

Unsere (Spiel-)Regeln des Lebens

Unser Gehirn funktioniert wie eine Vektorenrechenmaschine. Nervenzellen sind miteinander vernetzt - oder auch nicht. Durch Lernen werden Vernetzungen erhalten, neu gebildet und die Leitungen verstärkt. Neuronen feuern Signale oder nicht. Synapsen leiten Signale weiter. Diese Synapsen haben verschiedene Stärken, welche sich durch Lernen verändern. Die Reaktion, die hinten herauskommt basiert auf der Art der neuronalen Vernetzung und der Stärken der Synapsen auf dem Wege vom Input bis zum Output.

Sie hatten als kleines Kind den ersten Kontakt mit einem Apfel. Vielleicht beobachteten Sie nur wie Mutti ihn aß. Das machten Sie nach und stellten fest er schmeckt irgendwie, fühlt sich an, sieht aus, wenn man hineinbeißt entsteht ein Geräusch, er riecht. Beim und nach dem Essen haben Sie ein bestimmtes Körpergefühl. Bei jedem Kontakt mit Äpfeln liefen die oben beschriebenen neuronalen Lernprozesse ab. Ihr Gehirn bildete Regeln, was Äpfel im allgemeinen sind. Diese Regeln gelten speziell für Ihre Person. Da die meisten Menschen die selben Erfahrungen mit Äpfeln gesammelt haben, ist die Vorstellung von Äpfeln bei allen Menschen fast gleich.

Bei Spielregeln der Erziehung, das tut man nicht, das ist gut usw. sind diese Erfahrungen von Mensch zu Mensch schon verschiedener.

Diese, von uns erzeugten Regeln sind mehr oder weniger flexibel. Der "Prinzipienreiter" hat diese, seine Regeln, sehr exakt gefunden. Und wenn Du sie nicht befolgst hat er Verdruss. Deine Erziehung hat spezielle Spielregeln für Dich in Deinem Gehirn angelegt. Ob diese heute noch sinnvoll sind ist fraglich. Schematische Denkweisen, dass MUSS ich, das KANN ich NICHT, das ist GANZ SCHLIMM, alle Tomaten sind rot führen zu Problemen oder sind wie im Fall der Tomaten einfach falsch. Es gibt tausende Tomatensorten, die wohlschmeckendsten sind auch im reifen Zustand noch grün!

Viele dieser anerzogenen Regeln harmonieren nicht unbedingt mit den Gesetzmäßigkeiten der Natur. Das (denken Sie sich was ganz spezielles aus) kann der doch nicht, das darf der nicht sind solche erworbene Regeln. Ein solches Gesetz könnte sein: "Jede Erwartung an Menschen, Tiere oder Sachen, die nicht erfüllt wird führt zum Verdruss." Glauben Sie nichts - probieren Sie es aus.

Auch die Gesellschaft generiert Spielregeln. Man kann sich als Individuum mehr oder weniger damit identifizieren. Das Rauchverbot ist für die eine Hälfte eine willkommene Regel - für die andere schlicht Beraubung der Freiheitsrechte.

Aber dennoch wird nach Regeln gespielt. Spinat esse ich einfach nicht. Bei Tempo 70 fahre ich 80, weil das noch bezahlbar ist und ich selten erwischt werde. Von den zehn Unfällen, die sich in den letzten Jahren in dieser gefährlichen Kurve ereigneten weiß ich nichts. Deshalb gelten für mich nur meine allgemeinen Regeln - z. B. 10 km/h schneller als erlaubt. Der erste Spinat den ich gegessen habe war pappig und fad. Viele weitere Versuche hatte ich nicht - also esse ich auch heute keinen Spinat. Geraucht wird heimlich oder da wo es nicht geahndet wird.

Unser Gehirn lernt an Beispielen und am besten an selbst erlebtem. Auf welche Weise wir dann diese Erlebnisse mit Bekanntem verknüpfen ist von den Vorerfahrungen abhängig. Das was wir heute sind ist das Produkt aus unserer Regelbildung der Vergangenheit. Wenn wir uns weiterentwickeln wollen müssen wir dieses Regelwerk auf den Prüfstand stellen, umkrepeln und neue bessere Regeln generieren.

Dabei kann das Buch "Hauptstadt der Sieger *Ziele finden, Probleme lösen, Wege gehen*" helfen.

Dieter Past

www.dpast.de

dp