

Im Meinungsstress

Mehr Kraft und Klarheit durch den Fokuswechsel

Eine eigene Meinung haben und dahinter stehen ist wichtig, finde ich. Aber mindestens genauso wichtig ist es, wie ich mir diese bilde. Vertraue ich dabei externen Quellen oder gehe ich lieber in mich und setze auf das, was ich selbst empfinde und wie ich eine Situation beziehungsweise einen Sachverhalt wahrnehme? Insbesondere Letzteres wird in vielen Fällen immer schwieriger und vor allem anstrengender. Die Gesellschaft setzt heute nahezu bei jedem ihrer Mitglieder ein prall gefülltes Meinungsportfolio voraus. „Wie, Du hast dazu keine Meinung?“, werde ich manchmal gefragt. Nein, das habe ich in bestimmten Fällen tatsächlich nicht, denn ich kann die eine oder andere Situation persönlich ja gar nicht einschätzen. Nicht von hier aus, da ich oft weder Land noch Leute kenne, geschweige denn deren Bedürfnisse oder Wertvorstellungen. Die genauen Beweggründe unvorein-

genommen beurteilen zu können, ist mir daher oft gar nicht möglich.

Zu viel des Guten

Aber mal ehrlich, ist es wirklich notwendig, zu allem und jedem eine profunde Meinung haben zu *müssen*? Genügt es nicht, manche Sachverhalte oder Informationen einfach zur Kenntnis zu nehmen, ohne sie gleich analysieren und bewerten zu müssen? Eine durchaus berechtigte Frage, wie ich finde, auch wenn mir da sicher einige kategorisch widersprechen würden. „Als verantwortungsvoller, weltoffener Mensch muss man doch wissen, was jenseits der lokalen Grenzen vor sich geht und wie diese Vorgänge einzuschätzen sind.“, höre ich viele jetzt laut denken. Mag sein, nur möchte ich in diesem Zusammenhang gerne darauf aufmerksam machen, dass genau jener Prozess auch zu einer mentalen Überlastung führen kann. Das Problem an einem zu „achtsamen“ Leben ist, dass die menschliche Psyche und das Organ Gehirn dafür eigentlich gar nicht ausgelegt ist. Der Grund hierfür ist ein ganz einfacher.

Der Wahrnehmungsprozess

Um sich etwas tatsächlich bewusst zu machen, bedarf es im Körper mehrerer Schritte. Wenn wir beispielsweise einen optischen Sachverhalt mit den Augen wahrnehmen, trifft das Bild auf die Netzhaut. Dort wird das Licht erfasst und über die Nervenbahnen an das Gehirn weitergeleitet. Alleine dieser Vorgang benötigt zirka 100 Millisekunden. Ist das Erfasste dann so „wichtig“, dass wir uns dessen bewusst werden, hat das zur Folge, dass im Gehirn Bereiche im Frontal- und Parietalkortex anspringen, was wiederum weitere 200 Millisekunden in Anspruch nimmt. Das bedeutet, dass das Gehirn also rund 300 Millisekunden benötigt, um etwas bewusst wahrnehmen zu können. Da aber pro Sekunde mehr als 10.000 Eindrücke aus der Umwelt auf all unsere Sinne einprasseln wird schnell klar, dass wir mit einer bewussten Verarbeitung dieses Informationsbombardements mächtig überfordert wären.

Wenn nun zu diesen persönlichen Eindrücken, noch jede Menge andere zu bewertende Situationen zusätzlich in den Fokus gerückt werden, wird schnell klar, dass dies für den Körper einen wahren Kraftakt darstellen kann. Einfach ausgedrückt

könnte man sagen, dass die menschliche Psyche mit zu vielen ständig auftretenden Sinnesreizen und Eindrücken schlicht überfordert ist. Der Mensch ist grundsätzlich eben ein weitgehend regionales Lebewesen und „Gewohnheitstier“. Es ist für ihn von Natur aus gezwungenermaßen nicht notwendig, Situationen einschätzen zu können, die sich außerhalb seines Bewegungs- und Bewusstseinsradius ereignen. Sie betreffen ihn primär schlicht nicht. Evolutionsbiologisch wichtig hingegen ist es, die Dinge in seiner unmittelbaren Umgebung im Auge zu haben. Genau dafür ist das menschliche Gehirn wesentlich besser ausgelegt.

Aufmerksamkeit vs. Gewohnheit

Die Wissenschaft weiß heute, dass selbst meditativ geschulte Menschen maximal 5 Prozent ihrer Gehirnleistung auf bewusste Vorgänge lenken können. Bezüglich der restlichen 95 Prozent läuft das Hirn quasi in einer Art Autopilotenmodus, der es uns ermöglicht, gewohnte und täglich wiederholt ablaufende Arbeiten nebenbei und ohne zusätzliche Hirnleistung bewältigen zu können. Bestes Beispiel hierfür ist das Autofahren. Blinken, Kuppeln und Schalten erledigen wir eher unbewusst. Ein genialer Schachzug der Natur, der unser Gehirn vor einer

drohenden Überlastung schützt und sicherstellt, dass die für das Individuum wichtigen Abläufe in den Vordergrund rücken.

Das macht sich natürlich auch in unserem Energiehaushalt bemerkbar. Ständige Aufmerksamkeit fordert mit der Zeit eben ihren Tribut, wie sicherlich jeder weiß, der schon einmal eine mehrstündige Prüfungssituation absolvieren musste. Ganz ähnlich holt auch der ständige Drang, alles und jeden bewerten zu müssen, den Menschen irgendwann ein. Wir werden müde und unkonzentriert. Schließlich schaffen wir es immer weniger, den Fokus auf das für uns eigentlich Wichtige zu lenken, nämlich auf das eigene Leben. Die Verfolgung der persönlichen Ziele und Herzenswünsche gerät zusehends in Hintertreffen, was wiederum zu einer steigenden Unzufriedenheit führt.

Der Fokusworkshop

Was also tun? Das Weltgeschehen ignorieren? Sicher nicht, jedoch ist es von Zeit zu Zeit wichtig, sich darüber klar zu werden, was man selbst vom Leben eigentlich erwartet. Viele Menschen haben oft sehr überzeugte Meinungen und Vorstellungen zum aktuellen Tagesgeschehen. Danach gefragt,

was ihre tatsächlichen Herzenswünsche und Lebensziele sind, zeigt sich hingegen häufig eine deutliche Unklarheit. Vielleicht ist es ja Zeit, sich zur Abwechslung mal mit dem eigenen Fokus zu beschäftigen, wieder im wahrsten Sinne des Wortes „zu sich zukommen“. Der Weg raus in die Natur hilft oft genau dabei, den Fokus gezielt von äußeren Ablenkungen nach innen hin zu lenken.

Wer das gerne ausprobieren möchte, dem empfehle ich meinen Fokusworkshop, der Ende Mai online stattfindet. Darin geht es genau darum: wieder mehr Klarheit, Struktur und Ruhe in die eigenen Gedanken zu bringen. Seine Ziele sicher im Blick zu behalten und umzusetzen, sowie auch schneller die „inneren Saboteure“ und Blockaden erkennen und loswerden zu können. Weitere Infos hierzu gibts auf meiner Website:

<https://www.der-natur-coach.de/de/11-termin/131-fokus-klarheit-selbstfindung>

Über den Autor

Der gebürtige Coburger, Jahrgang 1972, lebt und arbeitet als Natur-Coach, Autor und psychologischer Berater in seiner Heimatstadt, ganz im Norden Bayerns. Nach dem Studium der Wirtschaftsinformatik und der langjährigen Tätigkeit als IT- und Internetfachmann begann er bereits vor mehr als 14 Jahren sich aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme mit alternativen Behandlungsmethoden für stress- und angstbedingte Erkrankungen auseinanderzusetzen. Zahlreiche Ausbildungen hierzu folgten.

Dirk Stegner bietet regelmäßig auch Vorträge, Workshops und Seminare zu seinen Buchthemen an. Weitere Informationen zu aktuellen Terminen erhalten Sie hier: www.der-natur-coach.de



Warum es keine Angsthasen gibt

Ein Buch über Ängste und wie man sie loswird

Taschenbuch, September 2022

Printausgabe (ISBN 978-3-7568-0012-4)

E-Book (ISBN 978-3-7568-4710-5)



Natur-Coaching

**Eigene Wege aus Stress,
Angst und Burnout finden**

Hardcover, Februar 2017

Printausgabe (ISBN 978-3-7431-8029-1)

E-Book (ISBN 978-3-7431-4779-9)



Weisheit zwischen Wald und Wiese

**Wie die Natur lernt und
was wir von ihr lernen können.**

Hardcover, November 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7481-1142-9)

E-Book (ISBN 978-3-7481-6990-1)



In Wahrheit ich

**Wie die Sichtweisen anderer
mein Leben bestimm(t)en.**

Taschenbuch, März 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7460-8948-7)

E-Book (ISBN 978-3-7528-8180-6)



Trennungsgedanken

**Über die Nebenwirkungen der
Digitalisierung einer analogen Welt.**

Taschenbuch, März 2020

Printausgabe (ISBN 978-3-7528-9886-6)

E-Book (ISBN 978-3-7504-4911-8)