

Wtmühl-Bote

AB/Donnerstag, 11. März 2010

Seite 3

LOKALES

Wenn das limbische System zuschlägt...

Amüsanter Vortrag zum Weltfrauentag über die Herausforderung, gelassen und souverän aufzutreten

GUNZENHAUSEN (man) – Wenn eine Herde Wollnashörner auf einen zurast, dann geht es ums Überleben, klar, dann darf man nicht lange fackeln, da hilft nur Angriff oder Flucht. Aber warum lösen rote Ampeln oder blöde Fragen ähnliche Reaktionen aus? Und wie kommt hier die innere Hampelfrau ins Spiel? Das erläuterte mit viel Witz und Verve die Vortragsexpertin Margit Hertlein, die anlässlich des Weltfrauentags in der Stadt- und Schulbücherei zu Gast war.

Manchmal braucht es nur ein einfaches „Kommst Du auch schon“ oder den Herrn mit Hut, der mit 70 Stundenkilometern auf der Landstraße dahinzoockelt, um einen von jetzt auf gleich auf 180 zu bringen. Die Wut, die dann plötzlich in einem auflodert, beschreibt die Weißenburgerin mit dem schönen Bild der inneren Hampelfrau, die wie wild anfängt zu strampeln, wenn jemand „am Schnürle“ zieht. Hertlein scheut sich dabei auch nicht, selbst die Hampelfrau zu geben.

So gerne hätte man doch mit einem coolen Spruch Souveränität bewiesen, wenn einen der Arbeitskollege wieder einmal schräg von der Seite angemacht hat. Doch stattdessen bekommt man einen dicken Hals und nichts fällt einem ein. Erst auf dem Heimweg kommt – viel zu spät – die eine Antwort, die die eigene Schlagfertigkeit unter Beweis gestellt hätte.

Es ist, erläutert Hertlein den vielen Besucherinnen (und dem einen Besucher), das limbische System, das hier die Kontrolle übernimmt. Der nach dem Stammhirn zweitälteste Teil des Gehirns sicherte über Jahrhunderte das Überleben der Menschheit. Während das Stammhirn („das Krokodil“) für die Grundbedürfnisse Essen, Trinken, Schlafen und Sex zuständig ist und da bei Not am Mann auch nicht lange mit sich reden lässt, sorgt das limbische System laut Hertlein bei ge-

fährlichen Situationen in der Steppe für die richtigen Reaktionen. Es entscheidet in Sekundenbruchteilen darüber, ob eine Gegenattacke gefahren, das Heil in der Flucht gesucht werden sollte oder ein Starreanfall hilfreich wäre.

In solchen Situationen hält sich das Großhirn – zuständig für alles, „worauf der Mensch so stolz ist“ – vollkommen raus. Erst wenn von den Wollnashörnern nichts mehr zu sehen ist, kommt das Großhirn wieder aus seiner Deckung hervor und hat dann bestimmt einen guten Rat auf Lager. Und deshalb fallen einem die guten Sprüche immer erst ein, wenn es schon längst zu spät ist, wenn sich die Lage wieder komplett entspannt hat.

Dem ist man aber nicht unbedingt willens ausgeliefert. Denn, so Hertleins These, je entspannter das limbische System ist, desto eher behält das Großhirn die Oberhand. Wichtig ist es, dass man das Schnürchen der Hampelfrau nicht achtlos herumliegen lässt. Es liegt nach Hertleins Worten letztendlich an einem selbst, wem man erlaubt, daran zu ziehen. Es ist natürlich viel leichter gesagt als getan, aber letztendlich ist es die eigene Entscheidung, ob man sich ärgert oder nicht, so Hertlein. Die Referentin nimmt sich da selbst nicht aus, sondern lockert ihren amüsanten Vortrag noch zusätzlich mit vielen eigenen humorigen Beispielen auf.



Wie die innere Hampelfrau mit dem Wollnashorn zusammenhängt, das erläuterte die Weißenburgerin Margit Hertlein in Gunzenhausen. Foto: Natalis

Den anderen – die übrigens auch über ein limbisches System verfügen – die Luft aus den Segeln nehmen, das ist für Hertlein ein bewährtes Vorgehen. Öfter einmal mit „ja“ antworten, etwa auf die Frage, ob man schon wieder weggeht, ist eines ihrer Konzepte. Wobei sie dabei keinesfalls an „Finanzdienstleister oder Versicherer“ denkt, sondern doch eher an das „normale häusliche Umfeld“. Um das eigene limbische System zu beherrschen, empfiehlt die Referentin auch, sich öfter mal über sich selbst lustig zu machen. Da hilft es, sich vor dem Spiegel

selbst zu bemitleiden, oder sich das Diadem aufzusetzen und darüber zu lamentieren, dass die eigene Größe doch immer verkannt wird.

Eines ist Hertlein, und da wird sie auch einmal ungewohnt ernst, wichtig: Ihr geht es nicht darum, dass Frauen schlagfertiger werden – das ergibt sich von selbst, je entspannter das limbische System ist. Der Weißenburgerin liegt vielmehr die Souveränität der Frauen am Herzen. Auf seine eigenen Gefühle achten und seinen Raum schützen, das ist für sie der Weg dahin.

Eine Freundin, berichtet Hertlein am Ende ihres Vortrags, hat ganz eigene Mechanismen, um sich beim Autofahren nicht mehr zu ärgern – das ist ja ansonsten ein beliebtes Schlachtfeld des limbischen Systems, wo Ampeln absichtlich auf Rot schalten oder mal wieder nur Autofahrer unterwegs sind, die ihren Führerschein im Lotto gewonnen haben. Diese Freundin wurde eines Tages von einem sehr langsamen Fahrzeug auf der Landstraße ausgebremst. Statt sich zu ärgern, stellte sie sich vor, dass der Fahrer wahrscheinlich die Hochzeitstorte für seine Tochter im Kofferraum transportiert und nur deshalb so vorsichtig unterwegs ist. Fortan galt ihre Sorge allein der Hochzeitstorte und nicht ihrem schnelleren Fortkommen.

„Wenn ich anfangs, mich zu entscheiden“, so Hertleins Fazit, „ob ich mich ärgere, nehme ich die Dinge schon in die Hand.“ Und „das Schnürle“ liegt nicht mehr für jedermann greifbar rum.

Und auch die beleidigte Leberwurst ist für Hertlein natürlich keine Alternative. Statt Leberwürste zu stemmen, sollte man sich lieber selber auf den Arm nehmen, denn: „Dann weiß das limbische System, dass kein Wollnashorn kommt“.