

Teil 7 der monatlichen Serie unseres Fastenarztes

Dr. med. Heinz Bixa:

The Restless Mind – Oder die Kunst des Loslassens

Wer kennt nicht das Sprichwort: „Wer rastet, der rostet“? Nichtstun gilt auch noch in der heutigen Zeit als Laster. Ich höre noch heute die Mahnung meines Vaters: „Sei fleißig (im Studium), dann kannst du später einmal eine Familie ernähren.“ (Natürlich meinte er unausgesprochen, dass ich erst nach dem Studium eine Familie gründen sollte.)

Heute gibt es Experten, die uns geradezu ermahnen, öfter einmal faul zu sein. Psychiater warnen vor einem Leben, das kaum noch Pausen kennt. Ein Termin jagt den anderen, zwischendurch läutet das Handy, Emails werden zu jeder Tages- und Nachtzeit beantwortet und in den sozialen Medien will man auf den neuesten Stand bleiben. Nebenbei soll es auch noch ein Privatleben geben.

Wir wollen alle leistungsfähig, jung und schön und das möglichst lange bleiben. Die Angst, in einem der Punkte zu versagen und deshalb nicht respektiert, anerkannt oder geliebt zu werden, hält viele auf Trab.

Von klein auf gibt es immer mehr Druck, sich den Erwartungen der Gesellschaft anzupassen. Zappelige Kinder, die mit Tabletten die Schulzeit bestehen sollen, über den Diäten- und Schönheitswahn und daraus folgende Körperbildstörungen bis hin zu Hirndoping mit Medikamenten, um Studium und Job zu bewältigen.

Im Leistungsmarathon will jeder bestehen – auch auf Kosten der körperlichen und seelischen Gesundheit. Besonders Menschen, denen es an Selbstwertgefühl mangelt, sind dem Druck der Selbstoptimierung ausgesetzt.

In Umfragen geben 40% der Erwerbstätigen an, fast ständig unter Zeitdruck zu arbeiten. Die Wirtschaft wünscht sich flexiblere Arbeitszeiten, so mancher Arbeitnehmer eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Im Branchenvergleich am meisten unter Stress stehen Beschäftigte in der Gastronomie und Hotellerie, gefolgt von den Gesundheitsberufen, den Berufskraftfahrern, sowie den Industriearbeitern.

Ein Viertel der Befragten wird mindestens einmal wöchentlich zu einem früheren Arbeitsbeginn, oder späteren Arbeitsende aufgefordert, 40% zumindest einmal im Monat. Für Selbstständige, Freiberufler, wissenschaftliche und technische Mitarbeiter sowie

Beschäftigte im Tourismus gehört das länger da bleiben quasi zum Alltag. Laut AK hat bereits jeder vierte Arbeitnehmer einen Arbeitsvertrag, der alles abdeckt („All-in-Vertrag“)

Durch Internet und smartphone verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeitszeit und Freizeit zusehends. Nahezu die Hälfte der Beschäftigten wird zumindest gelegentlich auch in der Freizeit dienstlich kontaktiert. Auch hier sind Selbstständige weit häufiger betroffen (58%) als Unselbstständige (43%) Männer häufiger als Frauen.

Sich während der Arbeitszeit kurzfristig ein paar Stunden freinehmen, kann nur rund die Hälfte der Befragten. Gar nur ein Drittel kann sich kurzfristig ein bis zwei Tage freinehmen. Je höher die berufliche Stellung, desto leichter wird die freie Zeiteinteilung. Im Branchenvergleich können sich Beschäftigte im Tourismus, aber auch Lehrer und Gesundheitsberufe am wenigsten freispielen.

Zurück zum Thema: der unruhige Geist. Konzentration? Wird überschätzt! Nur wer sich zerstreut, schafft die Voraussetzung für kreative Durchbrüche, für ein gelungenes Leben. So das neue Bild, das die Forschung von einem geschmähten Geisteszustand zeichnet.

Wir sind Meister darin, unsere Aufmerksamkeit zu verteilen. Dank dieser Fertigkeit gelang das Überleben. Und so konnte dann später, auch noch die Kunst hinzukommen. Der wandelnde, der fantasiebegabte Geist führte uns heraus aus dem Urzustand, hinein in den Garten Eden der Zivilisation. In dem aber bald kein Platz mehr für Tagträumereien und Zerstretheit sein sollte.

Konzentriert versus verträumt: zwei Bewusstseinszustände, die auch wir noch immer verstehen wie: tauglich – untauglich, produktiv – unproduktiv. Ein Schwarz-Weiß-Bild, das sich eingepägt hat in unsere kulturelle DNS – und eigentlich ein Trugbild ist.

Denn mit widerstrebenden Gegensätzen haben wir es keineswegs zu tun. Eher mit zwei mentalen Betriebsarten, die zwar einerseits um neuronale Ressourcen konkurrieren, sich aber andererseits in produktivem Wechselspiel gegenseitig bereichern.

- 1) Hier das aufgabenbezogene Denken, die zielgerichtete Aufmerksamkeit: zuständig für Detailfragen und für die Bearbeitung von Problemen, deren Lösung wir schon kennen.
- 2) Und dort der Zustand des schweifenden Geistes: Die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen, die Gedanken treiben davon, abgekoppelt von ihren Primäraufgaben.

Denn wenn wir „abschalten“, uns zerstreuen – der Geist schläft nicht, selbst in diesem Zustand - zeigt das Gehirn ein stabiles Aktivitätsmuster. Nur agiert es auf einer anderen Ebene – Tagtraum-Modus. (In meiner psychotherapeutischen Arbeit induziere ich bei

meinen KlientInnen von Zeit zu Zeit Tagträume und bin immer wieder über den Reichtum und die Tiefe der inneren Bilder erstaunt).

In den vergangenen Jahren erst haben die Forscher sich intensiv Gedanken darüber gemacht, was das Gehirn eigentlich tut, wenn sein Besitzer nichts tut.

Der schottische Psychologe Jonathan Smallwood gilt als Pionier im Reich der Tagträume. Er erkundete dieses Terrain zunächst fast im Alleingang – und fand ein Land der Verheißung. Smallwood hat in Kanada, Kalifornien, auch am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig geforscht und gemeinsam mit Jonathan W. Schooler 2006 die bahnbrechende Studie „The Restless Mind“ veröffentlicht, der rastlose Geist.

Denn schließlich ist Tagträumerei eines der alltäglichsten kognitiven Phänomene: Knapp die Hälfte unserer Zeit sind wir in Gedanken irgendwo anders – nur nicht bei der Sache. Was wir aber zerstreut nennen, ist nichts anderes, als Entspannung. Und ein Beleg für die These, dass die beiden Bewusstseinszustände keine Gegensätze sind, sondern einander ergänzen.

Dass Zerstreutheit obendrein auch noch die mentale Leistungsfähigkeit steigern kann, belegen mehrere Studien. Ergebnis: Der Output ist deutlich höher, wenn die Studienteilnehmer sich zerstreuen durften; konzentriert durcharbeiten war weniger produktiv! „Das sich Abkoppeln aus der realen Umgebung beflügelt kreative Gedankengänge“ (Jonathan Smallwood).

Besonders gut funktioniert das in natürlicher Umgebung. Die wecke eine „sanfte Faszination“, wirke anregend auf Geist und Gemüt. Eine Studiengruppe der Universität Colorado wurde mit der Aufgabe den Arbeitsplatz produktiver und gesünder zu gestalten betraut. Ergebnis: „Interaktion mit der Natur befeuert den kreativen Prozess und reduziert Stress.“ Tagträume sind somit eine Plattform für kreative Durchbrüche, im besten Fall: für Geistesblitze, für Geniestreiche.

Das sogenannte Multitasking ist eigentlich eine Fiktion. Es gibt keine parallelen Aufmerksamkeiten, wir können unsere volle Konzentration nicht auf mehrere Dinge gleichzeitig richten. Wir können lediglich zwischen Aufmerksamkeitsobjekten hin- und herschalten (was allerdings eine sehr verschwenderische Hirnaktivität ist, eine, die sehr viel Energie kostet. Multitasking also bedeutet nichts anderes als: Verteilte Aufmerksamkeit.)

„Die Zerstreuten sind aber nicht nur die Kreativeren, sie sind auch potentiell gesünder und wohlhabender, als die ständig Fokussierten;“ so lautet eine weitere These Jonathan Smallwoods. Tagträumer sind über lange Distanz, ausdauernder, konzentrierter, erfolgreicher, als die immer nur Konzentrierten. Wir brauchen unsere Zerstreutheit, als kleine Tagträumerei als Ausgleich zu den Anforderungen des modernen Arbeitslebens.

Zerstreuung gilt auch heute noch den meisten als Symptom einer zunehmend zerfahrenen, hastigen, oberflächlichen Zeit, ja eine Bedrohung traditioneller Werte („Müßiggang ist aller Laster Anfang“). Zerstreuung, hervorgerufen durch Reizüberflutung ist die dominierende Krankheit unserer Zeit (Wahrscheinlich existiert sie vor allem in der Vorstellungswelt besorgter Eltern und Lehrer).

„Zerstreuung wird immer noch gern mit der Abwesenheit von Aufmerksamkeit gleichgesetzt, anstatt in ihr eine moderne Aufmerksamkeitstechnik zu sehen“, so die Kulturwissenschaftlerin Petra Löffler in ihrer „Mediengeschichte der Zerstreuung“.

Wohl keine andere Spezies kann den Übergang von der nach außen gerichteten Konzentration zur nach innen gerichteten Reflexion mit der Leichtigkeit des menschlichen Geistes vollziehen. Die Fähigkeit zum Nachdenken über Dinge, die sich nicht im hier und jetzt abspielen, das gedankliche Simulieren von Alternativen, sogenannte antizipierende Vorstellungen – es ist die Voraussetzung für alle Errungenschaften unserer Spezies, die mit Planung, mit sozialer Kompetenz, mit Kultur zu tun haben.

Daniel Levitin formuliert einfache Grundvoraussetzungen, damit wir die Probleme der Welt erfolgreich angehen können: regelmäßig Ferien machen (ganz ohne Arbeit); sich Zeit nehmen für ein gelegentliches Nickerchen, einen Spaziergang, Nichtstun; für innere Einkehr, Versenkung – für Tagträumerei. Zerstreuen wir uns also und lassen die Seele baumeln. Es ist sehr wahrscheinlich, dass sie auf etwas Kostbares stößt.

Und genau diese Grundvoraussetzungen bieten wir in unseren Fastenkursen an!

Literatur: Zeitschrift GEO 08/2016 Autor: Fred Langer