



➔ **SACHBUCH DER WOCHE**
zum Wochenkommentar

Rachel Barr: Brains & Balance



Rachel Barr: Brains & Balance. Was das Gehirn braucht, damit es der Seele gut geht. Rowohlt, 336 Seiten, 26.50 Franken; ISBN 978-3-499-01627-1

Selbstoptimierung ist die Losung der Stunde. Oder, wie es Rachel Barr sagt: «Man erzählt uns, Perfektion sei der Schlüssel zu einem glücklichen Leben.» Das Narrativ habe sich «so tief in unsere kollektive Psyche eingegraben, dass wir es meist gar nicht mehr hinterfragen.» Wir gehen davon aus, dass wir uns halt nicht genug anstrengen, wenn es uns nicht gut geht. Das Gehirn sei «brillant, aber nicht unfehlbar» und «nicht für die moderne Welt geschaffen». Wenn ihm zu viel abverlangt wird, etwa um mit dem gnadenlosen Produktivitätsdruck Schritt zu halten, wehrt es sich. Die moderne Gesellschaft suggeriere, dass der Wert und das Glück eines Menschen von seiner Produktivität abhängen. Das «manische Streben nach Produktivität und Perfektion» führe jedoch dazu, dass wir uns von einem sinnerfüllten Leben entfernen. Unser Gehirn werde oft «als eine Maschine beschrieben, die wir feintunen können wie einen Motor oder eine Software. Aber in Wirklichkeit ist das Gehirn ein lebendiges, atmendes Wesen; es ist ein eigener Charakter.» Die Menschen seien soziale Wesen, auf Zugehörigkeit und Sinn ausgerichtet. «Wir sehnen uns danach, von anderen gesehen, gehört und wertgeschätzt zu werden. Wir brauchen die Überzeugung, dass unser Leben einen Sinn hat», schreibt sie. In ihrem Buch vermittelt sie deshalb eine neue Perspektive. «Ich kann dir nicht helfen, deinen Weg zum ewigen Glück zu ebnen», schreibt sie. «Aber ich kann dir Möglichkeiten aufzeigen, gut für dein Gehirn zu sorgen, damit es im Gegenzug vielleicht besser für dich sorgt.»



Die Empfehlung von Matthias Zehnder

Das menschliche Gehirn, sagt Rachel Barr, sei evolutionär darauf programmiert, negative Erfahrungen stärker wahrzunehmen und im Gedächtnis zu behalten. Als Strategie dagegen empfiehlt sie «Delight», also «Entzücken»: die Suche nach kleinen Glückserfahrungen im Alltag.
<https://www.matthiaszehnder.ch/buchtipp>