Der Autor, der sein Uetiker Publikum bewegt

Der Autor und Neurowissenschaftler Martin Inderbitzin las im Gemeinschaftsraum der Siedlung Birchweid aus seinem Buch «Mut zum Leben». Mit seinen Erfahrungen berührte er das Publikum.

Jérôme Stern

Vor dem Gemeinschaftsraum der Siedlung Birchweid begrüsst der Gast des Abends, Martin Inderbitzin, jeden Einzelnen der Teilnehmenden persönlich mit Handschlag. Und gibt damit schon mal die Tonalität des Anlasses vor, welcher alles andere als eine normale Lesung sein wird. Der erste Eindruck wird denn auch bestätigt, als die Organisatorin und Gastgeberin, Pia Eggimann, das Publikum herzlich begrüsst. Als Karriere- und Leadership-Coach für Frauen beschäftigt sie sich beruflich mit Fragen rund Job und Ziele. Doch diese Lesung sei für sie eine Herzensangelegenheit, sagt sie mit strahlender Miene vor dem Anlass. Derweil füllt sich der Raum, bis schliesslich auch der letzte Platz belegt ist.

Mehr als nur ein Tagebuch

Schliesslich setzt sich Eggimann neben ihren Gast und verrät dem Publikum: «Schon als ich vor einem Jahr in der Birchweid eingezogen bin, habe ich mir vorgestellt, hier tolle Events zu organisieren. Aber dass der erste Anlass gleich mit dir sein wird, liess ich mir nicht träumen», sagt sie und blickt hinüber zu Martin Inderbitzin. Schon jetzt wird klar, dass sie von dem Buch tief beeindruckt ist. Dazu muss man wissen, dass dieses vordergründig zwar wie ein Tagebuch daherkommt, aber doch weit mehr als dies ist.



Klare Worte: Für Martin Inderbitzin war es die erste Lesung, wobei er seine Erkenntnisse in wohlverständlicher Sprache formuliert. Foto: Jérôme Stern

Erkrankung verändert seine Lebenseinstellung

Tatsächlich verarbeitete der Autor darin seine Erfahrungen, die er machte, nachdem er vor 13 Jahren die Diagnose Krebs der Bauchspeicheldrüse bekam. Inderbitzin, der damals gerade in seinem Studienfach Neurowissenschaften promoviert hatte, beschloss, nicht aufzugeben. Sondern jetzt erst recht ins Leben einzutauchen. Dazu gehörte unter anderem der Entscheid, nach der ersten Chemo an einem Triathlon teilzunehmen. Was ihm schliesslich gelang. Währenddessen führte er Tagebuch, das sich schliesslich zu einem eigenständigen Projekt entwickelte. Letztes Jahr publizierte er dann seinen Text unter dem Namen «Mut zum Leben».

Von seinen Erfahrungen erzählt Inderbitzin übrigens auch in Seminaren und erreicht als TEDx-Sprecher ein grosses Publikum weltweit (TEDx-Konferenzen gibt es seit 2009. Dabei sprechen Wissenschaftler, Künstler, Unternehmer und andere Exponenten online zu einem riesigen Publikum auf der ganzen Welt). Ein besonderes Element seines Buches ist die Verknüpfung einer sehr persönlichen Situation und seinen Erfahrung mit Erkenntnissen aus seinem Studienfach Neurowissenschaft.

Lebensverändernde Erkenntnis

Unterdessen haben Pia Eggimann und Martin Inderbitzin dem Publikum erklärt, wie sie sich vor Jahren kennengelernt, aber zwischenzeitlich aus den Augen verloren haben. Sie sei fasziniert von seinen Beiträgen auf Social-Media-Plattformen, sagt Eggimann. «Ich lernte bis heute niemanden kennen, der das Mut-Haben so eindrücklich lebt wie du, Martin.» Worauf Inderbitzin bescheiden entgegnet, dass dies seine allererste Buchlesung sei. «Ich finde es lässig, mit euch zu üben. Und hier ist es ideal, das zu unterstreichen, was ich sagen will: Ein geglücktes Leben findet nicht im Kopf, sondern draussen in der Welt statt. Dafür muss man Dinge ausprobieren und rausgehen in die Welt.»

Sagt er und beginnt mit dem ersten Kapitel unter dem vielsagenden Motto «Wissen ist überbewertet». Und erzählt, wie er während seines Studiums das Gehirn und seine Anatomie untersuchte und danach trachtete, die neurobiologischen Mechanismen von Angst und Stress zu verstehen. Wie er unzählige Bücher las und selbst Experimente durchführte. «Ein Jahr nach meinem Doktorat traf mich die Diagnose Krebs. In diesem lebensverändernden Moment habe ich eine wichtige Lektion gelernt: All das akademische Wissen war völlig nutzlos.»







Herzliche Begegnungen: Vor dem Anlass wurden die Gäste von Martin Inderbitzin persönlich begrüsst. *Foto: Jérôme Stern*

Handeln braucht Mut

Für Inderbitzin war diese Erkenntnis Anlass, um umzudenken. Er realisierte, dass es einfacher ist, über eine Sache nachzudenken, als sie effektiv zu tun. «Handeln erfordert nicht nur mehr Energie, sondern ist auch emotional anspruchsvoller.» Dazu liefert er auch gleich ein paar Beispiele: «Sich auf einen neuen Job zu bewerben, ist nicht nur anstrengend, sondern auch ein Risiko.» Er vergleicht unser Gehirn mit einer Regierungskoalition, in der viele verschiedene Parteien vertreten sind. Einige dieser Parteien seien weise und wüssten, was zu tun ist. «Und dann gibt es Parteien, die nicht so weise sind. Diese sitzen in subkortikalen Teilen unseres Gehirns und sind viel älter als die präfrontalen Planungs-Parteien.» Man nenne diese Stimmen den ‹Monkey Mind› – und dieser kümmere sich einen Dreck um strategische Planungen. Dieser «Monkey Mind» konzentriere sich nur auf zwei Dinge: sofortige Befriedigung und Schmerzvermeidung. Jetzt Schokoladen-Brownie, später Herzinfarkt. Jetzt noch ein YouTube-Video, Stress wegen der Deadline später. Laut dem Autor waren diese Mechanismen früher überlebenswichtig, aber heute sei die Situation eine andere. «Dir bewusst zu werden, dass du verschiedene Parteien mit verschiedenen Interessen in deinem Kopf hast, kann dir im Alltag helfen.» Schliesslich beendet er das erste Kapitel mit der Feststellung, dass Handeln zwar mehr Energie erfordere, aber auch mehr Energie zurückgebe. «Sobald du dich bewegst, fühlt es sich viel besser an, als nur darüber nachzudenken.»

Charisma und Bescheidenheit

Derweil hängt das Publikum an seinen Lippen, quittiert seine Vergleiche mit stillem Schmunzeln oder herzlichem Lachen. Tatsächlich vermag Inderbitzin auch komplizierte Zusammenhänge anschaulich zu erklären. Zugleich ist er ein begnadeter Redner, der seine Zuhörerinnen und Zuhörer mit Natürlichkeit und Bescheidenheit fasziniert. Und im Wissen um seine Vorgeschichte ist da eine Demut gegenüber dem Leben spürbar, die seinen Worten menschliche Tiefe verleiht. Dabei erzählt er freimütig, man habe ihm nach der Diagnose höchstens noch ein paar Jahre gegeben. Das sei vor zwölf Jahren gewesen.

Auch in den nächsten Kapiteln verbindet Inderbitzin seine persönlichen Erkenntnisse mit Exkursen in die Neurowissenschaften – und findet dank seiner klaren Sprache immer wieder einleuchtende Ratschläge. Als der Autor schliesslich zur Fragerunde überleitet, gibt es nicht wenige, die die Gelegenheit nutzen, um ihm zu seinem Buch zu gratulieren. Klar ist, dass sein Vortrag dem Titel des Buches «Mut zum Leben» gerecht wurde. Und sein Publikum inspiriert hat. Darunter auch der Schreibende.

Weitere Informationen

www.martininderbitzin.com



