M2 Wissen

Zur Besinnung kommen - sinnvoller Körper

Das Ruhenetzwerk unseres Gehirns – alles andere als ein Ruhezustand

Das Ruhenetzwerk (Default Mode Network) unseres Gehirns ist vor allem dann aktiv, wenn wir keine Aufgaben lösen oder konzentriert an etwas arbeiten, sondern dann, wenn wir uns ausruhen oder tagträumend unseren Gedanken freien Lauf lassen.

In diesem vermeintlichen Ruhezustand können zahlreiche Gedanken aufblitzen: Selbstreflexion, Erinnerungen, Haltungen und Standpunkte werden „durchgespielt", Vergangenheit und Zukunft verknüpft.

Dieses „Schweifenlassen" unterstützt unsere Identitätsbildung und gibt uns Antworten auf Fragen wie „Wer bin ich? Was bin ich? Wie stehe ich zu einer Sache?".

Durch diese Beschäftigung mit uns selbst versuchen wir, ein kontinuierliches Ich zu konstruieren.

Weitere Aufgaben des Ruhenetzwerks bestehen darin, nach Bedrohungen zu suchen, in die Vergangenheit zu schauen, zu grübeln, mit der Frage „Was hätte ich anders oder besser machen können?" und ebenso in die Zukunft zu blicken und zu fragen „Was muss noch alles erledigt werden und wie kann ich etwas verbessern?".

Oder wir beschäftigen uns mit einer angstvollen Vorwegnahme möglicher Gefahren, die zu inneren Unruhezuständen und Ängsten führt.

Das Ruhenetzwerk stimuliert Schaltkreise, die zu unserem Bedrohungssystem gehören und ist in der Lage zu planen, zu assoziieren, zu imaginieren und vorauszuschauen.

Die Zeit, in der unser Ruhenetzwerk aktiv ist, kann kreativ sein, aber auch „Grübelschleifen" schaffen, die eine Quelle für Angst und Depressionen sein können.

Durch Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlsübungen kann diesen Tendenzen des Gehirns, soweit sie uns nicht guttun, entgegengewirkt werden. Dabei geht es um mehr als eine Technik, die man erlernt. Es geht um die inneren Haltungen und bewusstes (Er-)leben.

Paul Gilbert und Choden, Achtsames Mitgefühl: Ein kraftvoller Weg, das Leben zu verwandeln,Arbor Verlag, Freiburg, 2020