Was wäre, wenn nicht das Leben zu schwierig und die Ängste zu groß sind – sondern Sie es sich einfach nur zu bequem gemacht haben?

Wir wollen Sicherheit, Komfort und Kontrolle. Wir wollen unsere Träume verwirklichen, aber bitte ohne jede Anstrengung. Wir wollen uns verändern, aber bitte ohne dass es ungemütlich wird. Wir gieren nach Souveränität, innerem Halt und einem erfüllten Dasein – und suchen gleichzeitig nach einer Schiene, die uns möglichst wenig fordert. Willkommen in der Komfortzone.

Diagnose KomfortzonenSCHEISSER ist kein abgedroschener Ratgeber mit fünf banalen Schritten zum perfekten Glück und erst recht kein weichgespültes Coaching-Geschwurbel. Es ist ein unmissverständlicher Tritt in den Hintern. Dieses Buch nimmt Ihre erfundenen Storys, cleveren Ausreden und gut getarnten Selbsttäuschungen rücksichtslos ins Visier und zeigt unverblümt, wie leicht wir Bequemlichkeit mit Vernunft verwechseln.

Erkennen Sie Ihre Muster. Hinterfragen Sie Ihre Geschichten. Übernehmen Sie Verantwortung – radikal und ohne Ausflüchte. Werden Sie zum Drill-Sergeant Ihres eigenen Lebens. Nicht fehlerfrei. Nicht verbissen. Sondern jemand, der sich selbst fördert und fordert, anstatt Ausreden zu suchen – mit kompromisslos ehrlicher Intuition, ungebremstem Biss und einer gehörigen Portion Humor. Denn es geht um die einzig wirklich entscheidende Beziehung Ihres Lebens: die zu Ihnen selbst.

Wenn Sie bereit sind, sich selbst auf die Schliche zu kommen, Ihre blinden Flecken anzusehen und Ihre Komfortzone nicht länger mit Ihrem Dauer-Zuhause zu verwechseln, ist dieses Buch schonungslos unangenehm gut für Sie.

Provokant · Ehrlich · Humorvoll



Boris Pikula kennt die Höhen und Tiefen des Lebens nicht aus staubigen Lehrbüchern. Mehr als zwanzig Jahre arbeitete er international als Musiker, Toningenieur und Produzent – unter anderem in England und Frankreich. Heute begleitet er als Heilpraktiker für Psychotherapie, EMDR Therapeut und mentaler Sparringspartner Menschen in tiefgreifenden persönlichen und beruflichen Veränderungsprozessen.

Was seine Arbeit prägt, ist die Symbiose aus fundiertem Fachwissen, jahrzehntelanger Praxis und der ungeschminkten Wahrheit eigener Krisen. Ergänzt wird dieses Spektrum durch seine Ausbildung in der Hospizbegleitung und die intensive Auseinandersetzung mit existenziellen Themen wie Verlust, Trauer und Tod. Unkonventionell, klar und mit einer tiefen Empathie für die menschliche Verletzlichkeit bietet er keine seichten Ratschläge, sondern setzt genau dort an, wo herkömmliche Wohlfühl-Ansätze an ihre Grenzen stoßen. Seine Schwerpunkte in eigener Praxis sind Trauma, toxische Beziehungen, Leadership und radikale, unzensierte Persönlichkeitsentwicklung.

www.borispikula.de

ISBN: 978-3-6963-9217-8

14,99 €

Boris Pikula

Diagnose Komfortzonen-SCHEISSER

RADIKALES SELBSTBEWUSSTSEIN
UNZENSIERTES SELBSTVERTRAUEN

Inhaltsverzeichnis

Es war einmal ... 9
Komfort ist eine tödliche Droge ... 11
Was ist denn überhaupt unsere geliebte Komfortzone? ... 16
Die drei Gehirne ... 17
- Das Reptil ... 18
- Der Affe ... 20
- Das Menschenhirn ... 21

Angst, Angst, Angst… nichts als Angst ... 23
- Angst, nicht zu genügen ... 25
- Angst vor Zurückweisung und Ablehnung ... 25
- Angst vor Kritik und Verurteilung ... 26
- Angst vor dem Scheitern ... 26
- Angst vor Veränderung ... 27
- Angst vorm Alleinsein ... 28

Ausweichstrategien im Überlebensmodus ... 28
- Der Weg des geringsten Widerstandes ... 30
- Vorannahmen und Gedankenlesen ... 33
- Overthinking ... 35
- Leben in der Vergangenheit ... 37
- Was-ist-wenn-Denken ... 38
- Perfektionismus ... 39
- Jammern ... 41
- Ablenkung ... 44
- Armdrücken mit dem Leben ... 46

Jenseits der Komfortzone ... 49
Ein Blick ins bedrohliche Unbekannte ... 53
Aufbruch ins Unbekannte ... 56
Wer sieht, glaubt – wer glaubt, sieht ... 59
Alles ist Mindset – Mindset ist alles ... 64
Vom Schuhkarton zum Königreich ... 68
Der Mut, sich selbst zu vertrauen ... 71
Vom Nagel zum Hammer ... 73
Glück und Wunder in der Arena des Lebens ... 77
Das Risiko der Lebensgefahr ... 80
Der Blick durch unbedarfte Augen ... 83
Läuten Sie nicht die Glocke! ... 86
Der Vertrag mit sich selbst ... 89
Die kalte Dusche ... 94
Lernen Sie sterben ... 97
Der erste Schritt ... 99
Sie sind nicht allein ... 102
Danksagung ... 105

Es war einmal…

… ein Sonntagnachmittag im Oktober. Ich saß zu Hause auf der Couch, tief versunken in eine Lektüre, als mich das Klingeln meines Telefons hochschrecken ließ. Am anderen Ende der Leitung erklang eine mir vertraute Stimme: *„Hey, was machst du? Ich bin gerade in München und hätte noch ein Stündchen Zeit. Hast du Lust, dich mit mir spontan auf einen Kaffee zu treffen?"* Was für eine Überraschung. Ich freute mich ehrlich über den unerwarteten Anruf einer Freundin.

Gleichzeitig spürte ich jedoch augenblicklich einen inneren Konflikt in mir aufsteigen. Draußen herrschte perfektes Herbstwetter – goldene Sonne, strahlend blauer Himmel. Eigentlich der ideale Moment, um an die frische Luft zu gehen. Doch an so einem Prachttag bedeutete das unweigerlich auch, dass Massen an Menschen exakt dasselbe Vorhaben auf ihrer Liste hatten. Das dämpfte meinen Enthusiasmus um einiges. Ich meide in der Regel diese kollektiven Völkerwanderungen. Daher hatte ich es mir an diesem Nachmittag in meinen Schlodderklamotten gemütlich gemacht – bewaffnet mit einer heißen Tasse Tee auf meiner Couch.

Gerade als meine Stimme freudig zum Ja-Sagen ansetzen wollte, schob sich ein sabotierender innerer Impuls blitzschnell dazwischen. Noch bevor ich bewusst reagieren konnte, hörte ich mich antworten: *„Ich freue mich total über deinen Anruf, aber mir ist heute einfach nicht danach, vor die Tür zu gehen. Es ist Sonntag und schönes Wetter, da ist es mir viel zu voll da draußen. Das nächste Mal ganz bestimmt, okay?"*

Am anderen Ende der Leitung entstand eine kurze, bleierne Pause. Ich spürte ihre Enttäuschung durch den Hörer. Als wir aufgelegt hatten, traf mich die Erkenntnis wie ein heftiger Schlag. Mir wurde bewusst, was soeben passiert war, und ich hätte mich am liebsten vor Scham im Boden vergraben: Ich war schlichtweg zu bequem gewesen, meinen Hintern zu bewegen, mich schnell umzuziehen und loszufahren. Ich war voll auf mein eigenes *Mimimi*-Muster reingefallen – und das, obwohl ich mich wahnsinnig gerne mit ihr getroffen hätte.

Glücklicherweise nahm sie mir diesen Korb nicht übel. Als wir uns das nächste Mal wiedersahen, blickte sie mich trocken an und nannte mich einen ***Komfortzonenscheißer***. Sie hatte schlichtweg recht. Wir mussten beide schallend lachen.

Komfort ist eine **tödliche** Droge

Ein Großteil unseres heutigen Lebens dreht sich nur um Komfort, Konsum, Besitz, Unterhaltung, Absicherung und Bequemlichkeit. Vieles wird immer einfacher, bequemer, komfortabler, billiger, schneller und konformer gemacht. Dadurch gaukeln wir uns selbst Freiheit und Fortschritt vor, ohne je die Kehrseite zu hinterfragen: Warum leiden immer mehr Menschen unter einem Mangel an Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen? Warum werden sie anfälliger für Stress, kultivieren narzisstische Verhaltensweisen und zeigen sich konflikt- und kritikscheu? Viele wissen nicht einmal mehr, was sie wollen oder wer sie überhaupt sind. Sie haben ein schwaches Immunsystem, wenig Ausdauer, wenig Disziplin und werfen bei jeder Anstrengung, jedem Schwitzen und jedem Hindernis gleich das Handtuch – während Ängste und Depressionen überhandnehmen.

Wie mögen die langfristigen Konsequenzen wohl aussehen? Die subtile Vermeidung jeglicher Anstrengung zugunsten dieser Bequemlichkeit und des Lechzens nach Ablenkung, Vergnügen, Luxus, Sicherheit, Status und Anerkennung lässt uns mit der Zeit zu schwachen, senilen, hohlen, neurotischen, krankheitsanfälligen Sklaven der Mittelmäßigkeit und Konformität werden. Alles, was unseren Frieden stört und unser Gehirn irritiert, darf nicht sein.

Wir überlegen ständig, was uns fehlt und was wir noch brauchen könnten, um unser Leben noch einfacher zu machen. Wir wollen uns noch weniger bemühen, uns noch weniger bewegen, alles unter Dach und Fach haben und noch weniger nachdenken oder lernen müssen, um endlich für immer abgesichert und glücklich zu sein. All das nur, damit unser Gehirn dauerhaft im Energiesparmodus bleiben kann und unsere Muskeln so wenig wie möglich strapaziert werden. Keiner hält es mehr aus, sich einmal unwohl oder seltsam zu fühlen. Alle sind auf der unerbittlichen Jagd nach „guten Gefühlen".

Geschickt versuchen wir, allen möglichen Konflikten aus dem Weg zu gehen und allem auszuweichen, was Angst macht. Unser ständiges Ausweichen vor unangenehmen Situationen legitimieren wir dann als „Selbstfürsorge" oder „den anderen nicht verletzen wollen", damit wir der Wahrheit nicht ins Gesicht schauen müssen. *Ghosting* hat Hochkonjunktur. Am besten wäre es, wenn wir duschen könnten, ohne nass zu werden, und uns nie mit uns selbst auseinandersetzen müssten. Bitte ja keine Probleme, keine Fässer öffnen oder unangenehme Gefühle verursachen – und schon gar keine Anstrengung. Alles sollte möglichst umsonst und einfach sein: das Glück, der Reichtum und

die Gesundheit – ohne dafür großen Einsatz leisten zu müssen. Sogar beim Dating möchte man sich möglichst mühelos durch Menüs und Checklisten zum idealen Partner klicken – und ihn am besten ohne Umweg nach Hause geliefert bekommen. Und selbst für Rücksichtnahme und zwischenmenschlichen Respekt fehlt die Kraft: wie zum Beispiel, sich beim Gähnen die Hand vor den aufgerissenen Mund zu halten, jemandem die Tür aufzuhalten oder einen Sitzplatz anzubieten, zu grüßen, zu lächeln, Danke und Bitte zu sagen, sich am Handy in der Öffentlichkeit nicht lautstark zu unterhalten, sodass jeder das dumme Gelaber mithören muss, oder seinen Müll nicht überall liegen zu lassen.

Wir geben die Kontrolle über unser Bargeld auf und legen unser Vertrauen in fremde Apps und Zahlungskarten, die uns das ach so lästige Anstehen an der Kasse ersparen und Zahlungen angeblich erleichtern. Gleichzeitig helfen sie uns dabei, zu gläsernen Verbrauchern zu werden, überall digitale Fingerabdrücke zu hinterlassen, unser Geld leichtsinniger auszugeben und dabei das Rechnen zu verlernen.

Wir verlieren zunehmend unsere Mündigkeit, Integrität und unsere Werte. Das Fatale dabei ist, dass uns niemand mit der Pistole an der Schläfe dazu gezwungen hat, uns selbst sukzessive aufzugeben. Wir tun es freiwillig, weil es bequemer ist. Wir tun es aus unserer übergroßen Liebe zu unserer Komfortzone. Doch diese Beziehung ist keine echte Liebe. Sie ist eine Abhängigkeit.

Stattdessen suchen wir stets den Pfad des geringsten Widerstands, übernehmen vorgefertigte Meinungen, legen die Eigenverantwortung ab und schieben sie anderen zu. Wir rollen uns zusammen wie Garnelen, stecken den Kopf in den Sand und beklagen eine zunehmende gesellschaftliche Entmenschlichung und innere Spaltung.

Ich höre immer wieder Menschen seufzen: *„So war ich früher nicht. Da habe ich dies und jenes getan – und heute habe ich Angst, allein in den Supermarkt zu gehen. Ich fürchte mich vor allem, was mir auch nur im Ansatz Angst macht."* So hat sich das Leben vieler Menschen mit der Zeit auf einen schmalen, öden Trampelpfad reduziert. Er besteht nur noch daraus, Tag für Tag das Gleiche zu tun, um die Gewissheit aufrechtzuerhalten, dass sie nichts verkehrt machen können. Solange sie nur das tun, was sie schon immer getan haben und was von ihnen erwartet wird. Wo einst eine Welt voller Möglichkeiten und Wunder war, gähnt ihnen heute nur noch ihre liebgewonnene Komfortzone entgegen. Während sie im seichten, wohltemperierten Wasser dahintreiben, schauen sie durch das falsche Ende des Fernglases und fragen sich, warum alles in ihrem Leben so unerreichbar weit entfernt erscheint.

Es bedarf Mut und einer gewissen Dosis Disziplin, diese dysfunktionale Liebesbeziehung immer wieder zu hinterfragen und sich von ihr zu lösen, um über die eigenen Grenzen hinauszugehen. Beides lässt sich aufbauen, wenn man nur bereit ist, die Ärmel hochzukrempeln und sich die Finger ein wenig schmutzig zu machen. Wir sind immer nur einen Schritt davon entfernt, entweder in der faulen Selbstverständlichkeit unserer Trägheit zu versinken oder irgendwann auf unser Leben zurückzublicken und mit bitterer Erkenntnis festzustellen, dass wir es ungenutzt durch die Finger haben gleiten lassen.

Viele Menschen lassen sich jeden Morgen nach dem Aufstehen einen Backstein auf den Fuß fallen und klagen darüber, wie sehr er schmerzt. Tag für Tag wiederholen sie dieses Ritual und jammern in einer Tour über die unerträgliche Pein. Wenn man sie darauf hinweist, den Stein doch einfach wegzulassen, weil er die Ursache des Leids ist, antworten sie wehleidig: *„Ich würde ja so gerne, aber ich kann nicht!"*

Die Wahrheit ist: Sie missachten das Gesetz der Schwerkraft. Oder besser gesagt: Sie kennen es, ignorieren aber die offensichtliche Konsequenz. Ist das schwer verständlich? Benötigt man dazu einen außergewöhnlich hohen IQ, eine besondere Qualifikation oder Ausbildung? Sind eine seltene Begabung oder eine wöchentliche Therapie notwendig? Nein! Es ist pipi-einfach. Warum tun sie es dann nicht? Warum malträtieren sie weiterhin ihren Fuß, obwohl es wehtut? Die Antwort lautet: aus Gewohnheit. Selbst ihre Ängste wurden zur Gewohnheit. Unzählige Male missachten wir grundlegende Gesetzmäßigkeiten aus reiner Routine. Genau hier liegt die Tragödie.

Simple doesn't mean easy!

Einige weitere universelle Gesetze, die wir gerne missachten, lauten: Was der Körper nicht braucht, baut er ab – man denke dabei nur an die langfristigen Folgen von KI oder E-Rollern. Oder: Negative Gedanken führen selten zu positiven Ergebnissen. Trotzdem hat das kollektive Klagen Hochkonjunktur. Oder: In der Komfortzone gibt es kein Wachstum. Trotzdem schlagen wir in ihr unser Zelt auf, richten uns gemütlich ein, bis wir nach geraumer Zeit bemerken, dass etwas nicht stimmt. Aber anstatt der Ursache auf den Grund zu gehen und etwas zu unternehmen, jaulen wir lieber weiter. Wir missachten ständig diese Gesetzmäßigkeiten, fallen aus allen Wolken über die unliebsamen Quittungen und reagieren verärgert oder beleidigt, wenn uns jemand die Wahrheit ins Gesicht sagt.

Manche Menschen diagnostizieren sich daher lieber selbst eine Angststörung. Sie glauben felsenfest, die Tiefenpsychologie sei nun die magische Lösung – allein schon, weil sie mit dem Wort „Tief" eine enorme Effizienz verbinden. Die Methode soll gefälligst all die „tieferliegenden" Blockaden beseitigen, bei denen bisher scheinbar nichts anderes geholfen hat. Die innere Haltung dahinter: *Verändern möchte ich natürlich nichts, weil ich ja Angst habe! Und da diese so tief sitzt, brauche ich jemanden, der unter Vollnarkose tief in mein Inneres greift, sie für mich herausholt und eliminiert. Sie soll einfach endlich weg sein, diese doofe Angst!*

Sicherlich ist Freiheit ein abstraktes Konzept, über das schon viel philosophiert wurde, denn wir können sie weder sehen noch berühren. Fest steht jedoch: Wir wissen instinktiv, wie es ist, uns frei zu fühlen. Ebenso schmerzhaft spüren wir ihre Abwesenheit. Ihr Fehlen hinterlässt eine völlig andere emotionale Spur als ihre Präsenz. Freiheit ähnelt einem Einssein mit sich selbst und der Welt. Sie schenkt uns das Bewusstsein, Wahlmöglichkeiten zu haben. Sie verwandelt uns von einer gesichtslosen Gestalt in einer konformen Masse zu einem Individuum mit Profil und Vision.

Sobald wir diese Freiheit jedoch als selbstverständlich betrachten, verliert sie ihre Strahlkraft. Wir schätzen sie nicht mehr und werfen sie der Bequemlichkeit zum Fraß vor – eine Dynamik, die mit allem passiert, was uns mühelos in den Schoß fällt. Die aktuelle Weltlage spiegelt diesen Verfall auf erschreckende Weise wider. Wie formulierte es G. Michael Hopf so treffend:

Harte Zeiten bringen starke Menschen hervor.
Starke Menschen schaffen gute Zeiten.
Gute Zeiten bringen schwache Menschen hervor.
Und schwache Menschen führen wieder zu harten Zeiten.

Raten Sie mal, an welchem Punkt dieses Kreislaufs wir uns aktuell befinden.

Stellen Sie sich nur einmal vor, die Müllabfuhr würde eine Woche lang ausfallen. Wie würde die Luft riechen? Wie verkommen sähe es überall aus? Was wäre, wenn für denselben Zeitraum das Leitungswasser wegbliebe? Noch eine einzige Klospülung – das war's. Und danach? Kein gemütlicher warmer Kaffee am Morgen, kein Abwasch und keine Dusche. Wie stünde es dann um die Hygiene? Woher kämen die empfohlenen zwei Liter Flüssigkeit, die der Körper täglich braucht?

Erst wenn wir uns bewusst machen, wie viel Komfort wir heute als selbstverständlich ansehen, erkennen wir, wie privilegiert unser Alltag tatsächlich ist. Jeden Morgen, wenn ich aufstehe, bin ich unendlich dankbar, über einen sauberen Fußboden laufen zu können – anstatt über Müll, Fäkalien, Stacheldraht, Glasscherben, Minen, Ungeziefer sowie Schutt und Asche.

Ich drehe den Wasserhahn auf und siehe da: Es kommt klares, frisches Trinkwasser heraus. Ich muss keine fünf Kilometer mit Kanistern laufen, um meinen täglichen Bedarf zu decken, nur um die Schlepperei anschließend womöglich noch entgiften oder abkochen zu müssen. Viele bekommen heute schon eine Krise bei dem bloßen Gedanken daran, kalt zu duschen. Wie verweichlicht sind wir geworden? Wie haben unsere Vorfahren es überhaupt bis ins heutige Zeitalter geschafft – so ganz ohne Fußbodenheizung und warmes Wasser?

Wenn ich den Schalter betätige, brennt Licht. Nur eine kleine Handbewegung – oh Wunder! – und schon ist es hell im Zimmer. Trotzdem lassen viele Menschen achtlos in jedem Raum die Lampen brennen, obwohl niemand drinnen ist. Allein die Tatsache, einen funktionierenden Kühlschrank zu besitzen, ist bereits ein zivilisatorisches Wunder. Bei den meisten von uns ist er randvoll. Wir wissen gar nicht mehr, was echter Hunger bedeutet. Es fehlt uns weder an Salz noch an Zucker, und das Angebot in den Supermärkten ist überwältigend. Ich muss kein Holz aneinanderreiben, um Feuer zu machen, wenn ich kochen will. Ich schalte einfach den Herd ein. Dahinter steht eine unsichtbare Armee aus Apotheken, Ärzten, Notdiensten, Krankenhäusern, Handwerkern, Feuerwehr, Bäckereien und der Müllabfuhr, die täglich geräuschlos dafür sorgt, dass unser Leben so funktioniert, wie wir es gewohnt sind.

Dieses Buch erfindet das Rad nicht neu. Es muss auch nicht neu erfunden werden. Vieles, was hier steht, wissen Sie wahrscheinlich bereits. Doch nur weil Sie etwas wissen, setzen Sie es noch lange nicht um – und besitzen dieses Wissen somit auch nicht. Und solange sich daran nichts ändert, brauchen wir auch kein neues Rad. Dennoch vermag Ihnen dieses Buch vielleicht einen anderen Blickwinkel zu eröffnen – einen Impuls, der Ihnen dabei helfen kann, Ihr eigener Drill-Sergeant zu werden: jemand, der sich selbst fördert und fordert, anstatt Ausreden zu suchen. Wenn Sie sich das eine oder andere zu Herzen nehmen, kann Ihnen das viel Zeit, Ärger und unnötige Umwege ersparen.

Es heißt, nur die Wahrheit befreit. Das ist vollkommen richtig. Aber bevor sie das tut, haut sie einem erst einmal kräftig eins in die Fresse. Sie bringt uns zum Kotzen. Oft wird es verdammt ungemütlich, bevor dieser befreiende Effekt überhaupt einsetzt.

Albert Schweitzer sagte einmal: *„Der moderne Mensch wird in einem Tätigkeitstaumel gehalten, damit er nicht zum Nachdenken über den Sinn seines Lebens und der Welt kommt."* Die Gefahr bei Schlafenden liegt darin, dass sie aus ihrem Schlummerzustand aufwachen könnten. Was wäre dann? Häufig nutzen wir Worte und Sprache als Schutzschild, sodass wir uns schwertun, herauszufinden, wer wir sind und was uns wirklich ausmacht. Manchmal muss man sich die Augen waschen lassen, um klarer zu sehen. Manchmal muss man erst die Scheiße lieben lernen, bevor man den Duft von Rosen zu schätzen weiß. Manchmal muss man Unbequemlichkeit und Ungewissheit zu seinen engen Verbündeten machen, damit Rückgrat und Charakter wachsen können.

Daher gilt: Ein Buch, das davon handelt, die Komfortzone zu verlassen, darf nicht komfortabel sein. Es darf unbequem sein. Es darf provozieren. Es darf Konventionen brechen. Das muss es sogar.

Was ist denn überhaupt unsere **geliebte** Komfortzone?

Der Begriff Komfortzone beschreibt letztlich nur ein Modell: Es umfasst all das, was uns ein Gefühl von Sicherheit vermittelt. Und sicher ist für unsere Schaltzentrale im Kopf ausnahmslos das, was vertraut und bekannt ist.

Die Zukunft ist ein unbeschriebenes Blatt. Die Vergangenheit hingegen ist das Einzige, was wir bereits kennen. Da wir sie überlebt haben, weiß das Gehirn, dass die bisherigen Verhaltensweisen biologisch erfolgreich waren – schließlich atmen wir noch. Weil aber die graue Masse zwischen unseren Ohren in erster Linie für das nackte Überleben zuständig ist, macht sie aus diesen Mustern starre Gewohnheiten. Genau daraus zimmern wir uns unsere Komfortzone – unser Modell der Welt.

Das ist prinzipiell nichts Schlechtes. Diese Zone hat ihre Berechtigung, genau wie das Bedürfnis nach Sicherheit. Permanenter Alarmzustand führt unweigerlich in den chronischen Stress. Wer jedoch ausschließlich in diesem wohligen Kokon verweilt, mutiert zur wandelnden Kopie seiner eigenen Vergangenheit. Das Problem dabei ist: Die Welt da draußen verändert sich permanent. Wer in alten Schablonen verharrt, knallt früher oder später gegen die Wand. So sind wir in gewisser Weise gezwungen, uns auf Neuland einzulassen.

Doch genau das stuft unser Kontrollzentrum reflexartig als potenzielle Lebensgefahr ein.

Um diesen Mechanismus zu durchblicken, hilft ein Blick auf das Modell der drei Gehirne. In meinem Buch „DAS GESCHENK DES SCHMERZES" habe ich dieses Konzept bereits im Kontext der Traumatherapie erwähnt.

Die **drei** Gehirne

Unser Gehirn besteht aus zwei Hälften, nämlich der linken und der rechten Hemisphäre, die in der Mitte durch den sogenannten Balken miteinander verbunden sind. Auf funktioneller Ebene lässt sich hingegen sagen, dass das menschliche Gehirn aus vier Bereichen besteht: dem Großhirn, dem Kleinhirn, dem Zwischenhirn und dem Hirnstamm.

Doch wir wollen uns an dieser Stelle weder mit der Forschung noch mit der Wissenschaft im Detail befassen, sondern mit einem Modell, das uns auf vereinfachte, aber sehr anschauliche Weise erklärt, warum wir so oft mit inneren Konflikten kämpfen, warum uns Veränderungen so schwerfallen, warum wir unter Sorgen und Ängsten leiden, warum wir uns so viele Gedanken machen, was andere über uns denken könnten und warum wir uns so sehr davor fürchten, unsere Komfortzone zu verlassen. Dabei sollte jedoch berücksichtigt werden, dass es in der Natur von Modellen liegt, die Wirklichkeit zu vereinfachen. Sie sind niemals vollkommen und bilden die Realität nicht eins zu eins ab. Dieses Modell erhebt daher keinen Anspruch auf neurobiologische Vollständigkeit. Es dient ausschließlich dazu, komplexe Zusammenhänge verständlich und anschaulich zu erklären. Für unsere Zwecke ist es geradezu perfekt.

Da wäre zunächst das Kleinhirn, das hauptsächlich für die Steuerung der Feinmotorik, von Reflexen und der Koordination zuständig ist und für unsere Betrachtung in diesem Zusammenhang keine wesentliche Rolle spielt. Dafür richten wir den Blick auf die übrigen drei Bereiche: den Hirnstamm, der in diesem Modell auch als *Reptilienhirn* bezeichnet wird, das limbische System zusammen mit Teilen des Zwischenhirns, das als *Affenhirn* zusammengefasst wird sowie das Großhirn, das als *Menschenhirn* bezeichnet wird und etwa 85 Prozent unseres Gehirns ausmacht. Bereits an diesen Bezeichnungen lässt sich ein vereinfachter evolutionärer Verlauf erkennen: vom Reptil über den Affen zum Menschen.