

 **LUTHER-
VERLAG**

Christian Hemschemeier

**WARUM UNSER
GEHIRN WIE TIKTOK
FUNKTIONIERT**

Gebrauchsanleitung für
deine Emotionen

Luther-Verlag

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek
 Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
 in der Deutschen Nationalbibliographie;
 detaillierte bibliographische Daten sind im Internet
 über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.
 ISBN 978-3-7858-0937-2

Umwelthinweis:
 Dieses Buch wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.
 © Luther-Verlag, Bielefeld 1. Auflage 2025

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
 Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts
 ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.
 Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
 Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung
 in elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: tiefschwarz und edelweiß, Hagen (www.tsew.de)
 Titelbild: Anna Siggelkow, Berlin
 Satz: Luther-Verlag GmbH, Bielefeld
 Druck und Bindung: Books Factory Sp. z o.o., Szczecin
 Printed in Poland

Inhalt

- **Vorwort** 9

- **A Wie funktioniert dein Gehirn?** 11
 - A.1 Kernthese 11
 - A.2 Emotionstheorien 12
 - A.3 Ein Beispiel: Selbstbewusstsein 15
 - A.4 Es gibt keine Perfektion 17
 - A.5 Deine Gefühle und Gedanken entstehen beim Handeln 18
 - Die Sprache deines Gehirns ist Verhalten 18
 - Schlechte Stimmung. 19
 - INFO-BOX: Depressionen 19
 - A.6 Dein Gehirn ist ein Erfüllungsgehilfe deiner Intentionen 21
 - INFO-BOX: „Placebo-Effekt“ 22
 - A.7 Akzeptanz biologischer Leitplanken 23
 - A.8 Dein Geist ist wie ein Mobber. 24
 - A.9 Das Sorgenradio. 26
 - A.10 Verschwendete Lebensenergie. 28
 - A.11 Das Auswahlparadox. 29
 - INFO-BOX: Zu viel Auswahl beim Online-Dating?. 30
 - A.12 Das Freizeitparadox 32

F.5	Werte versus dopamin-orientierter Lebensstil – du entscheidest	115
	Leichtes versus schwieriges Dopamin	119
	TikTok.	119
	Die Selbsterkenntnis-Sucht	120
	Falsch verstandene Hohe Schwingung.	122
F.6	Standards & Dealbreaker für dein Leben	122
F.7	Niemand wird dich retten	124
F.8	Unangenehme Gefühle aushalten	128
F.9	Denk nicht wie ein Mensch.	129
F.10	Commitment für dich selbst	130
F.11	Laufen lernen	131
F.12	Wir gegen sie.	133
F.13	Rückfälle und wenn es mal nicht so läuft	134
F.14	Digitale Diät	135
F.15	Anderen helfen	136
	Dysfunktionale Systeme sterben.	138
F.16	Was tun, wenn es dir gut geht?	140
G	Anhang	143
G.1	Wo du mich finden kannst	143
G.2	Danksagung	144

Vorwort

Wie funktioniert eigentlich dein Gehirn? Bist du immer der Chef oder die Chefin im Haus? Wie nutzt du den wunderbarsten Mechanismus im Universum, das menschliche Gehirn, möglichst effizient? Darum soll es in diesem knackigen Buch gehen. Es enthält ein Konzentrat meiner Arbeit aus fast 30 Jahren Berufserfahrung.

Vielleicht kennst du mich bereits von YouTube oder Instagram, wo ich mit meinem *Liebeschip-Konzept* das ganze Feld von Dating, Beziehung und (toxischer) Liebe bearbeite. Mein Ziel dabei ist, mich stets auf den gesunden Menschenverstand zu stützen. Natürlich nutze ich moderne psychologische Theorien, aber das, was ich an praktischen Schritten vorschlage, soll unmittelbar einsichtig sein. Ich bin ein großer Freund der Verbindung von psychologischer Theorie mit gesundem Menschenverstand. Diese Verknüpfung habe ich schon auf der Universität gelernt: Schau nicht nur nach statistischer Evidenz, sondern auch danach, ob das Gelernte einen logischen Sinn ergibt. Meine Arbeit soll für jeden direkt nachvollziehbar sein und den berühmten Aha-Effekt auslösen.

Außerdem ist mein Liebeschip-Konzept besonders auf ganz konkrete Verhaltensweisen zugeschnitten. Es zeigt sich in der psychologischen Praxis immer wieder, dass es wesentlich leichter fällt, von positiven Erfahrungen zu positiven Gefühlen zu kommen. Andersherum gestaltet sich der Weg erstaunlich schwierig. Wenn du keine positiven Erfahrungen machst, wollen sich leider auch keine positiven Gefühle einstellen.

Diese konkreten Verhaltenstipps (zum Beispiel Null-Kontakt bei Liebeskummer) werden sich in der Folge positiv auf dein psychisches Wohlbefinden auswirken.

Die Basis meiner Arbeit bilden schließlich deine ganz persönlichen Grund-Werte in der Liebe, die in das Konzept von „Standards & Deal-breakern“ (ausführlich in meinem Buch: Der Liebescode; hier S. 122) einfließen.

Dieses Buch weitet das Liebeschip-Konzept auf andere Bereiche deiner persönlichen Psychologie und deines Wachstumsweges aus. Ähnlich wie bei jenem Themenkomplex kannst du auch hier mit einem ganz persönlichen Werte-Kompass viele psychologische Hürden meistern.

Wenn du dich noch mehr für mein Liebeschip-Konzept im Speziellen interessierst, lege ich dir meine Bücher ans Herz (Liste im Anhang) oder meine Internetpräsenzen/Social Media-Kanäle (siehe ebenfalls am Ende dieses Buches).

Und wie immer am Anfang ein paar Lese-Hinweise: Bei allen Kapiteln zu „romantischen Beziehungen/Dating/Liebe“ bitte ich dich, jeweils schwule, lesbische und queere Paare mitzudenken.

Um der besseren Lesbarkeit willen verzichte ich auf das Gendern, versuche aber, immer mal weiblich/männlich im Text zu mischen.

Du musst dieses Buch nicht zwingend von vorne nach hinten lesen, du kannst gerne springen. Die Kernthese lebt in jedem Kapitel. Und jetzt viel Spaß mit dieser Anleitung für dein Gehirn.

A Wie funktioniert dein Gehirn?

A.1 Kernthese

Ich falle mal gleich mit der Tür ins Haus, damit du weißt, worum es in diesem Buch gehen wird. Meine Hauptthese ist, dass unser Gehirn im Prinzip wie die „Für Dich“-Seite bei TikTok funktioniert.

Falls du *TikTok* nicht kennst: Es ist eine extrem beliebte Social Media-App mit meist sehr kurzen Videos. Ursprünglich ging es um Tanzvideos, inzwischen ist aber praktisch jedes Thema vertreten. Anders als zum Beispiel bei Facebook geht es nicht so sehr darum, wem man folgt, sondern welche Inhalte dich interessieren könnten. TikTok hat einen berühmten Algorithmus, der es schafft, dir exakt die Videos zu zeigen, die dich wahrscheinlich interessieren. TikTok verwendet dabei Dinge wie die Watchtime: vor allem werden Videos vorgeschlagen, die Menschen mit einer ähnlichen Auswahl angeschaut haben. Das Resultat ist, dass jeder eine ganz andere „Für Dich“-Seite mit persönlichen Vorschlägen hat. TikTok ist dabei nicht primär an den Kanälen orientiert, die du abonniert hast, oder den Freunden, mit denen du verbunden bist. Die Plattform versucht lediglich das auszuspielen, was du wahrscheinlich sehen möchtest.

Im Jahr 2023 musste der TikTok-CEO Shou Zi Chew amerikanischen Politikern Rede und Antwort stehen bezüglich Datenschutz, chinesischem Einfluss und vielen anderen Punkten. Das Ganze war eine ziemlich irrwitzige, rein politische Veranstaltung (trotz aller

Ankündigungen gibt es TikTok USA noch immer). Ein Highlight war, als ein Politiker sich darüber beschwerte, dass TikTok ihm homosexuelle, tanzende Männer zeigte – offenbar ohne zu wissen, dass er damit seine eigenen, vielleicht verborgenen Vorlieben preisgab.

Was haben diese Hinweise nun mit dir zu tun? Oder um zur Kernfrage zurückzukehren: Wie kannst du dein Leben verbessern? Nun, dein Gehirn funktioniert im Prinzip genauso. Was bei TikTok die „Für dich“-Seite ist, das sind bei dir Emotionen und Gedanken, die das Gehirn dir liefert. Das Weiterscrollen bei TikTok sind all deine Verhaltensweisen, die du tagtäglich ausführst und mit denen du deinen eigenen Algorithmus weiter fütterst. Ja, du hast richtig gelesen, wir drehen hier das Ganze mal um. Klar, deine Gedanken bestimmen auch dein Verhalten, aber dein Verhalten wirkt eben auch wieder zurück. All das werden wir jetzt mal in Ruhe aufbereiten und garnieren mit ganz spezifischen Strategien für dich.

A.2 Emotionstheorien

Was wir im vorherigen Kapitel besprochen haben, geht sowohl auf alte als auch auf moderne Theorien der menschlichen Emotionen zurück. Aber die Beziehung zwischen Emotionen und Gedanken oder Glaubenssätzen ist natürlich recht komplex. Wir machen hier mal einen kleinen Deep-Dive in die psychologische Welt.

Schon im 19. Jahrhundert hat James Lange eine spannende Theorie entwickelt. Er ist davon ausgegangen, dass wir unsere Gefühle quasi aus der eigenen Beobachtung unserer Körpersymptome entwickeln. Also: Wir sehen einen Bären, das führt zu einem schnellen Herzschlag / zu hektischer Atmung. Die Körperreaktion wird uns bewusst und wir interpretieren das: Ich habe Angst. Scheint dir das abwegig? Nun, das ist es nicht (auch wenn die Vorgänge natürlich komplexer sind). So weiß man zum Beispiel, dass Dates mit „spannenden“ Aktionen wie, sagen

wir mal, einer Nachtwanderung dazu führen, dass du dich noch mehr verliebst (weil du die Aufregung als Verliebtheit interpretierst).

Wir haben uns mit dieser Theorie als Psychologie-Studenten gern einen Spaß gemacht und ein bestimmtes Ritual vor Prüfungen entwickelt (die Examen fanden meist im 5. Stock der Universität statt). Wir sind dann immer extra zu Fuß nach oben gegangen, um den schnellen Herzschlag als Anstrengung der Treppe interpretieren zu können und nicht als Prüfungsangst. Genial, gell? ;-)

Viele Anti-Angst-Techniken setzen direkt hier an. Am bekanntesten (zumindest unter Psychologen) ist vielleicht die 4-7-8-Atemtechnik. Sie beinhaltet einfach, dass du vier Sekunden einatmest, sieben Sekunden die Luft anhältst und dann acht Sekunden ausatmest. Dein Großhirn nimmt dabei wahr, dass dein Stammhirn (Atmung) scheinbar tiefenentspannt ist, und baut entsprechend Angst-Emotionen sehr zuverlässig ab.

Später kamen noch andere Emotionstheorien dazu, wie die Schachter-Singer-Theorie (1962) oder die Theorien von Lazarus in den 1980er Jahren. Diese besagen, dass es einen weiteren Weg zu deinen Emotionen gibt, die über Kognitionen (Gedanken) entstehen. Also, du bewertest gedanklich etwas als katastrophal und nimmst dann entsprechende Gefühle wahr. Dieser Zusammenhang dürfte vielen inzwischen völlig klar sein und bildet die Grundlage der kognitiven Verhaltenstherapie, die versucht, bei solchen Denkmustern anzusetzen.

Grundsätzlich kann man sagen, dass wir zwei evolutionäre Informationssysteme haben: ein emotionales (Gefühle) und ein kognitives (Gedanken). Das Emotionssystem ist natürlich viel früher entstanden (wir teilen es mit vielen Säugetieren). Was ist mit Informationssystem gemeint? Wir nehmen ein bestimmtes Szenario in unserer Umgebung direkt wahr (zum Beispiel: „Da ist ein Abgrund“) und es entsteht direkt die passende Emotion (Angst).

Inzwischen gibt es aber eine spannende Rückbesinnung auf obige Theorien mit der sogenannten „Dritten Welle der Verhaltenstherapie“. Sie beinhaltet unter anderem ACT, die *Akzeptanz-Commitment-Therapie*, und DBT, die *Dialektisch-behaviorale Therapie*. Gerade ACT ist für unsere Belange extrem spannend. Wir können das Thema hier nur streifen (diese Therapieform passt übrigens perfekt zu meiner Liebeschips-Arbeit). Es geht darum, ein *werteorientiertes* Leben aufzubauen und sich dementsprechend zu verhalten. Werte sind dabei persönliche, klar definierte Ziele. Nehmen wir einmal an, du hast Flugangst, musst aber unbedingt in die USA. Dann wird eben geflogen, fertig und aus (Commitment). Dass das mit unangenehmen Gefühlen einhergeht, muss du halt hinnehmen (Akzeptanz). Bei ACT versuchst du nun vor allem, all jenen Dingen weniger Energie zu geben, die dich davon abhalten, deine Werte zu erreichen. Da reden wir vor allem über Grübeleien, die Vermeidung negativer Emotionen, den Einsatz von Genussmitteln usw. ACT geht außerdem davon aus, dass wir nicht allen Befürchtungen werden ausweichen können, egal wie viel wir auch an unseren Gedankenketten arbeiten. Letztendlich muss du ins Handeln kommen, und dann können die positiven Erlebnisse unsere Gedanken viel besser und positiver beeinflussen.

Bei ACT redet man ganz bildhaft von „sauberem Leid“ (Dingen, die eben im Leben passieren) und „schmutzigem Leid“ (dem Leid, das durch Grübeleien, Rückzug, Alltags-Flucht, Betäubung usw. geschieht).

Noch neuere Entwicklungen in der Verhaltenstherapie versuchen zusätzlich, die direkte neurologische Ebene zu beeinflussen, zum Beispiel über Neurofeedback (ein Training, um die eigene Gehirnaktivität zu steuern) oder auch ganz experimentell über den kontrollierten Einsatz von Psychodelika.

A.3 Ein Beispiel: Selbstbewusstsein

Es ist für uns leicht, jemanden als selbstbewusst einzustufen. Die betreffende Person kann sich gut abgrenzen. Sie ist sozial gut aufgestellt und hat keine Schwierigkeiten, auch in unbekanntem Umgebungen Menschen anzusprechen. Sie kann um Hilfe bitten und scheut sich auch nicht, Dinge zu tun, wofür andere in Peinlichkeit zusammenbrechen würden.

Gleichzeitig vermuten wir bei dieser Person auch die passenden, aber eben fantasierten inneren Prozesse: Bestimmt fühlt sie sich persönlich pudelwohl und strotzt nur so vor ... na, was denn? Ja, Selbstbewusstsein. Aber wie soll sich dieses Selbstbewusstsein denn anfühlen? Wenn du länger darüber nachdenkst, wirst du feststellen, dass es ein solches Gefühl gar nicht gibt. Du kannst es nur beschreiben über die Abwesenheit von negativen Emotionen wie Angst oder Scham und vielleicht noch die Anwesenheit von etwas Ruhigem. Wobei „Ruhe“ ja kein Gefühl ist.

Tatsächlich zeigt sich, dass Selbstbewusstsein keine Emotion darstellt, sondern die Wahrnehmung von selbstbewusstem Verhalten bei anderen, aber auch bei dir selbst. Faktisch weißt du gar nicht, was in solchen Menschen vorgeht. Vielleicht müssen sie sich sehr überwinden, jemanden anzusprechen. Du kannst es von außen einfach nicht sehen.

Auf unsere „TikTok“-Theorie bezogen heißt das jetzt: Auch dein Gehirn beobachtet dein eigenes Verhalten (ich weiß, es hört sich etwas verrückt an) und liefert die entsprechenden Emotionen. Wenn du dich also krümmst vor Peinlichkeit, dein Essen im Restaurant zurückzugeben, weil dein Steak aussieht wie frisch geschlachtet und nicht medium, und du es deswegen *auch nicht tust* ..., ja, dann wird dein Gehirn mangelndes Selbstbewusstsein als Gedanke ausliefern. Also, du hast dann genau diese Vorstellung von dir, machst dich dafür selbst herunter und bewertest dich negativ. Du bewunderst andere, die das Problem scheinbar nicht haben.

Was aber, wenn du *trotzdem* dein Essen zurückgibst? Du tust es einfach und erlebst vielleicht (vielleicht auch nicht) sehr unangenehme Gefühle dabei, die du schlicht ignorierst, so gut es eben geht. Ja, dann klopft dir dein Gehirn überrascht auf die Schulter und sagt sich: „Mein Besitzer ist offensichtlich selbstbewusst, sonst würde er sich ja nicht so verhalten.“ Das Ergebnis: Es liefert dir auf die Dauer die entsprechenden Gedanken und passenden Gefühle dazu.

Wie könntest du nun am besten am Selbstbewusstsein arbeiten? Viele werden jetzt sagen: „Du denkst erst mal über deine tief verinnerlichten Glaubenssätze nach.“ (Glaubenssätze sind felsenfeste Botschaften deiner Bezugspersonen aus den Kindertagen, die zu deinen ureigensten Überzeugungen geworden sind.) Du erforschst dein inneres Kind (dazu mehr auf S. 66). Du erinnerst dich, wie dein Vater dich ständig zurechtgewiesen hat, wann immer du aufgemuckt hast: „Schäm dich!“ war sein permanenter Spruch. Du verstehst, woher also dein Schamgefühl kommt. Jetzt sagst du dir: „Hey, aber es ist ja gar nicht mehr so, ich darf das jetzt alles tun, ich bin nicht mehr Kind.“

An diesem Vorgehen ist nichts wirklich falsch. Aber du bearbeitest eine *Story*, die du dir selbst im Kopf erzählst. Spoiler-Alert: Die Vergangenheit ist nämlich schon längst vorbei. Es gibt sie schlicht und ergreifend nicht mehr. Ja, deine Erinnerungen müssen nicht einmal unbedingt stimmen. Auch die Geschichte deines inneren Kindes ist letztlich eine *vergangene* Geschichte – durchaus mächtig, wenn sie dir heute immer wieder in die Quere kommt. Aber: Was bringt wohl jetzt schneller Erfolg: An diesen ganzen Dingen innerlich und langwierig zu arbeiten oder es *einfach zu tun*? Ich bin gespannt auf deine Antwort.

Eine meiner prägendsten Erfahrungen in meiner „psychologischen Karriere“ war der Besuch eines Selbstbehauptungskurses in meinen 20ern. Ich hatte gerade angefangen, Psychologie zu studieren. Genau weiß ich gar nicht mehr, was ich von dem Kurs erwartet hatte, aber ich war zugegeben etwas schockiert. Wir haben überhaupt nicht besprochen, warum jemand vielleicht nicht selbstbewusst ist. Wir bekamen „nur“ eine Aufgabe für das nächste Mal und diskutierten, wieso diese

womöglich nicht zu erfüllen sei. Ich weiß heute noch genau jede Aufgabe. Die erste bestand darin, jemanden um 20 Pfennig Telefongeld zu bitten (ja, es gab keine Handys). In der nächsten ging es darum, um eine Mark zu bitten, ohne jegliche Begründung. Kurz gesagt: Es wurde sehr schnell richtig, richtig unangenehm. Bei der letzten Aufgabe im Kurs bildeten wir Paare. Jeder sollte sich etwas für den anderen ausdenken. Ich erwartete nichts Schlimmes, weil mein Gegenpart doch sehr „lieb“ rüberkam. Tatsächlich stellte er mir aber die Aufgabe, mich mit Menschen in der Fußgängerzone über die „Nichtigkeit des Seins“ zu unterhalten. Äh ja! Ich fand es schrecklich, habe aber alles gemacht. Diese Aufgaben nennt man übrigens „shame attack“-Übungen, also eine direkte Attacke auf die eigenen Scham- und Peinlichkeitsgefühle.

Die Auswirkungen dieses Trainings wirken bis heute nach. Wem nichts peinlich ist, dem steht die Welt offen. Nicht nur ist Peinlichkeit auf Dauer besser aushaltbar, du stellst auch fest, dass de facto gar nichts Schlimmes passiert und die meisten Menschen erstaunlich hilfsbereit sind (ein entsprechendes Training findest du jetzt auch auf www.LIEBESCHIP.DE).

Früher gab es entsprechende Kreativitätstrainings für Manager (heute wäre das zu „hart“). Sie erhielten etwas Geld für den Notfall und mussten sich 14 Tage durch eine unbekannte städtische Umgebung bewegen bzw. in dieser überleben.

Wenn dir das alles bis hierher zu schnell geht: kein Problem. Wir werden diese Prinzipien im Verlauf des Buches weiter durchdeklinieren.

A.4 Es gibt keine Perfektion

Bevor wir jetzt ins Detail gehen, hier ein kleiner Disclaimer: Dieses Buch soll und wird dir helfen, dein Gehirn und dein emotionales Leben besser zu verstehen, um daraus natürlich ganz klare, messbare Verbesserungen in deinem Leben zu erzielen. Aber eines sei vorweg gesagt: Es geht nicht um Perfektion. Wir sollten nicht in den Versuch verfallen,