INHIBITION: Stoppschild im Gehirn

Mani Matter – den Bernern ein Begriff – hat der Nachwelt eine Reihe höchst intelligenter Mundartlieder hinterlassen. Eines davon: *«Hemmige».* Zu Deutsch: *Hemmungen.*

Und – so die mattersche Kurzphilosophie – weil die Menschen Hemmungen haben, unterscheiden sie sich vom Schimpansen. Manchmal.

Eine Spur weniger amüsant klingt das Gleiche in der Fachsprache. «Inhibition». Inhibition unterscheidet also nicht nur Menschen von Schimpansen, sondern auch die Menschen untereinander. Und zwar deutlich.

Inhibition versteht sich als eine Art Stoppschild im Gehirn, eine Aufforderung, bestimmte Dinge zu unterlassen, weil sie die eigenen Vorsätze und Ziele korrumpieren. Es unterscheidet jene, die auf die nächste Schokolade, die nächste Ausrede, das nächste Krankfeiern verzichten wollen von jenen, die es dann auch tatsächlich schaffen.

Wenn das Stoppschild im Gehirn gut funktioniert, dann klappt es mit der Frustrationstoleranz – mit dem Durchhalten beispielsweise, auch wenn es schwierig wird. Oder: Mit dem Gratifikationsaufschub – etwas tun, ohne zuerst schon mal etwas zu erwarten dafür. Oder: Mit der Impulskontrolle – sich im Griff haben.

Inhibition hat sich zu einem Schlüsselerfordernis der Gegenwart entwickelt. Gerade in Zeiten, in denen alles und jedes verfügbar scheint. Wer sich und seinen Mitmenschen etwas Gutes tun will, schenke ihnen ein rechtes Stück Inhibition.