



Die Mechanismen des Verstandes

Denkvorgänge bewusst erkennen und lenken

Wie entstehen Erinnerungen, wie verlaufen Lernprozesse oder Erkenntnisbildung. Wer sich Gedanken darüber macht, wie der eigene Geist funktioniert, gewinnt nicht nur Erkenntnisse über sich selbst, sondern über das Denken der Menschen schlechthin

Meine Grübeleien haben lange Zeit nicht aufgehört. Ich versuche nun, die Prozesse des Denkens bei mir bewusst zu lenken. Der Begriff der „Aufmerksamkeits-Steuerung“ beschäftigt sich mit den Prozessen der Wahrnehmung, die bei schizophrenen Patienten gestört sein soll. Wir sind nicht in der Lage, den Fokus unserer Aufmerksamkeit auf jedes beliebige Objekt zu richten, wie das beispielsweise bei einer Diskussion der Fall ist, bei der man mal dem einen, mal dem anderen Redner zuhört. Vielmehr kreist unsere Aufmerksamkeit um irrelevante Objekte, die mit der aktuellen Situation nichts zu tun haben. Bei der Einengung des Fokus auf ein festes Thema und Fixierung auf eine starre Sichtweise spricht man auch vom „Tunnelblick.“ Ob es nun Gedanken über Probleme sind, die Welt und das Universum oder einfach Zerfahrenheit: Immer entgleitet die aktuelle Umwelt aus unserem Sichtfeld. Die Teilhabe an einem geregelten Alltag fällt dadurch schwer.

Sklave gemachter Meinungen

Wir haben ein inneres Lexikon aus Ansichten, die unser ganzes Weltbild steuern. Es ist das System unserer Vorstellungen und Werte. Du denkst über Polizisten anders als über Bäcker, Busfahrer oder Astronauten. Ein Ferrari verkörpert einen ganz anderen Lebensstil als ein Hyundai oder ein Fahrrad. Und wenn man sich etwas Gutes tun will, isst man nicht Nudeln sondern Miracoli. Wir haben also ein Set aus tausend kleinen Ideen, die unseren Geist beherrschen. Die „Innere Landkarte“ verkörpert die Welt, wie wir sie sehen. Viele Ansichten sind Produkt gezielter Manipulation und durch die Darstellungen führender Meinungsbildner erschaffen. Man denke nur an Thomas Gottschalk und die Goldbären. Jede Generation hat ihre eigenen Ideale und Idole. Ob es nun Religionsfragen sind, politische Ansichten, Emanzipationsfragen oder Gedanken zum Sport, im Laufe der Jahre entwickeln wir ein umfangreiches Repertoire von Glaubenssätzen, die wir dann für die Wirklichkeit halten.

Intelligentes Ideen-Management

Aber eigentlich sind es keine Wahrheiten, sondern nur Glaubenssätze, die uns da ein Leben lang begleiten. Der

Philosoph Arnold Gehlen spricht von der „Beliebigkeit von Wirklichkeit.“ Erkenntnis und Wissen unterliegen einem ständigen Wandel. Manche Glaubenssätze können hinderlich sein, etwa wenn man zu kritisch mit sich selber umgeht, also ein schlechtes Selbstbild verinnerlicht hat. Man spricht dann von „disfunktionalen Kognitionen.“ Ein Wechsel der Ansichten kann ein ganzes Leben verändern, da unsere Meinungen auch unser Fühlen und Handeln bestimmen. Je leichter ein Perspektivenwechsel fällt, desto einfacher sind Veränderungen herbeizuführen.

Neue Reize schaffen

Gibt es einen Weg zurück in die Wirklichkeit, weg von den Grübeleien über Gott und die Welt? Seit geraumer Zeit versuche ich mir durch Spaziergänge, Fernsehen und Lesen einen ganz neuen Input zu verschaffen, der die alten Bewusstseinsinhalte langsam überschreibt. Die Lösung hat nichts mit dem Problem zu tun. Wenn man mit einem geplatzten Reifen in der Wildnis steht, kommt man mit der Analyse des im Reifen steckenden Nagels nicht weiter. Wer sich um das Problem kümmert, verstärkt es oft nur. Lösungsorientierte Konzepte definieren also zunächst ein Ziel, das es anzustreben gilt. Ausgehend von diesem festen Ziel erarbeiten sie Strategien, um die dann zu erwartenden Aufgaben zu lösen. „Wie komme ich trotz des kaputten Reifens heim?“ wäre eine angemessene Lösungsfrage. Meine alten Sorgen haben keine Bedeutung mehr, seit ich meine Interessenschwerpunkte auf andere Dinge verlagere. Wenn mich trübe Gedanken plagen, nehme ich diese nicht mehr ernst, sondern weiß, dass sie aus einer gestressten Gehirnregion stammen und lasse sie wie Wolken vorüber ziehen. Ich bin nicht länger Sklave meines Denkens, sondern offen für ganz neue und anregende Impulse.

Wo werden Gedanken aufbewahrt

Das System der Gedächtnissteuerung ist interessant. Man kann Dinge aus vielen unterschiedlichen Perspektiven betrachten. Siehst du eine Kaffeetasse, bekommst du vielleicht Durst auf einen leckeren Kakao. Du könntest aber auch überlegen, dass du gleich spülen musst. Oder sie gegen die Wand werfen, wenn du wütend bist. Unser Objektbezug ist also immer situationsbedingt und sogar stimmungsbhängig. Die Wahrnehmung von der Welt kann also ganz unterschiedlich ausfallen, je nach Situation und persönlicher Verfassung. Je nachdem, welcher auslösende Reiz (Trigger) vorliegt, werden aus dem unbewussten Langzeitgedächtnis

unterschiedliche Inhalte ins Arbeitsgedächtnis und von dort ins Bewusstsein befördert. Wir reagieren also nicht passiv auf unsere Umwelt, sondern steuern aktiv unsere Wahrnehmung selbst durch den Aufruf von Gedächtnisinhalten. Das Langzeitgedächtnis ist dabei wie ein Aktenschrank, der Abertausende von Informationen über die Welt bereithält. Bei der Steuerung dieses Aktenschrankes kann es zu Störungen kommen, was zu rasenden, ungeordneten oder trüben Gedanken führen kann bis hin zum Wahn. Man ist dann nicht mehr Herr seiner Denkvorgänge, sondern Opfer einer Flut von Signalen aus dem Kortex.

Gedanken sind immer individuell

Ein Bauer kennt sich mit Korn und Kühen aus, ein Schreiner mit Hammer und Meißel, während ein Kaufmann gut mit Geld hantieren kann. Auch zufriedene Menschen haben ein anderes Programm aus Ansichten als Unzufriedene. So ist die Weltsicht jeden Individuums, von Mensch zu Menschen, sehr unterschiedlich. Wir müssen also nicht die Welt ändern, um glücklich zu werden, sondern nur unsere Wahrnehmung bewusster einsetzen. Lernen ist ein biochemischer Vorgang, der zwischen verschiedenen Gehirnregionen stattfindet. Es bedeutet, dass Informationen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis übernommen werden, von wo aus sie jederzeit wieder abgerufen werden können. Der Abruf erfolgt über einen Auslösereiz, den sogenannten Trigger. Wir haben eine ganze Datenbank von Triggern: Du steigst in dem Bus, wenn sich die Tür öffnet, du greifst zur Milch,

wenn eine Tasse frischen Kaffees vor dir steht. Viele unserer Handlungen sind auf diese Weise längst automatisiert. Da Schizophrene oft rasende oder unstrukturiertes Gedanken haben (formale Denkstörungen) oder zu Wahnideen neigen (inhaltliche Denkstörungen), geht man davon aus, dass bei ihnen die Organisation der Gedächtnisinhalte störanfällig ist. Es kann entweder schon Probleme beim Speichern von Informationen geben (Lernfehler) oder Probleme bei der Erinnerung von Informationen (Abruf). Problematisch wird es dann, wenn dadurch Schwierigkeiten bei der Alltagsbewältigung entstehen. Eine kritische Reflexion der eigenen Gedanken und Ideen kann also hilfreich sein und viele Probleme schon im Vorfeld vermeiden.

Das eigene Denken erkunden

Die Denkvorgänge selbst wahrzunehmen, ihre Logik zu erkennen und schließlich das eigene Empfinden wieder zu steuern, ist ein Lernprozess, der eine Weile dauern kann. Erkenntnisse über das Denken zu gewinnen, also Betrachtungen auf einer Meta-Ebene, macht aber durchaus Sinn. Es ist möglich, ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie der eigene Verstand funktioniert. Und die Mühe lohnt sich: Man kann üben, die eigenen Gedanken zu lenken, zu ändern und schließlich wieder auf einen geregelten Alltag auszurichten. So sind wir nicht Opfer unserer Denkprozesse, sondern werden mit etwas Erfahrung zu deren kreativem Gestalter.

lumbatriedel

Kaffee selber rösten!!!

Als Kaffeesorte verwende ich die Sorte Harrar Longsberry. Diese ist sehr hochwertig, im Laden aber mit 5,50€ für 500g mittlere Preisklasse.

Als Topf verwende ich einen Stieltopf ohne Deckel, weil der sich am besten anfassen lässt.
Zum Herd: Der Herd muss auf mittlerer Stufe stehen.

Nachdem man den Boden des Topfes mit den Rohkaffeebohnen bedeckt hat, muss man mit einem Löffel bis zu 30 min rühren. Wichtig ist hierbei die Knackphase (Fachausdruck). Das heißt, die Bohnen fangen nach ca. 20 min an zu knacken. Dies ist die wichtigste Phase, denn hier bildet sich der Geschmack. Nun kann man an der Farbe und dem Geruch den Röstgrad erkennen und einstellen. Je kürzer die Bohnen rösten, desto sauer schmeckt der Kaffee. Zu langes Rösten macht die Bohnen bitter. Hier ist natürlich die Balance und die eigene Vorliebe wichtig.



Kaffee rösten ist nicht schwer. Wer eine gute Nase hat, merkt wenn der Kaffeeduft ihm in die Nase steigt. Wie über all im Leben: Die Übung macht den Meister.

Roland Gleich