

KGS

WWW.KGSBREMEN.DE



ÜBER EMOTIONALE REIFE

Dr. Brant Cortright: Das bessere Gehirn • Peter Mertingk über
EQ - Emotionale Intelligenz • Chuck Spezzano: Leben in emotionaler Freiheit
Nicole Brandes: WeQ - Wir-Intelligenz • Udo Baer / Gabriele Frick-Baer:
Über die Würde • Ist Liebe eine Haltung? - Gerald Hüther über die Entfaltung
menschlicher Potentiale • André Stern: Das Geheimnis eines glücklichen Sohnes
• Anna Gamma: Reife und Weisheit • Dr. Eckart von Hirschhausen: Check-up
Sue Gurnee and Team's Audio Theatre about Emotional Maturity

Das BESSERE GEHIRN

Wie Sie lebenslang die Bildung neuer Nervenzellen anregen



Text: Dr. Brant Cortright

Im letzten Jahrzehnt hat die Neurowissenschaft entdeckt, dass unser Gehirn auf einem weitaus höheren als dem üblichen Leistungsniveau funktionieren kann, und zwar selbst dann, wenn wir schon »in den besten Jahren« sind. Wo die Grenzen unseres Potenzials verlaufen, weiß man noch nicht. Doch so spektakulär diese Entdeckungen auch sein mögen, sie sind einem breiten Publikum weitgehend unbekannt. Wir wissen, dass der Schlüssel in der Neurogenese, also der Bildung neuer Nerven- bzw. Hirnzellen, liegt. Die Geschwindigkeit, mit der sie sich vollzieht, ist ein Indikator dafür, wie gut wir kognitiv, emotional und körperlich funktionieren.

Sie und jeder andere Mensch, den Sie kennen, verfügen über ein riesiges, brachliegendes Potential an unausgeschöpftem Leben. Um es anzapfen zu können, muss Ihr Gehirn jedoch auf seiner maximalen Leistungsstufe funktionieren.

Der Schlüssel, um dies zu erreichen, liegt in der Neurogenese, dem Prozess der Bildung neuer Neuronen, also Hirn- oder Nervenzellen. Durch die Neurogenese erneuert sich das Gehirn und steigert seine Leistung. Die Entschlüsselung der Neurogenese gehört zu den revolutionärsten Fortschritten der Neurowissenschaften im vergangenen Jahrhundert. Obwohl noch großer Forschungsbedarf besteht, zeigen aktuelle Studien, dass der Prozess durch unsere individuelle Lebensweise beschleunigt und stimuliert werden kann.

Die Neurogenese zu steigern heißt, unsere Herangehensweise an das Leben insgesamt zu optimieren – unser Denken, Fühlen und Handeln.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass hohe Neurogenese-Raten mit folgenden Leistungsmerkmalen einhergehen:

- gesteigerte kognitive Funktionen
- besseres Gedächtnis und schnelleres Lernen
- emotionale Vitalität und seelische Belastbarkeit
- Schutz vor Stress, Ängsten und Depressionen.

Die Neurogenese-Revolution in der Hirnforschung

Lassen Sie uns vor diesem Hintergrund zunächst die fünf bahnbrechenden Erkenntnisse oder Paradigmenwechsel in der Neurowissenschaft betrachten, die das Gehirn in einem völlig neuen Licht erscheinen lassen.

ERKENNTNIS NR. 1: Das Gehirn hört nie auf, Nerven- bzw. Hirnzellen zu bilden. Durch diesen Prozess der Neurogenese steigert es seine Leistungsfähigkeit und verbessert unsere Lebensqualität.

Wenn wir über die Fähigkeit verfügen, neue Gedächtnisinhalte zu bilden – was wir ja ein Leben lang tun –, bedeutet das, dass etwas Neues in unserem Gehirn geschehen muss; und das wiederum lässt auf das Vorhandensein einer gewissen Plastizität bzw. eines dynamischen Elements schließen. Diese Einsicht in Verbindung mit der sich abzeichnenden Möglichkeit einer Neurogenese im Erwachsenenalter nahm der Pionier der Neurowissenschaften, Dr. Fred Gage vom Salk Institute in San Diego/USA, zum Anlass, noch einmal ganz anders an die Erforschung des Hippocampus heranzugehen.

Ende der 1990er-Jahre gelang es ihm, den definitiven Beweis dafür zu liefern, dass das menschliche Gehirn entgegen der nahezu ein Jahrhundert lang unangefochtenen Lehrmeinung auch im Erwachsenenalter in der Lage ist, neue Hirnzellen zu bilden. Diese bahnbrechende Erkenntnis wurde seither in zahlreichen Studien bestätigt.

ERKENNTNIS NR. 2: Die Neurogenese-Rate ist von Mensch zu Mensch sehr verschieden.

Die Neurogenese-Rate, also die Geschwindigkeit, mit der neue Nerven- bzw. Hirnzellen gebildet werden, kann enorm variieren – und womöglich ist sie der allerwichtigste Faktor für eine gute Lebensqualität. Eine hohe Neurogenese-Rate lässt uns lebendig, engagiert und offen sein und versetzt uns in die Lage, unser Potential voll auszuschöpfen.

ERKENNTNIS NR. 3: Unsere Neurogenese-Rate hat unmittelbaren Einfluss auf unsere Lebensqualität.

Unsere Lebensqualität verändert sich direkt proportional zu unserer Neurogenese-Rate. Ist diese hoch, bringt uns das massive kognitive, emotionale und körperliche Vorteile ein. (...) Grob gesagt kann alles, was unser Gehirn nährt und die Neurogenese verbessert, als *neurostimulierend* und alles,

was ihm schadet und die Neurogenese verlangsamt, als *neurotoxisch* bezeichnet werden. Was wir für Symptome des »normalen Alterns« halten, ist in Wirklichkeit das Ergebnis eines neurotoxischen Lebensstils, der das Gehirn sehr viel deutlicher und schneller verfallen lässt, als es sein müsste. Neurowissenschaftler haben vor Kurzem entdeckt, dass die Neurogenese bei richtiger Stimulation in jedem Alter verbessert werden kann. In der Tat lässt sie sich so dramatisch steigern, dass unsere kognitiven Leistungen, unsere Stimmung und unser Gesundheitszustand insgesamt einen massiven Schub erleben.

Wissenschaftlicher Durchbruch bei der Verbesserung der Hirnleistung

Das Wissen, dass laufend neue Neuronen gebildet werden können und auch gebildet werden, hat unser Verständnis vom Gehirn revolutioniert. Es geht nicht nur darum, dessen beste Jahre möglichst in die Länge zu ziehen, sondern tatsächlich dessen Leistung zu steigern. Das ist etwas, was man bislang für ein Ding der Unmöglichkeit hielt.

ERKENNTNIS NR. 4: Wir können unsere Neurogenese-Rate altersunabhängig um das Drei- bis Fünffache steigern – nicht nur als junge Menschen, auch in mittleren oder späten Jahren. Ob mit 20 oder 30, ob in der Mitte unseres Lebens, ob mit 60, 70 oder später, unsere Hirnleistung lässt sich jederzeit auf ein höheres Niveau bringen.

ERKENNTNIS NR. 5: Wir können auf einem sehr viel höheren Leistungsniveau funktionieren, als man es je für möglich hielt. In jedem Alter können wir an Klugheit, Erinnerungsvermögen, Schwung und Lebendigkeit gewinnen, uns vor Depressionen schützen und unsere Anfälligkeit gegenüber Stress vermindern.

Die Neurogenese-Rate ist der Schlüsselindikator für unsere persönliche Lebensqualität.

Wie das Gehirn mit der Welt in Beziehung tritt, ist entscheidend. Toxische Beziehungen oder chronischer Stress lösen Ängste und Depressionen aus und lassen sogar Hirnzellen absterben.

Neurogenese als Schlüssel zu einer besseren Lebensqualität

Ein *neurostimulierender* Lebensstil führt zu einem erfüllten Leben. Er verleiht Energie, Gesundheit und das Gefühl der emotionalen Verbundenheit zu anderen und unserer eigenen inneren Mitte. Wir sind vital, lebendig und in Kontakt mit dem Leben. Ein *neurotoxischer* Lebensstil hingegen lässt das Gehirn rapide verfallen. Ist es schädlichen Einflüssen ausgesetzt – ob in Form von Umweltgiften, belastenden Beziehungen, einer reizarmen Umgebung, finanziellen Sorgen oder Nährstoffmangel –, macht es die Schotten dicht, um sich zu schützen. Dieser Rückzug und die daraus folgende reduzierte Neurogenese, die in Depressionen

Die 4 Schlüssel der Neurogenese: Ernährung - Bewegung - Beziehung - Bewusstheit

und Stillstand mündet, sind also natürliche Gegenreaktionen auf toxische Einflüsse.

Jeder wünscht sich ein gesundes, leistungsstarkes Gehirn, aber aus unserer Umwelt wirken unzählige neurotoxische Einflüsse auf uns ein, die keinen ungeschoren lassen. Das Leben stellt uns zahlreiche Hindernisse in den Weg, aus denen wir schlechte Angewohnheiten ableiten, die dann zur schädigenden Belastung werden.

(..) Wir können unseren Lebensstil bewusst so ausrichten, dass er die Neurogenese fördert und die wesentlichen neurotoxischen Risiken im Alltag bannt. Die Strategie geht in zwei Richtungen: Alles, was neurostimulierend wirkt, gilt es verstärkt zu nutzen und alles, was neurotoxisch wirkt, weitestgehend zu meiden.

Sobald Sie das Gefühl haben, dass die neurale Stimulation in Arbeit ausartet, stimmt irgendetwas nicht. Unser Gehirn ist so verdrahtet, dass es nach allem strebt, was Spaß macht. Es sucht nach Freude, Liebe, Interesse und Begeisterung, Bedeutung und Tiefgang, Leidenschaft und Kreativität, Lernen und Staunen.

Gefühle steuern und motivieren uns tagaus, tagein. Emotionen spielen eine zentrale Rolle in der Organisation des gesamten Gehirns. Nach den Erkenntnissen von Dr. med. Daniel Siegel entscheiden Gefühle darüber, welche Leitbahnen sich im Gehirn etablieren. Emotionen erlauben uns, unsere Erfahrungen einzuordnen. Sie bestimmen, wie die Weiter-

leitung von Informationen und Energien zwischen Hirnsystemen erfolgt, und bündeln die verschiedenen Datenströme – Empfindungen, Gedanken, Erinnerungen, Wünsche, Pläne, Wahrnehmungen – zu einem ganzheitlichen Erlebnis.

Wir sind uns oft der Tatsache nicht bewusst, dass wir in einem Meer von Emotionen treiben. Die Neurowissenschaft zeigt uns, welchen essenziellen Anteil diese an der Steuerung des Gehirns haben und welche Schlüsselrolle zwischenmenschliche Beziehungen dabei spielen. Die meisten Menschen nehmen ihre alltäglichen Beziehungen so sehr als gegeben hin, dass sie sie zur Hintergrundkulisse degradieren und ihnen kaum mehr Beachtung schenken als der Tapete an der Wand. Dabei haben unsere zwischenmenschlichen Kontakte und die Art und Weise, wie es uns damit tagein, tagaus ergeht, einen massiven Einfluss auf unser Gehirn und die Neurogenese. (..) Chronische negative emotionale Zustände und Beziehungen vermindern die Neurogenese und führen zu einer Schrumpfung des Hippocampus.

Ernährungshinweis: Sich neurostimulierend zu ernähren heißt in knappen Worten ausgedrückt: Viele gesunde Fette essen und Lebensmittel auswählen, die entzündungshemmend wirken, einen niedrigen glykämischen Index haben und wenig Kohlenhydrate und ungesunde Fette, dafür viele Ballaststoffe und Antioxidantien enthalten.

(..) Je mehr Liebe es in unserem Leben gibt, desto besser funktioniert die Neurogenese. Ist es nicht auch logisch, dass unser Gehirn mit Liebe besser gedeiht?

Sich 20 bis 30 Sekunden auf den Bereich des Herzens zu konzentrieren führt zu einer verbesserten Kohärenz des Herzrhythmus und der Gehirnwellenmuster.

- Sich auf Gefühle von Liebe, Hingabe, Wertschätzung oder Dankbarkeit zu konzentrieren und dabei im Herzen zentriert zu sein, verbessert die Kohärenz zwischen Herz und Gehirn.
- Es stärkt die Immunantwort des Körpers, wie sich anhand eines höheren IgA-Werts ablesen lässt, eines Biomarkers der Immunfunktion.
- Es vermindert Stress, wie sich anhand niedrigerer Glucocorticoid-Werte und eines niedrigeren Blutdrucks nachweisen lässt.
- Es erhöht die Ausschüttung des sogenannten Jugendhormons DHEA.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:



Brant Cortright

Das bessere Gehirn

Wie Sie lebenslang die Bildung neuer Nervenzellen anregen.

Scorpio Verlag, 336 Seiten

EQ

EMOTIONALE INTELLIGENZ

Text: Peter Mertingk

Zwischen Reiz und Reaktion

Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum hat der Mensch die Freiheit zu wählen und seine Reaktion selbst zu bestimmen. In dieser Freiheit liegen unser Wachstum und unser Glück.^[1]

Wer hat es nicht schon andersherum leidvoll erlebt? Eine unserer Reaktionen lief blitzschnell ab aufgrund eines scheinbar unangenehmen Stimulus, also Reizes. Hinterher tat es uns leid. Wir hatten einmal mehr „etwas“ oder „ein Ziel“ mit dem Kopf durch die Wand erreicht. Es mag Menschen geben, auch noch in unserer heute so vermeintlich aufgeklärten und feinfühligem Zeit, die regelrecht stolz darauf sind, mit dem Kopf durch Wände zu gehen, um Ihre Ziele zu erreichen. Doch wehe dem, der in seinen Rückspiegel schaut: Zerbrochene Mauern, Trümmer und übergangene oder überrannte Menschen.

Was dieser Rückspiegel zeigt sind die deutlichen und unangenehmen Folgen emotional nicht intelligenten Handelns. Die übergangenen Menschen, sei es bewusst oder unbewusst, werden in Zukunft an Stühlen der Vorgesetzten sägen und möglicherweise dazu beitragen, dass „Machtmissbraucher“ weitere neue Ziele erschwert oder gar nicht mehr werden erreichen können.

Die Chance, auch für jedes antiquierte „Rhinozeros“ unter uns, liegt in dem Moment zwischen Reiz und Reaktion. Wem es gelingt, die Zeit „anzuhalten“, nachdem ein Stimulus erfolgt ist, kann sein Verhalten bestimmen und behält sein Zepter bewusst in der Hand.



Wem es gelingt, einen Moment inne zu halten, kann sich befreien von automatisch ablaufenden Reiz-Reaktions-Mechanismen und bewusst wählen aus einer Vielzahl unterschiedlicher kreativer Reaktionen aus seinem Verhaltensrepertoire.

Welches Verhalten, welche Antwort, welcher Ton, welcher Stil sind sinnvoll, diplomatisch, förderlich, welches „wie“ schüttet nicht Öl ins Feuer, sondern wirkt und deeskaliert die Situation? Impulse gibt es viele.

Sie sind jedoch nur wahrnehmbar für denjenigen, der innehält, frei von Emotion sich sinnvoll selbst fragt und offen ist für seine innere Führung. Diese entspringt idealerweise direkt unserem Wesenskern^[2] und ist diplomatisch, lebensbejahend, fördernd, emotional intelligent bis brillant.

Folgen Sie mutig handelnd dieser ihrer inneren Weisheit und Sie ernten klärende Prozesse, Lösungen in Kooperation mit dem bestehenden Umfeld. Emotionale Intelligenz gelingt. Emotionale Brillanz möglicherweise. (...) Seien Sie intelligent, mit Gefühl.

Emotionale Intelligenz

»Emotionale Intelligenz« ist ein von John D. Mayer (University of New Hampshire) und Peter Salovey (Yale University) im Jahr 1990 eingeführter Terminus. Er beschreibt die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle (korrekt) wahrzunehmen, zu verstehen und zu beeinflussen. Das Konzept der »Emotionalen Intelligenz« beruht auf der Theorie der »multiplen Intelligenzen« von Howard Gardner, deren Kerngedanke bereits von Edward Lee Thorndike und