

## ***Wie viel Hirnkapazität ist bei Ihnen noch frei? (Daily Dueck 316, April 2018)***

Gunter Dueck, [www.omnisophie.com](http://www.omnisophie.com)

Joggen soll ich, sagt man mir. Oder ins Fitness-Studio! Na, ich klage öfter, dass ich mit dem Gewicht kämpfe. Da bekomme ich von empathischen Menschen harte Ratschläge, wo ich doch Trost bräuchte. Ich würde ja gerne Sport treiben, aber ich kann dabei nicht vernünftig nachdenken, jedenfalls nicht über ein Buch oder eine These, die ich entwickeln möchte. Ich bin dann zu sehr auf das Sporttreiben konzentriert. Ich mag den Sport ja nicht so, weil die Zeit verschwendet ist, also muss ich mich zwingen, mein Pensum abzuleisten. Aber die Arbeit der Selbstdisziplinierung verbraucht einen zu großen Teil meiner Gehirnkapazität!

Da las ich bei Kahnemann (Schnelles Denken, Langsames Denken), dass Leute, denen man beim Laufen eine schwierige Kopfrechenaufgabe stellt, sofort stehen bleiben, um sie zu lösen! Genau! Das meine ich! Wenn ich zum Beispiel mit dem Auto die letzte Meile zum Event fahre und unter Stress ein Parkhaus im Einbahnstraßengewirr suche, schalte ich immer unwillkürlich das Autoradio aus. Keine Ablenkung, nicht jetzt!

Ich glaube, unser Hirn ist so wie unser Smartphone organisiert. Da laufen ziemlich viele Apps im Hintergrund, während wir eine davon vorrangig im Auge haben. Piep, WhatsApp. Klopf, eine Mail! Gong, ein Fußballtor. Diese Apps verbrauchen einen Teil der Prozessorleistung und stören sich gegenseitig. Wer für eine wichtige Aufgabe die volle Leistung haben möchte, schaltet besser alles jetzt Unnötige ab.

Wenn das so ist, dass man nicht gleichzeitig schnell Laufen und schwer Kopfrechnen kann – warum beachten wir das nicht bei der Arbeit? Können wir denn gleichzeitig kreativ sein, wenn alles rundherum telefoniert, wenn der Chef schlechte Laune wegen der Zahlen verbreitet und wir am besten noch familiären Stress haben? Der größte Hirnfresser ist die Anstrengung, sich auf eine verhasste, unangenehme und unbehagliche Arbeit zu fokussieren, oder? Das muss Ihnen doch auch so gehen – wie mir beim Sport? Ungeliebte Arbeit erledigen wir daher mit angezogener Bremse. Eiligkeit als solche verbraucht viel Kapazität – versuchen Sie einmal, unter Hektik sauber zu arbeiten! Eilige und schreckliche Arbeit erschöpft daher ungemein: „Warum bin ich so müde? Ich habe heute kaum etwas geleistet!“ Doch, wir haben uns zu etwas gezwungen. Viele Leute scheuen so etwas wie eine Einkommensteuererklärung so sehr, dass sie mehrere Tagesäquivalente an Hirnleistung zum Selbstüberwinden verbrauchen.

Als Prof habe ich oft gesehen, wie sich Studenten nicht auf ihre Abschlussarbeit konzentrieren konnten. Sie merkten schnell, dass sie von der Sache nicht genügend verstanden, und alles noch auf Englisch! Sie konnten nicht genug Hirnleistung aktivieren, weil das Zwingen zum Anfangen zu viel Prozessorleistung blockierte – der verbleibende Rest war für die Abschlussarbeit zu wenig. Wer keine Ahnung davon hat, nennt es meinetwegen Prokastination.

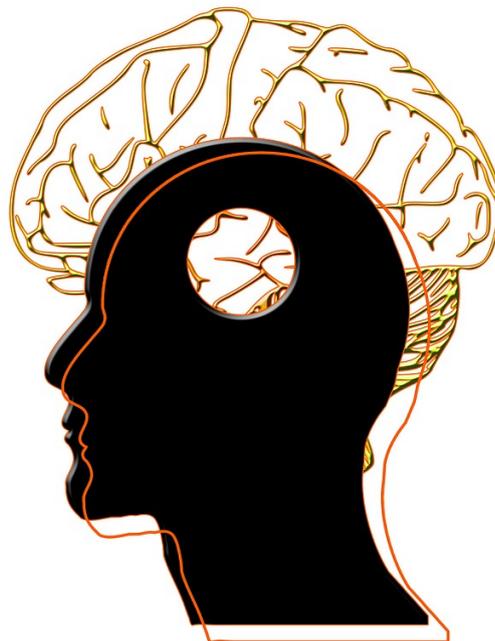
Jetzt wäre es logisch, wir hätten nicht so viel Zwang und Störung im Leben, oder? Die Glückstheorie spricht von Glanzleistungen im Flow, einem Zustand, in dem die volle Hirnleistung zur Verfügung gestellt werden kann. Im Flow ist nichts Anderes aktiv, nicht einmal die Feierabenderinnerungs-App oder die „Hab-Hunger-App“. Oh, und dann kennen wir den so missverstandenen Zustand der Muße, der törichterweise mit Faulheit und Müßiggang, Chillen oder Trödeln verbunden wird. Im Zustand der Muße ist gar keine App im Hirn aktiv – nichts warnt, macht Sorgen oder stellt Forderungen. In diesem Zustand reinen Zuhörens in die Ideenwelt kann man kreative Himmelsgeschenke empfangen.

Das wissen Sie doch alles, oder? Warum hocken sie dann unter Quartalsstress und Arbeitsplatzverlustangst in Brainstorming-Sitzungen herum? Warum lassen Sie sich auf Projekte ein, zu denen Sie sich zwingen müssen?

Man sieht überall Menschen, wie sie scheinbar fleißig arbeiten, aber es sind nur Halbirne oder Viertelhirne am Werk, die sich noch nicht ergeben haben wie Sklaven. Wenn Sie sich so stark ergeben, dass Sie keine Angst mehr haben und nichts mehr erhoffen, ist das Gehirn auch frei für Sie da! Das habe ich bei Solschenizyn gelesen, es ist Jahrzehnte her. Er berichtete von seiner Lagerhaft, in der Privatbesitz streng verboten war – aber er hatte noch heimlich etwas, sagen wir, ein Feuerzeug oder einen Teelöffel (ich kann mich nicht erinnern). Er gab sich unendlich viel Mühe, dieses letzte Besitztum trotz aller Kontrollen zu behalten, bis man es ihm eines Tages doch abnahm. Ich erinnere mich noch an seinen Kommentar im Buch: An diesem Punkt, an dem er nichts mehr besaß, war er wahrhaft frei. Keine Teelöffelbewahrungs-App mehr, alles ist losgelöst.

Keinen Besitz! Das sagen viele Philosophen und Einsiedlermönche schon immer! Natürlich zu radikal, aber es geht immer darum, wie viel Hirn durch Unsinn, Sorgen, Angst und vor allem durch Ihr internes Managementsystem blockiert wird, sodass trotz aller Störungen, Verlockungen und Ablenkungen trotzdem noch etwas geleistet werden kann, was die Vernunft gern hätte.

Wenn Sie sich also in Vernunft üben, sollten sie genug Hirn dafür frei haben.



***not at home***