

Gähnen

Gähnen ist eines der besten Dinge, die Sie für Ihr Gehirn tun können!

Von Andrew Newberg

Auf geht's: Lachen Sie, wenn Sie möchten (dabei werden Sie Ihr Gehirn mehr unterstützen als beim Lächeln), aber meine professionelle Meinung ist, dass Gähnen eines der bestgehüteten Geheimnisse der Neurowissenschaften ist.

Selbst meine Kollegen, die über Meditation, Entspannung und Stressreduktion an anderen Universitäten forschen, haben dieses kraftvolle, neuronal leistungssteigernde Werkzeug bisher nicht erkannt.

Wie auch immer, Gähnen wird seit vielen Jahrzehnten bei Sprachtherapien als effektives Hilfsmittel zur Reduktion von Leistungsangst und Hypertonus im Rachenbereich eingesetzt.

Mehrere neue Studien mit Hilfe von Hirn-Szintigraphien haben gezeigt, dass Gähnen eine eindeutige neuronale Aktivität in den Bereichen des Gehirns, welche direkt bei der Entstehung von sozialem Bewusstsein und Bildung von Gefühlen der Empathie beteiligt sind, erzeugt. Eines dieser Bereiche ist der Precuneus (pars posterior des Cingulums), eine kleine versteckte Struktur innerhalb der Felder des Parietallappens.

In Übereinstimmung mit Forschenden am Institut für Neurologie in London, sind wir ebenso der Meinung, dass der Precuneus eine zentrale Rolle für das Bewusstsein, die Selbstreflexion und die Gedächtniserinnerung spielt.

Der Precuneus wird auch durch Yoga-Atmung stimuliert, was auch erklären hilft, warum unterschiedliche Formen der Meditation eine verstärkte Sensibilität für die Selbstwahrnehmung bewirken. Er ist auch eine der am stärksten betroffenen Regionen bei altersbedingten Erkrankungen und bei Aufmerksamkeitsdefizit-Syndromen und es ist daher tatsächlich möglich, durch willentliches Gähnen diesen wichtigen Teil des Gehirns zu unterstützen.

Aus diesen Gründen glaube ich, dass Gähnen bei Körperübungen, Stressreduzierungsprogrammen, Wahrnehmungstraining, Gedächtnistraining, Psychotherapie und kontemplativen, spirituellen Praktiken integriert sein sollte. Und weil der Precuneus vor kurzem auch mit dem Spiegel-Neuronen-System in Verbindung gebracht wurde (das System, das uns dazu befähigt Gefühle und Verhalten anderer zu erkennen und mitzuschwingen), kann Gähnen uns sogar unsere soziale Wahrnehmung, Mitgefühl und eine erfolgreiche Kommunikation mit anderen verbessern.

Warum bin ich so beharrlich mit meiner Erklärung?

Wenn ich Sie bitten würde, diesen Artikel zur Seite zu legen und diese fabelhafte Übung, 10mal hintereinander zu gähnen, jetzt auszuprobieren, würden Sie es wahrscheinlich nicht machen. Selbst bei Seminaren, bei denen ich die überwiegend positiven Beweise des Gähnens vorlege, zögert die Hälfte der Teilnehmenden, wenn ich sie frage, ob sie mitgähnen möchten. Wenn ich sie überreden kann, fühlen sie den sofortigen Entspannungseffekt. Es

gibt in unserer Gesellschaft ein unausgesprochenes Gesetz, dass Gähnen ein unhöfliches Benehmen darstellt und die meisten von uns lernen dies bereits, wenn sie jung sind.

Als junger Medizinstudent wurde ich einmal beim Gähnen ertappt und tatsächlich direkt von meinem Professor gemahnt. Er sagte, dass es unangemessen sei, müde zu seinen Patienten zu kommen, obwohl ich außerhalb des Patientenzimmers im Korridor stand. Tatsächlich tritt das Gähnen verstärkt bei Müdigkeit auf und es kann sein, dass das Gehirn uns auf behutsame Weise mitteilen möchte, dass ein kleiner Erholungsschlaf notwendig ist. Andererseits lässt uns Beleuchtung ebenso gähnen, was nahelegt, dass es ein Teil des Aufwachprozesses ist.

Aber gähnen bringt Sie nicht nur schnell in einen Entspannungszustand, sondern auch in einen Zustand der erhöhten Selbstwahrnehmung. Studenten gähnen im Unterricht nicht, weil der Lehrer langweilig ist, sondern Gähnen „säubert“ das Gehirn von Schläfrigkeit und es hilft auf diese Weise, bei wichtigen Themen aufmerksam bleiben zu können. Es reguliert das Bewusstsein und unsere Selbstwahrnehmung und hilft uns, stärker introspektiv und selbst wahrnehmend zu werden. Wenn Sie sich daher in einem Raum mit einem ausdruckslosen, langweiligen, monotonen Lehrer befinden, wird Ihnen das Gähnen helfen, wach zu bleiben.

Gähnen entspannt Sie und bringt Sie schneller als andere Meditationstechniken, die ich kenne, in einen Zustand der Wachheit. Und weil es neurologisch ansteckend ist, ist es besonders leicht, es in Gruppen zu unterrichten.

Eine meiner ehemaligen Studentinnen benutzte das Gähnen in weniger als einer Minute, um ihre streitsüchtigen Manager bei einem Seminar wieder friedlich zu stimmen. Warum? Weil gähnen Menschen hilft, ihr Verhalten mit anderen Menschen zu harmonisieren.

Gähnen als Regelsystem der Wachheit beginnt beim Fötus innerhalb der ersten 20 Wochen nach der Empfängnis. Eins hilft den zyklischen Rhythmus von Säuglingen zu regulieren und das ist ein weiteres Anzeichen dafür, dass gähnen in die Regulierung von Wachsein und Schlaf involviert ist.

Wenn zyklische Rhythmen asynchron werden, weil der normale Schlafrythmus bei Menschen gestört ist, kann man davon ausgehen, dass gähnen die innere Uhr des Gehirns wieder reguliert. Gähnen kann also auch die Auswirkungen eines Jet-lag und Beschwerden, die durch hohes Alter bedingt sind, abmildern.

Was ist der grundlegende Mechanismus, der gähnen zu so einem wichtigen Hilfsmittel macht? Neben der Aktivierung des Precuneus reguliert gähnen die Temperatur und den Stoffwechsel im Gehirn. Es aktiviert eine Menge neuronaler Energie, um bewusst wach zu bleiben, und da wir auf der evolutionären Leiter aufgestiegen sind, sind unsere Gehirne weniger energieeffizient.

Wahrscheinlich hat sich das Gähnen als Weg zur Abkühlung des übermäßig aktiven Säugetiergehirns, speziell im Bereich des Vorderlappens, entwickelt. Es spricht einiges dafür, dass gähnen eine primitive Form der Empathie, des Einfühlvermögens, darstellt.

Die meisten Landsäugetiere gähnen, aber ansteckend ist es nur zwischen Menschen, großen Menschenaffen, Makaken-Affen und Schimpansen. Tatsächlich ist gähnen für Menschen so ansteckend, dass es sogar beim Lesen darüber eine Person veranlassen kann.

Hunde gähnen vor Angriffen, Olympia-Athleten gähnen vor ihrem Wettkampf und Fische gähnen, bevor sie ihre Aktivitäten ändern. Es gilt sogar Hinweise darauf, dass gähnen Soldaten bei der Ausführung ihrer militärischen Einsätze zu mehr Genauigkeit und Leichtigkeit verhilft. Tatsächlich kann es sein, dass gähnen eines der wichtigsten Mechanismen zur Regulation von überlebensnotwendigen Verhalten bei Säugetieren darstellt. Wenn Sie eine optimale Gehirngesundheit erhalten möchten, ist es erforderlich zu gähnen.

Es entspricht der Wahrheit, dass exzessives Gähnen ein Zeichen für eine neurologische Funktionsstörung sein kann (Z.B. Migräne, Multiple Sklerose, Apoplex oder Reaktionen auf Drogenkonsum). Trotzdem vermuten andere Forschende und ich, dass das Gähnen der Versuch des Gehirns ist, durch Regulierung der neuronalen Arbeitsweise, Symptome zu beheben.

Zahlreiche Neurotransmitter sind beim Gähnen beteiligt, inklusive Dopamin, das wiederum die Oxytocin-Produktion im Hypothalamus und Hippocampus aktiviert (den Bereichen, die unbedingt notwendig sind für unser Gedächtnis, willkürliche Kontrollmechanismen und der Temperaturregulation). Diese Neurotransmitter regulieren unser Wohlbefinden, Sinnesfreudigkeit und das Beziehungsverhältnis zwischen Individuen. Wenn Sie also Vertrautheit fördern wollen, dann gähnen Sie zusammen!

Andere Neurotransmitter und Moleküle sind außerdem beim Gähnen beteiligt. Diese sind:

- Acetylcholin
- Stickoxid
- Glutamat
- GABA
- Serotonin
- ACTH
- MSH
- Sexualhormone
- Opium ähnliche Peptide

In der Tat ist es äußerst schwierig andere Aktivitäten zu finden, die diese positiven Einflüsse auf die Funktionen des Gehirns haben.

Meine Empfehlung ist einfach – gähnen Sie täglich so oft wie möglich:

- Wenn Sie aufwachen
- Wenn Sie mit einem schwierigen Problem bei der Arbeit konfrontiert sind
- Wenn Sie sich auf das Schlafen vorbereiten
- Wenn Sie sich ängstlich, zornig oder gestresst fühlen

Gähnen Sie

- vor einem wichtigen Gespräch

- vor einer Prüfung
- während Sie meditieren oder predigen, weil es Ihre spirituelle Erfahrung intensivieren wird

Willentliches Gähnen benötigt einfach nur ein bisschen Übung und ein Überwinden der unbewussten sozialen Sanktion, aber Menschen haben oft drei Ausreden nicht die Gähn-Übung zu machen:

- Ich habe keine Lust.
- Ich bin nicht müde.
- Ich kann nicht. (mein Favorit)

Natürlich können Sie! Alles, was Sie tun müssen, um intensives Gähnen zu provozieren, ist, es sechs- oder siebenmal zu imitieren. Versuchen Sie es gleich und Sie werden beim fünften imitierten Gähnen feststellen, dass sich ein echtes Gähnen entwickelt. Aber enden Sie nicht, denn beim zehnten oder elften Gähnen werden Sie die Kraft des kleinen, verlockenden Tricks spüren.

Ihre Augen können zu tränen beginnen und Ihre Nase beginnt zu laufen, aber Sie werden sich auch als absolut präsent, unglaublich entspannt und sehr wach fühlen. Nicht schlecht für etwas, das man in weniger als einer Minute tun kann. Wenn Sie meinen, dass Sie das Gähnen nicht mehr beenden können - ich habe Leute 30 Minuten gähnen sehen – werden Sie aber wissen, dass Sie sich eine wichtige neurologische Behandlung zugute kommen lassen.

NEWBERG, Andrew & WALDMAN, Robert
How God changes your brain
Ballantine Books, New York 2009

Deutsche Übersetzung: Roland Kastner (Rokastner@web.de)