

## Neumünster



Der Autor und Redner Werner Tiki Küstenmacher (links) überreichte dem Zuhörer Jürgen Wenzel ein signiertes Buch.

# Ein Plädoyer für das Lächeln

Bestsellerautor Werner Tiki Küstenmacher brachte launig das Gehirn näher

**NEUMÜNSTER** Es ist uralte, reagiert dennoch blitzschnell und ist oft unser alltäglicher Beschützer – die Rede ist vom limbischen System. Diesen für Antrieb und Emotionen zuständigen Teil des menschlichen Gehirns nahm Werner Tiki Küstenmacher am Dienstagabend in der sh:z-Reihe Wissensimpulse unter die Lupe. „Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn“ lautete der Titel des anschaulichen Vortrags, in dem der Bestsellerautor seine „Aha-Erlebnisse“ der Hirnforschung präsentierte. Eifrig machten sich viele der etwa 250 Gäste Notizen oder griffen zur Handkamera, als der Theologe erklärte, wie das Gefühlszentrum tickt und wie man es sich für ein glückliches Leben zunutze machen kann.

Der Einfachheit und Verspieltheit wegen – spielend lernt der Mensch besser – malte der Karikaturist live das komplexe Hirnareal als süßes Tierchen und taufte es

Limbi. „Limbi ist emotional, schnell und trifft die Entscheidungen – aber es hat nicht immer Recht“, sagte der Autor. „Das Tolle am Menschen ist ja, dass er die besondere Fähigkeit zur Selbstreflexion besitzt“, erinnerte Küstenmacher.

Wenn Limbi als alter Zweckpessimist wieder mal nur negative Entwicklungen sehe, um uns vor Gefahren zu bewahren, so rät Küstenmacher: „Es ist wichtig, mehr mit dem Verstand zu arbeiten. Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen.“ Dennoch sollte man mit seinem Limbi kooperieren, auch wenn es etwa angesichts des Schreibtischstapels zur Flucht aus dem Zimmer rate. „Zwingen lässt es sich eh‘ nicht. Aber es ist kein innerer Schweinehund, sondern ein Freund.“

Das limbische System ist nämlich der Sitz der Freude, und das sei die einzige Emotion, so Küstenmacher, die zur Motivation taugte. Ein

Griff in die „kopfeigene Apotheke“, und die Glücksmacher Dopamin, Oxytocin und Endorphine fließen.

Doch wie findet man den Schlüssel? „Lächeln Sie! Die zuständigen Muskeln sind mit Sensoren verbunden, die das limbische System aktivieren. Abends vor dem Einschlafen zu lächeln, mag einem komisch vorkommen, aber irgendwann lachen sie darüber, dass Sie lächeln – das ist dann echt und ein wunderbarer Effekt.“

Küstenmachers genereller Appell lautete: „Werden Sie Spezialist für Lösungen, nicht für das Problem.“

Nach dem heiteren Vortrag signierte der Autor auf Wunsch sein neuestes Buch. Der Schleswiger Jürgen Wenzel hat sich den Ratgeber gekauft, denn der Vortrag gefiel ihm sehr gut: „Ich arbeite im Bereich der Weiterbildung junger Menschen und setze dabei auf Motivation. Der Vortrag war auch in dieser Hinsicht überzeugend.“ by

### WILLKOMMEN IN NEUMÜNSTER Die Babys der Woche, geboren im FEK



**Ana Craescu:** Geboren am 29. August um 4.51 Uhr. 3375 Gramm, 50 Zentimeter.



**Marie Sophie Blunck:** Geboren am 29. August um 11.29 Uhr. 2710 Gramm, 49 Zentimeter.



**Mirion Mohr:** Geboren am 29. August um 2.03 Uhr. 3580 Gramm, 50 Zentimeter.



**Jooke Evers:** Geboren am 29. August um 13.45 Uhr. 3300 Gramm, 52 Zentimeter.



**Felix Luca Naß:** Geboren am 1. September um 17.27 Uhr. 3734 Gramm, 54 Zentimeter.



**Lenja Buss:** Geboren am 31. August um 20.35 Uhr. 3750 Gramm, 50 Zentimeter.



**Jonte Ostermann:** Geboren am 30. August um 19.39 Uhr. 3780 Gramm, 54 Zentimeter.



**Fabio Montrone:** Geboren am 31. August um 7.25 Uhr. 3960 Gramm, 52 Zentimeter.



**Manessa Shnia:** Geboren am 2. September um 5.18 Uhr. 3545 Gramm, 52 Zentimeter.



**Emilia Marleen Rieck:** Geboren am 1. September um 6.32 Uhr. 3660 Gramm, 51 Zentimeter.



**Samuel Otto Kramer:** Geboren am 30. August um 22.44 Uhr. 4010 Gramm, 53 Zentimeter.



**Davion Castel Schmahl:** Geboren am 3. September um 13.48 Uhr. 3644 Gramm, 52 Zentimeter.



**Mika Hamann:** Geboren am 4. September um 4.43 Uhr. 3800 Gramm, 53 Zentimeter.



**Levin Mölck:** Geboren am 5. September um 3.11 Uhr. 3330 Gramm, 52 Zentimeter.



sh:z das medienhaus

## Ihr Wunschtablet zum Mitnehmen!

Schließen Sie jetzt ein Digital-Abo ab und lesen Sie Ihren Holsteinischen Courier noch heute auf Ihrem Wunschgerät.



Plus Network Slim Power Bank gratis – nur bis 17. September!

Zum Beispiel das Samsung Galaxy Tab S2, das iPad Air 2 oder ein iPad Pro 9,7" oder 12,9".

Lassen Sie sich ausführlich beraten! Wir freuen uns auf Ihren Besuch: Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr.

\*Preise gelten für Abonnenten einer gedruckten sh:z-Tageszeitung (Mo-Sa.) bei 24 Monaten Laufzeit. Neukunden zahlen 32,00 € (iPad Air 2, Samsung Galaxy Tab S2 bzw. 30,00 € monatlich iPad Pro). Angebot vorläufig. Verfügbarkeit und solange der Vorrat reicht.

Gleich vorbeikommen und Tablet mitnehmen – in Ihrem sh:z-Kundencenter, Kuhberg 34, Neumünster

