

Selbststeuerung: Leben gegen den Strom

Sich selbst steuern, das eigene Leben selbst gestalten zu können, geht einher mit einem starken Gefühl der Zufriedenheit, ja der Lust, der Lust an einem erfüllten Leben. Dieses Gefühl stellt sich vor allem dann ein, wenn wir uns bewusst entschieden haben, nicht das Naheliegende, Bequeme oder Konventionelle zu tun, sondern einen besonderen, ungewohnten Schritt zu gehen oder – zugunsten eines längerfristigen Ziels – einen kurzfristig Verzicht zu leisten.

Unter ‚Selbststeuerung‘ versteht Joachim Bauer, Neurobiologe, bis April 2017 Facharzt für Psychosomatische Medizin am Uniklinikum Freiburg und einer der führenden Hirnforscher in Deutschland, „das im Dienste umfassender Selbstfürsorge stehende Bemühen um eine Balance zwischen Selbstkontrolle einerseits und angemessener Berücksichtigung der Triebwünsche andererseits. Ihr tieferer Sinn liegt darin, zu unserem ureigensten Wesen zu finden und unser Leben gemäß unseren Fähigkeiten und tiefen Bedürfnissen zu leben.“

Im Yoga nennen wir das ‚viveka‘ - Unterscheidungsfähigkeit, und ein Leben zu führen gemäß unserer Bestimmung: ‚svadharma‘.

Dies ist allerdings nicht ganz einfach, denn unsere Wahrnehmung und die daraus folgenden Handlungen sind nicht nur getrübt durch Konzepte und falsche Vorstellungen von uns und von der Welt, sondern häufig auch durch eine ständige Aktivität unserer vrittis, der Unruhe in unserem Geist. Einerseits helfen uns diese geistigen Aktivitäten, Erlebtes einzuordnen und zu verarbeiten, andererseits können sie durch falsche Schlussfolgerungen unseren Willen in die falsche Richtung führen.

Bauer schaut sich dieses Problem auf einer ganz anderen Ebene an. Ihn beschäftigen die Voraussetzungen, die nötig sind, damit wir überhaupt einen freien Willen entwickeln können. Hier sieht er heute große Gefahren, denn wir leben, so Bauer, in einer sozusagen süchtigen Gesellschaft, deren allgegenwärtigen Angeboten zu mehr Bequemlichkeit, fortwährendem Konsum und ständiger – vor allem medialer – Ablenkung wir uns nur mit Mühe entziehen können. Dieses Konsumverhalten befriedigt nicht nur selten unsere wirklichen Bedürfnisse, es untergräbt auch die Fähigkeit unser Leben selbst steuern, selbst gestalten zu können. Denn dazu müssen wir gelernt haben, unsere Impulse zu kontrollieren.

Eine Vorstellung, die viele Menschen mit dem Thema Selbstkontrolle verbinden, besteht darin, sie sei ein Feind des guten Lebens. Zahlreiche Studien belegen jedoch das Gegenteil: intakte Selbstkontrolle wirkt sich positiv auf die Qualität sozialer Beziehungen eines Menschen, auf den beruflichen Erfolg, auf die Gesundheit und auf die Lebenserwartung aus. Wer über Selbstkontrolle verfügt, erlebt nicht nur ein höheres Maß an Zufriedenheit mit seinem Leben als Ganzes, sondern hat auch im Alltag ein Mehr an guten Gefühlen. Denn was im Alltag besonders stresst und schlechte Gefühle macht, sind fortwährende Konflikte zwischen dem Nachgeben und dem Widerstehen gegenüber einer Versuchung. Personen mit starker Selbstkontrolle leben einen Lebensstil, durch den sie mit solchen inneren Konflikten deutlich weniger konfrontiert sind als andere. Bei Patanjali finden wir dazu: „Zukünftiges Leiden kann im voraus erkannt und vermieden werden“ (YS 2.16). Eine solche Lebensführung erspart den Menschen nicht nur eine Menge schlechter Stimmungen, sondern vermittelt ihnen ein gutes Gefühl der Übereinstimmung mit sich selbst.

Der zentrale Aspekt des Lebenslustfaktors, der sich aus Selbstkontrolle und Selbststeuerung ergeben kann, ist die Vorwärtsentwicklung der eigenen Person, die Erschließung neuer Möglichkeitsräume und das Entstehen von Zukunft und Lebenssinn. Diese Fähigkeiten müssen erst erlernt werden und bilden sich neuronal im Präfrontalen Cortex unseres Gehirns aus. Das Problem besteht jedoch darin, dass wir ständig mit süchtig machenden Sinnesreizen überfüttert werden, wodurch zugleich die Arbeit des Präfrontalen Cortex behindert, sogar eingeschläfert werden kann. Einer der wichtigsten dieser lähmenden Faktoren ist Dauerstress, der besonders in der Arbeitswelt durch

massive Zunahme von Leistungs- und Zeitdruck sowie zunehmende Arbeitsplatzunsicherheit entsteht, außerdem durch finanzielle Sorgen, wirtschaftliche Not, wachsende Ungleichheit und Armut und nicht zuletzt durch permanente Sorgen um das eigene Überleben.

Eine gesellschaftlich vorgegebene Situation wie die beschriebene beeinträchtigt sowohl die vom Basis- oder Triebssystem entwickelten Grundbedürfnisse als auch die durch den Präfrontalen Cortex vertretenen Zukunfts- und Entwicklungsbedürfnisse. Sie bedeuten für die individuelle Selbststeuerung eine Herausforderung, die man, so Bauer, nur durch Solidarisierung mit anderen angehen kann. „Eine der Aufgaben, die der individuellen Selbststeuerung hier gestellt bleiben, besteht also darin, angesichts des in der Arbeitswelt herrschenden Drucks der Tendenz einer zunehmenden Entsolidarisierung nicht nachzugeben.“ (Bauer S.76) Aber, so führt Bauer weiter aus, dafür benötigen wir eine funktionierende individuelle Selbststeuerung, sie ist eine unabdingbare Voraussetzung für politisches Handeln. (Bauer, S. 87)

Ein weiterer, die Fähigkeit zur Selbststeuerung lähmender Faktor besteht in der Tendenz vieler Menschen, dem allgegenwärtigen Stress in unserer westlichen Gesellschaft durch abhängig und krank machenden Angeboten zu begegnen. Dazu zählen schlechte Nahrung, zu viel Süßigkeiten, zu hoher Fleischkonsum, Alkohol-, Nikotin- Medikamenten- oder anderen Drogenkonsum sowie zu hohem Medienkonsum. Die biologisch verankerten Grundbedürfnisse, zu denen auch genügend Bewegung, soziale Verbundenheit und körperliche Zärtlichkeit inklusive Sexualität zählen, bleiben häufig unbefriedigt und werden statt dessen mit ungeeigneten Ersatzangeboten abgefüttert. Doch fatalerweise lassen diese nicht nur die Bedürfnisse des Basissystems unbefriedigt, sondern sie schwächen auch den Präfrontalen Cortex, in dem sie ihn einschläfern. Damit schwächen sie auch die Fähigkeit zur Selbstkontrolle oder setzen sie sogar ganz außer Kraft; ein Teufelskreis, der vielleicht erklären kann, wieso so viele Menschen wider besseres Wissen einen ungesunden Lebensstil pflegen. Die Folge ist eine tiefgreifende Erschöpfung. Aber Untersuchungen belegen, dass trotz dieser Schwierigkeiten auch Gewohnheitsmenschen und Suchtgefährdete mit Hilfe ihrer freien Willensentscheidung aus dem Teufelskreis herauskommen können.

Das spiegelt sich auch in den Motivationsgründen unserer KursteilnehmerInnen wider. Heute kommen immer mehr Menschen zum Yoga, die unter Burn-out leiden; sie benötigen mehr als nur Entspannung: Unterstützung auf ihrem Weg, einen gesünderen, ihnen entsprechenden Lebensstil zu entwickeln. Hier finden Yoga-Lehrende ein weites Betätigungsfeld und können zugleich einen wichtigen Beitrag für mehr Mitmenschlichkeit in unserer Gesellschaft leisten.

*

Selbststeuerung lernen

Die Fähigkeit der Selbststeuerung ist uns nicht angeboren, sondern muss erst entwickelt werden. Auch unser Selbst ist nicht angeboren, sondern entsteht erst, wenn wir Abstand zu unseren Emotionen, zu den Objekten und Reizen der uns umgebenden Welt gewinnen, wenn wir innehalten und darüber nachdenken können, was wir wirklich wollen.

Die moderne Hirnforschung kann mittlerweile sehr genau aufzeigen, wie und wo im Gehirn der Entwicklungsprozess zur Selbstkontrolle verläuft. Dabei ist das keineswegs ein rein psychischer Vorgang, sondern ebenso ein biologisch-körperlicher. Das Gehirn wächst anhand seiner Erfahrungen, die es sammelt und in dem Maße, wie es benutzt wird.

Selbstkontrolle ist einem Kleinkind in seinen ersten 18 bis 24 Monaten aufgrund der neurobiologischen Unreife seines Präfrontalen Cortex noch nicht möglich. Die dazu benötigten Nervenzellen sind zwar schon vorhanden, aber die für die Funktionstüchtigkeit von Nervenzell-Netzwerken erforderlichen Nervenbahnen werden erst im Laufe der ersten drei Lebensjahre

langsam funktionstüchtig. Deshalb sind Ansagen, Ermahnungen oder gar Strafen für das Baby oder das Kleinkind in dieser Zeit nicht sinnvoll, mehr noch: Strafen – Tadel, Entzug der Zuwendung oder andere Maßnahmen – können Kleinkinder in dieser frühen Phase allenfalls traumatisieren und die anstehende Reifung des Präfrontalen Cortex be-, wenn nicht gar verhindern.

Selbstkontrolle kann nur beginnen, wo auch ein Selbst ist. Das Baby weiß in den ersten Lebensmonaten nichts von einem Ich und einem Du. Diese Unterscheidung lernt es erst mit Hilfe einer Bezugsperson, die ganz individuell auf das Kleinkind eingeht und ihm zur Orientierung über sich selbst verhilft und ihn unterstützt, den Unterschied zwischen Ich und Du zu erkennen. Diese intensive Zweierbeziehung ist ganz unersetzlich. Denn erst mit Hilfe dieser Erfahrungen können sich im kindlichen Gehirn die neuronalen Netzwerke ausbilden, die das Erleben von Ich und Du ermöglichen. Sie werden sowohl bei Gedanken an die eigene Person, als auch bei Gedanken an die Bezugsperson aktiv. Diese Koppelung hat zur Folge, dass wir uns selbst immer ein Stück weit so erleben, wie uns andere sehen und umgekehrt. Auf diese Weise können Mitmenschen ein Leben lang einen wechselseitigen Einfluss aufeinander ausüben. Das ist einer der Gründe dafür, warum gute soziale Beziehungen erwiesenermaßen zu Wohlbefinden und guter Gesundheit führen.

Dieser erste Reifungsschritt zum Selbst findet im unteren Präfrontalen Cortex statt. Er schafft die Voraussetzung für die Entwicklung von Selbstkontrolle, sodass sich die neuronalen Netzwerke der eigentlichen Selbstkontrolle im oberen, der Stirnwölbung zugewandten Teil des Präfrontalen Cortex mit Beginn des dritten Lebensjahres ausbilden können. Jetzt kann das Kind im zweiten Schritt einen freien Willen entwickeln, indem es jetzt zu lernen beginnt, sich Ziele zu setzen, im Spiel Handlungen zu planen, konzentriert bei der Sache zu bleiben, seine Aufmerksamkeit zu steuern und mehrere aktuell relevante Dinge gleichzeitig im Bewusstsein präsent zu halten. Diese sogenannten ‚exekutiven Funktionen‘ „sind die entscheidenden Werkzeuge des freien Willens. Ihr neurobiologischer Werkzeugkasten ist der Präfrontale Cortex. Ein besonders übler Saboteur der freien Willensentscheidung ist die fehlende Impulskontrolle.“ (Bauer S. 56)

Die Entwicklung dieser Fähigkeiten setzt allerdings voraus, dass Kinder dazu über mehrere Jahre geduldig, liebevoll und konsequent angeleitet werden. Dazu gehört auch, dass sie ein Sozialverhalten lernen, das heißt angehalten werden, dort, wo es im Dienste der Gemeinschaft erforderlich ist, die eigenen Impulse zu bremsen, Aufschub zu ertragen und - wo nötig und begründet - Verzicht zu üben. Nur wenn man in der Lage ist, die eigenen spontanen Impulse hemmen zu können, ist eine freie Willensentscheidung möglich.

*

Störfaktoren

Dieser Reifungsprozess wird heute in erschreckendem Umfang gestört. Besonders eine Vernachlässigung der Kinder und Gewalt gegen Kinder haben fatale Folgen für die Entwicklung des Gehirns. Die psychischen Folgen sind vielseitige psychische Störungen, deutlich erhöhtes Auftreten von Suchtverhalten und eine Beeinträchtigung der Selbstkontrolle.

In Deutschland sind mehr als 10 Prozent aller Kinder und Jugendlicher von schwerer Vernachlässigung betroffen, von weniger stark ausgeprägten Formen der Vernachlässigung sogar 50 Prozent der Kinder. Emotional misshandelt werden in unserem Land 17 Prozent, körperlich misshandelt 15 Prozent der Kinder, davon 2 Prozent schwere sexuelle Misshandlungen. Die Dunkelziffern sind noch höher. (‚Nervenheilkunde‘, Nr. 32 aus dem Jahre 2013)

Aber die Betreuungseinrichtungen für Kinder unter drei Jahren sind kaum in der Lage, die Kinder angemessen zu unterstützen. Dazu ist der Personalschlüssel zu hoch. Nötig wäre laut AWO, GEW,

Caritas und dem Bundesverband katholischer Kindertagesstätten eine gut ausgebildete Fachkraft für drei Kinder. In Westdeutschland kommen auf eine Betreuerin durchschnittlich fünf, in Ostdeutschland sogar deutlich über acht Kinder. Dies stellt eine schwere Vernachlässigung der Kinder und eine Überforderung der Betreuerinnen dar und betrifft etwa ein Drittel der betroffenen Jahrgänge, mehr als 660 000 der unter Dreijährigen. Bereits vom Elternhaus vernachlässigte oder misshandelte Kinder können so kaum angemessen auffangen werden. All diese Kinder stehen vor großen Schwierigkeiten, den ersten Entwicklungsschritt zur Selbststeuerung und zur Entwicklung eines freien Willens zu vollziehen.

Auch in den Schulen ist die Förderung der Selbstkontrolle und der Selbststeuerung der Kinder besorgniserregend mangelhaft. Aber es gibt auch positive Tendenzen.

Immer öfter finden Yogaelemente und Achtsamkeitsübungen Eingang in den schulischen Unterricht. Untersuchungen haben ergeben, dass Achtsamkeitsübungen bei Kindern und Jugendlichen die Verhaltensregulation verbessern, die exekutiven Funktionen stärken und die Stressresistenz erhöhen. (Prof. Joachim Bauer 2015, Prof. Marcus Stück, Dr. Suzanne Augenstein, Dr. Nicole Goldstein, ...)

Hier kommt Yoga eine bedeutende Aufgabe für die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen zu, wodurch auch unser zukünftiges gesellschaftliches Zusammenleben mitgestaltet und verbessert werden kann. Als Yoga-Lehrende sollten wir gemeinsam überlegen, welche veränderten Anforderungen sich durch diese alarmierende Situation an unseren Unterricht ergeben, wenn wir Kinder oder Erwachsene in unseren Kursen haben, die unter solchen Bedingungen aufgewachsen, bzw. aufgewachsen sind.

Die sublimen Unterwanderung des freien Willens

Wir erleben heute nicht nur eine massive Beeinträchtigung bei der Entwicklung der Selbststeuerung und der freien Willens. Immer ausgefeilter und subtiler werden die Beeinflussungen auf unsere Selbststeuerung. Nur ein kleiner Teil dessen, was die Wahrnehmung des Menschen erreicht, gelangt in unser Bewusstsein. Dennoch die unbewusst gebliebenen Signale unser Fühlen, Denken und Handeln beeinflussen. Das bedeutet, wir können unterwandert werden. Neuropsychologen warnen vor allem vor drei Gefahren: zuerst die sogenannten Priming-Effekte, dann Spiegelungs- und Ansteckungsmechanismen und schließlich Effekte aufgrund von Zuschreibungen.

Der Begriff ‚Priming‘ beschreibt die Tatsache, dass Worte, Bilder oder Szenen beim Menschen zu einer inneren Voraktivierung führen, die seine nachfolgenden Verhaltensweisen in einer bestimmten Weise beeinflussen. Priming-Effekte können auch auf die Biologie unseres Körpers durchschlagen. Personen, die gebeten wurden, Körperhaltungen einzunehmen, die Macht ausstrahlen, zeigen bei anschließenden Entscheidungen nicht nur mehr Selbstvertrauen, sie reagieren zudem mit einem Testosteronanstieg. Sobald allerdings eine Aufklärung über die Wirkungen erfolgt ist oder Menschen sensibilisiert sind und bei sich selbst auf die Wirkung derartiger Signale achten, gehen die manipulativen Effekte ins Leere.

Am bekanntesten sind die Strategien von Marketingabteilungen der Konsumgüterindustrie, Werbeagenturen und Spezialisten, die in Kaufhäusern und Läden die Anordnung und Aufstellung von Warenregalen und -körben arrangieren. Auch die Auswahl von Nachrichten, mit denen wir ‚auf dem Laufenden‘ gehalten werden, oder Aktivitäten des ‚Social Engineering‘, bei denen persönliche Daten aus sozialen Netzwerken missbraucht werden, gehören dazu. Doch können diese Priming-Effekte auch sinnvoll eingesetzt werden. Wir machen uns im Yoga-Unterricht bei Visualisierungen, Phantasie Reisen u.ä. diesen Effekt zu nutze, um die Gesundheit unserer TeilnehmerInnen zu steigern. Besonders die subtilen Wirkungen von Körperhaltungen sind elementarer Bestandteil unseres Yoga-

Unterrichts. All diese Yoga-Maßnahmen können dazu beitragen, die Selbststeuerung unserer Teilnehmerinnen zu stärken.

(Dieser Text beruht auf den Forschungen von Prof. Joachim Bauer, die er in seinem Buch „Selbststeuerung – Die Wiederentdeckung des freien Willens“ 2015 beschrieben hat.)