



Warum es Sinn macht, manchmal einfach gar nichts zu tun

Der Wissenschaftler Marcus Raichle konnte belegen, dass unser Gehirn in Ruhepausen besonders kreativ und aktiv ist. Die guten Einfälle werden gespeichert und können in Zeiten der Aktivität dann verwertet werden. Probanden, die 2001 zufällig in Magnetresonanz-Geräten beim „Einfach-nur-vor-sich-hin-träumen“ untersucht wurden, zeigten, dass bestimmte Knotenpunkte im Ruhezustand aktiver waren als bei Konzentration. Zu diesen Knotenpunkten, dem „Default Mode Netzwerk“, zählen Regionen, die für Planungen und das Arbeitsgedächtnis, die Entdeckung von Fehlern, die Verbindung loser Gedanken, für die Selbstbetrachtung und für das Lernen und Erinnern zuständig sind. Der Ruhezustand gibt damit dem Netzwerk dieser Knotenpunkte im Gehirn die Möglichkeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen, sich dadurch wieder neu zu organisieren und neue Verknüpfungen herzustellen.

Dieser Zustand hat, tritt er in Ihrem Urlaub auf, wo Ihre Konzentration gar nicht gefragt ist, den Vorteil, dass er Ihrem Gehirn einen „Reset“ von vorhergehender Reizüberflutung und möglicherweise einige kreative Ideen für später beschert. Doch in Ihrem Arbeitsalltag, indem sowohl Kreativität als auch Konzentration gefordert sind, ist es ein Nachteil, wenn einen der „Default Mode Zustand“ unvorhergesehen überkommt. Hier kann Meditation helfen. Man hat herausgefunden, dass Menschen, die meditieren, dieses Netzwerk gezielt hemmen können und so im Arbeitsalltag das gedankliche Abschweifen, das mit dem „Default-Mode-Zustand“ verbunden ist, verhindern und sich auf das Hier-und-Jetzt zu konzentrieren können. Mehr zu diesem Thema finden Sie auf der Website des Neurowissenschaftlers Jonathan Smallwood www.themindwanderers.com (englisch).

Ein weiterer Vorteil des Nichtstuns ist, weil dann Informationen aus den Tiefen des Unterbewusstseins an die Oberfläche kommen. Möglicherweise sind dies auch unangenehme Informationen, die von Ihnen verdrängt wurden, weil sie die sonstige Alltagsaktivität durch hervorgerufene Gefühle empfindlich stören würden. Doch zu Ihrer persönlichen Weiterentwicklung sind die Informationen und die damit verbundenen Gefühle wichtig. Wenn Sie gedankliches unerwünschtes Abschweifen im Arbeitsalltag nach dem Urlaub öfter vermeiden wollen, hier ein Literaturtipp (auch für nach dem Urlaub, für den Fall, dass Sie jetzt Lust auf absolutes Nichtstun bekommen haben):

Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden
Übungen, um in fast jeder Situation durch Meditation mehr Achtsamkeit und Ruhe in's Leben zu bringen

Knauer Menssana, München, ISBN 978-3-426-87713-5, 9,99 €

Ich wünsche Ihnen erholsame Ferien!

HP Cornelia Renate Gottwald, Ganzheitlicher Gesundheitscoach
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de