

DAWSON CHURCH

SPIRITUELLE INTELLIGENZ

Die vergessene Kraft
in deinem Gehirn –
und wie du sie aktivierst

MOMANDA

© 2025 des Titels »Spirituelle Intelligenz« von Dawson Church
(ISBN 978-3-95628-141-9) by Momanda GmbH, Rosenheim.
Nähere Informationen unter www.momandaverlag.de

Kapitel 1

*UNSER GEHIRN
IST AUF*

SPIRITUELLE

INTELLIGENZ

VERNETZT

► *Das Unverzeihliche verzeihen*

Anthony Ray Hinton verbrachte 30 Jahre im Todestrakt für Verbrechen, die er gar nicht begangen hatte. Ihm waren zwei Morde und eine Schießerei ohne tödlichen Ausgang in Birmingham, Alabama, im Jahr 1985 zur Last gelegt worden.

Der Staatsanwalt war bereits in der Vergangenheit aufgrund seiner rassistischen Vorurteile aufgefallen. Er erhob Anklage, obwohl Hinton zur fraglichen Zeit in einer verschlossenen Fabrik 15 Meilen entfernt arbeitete und ein von der Polizei durchgeführter Lügendetektortest ihn entlastet hatte.¹

Einen Großteil seiner Zeit im Gefängnis verbrachte Hinton in Einzelhaft. Die Zelle war eineinhalb mal zwei Meter groß, und er durfte sich nur eine Stunde am Tag bewegen. Dennoch wurde er zu einem vertrauenswürdigen Freund für jeden, mit dem er Kontakt hatte, von anderen Insassen bis hin zu den Gefängniswärtern im Todestrakt.

Über 15 Jahre forderten die Anwälte der Equal Justice Initiative eine erneute Prüfung von Hintons Fall, doch der Generalstaatsanwalt von Alabama lehnte dies ab und ignorierte sogar die Bitten seiner Wärter.

Schließlich gelangte Hintons Fall bis zum Obersten Gerichtshof der USA. Die Richter hoben seine Verurteilung einstimmig auf. Als er aus dem Gefängnis von Jefferson County kam, waren seine ersten Worte: »Die Sonne scheint!«

In einem späteren Interview sagte Hinton: »Man kennt den Wert der Freiheit nicht, bis sie einem genommen wird. Die Leute rennen vor dem Regen davon. Ich laufe in den Regen hinein ... Ich bin so dankbar für jeden Tropfen. Einfach um ihn auf meinem Gesicht zu spüren.«

Später wurde Hinton von dem Reporter Scott Pelley in der Fernsehsendung »60 Minutes« interviewt. Pelley fragte Hinton, ob er wütend auf die vielen Amtsträger in Alabama sei, die

ihn trotz zahlreicher Beweise für seine Unschuld drei Jahrzehnte lang im Gefängnis eingesperrt hatten. Hinton antwortete, er habe ihnen allen verziehen.

Pelley bohrte hartnäckig nach: »Aber sie haben Ihnen dreißig Jahre Ihres Lebens genommen! Wie können Sie da nicht wütend sein?«

Hintons Antwort: »Wenn ich wütend und unversöhnlich bin, haben sie mir auch noch den Rest meines Lebens genommen.«



1.1 Anthony Ray Hinton

In einem anderen Interview wird Hinton mit folgenden Worten zitiert: »Die Welt hat dir deine Freude nicht gegeben, und die Welt kann sie dir auch nicht wegnehmen. Du kannst zulassen, dass Menschen in dein Leben kommen und es zerstören, aber ich weigere mich, mir meine Freude rauben zu lassen. Ich wache morgens auf, und ich brauche niemanden, der mich zum Lachen bringt. Ich lache einfach von ganz alleine, denn ich habe das große Glück, einen weiteren Tag zu erleben, und

wenn du das Glück hast, einen weiteren Tag zu erleben, sollte dir das doch ganz automatisch Freude bereiten.«

Im Rückblick sagt Hinton über die Veränderungen, die seine qualvollen Erfahrungen bewirkt haben: »Mein Glaube ist stärker geworden.«



Das Erbe von deinen Vorfahren

Was hat Anthony Ray Hinton die Kraft des Vergebens verliehen? Die Gabe, sich freuen zu können? Die Fähigkeit, über seine Umstände hinauszuwachsen? Einen stärkeren Glauben in Reaktion auf Ungerechtigkeit?

Manche Menschen werden nur leicht verletzt oder gekränkt und halten dennoch jahrzehntelang an ihrem Groll fest. Sie lassen sich den Rest ihres Lebens von ihrer Wut auffressen und sterben mit verbittertem Herzen.

Andere, wie Anthony Ray Hinton, erleiden extremste Grausamkeiten, haben aber die Kraft, sich von deren Nachwirkungen zu befreien. Worin liegt der Unterschied?

Der Unterschied liegt in »Spirituelle Intelligenz«.

Spirituelle Intelligenz verbindet dein persönliches menschliches Bewusstsein mit einem Bewusstsein, das größer ist als du. Sie macht den Unterschied aus zwischen einem Leben, das in der Vergangenheit verwurzelt ist und an vergangenem Groll festhält, und der Freiheit, das zu genießen, was die Gegenwart bietet.

Und was unterscheidet diese beiden Erfahrungen voneinander? Es ist die Art und Weise, wie sich der *Homo sapiens* weiterentwickelt hat. Unsere Gehirne, Gene, Hormone und Neurotransmitter wurden durch Jahrmillionen von Erfahrungen geprägt. Spirituelle Intelligenz kann nur im Kontext dieser Historie verstanden werden.

Dass du heute hier bist, verdankst du deinen Vorfahren. Sie haben etwas geschafft, das dazu geführt hat, dass es dich gibt: Sie haben überlebt. Sie waren womöglich ganz wunderbare Menschen; aber vielleicht waren sie auch schrecklich böse. Vielleicht hatten sie außergewöhnliche Begabungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten; aber vielleicht waren sie auch einfach langweilig und uninteressant. Sie waren vielleicht nicht besonders talentiert, klug und geschickt – aber sie alle haben eines erreicht: Sie überlebten lange genug, um Nachkommen zu zeugen. Sie gaben ihre Gene an die nächste Generation weiter. Der nächsten Generation – ob nun gut, schlecht oder irgendetwas dazwischen – ge-

lang ebenfalls etwas Wichtiges: *Sie überlebte*. Durchlaufe und wiederhole diesen Prozess über Tausende von Generationen ..., und hier bist *du*. Du bist das Ergebnis der Überlebenskünste von Tausenden Menschen, die vor dir gelebt haben.

Deine Vorfahren haben zum Teil wegen ihrer körperlichen Fähigkeiten und ihrer Geschicklichkeit überlebt. Die Natur belohnte die körperlich Fitten. Auch Vorstellungskraft und Weisheit waren eine Hilfe: »Lass uns mit dem Stamm in das Tal zurückkehren, wo wir diese leckeren Süßkartoffeln gefunden haben.«

Aber sie haben vor allem deshalb überlebt, weil sie eine oder mehrere von vier Fähigkeiten gut beherrschten: Kämpfen, Flüchten, Erstarren und/oder Sich-Verbinden.²



1.2 Eine Orang-Utan-Mutter küsst ihre erwachsene Tochter.

Sich zu verbinden bedeutet, erfolgreich Kontakte zu knüpfen. Wenn Gefahr droht, kannst du deine Freunde zu Hilfe rufen. Reine Körperkraft ist etwas Tolles, wenn man kämpfen oder

weglaufen muss. Erstarren – also still verharren, damit der Feind dich nicht bemerkt oder dich für tot hält und zurücklässt – war ein letzter Ausweg, konnte aber auch dein Leben retten.

Egal, ob es sich nun um intellektuelle Schläuheit, körperliche Stärke oder soziale Fähigkeiten handelte: Deine Vorfahren gaben diese genetischen und epigenetischen Eigenschaften an die nächste Generation weiter und wählten jene aus, die für das Überleben am nützlichsten waren. Ein größeres Gehirn war einer dieser Vorteile.

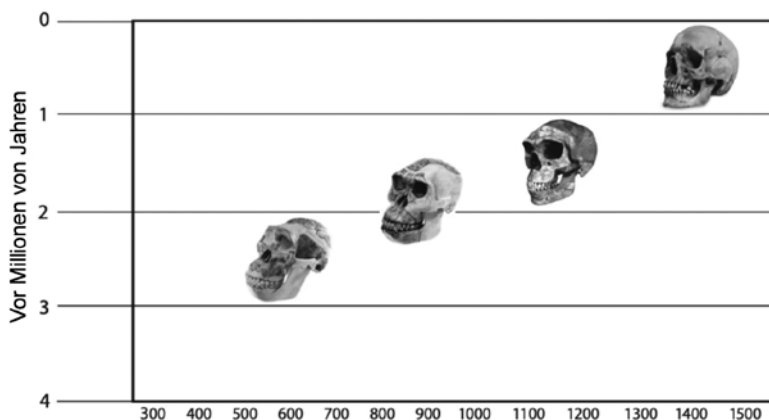
Die meisten Arten entwickeln sich langsam im Lauf von Tausenden von Generationen durch natürliche Auslese und zufällige genetische Mutation. Auch frühe Humanoide entwickelten sich langsam, bevor sich bei ihnen große Gehirne ausbildeten.

Säugetiere haben sich vor mehr als 178 Millionen Jahren aus Reptilien entwickelt, mehr als 100 Millionen Jahre vor dem Aussterben der Dinosaurier.³ Danach dauerte es noch einmal etwa 50 Millionen Jahre, bis sich die ersten Primaten entwickelten. Eine Vielzahl früher Hominidenarten lässt sich in Fossilien aus der Zeit von vor etwa 10 Millionen Jahren nachweisen.

Die frühesten Exemplare unserer Spezies, des *Homo sapiens*, stammen aus der Zeit vor weniger als 300.000 Jahren.⁴ Seitdem haben wir eine ziemlich wilde Evolutionsreise hingelegt, denn das menschliche Gehirn hat die Welt verändert.

Das explosionsartige Wachstum des Hominidengehirns

Als unsere Gehirne zu wachsen anfangen, entwickelten sie sich mit einer erstaunlichen Geschwindigkeit, wie ein Blick auf die nachstehende Tabelle zeigt. Die Schädelkapazität, also der Platz im Schädel, stieg von etwa 500 Kubikzentimetern vor 3 Millionen Jahren auf 1350 Kubikzentimeter heute.⁵ Der größte Wachstumsschub fand erst vor etwa 800.000 Jahren statt.⁶



1.3 Hirnkapazität in Kubikzentimetern vor und nach dem Beginn der Nutzung von Werkzeugen durch den Menschen, eine Spanne von 3 Millionen Jahren. Von links nach rechts: *Australopithecus africanus*, *Homo habilis*, *Homo erectus*, *Homo sapiens*.⁷

Das stärkste Gehirnwachstum fand in der Hirnrinde statt, dem jüngsten Teil des Gehirns, in dem hoch entwickelte Prozesse ablaufen, zum Beispiel Bewusstsein, Denken, Sprache, Gedächtnis und Emotionen.⁸ Dieser sogenannte Cortex macht volumenmäßig 82 Prozent des Gehirns aus.⁹

Der Überlebensvorteil

Diese neu entwickelten Funktionen verschaffen uns einen *enormen Überlebensvorteil*, wenn sie mit uralten Gehirnstrukturen wie dem Kleinhirn zusammengeführt werden, das Bewegung, Schlaf, Verdauung, Atmung und Fortpflanzung steuert.¹⁰ Ein Großteil dieser Hirnkapazität ist dem Überleben gewidmet. Das Gehirn verfügt über sich überlappende, vernetzte Regionen, die sich im Lauf der Jahrtausende und Jahrhunderte in Reaktion

auf unsere Überlebensbedürfnisse entwickelt haben. Ein großer Prozentsatz des menschlichen Gehirns ist damit beschäftigt, uns am Leben zu erhalten. Ich bezeichne diese neuronale Materie in unserem Kopf als »Höhlenmenschen-Gehirn«. Das Höhlenmenschen-Gehirn ist die Hardware und die dazugehörige Soft-



1.4 *Rekonstruktion der Gesichtszüge eines älteren Neandertalers*

ware, die unseren Vorfahren das Überleben ermöglicht hat. Diese Fähigkeit hat es hervorragend beherrscht, und genau deshalb bist du heute hier.

Als sich das Gehirn des Höhlenmenschen vor Jahrtausenden in dieser archaischen Umwelt entwickelte, war die Welt voller Bedrohungen. Frühmenschen durchstreiften in kleinen Gruppen die Ebenen, um Nahrung zu jagen und zu sammeln. Sie konkurrierten direkt mit anderen Gruppen um Ressourcen, ebenso mit anderen Hominidenarten wie Neandertalern und Denisova-Menschen¹¹ sowie mit anderen Arten um Nahrung und Wasser, zum Beispiel mit

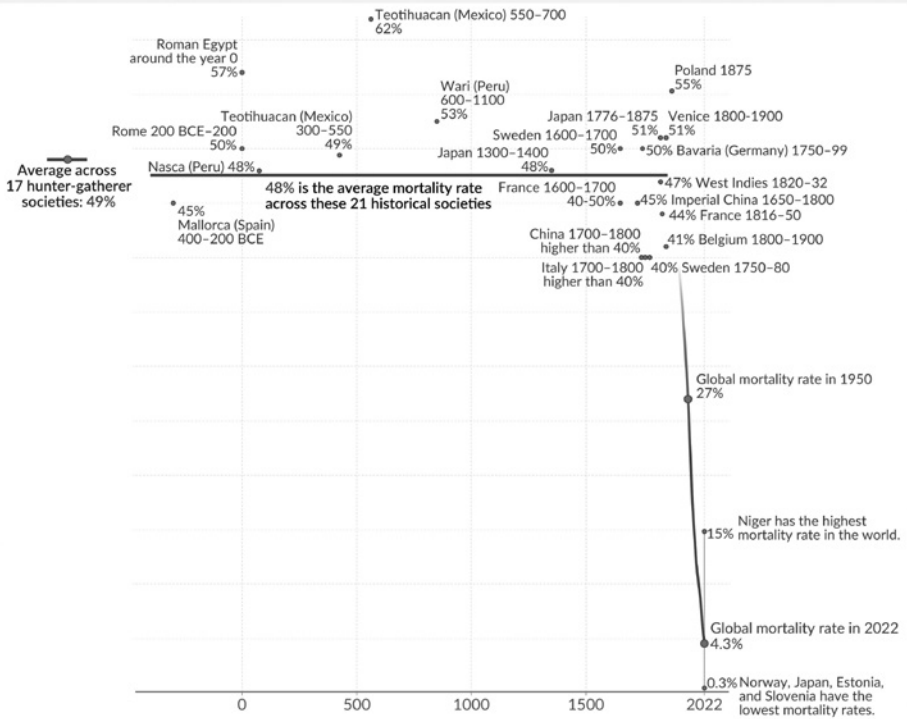
Wölfen, Tigern, Wildschweinen, Gorillas und anderen Tieren, die eine ähnliche ökologische Nische besetzt hielten.

Es war schon eine Herausforderung, einfach nur von einem Tag zum nächsten zu überleben. Die durchschnittliche Lebenserwartung lag bei etwa 25 Jahren, doch wenn eine Person die Teenagerjahre erst einmal überlebt hatte, stiegen ihre Chancen auf ein langes Leben.¹² 27 Prozent der Kinder starben allerdings vor Vollendung des ersten Lebensjahres, und 48 Prozent überlebten nicht die Pubertät.¹³ Ihre Umwelt war hart und unbarmherzig. Deshalb steht im Höhlenmenschen-Gehirn die Überlebensfähigkeit an erster Stelle.

The long-run history of child mortality

Shown is the share of children who died before reaching the end of puberty.
The age cut-off varies slightly between studies, but is generally around 15 years.

Our World
in Data



Data sources: Volk and Atkinson (2013), Human Mortality Database, and UN IGME
OurWorldinData.org — Research and data to make progress against the world's largest problems.

Licensed under CC-BY by the author Max Roser.

1.5 Geschichte der Kindersterblichkeit («child mortality») in den letzten zwei Jahrtausenden. Bis hinein ins 19. Jahrhundert starben in den erfassten 21 historischen Gesellschaften nahezu die Hälfte aller Kinder, in einigen Ländern mehr, in anderen weniger. In jüngerer Zeit hat Niger mit 15 Prozent die höchste Sterblichkeitsrate, während Norwegen, Japan, Estland und Slowenien mit 0,3 Prozent die geringsten Todesraten bei Kindern verzeichnen.¹⁴

Während sich die Menschen und ihre größeren Gehirne weiterentwickelten, wurden die Teile des Gehirns, die zum Überleben

beitrugen, höher gewertet. Gehirne, die besser in der Lage waren, *Bedrohungen zu erkennen und ihnen auszuweichen*, gaben diese Eigenschaften an die nächste Generation weiter.



► *Gug und ihr CYP17-Gen*

In deiner Abstammungslinie gab es vor 100.000 Jahren ein Schwesternpaar namens Hug und Gug. Ihr Altersunterschied betrug nicht einmal ein Jahr, und sie sahen sich als Jugendliche so ähnlich, dass andere Stammesmitglieder sie kaum auseinanderhalten konnten. Aber auf psychischer Ebene waren sie sehr gegensätzlich. Hug war umgänglich, unbeschwert, fröhlich und optimistisch. Sie sah immer die positiven Seiten von Menschen und Ereignissen, und ihre Stammesmitglieder freuten sich über ihr strahlendes Lächeln, ihre witzigen Kommentare und ihr schallendes Gelächter.

Gug hingegen war eine geborene Miesepeterin. Paranoid und mürrisch, betrachtete sie jeden und alles mit Argwohn. Sie war immer bereit, in jedem Silberstreif eine dunkle Wolke zu sehen. Gug wurde schon wütend, wenn ihr ein Federschmuck hinunterfiel. Sie wies auf die Fehler von allem und jedem hin. Das machte sie zur unbeliebtesten Person im Dorf.

Was ihre Höhlenmenschen-Gehirne nicht wussten: Gug hatte eine seltene Genmutation, die eine schnelle Transkription eines Gens namens CYP17 auslöste; CYP17 produziert Cortisol, das wichtigste Stresshormon des Körpers.¹⁵ Der Grund für Gugs Pessimismus lag darin, dass ihre Cortisolreaktion eine Nanosekunde früher einsetzte als bei anderen Mitgliedern ihres Stammes.

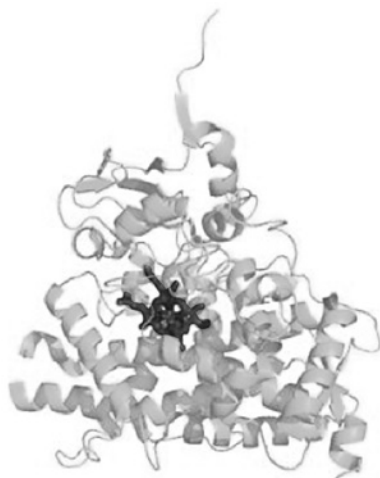
Hugs und Gugs Hauptaufgabe bestand darin, mit Wasser gefüllte Kürbisse aus dem nahe gelegenen Bach ins Dorf zu tragen. Mehrmals am Tag legten sie denselben Weg durch den dichten

Dschungel zurück. Gug sah auf Schritt und Tritt Gefahren und stellte sich ständig Bedrohungen vor, wo es keine gab. Ihr paranoides Gehirn produzierte Bilder von Tigern, die im Unterholz lauerten, Pythons, die sich über die Äste schlängelten, und giftigen Spinnen wie Schwarze Witwen, die von den Bäumen fielen. Hug beruhigte Gug; schließlich hatten sie denselben Weg schon Tausende Male ohne Zwischenfälle bewältigt.

Aber eines Tages lauerte wirklich ein hungriger Tiger im Gebüsch. Die Mädchen hörten ein Knurren, und aus den Bäumen heraus griff sie ein Tiger an. Hug und Gug ließen mit einem Schrei ihre Kürbisse fallen und flohen voller Angst. Aufgrund ihrer genetischen Mutation schaltete sich Gugs Cortisolreaktion gerade einmal eine Nanosekunde früher ein als die von Hug. Das verschaffte ihr einen Überlebensvorteil. Sie erreichte das Dorf und schlug Alarm. Hug dagegen wurde buchstäblich zum »gefundenen Fressen« des Tigers.



Hugs sonniger Optimismus ging zusammen mit ihren genetischen Informationen für die menschliche Ethnie verloren. Gug zeugte einen Stamm von kleinen »Guggeln«, die alle ihre CYP17-Genmutation in sich trugen und ihr Miesepetertum abbekamen. Die paranoidesten von Gugs Kindern überlebten. Wiederhole den Vorgang über 1000 Generationen, und schon hast du einen modernen Menschen mit einer hervorragenden Stressreaktion.



1.6 CYP17-Gen¹⁶

Ein Gehirn, das sich 10.000-mal eine Bedrohung irrtümlich *einbildet*, bemerkt eher die eine reale Bedrohung. Ein Gehirn, das Tausende von imaginären Bedrohungen *ausblendet*, wird eher die eine seltene reale Bedrohung übersehen und aus dem Genpool aussortiert werden.

Durch diesen langen Evolutionsprozess ist das menschliche Gehirn außerordentlich gut in der Lage, auch die geringste Bedrohung zu erkennen, und begünstigt genetische Mutationen, die diese Fähigkeit verbessern.

Äußere und innere Bedrohungen

Nicht nur Gene und Hormone tragen zur Überlebensfähigkeit bei, sondern auch Neuronencluster. Die Teile des Höhlenmenschen-Gehirns, die Bedrohungen und Chancen erkannten, wurden begünstigt. Diese für das Überleben zuständigen Hirnareale wurden mit der Zeit immer größer. Die ganze Vernetzung, das große Stück Nervenmaterial, das unser Überleben gesichert hat, ist immer noch in deinem und meinem Gehirn vorhanden.

Was sich jedoch verändert hat, ist unsere Umwelt. Die Neandertaler gibt es nicht mehr. Als dominante Art haben wir die Wölfe und Tiger verdrängt und müssen nicht mehr mit ihnen in Wettstreit treten. Wir haben konkurrierende Arten ausgelöscht, und viele der noch verbleibenden Arten sind vom Aussterben bedroht. Wir sind nicht mehr täglich mit existenziellen Bedrohungen konfrontiert.

Die meisten Menschen in den meisten Ländern sind einigermaßen sicher und müssen sich nicht jeden Tag Sorgen um ihr Überleben machen.¹⁷ Du musst dir keine Sorgen machen, ob du heute Wasser zum Trinken oder etwas zu essen findest. Du musst dich nicht darum sorgen, ob du heute Abend ein Dach über dem Kopf und einen trockenen Schlafplatz hast. Du musst dich nicht vor einem Angriff eines Nachbarstamms aus dem Hinterhalt oder vor einem hungrigen Bären fürchten.

Was das Höhlenmenschen-Gehirn heute macht

Das waren die äußeren Bedrohungen, über die sich unsere Vorfahren jeden Moment Gedanken machen mussten und die die Entwicklung des menschlichen Gehirns vorangetrieben haben. So kam es, dass ein großer Teil unserer Schädelkapazität dem Überleben gewidmet ist. Aber all die Bedrohungen, denen unsere Vorfahren ausgesetzt waren, gibt es in unserer Welt nicht mehr.

Was macht also dein Höhlenmenschen-Gehirn?

Es macht sich Sorgen. Da es keine *objektiven* Bedrohungen für dein Überleben gibt, macht es sich Gedanken über *subjektive* Bedrohungen: Dinge, die dein Überleben zwar nicht *wirklich* bedrohen, aber dennoch Grund zur Sorge bieten. Die Wirtschaft, die Sicherheit des Arbeitsplatzes, skrupellose Unternehmen, Verspätungen, Einkommensunterschiede, das Wetter, Immobilienpreise, Inflation, die Qualität der Schulen, politische Kandidaten, der Aktienmarkt, Rentenansprüche, Kryptowährungen, Hypothekenzinsen, soziale Medien, Fake News, echte Nachrichten ... Die Liste lässt sich endlos fortsetzen.

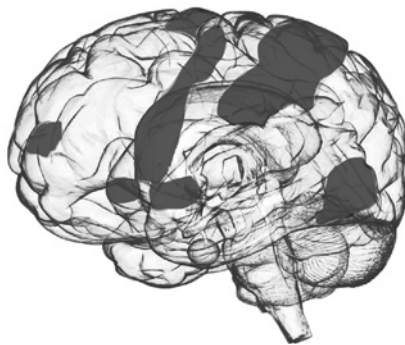
Dein Höhlenmenschen-Gehirn kann nicht zwischen *realen* und *imaginären* Bedrohungen unterscheiden.¹⁸ Seine Stressreaktion ist ähnlich – egal, ob es sich um eine *objektive* Bedrohung wie einen hungrigen Tiger oder um eine *subjektive* Bedrohung wie deine nächste Leistungsbeurteilung handelt. Wenn es keine objektiven Bedrohungen gibt, machen wir uns Sorgen über subjektive. Die Sorge ist der *Standardzustand* unseres Gehirns.

Zwei geniale Harvard-Psychologen, Matthew Killingsworth und Daniel Gilbert, haben eine Studie zu diesem Phänomen durchgeführt. Sie ließen die Probanden eine App auf ihr Smartphone laden. In zufälligen Zeitabständen fragte die App die Teilnehmer, was sie gerade taten und wie glücklich sie waren. Am Ende hatten die Forscher über 200.000 Datenpunkte, mit denen sie arbeiten konnten.¹⁹ Wie sie herausfanden, sind Menschen, die mit Freunden und der Familie zusammen sind, in der Regel

recht glücklich. Unerwarteterweise waren sie sogar auf der Arbeit glücklich. Menschen dagegen, die nichts zu tun hatten, waren normalerweise nicht glücklich; das war das überraschende Ergebnis der Studie. Man sollte eigentlich meinen, dass man am glücklichsten ist, wenn keiner etwas von einem will und man mal Pause machen kann. Doch das Gegenteil war der Fall. In der Regel waren die Menschen in ihrer Freizeit am wenigsten glücklich.

Das Task Positive Network

Hat der Verstand nichts zu tun, *schweift er ab* und fokussiert sich auf Gedanken, die unglücklich machen. Wenn wir hingegen etwas tun, wird eine Reihe von Gehirnarealen, das sogenannte »Task Positive Network« (TPN), aktiviert und dadurch unsere Aufmerksamkeit erregt.²⁰



1.7 Das Task Positive Network (TPN)²¹

Wenn wir Probleme lösen, sei es bei der Arbeit, in der Familie oder bei einem Videospiel, ist das Task Positive Network aktiv und wir sind im Großen und Ganzen zufrieden.²² Hat das Ge-

hirn dagegen nicht viel zu tun, schaltet sich das Task Positive Network ab und eine ganz andere Gruppe von Gehirnarealen wird eingeschaltet, das sogenannte »Default Mode Network« (DMN) bzw. »Ruhezustandsnetzwerk« – der »Standard«-Zustand, in dem sich unser Gehirn befindet, solange wir *nicht aktiv mit einer Aufgabe beschäftigt sind*.

Es wäre wunderbar, wenn unser Gehirn standardmäßig auf Glück eingestellt wäre, aber das hat die Evolution für uns nicht vorgesehen. *Unsere Gehirne machen sich standardmäßig Sorgen*. Haben wir keine Aufgabe, auf die wir uns konzentrieren können, schweift unsere Aufmerksamkeit ab und dann denken wir gerne über Erinnerungen und Situationen nach, die uns stören.

Die Standardeinstellung des Gehirns

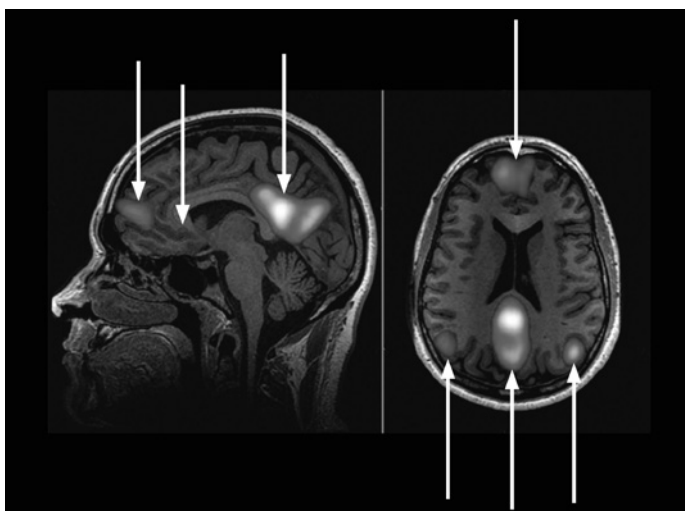
Diese Standardeinstellung war für unsere Vorfahren unglaublich nützlich. Während du an den Tiger denkst, der dich gestern fast verschlungen hätte, und die Erinnerung daran noch einmal in allen Einzelheiten durchlebst, wird der ganze Schrecken dieses Erlebnisses wieder lebendig; dadurch schaffst du es aber wahrscheinlich auch eher, dem Tiger am nächsten Tag aus dem Weg zu gehen.

Das Default Mode Network beschäftigt sich obsessiv mit den Bedrohungen, die in der Vergangenheit unser Überleben gefährdet haben. Dann projiziert es diese Ängste in die Zukunft, um sich vorzustellen, wie wir morgen eine ähnliche Bedrohung überleben könnten.

Wenn ich an einem kalten Wintermorgen um 5 Uhr aufwache und meditieren will, drehe ich den Thermostat hoch. Die Standardeinstellung für die Nacht ist 10 °C von 22 Uhr bis morgens 6 Uhr. Ich drehe die Heizung auf 22 Grad auf, aber um 6 Uhr morgens wird die Standardeinstellung von 21 Grad aktiviert und meine Eingabe wird gelöscht. Genauso wie der Thermostat an der Heizung tagtäglich auf die Standardeinstellungen gesetzt

wird, stellt sich das Gehirn standardmäßig auf das Default Mode Network ein.

Unser Gehirn nutzt jede verfügbare freie Kapazität für Grübeleien und Projektionen, wenn wir das TPN nicht aktiv eine Aufgabe erledigen lassen. Dieses System der automatischen Aktivierung des DMN hat bei unseren Vorfahren so gut funktioniert, dass diese Hardware einen großen Teil unseres Gehirns ausmacht.



1.8 MRT-Bild des Default Mode Network (DMN). Der vordere Teil ist der mittlere präfrontale Cortex, der große hintere Teil der posteriore cinguläre Cortex. (Die weißen Pfeile zeigen auf Bereiche, die im Originalbild überwiegend rot bzw. orange-gelb sind.)

Wenn wir versuchen, in unseren Auszeiten zu meditieren, positiv zu denken oder inneren Frieden zu finden, schwimmen wir gegen den Strom von Millionen von Jahren der Evolution. Unser Gehirn ist einfach nicht dafür gebaut, sondern darauf eingerichtet, *sich immer Sorgen zu machen*. Wir machen uns als Einzelne

Sorgen, wir machen uns als Familien Sorgen, wir machen uns als Gemeinschaften Sorgen, und wir machen uns als globale Spezies Sorgen. In den Medien wird ständig von Sorgen berichtet, weil sie unsere individuellen Sorgen widerspiegeln.

Logischerweise ergibt es keinen Sinn, sich in seiner freien Zeit Sorgen zu machen. Es wäre viel produktiver, sie damit zu verbringen, glücklich zu sein. Aber das tun wir nicht. Unsere Gedanken wandern zu unseren Sorgen, und so berauben wir uns selbst der Freude. Das liegt nicht etwa daran, dass es uns an Moral oder Intellekt mangelt, sondern einfach an der Vernetzung unseres Gehirns.

Wir modernen Menschen leben in einer Welt, in der unser persönliches Überleben in den meisten Fällen kaum bedroht ist. Und doch haben wir alle ein fest vernetztes Höhlenmenschen-Gehirn. Die meisten Menschen werden geboren, leben ihr Leben und sterben mit einem Gehirn, das in jedem untätigen Moment in den Überlebensmodus schaltet. Der sogenannte »Negativitätsbias« des Gehirns wird von Psychologen schon seit Jahrzehnten beobachtet.²³

Das Default Mode Network ist bei Menschen mit einer schweren depressiven Störung sehr aktiv; sie grübeln über die Kränkungen der Vergangenheit und die Stressfaktoren der Zukunft nach.²⁴ Je mehr der Geist mit negativen Gedanken beschäftigt ist, desto aktiver ist das DMN.

Dieses Netzwerk ist allerdings kein Bösewicht, dem es ausschließlich darum geht, dich deines Glückes zu berauben; es erfüllt auch eine Vielzahl von nützlichen Aufgaben. Dieser Teil des Gehirns baut dein Selbstgefühl auf. Wenn du dich sicher und geborgen fühlst, eine traumafreie Kindheit hattest und ein gesundes Selbstwertgefühl hast, muss der Gedanke an die Vergangenheit oder die Zukunft kein Leid verursachen.

Das DMN erledigt zudem viele im Hintergrund ablaufende Routinetätigkeiten, sodass man nicht lange darüber nachdenken muss, wie man seine Schnürsenkel bindet oder sich die Zähne putzt. Es ist zwar auf »abschweifende Gedanken« eingestellt, aber es gehen einem in diesem Zustand auch einfache Dinge

und Tagträumereien durch den Kopf und die Kreativität kann sprunghaft ansteigen.²⁵

Bei den meisten Menschen führt die Aktivierung des DMN jedoch zu weinerlichem, sich wiederholendem, selbstbesessenem Unglücklichsein. Die Forscher Killingsworth und Gilbert bringen es elegant auf den Punkt: »Der menschliche Geist ist ein wandernder Geist, und ein wandernder Geist ist ein unglücklicher Geist.«²⁶

Auf der Suche nach dem Glück

Wie kannst du also glücklich werden, wenn Millionen von Jahren evolutionärer Gehirnanatomie dagegen angehen?



*1.9 Teilnehmer eines Retreats, das ich am Esalen Institute
in Kalifornien veranstaltet habe*

Wenn wir erkennen, dass wir uns infolge unseres Überlebensdenkens ständig schlecht fühlen und unglücklich sind, wollen wir wahrscheinlich ein glücklicheres Leben anstreben und entsprechend etwas unternehmen: Meditationskurse besuchen, Bü-

cher über positives Denken lesen, einen Lebensberater oder eine Psychotherapeutin konsultieren, religiöse Retreats mitmachen, einen Ashram aufsuchen, motivierende Podcasts hören, Online-Kurse über positive Psychologie buchen. Und für eine kleine Weile macht uns das tatsächlich glücklich; es geht uns besser, allerdings hält die Wirkung nur selten an.²⁷

Unsere Gehirne sind nicht aufs Glücklichein eingestellt, sondern darauf programmiert, in den Überlebensmodus zu wechseln. Wir schließen die Augen, um zu meditieren, machen uns aber sofort Gedanken über unsere Aufgabenlisten und E-Mail-Postfächer. Wir machen einen Spaziergang im Park, doch unsere Gedanken kreisen um die Besprechungen der letzten Woche und die Abgabetermine der nächsten Woche, sodass wir von unserem Spaziergang zurückkommen, ohne die Schönheit um uns herum wahrgenommen zu haben. Wir fahren in den Urlaub, sind allerdings in Gedanken mit den Problemen auf der Arbeit beschäftigt. Wir schalten unser Smartphone ein mit der Absicht, einen Text von Eckhart Tolle zu lesen, doch stattdessen wählen wir Google News.

Das ist das Höhlenmenschen-Gehirn, und so raubt es uns die Freude am Leben. Wenn wir uns eine Auszeit nehmen, sollten wir eigentlich übergücklich sein. Stattdessen denkt unser Gehirn im Standardmodus nur an schlimme Dinge, um sicherzustellen, dass sie uns nicht noch einmal passieren.



► *Harry und die »French Connection«*

Jedes Jahr fliege ich nach Europa, um Kurse zu geben. Ich fliege vom internationalen Terminal des SFO, des Flughafens von San Francisco, ab. Die Passagiere müssen ein paar Stunden früher am Flughafen ankommen, und nach dem Einchecken wartet man in der International Lounge.

Einmal saß ich dort und konnte nicht umhin, das Gespräch einer Gruppe von Leuten direkt hinter mir mitzuhören.

Ein Mann namens Harry war mit seiner Frau und zwei Freunden auf dem Weg nach Paris, genau wie ich. Harry erzählte seinen Begleitern von all den Katastrophen seiner letzten Reise: von der Verspätung des Fluges, von der Enge im Flugzeug und vom schlechten Service der Flugbegleiter; auch das Essen an Bord sei schrecklich gewesen. Nach der Landung auf dem Flughafen Charles de Gaulle in Paris hatten er und seine Begleiter erst kein Taxi finden können, das groß genug für ihr ganzes Gepäck war. Als sie dann doch noch eines fanden, fuhr der Fahrer zur falschen Adresse und war unterwegs unhöflich zu ihnen. Nachdem der Fahrer schließlich die richtige Adresse gefunden hatte, weigerte er sich, ihnen das Geld für den fälschlicherweise genommenen Umweg zu erstatten. Am nächsten Tag bekam Harry vom Frühstück Verdauungsstörungen.

Und so fuhr er fort, den folgenden Tag in allen Einzelheiten zu beschreiben und wie wieder alles schief lief. Ich konnte die Emotionen in seiner Stimme hören: Wut, Frust, Verachtung, Empörung, Groll und Schuldzuweisungen.

Irgendwann hatte ich einfach genug von dieser Energie, also verließ ich meinen Platz und entfernte mich außer Hörweite. Auf Harrys gesamter Reise nach Frankreich – wie er sie seinen Begleitern beschrieb – reihte sich eine Katastrophe an die andere. »Warum fährst du dieses Jahr eigentlich wieder dorthin, wenn es dir doch letztes Jahr so gar nicht gefallen hat?«, fragte ich mich im Stillen.

Sicherlich hat Harry viele tolle Erfahrungen gemacht: die köstliche Küche, die wunderbare Gastfreundschaft der Franzosen, die glorreiche Kultur Frankreichs, die atemberaubende Schönheit von Stadt und Land, die alten Denkmäler und all die anderen Wunder des Landes. Doch als Harry seine Reise in Gedanken Revue passieren ließ, erinnerte er sich nur an all das Schlechte. Alle Freuden der vorherigen Reise waren völlig in den Hintergrund getreten. Da sein Default Mode Network in Aktion war, hatte Harry an seine vorherige Reise nur miese Erinnerungen.



1.10 Frankreich ist voller Schönheit und Anmut.

Und nun denke zurück an die Geschichte von Anthony Ray Hinton: Er war mit dem Schlimmsten konfrontiert: Ungerechtigkeit, Missachtung und absichtliche Grausamkeit. Aber dank spiritueller Intelligenz hat er trotzdem sein Glück gefunden.

Harry hingegen befand sich nicht in einer lebensbedrohlichen Notsituation, war aber wegen irgendwelcher belangloser Ereignisse unglücklich.

Genau das ist der Unterschied in der Lebensqualität, den die spirituelle Intelligenz mit sich bringt.



Der Negativitätsbias unseres Gehirns ist ein großes Problem für den modernen Menschen. Er hindert uns daran, glücklich zu sein. Und die Herausforderung, vor der wir alle stehen, besteht darin, ein glückliches Leben zu führen, selbst wenn viele der Neuronen in unserem Schädel dazu entschlossen sind, uns weiterhin unglücklich zu machen.