

„FriedensGehirn“ und „KriegsGehirn“

Dorle Lommatzsch, 2022

Wir haben lange gedacht, mit Krieg nichts mehr zu tun zu haben. Als wäre Krieg eine Geschichte aus lang verflohenen Zeiten...

Aber plötzlich sind Krieg und (verlorener) Frieden unsere täglichen Themen geworden. Vertraute Sicherheiten sind verschwunden und wir müssen eine Entwicklung aushalten, die wir nicht kontrollieren können. Das kann uns hilflos und wütend machen, oder wir fühlen uns verwirrt.

Frieden und Krieg sind große Themen - und doch fängt beides klein an. Fühle ich mich friedlich? Dann nehme ich die Güte dieser Welt wahr und richte mich auf Möglichkeiten und Chancen. Fühle ich mich gestresst? Dann sehe ich Unfrieden um mich herum und Verärgerung und Irritation nehmen zu.

Rick Hanson, Autor von „Das Gehirn eines Buddha“, nennt diese Phänomene das grüne und das rote Gehirn. Jeden Tag bewegen wir uns mehrmals zwischen dem grünen und roten Gehirn hin und her, bewusst oder unbewusst. Oft passiert das aufgrund innerer Impulse, aber genauso kann es aufgrund externer Einflüsse passieren. Vor allem in unseren sozialen Interaktionen spielen das grüne und rote Gehirn eine große Rolle.

Das rote Gehirn

Wir fühlen uns vielleicht unwohl, ärgern uns oder sind unsicher in der Anwesenheit von anderen. Wir haben Schwierigkeiten wir selbst zu sein, passen uns an oder rebellieren. Es fällt uns schwer eine andere Meinung zu haben, abweichendes Verhalten zu tolerieren oder einfach zu akzeptieren, dass jemand anders ist. Unser Gehirn steht dann auf rot.

Das grüne Gehirn

Wenn wir uns dagegen wohl fühlen, zusammen Freude haben, kreativ sind und spielen, uns gegenseitig verstehen und unterstützen, dann steht unser Gehirn auf grün. Unterschiede in Meinungen, Aussehen oder Verhalten werden nicht als bedrohlich erfahren, sondern als eine interessante Herausforderung im Zusammensein. Vielfalt und AndersSein wirken nicht bedrohlich, sondern eher bunt und aufregend.

Von rot auf grün

Ist es möglich, uns selber und andere aufzufangen, wenn Ereignisse uns überfallen und überwältigen? Ist es möglich, unser Gehirn zum grünen Modus umzuleiten, damit wir uns sicher fühlen und dadurch in Kontakt bleiben können mit einem belastenden oder sogar bedrohlich wirkenden Umfeld? Ist es auch bei Unterschieden und Gegensätzen möglich, im Gespräch zu bleiben? Ist es möglich, uns in einen sicheren und friedlichen Zustand zu bringen und offen zu bleiben für eine Umgebung, die aus dem Gleichgewicht geraten ist? Die Antwort ist: Ja!

Wenn wir wissen, welche Umstände es braucht, damit das rote Gehirn eingefangen und das grüne Gehirn zum Blühen gebracht werden, dann sind wir unseren automatischen Mustern nicht länger ausgeliefert.

Aber wie machen wir das?

Sicherheit und Wohlbefinden lernen

Der erste Schritt: Anerkennen, dass wir Stressreaktionen haben, die uns (und andere) belasten - und das mit Milde und Selbstmitgefühl.

Der zweite Schritt: Verstehen, wie die Gesetzmäßigkeiten in unserem Gehirn, die zu Unfrieden, Stress und Unsicherheit führen, funktionieren.

Der dritte Schritt: Wissen, wie das Friedensnetzwerk in unserem Gehirn funktioniert.

Und der vierte Schritt: tägliches Üben mit dem Aktivieren des Friedensnetzwerks.

(Für diejenigen, die mit Buddhismus vertraut sind: Wir folgen hier den vier edlen Wahrheiten.)

Frieden und Krieg in unserem Gehirn

In unserem Gehirn befindet sich das limbische System, was dauernd kontrolliert, ob wir uns gerade in Sicherheit befinden oder nicht. Bei Gefahr werden viele Prozesse in

unserem Körper aktiviert. Blutdruck und Herzfrequenz steigen. Unsere Muskelspannung nimmt zu und es werden Substanzen ins Blut abgegeben, die dazu führen, dass wir wachsamer sind. Wir bereiten uns auf einen archaischen Überlebensmechanismus vor: fliehen, totstellen oder kämpfen.

Zum Glück bietet unser Gehirn auch die Möglichkeit, Frieden und Harmonie zu schaffen. Wir können Stress erkennen, uns beruhigen und uns bewusst auf das richten, was gut und sicher ist. Dies ist die Aufgabe des präfrontalen Kortex, eine Art Steuerungs- und Übersichtsfunktion in unserem Gehirn. Diesen präfrontalen Kortex können wir aktivieren, indem wir uns im Gegengift zu Angst und Unsicherheit üben: Achtsamkeit und Selbstmitgefühl. Wir laden uns zu einer Grundhaltung von Freundlichkeit ein. (Im Buddhismus wird dies „metta“ genannt.)

Unser Körper als sicherer Ort

Der präfrontale Kortex braucht dazu aber einen Kooperationspartner, nämlich unseren Körper - oder besser: Aufmerksamkeit für den Körper und Bewusstsein von ihm. Wir lernen unseren Hirnstamm zu beachten, die tiefste Ebene in unserem Gehirn. Wenn wir unsere Körpersignale in Zusammenhang mit dem präfrontalen Kortex bemerken, können wir uns selbst und andere gezielt in einen sicheren Geisteszustand versetzen. Unser Hirnstamm und unser Emotionszentrum – das limbische System – entspannen sich. Schwierige soziale Interaktionen können wieder schön, spielerisch und kreativ werden. Gemeinsam mit den untersten Schichten unseres Gehirns kann sich der Geist entspannen. Unser Denken wird ruhiger und objektiver. Wir lernen, ein Hafen der Sicherheit und Güte zu sein – für uns selbst, und für andere.

Übung: Sicherheit schaffen über den Körper

- Denke an eine stressvolle Situation und nimm wahr, wie dein Körper reagiert. Welche Gedanken kommen auf? Welche Stimmung? Notiere was du wahrnimmst.
- Stehe auf und spüre die Mitte deiner Füße. Spüre die Achse zwischen Steißbein und Scheitelpunkt. Spüre, wo dein Körper sich schwer anfühlt. So entspannt sich dein Hirnstamm. Schreibe auf was du wahrnimmst.
- Atme ein, von unten nach oben, entlang deiner Wirbelsäule bis hoch zum Scheitelpunkt; atme aus, an der Vorderseite deines Körpers entlang nach unten. Lass deinen Atem so einen Kreis bilden. Wiederhole drei Mal. Auch hierdurch entspannt sich dein Hirnstamm. Was nimmst du wahr?
- Spüre den Raum hinter dir, vor dir, links und rechts von dir, unter und über dir. Stell dir vor, dass dieser Raum so groß oder so klein ist, dass du dich wohl fühlst. Hiermit beruhigst du das emotionale Gehirn, das limbische System. Was nimmst du wahr?
- Frage dich: Wie wäre es, ein wenig mehr Leichtigkeit (oder Entspannung, oder Freude, oder Stabilität... oder... - was immer du gerade brauchst) zuzulassen? Im Kiefer, in den Schultern, im Bauch in den Beinen. So setzt du deinen präfrontalen Kortex ein, um dein Wohlfühl zu verstärken. Was nimmst du wahr?
- Denke jetzt erneut an die stressvolle Situation vom Anfang und nimm wahr, wie dein Körper reagiert. Hat sich deine Stimmung verändert? Was würdest du jetzt in einer ähnlichen Situation sagen oder tun?

Kontakt: dorle@openbewustzijn.nl