

Hacking Yourself

Teil I

Ein Neuro-Crashkurs

Warum?

- große Probleme mit Aggression
- Schmerzsymptomatiken
- Beschäftigung mit Psychologie
 - oft eine sehr weiche Wissenschaft

Überblick

- grober Crashkurs in Neurophysiologie
 - vereinfachtes Modell
 - mit Bezug auf Interaktion zwischen Psyche und Physis
- Demo

Anatomie

- Stellt Euch vor...
- das meine Faust das Gehirn darstellt.
- Mein Handgelenk ist das Rückenmark.
- Die Daumenwurzel ist dann der Hirnstamm.

Stammhirn

- mehrere 100 mio. Jahre alt
- heute Teil des limbischen Systems

Funktionen des Stammhirns

- vier Fs
 - Futtern
 - Fechten
 - Fliehen
 - ... Fortpflanzung
- kein „Denken“: alles automatisch

Beispiel: Schreckreaktion, I

- Beispiel für eine Funktion des Stammhirns
- Wenn man in der Nähe eines Reptils plötzlich ein Geräusch oder eine Bewegung macht, wird eine Schreckreaktion ausgelöst.
- Bei großer Nähe wird das Tier angreifen.
- Wenn es etwas weiter weg ist, wird es sich davonmachen.

Beispiel: Schreckreaktion, 2

- evolutionäre Entwicklung
- bis heute in allen höheren Tieren verankert
- bei Auslösung wird gekämpft oder geflüchtet

Schreckreaktion beim Menschen

- Die Schreckreaktion wird heute im Alltag viel zu häufig ausgelöst.
- Das führt oft zu Stress und Überlastungsstörungen.
- Demnächst mehr dazu ;)

limbisches System, I

- Im Faustmodell die Mitte der Handinnenfläche
- Motivation, Emotion, Lernen und Gedächtnis
- das „emotionale“ Gehirn
- zwei Kategorien von Emotionen

limbisches System, 2

- Gefühle der Verbundenheit
 - Liebe, Mitgefühl, Güte, Freude
 - Gelassenheit, innerer Frieden

limbisches System, 3

- Gefühle der Isolation
 - Bedrohung, Angst, Furcht
 - Feindlichkeit, Feindseligkeit, Wut, Scham, Schuld

limbisches System, 4

- Alle Emotionen sind wichtig.
- Sie existieren, um unser überleben zu sichern.

Großhirnrinde, I

- Oberfläche der Faust im Faustmodell
- mehrere mio. Jahre alt
- kann Bewusstsein entwickeln
- kann das Stammgehirn übergehen
- kann Probleme im limbischen System „moderieren“ oder überbrücken

Großhirnrinde, 2

- Die Moderationsfunktion hat sich möglicherweise herausgebildet um die Emotionen in sozialen Strukturen beherrschen zu können.

Zusammenfassung

- Die neueren Gehirnteile überlassen den älteren gewöhnlich ihre angestammten Aufgaben.
- Diese Aufgaben werden automatisch erledigt.
- Intervention ist möglich.

Demo

Demo, I

- Für die Demo brauchen wir fünf Minuten Ruhe.

Demo, 2

- Schaltet Eure Geräte auf lautlos.
- Stellt Eure Füße auf den Boden.
- Sitzt mehr oder weniger gerade aber bequem.
- Legt Eure Hände offen in den Schoß.
- Schließt die Augen.

Demo, 3

- Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz...
- auf die Mitte deiner Brust.



Demo, 4

- Denke an Dinge für die du dankbar bist:
- all jene Dinge die du als angenehm empfindest.

Demo, 5

- Denke an Menschen für die du Liebe empfindest.



Demo, 6

- Lass alle Gedanken los...
- und beobachte deinen Atem...
- wie er in dich hinein- und wieder herausströmt.



Demo, 7

- Während du deinen Atem beobachtest, wirst du feststellen...
- dass er langsamer und langsamer wird.
- *Pause*
- Jetzt kannst du Deinen Atem bewusst weiter verlangsamen.

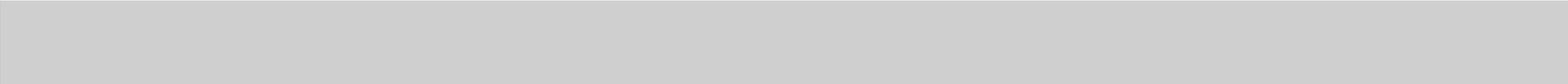
Demo, 8

- Atme langsamer und tiefer.
- *Pause*
- Richte dein Bewusstsein auf dein Herz.

Demo, 9

- Versuche deinen Herzschlag als Geräusch, oder als Empfindung im Körper wahrzunehmen.
 - *Pause*
 - Konzentriere dich...
 - und versuche, deinen Herzschlag zu hören oder zu fühlen.
- 

Demo, 10

- Bewege jetzt deine Aufmerksamkeit und deinen Herzschlag von deinem Herzen in deine offenen Hände.
 - Schau, ob du deinen Herzschlag in deinen Händen, deinen Fingerspitzen spüren kannst.
 - *Pause*
 - Deine Hände erwärmen sich.
- 

Demo, I I

- Schau, ob du Wärme, Kribbeln oder Pochen in den Händen spüren kannst.

Demo, 12

- Fühle jetzt deinen Herzschlag in deinem Gesicht.



Demo, 13

- Erhöhe den Blutfluss in deinem Gesicht.
- Spüre die Wärme in deinen Backen.

Demo, 14

- Taste in Gedanken deine Gliedmaßen, deinen ganzen Körper ab.
 - Deine Beine, deine Füße.
 - Deine Knie, deine Hüften.
 - Deine Schultern, deinen Nacken.
- 

Demo, 15

- Richte dein Bewusstsein auf deinen Bauch.
- *Pause*
- Auf deine inneren Organe.



Demo, 16

- Auf deine Lungen...
- während sie sich ausdehnen und wieder zusammenziehen.
- *Pause*
- Kehre jetzt zurück zu deinem Herzen.

Demo, 17

- Entspanne dich in deinen Körper.
- *Pause*
- Und lass dir Zeit damit, deine Augen wieder zu öffnen.
- *Pause*

Diskussion

Diskussion, I

- Wie viele von Euch konnten den eigenen Herzschlag wahrnehmen?
- Wie viele von Euch konnten den Herzschlag in die Hände verlagern?

Diskussion, 2

- Als ihr das getan habt, habt ihr Eure Blutfluss gelenkt.
- Der Effekt ist ungefähr der eines Medikaments zu Senkung des Blutdrucks, wie es 80% der Menschen mit Bluthochdruck nehmen.

Diskussion, 3

- Wie viele von Euch konnten den Herzschlag in die Backen verlagern?

Diskussion, 4

- Man kann also in fünf Minuten mit seinem Bewusstsein das Stammgehirn übergehen.
- Man kann das limbische System positiv aktivieren, indem man an Liebe, Mitgefühl, Freundlichkeit, Freude und einem nahestehenden Menschen denkt.

Diskussion, 5

- Durch Übung kann man sein ganzes Hirn umverdrahten.
- Jeder kann lernen seine Reaktionen aktiv zu moderieren **ohne** sie zu unterdrücken.
- Wenn jemand akut Unterstützung beim Experimentieren braucht, helfe ich gerne auch one-on-one.

Quellen

- de.wikipedia.org—Großhirnrinde
- de.wikipedia.org—Limbisches System
- de.wikipedia.org—Fight-or-flight
- de.wikipedia.org—Stressreaktion
- [Leading@Google: Deepak Chopra](#)
- en.wikipedia.org—Triune brain