

Ein Om für den Cortex

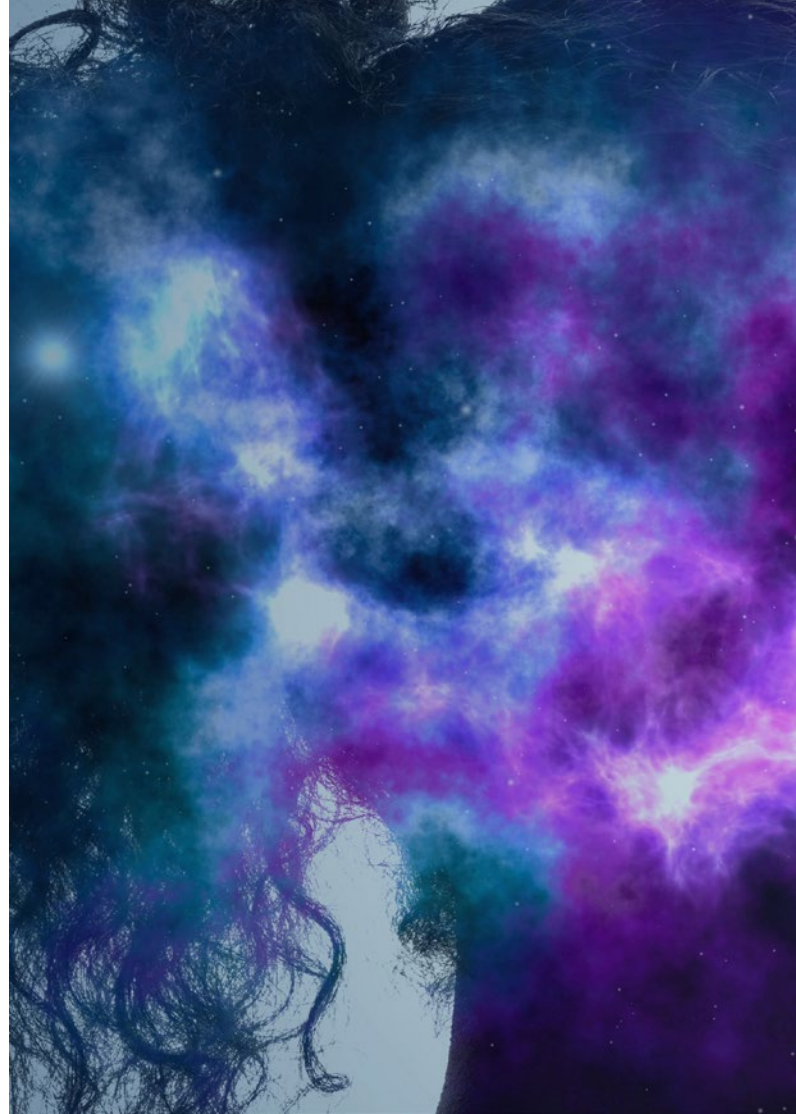
Ist das Gehirn gestresst, können wir unsere Potenziale kaum entfalten. Wie lässt es sich beruhigen, sodass wir in stressigen Situationen dennoch dem Ideal unseres Selbst nahekommen?

Ein Gastbeitrag von
Sebastian Purps-Pardigol

Kennen Sie das? Das Kind trödelt morgens, eine Autofahrerin nimmt Ihnen die Vorfahrt, ein Nachbar meckert oder eine Kollegin verhält sich mal wieder besonders schwierig. Manchmal können wir diese Situationen einfach meistern. Und in anderen Momenten reagieren wir emotionaler, als uns selbst lieb ist. Doch was macht den Unterschied?

Berühren Sie mit dem Finger kurz Ihre Stirn. Direkt hinter den Knochen befindet sich ein bemerkenswerter Bereich des Gehirns: der präfrontale Cortex. In ihm liegen die höheren kognitiven Fähigkeiten von uns Menschen verborgen: vorausschauendes Handeln, Empathie, Kreativität und auch Impulskontrolle. Wenn wir optimalen Zugriff auf diese neuronalen Netzwerke haben, meistern wir viele Herausforderungen des Alltags leicht – und es gelingt uns, in schwierigen Situationen innerlich gelassen zu bleiben.

Ich habe mich in den vergangenen Jahren mit vielen Menschen unterhalten, die in ihrem Leben Außergewöhnliches erfahren: mit Friedensmediatoren der Vereinten Nationen, mit Geiselnverhandlern der Polizei, mit Fluglotsinnen, mit einem buddhistischen Mönch aus dem Umfeld des Dalai Lama und vielen mehr. Die Erkenntnisse dieser Menschen



habe ich mit dem Wissen der modernen Hirnforschung verknüpft. Diese Kombination vermittelte ich Führungskräften, damit sie sich in herausfordernden Momenten stabilisieren und ihre Potenziale langfristig besser entfalten können. Potenziale sind die verborgenen Fähigkeiten, die wir alle in uns tragen und die im Laufe unseres Lebens sichtbar werden. Das gelingt besonders dann gut, wenn wir einen optimalen Zugriff auf unseren präfrontalen Cortex haben.

Fassen Sie Gefühle in Worte

Stellen Sie sich vor, Sie nähmen an einem wissenschaftlichen Experiment teil und lägen in einem Hirnscanner. Sie sehen auf einem kleinen Monitor emotional ausdrucksstarke Gesichter von wütenden, traurigen oder ängstlichen Menschen und der Hirnscanner zeigt eine hohe Aktivität der Hirnareale an, die für die Verarbeitung von Emotionen verantwortlich sind. Wenn diese Netzwerke zu aktiv sind, stören sie Ihren präfrontalen Cortex – also dem Teil hinter Ihrer Stirn, in dem Ihre höheren kognitiven Fähigkeiten verborgen liegen.

In der nächsten Phase bittet die Studienleitung Sie, die Gefühle in diesen Gesichtern zu beschreiben. Sie sagen



so etwas wie: „Ich sehe Wut“ oder „Ich erkenne Schmerz“. Wenige Augenblicke später zeigt der Hirnscanner an, dass die Erregung in Ihrem Kopf sich um 70 Prozent reduziert hat. Sie haben also wieder deutlich mehr Zugriff auf Ihre höheren kognitiven Fähigkeiten zurückerlangt. Das nennt sich *Affect Labelling*: Sie fassen Gefühle in Worte. Das funktioniert auf zwei Weisen:

- Sie beschreiben den Stressor. „Kollege X hat mich im Meeting dumm dastehen lassen“ oder „Meine Partnerin hat mich heute versetzt“ oder „Mein Kind hat den ganzen Morgen gequengelt“.
- Sie beschreiben Ihre Reaktion auf den Stressor „Dass Kollege X das getan hat, macht mich wütend“ oder „Dass meine Partnerin mich versetzt hat, enttäuscht mich“.

Die Auswirkungen sind nicht nur im Hirnscanner unmittelbar messbar. Auch in Verhaltensexperimenten lässt sich der erhöhte Zugriff auf Ihren präfrontalen Cortex nachweisen: In einer Studie der Ball State University lud man Menschen ein, die nach eigenen Angaben Probleme mit Mathematik hatten. Allen Teilnehmenden offenbarte man,

dass sie in wenigen Augenblicken eine Mathematik Klausur schreiben würden. Sie wurden in zwei Gruppen unterteilt. Die erste Gruppe begann nach einer kurzen Pause von sieben Minuten mit der Klausur. Die zweite Gruppe wurde gebeten, diesen Zeitraum zu nutzen, ihre Gefühle zum Ausdruck zu bringen: Sie sollten ihre Ängste und Befürchtungen vor der bevorstehenden Aufgabe aufschreiben. Die Wirkung zeigte sich unmittelbar: Als die Teilnehmenden der zweiten Gruppe die Klausur vorgelegt bekamen, hatte sich ihr präfrontaler Cortex so sehr beruhigt, dass sie 45 Prozent weniger Fehler machten als die erste Gruppe.

Wie könnten Sie selbst diese Methode für sich im Alltag nutzen?

- Wann immer etwas geschieht, das Sie auf eine störende Art emotional berührt, sprechen Sie es aus: Benennen Sie unmittelbar – und sei es nur für sich ganz leise – den Stressor. Oder beschreiben Sie, wie Sie sich fühlen.
- Gibt es Dinge, die Sie über einen längeren Zeitraum mit sich herumtragen, dann machen Sie sich Notizen. Die Forschung zeigt: Wenn Sie eine Woche lang täglich aufschreiben, was Sie belastet, dann sinkt bereits in diesem kurzem Zeitraum Ihr Blutdruck und Ihr Schlaf verbessert sich.
- Geben Sie anderen Menschen immer wieder Raum, Gefühle in Worte zu fassen. Wenn Sie zum Beispiel eine Besprechung beginnen und bemerken, dass Ihr Gegenüber besonders mitgenommen aussieht, fragen Sie: „Wie geht es dir denn heute wirklich?“ Vielleicht hat die Person gerade zwei Tage Homeschooling hinter sich und schon ein kurzer Stoßseufzer – „Ich liebe meine Kinder, aber sie nerven mich gerade entsetzlich“ – hilft ihr, dass die neuronale Übererregung etwas abklingt.

Belohnungszentren im Hirn aktivieren

Wir alle tragen das neurobiologische Grundbedürfnis nach Verbundenheit in uns. Haben wir den Eindruck von fehlender Zugehörigkeit, reagiert unser Gehirn auf dramatische Art: Die neuronalen Zentren, die für die Verarbeitung von körperlichem Schmerz verantwortlich sind, werden aktiv. Daher kann man den Verlust wichtiger Beziehungen manchmal sogar körperlich wahrnehmen. Das ist längst nicht alles: Unser Körper schüttet Entzündungsmarker aus, wenn wir uns getrennt von anderen fühlen. Diese Botenstoffe sind für den Heilungsprozess körperlicher Verletzungen wichtig. Ist die Ursache für die Ausschüttung jedoch nicht physisch, sondern psychisch, können sie unser Herz-Kreislauf-System beschädigen.

Fühlen wir uns hingegen zugehörig, dann geschehen beeindruckende Dinge: Unsere Leistungsbereitschaft steigt deutlich – in manchen Studien wurde nahezu eine Verdopplung gemessen. Zudem erhöhen sich unsere kognitiven Fähigkeiten und unser Wohlbefinden. Das bestätigt eine Langzeitstudie der Harvard-Universität: Den größten Einfluss auf die Gesundheit und die Langlebigkeit von Menschen hatte die Qualität der sozialen Beziehungen, die die Untersuchten pflegten.

Doch gerade in Zeiten von Homeoffice und virtueller Zusammenarbeit geht das Gefühl von Verbundenheit und Zugehörigkeit zu den anderen Teammitgliedern leicht verloren. Alle Beteiligten müssen sich bewusst darum kümmern, dass ein Wir-Gefühl bestehen bleibt und weiterwächst. Die zuvor benannte Frage „Wie geht es dir denn heute wirklich?“ ist daher eine effektive Möglichkeit, ehrlich und nachhaltig menschliche Beziehungen zu kultivieren. Mit Matthieu Ricard, einem buddhistischen Mönch und engen Vertrauten des Dalai Lama, sprach ich länger darüber, wie wir ein Verbundenheitsgefühl in uns entstehen lassen können. Bereits das Kultivieren einer wohlwollenden Haltung anderen gegenüber sorgt dafür, dass wir uns unserem Umfeld näher fühlen und stressresistenter werden – auch das lässt sich in einem Hirnscanner wunderbar messen.

Unser Gehirn reagiert daher auch dann besonders, wenn wir miteinander statt gegeneinander arbeiten: Wenn Sie in einem Hirnscanner lägen und mit einer anderen Probandin ein einfaches Spiel spielten, ließe sich das gut beobachten. Sie haben in jeder Runde des Spiels eine Entscheidung zu treffen: Wollen Sie mit Ihrer Mitspielerin kooperieren oder nicht? Entscheiden sich beide Spielerinnen für Kooperation, erhält jede von Ihnen einen mittleren Geldbetrag. Will Ihre Mitspielerin kooperieren, Sie entscheiden sich jedoch für den Alleingang, geht die andere leer aus und Sie erhalten einen höheren Geldbetrag als in der ersten Runde. Beeindruckend ist die dabei beobachtbare neuronale Aktivität in Ihrem Kopf: Mehr Geld zu erhalten, führt zu keinen messbaren Veränderungen. Entscheiden Sie sich jedoch beide für Kooperation, dann kann man in Ihrem Hirn erkennen, dass der *Nucleus accumbens* aktiv wird. Dieser wird auch als „G-Punkt des Hirns“ bezeichnet. Kooperation erfüllt das neurobiologische Grundbedürfnis von Verbundenheit – unser Gehirn wirft dann seine Belohnungszentren an.

Fokussieren Sie sich auf Ihre Werte

„Das menschliche Gehirn funktioniert bis zu dem Augenblick, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten“, wusste

„Fühlen wir uns zugehörig, steigt unsere Leistungsbereitschaft, unsere kognitiven Fähigkeiten und unser Wohlbefinden.“

schon der amerikanische Schriftsteller Mark Twain. Vor einer Gruppe von Menschen zu sprechen, sorgt bei so gut wie allen Menschen für körperliche Stressreaktionen. Daher ist eine der wirkungsvollsten Methoden, die in Experimenten angewendet wird, um bei Versuchspersonen eine Drucksituation zu erzeugen: Sie müssen unerwartet vor einer Gruppe von Menschen einen Vortrag halten. Das Publikum ist instruiert, keinerlei Reaktion zu zeigen – das steigert den Stress noch mehr.

In einem dieser unangenehmen Experimente, in denen man Personen unerwartet dazu aufforderte, einen Vortrag zu halten, gab es zwei Gruppen. Die erste der beiden Gruppen erhielt vorab einen Fragebogen mit unbedeutenden Fragen, den sie vor dem Vortrag ausfüllen sollte. Die Teilnehmenden der zweiten Gruppe hingegen erhielten einen Fragebogen, der sie dazu anregte, sich mit ihrem eigenen Wertesystem zu beschäftigen: „Was ist Ihnen persönlich besonders wichtig?“ Die Fokussierung auf die eigenen Werte führte zu einem beeindruckenden Unterschied: Bei allen Probanden und Versuchsteilnehmerinnen wurde einige Minuten nach dem Vortrag der Spiegel des Stresshormons Cortisol gemessen. Dieser Stressindikator war bei der zweiten Gruppe um 75 Prozent niedriger als bei der ersten Gruppe. Nehmen Sie sich also in stressigen Situationen einige Augenblicke Zeit und fokussieren Sie sich auf das, was Ihnen in Ihrem Leben wirklich wichtig ist, dann haben sie die besten Chancen, Ihr Potenzial wahrhaftig zu entfalten.



Sebastian Purps-Pardigol ist Organisationsberater und Autor der Wirtschaftsbücher *Führen mit Hirn* und *Digitalisieren mit Hirn*, zuletzt erschien sein Publikumsbuch *Leben mit Hirn*. Der 45-jährige Kulturwandelexperte betreibt gemeinsam mit dem Hirnforscher Gerald Hüther die Website kulturwandel.org.