

# SÜDKURIER

Bermatingen

## Thomas Drach: „Das Wunder beginnt zwischen den Ohren“

23.06.2014

Von **Christiane Keutner**



**Auf einen Kaffee mit... Thomas Drach, Gedächtnistrainer, Coach, Seminarleiter, Autor, Musiker und „Fitmacher vom Bodensee“.**

Auf einen Kaffee mit...

Thomas Drach, Gedächtnistrainer, Coach, Seminarleiter, Autor, Musiker und „Fitmacher vom Bodensee“.

**Sie wurden einmal als gesundheitsorientierter „Fitmacher vom Bodensee“ betitelt. Bekomme ich jetzt von Ihnen einen Rüffel, weil ich ein Hefeweizen trinke? Immerhin alkoholfrei.**

Im Gegenteil! Das ist sogar gesünder als mit Zucker versetzte Saftschorlen. In der Hefe sind die für Nervenzellen wichtigen B-Vitamine und damit decken Sie einen beachtlichen Teil Ihres Flüssigkeitsbedarfs. In der Folge können Sie besser denken, was mein Hauptanliegen ist: geistige Fitness.

**Für die Sie aber auch zu Bewegung motivieren.**

Ja. Viele Hirnforscher haben den Zusammenhang zwischen Bewegung und mentaler Gesundheit aufgezeigt. Deshalb lasse ich in meinen Seminaren mein Gesundheitswissen einfließen und motiviere zum Sport. Alles dient der Leistungsoptimierung und einer besseren Vernetzung im Kopf. Außerdem forsche ich auch nach Ursachen, die einer mentalen Fitness im Wege stehen. Oftmals ist emotionaler Stress der Grund für Unkonzentriertheit und Burnout. Lernen und Erinnern funktioniert am besten, wenn wir auf ein Ziel konzentriert sind.

**Also kein Multitasking?**

Das ging nie. Wenn wir alles gleichzeitig machen wollen, funktioniert irgendetwas nicht oder nur unzureichend. Das ist erwiesenermaßen nicht gehirngerecht.

**Aber beispielsweise Auto fahren und sich unterhalten – das geht doch.**

Man kann Abläufe automatisieren, damit der Kopf frei wird für andere Dinge.

Zum Beispiel übernimmt das

Unterbewusstsein beim Autofahren mit der Zeit die sich wiederholenden Abläufe und Bewegungen. Aber auch hier lauert die Gefahr, mal eine rote Ampel zu überfahren. Das

Gehirn achtet auf Effizienz, man wird schneller, wenn man längere Zeit nur eine Sache tut. So wird man letztendlich effizienter als mit parallelen Handlungen.

**Sie widmen sich jeweils nur einer Sache, haben aber immer wieder Neues begonnen, beruflich wie privat. Was treibt Sie an und ist das beruflich nicht sehr risikoreich?**

Mir würde es langweilig werden. Ich glaube ohnehin, dass wir nur einen Bruchteil unseres Potenzials nutzen. Mutig und risikofreudig zu sein, Neuland zu betreten, das ist genau der Weg, mit dem man sein Gehirn fit hält.

**Soll man den Beruf wechseln, um Neues zu erfahren?**

Das muss nicht sein. Oft reicht es, seine Persönlichkeit weiterzuentwickeln und die Welt mit anderen Augen zu sehen. Ich muss schauen, ob ich mit meinem Beruf – und dort wo ich arbeite – am richtigen Platz bin, ob ich meinen Talenten entsprechend eingesetzt werde. Letzteres fördert die Arbeitsfreude und bringt für einen selbst und für das Unternehmen mehr Erfolg. Ich versuche meinem Gehirn Kraftimpulse zu geben, lese, besuche Vorträge und Seminare, spreche mit interessanten Menschen. Das Gehirn braucht diese Impulse und wir Ziele, Herausforderungen, körperliche Aktivität, gesunde Ernährung. Das hat alles eine Wechselwirkung und sorgt für ein interessantes, ausgeglichenes und gesundes Leben, das Spaß macht.

**Was haben Sie denn mit 50 Jahren noch Neues unternommen?**

Ich habe eine Ausbildung zum Bewegungstrainer mit spezifischen Hanteln gemacht und integriere das in meine Seminare. Außerdem bin ich dabei, Lauftreffs zu gründen und baue gerade ein Team mit Trainern auf. Das Ganze ist Herz-/Kreislauf-, Koordinations-, Gehirn- und Muskeltraining und man verliert nebenbei noch Pfunde. Und dann habe ich mich noch in Hypnose weitergebildet.

**Hypnose fußt ja auch auf Gehirnforschung.**

Und ist ein gutes Mittel für positive Beeinflussung. Gedanken, Suggestionen und Vorstellungsbilder besitzen eine enorme Verwirklichungspower. Das hat nichts mit Esoterik zu tun. Mit Hypnose gelingt es – nicht immer – jemandes Gewohnheit zu ändern. Man kann unterstützend einwirken, wenn es darum geht negatives Denken und Verhalten zu verändern, Gewicht abzubauen oder mit Rauchen aufzuhören. Auch die Selbstheilungskräfte lassen sich mobilisieren.

**Sie haben auch künstlerisches Potenzial.**

Ja, ich hab einige CDs aufgenommen, eine weitere ist im Entstehen. Aber dafür lasse ich mir Zeit, denn Alltagsthemen sind mir auch sehr wichtig. Ich nehme mir Zeit für meine Familie und für mein Vatersein, da mein Sohn für seine Entwicklung besondere Unterstützung benötigt. Mit dem Duo „Two for you“ betrete ich als Gitarrist und Sänger eine andere Bühne mit Achim Reichle, mit dem ich in der Knabenkapelle Meersburg bereits Klarinette gespielt habe. Dann gab es ein Jahr, in dem ich Bilder gemalt, ausgestellt und verkauft habe.

**Das passt in Ihr Bild des reichen, vielfältigen Lebens.**

Exakt. Ich liebe die Abwechslung, das macht mein Leben reich. Finanziell wäre ich gewiss erfolgreicher, wenn ich bei einer Sache geblieben wäre. Aber was ich nicht verkörpere, kann ich nicht sein. Mir ist Authentizität wichtig. Das spüren die Leute und nehmen mich und das, was ich Ihnen vermittele, ernst.

**Sie sind Vegetarier. Warum?**

Weil ich Tiere liebe. Ich betrachte sie lieber auf der Wiese als in der Pfanne. Fisch esse ich. Allerdings hatte ich zu ihnen bisher keine innige Beziehung,

obwohl sie sicherlich auch Gefühle haben. Ich frage mich, darf ich derjenige sein, der über Leben und Tod bestimmt.

### **Man kann das Fleisch von Tieren aus artgerechter Haltung essen.**

Ja. Das wäre für mich – für andere – in Ordnung. Man zahlt zwar mehr, hat aber auch einen Mehr-Wert, denn man isst das Fleisch mit besserem Gewissen. Ich möchte, dass es den Tieren gut geht und die Landwirte adäquat bezahlt werden.

### **Sie motivieren zu positivem Denken.**

Bei all den Katastrophen ist es ganz wichtig, den Tag positiv zu beginnen. Und sich immer wieder mal zu fragen: Was kann ich den Menschen heute geben? Wir brauchen mehr Anerkennung und Dankbarkeit, eine Kultur der Wertschätzung, sollten dem Wesentlichen mehr Raum und Bedeutung geben und nicht nach schnellem Profit schauen. Es geht um Nachhaltigkeit.

### **Haben Sie für unsere Leser einen Tipp für den Alltag?**

Seine Gedanken wahrnehmen und sich fragen: Ist dieses Denken förderlich für mich? Aufhören, sich und andere zu bewerten und zu beurteilen. Auch gedankenfreie Phasen sind wichtig. Einfach mal in die Natur gehen, die Grübelmaschine abschalten, nur wahrnehmen. Viele nörgeln zu viel. Wenn ich aber über andere positiv rede, fühle ich mich selbst gut – und umgekehrt. Das spiegelt sich in unserem Kopf, Beziehungen und Handlungen. Wir sollten in uns eine positive Atmosphäre schaffen und für andere zum Freude spendenden Ereignis werden, dann verändert sich die Welt.

### **Sie punkten mit zwei Aussagen, wenn es um Veränderungen geht.**

Ich sage immer: Wer will, findet Wege, wer nicht will, findet Gründe. Und: Es gibt einen Ort, wo die Wunder beginnen: zwischen den Ohren.

FRAGEN: CHRISTIANE KEUTNER