



Äußeres innen betrachtet

Meist ziehen wir wahllos an, was uns gerade in die Hände fällt. Oder das, was am bequemsten ist. Oder unsere Lieblings-Sachen. Oder wir entscheiden aus dem Bauch heraus. Oder nach unserer Befindlichkeit. Oder nach dem Wetter. Und auch das Make-up überlassen wir meist dem Zufall oder einer Laune. Es gibt viele unbewusste Gründe, warum wir anziehen und draufziehen, was wir an- und draufziehen. Viel effektiver aber ist es, wenn wir Kleidung und Make-up bewusst auswählen – nach dem Ziel, welches wir als Individuum in einer ganz bestimmten Situation erreichen wollen. Wenn wir wissen, was im Kopf vor sich geht, können wir bewusst steuern, was unbewusst bei anderen geschieht. Um bewusst unsere Ziele zu erreichen.

Gruseliges im Kopf

Unsere Milliarden grauen Zellen sind ein Meister der Illusion. Sie gaukeln uns eine Realität vor, die so gar nicht existiert. Menschen konstruieren ihre Welt auf der Basis dessen, was sie im Laufe ihres Lebens gelernt und erfahren haben. Unser Unbewusstes gaukelt uns also eine individuelle Realität vor. Es modelliert eine individuelle Wahrheit, die von verschiedenen Sachverhalten abhängt: Zusammenhang, Stimmung, Vorwissen, Erfahrungen. Und wenn etwas nicht mit unserem jahrelang aufgebauten Weltbild übereinstimmt, dann betätigt sich unser Gehirn als genialer Handwerker. Da ein Stück wegholen, hier ein Stückchen dransetzen, etwas wegwerfen, neu übermalen... Frei nach dem Motto: was nicht passt, wird passend gemacht. Dies alles tut unser Gehirn, weil es im Grunde nur darauf ausgerichtet ist, unser Überleben zu sichern. Darum fokussiert es entsprechend unserer ganz individuellen Vorlieben und Intentionen. Es richtet das Handeln des Gehirnbesitzers nach den Informationen aus, welche dieser im Augenblick vorfindet.

Wer hier das Sagen hat

Das Unbewusste in unserem Kopf ist der eigentliche Motor, Macher, Bestimmer, auch wenn uns das unheimlich ist. Es entscheidet häufig zuerst und lässt dann diese Entscheidungen vom Bewusstsein nur noch bestätigen. Um dem Grusel noch eins draufzusetzen: Mehrere Sekunden-Bruchteile, bevor wir eine bewusste Entscheidung treffen, ist das Unbewusste bereits in einer bestimmten Richtung aktiv. Das Bewusste glaubt zwar, dass es bewusst und willentlich entschieden hat, es dient aber in den meisten Fällen lediglich als kontrollierende Institution: „Ja, das können wir

so tun – wie bereits vom Unbewussten beschlossen.“

Das bewusste Denken benötigt, auch wenn es nur ein bis zwei Prozent der gesamten Hirntätigkeit ausmacht, übermäßig viel Energie. Wenn Menschen ihr bewusstes Denken mit voller Leistung fahren müssen, dann fokussieren sie, richten den Scheinwerfer auf die Aufgabe und übersehen alles, was nicht dazu dient, diese eine Aufgabe zu lösen. Das ist fast wörtlich zu nehmen, denn bei voller Konzentration erweitern sich die Pupillen des Menschen, fokussieren und werden zugleich blind für all das, was nicht Teil der Aufgabe ist. Die Ursache dafür liegt in der ökonomischen Arbeitsweise des Bewusstseins, denn es muss mit den Ressourcen, die zur Verfügung stehen, haushalten, auch wenn die Treibstofftanks des Gehirns heute viel schneller wieder aufgefüllt werden können – noch vor wenigen hundert Jahren war dies gar nicht so sicher. Genau davon aber geht das Gehirn aus: Sparen, ökonomisch mit der wertvollen Glukose umgehen, wer weiß, wann der Speicher wieder aufgefüllt wird.

Fauler Faultier

Damit eng verbunden ist die Eigenschaft unseres Bewusstseins, faul zu sein. Psychologen stellten zum Beispiel fest, dass Richter, die erschöpft oder hungrig waren, mehr Gnadengesuche ablehnten als ihre gesättigten Kollegen. Dieses Verhalten ist darauf zurückzuführen, dass die Gehirne der hungrigen Juristen auf Sparmodus schalteten, dem Autopiloten das Steuer überließen, weil dieser weniger Energie verbraucht.

Was sagt uns das alles in Bezug auf Kleidung, Aussehen, Make-up? Wer bewusst weiß, was im Unbewussten des anderen vorgeht, kann

bewusst steuern, wie der andere uns sieht. Wir haben es in der Hand (und im Kleiderschrank), wie der andere über uns denkt, wie er uns sieht, welches Bild er von uns fortan mit sich herumträgt. Und wir selbst bestimmen ganz wesentlich mit, welche Gefühle der andere uns gegenüber entwickelt. Und warum ist das nun wieder wichtig?

Emotionen als Treiber

Emotionen helfen uns, in unserer Umwelt optimal zu überleben. Sie sind immer maßgeblich daran beteiligt, Menschen sofort einzuschätzen: Gut oder schlecht für mich. Freund oder Feind. Wenn wir zum Beispiel Freude auslösen, dann erleichtert dies die Einbindung in soziale Gemeinschaften. Wir werden schneller in einem Team aufgenommen, bekommen schneller Kontakte. Mit einem sackleinenen Graukostüm wird dies aber nicht gelingen. Damit erzeugen wir ein Gefühl der Abwehr.

Gefühle sind auch beteiligt, wenn Menschen lernen. Wer ohne das passende Make-up im Schlabberlook mit einem Gesicht wie sieben Tage Regenwetter auftaucht, muss sich nicht wundern, wenn nichts gelingt und andere über uns lernen: diesen Menschen möglichst meiden. Wir können also ganz gezielt mitbestimmen, was andere über uns denken, welche Gefühle sie uns gegenüber entwickeln, was sich in ihrem Unbewussten abspielt. Mit nichts Geringerem als unserem Äußeren. Wie also wollen Sie wirken? Was wollen Sie beim anderen auslösen? Welches Bild wollen Sie gezielt erzeugen oder festigen? Nach den Antworten richten sich Kleidung und Make-up.

