SCHWEIZERISCHES FORUM FÜR ERWACHSENENBILDUNG 2013

Zukunft vereinfachen mit «Limbi»

Der deutsche Bestsellerautor und Karikaturist Werner Tiki Küstenmacher liefert Tipps zur Lebensvereinfachung. Seine Botschaft am Schweizerischen Forum für Erwachsenenbildung SFE an der EB Zürich: Wer seine Zukunft einfacher und glücklicher gestalten will, muss seinen inneren «Limbi» gut behandeln. **Von Christian Kaiser**

Fürs Schlussbouquet der diesjährigen Tagung des SFE trat ein Experte in Sachen Einfachheit ans Rednerpult und nahm den Stift in die Hand: Werner Tiki Küstenmacher, Karikaturist, Buchautor und evangelischer Pfarrer aus Bayern. Seine Bücher heissen «Simplify your Life», «Simplify your Love», «Best of Simplify» usw. Sein Erfolgsrezept: praktisch anwendbare Lebensratschläge, apart und witzig illustriert mit selbst entworfenen Figuren. Seine zentrale Botschaft lautete schlicht «Simplify your Future». Das Einstiegsbild: Eine «Bimmelbahn», die gerade munter aus den Schienen hüpft, garniert mit dem Slogan: «Überlege, was dich aufblühen lässt. Dem gehe nach.» Küstenmacher benennt auch gleich die schwierigen Felder, auf welchen wir uns bewegen, etwa die «Belastung im Berufsleben» oder das «komplizierter werdende Verhältnis zwischen Mann und Frau». Und kommt auf das eigentliche Ziel zu sprechen, das aus dem Blick geraten kann: in Zukunft einfacher und glücklicher zu leben. Wobei er hier den Komparativ betont; absolut einfach und glücklich gehe nicht, doch etwas mehr von beidem sehr wohl. Der Comic-Star, der uns den Weg dorthin weist, heisst «Limbi». Küstenmacher lässt ihn in wenigen Strichen auf dem Papier entstehen. Limbi sieht aus wie eine Mischung aus Schosshündchen und Schaf und steht für das limbische System, eine Gehirnregion rund um unser Stammhirn. «Es ist entstanden, als wir alle noch kleine Säugetiere waren – daher stelle ich es mir klein und wuschelig vor.» Limbi ist unglaublich schnell, er sieht schwarz-weiss und reagiert völlig emotional. Küstenmacher: «Limbi ist ein Hedonist, er will geniessen oder Schmerzen vermeiden.» Neurowissenschaft goes Comic. Limbi kommuniziert mit uns über unseren Körper: Wenn ihm etwas gefällt, fühlen wir uns wohl. Passt ihm etwas nicht, geraten wir in Panik oder spüren Schmerz, Unlust, Müdigkeit usw. Oft tritt Limbi in Opposition zu unserem Grosshirn (Neokortex), das uns ermöglicht, sehr differenziert zu analysieren, abzuwägen und zu entscheiden. «Das Grosshirn funktioniert wie ein Regierungssprecher», sagt Küstenmacher, «egal wie er eine Entscheidung findet, er muss sie nach aussen vertreten und kommunizieren.» Und der Neokortex tut das kompromisslos und stur – und manchmal eben ganz gegen den Willen der Limbi-Opposition.

Inneren Schweinehund zum Freund machen

«Limbi wird gewürgt», sagt Küstenmacher, diese Würgetechnik nenne man dann «den inneren Schweinehund überwinden», sich zusammenreissen oder Selbstdisziplin. Der Haken dabei: Der Limbi-Würgegriff funktioniert auf Dauer praktisch nie. «Der Wirkungsgrad ist erschreckend gering, das klappt höchstens in fünf Prozent der Fälle und nur unter optimalen Bedingungen.» Zu diesem Schluss kämen sämtliche neurowissenschaftlichen Untersuchungen. Trotzdem würden wir in der Selbstmotivation, in der Pädagogik und der Motivation von Mitarbeitenden immer noch an diesem längst widerlegten Rezept festkleben. Ob beim Ausfüllen der Steuererklärung, beim Vorsatz, häufiger zu joggen oder im Hinblick auf unsere grossen Lebensziele – für Küstenmacher gibt es nur einen erfolgversprechenden Weg: Statt den Limbi wie einen Schweinehund zu behandeln oder wegzusperren, sollten wir ihn zu unserem Freund machen und mit ihm zusammenarbeiten. «Wer das schafft, dem gelingen auch schwerste Aufgaben scheinbar mühelos.» Aber wie können wir Limbi zum Mitmachen bewegen? Küstenmacher: «Das Geheimnis einer erfolgreichen, gesunden und glücklichen Zukunft für uns alle wird darin liegen, die Lebensziele limbifreundlich zu formulieren.» Wenn Limbi ein Projekt gut finde, seien selbst Wunder möglich. Also muss man den Limbi mit dem ködern, was ihm Freude bereitet. Häufig genüge es, so Küstenmacher, dem Limbi einen positiven Aspekt mitzuliefern, der die Anstrengung in den Hintergrund rückt; zum Beispiel die Freiheit oder die Zeit für sich selber beim Joggen. Limbi mag Wahlfreiheit, er freut sich über kreative, spielerische Umwege, die ihm die Wartezeit bis zum Ziel verkürzen. Friss-oder-stirb-Vorgaben und Verbote hasst Limbi hingegen, und wenn Gefühle von einem selbst oder anderen unterdrückt werden, dann verkümmert er schlicht. Wer sich zusammen mit seinem Limbi zu ganz neuen Höhen von Lebensglück emporschwingen möchte, sollte sich darum laut Küstenmacher vor allem zwei Fragen stellen: «Wie formuliere ich Ziele so, dass sie dem Limbi gefallen?» «Und wie gestalte ich die Wege dorthin so, dass Limbi ausreichend Gelegenheit findet, sich zünftig zu freuen?»

Foto: Reto Schlatter

Werner Tiki Küstenmacher über den «Limbi» in uns.

Christian Kaiser ist Erwachsenenbildner im Bereich Kommunikation an der EB Zürich und Inhaber von silbensilber. (www.silbensilber.ch)

DIE ZUKUNFT ANPACKEN

Am 6. Schweizerischen Forum für Erwachsenenbildung SFE zum Thema «Zukunftsfähigkeit – den Wandel selbst gestalten» an der EB Zürich gab Benedikt Weibel, ehemaliger CEO der SBB, in seinem Referat einen Überblick über einfache Führungsgrundsätze, die sich im Laufe der Geschichte bewährt hatten. Die ehemalige Börsenchefin Antoinette Hunziker-Ebneter forderte die Wiedereinführung einfacher Regeln, um die Spekulation einzudämmen und so das Finanzsystem transparenter und gesellschaftsdienlicher umzubauen. Maja Storch skizzierte einen Weg zu einem mit sich selbst zufriedenen «Unikat», der über die Wahrnehmung von Körpersignalen führt. Körpersignale zum Ausdruck zu bringen, das ist auch ein Teil des Jobs von Mathias Seger; der Captain der Schweizer Eishockey-Nationalmannschaft versteht sich als Sprachrohr im Dienst der Mannschaft, wenn ihr körperlich zu viel abverlangt wird.
Mehr Informationen zu den Referaten am SFE im November 2013 finden Sie unter:
www.swissadultlearning.ch