

COMMUMEDIA SKETCHBLOG

Wissenswertes, Auffälliges + Pointen aus dem Kommunikations- und Medien-Alltag

45.000+

Gehirn-Desaster

Berufstätige Zentraleuropäer nehmen täglich durchschnittlich ca. 40.- bis 50.000 Informationsimpulse auf. Auf eine typische tägliche Wachzeit umgerechnet **jede 1,5 Sekunden ein Info-Blitz.**

- ▶ Nur ein Bruchteil davon – ein oder zwei Prozent! – werden bewusst und einigermaßen „gründlich“ verarbeitet.
- ▶ Der Rest geht entweder unverarbeitet verloren oder löst, wenn es sich um eingübte und bekannte Botschaften handelt, allenfalls Reflexe aus.

Die Nachrichten im Radio „dudeln“ durchs Gehirn, nur wenig erweckt Aufmerksamkeit. Die Farbe der Ampel, die Fülle der Verkehrsschilder, man nimmt sie selten bewusst wahr. Info- und Werbetafeln, das Geschwätz in der Umgebung, tausende geschriebener, gedruckter Informationen, überall Bildschirme – alles allenfalls ein optisch-akustisches „Brausen“, selten etwas Konkretes, auf das man sich konzentriert. Nur so kann unser Gehirn uns vor dem totalen Kollaps bewahren. Das Gehirn macht „unbewusst“, was wir bewusst viel öfter machen sollten: ignorieren.

Die entscheidende Frage ist: wie kann man seinem Gehirn Ruhe gönnen?

Man braucht Ruhe-Inseln im Lauf des Tages. Wissenschaftler bewiesen,

- ▶ wer in der richtigen Form meditiert, wird „schlauer“.
- ▶ Wer „abschalten“ kann, lebt vom vegetativen Nervensystem her gesünder.
- ▶ Wer in der Lage ist, sich auf singuläre Aufgaben zu konzentrieren, ist extrem kreativer, mental leistungsfähiger.

Als optimal hat sich erwiesen, „**aktiv passiv**“ zu sein. Das heißt, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, mehrfach täglich bewusst „innezuhalten“. Zu trainieren, nicht das Gehirn, das Denken, sondern die Flut der Sinnesindrücke „abschalten“ zu können. Geistig wach „von innen her“ zu sein.

Man muss üben, das „an einen heran kommen lassen“ mit einer Schleuse zu versehen. **Sich selbst in ein eigenes, autonomes Denk-Refugium, einen mentalen „ur-eigenen Ort“, zurückziehen – den Raum des Selbst-Bewusst-Seins.** In dem man sich seiner selbst bewusst ist, zugleich auch selbst Bewertungen, Urteile vornimmt, die Sicht der Dinge nach eigenen mentalen Kriterien ordnet.

- ▶ **Einerseits, um Gedanken „fließen zu lassen“ – das Gehirn muss sich „ausschütten“ können. Die beste Methode dazu: Schlafen!**

Der Mittagsschlaf beispielsweise ist daher mehr als Gold wert! Und langer Nachtschlaf auch. Es darf aber auch das Nickerchen in Bus und Bahn sein (leider nicht am Steuer des eigenen Fahrzeuges :-). Raucher kaschieren diesen „kleinen Schlaf“ gerne mit der 5-Minuten-Zigarettenpause.

- ▶ **Andererseits: Eine Atmosphäre der Ruhe und „Impuls-Minimierung schaffen. Radio, Fernsehen aus, Ohrhörer raus, Zeitung, Buch weglegen. Augen schließen, ruhig und bewusst atmen. Sich etwas „ausmalen“, träumen, phantasieren, – mental ,trainieren‘.**

*Fangen Sie **JETZT** damit an. Wann denn sonst?*

Hilfe dazu auf der nächsten Seite. **Wenn Sie jetzt „schieben“, „später“ sagen, haben Sie verloren,** bleiben Sie nervös-fahrig-getrieben-aufgeregt. ■

DAS IST IHR PERSÖNLICHER RUHERAUM.

WANDERN SIE MINUTENLANG DRIN HERUM.

SIE WERDEN SICH SELBST DARIN ERKENNEN.



*Möchten Sie gerne kreativ sein?
Schade, wenn nicht.*

Was sind Phantasie + Kreativität

Manchmal hilft Ironie: **Phantasten, Kreative, sind Informations-Messis**. Sie bewahren alles in ihrem Kopf auf und finden es zur rechten Zeit wieder. Nur, um es zu skurilen Neuerungen zusammenzusetzen. **Es sind die sprichwörtlichen, oft herablassend als Genie verulkten angeblichen Wirtköpfe, die wohl als einzige ihr eigenes Chaos überblicken.**

Und tatsächlich – es stimmt. Genau das ist Kreativität, die der Phantasie entstammt. Kreative sind alles andere als „Entdecker“, sie sind „Er-Finder“. **Sie finden, buchstäblich, was vor ihnen keiner oder kaum einer so gesehen, so kombiniert, so angewandt hat.** Finden neue Wege, neue Möglichkeiten, aus Gegebenem, längst vorhandenem, aus den Splittern und wenn es sein muss auch Trümmern der Welt etwas zu machen.

- ▶ Bildhauer drücken es gerne so aus: Jede Figur ist in jedem Stein vorhanden. Man muss nur das Überflüssige wegschlagen.
- ▶ Gedankenkünstler, ob Philosophen oder Schriftsteller, machen das gleiche: man muss nur die falschen Gedanken, die irreführenden Ideen weglassen. Schon hat man das Wirkliche und Wahre, das Eigentliche und höchst Reale gefunden.

Die Welt, wie sie ist – und dennoch nur in der mentalen Vorstellungskraft tatsächlich existieren kann. Weil alles immer „nur“ eine Bewertung von Sinneseindrücken sein kann, was wir Menschen in unserem Gehirn verarbeiten können. Wir „sehen“ oder „hören“ nicht etwas „Objektives“, sondern wir erkennen optisch und akustisch alles so, wie wir es uns vorstellen. Ein und derselbe Sinnesreiz kann die unterschiedlichsten Reaktionen hervorrufen, beim gleichen Menschen und bei verschiedenen sowieso.

Kreative Phantasten sind Künstler, die fähig sind, der Phantasie anderer Menschen und damit ihren Bewertungen und inneren Einstellungen **einen gezielten Impuls zu geben**. Man könnte auch sagen: **anderer Menschen Gedanken zu beeinflussen**.

- ▶ **Dazu bedienen sich Kreative eines sehr simplen Tricks, den weniger Phantasiebegabte für „Genialität“, „Eingebung“, „Gedankenblitze“ halten: sie ordnen Bestehendes, Existentes neu. Damit konfrontieren sie Menschen, die voller Vor-Urteile sind (gegen die sich im übrigen niemand wehren kann oder sollte).**

Das Vor-Urteil, also „Wissen“ und „Erfahrung“ sagen einem, so und so wäre dieses und jenes. Dann kommt der kreative Künstler und stellt diese Überzeugung, dieses Vertraute in Frage. Dem vertrauten Weltbild, dem eigenen Vor-Urteil wird der Boden unter den Füßen entzogen.

Der Schöpfer braucht den Erschöpften

Das alles bleibt nur „wirres Zeug“, solange andere Menschen nicht ansatzweise-ahnungsvoll begreifen, was der Künstler damit wohl meint. „Die Botschaft muss ankommen“, indem sie Widerhall findet, Reaktionen hervorruft. Ohne solch erstaunte, überraschte, zu gedanklichen Experimenten bereite Menschen sind Kreative, Phantasten regelmäßig zum Scheitern verurteilt. Ihre Aufgabe ist es, zu provozieren, ohne die Verbindung zum Bisherigen zu verlieren. Phantasie „im luftleeren Raum“ ist daher wirklich nur Blödsinn und Albernheit. Kreativität braucht das Konkrete.

Phantasie und Kreativität sind im Lebensalltag gut trainierbar.

Dazu braucht es weder aufwändiger Kurse noch eines intensiven Studiums.

Mit täglichen sporadischen Übungen kommt man sehr schnell sehr weit:

- ▶ Stellen Sie sich nach dem **Zufallsprinzip** bei den verschiedensten Dingen und Vorgängen, die Sie tun und erledigen, die Frage: „**Warum?**“ (*warum so, warum jetzt, warum ich?*). Sollten Sie für Ihr Wollen oder Tun kein glühendes Plädoyer halten können, das andere eigentlich begeistern müsste, organisieren Sie es um – oder lassen Sie es sein, sofern sie es können. *Sollten Sie bedauerlicher Weise von anderen bzw. „den Umständen“ zu Ihnen nicht einleuchtendem Tun gezwungen sein, müssen Sie mit der Tatsache leben, dass es sie krank macht und ihre Kreativität verkümmert.*
- ▶ **Weichen Sie bewusst von Ihren üblichen Ritualen ab. Verblüffen Sie sich selbst.** Seien Sie derjenige, den sie zu kennen glauben und der plötzlich „so ganz anders“ ist. Wo und wie Sie diese Experimente machen, spielt überhaupt keine Rolle. Hauptsache, Sie finden ein Gebiet, auf dem sie das üben können, ohne von vorne herein Schaden anzurichten. *Beobachten Sie, ob Sie Spaß an der Varianz haben. Wenn nicht, sind Sie ein ängstlicher Mensch und haben ein psychisches Problem: sie sind zu wenig selbst-bewusst. Es ist ein Henne-Ei-Phänomen, man kann nicht sagen, was zuerst da war: Selbtsicherheit macht kreativ, Phantasie macht selbstsicher.*
- ▶ **Stellen Sie Ihr Wissen in Frage.** Versuchen Sie, zu dem, was Ihnen wichtig ist, mehr Informationen zu bekommen. **Erweitern Sie** bewusst auf einem (oder mehreren) Gebiet/en Ihrer Wahl **Ihr Detailwissen**. Suchen Sie Kontakt zu Menschen oder Quellen, die über das, was Sie schon zu wissen glauben, noch mehr wissen und sagen können. Werden Sie Experte! *Je sicherer Sie auf einigen wenigen Gebieten werden, je differenzierter Sie als Experte urteilen und Dinge/Ereignisse betrachten, bewerten, kommentieren, auswerten und nutzen können, desto leichter fällt es Ihnen, dieses Können auch auf andere Gebiete zu übertragen.*
- ▶ **Tun Sie mit Ernst und Ausdauer etwas, was Sie für kreativ halten. Stören Sie sich kein bisschen daran, wie andere darüber denken.** Fragen Sie nicht, ob es gut ist oder Sinn macht. Nehmen Sie sich vor, täglich besser zu werden. Malen Sie Bilder mit geschmolzener Schokolade, geben Sie Ihren Blumen Namen und schreiben deren Familiengeschichte auf, gründen Sie ein Gartenzweig-Theater. **Je „verrückter“, desto besser.** Wenn Sie sich schämen, tun Sie es heimlich. Aber lassen Sie sich nicht durch eigenes Vorurteil („Ist doch alles Quatsch“) davon abhalten! **„Erst die Übung macht den Meister“.** *Wer Kreativität und Phantasie nicht intensiv trainiert, erlangt sie nie. Nie !!!* ■

Wie wir sind

● (ots) **Wer viel lacht, lebt länger.** Aber es muss sich um "gesunden" Humor handeln, bei dem man sich nicht auf Kosten anderer amüsiert, berichtet die "Apotheken Umschau". Das Blatt beruft sich auf Forscher der Norwegischen Universität der Wissenschaft und Technologie in Trondheim, die Daten von rund 53000 Menschen auswerten, die zu Beginn der Untersuchung auf gezielte Fragen Auskunft über ihren Sinn für Humor gaben. Die anschließende Beobachtung der Befragten über sieben Jahre hinweg zeigte: Personen, die über einen "gesunden" Humor verfügten, hatten eine deutlich höhere Lebenserwartung als Humorlose oder Menschen, die sich nur auf Kosten anderer amüsieren.

● Was mit ihnen **samstags ab halb vier hormonell** geschieht, das haben die Gesundheitsspezialisten der Central Krankenversicherung zusammengetragen. In den 90 Minuten eines Fußballspiels werden bei den Zuschauern regelrechte Hormon-Cocktails ausgeschüttet.

Die hormonelle Spannungskurve beim Fußball:

Vor dem Spiel: Vorfreude und innerliche Anspannung sind Grundvoraussetzungen dafür, dass die hormonelle Spannungskurve in Schwung kommt. Zuerst fließt **Adrenalin**. Der Neurotransmitter sorgt für die nötige nervliche Belastbarkeit, baut Angst ab und mobilisiert die körpereigene Energie.



Einsingen: Im Stadion angekommen, stimmen sich die Fankurven mit ihren Vereinsliedern auf die schönsten 90 Minuten der Woche ein. **Dopamine** werden ausgeschüttet, Puls, Blutdruck und Zuversicht steigen.

Anstoß: Der **Dopaminspiegel** sinkt wieder ab, in den Fankurven wird es ruhig. **Adrenalin** ist zurück. Ins Spiel kommt zudem **Serotonin**, es beruhigt, steigert das positive Denken.

Führungstor: Nun ist **Endorphin** an der Reihe, das "körpereigene Opiat" macht nicht nur glücklich, sondern regelrecht euphorisch. Es vermittelt zudem ein tiefes Harmonieempfinden. Ist die Mimik der Fans in Trance verklärt, fließt erneut Dopamin. Das Belohnungs-Hormon beeinflusst Bewegungen und lässt die Gesichtszüge beben.

Gegentor: Wieder wird **Adrenalin** benötigt, damit die Nerven halten. In dieser Phase pumpt der Körper zudem **Acetylcholin**, das kognitive Prozesse steuert (Nachdenken, wie das Spiel noch zu retten ist!) und den Fan klar, scharf und objektiv denken lässt.

Gewonnen: Das Euphorie-Hormon **Endorphin** ist zurück. Es setzt das Schmerzempfinden herab, blaue Flecken, die in Jubelarien entstehen, werden nicht bemerkt. Wichtig auch, der **Testosteronspiegel** der Anhängerschaft steigt an, was Stärke, Ausdauer und **sexuelle Erregung** auslöst.

Verloren: Die Testosteronmenge im Blut fällt ab, ebenso der Adrenalinspiegel. Ein Neurotransmitter - **GABA (Gama-Aminobuttersäure)** - als natürliches Beruhigungsmittel wirkt dämpfend, löst Spannungen und Angst.

► Die Gesundheitsspezialisten der Central Krankenversicherung **raten** Fußballfans zu **viel Bewegung**, außerhalb und innerhalb des Stadions. Vom Sitz aufspringen und tanzen trägt dazu bei, dass **Hormone schneller produziert werden**. Um den 90-minütigen Gefühlstaumel auszuhalten, sollten Fans vor dem Spiel **Vollkornbrot, Käse, Fisch, fettarmes Fleisch, Bananen oder Nüsse** essen.

*Vergessen haben die Experten allerdings eins:
Bei manchem Verein können die Zuschauer getrost auf Valium verzichten. ■*