

Werner Tiki  
*Küstenmacher*



**LIMBI**

*Der Weg zum Glück führt  
durchs Gehirn*

Neues vom  
simplify-  
Erfinder

**campus**

## Vorwort

Willkommen zum Glück! .....	9
Was haben Sie eigentlich im Kopf? .....	11
<i>Limbis Einzelteile</i> .....	18
<i>Erleben Sie Limbis Schnelligkeit</i> .....	23
Limbis Chemiebaukasten: DEO = Emotionen .....	33
Wegweiser .....	39



## 1. Limbi und die Sachen

Jemand müsste hier mal aufräumen ... ..	45
<i>Der dreifache Code</i> .....	46
<i>Auch Schildkröten erreichen ihr Ziel</i> .....	52
Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen .....	56
★ Limbi aktiv .....	64
Tabula rasa: Eine Chance! .....	66
<i>Gutes aus Müll?</i> .....	71
Antonius hilft! .....	75



## 2. Limbi und die Zeit

Limbi-Momente sind Leben .....	81
<i>Tiki und Limbi von Haus zu Haus</i> .....	85
Von Frühaufstehern und Nachteulen .....	86
Fünfe gerade sein lassen .....	88
<i>Das Gehirn im Leerlauf</i> .....	88
Entscheider über die Zeit .....	91
Arbeit abgeben – mit gutem Gewissen .....	95
Volle Konzentration – jetzt! .....	98
★ Limbi aktiv .....	108
Schwungvoll durchstarten .....	110
Der Wunsch nach mehr Zeit .....	118
Mit Gelassenheit am Steuer .....	120



### 3. Limbi und das Geld

Aber bitte mit Sahne! .....	127
Kaufen oder nicht kaufen, das ist hier die Frage .....	129
Sich reich träumen, geht das? .....	134
★ Limbi aktiv .....	136
Der Trick mit dem Anker .....	138
Die Magie der Zahlen .....	145
Glücksbremse Geld .....	153
<i>Die finanzielle Glücksgrenze</i> .....	153



### 4. Limbi und der Körper

Der Geist ist willig ... ..	159
Lecker und genießbar? .....	162
Mit Leichtigkeit abnehmen .....	164
Gäh! – Erholsam schlummern .....	179
Bewegt durchs Leben .....	185
<i>Fitness ohne Studio</i> .....	192
Schmerz lass nach! .....	193
<i>Limbi und der Placebo-Effekt</i> .....	196
Immer der Nase nach .....	199
★ Limbi aktiv .....	204
<i>Fast vergessene Düfte</i> .....	206
Ein Gläschen in Ehren ... ..	207
Haben Sie Feuer? .....	213



### 5. Limbi und die anderen

Immer in Verbindung .....	227
Mit Gefühl, bitte! .....	231
Ohne Worte – Körpersprache .....	233
★ Limbi aktiv .....	234
Gefährliche Begegnungen .....	236

Die Helden der Evolution: Teenager .....	241
Lernen – fürs Leben gern .....	246
<i>Limbfreundlich Zahlen lernen</i> .....	254
Gekonnt delegieren .....	259
In fremder Umgebung .....	262
<i>Unfallvermeidung mit Neocortex und Limbi</i> .....	266
Im Meeting glänzen .....	269
Reden voller Begeisterung .....	272



## 6. Limbi und die Liebe

Liebe ist Kopfsache .....	281
Das Dreieck der Liebe .....	285
Abschied von Wolke sieben .....	295
★ Limbi aktiv .....	298
Zoff mit Happy End .....	300
<i>Limbi und das Stresshormon</i> .....	306
Game over: Wenn die Liebe endet .....	308
<i>Limbis Abschied in fünf Schritten</i> .....	311



## 7. Limbi und das Glück

Gemeinsam glücklich .....	317
<i>Wechseln Sie nicht den Job, sondern finden</i>	
<i>Sie Ihre Berufung</i> .....	320
Im Reich der Erinnerung .....	321
<i>Uralte Gemütlichkeitsmomente</i> .....	322
Geduld – die Tugend der Glücklichen .....	325
Spielend glücklich .....	329
★ Limbi aktiv .....	330
Haben Sie einen Spleen? .....	333
Ein neues Wort für »Glück« .....	335
Die Trotzmacht des Geistes .....	337
Limbis Ratschläge für ein glückliches Leben .....	339



## 8. Limbis letzte Fragen

Depression: Gefangen in der Seelenwüste .....	345
Glaube und Aberglaube .....	348
Religion und Humor .....	351
Die letzte Reise .....	353
Sterbende begleiten .....	357
Ein endgültiger Abschied .....	361
★ Limbis tröstliche Hausapotheke .....	364
Die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins .....	366
Danke .....	376
Anhang .....	377
Quellen .....	379

# Willkommen zum Glück!

---

Den Weg zum Glück – glauben Sie im Ernst, Sie könnten den finden, indem Sie ein Buch lesen? Also, wenn Sie mich fragen: Ja! Ich habe grandiose, ergreifende, umwerfende Bücher gelesen, die mich wirklich vorangebracht haben auf meinem Weg zu einem einfacheren, glücklicheren Leben. Deswegen habe ich mich 2001 auch getraut, selbst eins zu diesem Thema zu schreiben.



Seitdem halte ich Vorträge, zeichne Bilder und produziere Radiosendungen über die Vereinfachung des Lebens. Ich suche und sammle Ratschläge von Menschen, die mit Erfolg irgendwelche der vielen alltäglichen Probleme auf pfiffige Weise bekämpft haben. Immer wieder habe ich mich dabei gefragt: Gibt es vielleicht einen Generaltipp, eine Art Masterplan zur Vereinfachung des Lebens? Einen Schlüssel zum Glücklichsein?

Nach vielen Jahren glaube ich, endlich der Lösung nahe zu sein. Das verdanke ich den immer populärer werdenden Entdeckungen der Neurowissenschaften, der sogenannten Gehirnfor-

schung. Es kristallisiert sich immer deutlicher heraus, dass der Schlüssel zu einem einfacheren, glücklicheren Leben in unserem Kopf verborgen ist, mitten im Gehirn.

In den 1970er und 1980er Jahren wurde viel zu den verblüffenden Unterschieden zwischen beiden Gehirnhälften veröffentlicht: der linken, quasi »digitalen« analytischen Hälfte und der rechten, eher »analog« arbeitenden, ganzheitlichen. Inzwischen ist klar, dass es ganz so einfach nicht ist. Es gibt zwar Unterschiede zwischen beiden Gehirnhemisphären, aber sie lassen sich längst nicht so deutlich lokalisieren wie anfangs gedacht.

Inzwischen ist eine andere, schon länger bekannte Erkenntnis über das Gehirn in zahllosen Publikationen und Vorträgen in den Vordergrund getreten: der Unterschied zwischen dem Großhirn (das in dieser hochentwickelten Form nur wir Menschen haben) und den früher entstandenen Steuerungsorganen, die sich weiter innen in unserem Schädel befinden. Dort habe ich eine sensationelle Entdeckung gemacht: Ich habe allerdings nicht etwas gefunden, sondern jemanden.

Freuen Sie sich auf eine fröhliche Expedition, eine Reise zum Mittelpunkt Ihres Gehirns!



# Was haben Sie eigentlich im Kopf?

---

Bevor Sie diesen geheimnisvollen Jemand kennen lernen, muss ich ein bisschen ausholen und etwa ein Vierteljahrhundert zurückgehen.

## Das Gehirnzeitalter

Die »Dekade des Gehirns« hatte US-Präsident George W. Bush im Juli 1990 ausgerufen. In Deutschland startete man eine vergleichbare Initiative für das Jahrzehnt von 2001 bis 2010. Seit gut zwei Jahrzehnten sind die Neurowissenschaftler weltweit nun ausgesprochen aufgekratzt und euphorisch. Die Hirnforschung ist eine angesagte Disziplin.

Zu den wichtigsten Antreibern dieser Begeisterung gehören die sogenannten bildgebenden Verfahren. Damit war es möglich geworden, »dem Gehirn beim Denken zuzusehen«. So zumindest formulierten es im Überschwang viele Journalisten, aber auch mancher Forscher. Bei diesen bilderzeugenden Methoden dient eine Reihe verschiedener Erfindungen dazu, in den Körper hineinzuschauen – ähnlich Röntgengeräten, aber ohne Röntgenstrahlen. Eine besonders gern verwendete Methode ist die funktionelle Magnetresonanztomografie (fMRT oder englisch fMRI, das »I« steht für Imaging). Vielleicht lagen Sie selbst schon einmal in so einer Röhre, in der es höllisch laut klopft wie in einer Disco der Außerirdischen. Ein paar Millionen Euro kostet so ein Gerät, und es verbraucht so viel Strom wie ein mittelgroßes Dorf. Anfang der 1990er Jahre kamen die ersten praxistauglichen Geräte auf den Markt, und seitdem sind sie stark auf dem Vormarsch.

Sie können sichtbar machen, in welchen Regionen des Kopfes bei bestimmten Gedanken oder Handlungen eine Aktivitätsveränderung stattfindet. Man misst hierfür, in welchem Gehirnareal momentan mehr Blut und damit Sauerstoff gebraucht





wird. Das ist zwar eine vage Information, aber selbst diese ersten ungefähren Hinweise haben in mehreren Sektoren der Wissenschaft erhebliche Erschütterungen ausgelöst. Kaum eine Grundlagenforschung dürfte in den letzten 20 Jahren so spektakuläre Fortschritte gemacht haben wie die Neurowissenschaften. Das mag nicht nur an der Technik liegen, sondern auch an der cleveren Selbstvermarktung der Forscher.

Anders als in den meisten anderen Fachrichtungen der trockenen Universitätswissenschaft gibt es bei den Neurobiologen und -psychologen mehrere Spitzenleute, die ihre Erkenntnisse nicht nur der Fachwelt, sondern auch der interessierten Öffentlichkeit zugänglich machen. Es gelingt ihnen, mit ihrer Begeisterung über die eigenen Entdeckungen andere anzustecken. Sie kümmern sich erstaunlich früh darum, die Ergebnisse ihrer Versuche in populärwissenschaftlichen Werken allen Interessierten zur Verfügung zu stellen. Das ist einerseits prima, auf der anderen Seite gelangen dadurch Erkenntnisse an die Öffentlichkeit,

die sich nach einiger Zeit als Irrtum herausstellen. Wir sind also mittendrin in einem dynamischen Forschungsfeld. Es ist gut möglich, dass die eine oder andere in diesem Buch vorgestellte Entdeckung schon wieder überholt ist, während Sie sie lesen. Ich hoffe, dass das nicht bei allzu vielen der Fall ist und dass die große Linie stimmt.

Wie in jeder Popkultur haben sich auch in der Gehirnforschung ein paar Themen herauskristallisiert, die ganz besonders »wow« sind. Dazu gehört – wie bei der Erforschung eines unbekanntes Planeten – die Topografie: Woraus besteht unser Gehirn? Was passiert wo? Gibt es überhaupt klar unterscheidbare Gebiete?

### *Me, myself and I*

Lange Zeit gab es unter Medizinerinnen die Vorstellung vom »holistischen Gehirn«, vom ganzheitlichen Gehirn. Patienten, denen durch einen Unfall, eine Krankheit oder eine Operation ein Teil des Gehirns fehlte, hatten oft erstaunlich geringe Ausfallerscheinungen. Offensichtlich hat unser Denkkorgan die Fähigkeit zur Selbstheilung. Andererseits zeigten sich, wenn man das geheimnisvolle Organ auseinandernahm, klar unterscheidbare Bereiche, die sich bei allen Lebewesen ähnelten.

Eine der großen Gestalten bei der Kartierung dieser einzelnen Regionen ist der US-amerikanische Hirnforscher Paul MacLean. Ihm wird die Formulierung »dreieiniges Gehirn« zugeschrieben, denn er war überzeugt davon, dass die drei verschiedenen Strukturen im menschlichen Gehirn die viele Millionen Jahre alte Entstehungsgeschichte der Arten nachbilden. Diese These lässt sich inzwischen nicht mehr halten. Heute nimmt man eher an, dass sich die drei Strukturen bei den Säugetieren mehr oder weniger gleichzeitig entwickelt haben, allerdings mit sehr unterschiedlichen Ausprägungen. Außerdem lassen sich bei näherem Hinsehen die Funktionen der drei Hauptregionen nicht so klar unterscheiden wie von MacLean gedacht. Die einzelnen Bereiche arbeiten auf hochkomplexer Weise ineinander.