

„Die Leere gibt uns einen freien Blick auf die Welt“

Niels Birbaumer erzählt in einem Interview über den wunderbaren Zustand, wenn das Gehirn auf Durchzug schaltet, erschienen in der Psychologie Heute 11/2016.

Prof. Dr. Niels Birbaumer ist Psychologe, Neurobiologe und leitet das Institut für medizinische Psychologie an der Universität in Tübingen. Mit seinem kürzlich verfassten Buch „**Denken wird überschätzt. Warum unser Gehirn die Leere liebt**“, möchte er mehr Menschen dazu ermutigen im Alltag die Leere zu suchen. Denn seiner Meinung nach steigert dieses Gefühl und die daraus gemachten Erfahrungen, die wir in der Leere sammeln unsere Lebensqualität.



Der größte Feind dabei ist jedoch unser Effekthirn, welches darauf ausgerichtet ist, dass wir ein sehr zielgerichtetes Leben führen. Wir entwickeln viele verschiedene Wünsche und Ziele, die wir nicht alle erreichen können, das stimmt uns unzufrieden. **Seine Hypothese dazu lautet, dass die Leere einen klaren Blick auf die Welt verschafft und uns somit zufriedener macht.** Er geht davon aus, dass wir weniger enttäuscht werden, wenn wir weniger zielgerichtet denken. Zudem verschafft die Leere uns eine Pause von den Sorgen, da diese in der Leere ihre Bedeutung verlieren.



Gerade in der heutigen Gesellschaft macht die Leere uns jedoch Angst. Wir sind es gewohnt durchgehend online auf dem Laufenden zu sein. Wenn das Handy kaputt ist oder das Internet aussetzt, fühlen wir uns auf einmal unsicher.

In einer Studie mit 17- bis 77-jährigen erforschte der US-Psychologe Timothy Wilson, dass Beschäftigungslosigkeit für alle Generationen kaum erträglich ist. Diese Studie hat ergeben, dass zwei Drittel der männlichen Probanden lieber freiwillig kleine elektronische Schläge versetzt bekommen, als ohne Beschäftigung die Zeit abzusetzen. Besonders wenn wir das Gefühl einer Alternative gegenüber der Leere haben, leiden wir.

Die heutige Erlebnisgesellschaft bietet uns eine Vielzahl an Möglichkeiten uns ununterbrochen zu beschäftigen. Auch die Konsequenzen unserer zielgerichteten Gedanken können uns befriedigen. Daher befürchten wir, dass in der Leere diese Befriedigung ausbleiben könnte. Beim Erlebnis in der Leere geht es darum, dass die Belohnung außen vor bleibt. **Es braucht Zeit und Übung, damit wir das Effekthirn phasenweise abschalten können.** Die Studie hat auch gezeigt, dass wir das Aushalten der Leere lernen können. Denn desto länger die Probanden sich in dem leeren Raum aufhielten, umso leichter fiel es ihnen damit umzugehen.



Um das Gehirn zu „dämpfen“ oder zu „blockieren“ und somit Erfahrungen in der Leere zu sammeln gibt es **verschiedene Zugangswege**, z.B. Tätigkeiten, bei denen verschiedene Hirnströme rhythmisch zusammenarbeiten, wie das gemeinsame Brüllen im Fußballstadion. Dabei laufen über größere Distanzen Hirnströme synchron, wodurch Wachheit und Bewusstsein schwinden. Eine andere Möglichkeit ist es sich im Hören von Musik zu verlieren. Das bewusste Hören und Konzentrieren auf den Rhythmus ist auch eine Art der Meditation. Man vergisst alles um sich herum und lässt die Musik einfach auf sich einwirken.

Abschließend kann aus Niels Birbaumer Sicht gesagt werden, dass **nur wer der Leere vertraut, diese auch erfahren kann**. Solange wir vorsichtig bleiben, können wir diesen Zustand nicht erreichen, egal welchen Zugangsweg wir dazu gewählt haben.

Wir sollten jedoch von der Leere kein Aha-Erlebnis erhoffen. **Denn die Leere braucht ihre Zeit und ihren Raum, sie lässt sich nicht erzwingen.**

[Nähere Informationen über unsere Programme zum intuitiven Bogenschiessen finden Sie unter: info@abenteuer-lernen.ne](mailto:info@abenteuer-lernen.ne)

