

Ich heiße Sophie und ich bin Denkerin.

Manchmal denke ich, ich spinne. Weil mir so viel Widersprüchliches in den Sinn kommt. Da sind beispielsweise die guten Vorsätze, die ich dann solange mit mir herumtrage und die Umsetzung vor mir herschiebe, dass ich mir die bohrende Nachfrage erlauben muss, ob es mir überhaupt ernst damit war. Dann nicke ich eifrig und beteuere, dass ich wirklich endlich mit diesem aufhören und mit jenem anfangen will. Und was hält mich davon ab? Achselzucken.

Doch ganz so ahnungslos, wie ich jetzt tu, bin ich nicht. Ich habe nämlich schon viele schlaue Bücher gelesen. Unter anderem die „Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn“ von Gerald Hüther, einem Neurobiologen, der einem ganz lustig verklickern kann, wie das alles zusammenhängt, sowohl evolutionär als auch interdisziplinär zwischen den Hirnhälften und allem Drum und Dran. Verkürzt könnte man sagen: Man lernt, was man lernt und ist, was man denkt. Das kann böß ins Auge gehen, wenn man schlimme Vorstellungen von sich und der Welt hat. Die gute Nachricht lautet: Das menschliche Gehirn ist unglaublich flexibel und das ein Leben lang. Der Nachteil: Es neigt gelegentlich zur Trägheit bzw. zur Sparsamkeit, denn der Energieverbrauch ist natürlich deutlich höher bei Herausforderungen.

Eigentlich ist der menschliche Geist eine faule Socke. Aber auch neugierig und auf Expansionskurs. Eben widersprüchlich. Einerseits will er sich weiterentwickeln, andererseits doch lieber nicht, jedenfalls nicht heute. Wie wäre es mit Morgen? Die alte Leier.

Es gilt, dem Geist eine geeignete Möhre hinzuhalten, um ihn davon zu überzeugen, dass es sich lohnen könnte, mal ganz konkret ein paar praktische Übungen zu machen. Ähnlich wie beim Sport kann man auch den Geist trainieren. Ich kann ganz, ganz klein anfangen, Hauptsache, ich MACHE es. Dann merkt das Gehirn: Ah, da passiert was! Und es wirkt. Aber eben nicht sofort nach einer vereinzelter Liegestütze. Erst durch die Wiederholung kommt es zum Muskelaufbau.

Ich verrate euch jetzt mein Geheimnis: Es funktioniert! Aber ausprobieren müsst ihr es selber, denn an der Gedankenübertragung wird noch gebastelt.

