LEBENS
PRAXIS

Prof. Judson Brewer: Du bist bereits großartig! Steh Dir einfach nur nicht selbst im Weg!
- Video -

Prof. Judson Brewer, Psychiater, Neurowissenschaftler und Experte im Bereich der Suchtforschung ist Forschungsdirektor des 1995 von Jon Kabat-Zinn etablierten Center for Mindfullness in Medicine, Health Care and Society (CFM) (Zentrum für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitswesen und Gesellschaft) an der University of Massachusetts Medical School.

Judson Brewer berichtet anfangs von einem „Flow"- Zustand beim Mountainbiken auf einer anspruchsvollen Abfahrt. Dabei war er absolut fokussiert und vergaß gleichsam sich selbst. Das Fahren geschah auf eine anstrengungslose, immens freudvolle Weise, bei der sein „Ich" nicht mehr präsent war. Ein Fahren, ohne einen, der fuhr. „Flow"-Zustände kennt jeder, wenn auch nicht unbedingt in so bemerkenswerter Weise und mit einem derart freudvollen Erleben wie es Brewer widerfuhr. Jeder von uns hat sich jedoch schon oft selbstvergessen in seinem Tun verloren, während die Zeit vergessen wurde und im Flug verging. Warum handeln wir nicht öfter in einem solchen „Flow"? Wir kommen uns selbst in die Quere, so Brewer. Er erzählt von einer amerikanischen Läuferin, die bei Olympia in Führung lag und in einen Flow kam. Sie war sich sicher, dass sie das Rennen gewinnen würde, begann aber aus dem Flow herauszufallen und überzog im Versuchen zu gewinnen, weil sie anfing nachzudenken. Sie wurde Siebte. Oft sind wir nicht im Moment, sondern die Hälfte der Zeit sind wir in Geschichten über Vergangenheit und Zukunft oder in Tagträumen.
Geh aus dem Weg und komm Dir nicht selbst in die Quere, „Flow" ist absolut großartig, so Brewers Statement. Auf dem Hintergund seiner Forschung zur Rauchsucht sagt Brewer, dass Raucher sich einfangen lassen von ihrem Rauchverlangen („Schmacht") oder vom Widerstand dagegen und auf diese Weise sich selbst in die Quere kommen. Brewer und sein Team lehrten die Raucher Achtsamkeit, ihre Schmacht da sein zu lassen. So lernten sie, dass sie einfach nur Körperempfindungen erlebten. Sie konnten sie einfach als Körpermpfindungen da sein lassen, ohne ihnen Widerstand entgegen zu setzen. Eine Studie ergab, dass das Achtsamkeitstraining doppelt so erfolgreich war wie der Goldstandard der Raucherentwöhnung - nur dadurch, sich selbst nicht in die Quere zu kommen. Man wollte auch wissen, was denn im Gehirn geschieht, wenn man sich selbst im Weg steht. Hier wurde mit erfahrenen Meditierenden gearbeitet, gut darin einfach nur zu sein. Was geschah mit ihren Gehirnen, wenn sie meditierten? Man hat einfach die Aufgabe gestellt, sich in den Hirnscanner zu legen und nichts zu tun. Bei den erfahrenen Meditierenden stellte man fest, dass das Ruhezustandsnetzwerk (Gehirnregionen, die im Ruhezustand aktiv werden) sich stark beruhigte, wenn sie meditierten, insbesondere in der Region des posterioren cingulären Cortex, der Region, die aktiv wird, wenn wir Schmacht empfinden oder ängstlich werden, bzw. wenn wir uns selbst in die Quere kommen. Um sich über die Ergebnisse wirklich sicher sein zu können, hat man dann zu einer neuen Methode des Echtzeit-Neurofeedbacks gegriffen. Von Meditationsanfängern und erfahrenen Meditierenden

hat man Bilder des Gehirns während der Meditation gemacht, Moment für Moment. Man legte sie mit geöffneten Augen meditierend in der Röhre und schaute sich an, wie ihre Gehirnaktivitäten mit ihren Erfahrungen korrespondierten. Bei allen zeigte sich eine höhere Aktivität im cingulären Cortex, wenn sie sich selbst in die Quere kamen und eine verminderte Aktivität, wenn sie in einem meditativen Zustand waren. Die Schaubilder der erfahrenen Meditierenden und der Anfänger unterschieden sich für jeden leicht erkennbar sehr deutlich. Einige der Erfahrenen berichteten, dass sie während der Sitzungen in einen Flow-Zustand kamen. An diesem Punkt wurde ihr posteriorer cingulärer Cortex sehr sehr ruhig. Aber es gibt noch mehr! Einige der Anfänger lernten aus der Untersuchung, ohne dass man sie angeleitet hätte. Einer z. B. dachte immer wieder bei der Aufmerksamkeit auf dem Atem über seinen Atem nach. Nach einigen Durchgängen lernte er aber tatsächlich die physischen Atemempfindungen wahrzunehmen und es ergab sich ein komplett anderes Schaubild. In nur 9 Minuten erlernte er, was der Unterschied war, sich entweder in Gedanken zu verfangen oder sich selbst nicht mehr im Weg zu stehen. Er hat einen Geschmack bekommen vom Flow. Wie mein Gehirn beim Mountainbiken kam er aus dem Scanner und sagte: „Wow, was war das? Wann kann ich das noch mal machen?" Die Wirklichkeit der Erfahrung ist um ein Vielfaches köstlicher als unsere Konzepte davon. Und: Wenn wir das verfolgen können, können wir es auch trainieren. Wir können diese Neurowissenschaft dazu nutzen für die Menschen Werkzeuge zu entwickeln, um zu lernen, wie es ist, wenn man sich selbst in die Quere kommt und wie es ist, wenn man sich in den Fluß des Lebens begibt. Dieses Flow-Buissiness ist ein vertracktes Buissines. In einigen Momenten unseres Lebens können wir alle diesen Flow schmecken, aber wie können wir lernen, da immer mehr hinein zu kommen? Wir können lernen, wie es ist, wenn wir uns im Denken verfangen und wie es stattdessen ist wenn wir einfach nur bemerken, wie Gedanken aufsteigen. Wie ist es, wenn wir uns in einem Verlangen verfangen oder wenn wir einer Erfahrung Widerstand entgegen setzen? Wie ist es im Vergleich dazu, wenn wir nur beobachten, wie diese Körperempfindungen aufsteigen und wie sieversuchen uns dazu zu bringen, bestimmte Dinge zu tun - und wenn wir dann einfach nur damit sind? Und vielleicht können wir ein bisschen Neurofeedback beisteuern, das den Leuten hilft, all das besser praktizieren zu können. Wenn wir uns selbst nicht mehr in die Quere kommen, sind wir glücklicher, wir sind mit der Welt mehr verbunden, sind mitfühlender und im Ergebnis können wir unsere beste Leistung erbringen. Wir sind alle großartig, wir dürfen uns nur nicht länger im Wege stehen!