VERA F. BIRKENBIHL

Autorin der Bestseller „Stroh im Kopf?“
und „Der Birkenbihl Power-Tag“

FREUDE

durch STRESS

mvgverlag

Vera F. Birkenbihl

FREUDE DURCH STRESS

Dieses Buch war ursprünglich unter dem Titel »Streß im Griff« erschienen, bevor es in die Taschenbuch-Reihe des mvgVerlages aufgenommen wurde.

Vera F. Birkenbihl

FREUDE DURCH STRESS

mvgverlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
birkenbihl@mvg-verlag.de

17. Auflage 2013
© 1977 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Vierthaler & Braun, München
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN Print 978-3-86882-302-8
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-356-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Vorwort 7

Teil I: Streß

Kapitel 1 Das Reptiliengehirn: Sein oder Nichtsein . . 11
Streß – eine neue Definition 11 – Streß und Streß 12 – Das Gehirn: Schlüssel des Streß-Geschehens 13 – Basisbedürfnisse des Reptiliengehirns 14 – Distreß 18 – Die Streß-Reaktion 19 – Zusammenfassung 21

Kapitel 2 Angst oder Freude 22
Bevorzugte Bahnen im Gehirn 22 – Experiment 24 – Positive und negative Programme 26 – Eine lebensnotwendige Übung 27 – Zusammenfassung 30

Kapitel 3 Das Denkhirn: Mensch sein 31
Gedanken sind Reize 31 – Eustreß-Tätigkeiten 33 – Bedürfnis-Hierarchie nach Maslow 34 – Wer angibt, hat's nötig 35 – Zusammenfassung 38

Kapitel 4 Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität 39
Liebe 39 – Egoismus und Altruismus: Zwei Formen der Liebe 39 – Zärtlichkeit 42 – Zwischenmenschliche Bindungen 46 – Ideale Eustreß-Beziehungen 47 – Sexualität 49 – Fallstudie Karola und Werner 53 – Zusammenfassung 56

Kapitel 5 Energien-Haushalt 59
A-Energien – B-Energien – C-Energien – D-Energien – Zwischenbilanz – E-Energien – Fazit

Teil II: Anti-Streß

Kapitel 6 Inventur: Sechs Streß-Tests 67
Test Nr. 1: Physiologische Streß-Symptome 68 – Test Nr. 2: Psychologische Streß-Symptome 70 –

Test Nr. 3: Punktetabelle 72 – Test Nr. 4: A- oder B-Typ 74 – Test Nr. 5: Tag- oder Nachtmensch 77 – Test Nr. 6: Streß-Thermometer 78

Kapitel 7 Distreß dosieren 83

Distreß durch angestaute Energien 83 – 1. Sofortiges Ab-reagieren 84 – 2. Indirekter Kampf 84 – 3. Ausleben der Gefühle 85 – 4. Entspannung und Meditation 88 – Distreß durch Energien-Vergeudung 98 – 1. Allgemeines Haushalten 99 – 2. Krisensituationsanalyse 101

Kapitel 8 Eustreß suchen 104

1. Eustreß-Tätigkeiten 104 – 2. Familien-Eustreß 105 – 3. Eustreß durch Erfolgserlebnisse 106 – 4. Eustreß durch Zärtlichkeit, Erotik und Sexualität 107 – Übungszyklus 109 – Keine Angst vor Versagen 112 – Gegen die Angst, sich mitzuteilen 114 – Abschließende Worte 115

Kapitel 9 Letzte Notizen und Denkanstöße 117

Angst 117 – Ärger 118 – Bewegung 118 – Duschen 119 – Erfolg 119 – Ernährung 119 – Examen 120 – Gesundheit 120 – Homo sapiens 121 – Kneippen 121 – Lachen 121 – Lernen 122 – Lesen 122 – Massage 123 – Onanie 123 – Reisen 124 – Sauna 124 – Schlaf 124 – Schreiben 125 – Singen 125 – Spazierengehen 126 – Spielen 126 – Tagträumen 126 – Temperatur 126 – Urlaub 127 – Verhandlungen 127 – Weinen 127 – Zeichnen 127 – Letzte Seite 128

Teil III: Anhang

A. Auswertungen der Streß-Tests 129
B. Merkblatt: Motivation und Frustration 134
C. Merkblatt: Der Defizit-Mensch 139
D. Merkblatt: Das Gehirn 142
E: Die Ärger-Inventur 146
F: Mini-Lexikon (Definitionen) 153
G: Bibliographie 157
H: Querverweisnotizen 164
I: Register 165

Vorwort

Die Götter gaben uns ein langes Leben,
aber wir haben es verkürzt (SENECA)

Der Mensch (Homo) hält sich für die Krone der Schöpfung. Er hält sich für ein wissendes (sapiens) Lebewesen und damit auch für ein weises. Er begründet diese Aussage damit, daß sein Gehirn weiter entwickelt sei als das aller übrigen Lebewesen auf diesem Planeten. Weiterhin führt er als Argument an, der Mensch könne seine Situation kritisch und analytisch durchdenken, er könne sich selbst mit einer gewissen Distanz beurteilen und Entscheidungen aufgrund harter, nüchterner Fakten treffen.
Was er dabei außer acht läßt, ist die Tatsache, daß er nicht nur ein hochintelligentes Gehirn in seinem Schädel herumträgt, sondern auch den uralten Gehirnstamm, der heute noch mit Höhlenmensch-Reaktionen auf Gefahren des Atomzeitalters antwortet.
Die Elefanten, Tiger und Kaninchen dieser Welt sind nicht wissend, im Sinne eines Homo sapiens. Aber sie haben auch keine »Zivilisation« geschaffen, die das Glück des einzelnen sowie das Überleben dieses Planeten so beharrlich bedroht, wie der Mensch dies tut. Vielleicht sind dies nur »Kinderkrankheiten«? Vielleicht wird er noch »erwachsen«, vielleicht kann er es noch lernen, sich in die Rolle des wahren Homo sapiens hineinzuentwickeln?
Es ist eine *unbestrittene* Tatsache, daß das »Phänomen Streß« (VESTER) eines der Hauptprobleme des modernen Menschen geworden ist. Es ist eine *traurige* Tatsache, daß wir mit dem Fortschritt, den modernsten Entwicklungen und unserer Kultur auch dieses Problem in die unterentwickelten Länder hineingetragen haben. Heißt das aber, daß Fortschritt und Weiterentwicklung unbedingt mit den Leiden der Streß-Krankheiten bezahlt werden müssen?
Ich meine: Nein! Die Analyse hat gezeigt, daß Völker, die nicht unter zuviel schädlichem Streß leiden, noch in der Lage sind, die

Bedürfnisse ihres Gehirns zu befriedigen. Der moderne Mensch hingegen, der vor lauter Popmusik und Atomexplosionen die »Stimme der Natur« nicht mehr wahrnehmen kann, gefährdet nicht nur die Balance der Ökologie in seiner Umwelt, sondern leidet auch in immer gefährlicher werdenden Maßen an seiner Innenwelt-Verschmutzung.

In den alten Hindu-Schriften gibt es folgendes Gleichnis (aus den Schriften RAMAKRISHNAS):

> Ein *JNANI* (= einer, der Gott kennt) und ein *PREMIKÄ* (= einer, der Gott liebt) wandern durch einen Wald. Plötzlich taucht ein Tiger auf. Der, der Gott liebt, will fliehen. Aber der andere hält ihn zurück: »Ich kenne Gott«, sagt er, »und ich weiß, daß er uns beschützen wird!« Da aber erwidert der andere: »Zwar kenne ich Gott nicht so gut wie du, aber ich liebe ihn. Deswegen möchte ich es ihm leichter machen, mir zu helfen.«

Auch wir stehen heute vor dieser Entscheidung: Wollen wir den Dingen ihren Lauf lassen, wollen wir uns gewissen Gefahren aussetzen in dem blinden Vertrauen, Gott werde uns helfen, das Schicksal wolle es so oder es werde schon *irgendwie* weitergehen – oder wollen wir uns bemühen, uns selbst zu helfen?!

HANS SELYE, der »Vater der Streßforschung«, meint, die höchste Pflicht des Menschen bestehe darin (113) –

> das eigene Ich seinem inneren Vermögen entsprechend soweit wie möglich zum Ausdruck zu bringen und ein Gefühl selbstbewußter Sicherheit zu erlangen. Um dies zu erreichen, müssen wir zu allererst unser eigenes, optimales *Streßniveau* ermitteln . . .

Nur diese Inventur ermöglicht es dem einzelnen, nicht nur Freude *trotz Streß*, sondern sogar Freude *durch Streß* zu erleben. Wollen Sie das? Können Sie das überhaupt noch wollen? Können Sie die Maxime »Jeder ist seines Glückes Schmied« akzeptieren? Oder sind Sie bereits so streßgeschädigt, daß Sie nur noch meinen können, es habe ja doch »alles keinen Sinn mehr«? (S. Streß-Test Nr. 2, Kap. 6)
Ich persönlich akzeptiere SARTRES These, daß der Mensch nur ist, was er aus sich macht, und daß ein intelligenter Homo sa-

piens sich bewußt »auf sein Ziel hin-entwickeln« wird. Ich bin der festen Überzeugung, daß jeder einzelne es in der Hand hat, *ob er sich durch Unwissenheit, Faulheit oder Unfähigkeit vorzeitig vom Streß vergewaltigen lassen will oder ob er ihn zähmen und für sich nutzbar machen kann!*

Des weiteren hat ja jeder einzelne nicht nur das eigene Glück, sondern auch das seiner Mitmenschen in der Hand. Wie wir noch sehen werden, bestimmen *Eltern* die Distreß-Position ihrer Kinder, *Lehrer* bestimmen, ob Kinder freudig oder »gestreßt« lernen werden, *Chefs* bestimmen, ob ihre Mitarbeiter tiefe Befriedigung oder Magengeschwüre entwickeln, und *Partner* bestimmen die Zufriedenheit oder das Glück des anderen! Daher trägt jeder einzelne nicht nur die Verantwortung für sich selbst (die er hinwegleugnen dürfte), sondern auch Verantwortung all jenen gegenüber, mit denen er im täglichen Kontakt lebt.
Es ist eines der Kriterien menschlicher Reife, sich mit seinen Pflichten und Verantwortungen freudig auseinanderzusetzen. Gleichermaßen ist es ein Zeichen für menschenunwürdiges Verhalten, seine Verantwortungen wegzuleugnen, nach dem Motto: Was ich nicht bewußt zur Kenntnis nehme, wird schon wieder »weggehen« . . .
Sie müssen die Entscheidung selbst treffen: Ob Sie die »Vogel-Strauß-Politik« bezüglich Ihres persönlichen Streß-Geschehens betreiben wollen, oder aber ob Sie, eines wahren Homo sapiens würdig, bereit sind, sich mit gewissen Tatsachen vertraut zu machen, um das Problem weise und »wissend« anzugehen.

Deswegen sei es mir gestattet, SELYES Motto zu seinem ersten Streß-Buch als Widmung für dieses Buch zu verwenden:

DIESES BUCH IST ALL JENEN GEWIDMET, DIE SICH NICHT SCHEUEN, DEN STRESS EINES AUSGEFÜLLTEN LEBENS IN VOLLEN ZÜGEN ZU GENIESSEN, UND DIE NICHT SO NAIV SIND ANZUNEHMEN, DASS DIES OHNE GEISTIGE BEMÜHUNG GESCHEHEN KÖNNE!

Abschließend noch einige Hinweise zur Benutzung des Bandes: Damit Sie rasch die Informationen finden, die Sie suchen, habe

ich auf eine übersichtliche Gliederung besonderen Wert gelegt. Darüber hinaus erleichtert der Anhang den Zugang zu den wichtigen Informationen. So finden Sie dort »Merkblätter« zu Zentralbegriffen.

Weitere Begriffe werden im Mini-Lexikon (Anhang E) definiert. Die Zahlen in Klammern (meist hinter Autorennamen) weisen auf wichtige Titel in der ausführlichen, durchnumerierten Bibliographie hin. Schließlich können Sie in den »Querverweis-Notizen« (Anhang G) die wichtigste Literatur (aufgegliedert nach deutsch- und englischsprachigen Büchern und Zeitschriften) für einige Grundbegriffe ermitteln. Selbstverständlich fehlt auch ein ausführliches Register nicht.

März 1977 VERA F. BIRKENBIHL

Vorwort zur 5. Auflage (April 1985)

Dieses Büchlein erschien zum erstenmal vor genau 10 Jahren. Inzwischen haben mir viele Leser-Reaktionen bestätigt, daß es eine echte Lebenshilfe sein kann. Aber es gibt einen Gedankengang, den ich in der Zwischenzeit in meinen Seminaren entwickelt habe, der bisher im Buch selbst fehlte. Aus technischen Gründen haben wir diese neue Information in Form eines im Okt. 1981 (Industriemagazin) erschienenen Artikels in den Anhang übernommen (*Anhang E).*
Mein Vorschlag: Lesen Sie *Anhang E (die Ärger-Inventur),* nachdem Sie Teil II beendet haben. Sie werden durch einen kleinen *Hinweis* daran erinnert.

Vorwort zur 12. Auflage (August 1998)

Auch diese Auflage wird »bereichert«, weil ich das Energie-Modell (Kap. 5) den neuen Forschungs-Ergebnissen (der Psycho-Neuro-Immunologie) angepaßt habe. Ich wünsche Ihnen vor allem viel D- und E-Energien!

Teil I: Streß

Kapitel 1
Das Reptiliengehirn: Sein oder Nichtsein

Streß – eine neue Definition

Wer in der Fachliteratur nach einer Streß-Definition sucht, wird reichlich belohnt: Je länger er sucht, desto mehr Definitionen findet er! Dies erklärt sich aus der Tatsache, daß Hunderte von Forschern in nun mehr als 50 Jahren in Tausenden von Versuchen und Testreihen einzelne Puzzlestückchen zum Gesamtbild »Streß« zusammengetragen haben und daß jede der vielen Definitionen *ein Stückchen Wahrheit* beinhaltet. Erst jetzt wird es langsam möglich, das Puzzle zusammenzusetzen, um sich ein Bild zu verschaffen; allerdings bleiben auch heute noch einzelne Flecken übrig, die noch nicht erfaßt werden konnten.

Was sich jedoch ganz klar aus den Forschungen der Medizin, der Biochemie und der Neurophysiologie ergibt, ist folgende Tatsache:

Wenn das Überleben, die eigene Sicherheit oder die Arterhaltung gefährdet werden, reagiert zunächst einmal jeder Organismus gleich: Er begibt sich in einen Zustand des Kampfes oder der Flucht, um der Gefahr zu entrinnen. Stößt er später wieder auf dieselbe Situation, trachtet er, diese zu vermeiden.

Dieser Mechanismus funktioniert bei einer Eidechse genauso wie beim Homo sapiens, weil beide einen besonderen Gehirnteil besitzen, der ihn auslöst; wiewohl wir bei Menschen natürlich noch zusätzlich weitere Gehirnteile finden, die es ihm ermöglichen, über solche Vorgänge (unter Zuhilfenahme eben dieser Gehirnteile!) auch nachzudenken.

Das urzeitliche Tier-Wesen, das unser aller Vorahn war, kannte nur klar umrissene Gefahrenmomente: ein wildes Tier, zu gro-

ße Kälte, Abwesenheit von Nahrung u. ä. Zu diesem Zeitpunkt wäre eine Streß-Definition noch einfach gewesen:

Nichtbefriedigung vitaler Bedürfnisse = Streß

Je komplizierter und komplexer ein Organismus aber wird, desto komplizierter und komplexer werden auch seine Bedürfnisse. Daher kann ein moderner Mensch »Streß« empfinden, wenn man ein Stück Papier zerreißt, auf dem er eben eine Zeichnung angefertigt hat. Der Urmensch kannte kein Papier, er konnte noch nicht zeichnen (Höhlenmalereien entstanden erst viel später), und er kannte auch noch keinen Stolz auf eigene, kreative Leistungen.
Weiter spielen Lernprozesse bei der Streß-Definition eine sehr wichtige Rolle. Herr Ahorst kann eine Situation als bedrohlich empfinden, in der man ihn zwingt, zu viele Entscheidungen treffen zu müssen, Herr Berg hingegen kann unter »Streß« leiden, weil er zu wenige Entscheidungen treffen darf!
Um die Vielfalt des Streß-Geschehens zu verstehen, müssen wir daher einige Informationen zur Kenntnis nehmen, ohne die eine individuelle, für jeden einzelnen persönlich zutreffende Streß-Analyse unmöglich ist. Nur wenn Sie die dem täglichen Erleben zugrundeliegenden »gemeinsamen Nenner« kennen, können Sie die Schlußfolgerungen ziehen, die Ihnen helfen werden, Ihren persönlichen Streß richtig zu definieren!

Streß und Streß

Es gibt prinzipiell zwei Arten von Streß. SELYE nannte den negativen, schädlichen, lebens-zerstörenden Streß *Distreß*, den positiven, vitalisierenden und lebens-notwendigen Streß hingegen *Eustreß* (abgeleitet von griechisch »eu« = »gut«). Ersteren gilt es weise dosieren zu lernen, letzteren hingegen bewußt zu suchen. Ersterer bringt Leid, letzterer Freude in unser Leben. Ersterer Krankheit, Depressionen, Einsamkeit und funktionelle Neurosen aller Art; letzterer Gesundheit, Zufriedenheit, Glück, ja sogar Ekstasen!

Das Gehirn: Schlüssel des Streß-Geschehens

Wir deuteten bereits an, daß der Mensch mehr Gehirn hat als die Echse. Daher unterscheiden wir das URhirn (auch Althirn genannt), dessen Funktionen sich von dem eines Echsenhirns kaum unterscheiden – und das NEUhirn (auch Großhirnrinde, Rindenhirn oder Kortex genannt), das die Entstehung des Homo sapiens ermöglicht hat. Des weiteren müssen wir noch das limbische System (auch Viszeralhirn genannt) in unsere Diskussion miteinbeziehen, da dieses die alten und neuen Gehirnteile miteinander verbindet. Hier laufen außerdem einige wesentliche, lebensnotwendige Gehirnfunktionen ab, die für das Streß-Geschehen von ungeheurer Wichtigkeit sind. (Wer sich für detailliertere Angaben über das Gehirn interessiert, sei auf Anhang D, S. 142ff. verwiesen!)

Da wir hier keine exakte Gehirnforschung betreiben, sondern lediglich notwendiges Wissen für die Lösung des Streß-Problems in *einfache Denkmodelle* umsetzen wollen, werden wir das Neuhirn von nun an einfach als das »Denkhirn« bezeichnen (weil *seine wichtigste Funktion* das Denken darstellt), das Urhirn jedoch als das »Reptiliengehirn«, wenn wir Funktionen besprechen, *die denen des Reptils tatsächlich entsprechen.* Unser Ausdruck »Reptiliengehirn« bezieht das limbische System mit ein.

Im täglichen Leben gehen wir oft von einer völlig falschen Grundannahme aus: Der Mensch hat ein Denkhirn, demzufolge denkt er, demzufolge beruht sein gesamtes Verhalten (inkl. aller Entscheidungen, die er trifft) auf den Funktionen eben dieses Denkhirns. Dies ist ein Irrtum, der eine gefährliche Schlußfolgerung nach sich zieht: Da mein Mitmensch auch ein Denkhirn hat und denken kann, nehme ich automatisch an, daß auch sein Verhalten auf Denkprozessen beruht; daher gehe ich von der Annahme aus, daß jeder Aspekt seines Verhaltens von ihm gewünscht und vorher bedacht wurde.

Diese Annahme ist deshalb so gefährlich, weil sie uns eine falsche Einstellung zu uns selbst und zu anderen vermittelt. Wir können viele Situationen nicht halb so realistisch einschätzen,

wie wir meinen, weil dieser Denkfehler uns gewissen Fakten gegenüber »blind und taub« macht.

Denn: Das Denkhirn kann nur dann funktionieren, wenn die Basisbedürfnisse der alten Hirnteile befriedigt worden sind. Je weniger dies der Fall ist (z. B. durch Krankheit, Müdigkeit, Gefährdung der inneren Sicherheit etc.), desto mehr Energien werden dem Denkhirn »entzogen«, weil das Reptiliengehirn diese Energien zur Wiederherstellung der biologischen Homöostase* benötigt (s. Kap. 5). Erst ein gesunder und ausgeglichener Mensch kann beginnen, sein Denkhirn wirklich richtig einzusetzen.

Also ist für die Selbst-Inventur ein Verständnis dieser Basis-Bedürfnisse der erste wichtige Schritt.

Basisbedürfnisse des Reptiliengehirns

Daß der Mensch Nahrungs- und Sauerstoffzufuhr benötigt, daß die Nahrung verdaut und wieder ausgeschieden werden muß und daß auch der fleißigste Mensch zwischendurch schlafen muß, um zu überleben, setzen wir als bekannt voraus. Darüber hinaus aber müssen gewisse weitere Grundbedürfnisse befriedigt werden, wenn leibliches und seelisches Wohl nicht akut gefährdet werden sollen. Eine totale Nichtbefriedigung dieser Bedürfnisse (s. u.) führt sogar zum Tode.

1. Hunger nach Stimulierung

Außer Nahrung und Sauerstoff braucht ein Organismus einen ständigen Strom von Reizen (= *Stimulus,* Mehrzahl *Stimuli),* die von den Sinnesorganen zum Gehirn geleitet und dort analysiert werden. Machen Sie einmal folgendes Experiment: Verbinden Sie sich die Augen, stopfen Sie sich Ohropax in die Ohren, ziehen Sie drei oder vier Paar dicke Handschuhe (Fäustlinge!) an und bewegen Sie sich dann einige Minuten lang in Ihrer

* Wir verweisen auf das Mini-Lexikon, S. 153 ff.

Wohnung (unter Aufsicht einer Hilfsperson, die Verletzungen verhindert!).
Wiewohl Sie noch immer eine ungeheure Menge an Stimuli erhalten (Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls, verminderte, aber noch vorhandenes Tastempfinden, Körpertemperatur, Wahrnehmung der eigenen Position zum Raum, also ob Sie stehen, sitzen oder liegen), fühlen Sie sich extrem behindert, um nicht zu sagen verunsichert. Denn: Der ständige Reizstrom soll dem Organismus dazu verhelfen, sich in bezug auf seine Umwelt ständig *orientieren* zu können. Wird diese Orientierung unterbrochen, so signalisiert das Reptiliengehirn dies sofort durch die sog. OR (= Orientierungs-Reaktion), die von manchen Autoren auch die Kampf-, Flucht- oder die Streß-Reaktion genannt wird. Nichtbefriedigung des Hungers nach Stimulierung bedeutet also *akuten Distreß,* woran wir sehen, daß dieses Bedürfnis tatsächlich lebenswichtig ist.

2. Hunger nach Lust

Nun hat jeder Stimulus, der im Gehirn eintrifft, eine Doppelfunktion: Zum einen ermöglicht er die Orientierung in Zeit und Raum, zum anderen aber muß er gewisse Lust- oder Unlustareale im limbischen System durchlaufen, wo er elektrische Erregungen auslöst. Diese wiederum lösen in uns »Gefühle« von Lust oder Unlust aus. Wobei hier ausdrücklich betont werden soll, daß die Lustgefühle sexuellen Erlebens nur *einen Aspekt* lustvollen Befindens darstellen. Wir nennen die verschiedensten Gefühle, die durch Stimulierungen der Lustareale produziert werden: angenehmes Wohlbefinden, Zufriedenheit, positive Er- oder Aufregung, Freude, sexuelle Lust, Ekstase u. a. Die diversen Gefühlsregungen, die durch Erregungen der Unlustareale produziert werden, nennen wir hingegen: Angst, Unsicherheit, Hemmungen, Scham, Schuldgefühle, Wut, Zorn, (negative) Aggression, Panik, Schmerz, Trauer, Unwohlsein. Es ist eine traurige Tatsache, daß unsere modernen Sprachen *mehr* Worte für Unlustgefühle besitzen als für lustbetonte Empfindungen! (Lokalisierung der Lustareale, s. Anhang D, S. 145.)

Welchen Sinn und Zweck erfüllen nun diese lebensnotwendigen Lustareale, die übrigens untrennbar mit Herzschlag, Atemfunktion und anderen Überlebens-Mechanismen gekoppelt sind?
Sie erlauben *Lernprozesse,* ohne die das Überleben des einzelnen sowie der Art nicht möglich wäre! Nehmen wir an, sie setzen sich ahnungslos (im Badeanzug) in Brennesseln! Erstens veranlassen die sofortigen Unlustgefühle Sie, sich so schnell wie möglich wieder zu erheben. Diese Reptiliengehirn-Reaktion geht übrigens wesentlich schneller vonstatten, als Sie dies gedanklich bewältigen können. Zweitens merken Sie sich für die Zukunft, daß Brennesseln »brennen«, d. h., daß Sie dieses Erlebnis nie wiederholen möchten!
Genauso veranlassen natürlich Erlebnisse, die Lustgefühle auslösen, Sie, solche wieder zu suchen.
Die Stimulierung der Lustareale ist nicht nur lebensnotwendig, sie hat sogar noch *vor der Nahrungsaufnahme* Vorrang. Dies beweisen Experimente, bei denen man einem Organismus winzige kleine Sonden in die Lustareale setzt, so daß es ihm möglich ist, sich durch Auslösen eines minimalen Mikro-Stromstoßes selbst zu stimulieren. Versuche mit Tieren (und gehirngeschädigten Menschen) haben eindeutig bewiesen, daß ein Organismus über dieser sog. intrakraniellen Selbststimulierung alles um sich herum total vergißt! Er drückt nur noch den Knopf oder die Taste, er frißt nicht, er schläft nicht und kopuliert nicht mehr, bis er vor Erschöpfung umfällt! (CAMPBELL [24])
Diese Tatsache hat den Gehirnforscher CAMPBELL veranlaßt, folgende Schlußfolgerung zu ziehen: *Die Stimulierung der Lustareale hat den höchsten Überlebenswert.* Daher muß der Organismus ständig versuchen, sich solche Stimulierungen zu verschaffen. Dies geschieht zum einen durch die Reizaufnahme aus der Umwelt, einschließlich der Stimulierung jener Sinnesorgane (Geschmacksknospen zum Beispiel), die bei der Nahrungsaufnahme ermöglicht werden. Zum anderen aber auch durch Gedanken und Vorstellungen*, die physiologisch wie ein Sinnesanreiz verar-

* Gedanken und Vorstellungen werden erst durch neuere Gehirnteile möglich. Je weiter entwickelt ein Organismus also ist, desto besser werden die Möglichkeiten, das Reptiliengehirn durch das Denkhirn (positiv) zu beeinflussen.