

Unerklärlichkeit. Der zentrale Stressfaktor.

Man leidet unter dem, was nicht in Ordnung ist

Oft ist es ein Vorwurf. Dabei geht es ohne gar nicht. Was die heutige Gesellschaft für falsch hält, ist Bedingung zum Leben und Überleben: Das Vorurteil, Schubladen-Denken, das Kategorische. Forscher, Psychologen, Neurologen, Biologen und andere Disziplinen sind sich einig: Intelligenz und Denken, Bewusstsein und ein „selbständig arbeitendes Gehirn“ fängt bei Kleinkindern an, wenn es ihnen gelingt, Dinge kategorisch voneinander zu unterscheiden. Das fängt in etwa nach einem Lebensjahr an. Mit rund fünf Jahren ist es voll ausgeprägt. Was dann noch gelernt wird – lebenslang – ist additiv. Womit voll wahr ist: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer“. Vor allem aber: Wer keine Vor-Urteile hat, braucht für jede Entscheidung wesentlich länger – oder kann sogar gar keine treffen. Die Folgen sind Stress, der bis zu tödlichen Krankheiten führt.

Flugangst als Beispiel

Menschen mit Flugangst haben per se nicht Angst vor dem Fliegen. Sie können sich nur nicht erklären, warum ein Metallapparat fliegt – und deshalb bekommen sie Panik. Andere trauen sich nicht auf hohe Aussichtsplattformen. Es ist nicht die Höhe, ihr Gehirn gibt kein ok-Signal für „Das Gelände schützt Dich vor dem Fall in die Tiefe“. So ein dünnes Ding kann mich doch nicht halten ..., während andere in eisiger Höhe selbst bei Starkwind über schmalste Berggrade balancieren. Sie haben die Erfahrung, noch nie runtergefallen zu sein. Das macht sie nicht nur sicher, sondern in Augen anderer, die diese Erfahrung nicht haben, zu leichtsinnigen Abenteurern ohne Vernunft.

Sonnenbrillen irritieren. Wer einen Menschen kennenlernt, muss ihm nicht nur sprichwörtlich, sondern tatsächlich in die Augen schauen können. Ansonsten macht einem das Gegenüber Angst. „Kleider machen Leute“ ist absolut wahr: die gleiche Person, mal in Lumpen gekleidet und mal in Designer-Zwirn, wie wird der wohl jeweils in Top-Geschäften, bei Banken, im Edel-Restaurant behandelt?

Beispiele ohne Ende. Es läuft immer auf das gleiche heraus: wichtig ist die Schublade, in die wir etwas stecken können, was wir sehen, erleben, mitbekommen, davon betroffen sind. Wir wollen nicht, wir müssen kategorisch sein, um uns sicher in einer Umgebung und gar fremden Situation zu bewegen oder entscheiden und handeln zu können.

Gespeichert werden diese inneren Einstellungen, Erfahrungen, Werte im Unterbewusstsein; oft als „Bauchhirn“ bezeichnet, oder auch „Innere Stimme“. Sie drückt sich als ein Gefühl aus, nicht als glasklare rationale Logik-Kette. ***Entscheidungen, die man trifft, sind immer Emotionen. Nie „Vernunft“.*** Auch dann, wenn man sich selbst rationale Sachlichkeit bei einer Entscheidung vorgaukelt („nach Sachlage“), war es das Gefühl von Sicherheit, so – und nicht anders – richtig entschieden zu haben. ***Ob man an seine Gefühle glaubt oder an seine Vernunft, zum Schluss ist jedes Entscheiden und Tun eben: Glaubenssache!*** Also pures Gefühl. Oder Ahnung. Mehr nicht.

Vernunft ist das eine. Weisheit das andere.

Der Vernunft zugerechnet wird alles, was man mit einer stimmigen, sozusagen „wissenschaftlich überprüfbar“ wenn-dann-Kette belegen kann. Vernünftig ist, mit dem Auto nicht schneller zu fahren, als Verkehrslage

und Reifen-Straßen-Relation es physikalisch zulassen. Weise könnte sein, noch langsamer zu fahren als es technisch-situativ möglich wäre.

Vernünftig ist im Berufsleben, dieses und jenes jetzt zu tun oder zu lassen. Weise und einsichtig, erfahren und intuitiv mutig könnte es sein, genau gegenteilig zu handeln.

„Vom Kopf her“ – „aus dem Bauch heraus“, diese scheinbaren Gegenpole kämpfen ständig in einem.

Menschen, die es nicht gelernt haben, damit umzugehen, verzweifeln.

In der Folge leiden sie erst psychisch, dann physisch. Sie werden erst nervös, sprunghaft, aufgeregt und dann kommen körperliche Symptome, von Magen- und Rückenschmerzen bis zu Krebs und Herzinfarkten. Und allerlei Gruseligkeiten mehr.

Dies hat auch partout nichts mit „modernem Leben“ zu tun, nicht damit, dass wir heute viel zu viel rauchen, Alkohol trinken, fett essen, Süßes konsumieren, uns zu wenig bewegen und immer drei bis zehn Dinge auf einmal tun (wollen). Und am allerschlimmsten: wenig Schlaf, gestörte Nachtruhe. Aber ganz klar: damit erhöht sich die Zahl der anstehenden Entscheidungen und mentalen Einordnungs-Vorgänge in einem erheblichen Maße. Mit der Folge, der Konflikte sind so viele, dass die Ruhe- und Erholungspausen und -zeiten fehlen, was die Situation abermals aufschaukelt.

Nicht die Menge ist primär die Ursache, sondern die Unfähigkeit zum nervenschonenden Urteil im Einzelfall. Wer den ganzen Tag hunderte Male „nicht weiterweiß“, hat abends den Eindruck, es wäre ein einziger großer Haufen Mist gewesen, den er zu bewältigen gehabt hätte. Falsch. Man hat nicht permanent gelitten. Sondern Hunderte mal.

Das „Ich“ ist diffus

Aus einem relativ einfachen Grunde scheitern alle Versuche, egal in welcher Geistesdisziplin, ein „Ich“ zu definieren. Denn das Ich ist nicht isoliert lokalisierbar wie beispielsweise ein Organ oder Körperglied. Auch die Behauptung der Philosophen, Menschsein begänne, wo das Ich-Bewusstsein anfängt, stimmt biologisch nicht, denn auch Tiere und Pflanzen haben Ich-Bewusstsein. Sie können durchaus auf sehr unterschiedlichen chemophysikalischen oder vitalfunktionalen Wegen erkennen, was ihr „Feind“ ist oder welche biotopischen Eigenschaften ihnen nützlich sind. Auch für Pflanzen und Tiere gilt: jeder ist sich selbst der nächste, sorgt für sich selbst. Bäume wachsen ebenso „egozentrisch“ wie sich Tiere völlig eigennützig verhalten. Dazu kann ein Gehirn helfen – in Bezug auf alles Lebendige (besser gesagt: Organische) muss das Gehirn aber nicht immer nur „im Kopf“ platziert sein. Denn „Denken“, also „Gehirn“, ist im Grund genommen nichts anderes als eine koordinierte und damit „zielgerichtete“ Funktionalität von Nervenzellen. Und damit eine bio-chemisch-physikalischer Reaktionsprozess (im Technischen bilden synchronisierte Mess- und Steuerungsprozesse das Gebiet der Kybernetik).

Alles Denken beginnt beim Erkennen. Man kann äußere Reize erkennen (Sinneseindrücke) oder „innere Impulse“, die wir gemeinhin Gedanken oder Gedankenblitz, Idee, Einfall nennen. Dieser – neudeutsch: – Input geht durch einen Filter aus „innerer Einstellung“ („wes Sinn man ist“), Erfahrung, – und eben: Vor-Urteil, kategorischer Bewertung. Aus einem an und für sich neutralen Ereignis – der Nervenimpuls von außen oder innen – wird eine Meinung, Beurteilung, Bewertung. Die in Summe das „Ich“ ausmacht oder repräsentiert, die der „Seele“ des Individuums entspricht. Ein und derselbe Sinneseindruck kann zu vollkommen anderen Empfindungen, Bewertungen und in der Folge zu Entscheidungen und Taten führen: Drei Menschen sehen den gleichen Film, die gleiche Szene. Der eine lacht, der andere weint, der dritte wundert sich über beide.

Vorurteil hilft Überleben

Von Feinden angegriffen, in einer lebensbedrohenden Situation müssen Menschen (wie auch andere Tiere) blitzschnell handeln. Das geht nicht, wenn man erst beginnt, logisch zu denken und Argumente umständlich abzuwägen. Jedes „Ääääääh, jaaaaaa, alsooooo, ich, mmmhhhhh, denke ...“ kann tödlich sein.

Ob der Feind nun der sprichwörtliche Tiger ist, der einem aus dem Dickicht heraus anspringt oder eine „blöde Frage“ mitten in einer Diskussion, ob man beim Wandern auf steilem Weg ausrutscht oder auf der Autobahn ein anderer Wagen ins Schleudern kommt: es bleiben oft nur Bruchteile von Sekunden, um zu reagieren. Ohne fertige Antwort auf eine Frage, von der man nicht weiß, wann und wie sie gestellt wird, wäre man verloren. **Vorurteile sind also jederzeit verfügbare Antworten auf Fragen, die später vielleicht irgendwann-irgendwie kommen. Und kategorisches Denken ist sozusagen der Griff zur (dann hoffentlich) richtigen Schublade.**

Wer dies nicht so trainiert hat, dass es einen „cool“ lässt, dem helfen ein paar Hormone im Körper nach. Adrenalin zum Beispiel, eine Art Denk- und Muskel- sowie Kreislauf-Beschleuniger. In Maßen nützlich, auf Dauer und Übermenge krankmachend, tödlich. Je öfter Denkkonflikte auftauchen, man buchstäblich keine Antwort, nicht weiter weiß, desto häufiger wird man Adrenalin-durchspült. Das im übrigen süchtig macht, weswegen an und für sich eher unsichere Menschen mit Vorliebe Extremsport oder Situationen mit Sinneseindruck-Überfluss suchen. Sie werden Adrenalin-Junkies. Fast unheilbar. Aus dieser Krise hilft nur mentales Training, frei übersetzt: Meditieren, wozu im übrigen auch Beten gehört. Zur Beruhigung, eine spezifische Gott- und Religionsgläubigkeit ist dabei absolut nicht vonnöten, wenn auch von einem gewissen methodischen Vorteil.

Das klärt auch auf, warum Gläubige (egal, an was sie glauben) viel eher „unerschütterlich“ oder „gefestigt“, lang- und gleichmütiger, ruhiger, ausgeglichener, zufriedener, fröhlicher sind als andere; mit Umgangsworten „eher gut drauf sind“ als manch andere. Sie sind auf dem Wege, Wissen in Weisheit umzuwandeln. Und damit Belastung in Befreiung.

Am Anfang von allem ist Wissen

Nun hat das Wort uns doch eingeholt, Wissen. Wo doch Glauben ausdrücklich dort einsetzt, wo angeblich Wissen aufhört. Das ist ein Kalauer, ein blöder obendrein. Glauben ohne Wissen geht nicht. An was soll man glauben, wenn man nicht weiß, an was? Ob man (ganz) viel wissen muss oder (nur) ein wenig, ist eine andere Frage; die im übrigen noch niemand beantwortet hat. Wer wollte wagen zu wägen, wann und wie welches Wissen wahrlich genügend ist.

Aber wer „bewusst-dooof“ ist, wird selten gläubig werden und noch seltener ein ausgeglichener Mensch sein. Bewusst-dooof meint, sich gegen alle Möglichkeiten, alle Vernunft, alle Chancen, alle Angebote, alle Gelegenheiten, alle Hilfen stellend verhöhrend-verlachend-verneinend ablehnt, Wissen zu erwerben. Zu lernen. Zu bedenken. Zu beurteilen statt zu verurteilen. Zuzuschauen, zuzuhören, Rat annehmen, anderer Menschen Meinung akzeptieren. Wer all das nicht will, nicht tut, nicht kann, hat ein Problem. Dessen Wissen und Intelligenz, geistige Fähigkeiten bleiben zurück, verkümmern relativ gesehen mit dem Lebensalter; **und der Stress wird immer größer: Je weniger man weiß, desto schlechter kommt man mit der Vielfalt des Lebens klar.** Solch ein Frust staut sich auf, bis er eruptiv in Gewalt ausbricht. Was täglich in unserer globalen Gesellschaft zu beobachten ist. Es gibt natürlich noch viele andere Anlässe und Wege zur Gewalt. Stress ist nur einer davon, aber kein untypischer in einer Zivil- und Kulturgesell-

schaft. Vor allem, wenn sie so unter formalem Leistungsdruck steht wie die heutige unsrige.

Wer sich vieles auf der Welt erklären kann, hat es leichter. Lernen nützt also. Wissen ist nie unnütz. Nicht alles kann man wissen. Aber *je mehr man weiß, desto geringer wird auch die Angst vor den Wissenslücken.* Denn mit der Zeit lernt man, wie man solche „gaps“ schließt, wie man Brücken über tiefe Wissenstäler baut, um von einem sichereren Denk-Terrain aufs andere zu gelangen. **Intuition, Inspiration, Imagination sind Baumeister und Baumaterial, um das Wissen permanent zu erweitern.**

Je mehr man seinem Unterbewusstsein, seiner inneren Stimme und damit Intuition, Inspiration, Imagination traut, desto Ich-Gläubiger und Viel-Wissender wird man. Und mit jeder neuen Erkenntnis ruhiger.

Übrigens: um nach buddhistischem Glauben ins Nirvana zu gelangen, muss man „nur noch“ aufhören, auch etwas zu **wollen** und das erworbene Wissen willentlich zu verwenden. Um es in europäisches Denken zu übersetzen: *Man muss bereit sein, dem Zufall zu vertrauen, den Ereignissen, die geschehen, ohne dass man sie fördert oder eingreift.* **Man muss Abschied nehmen vom eigenen Ich.** Man muss so lange üben, nicht mehr begreifen zu wollen, bis man zur vollkommenen Einsicht fähig ist. Das ist nicht ganz einfach. Es heißt, dazu brauche man ein paar tausend Wiedergeburt, um es zu erlernen ...