

Einfach Sein
Vertrauen in das, was ist

Vortrag
Cornelia Hammer
Symposium: Gesundheit und Lebensqualität
Ressourcenorientierte Psychoonkologie
29./30.01.2010
Kassel

Wir beschäftigen uns in diesem Symposium mit der Frage der Resilienz und der Resilienzstärkung, der Widerstandskraft in schwierigen Lebenssituationen und ihrer Unterstützung.

Der Titel meines Vortrags lautet: Einfach Sein, was Einfach Da-Sein und zugleich einfach sein im Da-Sein meint.

Meine Ausgangsthese ist, dass die Quellen unserer Kraft sich da erschliessen, wo wir uns auf die Qualität des einfachen Seins und einfach Da-Seins besinnen können.

Seit einigen Jahren interessiere ich mich für die „Schnittstelle“ zwischen dem spirituellen überlieferten Wissen und ihrem Abbild in der westlichen Forschung. Interessante Begegnungen gab und gibt es da bereits seit Jahrzehnten im Rahmen der Physik seit der Entwicklung der Quantenphysik in bezug auf die Frage, wie das Universum funktioniert.

Nun wird seit einigen Jahren ein neuer Aspekt zur „Schnittstelle“ zwischen spirituellem Wissen und wissenschaftlicher Forschung. Man könnte sagen, die Frage nach dem Lebensglück oder der Lebenszufriedenheit.

In den spirituellen Weisheitstraditionen dieser Welt gibt es ein tiefes Wissen darüber, „wie das Leben gut zu leben ist“. Dieses Wissen begegnet uns in den Belehrungen, Unterweisungen, in Predigten und seit einigen Jahren in geradezu einer Flut von Büchern.

In der westlichen Forschung entsteht in den letzten Jahren, vermehrt seit dem Aufkommen der Neurowissenschaften und zusammen mit der Entwicklung der positiven Psychologie ein Interesse an der wissenschaftlichen Untersuchung sogenannter „positiver“ Zustände wie Glück, Zufriedenheit, Gelassenheit, Liebe, Warmherzigkeit usw.

Die westliche Forschung beschäftigt sich dabei gerade mit den im spirituellen Kontext übermittelten Haltungen, Werten und Handlungsweisen im Rahmen der Neurowissenschaften und im Rahmen der positiven Psychologie nun vermehrt – vielleicht ohne sich dessen immer ganz bewusst zu sein, dass es um Werthaltungen geht, die bereits seit Jahrtausenden gelehrt werden.

Ich habe einige dieser zentralen Werthaltungen ausgesucht, die ich Ihnen vorstellen möchte und dazu einige Forschungsergebnisse, die zeigen welche Wirkung bei Menschen in

Zusammenhang mit diesen Werthaltungen und Handlungsweisen beobachtet werden können, welchen Einfluss die Verkörperung dieser Haltungen auf Gesundheit und Wohlbefinden haben können.

Ich werde Ihnen dabei die Haltungen etwas erläutern und sie einladen in einer kleinen Selbstbesinnung die Haltung für sich selbst zu erfahren, soweit sie dem in diesem Kontext hier folgen mögen. Außerdem zitiere ich einige ausgewählte Studien, die Ihnen zeigen können, welche Wirkungen mit diesen einfachen Einstellungen und Haltungen zu erreichen sind. Das heißt, wir gehen immer wieder hin und her zwischen den spirituellen Werthaltungen, dem eigenen Erleben und den Ergebnissen der wissenschaftlichen Studien.

Die Werte, mit denen wir uns hier beschäftigen werden sind :
Achtsamkeit, Mitgefühl und Dankbarkeit.

Zum Ende hin möchte ich Ihnen noch etwas von den Ergebnissen erzählen, die Andrew Newberg und seine Kollegen in ihrer neurowissenschaftlichen Forschung erarbeitet haben, wie wir mit einfachen Mitteln Resilienz und Wohlfühl im Alltag unterstützen.

Aber zunächst noch einige Sätze zu mir, damit sie meinen Ausgangspunkt kennen.

Ich bin niedergelassene Psychologische Psychotherapeutin seit 25 Jahren, tiefenpsychologisch orientiert, habe lange mit frühtraumatisierten Menschen Therapien durchgeführt und arbeite nun seit vielen Jahren mit Menschen mit einem breiten Spektrum von Anliegen. Ich bin Psychoonkologin und begleite in den letzten Jahren vor allem Menschen, die wissen, dass die Behandlung nicht mehr anschlägt und die sich mit Fragen des Lebensendes, des Sterbens auseinandersetzen.

Ich bin außerdem autorisierte Lehrerin für zapchen. Eine körperbezogene Übungsweise, die von Julie Henderson entwickelt wurde und deren Grundlagen sowohl in der westlichen humanistischen Psychotherapie, der Hypnotherapie und Körperarbeit liegen wie im überlieferten tradierten Wissen des tibetisch-buddhistischen Vajrayana-Buddhismus. Einige von Ihnen haben gestern bereits praktische Erfahrungen mit dem zapchen gemacht. Sie finden Flyer dazu in der Auslage, die Bücher von Julie Henderson am Büchertisch, einen Artikel dazu im Buch Ressourcenorientierte Psychoonkologie.

Ich werde an einigen Stellen das zapchen erwähnen, aber in diesem Vortrag nicht genauer auf die Übungsweise eingehen.

Ich bin seit etwa 12 Jahren selbst auf einem buddhistischen Weg unter Anleitung eines tibetisch-buddhistischen Lehrers.

Der Buddhismus wird in diesem Vortrag ein gewisses Übergewicht haben, zum einen natürlich aufgrund meines eigenen Weges – da begegnen mir mehr Informationen aus dem buddhistischen Kontext, zum anderen aber auch, weil gerade buddhistische Mönche sich seit einigen Jahren für neurowissenschaftliche Untersuchungen zur Verfügung stellen und weil über die Initiative des Dalai Lama im Rahmen der „mind&life-Konferenzen“ ein inspirierender Austausch zwischen buddhistisch praktizierenden und westlichen Wissenschaftlern zustande gekommen ist.

Ich bitte Sie, wenn Sie sich selbst anderen spirituellen Traditionen zugehörig fühlen an entsprechenden Stellen für sich innerlich die Aussagen zu ergänzen oder zu ersetzen.

Die erste innere Haltung mit der wir uns hier beschäftigen ist ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit taucht mit diesem Begriff vor allem im buddhistischen Kontext auf und hat hier eine jahrhundertealte Tradition. Gemeint ist eine innere Haltung, zunächst in der Meditation, die uns in die Achtsamkeit für den jeweiligen Moment führt.

Achtsamkeit ist ein Bemühen um ein breites und möglichst gleichmütig-akzeptierendes Achtgeben auf alle Phänomene, die im Geist, d.h. in der Wahrnehmung oder Vorstellung auftauchen. Das meint Gedanken genau wie Gefühle und Sensationen. Die Übung von Achtsamkeit ermöglicht allmählich ein Gewahrwerden und Gewahrbleiben der eigenen Wahrnehmungen, Motive und Handlungen von Moment zu Moment.

Um zu verdeutlichen, was damit gemeint sein kann, möchte ich Sie an dieser Stelle zu einer kleinen Achtsamkeitsübung von etwa 4-5- Minuten einladen.

Im Rahmen des Zapfen, das ich unterrichte gibt es eine wesentliche Grundregel, die ich gerne auch hier einführen möchte. Die Grundregel lautet: Tue nur, was du tun möchtest. Das heißt, ich bitte Sie meine Einladung wirklich als Einladung zu nehmen und ihr nur so weit zu folgen, wie es Ihnen angenehm ist und sie es gerne tun. Sie können den Worten auch einfach zuhören, ohne sie für sich umzusetzen

Ich werde Sie in der Zeit der Übungsanleitung duzen, einfach deshalb weil unser inneres Sein das Du besser versteht.

Meditation: ACHTSAMKEIT

Nimm auf dem Stuhl eine aufrechte Haltung ohne Anspannung ein. Dein Körper darf sich fest in der Erde verankert fühlen. Lasse Deine Hände locker auf den Oberschenkeln oder im Schoß ruhen. Erlaube Deinen Augen einen weichen Blick oder schliesse sie, wie Du magst. .
Komme mit der Aufmerksamkeit in die Wahrnehmung deines Körpers und erlaube Dir noch einmal Anspannung zu lockern. Nun richte deine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen deines Atems. Atme ein paar Mal tief, um festzustellen, wo du deinen Atem am besten spüren kannst – als kühlen Strom oder leises Kribbeln in der Nase oder im Hals – als Bewegung in der Brust, oder als Heben und Senken des Bauches. Lass deinen Atem dann ganz natürlich fließen. Spür den Empfindungen deines natürlichen Atems sorgfältig nach und entspanne dich bei jedem Atemzug. Nach ein paar Atemzügen wird dein Geist wahrscheinlich zu schweifen beginnen. Sobald du es bemerkst, sei es nach kürzerer oder längerer Zeit, gehe mit deiner Aufmerksamkeit einfach zum nächsten Atemzug. Bevor du zum Atem zurückkehrst, kannst du dir bewusst machen, wo du warst und das mit dem Wort wie <Denken>, <Schweifen> oder <Hören> abhaken. Danach wende dich freundlich und direkt dem nächsten Atemzug zu. Lass die Veränderungen in deinem Atemrhythmus zu; lass ihn kurz, lang, schnell, langsam, heftig oder gelassen sein. Komme innerlich zur Ruhe, indem Du eins wirst mit dem, was ist. Wenn der Atem sanft wird, lass mit ihm auch deine Aufmerksamkeit sanft und sorgfältig werden.

Lass es so sein, wie es ist. Dann erlaube Dir mehr und mehr innerlich zu lauschen ohne zu bewerten oder festhalten zu wollen.

Wann immer Du Dich abgelenkt fühlst, komme einfach zu Deinem Atem zurück.

2 Minuten

Dann bitte ich Dich allmählich mit Deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum zu kommen und wenn Du möchtest bewege Dich etwas, strecke oder räkele Dich.

Da Sie nun selbst vielleicht einen Geschmack davon erspürt haben, was Achtsamkeit bedeuten kann, möchte ich Ihnen einige Forschungsergebnisse vorstellen.

Beforscht ist Achtsamkeit vor allem im Zusammenhang des von Jon Kabat-Zinn entwickelten mindfulness based stress reduction programs (im weiteren kurz MBSR). Dieses Programm umfasst ein achtwöchiges Meditationstraining, das sich aus Elementen verschiedener Achtsamkeitstraditionen zusammensetzt und in Gruppen und Einzelübung zusammen mit Vorträgen durchgeführt wird. Da das Programm relativ kurz und standardisiert ist, eignet es sich besonders gut für wissenschaftliche Begleitforschung. Es gibt zahlreiche Studien aus Behandlungen von Depression, Angst, Stress, verschiedenen körperlichen Erkrankungen).

Ich möchte Ihnen hier Untersuchungen aus der Begleitung von krebserkrankten Menschen vorstellen.

Sie finden alle Literaturhinweise im Hand-out, so dass es Ihnen möglich sein wird, die Studien selbst ausführlich zu lesen.

Es gibt eine Übersichtsarbeit von Gander, Kohls und Walach, 2008
Im Überblick lässt sich sagen, dass die positive Wirkung des Achtsamkeitstrainings auf an Krebs erkrankte deutlich nachgewiesen werden kann, dass aber noch Unklarheiten bestehen über die eigentlichen Wirkfaktoren.

Eine Untersuchung, von Speca und Kollegen wurde 2003 veröffentlicht.
Sie untersuchten MBSR in Verbindung zu Lebensqualität, Stimmung, Stresssymptomen und Immunparametern bei ambulanten Patienten mit Brust- oder Prostatakrebs

49 Patientinnen mit Brustkrebs und 10 Patienten mit Prostatakrebs nahmen an einem spezifizierten MBSR Programm teil.

Die teilnehmenden Menschen zeigten signifikante Verbesserungen hinsichtlich erlebter Lebensqualität, Stresssymptomen und Schlafqualität.

Das Profil des Immunsystems änderte sich von einem das mit depressiver Symptomatik verbunden ist zu einem eher normalen Profil. Eine Veränderung der krebsspezifischen Zytokonproduktion wurde nachgewiesen.
(genauer können Sie das in der Originalstudie nachlesen)

Wir sehen hier Ergebnisse der Studien, die auf einer spezifischen Methode der Achtsamkeitsschulung beruhen. Achtsamkeit kann aber auf sehr verschiedene Arten geübt werden. Andere Achtsamkeitsschulungen sind für die wissenschaftliche Forschung schwieriger, weil sie sich nicht so leicht standardisieren lassen.

Die Achtsamkeitsschulung im zapfen, das ich unterrichte, ist körperbezogen, intuitiver und weniger planbar. Da gibt es zum Beispiel Übungen wie das „in den Körper summen“, die auf einfache und leicht erlernbare Weise, Achtsamkeit und Präsenz auf der Körper/Geist ebene

erhöhen. Wir sind zur Zeit dabei in Deutschland eine wissenschaftliche Begleitforschung zu entwickeln.

Und wir haben auch in anderen Übungsmethoden Achtsamkeitsschulungen, so dass es möglich wäre unterschiedliche Wege anzubieten, die unterschiedlichen Menschen mit ihren je unterschiedlichen Bedürfnissen, Möglichkeiten und Vorlieben entsprechen würden.

So viel zunächst zu ACHTSAMKEIT.

Gehen wir weiter zum MITGEFÜHL

Mitgefühl ist in vielen spirituellen Traditionen eine wichtige und wesentliche Haltung. Mitgefühl wird dabei als innere Haltung gepflegt, ein „Mitgefühl im Herzen“.

Darüber hinaus gibt es eine Tradition der tätigen Nächstenliebe vor allem im Christentum, die vielen karitativen Institutionen zugrunde liegt.

Auch im Buddhismus und anderen spirituellen Traditionen entwickelt sich allmählich eine umfassende Haltung des tätigen Mitgefühls, auch hier entstehen immer mehr „helfende Projekte und Institutionen“.

Was Mitgefühl mit unserer Gesundheit, unserer Resilienz zu tun haben könnte, zeigt schon 1995 eine Studie über die physiologischen und psychologischen Effekte von Mitgefühl und Ärger von G.Rein, R.McCraty und M.Atkinson

Die Wissenschaftler ließen eine Gruppe gesunder Menschen sich auf eine von zwei Emotionen konzentrieren: Wut oder Mitgefühl. Anschließend wurde bei allen Probanden die Höhe des Antikörperspiegels des sekretorischen Immunglobulins (IgA) gemessen, der im Immunsystem eine Schlüsselrolle spielt.

Verbrachten die Probanden nur fünf Minuten damit, sich an ein wütend machendes oder frustrierendes Erlebnis zu erinnern, gingen ihre IgA-Werte kurz hoch, fielen dann aber stark ab und blieben für fünf Stunden tief. Wenn sich die Probanden hingegen auf Gefühle der Fürsorge und des Mitgefühls konzentrierten, dann kletterten ihre IgA-Werte nach oben und blieben für sechs Stunden auf hohem Niveau. Dies legt nahe, dass schon alleine die Vorstellung von Ärger oder Mitgefühl die Gesundheit beeinflussen kann.

Eine Studie der Cornell Universität unter der Leitung von Stephen Post weist auf eine entscheidende Wirkung tätiger Nächstenliebe für die eigene Gesundheit hin:

Im Rahmen der Langzeitstudie wurden dreißig Jahre lang 427 verheiratete Frauen mit Kindern begleitet.

Das Ergebnis überraschte: Entscheidender Faktor für langes Leben war Engagement für andere. Faktoren wie Kinderzahl, Bildung oder soziale Stellung spielten keine Rolle. So wurden 52 Prozent der Frauen, die sich nicht sozial engagierten, innerhalb der dreißig Jahre mindestens einmal schwer krank. In der „Selbstlosen-Gruppe“ waren es nur 36 Prozent.

Die Forscher kommen zu dem Schluss, dass Altruismus, Liebe und Mitgefühl die körpereigene Abwehr ankurbeln.

Empathie und Mitgefühl sind seit einigen Jahren auch ein Schwerpunkt in der neurowissenschaftlichen Forschung an verschiedenen Universitäten. Führend dabei ist Tania Singer mit ihrem Team an der Züricher Universität. Einen Hinweis auf einen zusammenfassenden Artikel ihrer Forschungsergebnisse finden Sie im Hand-out.

Grundlage der Möglichkeit des Miteinander-Seins im Mitgefühl ist die menschliche Fähigkeit zur Empathie. Vor der Fähigkeit Mitgefühl zu entwickeln und mitfühlend zu handeln steht die Fähigkeit, sich in andere einzufühlen, empathisch zu sein.

Und mit der Untersuchung der Empathie beschäftigt sich die neurowissenschaftliche Forschung auch zunächst.

Die ersten Forschungsergebnisse zeigen, dass Empathie, die Einfühlung in andere, voraussetzt, dass ich eine deutliche Selbst-Wahrnehmung habe (repräsentiert in der „insula“, auch interozeptiver Cortex genannt) und dass ich gut zwischen mir und anderen unterscheiden kann. Dies sind Fähigkeiten, die ihre Grundlage in der eigenen Körperwahrnehmung haben und über körperbezogene Übungsmethoden trainiert werden können.

Neurowissenschaftliche Untersuchungen in Wisconsin an tibetischen Mönchen mit großer Meditationserfahrung zeigen, dass ein Training der Meditation über Liebe und Mitgefühl, d.h. das bewusste Erzeugen dieser Haltung eine Veränderung der Hirnströme mit sich bringt. Gehirnareale, die mit positiven Emotionen verbunden sind werden deutlich aktiver und Gehirnareale, die mit negativen Emotionen verknüpft sind, treten in ihrer Aktivität zurück. Erste Hinweise darauf, dass Mitgefühl erlernbar und trainierbar ist. Es gibt ein grosses Projekt, das Shamatha-Projekt unter der Leitung von Wallace..., in dem die Auswirkungen von Langzeit-Meditation auf das Gehirn untersucht werden.....

Mitgefühl ist bei den meisten Menschen etwas, das bereits früh entwickelt wird und das nach bisherigen Untersuchungsergebnissen mit der frühen Erfahrung von Fürsorge und Verbundenheit und der Entwicklung eines klaren Identitätsgefühls in Zusammenhang steht.

Eine wesentliche Bedingung für die Fähigkeit des Mitgefühls anderen gegenüber ist die Möglichkeit uns selbst gegenüber mitfühlend und wohlwollend zu sein.

Eine Studie von Fredrickson, Cohn, Coffey und Kollegen, veröffentlicht 2008 zeigt, dass eine für 7 Wochen durchgeführte tägliche Meditation liebender Güte sich selbst und anderen gegenüber zu deutlicher Zunahme positiver Emotionen im Alltag führte, was wiederum eine deutliche Steigerung der Lebenszufriedenheit mit sich brachte. Die Teilnehmer der Studie (Angestellte einer Software-Firma) berichteten von Steigerungen kognitiver, psychologischer, sozialer und physischer Ressourcen.

Im Hand-out finden Sie Hinweise auf weitere Studien .

Da alles Mitgefühl basiert auf dem Mitgefühl und der liebenden Haltung uns selbst gegenüber möchte ich Sie hier einladen zu einer kleinen Sequenz aus einer Meditation der liebenden Güte zu sich selbst eine Sequenz von etwa 3-4 Minuten.

Dazu gehe ich wieder zum Du über.

MEDITATION LIEBENDE GÜTE

Such eine bequeme Haltung, vielleicht möchtest Du die Augen schliessen.

Lass in Dir eine Erinnerung aufsteigen an eine Zeit, in der Du glücklich warst. Lass möglichst genau in Deinem Inneren die Erinnerung aufsteigen, vielleicht erinnerst Du eine Landschaft, ein Zimmer, Gerüche, Farben.

Erlaube Dir, Dich an Dein Glücksgefühl intensiv zu erinnern und lasse es zu einem warmen, strahlenden Gefühl im Zentrum Deiner Brust werden.

Dann wünsche dir von Herzen Glück und

denke: »Möge ich glücklich sein« ... »Möge ich voll Freude sein«

... »Möge ich friedlich und ruhig sein« ... »Möge ich heiter und

freundlich sein« und so weiter. Wünsche dir aufrichtig etwas, das heilsam ist und dir etwas bedeutet, und spüre den Wunsch in deinem Herzen.

Dann komme zunächst innerlich mit Deiner Aufmerksamkeit wieder in den Raum zurück, dann öffne auch Deine Augen wieder.

Im Rahmen einer loving-kindness-Meditation, einer Meditation der liebenden Güte lernt man diese guten Wünsche, die man auf sich selbst richtet allmählich auch auf andere auszudehnen und schließlich auch Menschen darin einzubeziehen, mit denen man Konflikte hat.

Gehen wir von der Haltung des MITGEFÜHLS über zur DANKBARKEIT

Vielleicht sind Ihnen die interessantesten Studienergebnisse aus dem Bereich der positiven Psychologie bereits begegnet.

Zum einen wäre die Studie von Emmons& McCullough aus dem Jahr 2003 zu nennen - so weit ich sehen kann, der erste Versuch die Wirkungen von Dankbarkeit zu messen. In einer

dreigliedrige Studie haben sie ihre Probanden aufgefordert, täglich über 2-3 Wochen fünf Dinge oder Erlebnisse zu benennen für die sie in ihrem Leben dankbar sind und haben einen deutlichen Effekt gefunden auf Wohlfühl, Stabilität und Lebensfreude und darüber hinaus ein Ansteigen der Bereitschaft anderen gegenüber großzügig zu sein.

Bei Menschen mit neuromuskulären Erkrankungen haben sie gefunden, dass diese täglichen Dankbarkeitsübungen dazu geführt haben, dass das erlebte Energielevel stieg, dass ein stärkeres Gefühl entstand mit anderen verbunden zu sein, das eigene Leben wurde optimistischer eingeschätzt und die Schlafqualität verbesserte sich.

Interessant sind auch die Ergebnisse von Seligman und Kollegen, die die Wirkung von sogenannten Dankbarkeitsbesuchen untersuchten. Dabei schreiben Menschen Dankbarkeitsbriefe an eine Person, die wichtig für sie war oder etwas für sie getan hat und bei der sie sich nie bedankt hat. Dann besucht sie diese Person und liest ihr den Brief vor. Solche sogenannten „Dankbarkeitsbesuche“ führen zu gesteigerter Zufriedenheit und verringerter Depressivität für ungefähr drei Monate.

Erinnern wir uns noch einmal daran, was in spirituellen Traditionen über Dankbarkeit gelehrt wird. In allen spirituellen und religiösen Richtungen gibt es Rituale und Gebete, die Dankbarkeit ausdrücken:

Die Dankbarkeit gegenüber Gott, einer göttlichen Kraft oder dem Universum, die Dankbarkeit gegenüber den Vorfahren, die Dankbarkeit gegenüber der Erde, die Dankbarkeit gegenüber dem Leben in unterschiedlichsten Ritualen und Festen.

Zum Abschluss der Betrachtungen über Dankbarkeit ein Zitat aus einer Belehrung von Seiner Heiligkeit Gyalwang Drukpa :

Um ein erfülltes Leben zu führen, lerne dankbar zu sein.
Beginne deinen Tag mit Dankbarkeit für das, was Dir gegeben ist. Sei dankbar für Sehen, Hören, dich bewegen können, für warme Dusche und warmen Tee, für Licht und Wärme.

Nimm nichts als selbstverständlich und das Leben in seiner Fülle erschließt sich Dir von Moment zu Moment.

Und in diesem Zusammenhang möchte ich Sie einladen zu einer kleinen Dankbarkeitsübung, die angelehnt ist an Empfehlungen von EMMONS:

MEDITATION DANKBARKEIT

Ich gehe wieder zum Du über:

Setze Dich bequem hin, wenn Du magst schließe Deine Augen,
lasse allmählich die Aufmerksamkeit mehr zum Fluss Deines Atems kommen.
Beginne bewusst das Ein- und Ausströmen des Atems wahrzunehmen wie Wellen am
Meeresufer.
Der Atem strömt leicht ein und aus.

Beginne nun beim ausströmen des Atems ein inneres danke mitzuschicken.
Vielleicht taucht in dir auf, wofür oder wem du danke sagen magst,
vielleicht ist es auch ein danke, das einfach mit dem Atem fließt und vom Atem getragen
wird.

Und dann löse dich allmählich wieder von der Aufmerksamkeit für deinen Atem und komme
bewusst hier in den Raum zurück.

Wenn wir uns auf diese Weise mit Achtsamkeit, Mitgefühl und Dankbarkeit beschäftigen,
können wir erkennen, dass es hier um mehr geht als um ethisch-moralische Anforderungen.

Was aus den spirituellen Traditionen übermittelt wird, offenbart sich al ein tiefes Wissen
darum, was uns als Mensch gut tut, wie das Leben gut zu leben ist.

Was der Dankbarkeit zugrunde liegt, aber auch den anderen Haltungen wie Mitgefühl und
Achtsamkeit gemeinsam ist, ist dass sie eine gewisse Demut dem Leben gegen über
beinhalten. Achtsam wahrzunehmen, was ist, mitfühlend und dankbar zu sei ist nichts
großartiges sondern eher etwas sehr einfaches, schlichtes.

Diese Haltungen sind auch keine hehren Ziele, die wir anstreben müssten, sondern eher
etwas, was unserem Mensch-sein inhärent ist und was sich zeigt, wenn wir Anspannung in
verschiedenen Schichten unseres Seins lösen.

Diese Erfahrung machen wir auch immer wieder im Rahmen des ZAPCHEN. Wenn wir mit
Vertrauen ins Leben, in das was ist, loslassen können, entstehen Achtsamkeit, Mitgefühl und
Dankbarkeit spontan.

Zu Beginn habe ich Ihnen bereits angekündigt, dass ich Ihnen die Hinweise vorstellen
möchten, die Andrew Newberg und seine Kollegen von der University of Pennsylvania geben
darüber, wie wir unser Gehirn am besten gesund erhalten und unser Wohlfühl im Alltag
stärken.

Die Forscher haben aus ihren Untersuchungsergebnissen eine Rangliste erstellt, die ich Ihnen
in umgekehrter Reihenfolge hier vorstellen möchte:

Nr. 8 ist lächeln,

Die Forscher sagen, dass lächeln für unser Gehirn noch besser ist als lachen, dass es
Stresshormone unterdrückt und einen weitgehenden Einfluss auf unsere soziale Interaktion
hat

Nr. 7 ist der Vorschlag intellektuell aktiv zu bleiben.

Hier geht es darum, immer wieder Aufgaben zu finden, die an der Grenze unserer Möglichkeiten liegen und uns herausfordern

Nr. 6 ist bewusstes entspannen

Die Empfehlung ist mindestens einmal am Tag eine Phase bewusster Entspannung, bewussten loslassen einzuführen (evtl. mit einem kleinen Nickerchen)

Nr. 5 ist gähnen

Dazu gleich mehr

Nr. 4 ist meditieren

Die Forscher empfehlen sich eine Meditationsmethode auszusuchen, die einem liegt und beständig mindestens einmal am Tag zu meditieren.

Nr. 3 ist körperliche Übung

Damit ist walken, joggen, aerobic oder ähnliches gemeint

Nr. 2 ist der Austausch mit Anderen

Dabei ist der Austausch über Sinnfragen, Lebensvorstellungen, Lebenswünsche gemeint

Nr. 1 ist glauben

Der Glaube an eine positive Kraft im Leben, auch wenn wir sie nicht beweisen können, ist das was am meisten Einfluss auf die Gesundheit unseres Gehirns hat

Aber noch einmal zurück zum **GÄHNEN**

Gähnen ist auch in der Übungsmethode des ZAPCHEN eine der ersten und wichtigsten Übungen die wir anleiten .

Newberg sagt dazu, dass Gähnen eines der bestgehütetsten Geheimnisse in den Neurowissenschaften ist.

In letzter Zeit wurde in mehreren neurowissenschaftlichen Gehirn-Scan-Studien nachgewiesen, dass Gähnen eine neurale Aktivität hervorruft in Bereichen des Gehirns, die direkt mit der Herstellung von sozialer Aufmerksamkeit und Gefühlen von Empathie verbunden sind.

Einer dieser Bereiche ist der Precuneus (pars posterior des Cingulums), eine kleine versteckte Struktur innerhalb der Felder des Parietallappens

Der Precuneus wird verbunden mit unserer Fähigkeit zu Bewusstheit, Selbstreflektion und unserer Erinnerung und darüber hinaus steht er in Verbindung mit dem System der Spiegelneuronen. D.h. dass Gähnen soziale Wachheit, Mitgefühl und effektive Kommunikation unterstützt.

Newberg geht so weit, dass er sagt, gähnen müsste in Stresspräventionsprogramme eingebaut werden, in Psychotherapie, in kognitive Trainings, in kontemplative spirituelle Praxis.

Was Gähnen sonst noch in unserem Gehirn bewirkt möchte ich jetzt nicht weiter ausführen. Sie finden eine Übersetzung von Newbergs Artikel auf der Homepage des Kasseler zapchen Institutes.

Ich möchte Sie vielmehr einladen die Wirkung des Gähnens selbst auszuprobieren und lade Sie zu einem Seriengähnen ein.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit