

## MINDFULNESS

»... bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein:  
bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.«

– Jon Kabat-Zinn

### ACHTSAMKEIT HILFT DIR ...



... in Verbindung mit dir selbst zu gehen und deine Mind-Body Connection zu meistern.



... in Stresssituationen zu agieren, statt zu reagieren.



... Empathie aufzubauen und in eine achtsame Verbindung mit anderen zu gehen.



... kreativen Freiraum zu schaffen.

## MINDFULNESS AUS WISSENSCHAFTLICHER SICHT

Unser Körper sagt uns schon lange, was gut für uns ist und welche Effekte Ruhe und Gelassenheit auf uns haben. Aber erst wenn die Wissenschaft dies erforscht und zu dem Ergebnis gelangt, dass Achtsamkeit auch wirklich fundierte positive Wirkungen auf die Gehirnstruktur und das Körpersystem hat, fangen die Skeptiker an, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Es gibt durchaus eine große Reihe an Forschungsergebnissen, die all die rationalen Kritiker unter uns überzeugen können. Die Forschung der modernen Achtsamkeit nahm ihre Anfänge in Amerika unter der Leitung des Meisters Jon Kabat-Zinn. Er suchte nach Wegen, wie man am besten mit Stress umgehen könnte, und kam schnell zu dem Ergebnis, dass die Antwort nicht in den Umständen liegt, sondern in einem selbst. Also untersuchte er die Wirkung von Meditation und Yoga auf den Menschen. Seine Vision war es, einfache Stra-

tegien zu entwickeln, damit auch diejenigen abgeholt werden können, für die fernöstliche Traditionen eher fremd sind und die trotzdem weniger Stress erfahren möchten.

Um Achtsamkeit im Alltag zu leben, müssen wir nicht wie in der Theravada-Tradition des Buddhismus nur still sitzen, sondern können dies abwechslungsreich und ganz individuell gestalten. Achtsamkeit ist nicht nur ein Teil des Buddhismus, es gibt unterschiedliche Praktiken mit verschiedenen Wirkungen. Eins aber ist allen gleich: Wenn wir Achtsamkeit praktizieren,

schulen wir zugleich unsere Aufmerksamkeit und unseren Fokus, und das kann nie verkehrt sein. Dafür gibt es auch neurowissenschaftliche Untersuchungen, die in den letzten Jahren zunehmend an Interesse und Bedeutung gewonnen haben. Sie haben ergeben, dass sich die Hirnstruktur verändert und auf die Gehirn-

aktivität Einfluss nimmt. Übergreifend kann gesagt werden, dass Achtsamkeitsübungen sich auf Hirnregionen auswirken, die mit Wahrnehmung, Körperbewusstsein, Schmerztoleranz, Emotionsregulation, Introspektion und Selbstgefühl zusammenhängen.

*Also, her mit der Achtsamkeit!*

### Weitere Facts über die Auswirkungen von Achtsamkeit

Studien zeigen, dass die Kontrolle der Aufmerksamkeit eine erhebliche Auswirkung hat, wie wir auf bestimmte Gefühle reagieren, und somit die Gehirnaktivität beeinflusst. Untersuchungen haben ergeben, dass die Gehirnaktivität bei Meditationsexperten um einiges höher ist als bei Nichtmeditierenden. In einer Untersuchung der National Academy of Sciences of the United States of America wurden die Versuchsteilnehmer mit negativen Geräuschen konfrontiert. Die Meditationsexperten wiesen eine geringere Aktivierung in der Amygdala auf, welche unter anderem bei der Angstverarbeitung involviert und für die Neubewertung von kognitiven Prozessen zuständig ist. Diese Prozesse sind für die Emotionsregulierung wichtig. Des Weiteren hat Matthew Lieberman an der University California in Los Angeles (UCLA) erforscht, dass die Bewältigung aufkommender Gefühle verbessert wird, wenn diese benannt werden. Durch das Benennen werden die damit verbundenen Emotionen besser steuerbar. Diese Selbstregulationstechnik ist besonders im wirtschaftlichen Kontext und bei der Bewältigung von Stress von Bedeutung. Durch die klare Wahrnehmung kann Distanz zur Stresssituation aufgebaut werden, und das Risiko, sich in einer körper-, emotions- oder verhaltensbezogenen Stressreaktion zu verlieren, wird verringert. Darüber hinaus hat man durch das Trainieren von Achtsamkeit die Möglichkeit, Handlungsalternativen zu bilden und anzuwenden.

Betrachtet man weitere Aspekte der Wirkung von Achtsamkeit aus der Perspektive der Neurobiologie, kann während der Mindfulness-Praxis eine verstärkte Aktivität der vorderen rechten Gehirnhälfte festgestellt werden. Darüber hinaus ist der präfrontale Kortex vergrößert. Dieser ist dafür zuständig, mithilfe metakognitiver Fähigkeiten laufende subjektive Erfahrungen zu identifizieren und zu kennzeichnen. Die funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRI) zeigt auch eine Vergrößerung der rechten anterioren Insula, welche für die Aufmerksamkeitsprozesse und die sensorische Verarbeitung zuständig ist. Das Training der Achtsamkeit stärkt ebenso das Gedächtnis und das emotionale Lernen.

## Was passiert in unserem Gehirn? – Achtsamkeit aus neurologischer Sicht

Diese Frage lässt sich am besten an einem Beispiel erläutern. In unserem Podcast im Mai 2018 haben wir die Neurowissenschaftlerin Dr. Karolien Notebaert zu der zentralen Frage interviewt: Wie kann ich mein Potenzial freischalten, damit das Gehirn zur Spitzenleistung kommt?

Die Definition von Leistung ist in Karolien Augen in zwei Komponenten unterteilt: Auf der einen Seite liegt das Potenzial, welches unsere Talente beinhaltet, all das, was wir mögen und gut können. Dem liegen interne Störungen gegenüber. Diese internen Interferenzen können das Potenzial in bestimmten Situationen blockieren. Beispielsweise können wir unter der Dusche oder wenn wir alleine sind, ganz hervorragend singen. Das Talent und Potenzial zum Singen sind also vorhanden. Wenn wir aber vor einer großen Gruppe stehen und singen sollen, können wir es auf einmal nicht mehr. Was ist passiert? Nervosität, negative Gedanken oder Unsicherheit blockieren das Potenzial. Und das geschieht im Alltag ständig. Dann sind wir unzufrieden, verunsichert und denken, wir haben kein Talent.

Was können wir also tun, damit wir auch unter veränderten Bedingungen in das Potenzial kommen und die Leistung wie gewohnt abrufen können?

Nach langjähriger Forschung ist Karolien zu dem Ergebnis gekommen, dass Selbstregulation die wichtigste Fähigkeit ist, um die Interferenzen zu reduzieren, damit das Potenzial sich entfalten und man die beste Version seiner selbst werden kann. Es gibt viele Strategien zur Erreichung von Selbstregulation. Um die Frage

Leistung  
ist dein  
POTENZIAL  
abzüglich der INTERNEN STÖRUNGEN

.....

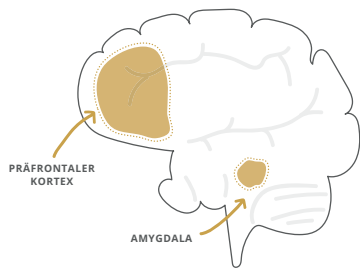
zu beantworten, welche nun die beste ist, kann man sich die Prozesse im Gehirn genauer ansehen.

### Was passiert bei Leistungsabwurf im Gehirn?

90 Prozent der internen Störungen, die uns in unserem Potenzial blockieren, werden von zu viel Aktivität in der Amygdala verursacht – dem Teil des Gehirns, der den Überlebensmechanismus regelt und für jegliche Emotionen zuständig ist. Die Funktion der Amygdala ist unglaublich wichtig, denn sie steuert unser Verhalten in Stresssituationen. Dennoch kann sie auch unser Potenzial blockieren, wenn sie falsch »eingestellt« ist, und somit auch den präfrontalen Kortex blockieren, den wir benutzen, wenn wir etwas gelernt haben oder gut können. Er ist unser Kontrollzentrum im Gehirn und zuständig für alle Exekutivfunktionen: planen, organisieren, Informationen verarbeiten, Probleme ausdenken usw. Diese Hirnstruktur hat jedoch eine begrenzte Kapazität. Wenn das Limit erreicht ist, können wir nicht mehr klar nachdenken und nicht mehr leisten. Der präfrontale Kortex funktioniert also ähnlich wie eine Batterie: Wenn wir gut geschlafen haben, dann sind wir mental fit, können klar denken

und sind leistungsbereit. Dann fangen wir jedoch an, diese Batterie zu benutzen, und wenn wir sie nicht regelmäßig aufladen, ist sie schneller leer als gedacht. Die Quintessenz daraus ist, dass wir Tools dafür brauchen, unsere kognitive Leistung besser kennenzulernen, um die Batterie entsprechend regulieren zu können. Natürlich ist dies auch davon abhängig, wie die Natur der Batterie beschaffen ist – einige haben von Grund auf mehr Energie und andere weniger. Aber an sich kommt es auf die Steuerung der Energie an, und da wird die Selbstregulation wichtig.

### Amygdala vs. präfrontaler Kortex



Je aktiver die Amygdala ist und je mehr der Kortex arbeiten muss, desto weniger Batterie ist übrig. Daher brauchen wir eine Strategie, die die Aktivität der Amygdala reduziert und die gleichzeitig einen Boost für den präfrontalen Kortex mit sich bringt. Die Herausforderung ist, dass es unglaublich viele Selbstregulierungsstrategien gibt. Die meisten funktionieren jedoch auf kognitiver Ebene, und da wird die Energie des präfrontalen Kortex ebenso benutzt. Dennoch gibt es eine Strategie, die, wenn sie regelmäßig praktiziert wird, die gewünschten Effekte auf das Gehirn hervorruft, nämlich

den Boost für den präfrontalen Kortex, während die Amygdala kleiner und weniger aktiv wird. Die einzige Strategie, um die Interferenzen, die das Potenzial blockieren, wirksam zu reduzieren, ist Mindfulness, die Achtsamkeit. Dafür braucht es keinen esoterischen Touch, keine Räucherstäbchen oder Ähnliches, sondern die reine, einfache Achtsamkeit für sich selbst. Das ist die Qualität des Lebens.

### Die Netzwerke kennenlernen

Um dies besser verstehen zu können, können wir noch tiefer in die Gehirnfunktionen einsteigen. Im Gehirn gibt es zwei Netzwerke, zum einen das Default Mode Network (DMN, Ruhezustandsnetzwerk), das für verschiedene Aufmerksamkeitsprozesse zuständig ist, während wir wach sind, uns aber im Ruhezustand befinden. Dieses Netzwerk produziert Gedanken, diese Gedanken produzieren Emotionen, und dies aktiviert die Amygdala. Für die Achtsamkeit ist ein anderes Netzwerk viel wichtiger: das Direct Experience Network (DEN, direktes Erfahrungsnetzwerk). Die beiden Netzwerke können nicht gemeinsam aktiv sein. Das bedeutet, dass wir die ständig kreisenden Gedanken, die im Gehirn für Amygdala-Aktivität sorgen, ausschalten können, wenn wir das DEN anschalten.

Aber wie können wir das DEN einschalten? Ganz einfach: Lenke die Aufmerksamkeit auf dich und spüre deine Sinne. Indem wir uns auf unsere Sinne konzentrieren, wird das DEN aktiv und das DMN deaktiviert. Dabei kommt die persönliche Erfahrung zum Tragen. Wenn du das Gedankenkarussell bemerkst, während du dich auf die Sinne konzentrierst (was ganz normal ist), hast du die Chance, dies einfach anzunehmen und ganz liebevoll zu deinen Sinnen zurückzukehren und dich erneut auf sie zu fokussieren.



### Tools aus der Wissenschaft

Regelmäßige Mindfulness-Meditation ruft viele Effekte hervor und wirkt sich auf das individuelle Verhalten aus, denn die Erfahrungen und auch der Blickwinkel auf andere verändern sich. Wir Menschen sind so veranlagt, dass wir unbewusst ständig andere und unser Verhalten beurteilen – unser Unconscious Bias. In dem Moment, in dem wir die aufkommenden Gedanken bewusst wahrnehmen, steigt die soziale Akzeptanz, denn wir beobachten unseren eigenen Filter, mit dem wir auf die Dinge blicken. Je bewusster du dir deiner Gedanken bist, desto höher ist auch deine eigene persönliche und soziale Akzeptanz. Du kannst also als ersten Schritt deinen eigenen Filter beobachten, denn genau dieser kann Interaktion und Kommunikation erschweren. Aber die gute Nachricht ist: Du hast es selbst in der Hand. Du kannst all deine Energiefresser identifizieren und bewusster mit ihnen umgehen. Deshalb kann Mindfulness uns mehr Energie geben.

#### .....

**Einfach mal anfangen und dann trainieren:** Auch bei der Achtsamkeit geht es um die eigenen Erfahrungen. Wir können dir viel erzählen und schreiben, du kannst viel lesen und verstehen, aber solange du es nicht ausprobierst und es selbst spürst, wirst du nie wissen, wie es ist. Das Wichtige an der Praxis ist die Regelmäßigkeit: Wenn du dir jeden Tag zehn bis 15 Minuten Zeit für dich nimmst und Achtsamkeit praktizierst, werden nach sechs Monaten die Strukturen im Gehirn nachhaltig verändert sein.

Du kannst dabei kleine Schritte machen. In der ersten Woche nimm dir fünf Minuten am Tag Zeit, in der zweiten Woche zehn Minuten und irgendwann 15 Minuten oder mehr. Es ist sogar erwiesen, dass man noch nicht mal am Stück praktizieren muss, sondern sich mehrmals am Tag drei Minuten nehmen kann.

.....