

Flow

Flow oder Fluss ist die Bezeichnung für einen Geisteszustand, der in den letzten Jahrzehnten von der Gehirnforschung beobachtet wird.

Flow, wie wir ihn verstehen ist ein Zustand, in dem unser Selbst in seinem Gewahrsein jenseits der üblichen Wahrnehmungsbegrenzung von Raum und Zeit existiert.

Wir alle kennen „Flow- Momente“:

- wenn uns Arbeit gut von der Hand geht
 - wir glücklich versunken sind
- - oder in Liebe in einen Raum der Zeitlosigkeit eintauchen
- - uns beim Tanz oder durch Musik die Zeit dahinfließt

Was hat Flow mit Tantra zu tun?

Ein Fluss der Energie ohne Begrenzung ist für die sexuellen und spirituellen Aspekte des Tantra wesentlich.

Also gleich, ob man nur den Rausch der Ekstase sucht oder mystische Einheit erfahren will, er ist wesentlich.



In diesem Text beschäftigen wir uns mit den physiologischen Grundlagen des Flow, damit, welche Bedeutung er für unser Energiesystem hat und schließen mit einer Übung, in der es zu Flow kommen kann.

Das Gehirn - ein kosmischer Reigen

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einer warmen Sommernacht in der Dunkelheit und betrachten den Sternenhimmel, und Sie erkennen sogar die Milchstraße, von der die Erde ein Teil ist. Sie fühlen sich beeindruckt von der Vielzahl der Sterne und Planeten, von der Weite des Sonnensystems und von dessen Komplexität.

Wissenschaftliche Schätzungen ergaben, dass das menschliche Nervensystem ein ebenso komplexes Gebilde ist, dessen zahlenmäßigen Ausmaße gewisser Strukturen durchaus den Größen des Weltalls entspricht. Wir haben einen "Kosmos im Kopf" - eine riesige Ansammlung von Nervenzellen (etwa 100 Milliarden), mehr als die Anzahl aller Sterne in unserer Milchstraße, die untereinander, und über Rückenmark und vegetatives Nervensystem mit dem Körper winzige elektrochemische Impulse austauschen, speichern, empfangen und senden. Die potentielle Zahl der möglichen Verbindungen und Vernetzungen innerhalb dieses Informationssystem ist höher, als die Anzahl der existierenden Atome in unserem Universum. Allein diese zahlenmäßigen Verhältnisse lassen uns die ungeahnten Weiten und Tiefen des menschlichen Gehirns erahnen.

Dieses komplexe Gebilde mit all seinen Subsystemen, dessen spezifischster und entwicklungsgeschichtlich jüngster Teil die Großhirnrinde ist, verarbeitet in einer unglaublichen Geschwindigkeit 24 Stunden am Tag Millionen und Abermillionen von elektrochemischen Impulsen. Es verwaltet über das vegetative (autonome) Nervensystem unseren Körper auch während wir schlafen oder bewusstlos sind. Jede dieser pausenlosen Entladungen und Energie-Interaktionen verschiedener Neuronengruppen in unseren Gehirnen erzeugen elektromagnetische Felder die in der Regel mit einer Frequenz zwischen 1 und 30 Hertz (Schwingungen pro Sekunde) schwingt. Die Gesamtheit dieser Signale ergibt die sogenannten Gehirnwellen, die mittels eines Elektro-Enzephalogramms (EEG) von außen gemessen werden können.

Wenn die mittels EEG gemessenen Gehirnwellen auch nur ein recht grobes Bild der Gehirnaktivitäten widerspiegeln, vergleichbar mit der Messung oberflächiger Wellenbewegungen eines Ozeans, so hat sich doch gezeigt, dass bestimmte Gehirnwellen-Frequenzen mit besonderen psychischen Zuständen wie Streß, Entspannung, Trance oder Tiefenmeditation korrelieren.

Man unterscheidet folgende typische Gehirnwellen-Frequenzbereiche:

Beta-Wellen (13-30 Hz) sind charakteristisch für eine nach außen gerichtete Konzentration: wach, gespannt und alarmbereit (gespannte Aufmerksamkeit). In Vordergrund steht die Verarbeitung von äußeren Sinneseindrücken und die Dominanz prüfenden, logisch-analytischen Denkens. Dabei wird die stetige Nähe zu Stress, Ärger, Unruhegefühlen, Sorgen und Angst beobachtet. Ein hoher Anteil an Beta-Wellen korrespondiert mit einem erhöhten Ausstoß von Stresshormonen (z.B. Adrenalin).

In unserer Gesellschaft weisen die Menschen im Wachzustand in der Regel ein stark BETA-dominiertes Gehirn auf.

Alpha-Wellen (8-13 Hz) sind grundlegendes Merkmal für geistige und körperliche Entspannung, sie tauchen bei geschlossenen Augen und insbesondere im Stadium zwischen Schlaf- und Wachzustand auf. Kennzeichen sind: wohlige Entspannung ohne Schläfrigkeit, ruhiges, gelassenes, fließendes Denken, eine zuversichtliche Grundstimmung sowie das Gefühl der Integration von Körper und Geist (ein wesentlicher Faktor der Psychoneuroimmunologie). Ein hoher Anteil an Alpha-Wellen geht oftmals mit höheren Konzentrationen von sogenannten Glückshormonen (z.B. Serotonin und Endorphine) einher.

Im ALPHA - Zustand besitzt das Gehirn eine hohe Aufnahmefähigkeit, Merkfähigkeit, Kreativität, Phantasie und Intuition, was sich insbesondere die Technik des Superlearnings, der Hypnotherapie und NLP zunutze macht.



Theta-Wellen (3.5-8 Hz) entstehen üblicherweise im Schlaf und da besonders auffällig mit hoher Amplitude in der sogenannten REM-Phase während des Träumens. Sie treten aber auch während tiefer Meditation, Hypnose oder völliger Selbstversunkenheit auf, sie sind ein sicheres Zeichen, dass die Formationen des Unter- und Unbewussten die Regie übernehmen. Charakteristisch sind: gesteigerte Kreativität und Phantasie, ungewöhnliche Ideen und Problemlösungen durch die Weisheit des Unbewussten, gesteigertes und plastisches Erinnerungsvermögen, bildhafte Vorstellungen, Inspirationen bis hin zu luziden Träumen (Wachträumen), bei denen die Denkfunktionen nicht mehr eingreifen und ein Zugang zu versteckten Prägungen zustande kommt. Theta-Wellen entsprechen dem Bewusstsein der Mystiker in entrückten Zuständen und tiefer kosmischer Visionen. Theta-Wellen treten üblicherweise im Wachzustand eines normalen und gesunden Menschen sehr selten (Meditation und ähnliche außerordentliche Bewusstseinszustände) oder gar nicht auf. Bei Kindern wird auch im "normalen" Wachzustand ein hoher Daueranteil von Theta-Wellen gemessen (die Tiefenpsychologie spricht vom magischen Bewusstsein im Kindesalter).

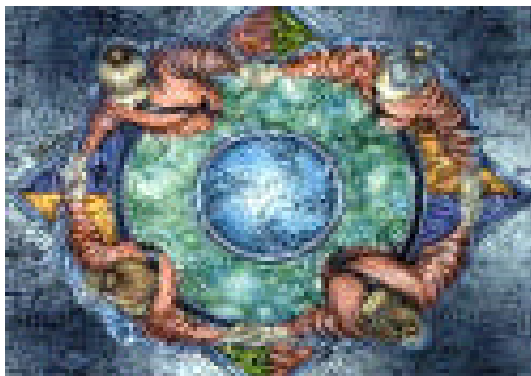
Delta-Wellen (unter 3.5 Hz) treten hauptsächlich im Tiefschlaf auf und werden im Wachzustand nur selten erlebt. Die entsprechenden psychischen Zustände sind: tiefer, traumloser Schlaf, Trance und Tiefenhypnotische Zustände, sowie "out of body experiences". Von großer Bedeutung sind die Delta-Wellen für alle Heilungs- und Regenerationsvorgänge sowie für die Funktionstüchtigkeit des Immunsystems. Entspricht dem Samadhi der buddhistischen Mönche oder der Leere des Nirvana.



Sie können sich leicht vorstellen, dass Sie Ihr geistiges Potential nur ungenügend ausschöpfen und Ihrem Geist und Körper sogar Schaden zufügen, wenn Sie sich fast ausnahmslos im Beta-Zustand aufhalten. Der bekannte Autor und Zukunftsforscher Robert Anton Wilson meint dazu: "Es scheint generell gut und fördernd für die Gesundheit zu sein, sich regelmäßig bewusst in den Alpha-Zustand zu versetzen und dort eine Zeitlang zu verweilen. Der Beta-Zustand in dem sich in unserer Gesellschaft die meisten Menschen ständig befinden, ist neben der Fähigkeit für analytisches Problemlösen auch mit Unruhe, Spannung und Besorgnis verbunden (andauernde latente Alarmbereitschaft). Das Beta-dominierte Gehirn produziert zu viele Chemikalien wie Adrenalin und Noradrenalin, die mit allen psychosomatischen Krankheiten angefangen von chronischen Kopfschmerzen über Magengeschwüre bis hin zu lebensgefährlichen Problemen wie Herz- und Schlaganfall zusammenhängen. Daher überrascht es nicht, dass ein breites Spektrum von medizinischen und emotionalen Problemen behandelt werden kann, indem man lernt sich im Alpha statt im Beta-Zustand zu bewegen."

Wie aber lernt man ALPHA-, THETA- oder gar DELTA-Zustände zu erreichen?

Meditationstechniken wie zum Beispiel Vipassana (Achtsamkeitstraining) in der buddhistischen Tradition oder auch Autogenes Training, Hypnotherapie und Phantasiereisen haben genau dies zum Ziel, nämlich den Menschen in veränderte Wachbewusstseinszustände zu bringen, die mit geringen Gehirnwellen-Schwingungen korreliert sind. In vielen der Methoden, die ich zur Veränderung der persönlichen Zustände oder Muster einsetze, geht es darum in diese "Tiefen" oder "Höhen" des Bewusstseins zu gelangen, um dort die notwendige Grundlage für ganzheitliche und umfassende Veränderung entstehen zu lassen.



Hirnforscher und Religion

Der Geburtsort der Neurotheologie konnten eigentlich nur die USA sein. Ein Land, in dem sich 40 Prozent der Forscher zum Glauben an Gott bekennen, hat auch weniger Berührungsängste, die Brücke von den Naturwissenschaften zur Religion zu schlagen. Im deutschen Klima des wissenschaftlichen Atheismus wäre man vermutlich gar nicht auf die Idee gekommen, Wurzeln des Glaubens im Gehirn auszumachen. Seit Sigmund Freud (1856-1939), dem Begründer der Psychoanalyse, gilt Religion als "universelle Zwangsneurose" – also eher ein Fall für den Seelenklempner denn für den Mediziner.

In dieser Kategorie dachte wohl auch der Neurologe Vilayanur Ramachandran von der Universität von Kalifornien in San Diego. Doch dann begegnete er Paul. Der war 32 Jahre alt, leitender Mitarbeiter eines Büros der Heilsarmee. Paul redete mit glühender Begeisterung von Erleuchtungen, Visionen, dem Gefühl des Verschmelzens mit dem Schöpfer. Und er litt unter einer speziellen Form der Epilepsie, die im Schläfenlappen hinter dem linken Ohr ausgelöst wird. Auch von anderen Schläfenlappen-Epileptikern war berichtet worden, sie hätten häufiger "geistliche Visionen". Ramachandran zeichnete penibel die Gehirnströme dieser Menschen auf und entdeckte auffällige Aktivitäten hinter der Schläfe, einen elektrischen Sturm in den grauen Zellen. Für den Forscher wurde klar: Er hatte im menschlichen Gehirn das Wahrnehmungsorgan für das Übersinnliche gefunden. Er nannte es das "Gott-Modul". Bei religiösen Epileptikern diagnostizierte der US-Forscher weitere Veränderungen unter der Schädeldecke, und zwar im sogenannten Mandelkern des limbischen Systems. Diese Region steuert, welche Gefühle Umweltreize in einem Menschen auslösen. Auch in diesem Punkt weichen die religiösen Epileptiker von der Norm ab. Paul zum Beispiel reagierte messbar kühl auf Sex- und Gewaltdarstellungen, aber heiß auf das Wort "Gott" und religiöse Bilder.

Einen anderen Aspekt von Religion, nämlich die Meditation, hat der Radiologe Andrew Newberg aus Philadelphia (Pennsylvania) erforscht. Buddhistischen Mönchen und Franziskanernonnen gab er im Experiment während ihrer spirituellen Übungen eine leicht radioaktive Substanz ins Blut. Eine Spezialkamera konnte nun überwachen, welche Gebiete im Gehirn besonders aktiv wurden. Newberg entdeckte: Eine Region im hinteren Teil des Gehirns, die für die Orientierung eines Menschen und die Wahrnehmung der Grenzen seines Körpers zuständig ist, war während der Meditation leicht lahmgelegt. Es folgte das Gefühl, mit der Umwelt eins zu sein, die Grenzen des eigenen Leibes hinter sich zu haben. In dieser Hinsicht gab es keinen Unterschied zwischen den Anhängern der verschiedenen Religionen. Bei den Franziskanerinnen zeigte sich im Gegensatz zu den Buddhisten aber das Sprachzentrum im Gehirn erregt. Der Grund: Die frommen Frauen hatten sich – im Gegensatz zu den Nachfolgern Buddhas – durch das Sprechen und Hören geistlicher Verse in einen meditativen Zustand gebracht.

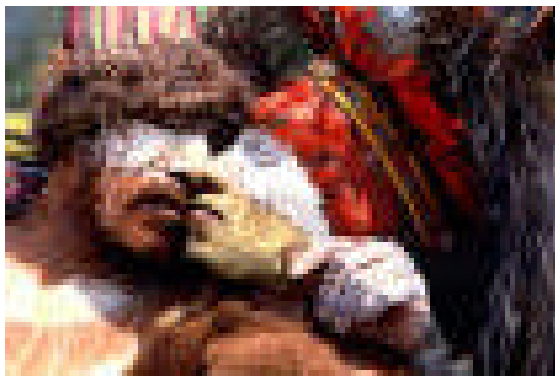
Es laufen also eine Menge messbare Prozesse in den Hirnwindungen eines Menschen ab, der sich dem Glauben zuwendet und nach eigenem Empfinden Gott erlebt. Der kanadische Neuropsychologe Michael Persinger versuchte deshalb den umgekehrten Weg. Seine Überlegung: Wenn ich die fürs Religiöse zuständige Hirnregionen eines Menschen stimulare, verschaffe ich ihm damit auch religiöse Gefühle? Persinger entwickelte einen Helm, der ein sich bewegendes Magnetfeld erzeugt. Diesen Helm ließ er Versuchspersonen zwanzig Minuten lang tragen. Vier von fünf Probanden beschrieben die ausgelösten Empfindungen als übernatürlich oder spirituell. Sie fühlten die Gegenwart eines höheren Wesens, eine Berührung Gottes, Transzendenz. Darüber berichtet das Magazin "Gehirn und Geist" (Heidelberg).



Ein von Jon Kabat-Zinn - Professor für Molekularbiologie an der Uni Massachusetts - speziell entwickeltes Stress-Reduktionsprogramm auf Basis von Meditation wird in den USA mittlerweile an mehr als 240 Kliniken und Gesundheitszentren durchgeführt und kommt auch in Europa mehr und mehr zum Einsatz. So genannte "Achtsamkeitsseminare" sollen gegen Stress sowie körperliche und seelische Probleme (Panikattacken, Depressionen) helfen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigten, dass das achtwöchige Intensiv-Programm bei den meisten Teilnehmern zu einer signifikanten Lebensveränderung führte. Zu mehr Freiheit, innerer Ruhe, Gelassenheit - und Freude.

"Buddhisten sind glücklicher", hieß es auch im Wissenschaftsmagazin "New Scientist": Experten wiesen mit Hilfe moderner neurologischer Untersuchungsmethoden nach, dass bestimmte Gehirnregionen bei Buddhisten nahezu ununterbrochen aktiv sind, ein für positive Gefühle typisches Symptom. Darüber hinaus zeigte eine Studie, dass Meditieren das Immunsystem anregt. Jene meditierenden Probanden, die zu Studienbeginn eine Gripeschutzimpfung erhielten, wiesen höhere Antikörper-Spiegel auf als die Teilnehmer der Kontrollgruppe.

Und bei Krebspatienten führen meditative Techniken zu einer ausgeglicheneren Stimmung. Ähnlich wirkt übrigens das Rosenkranz-Beten. Dass Meditation zu einem tiefen Entspannungszustand führen kann, zeigte der Wiener Univ.-Prof. Giselher Guttman am Psychologischen Institut der Uni Wien schon vor Jahren. Mittels EEG vermaß er die Gehirnströme von Menschen in Hypnose, Trance und in meditativer Versenkung. Guttman damals: "Es zeigte sich, dass Personen mit langjähriger Meditationserfahrung im Stande waren, schon nach wenigen Sekunden eine Gedankenleere und -stille einkehren zu lassen." Alle Endhirnzonen waren deaktiviert - wie in Hypnose.



Univ.-Prof. Peter Riedl, Arzt und Präsident der österreichischen buddhistischen Religionsgemeinschaft: "Meditation ist wirksam. Es gibt keine Medizin ohne Nebenwirkungen.

Ich kann sie all jenen empfehlen, die mehr Bewusstheit und Ruhe in ihr Leben bringen wollen. Jenen, die sich etwas tiefer für das "Wie"; und "Woher"; interessieren und die einen spirituellen Weg der Bewusstwerdung gehen wollen. Menschen mit Lebensproblemen, die so groß sind, dass sie nicht damit zu Rande kommen, rate ich andere Therapieformen." Denn auch die "Stille" hat ihre dunklen Seiten: Mit der tiefen inneren Ruhe wandert der Geist mitunter in die Tiefe seelischer Abgründe.

Nun gibt es, wie wir gerade gelesen haben, viele eindeutige Untersuchungen über die Wirkung von Meditation und ihrer Auswirkungen auf die Gehirnwellen.

Ähnlich wirken Tanz, Gesang, Trommeln, Atemtechniken, Körperhaltungen bildliche Vorstellungen oder Massage und Berührung auf unsere Gehirnaktivität mit ein.

Umgekehrt wirken sich Stress und Dissonanz auch auf unseren Geisteszustand aus.

Im Tantra macht man sich dies in den Übungen und Meditationen zunutze, um in die Tiefe des Geistes vorzudringen und Stille und stilles Sein in unsere persönliche Existenz zu bringen.

In diesem Bereich findet sich die genussvolle, stille Berührung; das intensive Atmen und vieles mehr. Nur... und das ist wesentlich: es gehört auch ein leerer aufgeräumter Geist und ein geöffnetes, mitfühlendes Herz dazu. Pulsierende Sexualorgane machen kein Tantra und der Flow der Verbindung mit der Ekstase des Göttlichen ist lang anhaltender und intensiver als profaner SEX.



Flow- Übung

Humming (Zeit: 45 Minuten) (Musik notfalls auf Repeat- Funktion)

Legen sie sich eine ruhige Musik mit einem sogenannten Bordun- Grundton bereit.

Schalten diese an und legen sie sich auf den Boden.

Dann beginnen sie langsam aus dem Bauchraum heraus zu Summen.

Öffnen sie den Mund dabei nicht, so dass der mmmh- Ton einfach herausfließt.

Hummen oder summen sie gleichförmig weiter und fahren sie damit fort, bis 45 Minuten vorbei sind.

Stehen sie nach 45 Minuten ganz langsam auf und gehen sie in den Garten und schauen sie auf eine Pflanze.

Oder berühren sie zart und liebevoll in Stille einen Menschen

Oder essen sie genussvoll mit aller Intensität etwas Obst.

Atmen sie in das Schauen oder Spüren hinein und nehmen sie einfach nur wahr.



Tara Sattva Institut

Autor: Shanti E. Morawa

Gierather Str. 70

51469 Bergisch Gladbach

shanti@tarasattvatantra.de

02202 284848