

dr. ulrich
strunz



das **mental**
programm



dr. ulrich
strunz

forever
young

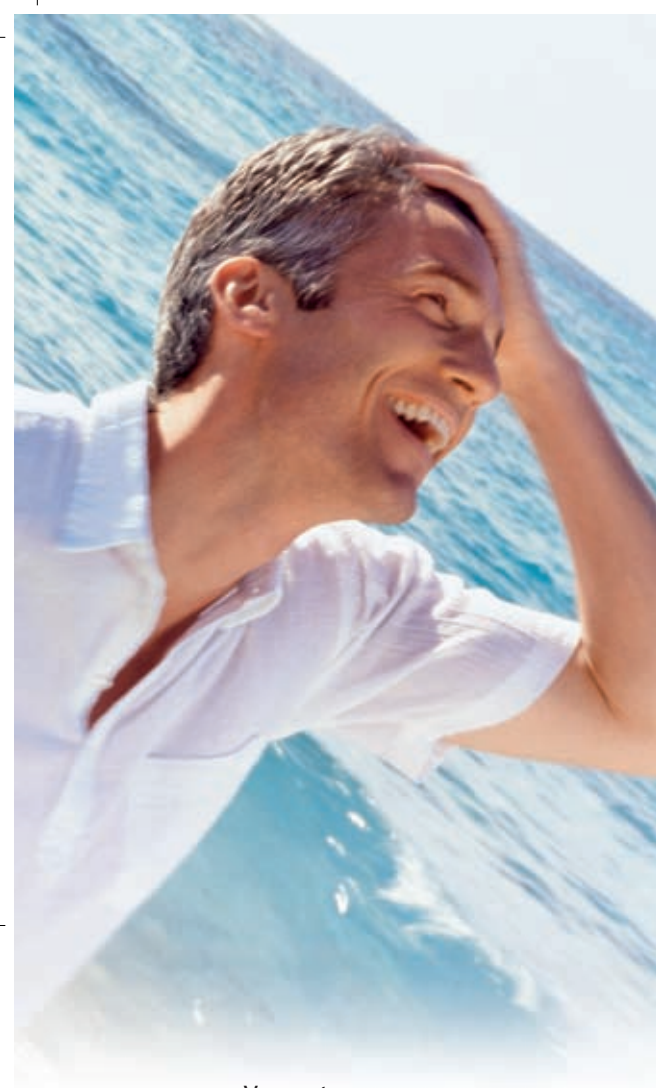
das **mental**
programm

+++ neue strategien für mehr lebensfreude, kreativität und konzentration +++

+++ zwei-wochen-erfolgsplan für einen fitten kopf +++

+++ mit gehirntesting, entspannungstechniken, brainfood +++

HEYNE <



10 Vorwort

12 das gehirn – nichts verblüfft mehr

- 14 **Wer wird Millionär?**
- 15 Die verblüffende Kraft der Gedanken
- 16 **Immer wenn er Pillen nahm**
- 18 **Mindness statt Chemie**
- 19 Die Sache mit dem schönen Geist
- 19 Was alles gehört zu Mindness?

- 22 **Komplizierter als eine Walnusshälfte**
- 23 Aufbau des Gehirns
- 24 Wo Wissen und Gefühle sitzen

- 26 Der Hirnscan liest Gedanken
- 27 So blicken Forscher ins Gehirn

- 28 **Nervenbotenstoffe – körpereigene Drogen**
- 29 Flüsterpost der Nervenzellen
- 31 Botenstoffe und die Stimmung
- 32 Botenstoffe und die Kreativität

- 34 **Wie sich das Gehirn entwickelt**
- 35 Jeden Tag ein neues Hirn
- 37 Das kranke Hirn ist hausgemacht

- 38 **Die Mär vom dummen alten Hirn**
- 39 Use it or loose it
- 39 Jungbrunnen fürs Gehirn
- 40 Ein alter Kopf funktioniert auch besser

- 42 **Anti-Aging für den Kopf**
- 42 Bewegung lässt Hirnzellen wachsen





- 43 Das beste Futter für die Intelligenz
- 45 Kleines Mentalprogramm
- 46 Legales Brain-Doping

- 50 Die Grenzen der Gehirnforschung**
- 50 Ja, Ihr Gehirn ist besser als ein Computer
- 51 Die schöne neue Welt des Gehirns
- 52 Das große Rätsel Bewusstsein

- 54 Intelligenz ist nicht allmächtig**
- 55 Kann man Intelligenz testen?
- 56 Test: Und wie gescheit sind Sie?
- 58 Warum der IQ-Test veraltet ist
- 59 Intelligenz ist erlernbar – lebenslang
- 60 Die acht Säulen der Intelligenz

- 64 Kreativität – knacken Sie den Ideen-jackpot!**
- 64 Pommes sind kreativ
- 67 Entdecken Sie Kreativitätsblockaden
- 68 Vorsicht – hausgemachte Antikreativa

- 69 Intuition – vertrauen Sie der inneren Stimme
- 72 Interview mit Kreativitätsforscher Dr. Gottlieb Guntern: »Kreativität ist ein Fähigkeitsmosaik«

80 81 intelligenzhäppchen

- a von Abschreiben bis Auswendig lernen
- 82 Abschreiben macht klug
- 83 Acetylcholin bringt das Gehirn in Schwung



- 84** Alpha-Zustand – der Geist der Erfinder
- 86** Alzheimer – die Seuche des Vergessens
- 90** Aminosäuren – Gehirndoping der erlaubten Art
- 94** Angst essen Seele auf
- 98** Antioxidanzien schützen vor Verblödung
- 101** Auswendig lernen schult den Geist

b von B-Vitamine bis Burnout

- 105** B-Vitamine gegen die Vergesslichkeit
- 107** Auch das Bauchhirn redet ein Wörtchen mit
- 108** Beeren schützen vor Demenz
- 109** In Bildern denken macht alles einfacher
- 110** Biofeedback – die Kraft der Gedanken
- 111** Body-Mind-Medizin – moderner Weg zur Heilung

- 113** 20 x Brainfood
- 120** Burnout – Taubheit für Freude und Leid

d von Damasio bis Dolce Vita

- 122** Warum ich so gern Damasio lese
- 123** Denksport – im Laufschrift ins Nirvana
- 125** Dick & Doof – drücken Pfunde die Intelligenz?
- 126** Divergentes Denken – auch ein Weg zur Kreativität
- 128** La Dolce Vita – das süße Leben

e von emotionale Intelligenz bis Erinnerung

- 132** Emotional intelligent – das Leben diplomatisch meistern
- 135** Raus aus dem Tal der Erinnerung
- 136** Interview mit Gehirnforscher Prof. Konrad Beyreuther: »Essen Sie sich klug!«

f von Fisch bis Frühstück

- 142** Warum Fisch ins (Neuronen-)Netz gehen sollte
- 144** Fitnesshappchen für Kopfmenschen
- 148** Fleisch ließ das Gehirn wachsen





- 150 Flow – Superhirn im Glücksrausch
- 153 Formel-1-Reflex – A-u-s-a-t-m-e-n!
- 158 Frauen denken anders
- 161 Frühstück für den fitten Kopf

g von Gedächtnis bis Glück

- 162 Interview mit Gehirnakrobat Klaus Kolb: »Zum guten Gedächtnis gehören Technik, Fantasie – und Wasser«
- 166 Die Gedächtnispille gegen das Vergessen
- 168 Gehirnmedizin – fünf Gründe für Bewegung
- 171 Gehirnschmalz – Fett, das nicht dumm macht
- 173 Die Gene, der Charakter und das Leben
- 174 Ginkgo – grüner Schutz für graue Zellen
- 176 Glaube ist auch Medizin
- 178 Glückliche sind die geistig Reichen

h von Halluzination bis Hypnose

- 183 Halluzinationen & Co. – wie uns das Gehirn narrt

- 186 Interview mit Prof. Wolfgang Miltner: »Schmerzfrei unter Hypnose«

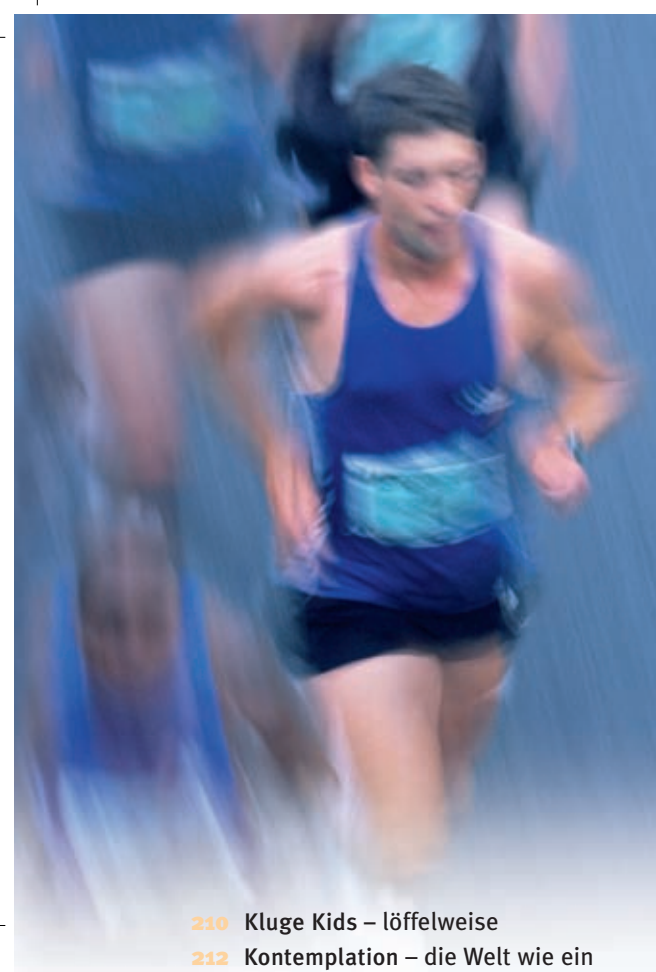
i & j von Illusionen bis Jonglieren

- 192 Illusionen – Hollywood in Ihrem Gehirn
- 198 Intuition – die Gabe der Genies
- 202 Jonglieren – das ideale Kopf-Ball-Training
- 204 Interview & kleiner Jonglierkurs mit dem Artisten Günter Frei: »Jonglieren schult den Geist«

k von Kaffee bis Kreativität

- 208 Kaffee – Droge der Dichter und Denker





- 210** Kluge Kids – löffelweise
- 212** Kontemplation – die Welt wie ein Kind sehen
- 214** Konzentration – Absage an das Multitasking
- 217** Die Fähigkeit der entspannten Konzentration
- 218** Interview mit der Psychologin Monika Matschnig: »Körpersprache sagt mehr als 1000 Worte«
- 222** In drei Schritten zu Kreativität

l von Lach-Yoga bis Lügen

- 226** Medizin für den Kopf und Körper – Lach-Yoga
- 228** Interview mit dem Humorexperten Dr. Michael Titze: »Lachen ist gut, Humor ist besser«
- 234** Lächeln verändert das Leben
- 236** Legasthenie oder Legasthenie?
- 238** Lernen – natürlich nur mit Lust!
- 241** Lesen kann jeder – von wegen!

- 243** Licht zündet das Glück an
- 245** Lieber echter Linkshänder als falscher Rechter
- 247** Die Liste im Kopf
- 249** Wie gut können Sie lügen?

m von Marathon bis Musik

- 251** Sie wollen etwas? Melden Sie sich beim Marathon an
- 252** Meditation und die Aktivität des Gehirns
- 254** Der Mind Machine – Massagestab für das Gehirn
- 255** Per Murmeltechnik in den Minutentiefschlaf
- 262** Musik – Brainfood de Luxe

n von Namen merken bis Neurobics

- 270** Namen merken – endlich höflich!
- 272** Die Nase mehr einsetzen
- 273** Negative Gefühle kann man umprogrammieren
- 274** Neurobics – bescheuert, aber effektiv





o, p, r wie Opium, Plazebo, Rauchen

- 276** Zum Glück gibt's Opium
- 279** Plazeboeffekt – das Medizinwunder
- 281** Rauchen macht konzentriert und dumm

s von Schlaf bis Synästhesie

- 283** Die Mütze voll Schlaf macht klug
- 284** Schmerz kann man brechen
- 286** Schwermetalle schaden dem Hirn schwer
- 289** Sechster Sinn – es gibt ihn
- 290** Sprachen lernen – so geht's leichter
- 293** Stress weg – Denkleistung hoch
- 296** Der Switch zum Glück
- 300** Synästhesie – wie Töne riechen

t wie Tagträume und Trance

- 301** Tagträume – die Schleusen zur Intuition

- 303** Trance – wunderbare Heilkraft

v wie Visualisieren

- 308** Visualisieren – jeden Wunsch erfüllen

z von Zahlen merken bis Zen

- 315** So können Sie sich Zahlen merken
- 317** Zen – danebenzielen und doch treffen
- 320** Interview mit Zenmeister Thich Nhat Hanh: »Zen – oder vom Wunder zu atmen«

326 2-wochen-mentalprogramm

- 328** 1. bis 14. Tag
- 356** Feine Extras: Denkerdrinks & Snacks

- 359** Bücher zum Nachschlagen
- 360** Zeitschriften
- 361** Infos online
- 362** Register
- 366** Bildnachweis
- 367** Impressum





Vorwort

erschaffen Sie sich selbst neu!« Diese Botschaft hat das Leben von Millionen Menschen verändert. Die Fitnessbewegung hat gezeigt, wie man mit wenig Aufwand zu einem schlankeren, gesünderen und glücklicheren Körper kommt.

»Erschaffen Sie sich selbst neu!« gilt aber gleichermaßen für Ihren Geist, für Ihr Gehirn. Die phänomenalen Fortschritte der Neurophysiologie der letzten Jahre haben jüngst uralte Dogmen vom stetigen unabänderlichen Tod unserer Gehirnzellen (Nobelpreis 1928) widerlegt. Heute wissen wir: Sie haben ein plastisches, ein ver-

änderliches Gehirn – formbar, genau wie Ihr Körper.

Dieses wunderbare, verblüffende Organ dort oben können Sie auf unglaublich einfache Weise beeinflussen. Ein Mensch, der sein Gehirn nicht nur besitzt, sondern auch benutzt, kann es umpolen von gelangweilt auf kreativ, von rational auf intuitiv, von depressiv auf fröhlich, von träge auf schlagfertig. Im Grunde ist das kein Geheimnis. Und es geht ganz einfach. Mit der richtigen Bewegung. Mit optimaler Entspannung. Mit bestimmten Nährstoffen auf dem Teller. Und ein paar cleveren Memotechniken. All das finden Sie,

Sie werden sehen, kurzweilig aufbereitet in diesem Buch.

Das Gehirn ist die interessanteste Thematik, mit der man sich zurzeit beschäftigen kann. Denn seit man mittels neuester bildgebender Verfahren in den Kopf gucken kann, hört man täglich Neues aus den Forscherlabors, über das faszinierendste Feuerwerk der Natur. Wie unsere 100 Milliarden Nervenzellen dort oben Ideen gebären, Gefühle erzeugen – und körpereigene Medizin. All dieses neue Wissen habe ich in diesem Buch zusammengetragen, beleuchtet, erklärt und ausprobiert. Sie können mir glauben: Es funktioniert wirklich. Die Wissenschaft hat Recht. Hat Recht, wenn sie wörtlich sagt: »Das Gehirn hat das Potenzial, den Alterungsprozess nicht nur aufzuhalten, sondern ihn sogar umzudrehen.«

Forever young, liebe Freunde, gilt nicht nur für Ihren Körper, forever young, das kann auch Ihr Gehirn werden ...

Kleine Gebrauchsanleitung für dieses Buch

Im ersten Kapitel blicken Sie ein bisschen in den Kopf. Erfahren etwas über die Biologie Ihres wertvollsten Organs, wie es altert, wenn es altert, wie jung es Bewegung, Fisch und Freunde halten. Sie lesen über Intelligenz, Kreativität, über den neuen Trend namens Mindness und die Versuche der Pharmaindustrie, mit Pillen die körpereigenen Drogen namens Nervenbotenstoffe zu beeinflussen. Sie brauchen keine Pillen – mit diesem Buch können Sie sich all die Neurotransmitter für ein schärferes Gedächtnis, für mehr Kreativität, für ein glücklicheres Leben selbst machen.

Ab Seite 80 starten Sie mit 81 Intelligenzhäppchen. Diese sind wie das Gehirn verlinkt, zu jedem finden Sie unter »Superlinks« weitere Häppchen zu diesem Thema. Schnuppern Sie da mal

rein – und übernehmen Sie kleine Tricks & Ideen in Ihren Alltag. Sie lernen, wie man sich endlich Namen merkt, warum Beeren das Gehirn schützen, wie Männer und Frauen anders denken, wie Sie visualisierend, kraft der Gedanken Wünsche wahr werden lassen. Wie Meditation heilt und glücklich macht und wie man emotional intelligent das Leben meistert. Brainfood, Denksport, Ginkgo, Glauben, Halluzinationen, Lach-Yoga, Legasthenie, Marathon, Neurobics, Trance und Zen sind nur einige von vielen spannenden Gehirngebietern, die dieses Buch beleuchtet.

Einen herzlichen Dank möchte ich an die acht hochkarätigen Experten aussprechen, die ihr Wissen in Form eines Interviews zur Verfügung stellten. Jonglieren Sie mit Günter Frei, lesen Sie Interessantes von Gottlieb Guntern über das »Fähigkeitenmosaik Kreativität«, lassen Sie sich von Prof. Wolfgang Miltner hypnotisieren. Erfahren Sie von Monika Matschnig viel über Körpersprache und Gehirn. Er-essen Sie sich einen klugen Kopf mit Prof. Konrad Beyreuther. Teilen Sie den Humor von Dr. Michael Titze. Und machen Sie einen kleinen Ausflug in die Welt des Zen mit Thich Nhat Hanh.

Im letzten Teil des Buches finden Sie ein Zwei-Wochen-Mentalprogramm. Mit dem können Sie starten, wenn Sie keine Lust haben, das Buch von vorne bis hinten durchzulesen. Dort finden Sie köstliche Brainfoodrezepte von der bekannten Kochbuchautorin Martina Kittler und für jeden Tag kleine Übungen aus diesem Buch, die Ihr Gehirn auf Trab bringen, Sie leistungsfähig, fröhlich, gesund und täglich jünger machen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß!

Herzlichst

U. Strens



das Gehirn – nichts verblüfft mehr

- *Wer wird Millionär – der Intelligente oder der Kreative?*
- *Kann man kraft der Gedanken das Leben verlängern?*
- *Nimmt mit dem Altern die Hirnleistung ab?*
- *Kann man mit neuen Techniken Gedanken lesen?*
- *Wo sitzen die Gefühle?*
- *Wo das Bewusstsein?*
- *Gibt es wirklich wirksames Brainfood?*
- *Warum helfen die Beine dem Geist auf die Sprünge?*
- *Wird es den Menschen-Roboter geben?*
- *Warum denken Frauen anders als Männer?*
- *Kann man mit Pillen der Kreativität, dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen?*
- *Warum ist der IQ-Test veraltet?*
- *Auf was fußt Intelligenz?*
- *Wie wird man kreativ?*

Fragen über Fragen. Auf viele hat die Hirnforschung heute schon eine Antwort. Doch so manches wird der Menschheit wohl immer ein Rätsel bleiben. In diesem Kapitel lesen Sie Spannendes über das größte Rätsel der Menschheit – über Ihr Gehirn.



Wer wird Millionär?

Wer wird Millionär? Kennen Sie. Das beliebteste Quiz des deutschen Fernsehens. Kann man mit Wissen Geld verdienen. Den Publikumsdarling Günther Jauch, der die Fragen stellt, kennen Sie auch. Wurde 2001 als »klügster Deutscher« gewählt. Vor Gerhard Schröder, vor Thomas Gottschalk – und ganz weit vor mir. Ich wurde nicht mal platziert. (Sie dürfen trotzdem weiterlesen ... auch das lohnt sich.) Es gibt viele Menschen, die regelmäßig vor dem Fernseher sitzen und die Genies bewundern, die Antwort auf Millionenfragen wissen, wie zum Beispiel:

Wie hieß das Forschungsschiff von Charles Darwin?

- a Dolphin
- b Calypso
- c Beagle
- d Dove

Für was steht das D in D-Zug?

- a direkt
- b Drehstrom
- c Durchgang
- d Durchfahrt

Welchen dieser Vögel gibt es?

- a Klunkerkranich
- b Strasswachtel
- c Opalsumpfhuhn
- d Brillantschnepfe

Mensch, denken da die Menschen vor dem Fernseher, *sind die intelligent, das möchte ich auch sein*. Bitte – hier die Antworten: c), d), a).

Was haben Sie jetzt davon? Die Millionen sind schon weg. Und: Deutschlands führender Gehirnforscher Prof. Ernst Pöppel aus München nennt das, was die Genies da können »explizites Wissen«. Wissen, das man in Worte fassen kann. Und das sage »über die geistigen Fähigkeiten nur sehr bedingt was aus«.

Da gibt es Menschen, die können sogar Telefonbücher auswendig zitieren. Auch die kann man im Fernseher beobachten. Das Telefonbuchgenie weiß, dass Robert Müller, Seite 867, in der Prinzregentenstraße 34 wohnt und die Telefonnummer 34 54 32 hat. Nur: Das Telefonbuchgenie wohnt mit hoher Wahrscheinlichkeit noch bei Mama. Die ihm seine Socken anzieht. Mit 47.

Die verblüffende Kraft der Gedanken

Also man kann sein Gehirn auch auf andere Weise nutzen. Mehr als Schulwissen abrufen. Es zum Beispiel in Alpha- und Theta-Rhythmen versetzen. Es als Ofen einsetzen oder als Überlebenstaktik in einer Grube. Tibetische Mönche machen es sich mit dem Gehirn mollig warm. Sie können kraft der Gedanken sogar eine derartige Körperhitze entwickeln, dass nasse Tücher bei Minusgraden auf ihnen trocknen. Ein anderes Beispiel: Der indische Yogi Satyamurti blieb acht Tage lang verkabelt in einer mit Erde zugedeckten Grube. Forscher zeichneten mit einem EKG seine Herzschläge auf. Die sanken so weit runter, dass die Forscher sie gar nicht mehr registrieren konnten. Zwei Stunden nachdem Satyamurti aus der Grube kam, schlug sein Herz wieder normal. Der Yogi war übrigens 70. Sie fragen sich vielleicht: Und was hilft mir dieses Können außerhalb einer

Grube im Alltag? Da ist das Telefonbuch im Kopf schon noch praktischer? Ich sage Ihnen: Das ist eine Sensation. Der Yogi verlängert sich kraft seiner Gedanken nämlich auch noch sein Leben. Stress kennt der nicht. Der lebt im hypometabolischen Zustand, verlangsamt seinen Stoffwechsel radikal, verbraucht kaum Energie. Verschwendet keine Lebensenergie. Kann abtauchen, wenn ihm gerade was stinkt. Sein Herz verlangsamen. Und die im Winterschlaf verbrachte Zeit hinten an sein Leben anhängen.

Wissen Sie was? Das kann ich auch – nicht so gut, aber auch ein bisschen. Ich mache mir sonntags beim Laufen im Nürnberger Winterwald Hawaii. Und bevor ich mich aufrege, bevor Stresshormone mein Herz zum Rasen bringen, senke ich meinen Puls. Sie können das künftig auch. Das lernen Sie nämlich mit diesem Buch. Heißt Murneln. Eine wunderbare Technik, die einen vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer macht. Die Anleitung finden Sie ab Seite 255. Gehirnbenutzer wollen Sie doch künftig auch sein, sonst würden Sie das hier jetzt nicht lesen ... Oder wollen Sie lieber ne Pille schlucken – wie Rudi?

Know-how



Was Hänschen nicht lernt ...

... lernt Hans nimmermehr? Unsinn. Haben unsere Gehirnforscher aber erst kürzlich eingesehen. Zugegeben, wenn Sie die Pubertät schon hinter sich haben, tun Sie sich ein klein bisschen schwerer. Aber auch das Gehirn lässt sich wie ein Muskel trainieren – ein Leben lang. Mehr dazu ab Seite 42.



Immer wenn er Pillen nahm

Wissen Sie, was Freud gesagt hat? Eines Tages könnte es gelingen, mit chemischen Stoffen die Energiemengen und deren Verteilungen im seelischen Apparat direkt zu beeinflussen. Ja, wie sähe das dann aus? Nehmen wir Rudi, 44. Er ist nicht krank. Trotzdem: In Rudis Pillenschächtelchen stecken viele bunte Pillen. Seit kurzem nur noch acht. Es waren mal neun. Als Ersatz für die neunte hat er jetzt ein winziges Neuroimplantat im Kopf. Besser als die blaue Pille vorher, da musste er zwei Stunden warten, bis sich unten was rührte – heute braucht

er für seinen Orgasmus nur auf einen Knopf zu drücken. Macht ihn unabhängig von Else, die stinkt ihm eh in letzter Zeit. Nun zu Rudis Pillen:

Pille Nr. 1 verschafft ihm ein super Namensgedächtnis. Da beneiden ihn seine Kollegen an der Hotelrezeption. **Pille Nr. 2** macht ihm Schmetterlinge im Bauch. Das wunderbare Ich-bin-verliebt-Gefühl. Die nimmt er, seit es mit Else nicht mehr so gut läuft, häufiger.

Pille Nr. 3 verleiht ihm Flügel – hilft ihm tausendmal besser über die Nachtschichten als das rote Gummibärgengesöff.

Wenn er dann nicht einschlafen kann, schluckt er **Pille Nr. 4**.

Bevor er sich mit seinem Spanischvokabelheft hinsetzt, wirft er **Pille Nr. 5** ein. Er hofft, nicht mehr lange, weil er sich schon als Testperson für einen Gedächtnischip angemeldet hat.

Pille Nr. 6 nimmt er kurz vor dem Blind Date mit einer neuen Internetcafé-Bekanntschaft, sie hilft ihm gegen seine Schüchternheit.

Pille Nr. 7 schluckt er morgens, mittags und abends. Sie bremst seinen Appetit.

Und **Pille Nr. 8** muss er in letzter Zeit merkwürdigerweise immer häufiger nehmen – sie holt ihn aus dem immer tiefer werdenden Stimmungsloch.

Für alles, worüber man sich Gedanken macht, ein Pillchen

Es sind doch nicht die Alzheimer-Kandidaten, die Menschen mit echten Depressionen, es sind



Verblüffendes



Der blinde Seher

Auf den ersten Blick vollkommen unglaublich: ein 52-jähriger blinder Brite, der in vollkommener Dunkelheit lebt. Trotzdem reagiert er auf Porträtfotos, die man ihm vors Gesicht hält. Er kann die Fotos zwar nicht sehen. Aber er kann mit 59-prozentiger Treffsicherheit die Gefühle der Gesichter erkennen. Wie ist das möglich? Zwei Herzinfarkte beschädigten das Sehzentrum in seinem Gehirn. Die Augen und der Sehnerv des Mannes blieben dagegen gesund. So vermuten Forscher, dass der Mann die aufgenommenen Signale statt im Sehzentrum in einem anderen Teil seines Gehirns verarbeitet.

die Rudis dieser Welt, die sich die Pharmafirmen wünschen. Die ganz einfache neurokognitive Funktionen mittels Pillen verbessern wollen: Stimmung, Gedächtnis, Libido, Appetit, Schlaf.

Gäbe es all die Pillen und würden sie alle schlucken, wie sähe die Welt dann aus? Wir hätten lauter Rudis. Menschen ohne Hochs und Tiefs, weder schüchtern noch schrullig, weder faul noch hyperaktiv, sprachbegabt, höchst produktiv – am Schreibtisch, im Bett, der Chip im Kopf kann das besser.

Nun – wir sind auf dem Weg dorthin. Ich nicht. Also ich mache mir meine Drogen lieber selbst. Ich weiß nämlich, dass ich keine Pille schlucken muss für inspirierende Gedanken. Übernimmt in meinem Körper Acetylcholin. Ich muss auch keine Gute-Laune-Pille schlucken, das machen meine Endorphine – ohne Nebenwirkung. Und auch Kreativität brauche ich nicht aus dem Pharmaschächtelchen. Mich beflügelt Dopamin. Vielleicht, wenn Sie dieses Buch gelesen haben, wünschen auch Sie sich keine Pille mehr – macht alles nämlich Ihr Hirn. Viel, viel besser ... Und damit liegen Sie voll im Mindnesstrend.



Mindness statt Chemie

Kürzlich joggte ich durch den Englischen Garten in München, und beim Monopateros stand eine Gruppe Menschen im Kreis und klopfte sich mit beiden Händen auf die Schenkel und jodelte. Jedenfalls dachte ich das zunächst. Haben Sie schon mal zehn Menschen im Kreis lachen hören? Das tut man neuerdings in Lachclubs. Auf Lachreisen. Mit Hilfe von Lach-CDs. Oder beim Lach-Yoga.

Ja, was ist denn da los? Sie mögen schmunzeln, aber es verhält sich ganz einfach: Ein neuer, sehr

intelligenter Trend greift um sich. Wellness kennen wir und haben wir. Wir wissen, dass der Körper fit sein muss – damit wir lange, gesund und glücklich leben. Nun ist Zeit für was Neues. Nach Körperkult, Kleidung und Kosmetik ist der Kopf dran. Heißt auf Neudeutsch Mindness. Wir sorgen für ein fittes Hirn, einen kreativen Kopf, einen schönen Geist, fröhlichere, bessere Gedanken. Und ob Sie es glauben oder nicht: Mindness löst den Wellnessboom tatsächlich ab. Weltweit. Im Trendletter stand kürzlich: *»Es entwickelt sich*

ein neuer Markt – jenseits von Esoterik. Optimistische Menschen, die sich als attraktiver Kopf darstellen, haben mehr Erfolg im Beruf, bei der Partnerwahl – und sind langfristig gesünder.«

Sogar Luxusressorts in Südafrika bieten buchbare Mindness an. Aus der Hotelwerbung: *»Nicht nur der Körper, sondern auch der Geist wird auf Vordermann gebracht. Dort kann man Spiritualität erfahren und Frieden mit sich selbst schließen.«*

Die Sache mit dem schönen Geist

»Mens sana in corpore sano.« Einen schönen Geist in einem wohlgeformten und trainierten Körper wünscht sich der Mensch seit der Antike. Nur scheint das Wünschen irgendwie eingeschlafen zu sein. Doch der Trendforscher Mathias Horx küsst in seinem Zukunftsinstitut die Lust am Intellekt wieder wach: *»Körper und Seele können nicht ins Gleichgewicht kommen, wenn der Geist nicht ebenfalls seine Balance erringt. Mindness heißt: schöner und produktiver denken lernen.«*

Was steckt dahinter? Nachdem man das schöne Auto hatte, das Häuschen, die jährliche Urlaubsreise, brauchte der Mensch neue Sehnsüchte. Die versprach Wellness. Eine neue Form des Wohlstands. Die Erfüllung der Sehnsucht, uns selbst zu verwöhnen – nicht nur auf materieller, sondern auf körperlicher und spiritueller Ebene. Der Mensch schlürfte die Wellness-Maggi-Suppe, schloss mit Vitalziegeln den Elektrosmog aus, zauberte mit dem Wellness-Lavaprojektor Entspannungsbilder an die Wand, trug für 339 Euro Wellnesspflaster mit der »archaischen Kraft großer Bäume«. Und weil Wellness eher die Passivität, die Verwöhnsucht im Menschen anspricht, war das einigen nicht genug. Ein neuer Trend entstand: Selfness. Man möchte an

sich selbst etwas verändern, sich nicht nur gut fühlen, sondern auch selbst etwas tun. Kompetenter handeln. Man vertraute sich ein Wochenende lang Motivationsgurus an, die versprachen: Nun ändert sich Ihr Leben. Doch so richtig änderte es sich nicht. Der Mensch grübelte nach, begab sich auf die Suche nach Neuem. Darum schließt sich an den Selfnessstrend nun, so Horx, ganz logisch Mindness an. *»Die mentalen Fragestellungen: Wie können wir in steigender Komplexität unsere kognitiven Fähigkeiten verbessern? Wie können wir ›balanciert‹ denken lernen? Die Welt verstehen lernen? Uns nicht mit falschen Gedanken verseuchen?«*

Was alles gehört zu Mindness?

»Große Schönheit in einem hässlichen Geist ist schrecklich ... Man bekommt Aufmerksamkeit, aber man wird sie nie behalten ...«, sagt Edward de Bono, angelsächsischer Philosoph, in seinem Bestseller »How to Have a Beautiful Mind«. Und wie kriegt man nun den schönen Geist?

Info

Mindness verlängert das Leben

Eine niederländische Studie des GGZ Delftland Psychiatric Centre, mit 1000 Personen im Alter von 65 bis 85 über zehn Jahre hinweg, belegt: Wer sich um seine Mindness kümmert, optimistisch ist, hat eine um 55 Prozent niedrigere Sterberate und ein um 23 Prozent geringeres Risiko, an Herzleiden zu erkranken.





- **Verabschieden Sie sich von Klischees und Extremen.** Die Welt ist nicht schwarzweiß. Sie ist bunt. Es gibt mehr als Erfolg und Versagen, hässlich und schön, ja und nein.
- **Begrüßen Sie die positive Zukunft.** Der Mensch tendiert dazu, die Vergangenheit durch eine rosarote Brille zu sehen. Und sich vor der Zukunft zu fürchten. Nach dem Motto: »Es kann ja nur schlechter werden.« Angst blockiert die Fantasie, die Lust, Zukünftiges als Herausforderung zu betrachten, die mit ein wenig Enthusiasmus bewältigt werden kann.
- **Verabschieden Sie sich vom pessimistischen Denken.** Pessimismus ist eine Grund-

krankheit der modernen Welt. Wir sind Weltmeister im Kritisieren. Alles wird schlecht gemacht. Vor allem das, was kommt. Nennt Horx: Alarmismus. Wir neigen dazu, ständig Notstände und finale Krisen auszurufen. Wie kommt es? Horx: »*Mediensensationismus und die Herrschaft kulturpessimistischer Eliten haben gründliche Arbeit geleistet.*«

- **Verlassen Sie die Opferhaltung.** Jeder Mensch kann seine Lage selbstverantwortlich verändern. Wenn Sie einmal erkannt haben, dass nicht das Schicksal, sondern Sie einen Großteil Ihres Lebens selbst gestalten – dann öffnet sich leise eine Tür in Ihrem Inneren, und eine Kraft strömt heraus, die Sie auf Schwingen durchs Leben trägt.
- **Fragen Sie nicht mehr: wie viel?** Stellen Sie lieber Fragen nach dem Lebenssinn und der Le-

Verblüffendes



Vertrauen heißt fühlen

Kürzlich fanden Forscher des Universitätscollege in London heraus, dass Vertrauen nicht unbedingt Verstandessache ist, sondern auf Gefühlen basiert. Sie zeigten Probanden Bilder von verschiedenen Menschen und baten sie, die Menschen spontan nach ihrer Sympathie und Vertrauenswürdigkeit zu beurteilen. Gleichzeitig wurden die Hirnströme der Probanden gemessen. Ergebnis: Bei allen Teilnehmern der Studie war vor allem der so genannte Mandelkern (Amygdala) aktiv: der Teil des Gehirns, der normalerweise nur bei starken Emotionen in Aktion ist.

bensqualität. Weniger ist oft mehr. Dabei hilft auch die Philosophie.

- **Lachen Sie viel – und lernen Sie noch mehr.** Lachen und lebenslanges Lernen gehören zu einem beweglichen, glücklichen Geist.

- **Und meiden Sie den Konjunktiv.** Lesen Sie mal die Zeitung neu. Und achten Sie auf den Konjunktiv. Man könnte, man sollte. Überall sollten wir erkennen, müsste mal was geschehen, bei den Steuern, mit den Gewerkschaften, im Gesundheitssystem. Das ist deutsch. Mindness heißt auch: Einfach tun! Zum Beispiel die Beine bewegen.

- **Gehen Sie, laufen Sie.** Das verhilft zum schönen Körper und zum schönen Geist. Wie schon Sokrates, der alte griechische Philosoph, wusste.

Im Schatten der griechischen Säulen, auf der Agora, auf dem Marktplatz von Athen, ging er ständig auf und ab. Er wusste, seine Gedanken fließen besser, wenn er geht. Deswegen war immer eine Schar Schüler um ihn herum, die zuhörten und dann alles aufschrieben. Er selbst schrieb kein Wort. Weil er gehen musste. Und die Schüler konnten sich alles gut merken, weil sie nicht in einem überfüllten luftleeren Hörsaal saßen, sondern ebenfalls gingen. Bewegung beflügelt den Geist.

- **Beschäftigen Sie sich mit der Hirnforschung.** Denn die Kraft Ihrer Gedanken, die innere Einstellung ist es, die Sie gesund und jung hält. Na, da sind Sie hier doch richtig ... Werfen Sie doch gleich mal einen kleinen Blick unter die Schädeldecke.





Komplizierter als eine Walnushälfte

Sie haben so etwa 1495 Gramm im Kopf, ein paar mehr oder weniger, die sorgen dafür, dass Sie verstehen, dass Sie wahrnehmen – und dass Sie fühlen. Lachen. Weinen. Lieben. Ihr Gehirn ist nicht nur zum Denken da.

Als Frau haben Sie tatsächlich ein paar Gramm weniger im Kopf. Völlig egal – erstens, weil wenn man das Ganze mit dem Körpergewicht in Relation setzt, haben die Frauen das größere Gehirn. Außerdem nutzen auch die Herren der Schöpfung nur fünf Prozent ihrer Masse. Die Qualität macht's aus. Und da haben Frauen doch noch einen Vorteil. Den nennen die Forscher »Balken«, die Verbindung zwischen der rechten und linken Gehirnhälfte, und der ist bei der Frau dicker. Der Infoaustausch zwischen Verstand und Gefühl funktioniert besser.

Die Masse war es noch nie

Vergleicht man das Hirn heute mit dem primitiveren Vorfahren, hat es sogar die dreifache Größe. Was nicht heißt, dass das Hirnwachstum im Lauf der Jahrtausende allein unsere heutige Intelligenz ausmacht, sagt Professor William Calvin von der Washington University in St. Louis im US-Bundesstaat Missouri. Zum Beispiel hat sich die Technik der Werkzeugherstellung gerade in den Phasen der größten Hirnentwicklung nicht verbessert. Und da hätte es dann ja schon wachsen müssen, wenn Intelligenz mit Masse korreliert. Schon vor 200 000 Jahren schlenderte der erste Homo sapiens über die Steppen Afrikas. Es dauerte allerdings noch 150 000 Jahre, bis der Mensch sich unterhalten, logisch denken und musizieren konnte. Und heute können wir kraft der Ge-