

Vortrag Freitag: Wie unser Gehirn funktioniert.

## **Der Fluss des Lebens**

### **Slum:**

Und dann bist du plötzlich da – auf dieser Welt.  
Um dich herum alles total erhellt.

Wirst du empfangen – bist du willkommen?  
Deine Wahrnehmung? Noch ziemlich verschwommen.  
Viel zu früh bist du gekommen.

Du bist noch nicht fertig entwickelt – noch nicht bereit.  
Das Einzige was das Kind jetzt kann: Es schreit.

Verstehen sie mich denn nicht?  
Fürsorge ist doch ihre Pflicht!  
Und Schutz braucht der kleine Wicht.

### **Einleitung:**

Wenn wir auf die Welt kommen, ist unser Gehirn noch nicht so weit ausgereift, dass wir allein überleben können. Wir sind auf unsere Bindungspersonen angewiesen – ja, abhängig von ihnen.

### **Frühe Bildung**

Die Wissenschaft weiss heute, dass die Bindung zu den Bezugspersonen bereits im Mutterleib entsteht. Und sie weiss auch, dass Kinder die Mimik ihrer Bezugspersonen lesen können, bevor sie scharf sehen. Es spürt, wenn etwas nicht stimmt. Denn unsere Neurozeption (Innen- und Aussenwelt auf Sicherheit prüfen) ist auf Überleben eingestellt. Ein Geschenk, dass wir mitbekommen.

Sind unsere Bezugspersonen verlässlich, entwickelt das Kind eine sichere Bindung zu ihnen und kann seine Identität im Laufe der Jahre entwickeln. Denn ohne Du gibt es kein ich.

Die frühen Bindungserfahrungen sind wie eine Blaupause für unsere späteren Beziehungen. Oft reinszenieren wir die Dramen unserer Kindheit später.

### **Das dreiteilige Gehirn**

Unser Gehirn besteht aus drei Teilen. Jeder Teil erfüllt seine eigene Funktion. Der älteste Teil unseres Gehirns, der Hirnstamm oder auch Reptilienhirn genannt, ist für unser Überleben zuständig. Dieser Teil regelt unsere Herzfrequenz, den Blutdruck, die Atmung, Verdauung etc. Völlig autonom. Diesen Gehirnteil schauen wir uns gleich noch etwas genauer an.

Der zweitälteste Teil unseres Gehirns – das limbische System – ist unter anderem für unsere Emotionen und Erinnerungen, aber auch für Bewertungen zuständig. Es meldet sich zum Beispiel bei Entscheidungen mit einem «guten oder schlechten Bauchgefühl». Sämtliche Säugetiere verfügen ebenfalls über diesen Hirnbereich.

Was uns von anderen Säugern unterscheidet, ist der jüngste Teil unseres Gehirns. Der Neocortex. Dank ihm können wir eine Identität entwickeln, uns reflektieren, logisch Denken, planen und vieles mehr. Leider überschätzen wir diesen Gehirnteil oft. In ausserordentlichen Stresssituationen wird er nämlich von den älteren Hirnarealen überlagert.

## **Unser autonomes Nervensystem**

Und genau deshalb werfen wir jetzt einen Blick in unser Stammhirn und das autonome Nervensystem, das wie bereits erwähnt, unser Überleben sichert. Wenn wir zur Welt kommen, ist unser autonomes Nervensystem noch nicht vollständig ausgebildet. Der Strang, der für die Erregung zuständig ist, der Sympathikus, ist bereits fertig angelegt. Das Neugeborene schreit, zappelt etc. Dabei steigen die Herzfrequenz und der Blutdruck, der Muskeltonus erhöht sich und die Atmung verändert sich.

Der andere Strang, der für die Beruhigung, Erholung und Entspannung verantwortlich ist, der Parasympathikus ist zum Zeitpunkt der Geburt noch nicht ausgebildet. Ein Neugeborenes kann sich damit also nicht selbst beruhigen. Es braucht dazu seine Bildungsperson. Es braucht jemanden, der seine Bedürfnisse erkennt und eingestimmt darauf eingeht. Es braucht jemand, der es in den Arm nimmt, hin- und herschaukelt, leicht summt und ihm zuflüstert: Es wird alles gut.

## **Co- und Selbstregulation**

Das Kind braucht die Co-Regulation. Erst über die nächsten drei Jahren wird es dank seinen Bezugspersonen lernen, sich selbst zu regulieren.

Selbstregulation ist die Fähigkeit, auf den eigenen Zustand Einfluss zu nehmen, ohne Gefühle zu unterdrücken, sich dem eigenen Erlebe zuzuwenden, statt davor zu fliehen oder darin zu versinken.

Je besser die Co-Regulation in den ersten Jahren gelingt, desto besser ist unsere Selbstregulation in späteren Jahren.

## **Stresstoleranzfenster**

Und noch mehr! Je besser wir uns selbst regulieren können, desto grösser ist unser Stresstoleranzfenster oder der Fluss unseres Lebens.

Im besten Fall schwingt unser Nervensystem im Laufe eines Tages hin und her. Mal sind wir aktiv, mal entspannt. Und das immer im Bereich unseres Toleranzfensters bzw. unseres Lebensflusses – ein anderes Wort dafür. Haben wir Selbstregulation gelernt, wissen wir, dass uns zum Beispiel ein warmes Bad hilft, wenn wir zu gestresst durch den Tag gegangen sind. Der Parasympathikus übernimmt und wir schwingen weiter durch unseren Tag.

Was ist aber, wenn die Co-Regulation in frühen Jahren nicht gut geklappt hat? Vielleicht, weil die Eltern selbst ständig überfordert und gestresst waren oder ihrerseits Selbstregulation nie gelernt haben? Vielleicht war das Zuhause auch kein sicherer Ort. Oder wir haben in frühen Jahren Gewalt erlebt. Dann stecken wir immer wieder in Über- oder Untererregungszuständen fest, was zu verschiedensten Symptomen führen kann.

## **Kompensation**

Und was machen wir? Wir wollen unangenehme Zustände ja schliesslich so rasch als möglich loswerden? Frage in die Runde: Was machen wir? Erich, was machst du?

Kompensationsstrategien dienen in der Regel nicht auf Dauer. Kein Geheimnis!

## **Selbstregulation stärken**

Dabei gäbe es viel einfachere und nachhaltigere Mittel, unser Nervensystem zu regulieren. Nur lernen wir sie nicht. Nicht daheim und nicht in der Schule.

Magst du einmal ein kurzes Check-In in Deinen Körper machen? Nur für dich? Auf einer Skala von 0 (ganz entspannt) bis 10 (sehr erregt). Wo bist Du da gerade? Und wo in Deinem Körper spürst Du die Entspannung? Wo die Spannung? Ich selbst bin bei... Ich spüre...

Über unseren Willen haben wir keinen direkten Einfluss auf unser Nervensystem. Aber wir können indirekt Einfluss auf es nehmen. Wenn Du magst, kannst Du jetzt ein kleines Experiment mit mir machen. Schau dich ganz bewusst in dieser Scheune um. Betrachte all die Details ganz genau. Beweg dazu auch Deinen Kopf. Mach das langsam, Was passiert gerade in Deinem Körper?

Möchte jemand etwas dazu sagen? Vielleicht hast Du gerade einen tiefen Atemzug genommen, vielleicht hast Du den Impuls zu gähnen. Vielleicht möchtest Du dich sogar strecken. Das alles sind Zeichen, dass Dein Nervensystem in Entspannung geht. Der Parasympathikus ist aktiv.

Orientierung im Raum – das ist eine ganz einfache Intervention, auf unser Nervensystem Einfluss zu nehmen. Aber warum sollen wir das machen?

### **Übererregung**

Früher war alles besser. Das stimmt nicht. Aber vieles war gemächlicher. Heute läuft's doch ziemlich rund. Rund um die Uhr: Hektik bei der Arbeit, Stress in der Familie, die ständige Verfügbarkeit, die ständige Reizüberflutung. Jedes «Pling» auf dem Handy verursacht eine kurze Erregung. Viele von uns stecken in einer ständigen Übererregung. Woran du das merkst? Du findest keine Ruhe, kannst schlecht abschalten, bist innerlich getrieben und nicht im jetzt verankert. Dein Nervensystem ist immer in Alarmbereitschaft.

Irgendwann ist ein System überlastet. Durch die Dauerbelastung. Oder vielleicht kommt ein ausserordentliches Erlebnis dazu: Der Verlust eines Freundes, eine Trennung, ein Unfall, der Jobverlust. Ereignisse gibt es viele.

Dann macht unser System einen Not-Shutdown. Eine geniale Einrichtung der Natur. Das Notaus.

### **Untererregung**

Dissoziation ist der Fachbegriff dafür. Vielleicht kennst Du das in leichter Form. Du fährst von A nach B und hast keine Ahnung mehr davon. Du warst in Gedanken weg. Deine Wahrnehmung war eingeschränkt oder verändert. Das ist eine leichte Form der Dissoziation.

Was passiert aber bei einem richtigen Shutdown? Lies dazu den Vortrag «Mit Traum lesen».