

Die Zonen des Wohlbefindens

Mach zuerst folgendes Experiment:

1. Falte deine Hände, sodass die Finger jeweils abwechselnd von der linken und rechten Hand ineinander verschränkt sind! Guck nach, welcher Daumen oben liegt. Der rechte oder der linke? Fühlt sich normal an, oder?
2. Falte nun deine Hände so, dass **der andere** Daumen oben liegt (und trotzdem wieder alle Finger abwechselnd verschränkt sind). Jeder Finger rutscht also eine Lücke weiter. Wie fühlt sich das an? Aushaltbar, aber unbequem? Merk dir dieses Gefühl. Hast du den Impuls, die Hände direkt wieder anders zu falten? Das geht zumindest den meisten Menschen so.
3. Wechsel mehrfach (in ruhigen entspannten Bewegungen) zwischen beiden Falt-Varianten: Daumen links oben, Daumen rechts oben,... Schon nach 10-20 Wechseln ist der Impuls in der unbequemen Falthaltung viel schwächer, die Hände wieder anders zu falten. Es fühlt sich angenehm an.



Lies die folgende Erklärung! (Nutz die Methoden, die du zum Textverständnis von den Methodentagen aus der Orientierungsstufe kennst.)

Unser Gehirn kennt drei Zonen: die **Komfortzone**, in der wir uns wohl fühlen; die **Wachstumszone**, die für uns unbequem ist; die **Überforderungszone**, in der wir nicht weiter wissen und in der wir uns befinden, wenn wir in eine Krise geraten. Mit der Überforderungszone und Krisen haben wir uns vorletzte Woche viel beschäftigt. Jetzt sind die beiden anderen Zonen dran. Die Komfortzone entspricht im Experiment der „normalen“ Falthaltung der Hände, die Wachstumszone der anderen Falthaltung.

Unser Gehirn liebt die Komfortzone. So lange das Gehirn keine Signale sendet, dass du etwas ändern sollst, bist du in der Komfortzone. Sobald wir diese verlassen, sendet das Gehirn den Impuls, wieder in die Komfortzone zurückzukehren – sprich, die Hände wieder in der bequemen Variante zu falten. Erinner dich an das Gefühl, das du hattest, als du Schritt 2 vom Experiment gemacht hast! (Kurz innehalten – und erinnern!) Als kleine Kinder müssen wir ständig die Komfortzone verlassen und lernen so viel Neues, je älter wir werden, desto weniger notwendig ist das.

Das Trügerische dabei ist: Wenn wir uns nur in der Komfortzone aufhalten, wird diese immer kleiner! Mit der Komfortzone schrumpft dann auch die Wachstumszone. Situationen, die uns früher nur herausgefordert hätten (→ Wachstumszone), überfordern uns nun (→ Überforderungszone).

Deshalb ist es wichtig, regelmäßig das Gehirn herauszufordern und sich in die Wachstumszone zu wagen. Wenn wir das immer wieder tun, wird ein Teil der Wachstumszone zur Komfortzone. Wir vergrößern unsere Komfortzone! (Wenn du den Schritt 3 vom Experiment täglich über mehrere Wochen machst, stellst du bald keinen Unterschied mehr zwischen beiden Falt-Haltungen fest. Beide fühlen sich **komfortabel** an.) Die Wachstumszone wird aber nicht einfach kleiner – sie dehnt sich in die Überforderungszone aus. Das heißt: Situationen, die uns früher überfordert hätten, sind plötzlich aushaltbar; sie befinden sich nicht mehr in der Überforderungszone, sondern in der Wachstumszone.

Eine große Komfortzone ist ein wichtiges Merkmal für eine hohe Resilienz. Wenn man seine Resilienz trainiert, wird es immer wieder Übungen geben, bei denen sich das Gehirn erst sträubt und meint, das sei zu unbequem. Vielleicht kommt dir eine Achtsamkeitsübung oder eine Meditation albern vor – du willst dich nicht darauf einlassen. Dann hast du dieses Gefühl, wie bei Schritt 2 vom Experiment. (Das ist zumindest „das Normale“.) Oft lohnt es sich, sich dieses Gefühl bewusst zu machen und dann zu entscheiden, ob man sich trotzdem in die Wachstumsphase wagen möchte. (Dabei sollte das Gefühl aber nicht viel stärker sein, als du es beim Experiment empfunden hast. Wenn sich alles in dir sträubt, kann das auch ein Warnsignal sein.) Vielleicht kennst du das vom Sport, dass du dich erst aufraffen musst, es dir dann aber, wenn du erstmal angefangen hast, immer leichter fällt und du dich im Nachhinein gut fühlst. Deshalb ist es wichtig, nach jeder (Resilienz-)Übung „in sich hineinzuhören“, ob das Training einem gut getan hat.