

zu brechen. Eine Kraft in uns sagt dann ganz deutlich, dass wir das besser lassen sollten.

Die Kraft des gesprochenen Wortes

Um aus einem Gedanken ein Gelübde zu machen, bedarf es aber auch noch einer bestimmten Form, einer rituellen Handlung. Zu einem Versprechen gehört mindestens ein Handschlag. Kraftvoller noch wird die Erinnerung an diesen besonderen Moment, wenn wir das Gelübde aufschreiben und uns hinterher immer mal wieder laut vorsagen. Aus ihrer biografischen Arbeit weiß Brigitte Hieronimus, wie bedeutsam ein ausgesprochenes oder niedergeschriebenes Wort ist. „Schreiben leitet einen inneren Prozess ein, der Unausgesprochenes zur Sprache bringt und zu mehr Klarheit führt. Sprechen wir das geschriebene Wort aus, werden die emotionalen Zentren im Gehirn aktiviert, und wir spüren die Bedeutsamkeit noch deutlicher.“ Gesprochene Worte sind um ein Vielfaches kraftvoller als reine Gedanken. Wir manifestieren damit unsere Welt und unser Sein. Sie bleiben uns deshalb auch mehr in Erinnerung.

Die gleiche Kraft, Gedanken wie kleine Fotografien in unserem Gedächtnis festzuhalten, haben Rituale. Sie haben einen bleibenden Wert und verleihen deshalb auch dem Gelübde einen Hauch von Ewigkeit. Sei es das geweihte Wasser bei der Taufe oder das Abendmahl bei der Konfirmation. Jede Erinnerung gelangt im Gehirn in ein Netz verteilter Nervenzellen, wo sie an Form und Farbe gewinnt. Karens Erinnerung an ihr in der Berliner Kunsthalle abgelegtes Gelübde sind die Farben Grau, Schwarz und Gold, ist Regen, der an dem Tag an die Fenster der Halle prasselte, sind gedämpfte Stimmen, ein helles Deckenlicht, ist das Gefühl des Stolzes nach der Unterschrift. Dabei sind mehrere Gehirnregionen aktiv. Dazu kommt: Das Gehirn mit seinen fast 100 Milliarden Nervenzellen und synaptischen Verknüpfungen funktioniert dynamisch. Bis ins hohe Alter entstehen immer wieder neue Zellen und Verknüpfungen. Bei einer intensiven Erfahrung, wie die ein feierlich abgelegtes Versprechen ist, wird diese Dynamik aktiviert, aufgrund der Stärke der Gefühle und der dazugehörenden Hormonausschüttungen. Das Erlebnis wird bei jedem Daran-Denken erneut als Erinnerung verankert und hinterlässt so einen tiefen und nachhaltigen Eindruck. Ein weiterer Grund, warum ein abgelegtes Gelübde nicht in Vergessenheit gerät, wie es der klassische Neujahrsvorsatz so gerne tut. Unser Versprechen ist zu einem Bild geworden. Wir erinnern die Farbe des Stiftes, mit dem wir vielleicht unterschrieben haben, und hören noch die Musik, die im Hintergrund spielte. „Unser Gehirn macht aber nur unvergessliche Bilder aus denjenigen Versprechen, die uns sehr bedeutsam sind“, sagt der Gehirnforscher Gerald Hüther. „Ich möchte das mit dem großen Wort Würde umschreiben. Sie kann ein ständiger Motor für Veränderung sein. Wer am Ende des Tages in den Spiegel schaut und sagt, ich will mich zukünftig anders verhalten, das ist mir wichtig, der wird auch sein Gehirn dazu bringen, Automatismen zu überwinden und das Versprochene einzuhalten.“

TEXTULRIKEFACH-VIERTHLETTERINGMANFREDGERLACHFOTOSJANRICKERSSTYLING
JULIA NEUBAUER HAARE&MAKE UP SABINE WICKER PRODUKTION DEIKE BEHRINGER

INFO

Literatur

· Roy Baumeister, John Tierney: „Die Macht der Disziplin. Wie wir unseren Willen trainieren können“, Goldmann Verlag; 352 S., Taschenbuch, 9,99 €

· Brigitte Hieronimus, Hermann Galle: „Mut zum Lebenswandel. Wie Sie Ihre biografischen Erfahrungen sinnvoll nutzen“, Verlag: J. Kamphausen Mediengruppe, 180 S., Taschenbuch, 16,95 €

· Martin Korte: „Wir sind Gedächtnis: Wie unsere Erinnerungen bestimmen, wer wir sind“, DVA Verlag, gebundene Ausgabe, 384 S., 20 €

Beziehungswerkstatt

Brigitte Hieronimus' langjährige Erfahrung in Beratungen und Seminaren mit Paaren hat aufgezeigt, dass jeder Einzelne sich zunächst mit seinen eigenen biografischen Beziehungserfahrungen auseinandersetzen sollte. In der Einzelarbeit zeigt sich immer wieder, dass der Grund vieler Krisen und Trennungen gebrochene Versprechen sind, die ihren Ursprung in frühkindlichen Bindungsstörungen haben. In der Beziehungswerkstatt finden wir heraus, wie wir selbst ein geeigneter Partner werden. Anm. unter Tel.: 02861/80 88 70

DIE EXPERTIN

Brigitte Hieronimus ist Dozentin für Biografie-, Schreib- und Psychologiekurse bei Julia Onken und Inhaberin des Seminarhauses und Partnerschule in Borken. www.brigitte-hieronimus.de

