

ANDREA JOLANDER
DENKEN SIE JETZT NICHTS!

ANDREA JOLANDER

**DENKEN
SIE
JETZT
NICHTS!**

Warum wir instinktiv
die besten Entscheidungen
treffen

HEYNE <



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Super Snowbright*
liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Copyright © 2015 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Redaktion: Angelika Lieke
Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design
unter Verwendung von shutterstock/ufuk sezgen
Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany 2015
ISBN: 978-3-453-20086-9

www.heyne.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Unser Unbewusstes – Helfer und Lebensretter	15
Was Sinne und Instinkt vermögen	17
Unser Supergedächtnis oder Wer ist Herr im Oberstübchen?	36
Und was ist mit dem Schweinehund ...?	43
... und mit der Disziplin?	54
Im Würgegriff der Normen	65
Wenn normal nicht mehr normal ist	67
Von Katzen und Selbstgesprächen	76
Die auf die Normen pfeifen	84
Was sollen denn die Leute sagen?	89

Die inneren Archive	99
Kurzschluss im Unbewussten	101
Das Licht geht an	109
Wie entsteht, was uns leitet	124
Sicherheit, Unsicherheit und Chaos	144
Zwischendurch ein Ü-Ei	157
Die dunkle Seite	164
Fluch und Erlösung	177
Die zwölfte Fee	179
Inventur im Archiv	193
Warum wir so wenig über uns selbst wissen	203
Dank	221

Vorwort

Stellen Sie sich Folgendes vor: Ein Freund, eher mit zwei linken Händen ausgestattet, erzählt Ihnen, er habe endlich in seiner Wohnung Bilder aufgehängt. Er sei ja nun nicht so der Held mit dem Hammer, aber letzten Endes habe er es doch geschafft, für alle Bilder den passenden Platz zu finden. »Aber was ganz anderes«, sagt er und hält Ihnen seinen tiefblauen Daumennagel unter die Nase. »Hast du eine Ahnung, was das sein könnte?«

Eine Freundin hatte sich schon lange vorgenommen, endlich einmal etwas für sich zu tun, und hat sich zu einem Step-Aerobic-Kurs angemeldet. Zum Fortgeschrittenenkurs, denn es soll schließlich auch etwas bringen. Eineinhalb Stunden lang ist sie am Abend zuvor ununterbrochen auf den Stepper rauf- und wieder vom Stepper runtergestiegen. »Wie war es denn?«, fragen Sie und bekommen zur Antwort: »Es war schon anstrengend, aber gut. – Aber weißt du, was total doof ist? Da hab ich mich endlich aufgegrafft, wieder Sport zu machen, und ausgerechnet jetzt werde ich krank. Seit heute Morgen habe ich entsetzliche Schmerzen in den Waden.«

Sie haben recht. Diese Szenen klingen ausgesprochen ungläubwürdig. Natürlich habe ich sie mir ausgedacht. Es ist höchst unwahrscheinlich, dass wir, was unseren Körper

betrifft, so wenig Ahnung von Ursache und Wirkung haben. Wer es beim Sport übertreibt, kriegt Muskelkater, und der Daumen wird blau, wenn man sich ein paarmal kräftig mit dem Hammer draufgeschlagen hat.

Allerdings sind wir bei körperlichen Beschwerden viel eher bereit zu glauben, dass sie dem anderen Kummer verursachen, als wenn es sich um seelische Nöte handelt. Jemand erzählt beispielsweise, er wache immer mitten in der Nacht davon auf, dass sein linker Fuß sich anfühle, als sei gerade ein Lkw darübergefahren, und er sei damit zum Arzt gegangen. Der habe sofort wissend genickt und der Sache einen sehr langen lateinischen Namen gegeben. Jetzt müsse der Geplagte ein bestimmtes, völlig nebenwirkungsfreies Präparat einnehmen, und wenn er das vergesse, kämen die Beschwerden sofort wieder. Wahrscheinlich würde der Gesprächspartner sagen: »Was es nicht alles gibt!« Aber er würde nicht eine Sekunde daran zweifeln, dass etwas Derartiges wirklich existiert.

Was die Psyche betrifft, sieht es bezüglich der Kenntnis des Prinzips von Ursache und Wirkung allerdings meist eher so aus wie in den nachfolgenden Beispielen:

Eine Freundin, die schon öfter mal Durchhänger hatte, unternimmt einen Selbstmordversuch, und ihr Umfeld fragt sich: Hat sie denn gar nicht an ihre Kinder gedacht?

Ein Politiker, der lange über einen untadeligen Ruf verfügte, gerät plötzlich ins Zwielficht, und anstatt eine überzeugende Erklärung abzugeben, verstrickt er sich immer mehr in Ausreden und Lügen. Warum gibt er sein Fehlverhalten nicht einfach zu?

Wir lesen in der Zeitung von Eltern, die ihr kleines Kind immer wieder quälten und es schließlich verhungern ließen. Wie können Menschen so wenig Mitgefühl besitzen?

Im Fernsehen wird vom Amoklauf eines bislang unauffälligen und scheinbar angepassten jungen Mannes berichtet. Menschen legen am Tatort Blumen nieder und Zettel, auf denen immer wieder die eine Frage steht: *Warum?*

In einer Psychotherapie lernen Menschen, woran es ganz speziell bei ihnen gelegen hat, dass sie Symptome entwickelt haben, die sie selbst nicht verstehen. Aber darüber hinaus begreifen sie auch viel darüber, wie unser aller Psyche funktioniert, und sie sehen die Welt zukünftig mit anderen Augen. So wie der Absolvent einer Kunstschule einen Baum völlig anders betrachtet als ein normaler Spaziergänger.

Natürlich ist es schön, dass gelungene Psychotherapie so wirksam ist, dass Menschen anschließend gesünder und zufriedener sind und die Krankenkassen damit erwiesenermaßen locker wieder einsparen, was die Behandlung sie gekostet hat. Aber es ist nicht einzusehen, warum man erst nach einer Psychotherapie wissen sollte, warum man tickt, wie man tickt, und warum unsere Umwelt wiederum so ganz anders tickt. Und warum man erst dadurch wieder Zugang zu den Kräften bekommt, die in uns allen vorhanden sind.

Ursprünglich steht uns eigentlich alles zur Verfügung, was uns psychisch gesund und leistungsfähig sein lässt. Wir werden wohl nie in vollem Ausmaß begreifen können, wozu wir wirklich imstande sind. Wichtig ist es aber, zumindest eine Ahnung davon zu bekommen, wie erstaunlich, kreativ und stützend das ist, was den innersten Kern unserer Psyche ausmacht, und wie selbst das, was wir als unverständlich, absurd oder störend empfinden, in Wahrheit mit den inneren Helfern in unserem Gehirn zusammenhängt, die unermüdlich, Tag und Nacht, bei der Arbeit sind, um uns zu stabilisieren und am Leben zu erhalten.

In diesem Buch möchte ich Ihnen etwas von dem vermitteln, was unsere Patienten über sich selbst und über die Welt lernen.

Ich habe in meiner langjährigen Arbeit als Psychotherapeutin immer wieder erlebt, wie allein das Wissen darüber, wie wir funktionieren, Patienten zu einer neuen, liebevolleren Einstellung sich selbst gegenüber verholfen hat. Sie haben begriffen, dass alles, was sie zuvor an sich ablehnten, einen Sinn ergibt und Ausdruck nicht der kränksten, sondern der gesündesten Teile in uns ist. Es ist nicht einzusehen, dass es sozusagen ein Geheimwissen sein sollte und dass man erst psychisch erkranken muss, um etwas davon zu erfahren.

Was Psychologen und Hirnforscher in den letzten Jahrzehnten herausgefunden haben, ist wahrlich revolutionär, denn es stellt alles auf den Kopf, was wir über uns zu wissen glaubten. Wenn etwas unser Weltbild infrage stellt, verunsichert uns das und macht möglicherweise zunächst sogar Angst. In der Tat schrieb der Leser eines Buches, das sich mit Hirnforschung beschäftigt, er habe einer Freundin begeistert davon erzählt, was er an spannenden Erkenntnissen über die gigantische Macht des Unbewussten gewonnen habe. Sie habe geantwortet, er solle sie bloß damit verschonen, ihr mache das alles Angst.

Aber keine Sorge: In dem, was ich Ihnen in diesem Buch aufzeigen möchte, liegt nichts Unheimliches. Angst ist völlig fehl am Platze, hier ist allenfalls Respekt vor uns selbst angesagt.

Ich erinnere mich, dass eine meiner allerersten Patientinnen mir vor vielen Jahren gegen Ende unserer Therapie am Rande eine kleine Episode erzählte.

»Ich wollte mir vor ein paar Tagen etwas zum Anziehen kaufen«, berichtete sie. »Bisher war das meistens eine frustrierende Angelegenheit. Bei jedem einzelnen Teil habe ich mir endlos überlegt: Passt das zu mir? Steht mir das? Dieses Mal bin ich in den Laden, habe diesen Rock gesehen und wusste sofort: Das ist er. Das ist *mein* Rock.«

Natürlich war die Patientin ursprünglich nicht wegen ihrer Shopping-Probleme zu mir gekommen, nicht einmal deshalb, weil sie generell große Schwierigkeiten gehabt hätte, Entscheidungen zu treffen. Die Rock-Geschichte war lediglich ein Abfallprodukt einer erfolgreichen Therapie. Im Laufe der Behandlung hatte sie gelernt, sich auf ihr Bauchgefühl zu verlassen und es nicht durch ständiges Grübeln infrage zu stellen.

Im ersten Teil des Buches werden wir uns mit diesem Thema befassen, und Sie werden anschließend nicht nur wissen, warum ein gutes Verhältnis zum Unbewussten Zeit beim Shoppen sparen kann, sondern Sie werden generell in Zukunft mehr Hochachtung vor den Teilen Ihres Denkapparats haben, die Sie bisher sträflich unterschätzt haben.

Im zweiten Teil möchte ich Ihnen zeigen, wie wichtig – und wie gesund und sogar lebensverlängernd – es ist, sich selbst nicht gegen den Strich zu bürsten, indem man sich Normen selbst da anpasst, wo niemand es verlangt. Denn sonst entfremden wir uns von dem gesunden Maßstab, den wir alle in uns tragen, dem besagten Bauchgefühl.

Eine wichtige Rolle in der Psychotherapie spielt die Ursachenforschung. Im dritten Teil werden wir uns damit beschäftigen, wie unser Unbewusstes entstanden ist und womit

es zusammenhängt, dass unsere frühen Erfahrungen – unsere ganz, ganz frühen Erfahrungen – oft so prägend für unser Leben sind.

Im letzten Teil erfahren Sie, welche Möglichkeiten es schon heute für uns gibt, möglichst früh zu lernen, gesunde innere Impulse zu entwickeln, woher es kommt, dass dieses Wissen so wenig verbreitet ist, und warum Menschen tatsächlich oft erst psychisch erkranken müssen, um zu erfahren, was eigentlich jeder über sich wissen sollte.

Wie meine bisherigen Bücher wendet auch dieses sich in erster Linie an Menschen, die sich bislang in den Bereichen Psychologie, Psychotherapie und Hirnforschung noch nicht allzu ausgiebig getummelt haben. Aber selbst wenn Sie sich mit diesen Themen bereits intensiver befasst haben, ist unter Umständen die eine oder andere interessante neue Erkenntnis für Sie dabei.

Wer allerdings gern Sachbücher liest, die so stringent aufgebaut sind wie eine mathematische Formel, wird mit diesem Buch nicht unbedingt glücklich werden. Ich plaudere gern, mache zwischendurch auch mal einen Umweg oder bleibe an einer interessanten Wegmarke etwas länger stehen. Über zwei Drittel meines Lebens habe ich mich mit dem Unbewussten befasst. Das hinterlässt Spuren. Das Unbewusste hat es nicht so mit dem Strukturierten, es funktioniert eher assoziativ, also nach der Methode »ach, übrigens ...«

Wenn Sie dieses Buch am Ende zugeklappt haben, werden Sie besser verstehen, warum die Menschen in Ihrem Umfeld und auch die, von denen Sie nur in der Zeitung lesen, sind, wie sie sind. Vor allem aber werden Sie dem, was Ihr

Unbewusstes vermag, in Zukunft mit mehr Respekt begegnen. Und damit auch sich selbst.

Begleiten Sie mich also zunächst auf einen Besuch in Ihr faszinierendstes Körperteil: Ihr Gehirn.

Unser Unbewusstes –
Helfer und Lebensretter

Was Sinne und Instinkt vermögen

Was Menschen imstande sind, körperlich zu leisten, soll hier kein Thema sein. Über unseren Körper wissen wir ja einigermaßen Bescheid, und wenn wir mehr über seine Leistungsfähigkeit erfahren wollen, blättern wir im Guinnessbuch. Nein, das, worum es hier gehen soll, spielt sich komplett in unserem Kopf ab.

Alle Fähigkeiten, von denen hier die Rede sein wird, haben eines gemeinsam: Sie steuern unser Verhalten, ohne dass wir auch nur das Mindeste davon mitbekommen. Dieser Gedanke ist allenfalls zunächst etwas unangenehm. Je mehr Sie sich mit diesen Fähigkeiten beschäftigen, desto mehr werden Sie erkennen, dass sie uns nicht beherrschen, sondern uns dienen. Auch wenn diese Vorstellung manchem inzwischen politisch unkorrekt erscheinen mag: Fast jeder träumt am Ende eines langen, harten Arbeitstages irgendwann einmal davon, zu Hause von einem Heer von Dienstboten erwartet zu werden. Köchin, Gärtner, Hausmädchen, Putzfrau, Chauffeur – vielleicht noch ein Personal Trainer und ein Masseur? Es ist wohl tatsächlich am hilfreichsten, unsere im Verborgenen wirkenden Fähigkeiten so zu betrachten: als ein Heer von unsichtbar tätigen Helfern, die uns eine Menge Arbeit abnehmen, die uns vor Fehlern schützen und die manches sehr viel besser können als wir selbst.

Schauen wir uns das zunächst einmal in Bereichen an, die zumindest noch nicht unmittelbar etwas mit unserer Psyche zu tun haben. Beginnen wir mit einigen der Leistungen, die unsere *Sinne* imstande sind zu vollbringen, ohne dass wir es auch nur ahnen.

Nehmen wir als Beispiel einen Sinn, auf den die meisten von uns glauben, am ehesten verzichten zu können: unseren Geruchssinn. Wenn wir ein paar Tage lang schwer erkältet sind, nervt das zwar, aber hauptsächlich deshalb, weil die Nase verstopft ist und wir nicht gut Luft bekommen. Dass unser Geruchssinn brachliegt, merken wir allenfalls daran, dass selbst unsere Lieblingspeisen nach nasser Pappe schmecken. Ansonsten vermissen wir ihn nicht übermäßig.

Was also soll der Großartige leisten können?

Schon vor Jahren entdeckten Forscher, dass wir Menschen über eine äußerst nützliche Fähigkeit verfügen. Offenbar sind wir imstande, herauszufinden, welcher potenzielle Partner am besten zu uns passt, wenn es darum geht, dem gemeinsamen Nachwuchs die optimale genetische Ausstattung zu sichern und dafür zu sorgen, dass er möglichst selten krank wird. Mittlerweile weiß man auch, wie wir das bewerkstelligen. Allein mithilfe unseres Geruchssinns – allerdings ohne dass uns das auch nur annähernd bewusst wäre – können wir bestimmte Hormone erschnuppern, die diese Informationen transportieren. Frauen riechen beispielsweise lieber an T-Shirts von Männern, die mit anderen Immunvarianten ausgestattet sind als sie selbst, als an denen von Männern, die ihnen in dieser Hinsicht ähnlich sind. Je unähnlicher das Immunsystem eines Partners ist, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass er ein gemeinsames Kind mit einem Schutz

gegen Krankheiten ausstatten kann, über den wir selbst nicht verfügen. Da dieses Thema immer mal wieder durch die Medien geistert, könnte es sein, dass Sie an der Stelle sagen: »Äh, ich habe aber genau das Gegenteil gehört ...«

Nee, das stimmt schon so. Zwar fliegen wir auf Menschen, deren *genetische Ausstattung* der unseren ziemlich ähnlich ist, und das nicht nur bei der Wahl eines Partners, sondern selbst bei der Wahl unserer Freunde. Was das *Immunsystem* betrifft, kann es unserem Näschen allerdings gar nicht unähnlich genug sein.

Da steht dann also möglicherweise ein Mensch vor uns, der uns überaus sympathisch ist, der freundlich ist und unseren Humor teilt. Nett sieht er auch noch aus. Trotzdem wird er nur der beste Kumpel oder die beste Kumpeline, aber nicht der Partner fürs Leben. Klar, dafür kann es auch psychische Ursachen geben. Denkbar ist aber auch, dass Nase und Gehirn gerade hinter unserem Rücken beschlossen haben: Nee, rein vom Immuntechnischen her wären gemeinsame Nachkommen jetzt nicht sooo die Idee.

Wir selbst ahnen nichts von dieser Fähigkeit, auch die Teilnehmer der Untersuchung wussten nichts davon. Da braucht es dann Blutuntersuchungen der Betreffenden und der Shirt-Träger, um festzustellen: Obwohl sie selbst nicht ahnen, dass sie es können – ihr Unbewusstes schafft es, ihnen diesbezüglich die besten Tipps zu geben.

Sie fragen sich jetzt vielleicht, woher es denn dann kommt, dass wir uns so gern mit Parfums und Rasierwässern beduften? Schon seit Tausenden von Jahren experimentieren wir mit immer neuen Duftnoten. So weit kann es mit unserem Unbewussten ja wohl nicht her sein, wenn wir alles dafür tun, um diesen speziellen Instinkt nicht wirksam werden zu lassen!

Guter Einwand. Genau das hat die Forscher auch interessiert. Und was fanden sie heraus? Wir bevorzugen genau die Duftvarianten, die unseren Immunschutz-Hormoncocktail unterstützen und verstärken und finden die eklig, die es nicht tun.

Warum eigentlich erstaunt uns die Tatsache überhaupt, dass wir über diese Fähigkeiten verfügen? Tieren trauen wir sie viel eher zu. Vielleicht haben Sie schon von Hunden gehört, die Brustkrebs erschnüffeln können. Ganz nebenbei: So schlecht sind wir Menschen in dieser Disziplin übrigens auch nicht, denn wir können im T-Shirt-Schnuppertest zumindest herausfinden, wer an einer bakteriellen Infektion leidet und wer nicht. Hätten Sie das gedacht?

Oder Sie haben von dem Kater gehört, der in einem amerikanischen Pflegeheim lebt und weiß, welcher Bewohner demnächst sterben wird, und der ihm in seinen letzten Stunden nicht von der Seite weicht. Nicht nur Tauben, auch Katzen finden von einem ihnen fremden Ort über weite Strecken nach Hause. Spatzen und Finken legen ihre Nester mit Zigarettenkippen aus, um Parasiten fernzuhalten. All diese Tatsachen erscheinen uns wie kleine Wunder, die wir letzten Endes darauf zurückführen, dass Tiere über mehr erstaunliche Eigenschaften verfügen, als wir bisher wussten.

Dass wir Menschen uns dergleichen Fähigkeiten nicht zutrauen, hängt wohl mit dem zusammen, was der Hirnforscher António R. Damásio als *Descartes' Irrtum* bezeichnet. Descartes war ein französischer Philosoph des 17. Jahrhunderts, der den Lehrsatz prägte: *Ich denke, also bin ich*. Noch immer sind wir bereit zu glauben, dass unsere höheren Denkfähigkeiten uns als Menschen ausmachen und uns von den

rein instinktgeleiteten Tieren unterscheiden. Wir unterliegen gern der irrigen Annahme, wir seien reine Vernunftwesen, und alle unsere Handlungen und Entscheidungen seien das Ergebnis bewusster Überlegungen. Nichts könnte falscher sein, wie wir noch sehen werden. Ohne unsere dienstbaren Geister, die wichtige Entscheidungen (wie die Wahl eines immuntechnisch günstigen Partners) für uns treffen, die diese Arbeit jedoch völlig unbemerkt verrichten, wären wir ziemlich aufgeschmissen.

Übrigens kriegen Nase und Gehirn hinter unserem Rücken noch ganz andere Dinge heraus, sogar über Menschen, denen wir in unserem Leben niemals begegnen werden. Auch beim folgenden Versuch spielt nicht ganz schrankfrische Oberbekleidung wieder eine Rolle. Allein aufgrund des Geruchs eines drei Tage getragenen T-Shirts konnten Versuchspersonen mit einer hohen Trefferwahrscheinlichkeit erkennen, ob ein Mann oder eine Frau das Kleidungsstück anhatte. Gut, da dieses Kunststück wiederum mit unserer Fähigkeit zusammenhängt, bestimmte Hormone zu erkennen, sollte das noch eine der leichteren Übungen sein. Die Teilnehmer dieses Experiments lagen darüber hinaus aber auch dann richtig, wenn es um das Alter und bestimmte Persönlichkeitseigenschaften der T-Shirt-Träger ging, zumindest soweit diese mit einem besonders hohen und besonders charakteristischen Ausstoß bestimmter Hormone einhergehen. Natürlich waren sie der festen Überzeugung, einfach nur blind drauflos geraten zu haben.

Dass wir die Fähigkeit haben, allein mithilfe von Geruchspartikeln, die wir nicht bewusst wahrnehmen, geeignete von ungeeigneten Partnern zu unterscheiden, ist zwar recht spannend, allerdings ist es nicht weiter tragisch, dass diese Tatsache nicht bis in unser Bewusstsein vordringt.



Andrea Jolander

Denken Sie jetzt nichts!

Warum wir instinktiv die besten Entscheidungen treffen

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 224 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-453-20086-9

Heyne

Erscheinungstermin: Mai 2015

Das Vernünftige an der Vernunft ist die Unvernunft

Vergessen Sie langes Grübeln, hören Sie auf zu hadern und begeben Sie sich in die Hände Ihrer Intuition! Mit viel Humor erklärt Psychotherapeutin Andrea Jolander, warum spontane Entscheidungen meist die besseren sind und wie wir lernen, unsere Instinkte für uns zu nutzen.

In Las Vegas geheiratet, mal eben ein Auto gekauft: Das halten wir bestenfalls für unüberlegt, eher aber für ganz schön dumm. Doch die Entscheidung aus dem Bauch heraus ist nichts anderes als unser Unterbewusstsein, das aus dem Archiv lebenslanger Erfahrung schöpft und unserem bewussten Denken weit überlegen ist. Es bedarf nichts weiter als einer kleinen Inventur in Ihrem Archiv um zu wissen, wann Sie sich auf Ihr Bauchgefühl verlassen können. Lernen Sie, Ihr Unterbewusstsein zu nutzen. Ab jetzt gilt: Bauch schlägt Kopf!