

Gitti Müller

Nur Mut! Warum es sich lohnt, die eigene Komfortzone zu verlassen

22. Juli 2016

Kurz nach meinem 58. Geburtstag hatte ich die Idee, mit dem Rucksack durch Südamerika zu reisen. Was? In dem Alter? Von solchen Reaktionen hätte ich mich fast verunsichern lassen. Dabei kann es besonders für »Ältere« sehr hilfreich sein, die eigene Komfortzone auch mal zu verlassen.

Ob ich eine Midlife-Crisis hätte, wollte ein Bekannter wissen. Der Grund für meine Idee war zunächst ein ganz pragmatischer: Mein Vermieter hatte mir mitgeteilt, dass ich für die Dauer von 4 Wochen weder Küche noch Bad nutzen könne, da die Wände aufgerissen und Bleirohre entfernt werden müssten. Nichts wie weg, war mein erster Gedanke. Trübes Wintergrau klebte wie Kaugummi am Himmel, die Auftragslage war mau, die Stimmung schlecht. Eine Reise zur Südhalbkugel erschien mir die beste Alternative. Low-Budget, reisen in Bussen, schlafen in Hostels, so wie damals.

Zugegeben: die skeptischen Blicke, Stirnrunzeln und hochgezogenen Augenbrauen im Familien- und Bekanntenkreis sind auch an mir nicht spurlos vorbegegangen. Auf was lasse ich mich da ein? Schaffe ich das

allein überhaupt? Soll ich nicht lieber etwas Einfacheres machen?

Gründe zu bleiben gab es viele. Ich könnte meine Freunde sehen, müsste nicht abends allein im Restaurant sitzen und würde kein gesundheitliches Risiko eingehen. Alternativ könnte ich ein Hotel auf den Kanaren buchen, lange Strandspaziergänge machen, abends am Buffet Schnitzel und Salat essen, mit dem Ehepaar Schmitz aus Wuppertal gemütlich ein Bier trinken und über dies und das plaudern. So würde ich in meiner Komfortzone bleiben. Ich würde das tun, was ich kenne, und wissen, was mich erwartet. Ich könnte mich ganz entspannt zu Tode langweilen. Nach ein paar Tagen stand mein Entschluss fest: Ich buchte einen Flug nach Montevideo in Uruguay. Alles andere würde sich schon ergeben.

In dem Alter? Unbedingt!

Es gibt kaum ein besseres Alter, um sich in ein Abenteuer zu stürzen. Es wird viel darüber geredet, dass das Gehirn im Alter abbaut. Und das stimmt. Zwischen dem 50. und dem 80. Lebensjahr wird unser Gehirn um bis zu 10% leichter. ^{#1} Aber das ist nicht die ganze Wahrheit: Seit einigen Jahren wissen wir, dass auch im Alter noch neue Hirnzellen wachsen, ^{#2} wenn auch weniger stark.

Dieses lebenslange Wachstum findet vor allem im Hippocampus statt, ^{#1} der Gehirnregion, die zentral ist für das Formen von neuen Erinnerungen und Lernerfahrungen. Die Anzahl und das Überleben der neuen Gehirnzellen wird auch durch unsere Umgebung beeinflusst: Körperliche Bewegung und das Erlernen von neuen Dingen sorgen für bessere Ergebnisse.

Was bedeutet das für mich und mein Rucksack-Abenteuer? Ich verlasse ausgetretene Pfade und lerne eine Menge. Die Neurogenese, also das Wachsen neuer Neuronen, läuft auf Hochtouren.

Und – wer hätte das gedacht – unser emotionales Wohlbefinden scheint sich in vielerlei Hinsicht im Alter zu verbessern. Eine Erkenntnis, ^{#3} die

Gitti Müller

Nur Mut! Warum es sich lohnt, die eigene Komfortzone zu verlassen

www.perspective-daily.de/article/29/OTu8FZpk

viele Wissenschaftler überrascht hat. Selbst Menschen, die ihr Leben lang eher nervös und ängstlich waren, werden im Alter häufig gelassener. ^{*2} Geraten sie in Schwierigkeiten, lassen sie sich also nicht mehr so leicht aus der Fassung bringen. Will heißen: Was immer da auf mich zukommen mag in Südamerika, ich werde es mit Fassung tragen und keine Panik schieben. Schließlich bin ich ja 58! Es gibt also überhaupt keinen guten Grund, in meiner Komfortzone zu bleiben. Die Frage ist: Warum tun wir es trotzdem oft? Und was ist das überhaupt, diese Komfortzone?

Die Komfortzone? Was ist das eigentlich?

Auch wenn der Begriff der Komfortzone gern von Psychologen und Coaches benutzt wird, ist er nicht wissenschaftlich definiert. Ähnlich wie für den »inneren Schweinehund«, den jeder kennt, gibt es auch hier keine fundierte Begriffsbestimmung. Die Psychologin Karen Pine ist Professorin an der Universität in Hertfordshire in England und eine der wenigen Forscher, die eine wissenschaftliche Einordnung vornehmen. »Die Komfortzone ist dort, wo wir uns sicher fühlen. Wo alles vertraut ist. Ein angstfreier Raum, wo alles mehr oder weniger vorhersehbar ist.«

Sie hat eine App geschaffen, ^{#4} die Menschen helfen soll, ihre eigene Komfortzone von Zeit zu Zeit zu verlassen. ^{*3}

Auch das Zitat über die Magie jenseits der Komfortzone kursiert auf allen möglichen Websites. Allein: die Quelle kann ich nirgends finden.

Versuchen wir aus allen gesammelten Informationen also selbst eine Definition: Die Komfortzone ist ein Ort, an dem ich mich geborgen fühle, an dem ich die Regeln kenne oder selbst gestalte. Für viele Europäer wird die räumliche Komfortzone vermutlich das eigene Zuhause sein. Aber schon hier kann es kulturelle Unterschiede geben: Südeuropäer ^{*4} scheinen sich oft wohler in einer Gruppe zu fühlen als allein zu Hause. Indigene Völker haben einen ausgeprägten Gemeinschaftssinn und fühlen sich sicherer und verbundener, wenn das ganze Dorf sich versammelt und ein Ritual durchführt. ^{#5}

Gitti Müller

Nur Mut! Warum es sich lohnt, die eigene Komfortzone zu verlassen

www.perspective-daily.de/article/29/OTu8FZpk

Unabhängig von der kulturellen Zugehörigkeit befinden wir uns in der eigenen Komfortzone, wenn wir das Verhalten, die Mimik und die Sprache unserer Mitmenschen verstehen, wenn wir verbal und nonverbal mit ihnen kommunizieren können. #6Innerhalb meiner Komfortzone spielen Gewohnheiten #7 eine wichtige Rolle, ich bin sozusagen im Autopilot, ohne viel nachdenken zu müssen. Die Komfortzone endet dort, wo Überwindung und Anstrengung anfangen. Diffuse Ängste oder ein Grummeln im Bauch können ihre Grenze ankündigen.

Ich bin raus: Morgen geht's los!

Der Rucksack ist gepackt. Sich dafür zu entscheiden, ist eine Sache. Es dann wirklich zu tun, eine andere. Probetragen. Es fühlt sich alles noch fremd und ungewohnt an. Viele Schnallen hier und dort. Was, wenn ich hängenbleibe und stolpere? Wäre sehr peinlich. Wie ich den Rucksack am besten aufsetze, habe ich mir bei meinem Sohn abgeguckt: Er packt ihn beherzt, hievt ihn mit Schwung in die Höhe und schlüpft mit spielerischer Leichtigkeit hinein. Sieht richtig elegant aus. Bei mir nicht. Ich ächze. Mit Schwung gehen die 9 Kilo schon mal gar nicht. Es sei denn, ich will einen Hexenschuss riskieren. Ich übe also, den Rucksack rückschonend aufzusetzen. Ein winziges Stück Komfortzone dazu gewonnen.

Am nächsten Tag: Tür auf und raus. Prompt meldet sich mein innerer Kritiker, die Stimme aus der Kindheit, die mit dem erhobenen Zeigefinger: Was sollen denn die Leute denken! Das schaffst du eh nicht! Mit diesen Sprüchen sind wir Baby-Boomer groß geworden. Unsere Eltern haben als Kinder den Krieg erlebt. Chaos und Elend. Dann Wiederaufbau und Wirtschaftswunder. Schrankwände mit integrierter Bar. Das Auto blank geputzt, der Garten wohl gestutzt. Nichts sollte mehr die Idylle trüben. Bloß keine Unruhe, nur nicht Anecken.

Diese innere Stimme ist unser ärgster Kritiker und Kind zugleich. Und auch dafür gibt es eine psychologische Einordnung: »Er [oder es] gehört zu unserer Persönlichkeit, hat die Psyche eines kleinen Kindes, das große Ängste hat und schon sehr früh in unserem Leben entstanden ist. Es will

Gitti Müller

Nur Mut! Warum es sich lohnt, die eigene Komfortzone zu verlassen

www.perspective-daily.de/article/29/OTu8FZpk

ungestörte Geborgenheit ohne jede Veränderung und ohne jedes Risiko«, sagt der Hamburger Psychologe Tom Diesbrock. ^{#8}

Was uns in der Komfortzone hält

Unser innerer Kritiker arbeitet also mit aller Kraft daran, uns in der Komfortzone zu halten, und appelliert dabei an unsere Ängste. Und die haben häufig etwas mit unserem sozialen Umfeld zu tun. Joachim Bauer, Universitätsprofessor für psychosomatische Medizin, erforscht seit Jahren die Wirkung von Anerkennung. ^{#9} Unser Gehirn ist ganz verrückt danach. ^{*5} »Neurobiologische Studien zeigen, dass nichts das Motivationssystem so sehr aktiviert, wie von anderen gesehen und anerkannt zu werden.« Im Umkehrschluss heißt das auch: fehlende Anerkennung und Ausgrenzung demotiviert uns. Wir versuchen, das zu vermeiden. ^{*6} Der Wunsch nach Anerkennung oder die Angst, diese zu verlieren, kann uns also in unserer Komfortzone gefangen halten.

Wer Neues wagt, geht stets auch ein Risiko ein. Egal, ob beim ersten Versuch, Schlittschuh zu laufen, oder bei der ersten Rucksackreise seit 4 Jahrzehnten. Unsere Angst, uns zu blamieren, ist groß und hat einen Namen: Spotlight-Effekt. Er beschreibt das Phänomen, dass wir glauben, alle Aufmerksamkeit auf uns zu lenken, wenn uns ein Missgeschick passiert. Die gute Nachricht: Generell neigen wir dazu, die Aufmerksamkeit anderer für unsere Fehltritte deutlich zu überschätzen.

#10

Ein weiteres Hindernis sind unsere Routinen und Bequemlichkeiten, die wir aufgeben, wenn wir unsere Komfortzone verlassen. Tägliche Routinen erleichtern uns den Alltag, sparen Energie und Zeit. Vom Zähneputzen bis zum Autofahren. 50–90% unserer Handlungen sind Gewohnheiten. Je älter eine Gewohnheit, desto schwerer fällt es uns, diese zu ändern. Je älter wir also sind, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass wir alte und besonders stark verankerte Gewohnheiten mit uns herumschleppen.

Gitti Müller

Nur Mut! Warum es sich lohnt, die eigene Komfortzone zu verlassen

www.perspective-daily.de/article/29/OTu8FZpk

Alter! – Im Hostel übernachten?

Als ich in Montevideo zum ersten Mal in einem Hostel einkehre, ist sie wieder da, die eigene innere Grenze, die Scheu und Unsicherheit, die es zu überwinden gilt. Freunde hatten verständnislos mit dem Kopf geschüttelt: Da sind doch nur Kids, so alt wie dein Sohn. Na und? Ich liebe Kinder, mein eigenes, mein inneres und alle anderen auch. Aber jetzt ist mir doch mulmig. Werden sie mich akzeptieren, diese jungen Leute? Oder sagen sie: »Ey krass, guck mal die Alte, was will die denn hier?«

Meine Ängste waren völlig unbegründet. Als sei es das Normalste der Welt, wurde ich herzlich begrüßt, von Jung und – Überraschung – Alt. Neben mir wohnten noch ein Mittsechziger aus München und 2 Fünfzigjährige aus Argentinien im Hostel. Mit Menschen unterschiedlichsten Alters und aus allen möglichen Ländern kochten wir gemeinsam in der Küche oder saßen bei Wein und Bier auf der Dachterrasse zusammen. Unterschiedliche Sprachen, Gewohnheiten (!) und Berufe. Ein Mix aus allen sozialen Schichten. Der spanische arbeitslose Auswanderer, der in Uruguay sein Glück sucht, die deutsche Studentin auf dem Weg in ein Freiwilliges Soziales Jahr, der vegane Hippie aus Argentinien, die Musiker aus London, eine Professorin aus Brasilien, der überarbeitete Bayer. Ein kunterbunter Mikrokosmos, erfrischend und bereichernd.

So viele unterschiedliche Perspektiven auf das Leben, auf Hoffnungen und Ängste, habe ich sonst nicht. Die Alten erklärten den Jungen, wie sie eine Landkarte aus Papier lesen, falls mal der Akku vom Smartphone leer sei. Die Jungen zeigten den Alten, wie wir auf [hostel.com](https://www.hostel.com) die nächste Unterkunft buchen können. Es überraschte mich, wie tolerant sich die Jungen • uns Älteren gegenüber zeigten. So warmherzig und offen waren wir als Jugendliche damals nicht.

Gitti Müller

Nur Mut! Warum es sich lohnt, die eigene Komfortzone zu verlassen

www.perspective-daily.de/article/29/OTu8FZpk

Was das Verlassen der Komfortzone bewirken kann

4 Wochen lang bin ich durch Südamerika getourt. Der Rucksack war mir bald vertraut, die Unsicherheit der ersten Tage fast verschwunden. Es dauerte nicht lange und ich fühlte mich in den fremden Straßen von Uruguay ähnlich sicher wie in Bonn. Auch das Ankommen in neuen Hostels verlor bald seinen Schrecken. Ich lernte viele interessante Menschen kennen, sammelte Stoff für neue Reportagen und hatte eine Menge neuer Ideen. Ich hatte meine Komfortzone erweitert und zudem manch schlechte Angewohnheit hinterfragt und sogar abgelegt, zum Beispiel die Schokolade am Abend oder das Brötchen am Morgen. Es ist mir nicht einmal schwergefallen. Noch so ein Geheimrezept: Ändert sich der Kontext, unsere Umgebung, fällt es uns leichter, alte Gewohnheiten aufzubrechen #11

Und sonst?

- > Ich habe mehr Möglichkeiten, weil meine Komfortzone größer geworden ist.
- > Ich habe Ängste überwunden und mehr Selbstvertrauen. Wenn mein innerer Kritiker mich mit »du kannst das nicht« ausbremsen will, antworte ich ihm »ich schaffe das«.
- > Ich bin flexibler und kann gelassener auf Unerwartetes reagieren. Einfach, weil auf einer Reise mehr Unerwartetes passiert, als daheim und ich mich darin üben kann, Dinge so zu nehmen, wie sie sind.
- > Zurück in der Komfortzone weiß ich all die Annehmlichkeiten, die mich dort erwarten, mehr zu schätzen. Ich lebe bewusster und bin dankbar für sauberes Trinkwasser aus dem Hahn, für die heiße Dusche zu jeder Zeit, für den geregelten Autoverkehr, für die Sicherheit auf der Straße und für vieles mehr.

Gitti Müller

Nur Mut! Warum es sich lohnt, die eigene Komfortzone zu verlassen

www.perspective-daily.de/article/29/OTu8FZpk

- > Ich habe mein Gehirn auf Trab gebracht. Eine der wenigen wissenschaftlichen Studien zum Lernen außerhalb der Komfortzone hat die amerikanische Verhaltensforscherin Denise Park durchgeführt: #12 Sie ließ eine Gruppe älterer Menschen innerhalb der eigenen Komfortzone gemeinsam mit anderen Menschen einfache, wenig anspruchsvolle Tätigkeiten machen (zum Beispiel kochen, spielen und Filme schauen) und eine andere Gruppe etwas völlig Neues erlernen (zum Beispiel digitales Fotografieren). Nach 3 Monaten schnitt die zweite Gruppe in einem Gedächtnis-Test deutlich besser ab.

Schritt für Schritt die eigene Komfortzone erweitern

Die eigene Komfortzone ist etwas sehr Persönliches. Für den einen ist es schon eine Herausforderung, jemand Fremdes nach der Uhrzeit zu fragen, während der andere sich lachend mit dem Fallschirm aus dem Flugzeug stürzt. Möglicherweise bekommt der tollkühne Haudegen aber Schweißausbrüche und Herzrasen, wenn er eine Rede auf der Hochzeit seiner Schwester halten soll. Für jeden gibt es eine Komfortzone und einen Bereich, den es zu entdecken gilt. Gelegentliche Ausflüge in den Lernbereich lassen unsere Komfortzone wachsen. Es muss nicht der Fallschirmsprung sein, und auch nicht der Rucksack oder die Fernreise. Weil die individuellen Unterschiede so groß sind, ist die wissenschaftliche Erforschung der Komfortzone nicht einfach und die Messbarkeit kompliziert.

Die US-Psychologin Karen Pine hat sich viel mit den positiven Auswirkungen auf unser Wohlbefinden beschäftigt, die genau dann eintreffen, wenn wir alte Routinen immer wieder mit kleinen Herausforderungen brechen. Sie empfiehlt kleine Schritte, um so die eigene Komfortzone zu erweitern.

Das kann zum Beispiel so aussehen:

- > Putz die Zähne mit links (oder rechts, wenn du Linkshänder bist)

Gitti Müller

Nur Mut! Warum es sich lohnt, die eigene Komfortzone zu verlassen

www.perspective-daily.de/article/29/OTu8FZpk

- > Nimm mal einen anderen Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder zu Freunden
- > Räum die Küchenutensilien um. Viel Spaß beim Suchen!
- > Zieh eine Hose oder Hemd mit geschlossenen Augen an
- > Steh auf einem Bein, während du die Zähne putzt
- > Fordere deine Sinne in einem neuen Kontext: Höre ein Musikstück und rieche dabei an etwas, das du magst
- > Iss einmal pro Woche etwas, das du noch nie zuvor gegessen hast
- > Fahre mit geschlossenen Augen in der Straßenbahn und konzentriere dich auf Gerüche und Geräusche
- > Wechsel die Perspektive, zum Beispiel indem du deinen Stammplatz am Tisch aufgibst – das verändert die Blickrichtung
- > Wechsel die Perspektive, Teil 2: Besuche einen Nachbarn und schaue dort aus dem Fenster. Von dort sieht die Welt ganz anders aus

Und wenn dir das nicht reicht, leih dir einen Rucksack und probiere es einfach aus.

Gitti Müller

Nur Mut! Warum es sich lohnt, die eigene Komfortzone zu verlassen

www.perspective-daily.de/article/29/OTu8FZpk

Zusätzliche Informationen

- *1 Der Hippocampus sieht ein wenig aus wie ein Seepferdchen und hat so auch seinen Namen erhalten (aus dem Griechischen übersetzt). Jeder Mensch hat 2 Hippocampi, die im Inneren des Gehirns dicht beim Hirnstamm liegen. Die bedeutende Rolle der Hippocampi für neue Erinnerungen wurde vor allem mithilfe des Patienten H.M. erforscht, der an starker Epilepsie litt. Nachdem ihm beide Hippocampi operativ entfernt wurden, war er nicht mehr in der Lage, neue Erfahrungen abzuspeichern.
- *2 Menschen, die schnell die Nerven verlieren, erschrecken oder bei Kleinigkeiten aus der Fassung geraten, haben einen hohen Grad an Neurotizismus. Diese Menschen sind oft sensibler als andere und laufen eher Gefahr, an einer Angststörung zu erkranken.
- *3 In einer aktuellen Ausgabe einer Frauenzeitschrift lese ich, dass Karen Pine eine Studie durchgeführt habe, nach der das Verlassen der Komfortzone schon nach wenigen Wochen das Wohlbefinden der Menschen verbessere. Das klingt plausibel. Aber eine solche Studie gibt es nicht, teilt mir die Psychologin auf meine Nachfrage mit.
- *4 Der Anthropologe Geert Hofstede unterscheidet zwischen kollektivistischen und individualistischen Kulturen. Danach zählen in Europa insbesondere Portugal, Süditalien, die Türkei, Zypern und Griechenland zu den ausgeprägt kollektivistischen Kulturen.
- *5 Dabei wird der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet. Dopamin hat verschiedene Aufgaben und signalisiert im Gehirn (und an anderen Stellen im Körper) an verschiedenen Orten unterschiedliche Dinge. Zum Beispiel spielt Dopamin bei Belohnungen eine wichtige Rolle. Dabei ist es egal, ob die Belohnung eine Schokolade, körperliche Aktivität, soziale Anerkennung oder Sex ist.

Gitti Müller

Nur Mut! Warum es sich lohnt, die eigene Komfortzone zu verlassen

www.perspective-daily.de/article/29/OTu8FZpk

- *6 Wie stark ausgeprägt dieser Wunsch nach Anerkennung ist, hängt unter anderem davon ab, welche Erfahrungen wir in der Kindheit gemacht haben. Untersuchungen zeigen, dass etwa Heimkinder, die wenig Anerkennung bekommen haben, auch im Erwachsenenalter relativ wenig Anerkennung benötigen.

Gitti Müller

Nur Mut! Warum es sich lohnt, die eigene Komfortzone zu verlassen

www.perspective-daily.de/article/29/OTu8FZpk

Quellen und weiterführende Links

#1 Das und anderes gibt es im Buch »Wenn das Gehirn älter wird« zu lesen

 https://www.buch7.de/store/product_details/1020994452


#2 Review-Studie zur Neurogenese im alternden Gehirn (englisch)

 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2686327/>

#3 Langzeitstudie zum Zusammenhang zwischen emotionaler Stabilität und Alter (englisch, 2011)

 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3332527/>

#4 Hier geht es zur App von Karen Pine (englisch)

 <http://dsd.me/>

#5 Hier wird die Rolle des Individuums und der Gemeinschaft in der Kultur der Aymara beschrieben (spanisch)

 https://books.google.de/books/about/Irpa_Chico.html?id=FqBsAAAAMA-AJ&redir_esc=y

#6 Hier hat Bernhard Eickenberg bereits über die Bedeutung von Körpersprache geschrieben

 <https://perspective-daily.de/article/13>






#7 Hier hat Maren Urner bereits über das Brechen von schlechten Gewohnheiten geschrieben

 <https://perspective-daily.de/article/6>

Gitti Müller

Nur Mut! Warum es sich lohnt, die eigene Komfortzone zu verlassen

www.perspective-daily.de/article/29/OTu8FZpk

- #8** In seinem Buch empfiehlt Tom Diesbrock, den inneren Kritiker an- und ernst zu nehmen
 https://www.buch7.de/store/product_details/1014328127
- #9** Wissenschaftliche Notizen zur Frage, wie wichtig (soziale) Anerkennung für uns ist
 http://www.thur.de/philo/notizen/Bauer_Prinzip%20Menschlichkeit.pdf
- #10** Der Spotlight-Effekt wissenschaftlich eingeordnet (englisch, 2000)
 <http://www.lucs.lu.se/wp-content/uploads/2015/02/Gilovich-Medvec-Savitsky-2000-The-spotlight-effect.pdf>
- #11** Hier hat Maren Urner bereits über das Brechen von schlechten Gewohnheiten geschrieben
 <https://perspective-daily.de/article/6>
- #12** Studie von Denise Parker zum Verlassen der Komfortzone und verbesserten kognitiven Fähigkeiten (englisch)
 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4154531>

Gitti Müller

Nur Mut! Warum es sich lohnt, die eigene Komfortzone zu verlassen
www.perspective-daily.de/article/29/OTu8FZpk