



# FIT UND XUND #3.26

## DER AUTOPILOT IM KOPF – WER STEUERT EIGENTLICH UNSEREN ALLTAG?

Mit welchem Fuss sind Sie heute aufgestanden? Keine Sorge, ich frage nicht nach Ihrer Laune. Sondern ganz wörtlich: Welcher Fuss hat heute Morgen als Erstes den Boden berührt?

Die meisten Menschen können diese Frage nicht beantworten. Nicht, weil sie unaufmerksam sind, sondern weil unser Gehirn viele alltägliche Handlungen automatisch steuert. Es arbeitet oft auf «Autopilot» und hilft uns so, Energie zu sparen.

Ein kleines Experiment: Verschränken Sie die Arme vor der Brust. Welcher Arm liegt oben? Nun wechseln Sie bewusst die Position. Fühlt sich das ungewohnt an? Obwohl es sich nur um eine kleine Veränderung handelt, merkt unser Gehirn sofort: Es ist nicht die übliche Variante.

Unser Autopilot ist etwas Erstaunliches. Müssten wir jede Bewegung, jede Entscheidung und jeden Hand-

griff bewusst planen, wären wir schnell überfordert. Gewohnheiten entlasten unser Gehirn und geben uns Sicherheit. Sie schaffen freie Kapazitäten für Dinge, die unsere Aufmerksamkeit wirklich benötigen – unerwartete Ereignisse, neue Herausforderungen oder wichtige Entscheidungen.

Viele Handlungen laufen deshalb automatisch ab: die morgendliche Routine, die gewohnte Route zum Einkaufen oder der Griff zum Haustürschlüssel. Meistens funktioniert das hervorragend.

Wer seinen Autopiloten beobachten möchte, kann folgende Übungen ausprobieren.

1. Zähne putzen mit der anderen Hand: Verwenden Sie heute bewusst die ungewohnte Hand. Sie werden merken, wie viel Aufmerksamkeit plötzlich nötig ist.
2. Einen neuen Weg wählen: Gehen Sie beim nächs-



ten Spaziergang oder Einkauf bewusst eine andere Route. Neue Wege bringen frische Eindrücke und aktivieren unser Gehirn.

3. Kurz innehalten: Bevor Sie automatisch zum Handy greifen oder nebenbei etwas naschen, machen Sie einen kurzen Halt. Fragen Sie sich: «Möchte ich

das gerade wirklich, oder mache ich es einfach aus Gewohnheit?»

Als Ergotherapeutin im psychiatrischen Bereich erlebe ich oft, wie hilfreich Gewohnheiten sein können. Feste Abläufe geben Struktur, Orientierung und Sicherheit. Gleichzeitig lohnt es sich manchmal,

den eigenen Autopiloten zu hinterfragen. Nicht jede Gewohnheit unterstützt uns langfristig. Manche Muster haben sich über Jahre eingeschlichen und laufen ab, ohne dass wir sie bewusst wahrnehmen.

Die gute Nachricht: Unser Gehirn bleibt ein Leben lang lernfähig. Es geht nicht darum, den Autopiloten abzuschalten. Vielmehr dürfen wir gelegentlich überprüfen, ob er uns noch in die gewünschte Richtung führt.

Denn Gewohnheiten sind wie Wege im Wald: Je öfter wir sie benutzen, desto leichter werden sie begehbar. Und manchmal lohnt es sich, einen neuen Pfad einzuschlagen.

Karin Morf

Fliegende Ergotherapie Schlatt TG

