

Gegen den „inneren Schweinehund“

Zum Abschluss des diesjährigen „Gießener Wissensforums“ zeigt Werner Tiki Küstenmacher, wie man sich das Leben vereinfacht

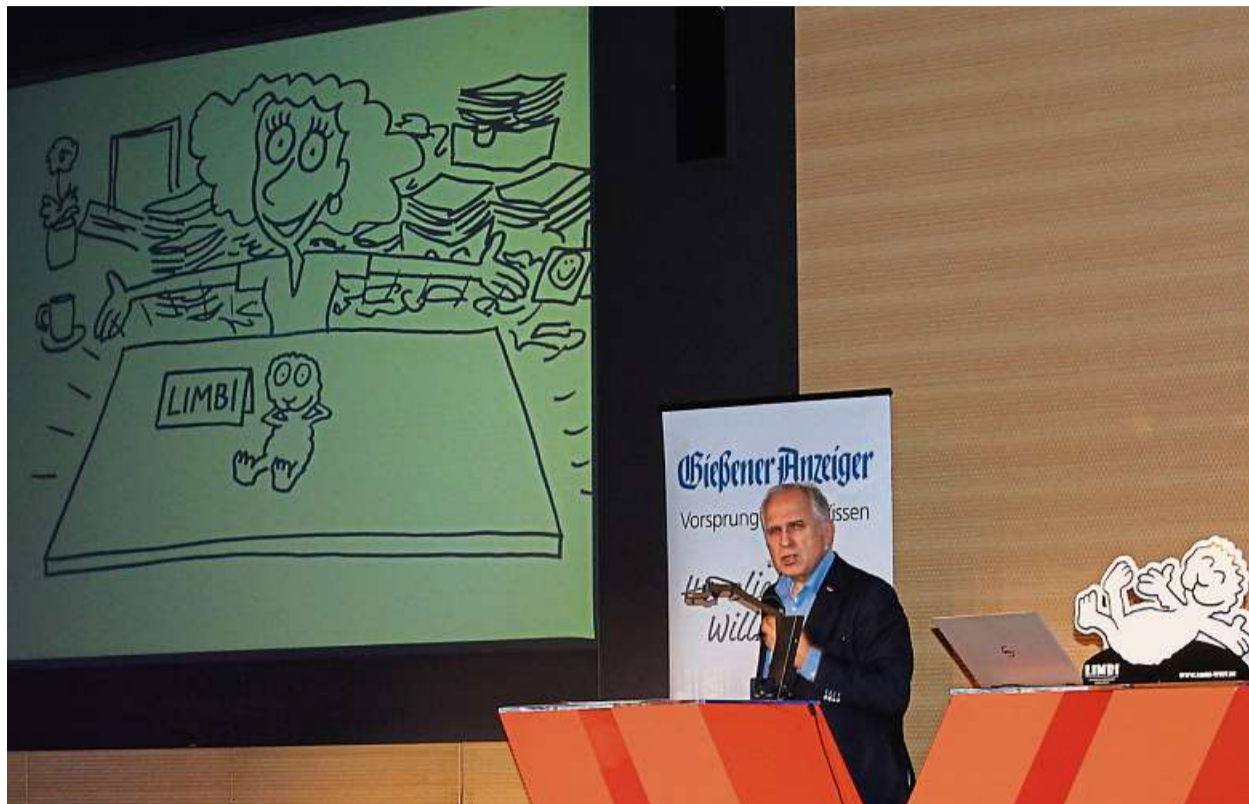
Von Frank-O. Docter

GIESSEN. Offenbar haben nicht nur in Deutschland viele Menschen den Wunsch nach einem einfacheren Leben und weniger Stress in Privatleben und Beruf. Denn bereits in 47 Sprachen wurde der Bestseller-Ratgeber „Simplify your life“ („Vereinfache dein Leben“) von Werner Tiki Küstenmacher übersetzt. Dass die Ratschläge des 65-jährigen evangelischen Pfarrers, Karikaturisten und Journalisten Gold wert sein können, hat sich weit herumgesprochen. Und so war Küstenmachers Vortrag beim „Gießener Wissensforum“ am Dienstagabend schon seit Wochen ausverkauft. Eigentlich hatte dieser bereits im März zum Auftakt der diesjährigen Reihe von Anzeiger, Volksbank Mittelhessen und Agentur Sprecherhaus stattfinden sollen. Doch nur wenige Tage vorher hatte damals „mein Rücken rebelliert“, bat der gefragte Redner seine rund 250 Zuhörer im proppenvollen Volksbank-Forum nochmals um Entschuldigung für die Verzögerung.

„Wer ‚Limbic‘ zum Freund hat, ist glücklich“ – so hatte Küstenmacher seinen Vortrag in Anlehnung an einen weiteren seiner Buchtitel überschrieben. Dahinter verbirgt sich das Limbische System des Gehirns, ein Areal, in dem „unser innerer Schweinehund“ angesiedelt sei. Was dem Referenten ermöglichte, nochmal einen Bogen zu seinem Bestseller „Simplify your life“ zu schlagen, schließlich war dem 65-Jährigen bewusst, dass viele seiner Zuhörer genau deswegen gekommen waren. Hierbei griff er das wohl größte Problem auf: das Aufräumen.

„Man denkt immer, das müssen Gewaltaktionen sein und gleich der komplette Keller“, so Küstenmacher. „Mit kleinen Schritten kommt man hier aber besser ans Ziel“, legte er den Besuchern ans Herz, zunächst einmal mit einer Schublade zu beginnen. Oder eben dem Schreibtisch, wobei er einräumte, selbst „kein Leertisch-Fetischist“ zu sein, „ich brauche aber eine klare Arbeitsfläche“. In diesem Zusammenhang wusste der Bestsellerautor von typischen „Volltischlern“ zu berichten, bei denen es schon einmal passiere, dass eine kabellose Funk-Maus auf dem Schreibtisch im Chaos verschwindet. Solchen Menschen sei eine Maus mit Kabel zu empfehlen: „Man kann dann einfach dran ziehen und schon ist die Maus wieder da.“

Um Ordnung ins eigene Leben zu bringen, sei auch „Limbic“ sehr hilfreich. So



Tipps in Wort und Bild: Werner Tiki Küstenmacher verblüfft die Besucher auch mit seinen Zeichenkünsten.

Foto: Schäfer

heißt mit dem Zusatztitel „Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn“ nicht nur Küstenmachers Ratgeber-Buch, sondern auch die dazugehörige Comic-Figur. Für verschiedene Lebenslagen hatte der Referent eine Karikatur parat, die er in Windeseile live auf der Bühne und übertragen auf die Leinwand zeichnete. Das Limbische System, auch „kleines Säugetiergehirn“ genannt, „fühlt sich wohl, wenn es schlicht ist“, so der 65-Jährige. Papierstapel in Sichtweite möge es ganz und gar nicht.

„Dafür liebt ‚Limbic‘ die Auswahl, dass es mehrere Wege gibt.“ Und: „Es soll uns vor Gefahren schützen.“ All das komme daher, dass das Limbische System im Gegensatz zur „rationalen“ Großhirnrinde „uralt“ sei. Diese Gehirnregion habe sich bei den Vorfahren, einem urzeitlichen „Nagetier“, entwickelt, nachdem vor rund 66 Millionen Jahren ein Asteroid auf der mexikanischen Halbinsel Yucatan eingeschlagen war. Damals seien die Dinosaurier ausgestorben, kleine Säugetiere hätten aber überlebt. Der Menschenvorfahre habe sich dabei als „sehr anpassungsfähig und schnell, aber irrational“ erwiesen, verdeutlichte Küstenmacher die Ähnlichkeiten. „Wir sind die Nachfahren von Angsthasen“, brachte er es auf den Punkt.

So seien auch die Wahlerfolge von US-Präsident Donald Trump erklärbar: „Er hat ‚Limbic‘ mehr Angst machen können als die Gegenseite (Hillary Clinton, Anm. d. Red.).“ Die Realität zeige jedoch, dass weltweit Kriege und „Gewalt in jeder Form“ seit Jahren zurückgehen, wobei die in derselben Zeit stark zugenommene Berichterstattung in den Medien das Gegenteil vermuten lasse, so Küstenmacher. Tatsache aber sei, dass diese Entwicklung geschehe, „weil die Menschen klüger werden und geschickter im Handeln“, stellte der Referent seinen Mitmenschen ein doch recht positives Zeugnis aus.

Nicht jeden bekehren

Trotz dieser Lernfähigkeit würden gewünschte Veränderungen im eigenen Leben häufig nicht funktionieren, da ein Problem nicht angegangen werde: „Wir schauen zu sehr nach hinten, auf die Reaktion anderer“, formulierte es der gelehrte Pfarrer. Es sei aber einfach nicht realistisch, jeden bekehren zu können. Zudem beobachte er seit etwa zehn Jahren, dass, wenn Menschen zusammensitzen, „sich selten über etwas Positives unterhalten wird“. Stattdessen setze schnell „ein negativer Strudel“ ein. Das wirke sich auch auf das Körperempfinden aus. „Wenn wir Schmerzen besonders stark wahrnehmen, ist das wahrscheinlich ‚Limbic‘ Schuld“, sieht der 65-Jährige hier einen direkten Zusammenhang. Als ein Gegenrezept nannte der Referent „Bewegung und Begegnung“. So sei es gerade mit zunehmendem Alter wichtig, Pläne zu machen, sich etwas vorzunehmen. Dadurch werde das Hormon Dopamin aktiviert,

das für Vorfreude Sorge, aber genauso „ein schmerzlinderndes Element“ sei. Darüber hinaus empfahl Küstenmacher seinen Zuhörern, ab und zu für Entschleunigung im Alltag zu sorgen. „Limbic“ liebt es zwar, Gas zu geben, braucht aber auch Pausen.“ Hierzu sollte jeder mal „sein Smartphone bewusst ausschalten und sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren“, legte er seinen Zuhörern ans Herz. Wie auch Schlaf Forscher empfehlen würden, habe das Smartphone gerade nachts im Schlafzimmer nichts zu suchen, würde das ebenfalls enorm helfen, das Leben zu vereinfachen.

Schon eine halbe Stunde vor Vortragbeginn war der Büchertisch eng umlagert. Küstenmacher nahm sich viel Zeit für Dutzende von Signierungen, die er jeweils mit einer anderen seiner Karikaturen garnierte. Nach Vortragsende machte er sofort damit weiter und erfüllte auch Fotowünsche mancher seiner Fans, was dank Fotobox des Anzeigers mit verschiedenen Hintergründen möglich war.

Für das Programm des kommenden Jahres (Themen, Referenten und Termine einsehbar unter: www.sprecherhaus-shop.de/vortragsreihen/giessener-wissensforum-2019) ist der Vorverkauf schon angelaufen. Erneut kann das **Achter-Komplettpaket bis 9. Januar zu einem Frühbucherpreis erworben werden. Anzeiger-Abonnenten sowie Volksbank-Kunden wird ein Rabatt gewährt. Nähere Informationen und Karten sind ebenfalls über das Kundentelefon von Sprecherhaus erhältlich: 02561/69 565 170 (Montag bis Freitag jeweils von 9 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr).**

Schattenspektakel bei „Amazing Shadows“

GIESSEN (red). „Amazing Shadows – Das Schattenspektakel der Extraklasse“ kommt am Sonntag, 16. Dezember, um 18 Uhr in die Kongresshalle. Die Veranstaltung kombiniert Theater, Tanz und Akrobatik zu einem „Fest für die Sinne“, heißt es in der Ankündigung. Schatten werden lebendig und entführen auf eine emotionale Reise voller ästhetischer Höhepunkte. „Mit Leichtigkeit und doch unglaublicher Präzision kreieren die Künstler mit ihren Körpern die unglaublichsten Dinge – vom einfachen Haushaltsgegenstand, über Tiere und Maschinen bis hin zu monumentalen Bauwerken“, verspricht das internationale Ensemble von „Shadow Theatre Delight“.

Tickets gibt es bei der Tourist-Information, an allen bekannten Vorverkaufsstellen, im Internet unter www.amazingshadows.de sowie an der Abendkasse.

TERMINE

Behindertenbeirat: Die nächste öffentliche Sitzung des Beirates für die Belange von Menschen mit Behinderungen findet am Donnerstag, 13. Dezember, um 16.30 Uhr im Magistratssitzungszimmer S02-023 des Rathauses statt. Dabei soll unter anderem die Beratungsstelle „Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung“ (EUTB) vorgestellt werden. (red)

Adventskonzert: Das Bläserensemble „BrassPraise“ und der Chor „Convidas“ Gambach veranstalten am Samstag, 15. Dezember, um 19.30 Uhr ein Adventskonzert in der Pankratiuskapelle. Der Eintritt ist frei. Gespielt werden sowohl klassische Sätze von Bach und Händel als auch moderne Arrangements. Musikalisch geht es dabei auch um die „weihnachtliche Freude der Menschwerdung Gottes“. Auch Schlagzeug und Blechbläser gehören zum Ensemble. Um Spenden wird gebeten, das Geld kommt einem karitativen Zweck zugute. (red)

VHC-Wanderung: Der VHC Gießen lädt Mitglieder und Gäste für Sonntag, 16. Dezember, zur Jahresabschlusswanderung von Dorf-Güll zur „Romantischen Muschenheimer Weihnacht“ ein. Die circa zehn Kilometer lange Tour führt von der Klosterwaldhalle in Dorf-Güll nach Muschenheim und zurück. Treffpunkt ist um 9.30 Uhr am Brandplatz in Gießen, um Fahrgemeinschaften zu bilden. Nichtwanderer können direkt nach Muschenheim fahren. Der Weihnachtsmarkt öffnet um 12 Uhr. Wo die Schlussrast stattfindet, wird noch bekannt gegeben. Telefonisch Anmeldung bei Familie Radomski unter 06404/5551. (red)

„Hassia“ lädt ein: Der Gießener Ruderclub „Hassia“ veranstaltet am Samstag, 19. Januar, seine Winterwanderung. Ziel ist der Erlenhof in Wetteng-WiBmar. Mitglieder und Freunde sind dazu eingeladen. Treffpunkt ist um 9.30 Uhr am Bootshaus (Uferweg 14), Abmarsch um 10 Uhr. Infos und telefonische Anmeldung bei Gerhard Riess unter 0172/6738456. (red)

Fördermittel beantragen

GIESSEN (red). Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen aus Gießen und Umgebung können bei der „IKK classic“ noch Fördergelder für ihre Projekte beantragen. „Unser Budget für die Selbsthilfeförderung 2018 ist noch nicht ausgeschöpft“, sagt Birgit Pelc von der „IKK classic“ in einer Pressemitteilung. Selbsthilfegruppen leisten einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung von Krankheiten, Behinderungen und psychosozialen Problemen. Diese Arbeit solle unterstützt werden. Infos und Antragsformulare gibt es im Internet unter www.ikk-classic.de/selbsthilfe oder bei Birgit Pelc (Telefon 0611/7377-455011, E-Mail: birgit.pelc@ikk-classic.de).



Gießener Anzeiger

Verlag: Gießener Anzeiger Verlags GmbH & Co KG, Am Urnenfeld 12, 35396 Gießen (zugleich ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen), phG: Druck- und Pressehaus GmbH, Gießen
Geschäftsführung: Michael Raubach, Gießen, Michael Emmerich, Wetzlar, Hans Georg Schnücker, Mainz, Dr. Jörn W. Röper, Mainz
Chefredakteur: Frank Kaminski (verantwortlich)
Anzeigen: Regina Kasten (verantwortlich)
Vertrieb: Harald Dörr
Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen

www.giessener-anzeiger.de

– Anzeige –

EINLADUNG ZUM WEIHNACHTSSHOPPING

★ Endspurt für die Weihnachtsgeschenke – schnell sein lohnt sich! ★

WOHWELT
 Dutenhofen Auf Ihre Wünsche eingerichtet
 Wohndwelt Dutenhofen GmbH & Co. KG
 Industriestraße 2 · 35582 Wetzlar-Dutenhofen