

MIND BLOWING

Datum: _____

Laut gedacht: Hat alles im Leben einen Sinn?

Lass uns doch gemeinsam mal einen Blick auf die “negativen” Erlebnisse oder, wie ich sie lieber nenne, „Herausforderungen“ deines Lebens werfen. Wie in der heutigen Folge erklärt, geht es darum, diesen Erfahrungen einen “Sinn” zu geben. Es muss kein lebensverändernder oder riesiger Sinn sein, sondern vielleicht auch einfach ein Learning, eine daraus entstandene neue Fähigkeit oder eine neue Perspektive.

Wichtig!

Es geht nicht darum, Schlechtes zu relativieren! Ein Erlebnis kann gleichzeitig ganz grausam und lehrreich gewesen sein. Nur weil es also etwas “Gutes” hatte, relativieren wir damit nicht deinen erlebten Schmerz.

Warum machen wir das?

Eine kleine neuropsychologische, sehr kurzgefasste Erklärung: Der Hauptjob deines Gehirns ist, dich am Leben zu halten. Dafür versucht es selbstverständlich, jede einzelne Lebenssituation zu kategorisieren, zu bewerten, abzuspeichern (Unterbewusstsein) und dann anhand deiner Vergangenheit und allen ihm vorliegenden Daten die Zukunft zu prognostizieren.

Das Gehirn ist in jeder Sekunde deines Lebens damit beschäftigt, die Umwelt und alle Situationen über alle Reize in Millisekunden zu checken und dann zu bewerten, ob du gerade in Sicherheit bist oder nicht. Ohne, dass du etwas davon mitbekommst, entscheidet es ständig zwischen:

- Freund oder Feind
- gut oder böse
- sicher oder unsicher

A vertical decorative bar on the left side of the page, featuring a light brown background with white line-art icons. The icons include a Bohr-style atomic model at the top, followed by a spiral notebook, a syringe, a pencil, an open book, a pair of scissors, a small robot, a satellite dish, a graduation cap, a satellite, and a paperclip at the bottom. The text of the paragraphs is positioned to the right of this bar.

Dein Gehirn denkt also aus Sicherheitsgründen sehr gerne in schwarz und weiß, und das basierend auf deiner Biographie, deinem Stresshaushalt (je gestresster, desto schneller wird etwas zur Gefahr erklärt) und deinen bisherigen Erfahrungen.

Wenn wir jetzt alles an Dingen, die wir als “negativ” bewertet haben, also alle Herausforderungen und Krisen, einfach unreflektiert und ungeprüft abspeichern, füttern wir damit den besagten Datenspeicher in unserem Gehirn. Also den Speicher, auf dessen Basis das Gehirn dann wieder versucht, die Zukunft zu prognostizieren, um dich am Leben zu halten. Wie du aber jetzt weißt, sind diese Daten wahrscheinlich nicht korrekt, und somit befindest du dich in einer Endlosschleife.

Dieser Datenspeicher aus Erfahrungen, Erlebtem und Erinnerungen ist die Basis für allemöglichen Entscheidungen, die wir treffen, und auch für unsere Verhaltensmuster, Schutzmechanismen und wie wir die Welt wahrnehmen. Es macht dann schon Sinn, sich die Daten, die man da abspeichert, vorher nochmal anzusehen, oder?

Es geht also darum, auch die Herausforderungen und Krisen genauer zu betrachten, sie realistisch zu bewerten und daraus zu lernen. Deshalb konzentrieren wir uns heute exakt darauf.

Los geht's!

Wenn du dir einen kurzen Moment Zeit nimmst und über deine letzten Krisen nachdenkst: Was hast du daraus gelernt?

$$E=Mc^2$$
