

MANIFEST FÜR EINE NEUE PSYCHOTHERAPIE

1. Biologische Wahrheiten haben primäre Bedeutung.
2. Statistische Fakten sind sekundär.
3. Die Psychotherapie muss zu einer Therapie der Erfahrung werden und nicht der Theorien oder der Konzepte.
4. Diese neue Psychotherapie muss dazu in der Lage sein, bis in die Zeit vor der Geburt zurückzugreifen, um die Ursachen vieler physischer und psychischer Probleme zu finden.
5. Die Geschichte des Patienten muss den Charakter der Therapie bestimmen und darf nicht etwa aus pragmatischen Gründen vernachlässigt werden. Es geht dabei nicht um die explizite Erfahrung und Geschichte sondern um die implizite (innere) Erfahrung.
6. Wir müssen eine neue Definition von Erinnerung einführen, die bis in die Phase vor der Sprach- und Begriffsformung zurückgreift.
7. Die psychologische Komponente muss als eine über der emotionalen Komponente liegende Schicht begriffen werden, die mit dieser untrennbar verbunden ist. Alles ist Empfinden und Gefühl. Dies bestimmt und leitet unser Verhalten.
8. Kognitive Methoden sind nicht dazu in der Lage, die Rolle zu begreifen, die die Gedanken in der menschlichen Psyche spielen, und betrachten daher die Psyche als vom restlichen Menschen getrennt.
9. Eingeprägte Gefühle können nicht durch Gedanken beeinflusst werden. Eingeprägte Gefühle können ihrerseits jedoch sehr wohl Gedanken beeinflussen und tun dies auch.
10. Das Ziel der Psychotherapie muss darin bestehen, den Menschen ihre Gefühle wiederzugeben, sodass sie nach Abschluss der Therapie ohne Einschränkungen leben und lieben können.
11. Jegliche Messung des psychotherapeutischen Erfolgs muss eine objektive neurophysiologische Messung beinhalten und darf sich nicht mit der subjektiven Patientenmeinung begnügen.
12. In der Psychotherapie muss auch neuen Ideen Raum gegeben werden.

Zu Punkt 6.

Wie Erinnerungen gebildet werden und wieder auftauchen

Das ist das neurobiologische Modell mit dem wir die Erinnerungen reaktivieren

Wissende Felder verbinden uns nicht nur mit der Familie und der Sippe (Ahnen), also mit den nächsten Angehörigen, sondern auch mit unserem Volk und der herrschenden Matrix, mit unserem kollektiven Menschsein und der Weisheit die wir als Menschen errungen haben.

Das wissende Feld beeinflusst unseren inneren Sinn (Mindsight).

Das Schattenmodell

Integration der Schatten.

Um beim Modell der Integration zu bleiben, bedeutet die Arbeit in der Begleitung anderer auch, das wir das was C.G.Jung den Schatten nannte zu integrieren.

1. Schatten



Alle Anteile die zu uns gehören, die wir aber aus welchen Gründen nicht entfalten konnten. Z.B. Wut, Angst, Scham, Trauer und vieles andere mehr. Hierher gehören aber auch die Anteile unseres Seins die durch Traumatisierungen abgespalten wurden. Unsere Empathiefähigkeit unsere Empfindsamkeit unsere Kreativität und Anteile unserer Würde.

2. Schatten



Alle Anteile die Übertragungen unerledigter Dinge der Früheren sind. Diese dürfen und können wir nicht integrieren. Diese Schatten müssen zu denjenigen zurück, zu deren Leben sie gehören. Aber auch alle Schlimmen Dinge die uns im eigenen Leben anfechten, dürfen wir nicht integrieren. Da bedeutet es für den Daseinsbegleiter dem anderen zu helfen das Seinige vom dem der Anderen ab zu trennen und ihm dabei behilflich zu sein diese Verinnerlichten Aspekte zurück zu geben, oder zu mindestens an eine höhere Instanz ab zu geben.

Dazu gehört auch der Sippe Zugehörnde, die Verspielt haben.

Aber auch dem Anderen zu unterstützen, wenn er von den „Teufeln“ angefochten wird, oder falschen Überzeugungen unterliegt, die ihm als Wahrheit von der Kirche, den Eltern und anderen vor allem Autoritätspersonen suggeriert wurden.

3. Schatten

Der Sog des Todes, des Abgrundes. Das schwarze Loch, Thanatos. Regression.

Hier können wir dem anderen nur Hinweise geben, welche Wege es aus dem Sog zurückgibt. Wir können ihn achtsam machen für die Abgründe und mit ihm die Geschichte der Abgründe erarbeiten. Sicherster Weg.

Christus am Kreuz:

„Gott warum hast du mich verlassen“- „niedergefahren in das Unbewusste (Hölle) am dritten Tage wieder auferstanden von dem Totem in sich“.



Das neurobiologische Modell der Erinnerung

Auch heute kehren Zehntausende von Soldaten aus neuen Kriegen zurück, deren Geist dringend der Heilung bedarf. Und es gibt noch mehr Menschen, bei denen nicht integrierte Traumata in den Alltag und ihre Beziehungen eindringen, ihre Fähigkeit, die Dinge zu bewältigen, weitgehend behindern und ihr Leben einschränken, und zwar meistens, ohne dass ihnen bewusst ist, was eigentlich abläuft. Jedem aufmerksamen Beobachter begegnen Menschen, die im Lauf ihrer Behandlung klar bekommen, wie ein Trauma ein Leben zerstören und wie man das Trauma auflösen kann.

Für das Verständnis traumatischer Erinnerungen ist es hilfreich, auf die Grundlagen dessen zurückzugreifen, was Erinnerung ist und wie sie im Gehirn eingebettet ist. Die Erinnerung ist die Art und Weise wie das, was einmal Erfahrung war, uns künftig beeinflussen kann.

Wie ich im zweiten »Blick ins Gehirn«-Abschnitt »Neuroplastizität kurz und bündig« bereits ausgeführt habe, bedeuten Erfahrungen für das Gehirn feuernde Neuronen. Wenn wir eine »Erfahrung« machen, werden Neuronencluster aktiviert und senden ihrer Länge entlang elektrische Signale ab. Die durch neuronales Feuern ausgelöste Gen Aktivierung und Proteinproduktion können neue Synapsen erzeugen und bestehende verstärken. Sie können die dadurch freigesetzten Neurotransmitterpakete oder die Rezeptoren verändern, die deren Mitteilungen empfangen, und sogar das Wachstum neuer Neuronen anregen. Sie können zu dem die isolierende Myelinhülle um die verbindenden Fasern herum verdicken und so die Geschwindigkeit der elektrischen Übermittlung beschleunigen.

Neuronen, die gemeinsam feuern, verdrahten sich. In der Sprache der Erinnerung heißt dies, dass Erfahrungen durch das Feuern von Neuronengruppen »enkodiert« (verschlüsselt) werden.

Je häufiger Neuronencluster oder »Neuronennetzprofile« feuern, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie künftig zusammen feuern. Der Auslöser, der den Einsatz zum Reaktivieren einer Erinnerung gibt, kann ein inneres Geschehen — ein Gedanke oder Gefühl — oder ein äußeres Ereignis sein, welches das Gehirn irgendwie mit einem früheren Geschehen assoziiert. Das Gehirn wirkt als »Antizipationsmechanismus« und bereitet sich auf Grund früherer Ereignisse ständig auf die Zukunft vor. Erinnerungen modulieren momentane Wahrnehmungen, indem sie einen Filter erzeugen, mit dessen Hilfe wir automatisch antizipieren, was gleich geschehen wird. So verzerren die in der Erinnerung verschlüsselten Muster eigentlich die aktuellen Wahrnehmungen und verändern die Art und Weise, wie wir auf die Welt reagieren.

Hier eine weitere wichtige Tatsache in Bezug auf reaktivierte Erinnerungen, die erst in den letzten 25 Jahren wissenschaftlich im Einzelnen erkannt wurde: Wenn wir eine verschlüsselte Erinnerung aus dem Speicher reaktivieren, steigt sie nicht unbedingt als etwas ins Bewusstsein hoch, das aus der Vergangenheit stammt. Nehmen wir beispielsweise die Erinnerung, Fahrrad zu fahren. Wenn Sie auf Ihr Fahrrad steigen, fahren Sie einfach. Sie feuern Neuronencluster ab, die Sie die Pedale treten, das Gleichgewicht halten und bremsen lassen. Dies ist eine der Erinnerungsarten. Ein früheres Ereignis (Fahrrad fahren lernen) hat Ihr Verhalten jetzt (Fahrrad fahren) beeinflusst, aber das heutige Fahrradfahren fühlt sich nicht wie eine Erinnerung an jenen Tag an, an dem Sie Fahrrad fahren lernten.

Wenn ich Sie andererseits bäte, sich an das erste Mal zu erinnern, als Sie auf ein Fahrrad stiegen, warten Sie wahrscheinlich einen Moment, gehen Ihre Erinnerungsspeicher durch und holen vielleicht ein Bild hervor, auf dem Ihr Vater oder Ihre große Schwester neben Ihnen herlief.

Vielleicht denken Sie auch an die Angst, die Sie hatten, und wie weh es tat, als Sie vom Fahrrad fielen, oder das Hochgefühl steigt wieder in Ihnen auf, das Sie damals empfanden, als Sie es bis zur Ecke schafften. Wenn diese Profile aufgetauchter Erinnerungen Ihnen bewusst werden, wissen Sie, dass Sie sich an etwas Vergangenes erinnern.



Dies ist ebenfalls eine Erinnerung, aber sie unterscheidet sich von derjenigen, die es Ihnen ermöglicht, Fahrrad zu fahren. Diese beiden Verarbeitungsweisen der Erinnerung sind im normalen Alltag miteinander verknüpft. Die Erinnerung, die Fahrradfahren ermöglicht, nennt man implizite Erinnerung. Die Fähigkeit, sich an den Tag zu erinnern, an dem wir Fahrradfahren lernten, nennt man explizite Erinnerung. Ich betone diese Unterscheidung deshalb, weil wir in der Alltagssprache den Begriff Erinnerung für etwas verwenden, was genau genommen nur die explizite Erinnerung ist. Doch neuere Entdeckungen im Bereich der Gehirnwissenschaft machen den Unterschied zwischen impliziter und expliziter Erinnerung verständlich und erklären auch, wie implizite Erinnerungen uns in der Gegenwart beeinflussen können, ohne dass uns bewusst ist, dass etwas aus der Vergangenheit auf uns einwirkt. Diese Entdeckungen haben endlich eine Verständnisbasis dafür geliefert, wie Bruces Flashbacks wahrscheinlich entstanden sind. Fangen wir aber am Anfang an, nämlich bei den impliziten Erinnerungen, die wir sogar schon vor der Geburt speichern.

Implizite Erinnerungen:

die Grundbausteine geistiger Erfahrung

Bei beiden Schwangerschaften meiner Frau pflegte ich jedem unserer beiden Kinder ein Lied vorzusingen, als sie noch im Mutterleib waren. Es war eine alte russische Weise, die mir meine Großmutter vorgesungen hatte, das Lied eines Kindes über seine Lebenslust und Liebe zu seiner Mutter: »Lass die Sonne immer scheinen, lass die Zeiten immer gut sein, lass die Mama immer da sein, und lass mich auch immer da sein.« Ich sang es jeweils — auf Russisch und auf Englisch — in den letzten drei Schwangerschaftsmonaten, da ich wusste, dass das akustische System dann genügend gut verdrahtet ist, um durch das Fruchtwasser eindringende Geräusche aufzunehmen. In der ersten Woche nach der Geburt jedes Kindes lud ich einen Kollegen zu einer »experimentellen Studie« ein. (Ich weiß, es war keine kontrollierte Studie, machte aber Spaß.) Ohne etwas über das Lied vor der Geburt zu sagen, sang ich nacheinander drei Lieder. Es bestand kein Zweifel: Als die Babys das vertraute Lied hörten, wurden ihre Augen größer, und sie wurden wacher, und zwar so, dass meinem Kollegen die Veränderung ihres Aufmerksamkeitsniveaus sofort auffiel. Eine Wahrnehmungserinnerung war enkodiert worden. (Heute lassen mich meine Kinder nicht mehr singen. Wahrscheinlich hörte ich mich unter Wasser besser an.)

Wir verschlüsseln zeit unseres Lebens implizite Erinnerungen, und in den ersten 18 Monaten enkodieren wir ausschließlich implizit, wie viele Forscher meinen. Ein Kleinkind verschlüsselt Gerüche, Geschmäcker und Geräusche der Eltern und des Zuhauses, die Empfindungen im Bauch, wenn es Hunger hat, die Glückseligkeit beim Trinken warmer Milch, den Schrecken lauter, zorniger Stimmen, die Art, wie sich der Körper der Mutter verkrampft, wenn eine gewisse Verwandte zu Besuch kommt.



Implizite Erinnerungen sind verschlüsselte Wahrnehmungen, Gefühle, Körperempfindungen und später auch das Lernen von Verhaltensweisen wie Krabbeln, Gehen, Sprechen oder Fahrradfahren.

Implizite Erinnerungen nutzen zudem die Fähigkeit des Gehirns, aus Erfahrungen zu verallgemeinern. So konstruieren wir geistige Modelle aus sich wiederholenden Ereignissen. Dies geht einen Schritt weiter als die Verbindung gemeinsam feuender Neuronen. Das Gehirn fasst ähnliche Geschehnisse zusammen und verbindet sie zu einer prototypischen Repräsentation, die man »Schema« nennt. Wenn die Mutter ihren kleinen Jungen je den Abend umarmt, wenn sie von der Arbeit nach Hause kommt, entsteht ein Modell in seinem Geist, demzufolge Mutters Nachhausekommen Zärtlichkeit und Zuwendung verheißt.

Schließlich erzeugt die implizite Erinnerung eine so genannte »Prägung« (priming), mit deren Hilfe sich das Gehirn darauf vorbereitet, auf eine bestimmte Weise zu reagieren. Wenn Mutter nach Hause kommt, erwartet der Kleine eine Umarmung. Nicht nur ist seine innere Welt darauf vorbereitet, diese liebevolle Geste wahrzunehmen, er streckt die Arme schon erwartungsvoll aus, wenn er ihr Auto in der Auffahrt hört. Beim Älterwerden stellen sich diese »Prägungen« auch bei komplexeren Verhaltensweisen ein. Wenn Sie Schwimmen gelernt haben, bereitet sich Ihr Verhaltensrepertoire beim Anziehen des Badeanzugs darauf vor, dass Sie ins Schwimmbaden springen.

Die sechs Bereiche impliziter Erinnerung — Wahrnehmung, Emotion, Körperempfindung, Verhalten, geistige Modelle und Prägung (priming) — sind sozusagen die Grundbausteine des Geistes, die Basis dafür, wie die Vergangenheit uns weiterhin in der Gegenwart beeinflusst. Wenn eine Erfahrung »vorbei« ist und der Strom der Zeit uns weiter trägt, bleiben diese synaptischen Verknüpfungen bestehen und modulieren heutige Erfahrungen und Empfindungen. Das Gehirn — als Assoziationsorgan und Antizipationsmechanismus — bereitet uns ständig auf Künftiges vor, indem es sich auf diese impliziten Elemente aus der Vergangenheit abstützt.

Drei einzigartige Merkmale kennzeichnen die implizite Erinnerung: Erstens braucht man keine konzentrierte, bewusste Aufmerksamkeit, um implizite Erinnerungen zu erzeugen — zu enkodieren. Zweitens hat man, wenn eine implizite Erinnerung aus dem Speicher aufsteigt, nicht das Gefühl, sich an etwas Vergangenes zu erinnern, und drittens erfordert die implizite Erinnerung keine Beteiligung desjenigen Teils im Gehirn, den man Hippocampus nennt. Wir wollen uns nun eingehender mit jedem dieser Merkmale befassen, um das Rätsel von Bruce's Flashbacks zu lösen.

Unbewusst enkodieren

Wenn Sie zufällig mal an einer der klassischen Untersuchungen über gespaltene Aufmerksamkeit teilgenommen haben, ist diese wahrscheinlich mehr oder weniger wie folgt verlaufen: Der Untersuchungsleiter setzt Ihnen Kopfhörer auf, bei denen jedes Ohr eine andere Tonspur hört.



Man bittet Sie, nur auf die linke Seite zu achten.

Nach einer Minute werden Sie gefragt, was Sie gehört haben.

Jemand hat eine Liste von Tieren im Zoo vorgelesen, sagen Sie.

Welchen Geschlechts war die Stimme? Männlich, antworten Sie. Gut.

Und was haben Sie mit dem rechten Ohr gehört? Ein vages Gemurmel, sagen Sie. Können Sie sagen, ob es eine männliche oder weibliche Stimme war? Nein, nicht einmal das.

Doch dann führt der Untersuchungsleiter einen so genannten indirekten Erinnerungstest durch, der zutage fördert, dass die Informationen aus dem rechten Kopfhörer tatsächlich in Ihren Geist eingedrungen sind und auf Ihre — implizite — Erinnerung eingewirkt haben. Sie können sich nicht erinnern, dass Ihr rechtes Ohr die Stimme einer Frau gehört hat, die Blumennamen vor las. Wenn Sie aber eine Reihe von Buchstaben als Anhaltspunkte bekommen, zum Beispiel »R — — e«, werden Sie höchst wahrscheinlich die Leerzeichen eher mit o und s zu Rose vervollständigen, als sonst irgendwelche Buchstaben einzufügen, obschon Sie nicht wissen, weshalb. Wenn Sie eine Aufzählung von Nahrungsmitteln gehört hätten, wäre es Ihnen ebenso wahrscheinlich einfach »eingefallen«, ü und b einzusetzen und das Wort zu Rübe zu vervollständigen. Dies ist die Prägung (priming), die in Ihren Sprachzentren am Werk ist.

Als Ihr unbeachtetes rechtes Ohr die Daten aufgenommen hat, hat Ihr Gehirn diese in Form der Wahrnehmung impliziter Erinnerungen registriert. Dies tut es, ohne die Informationen durch den Hippocampus zu leiten, den seepferdchenförmigen Neuronencluster des limbischen Systems, der weit auseinander liegende Hirnbereiche miteinander verbindet. An der fokussierten Aufmerksamkeit ist der Hippocampus beteiligt, während indirekte Aufmerksamkeit — ohne konzentrierte, bewusste Anteilnahme — die Erinnerung verschlüsselt, ohne dass der Hippocampus etwas dazu beiträgt. Wie gesagt, eine rein implizite Erinnerung wird zwar bewusst erlebt, sie ist jedoch nicht »etikettiert« und wird nicht als etwas empfunden, das aus der Vergangenheit stammt. Dies unterscheidet sie deutlich von »unbewussten Erinnerungen«, bei denen et was Vergrabenes, nicht Zugängliches oder »Verdrängtes« gemeint ist, das aus dem Alltagsbewusstsein ferngehalten wird. Eine reaktivierte implizite Erinnerung ist durchaus bewusst. Nur fehlt bei ihr das Gefühl, dass es sich um etwas Erinnerteres handelt.

Das Besondere an der impliziten Erinnerung ist manchmal so gar für Neurologiestudenten schwer zu fassen. Deshalb will ich Ihnen eine altehrwürdige Geschichte über den Neurologen Clafard aus dem 19. Jahrhundert und seine bedauernswerte Patientin erzählen. Anscheinend konnte sich Madame X mit ihrem Arzt gut über alltägliche Ereignisse unterhalten, doch wenn er aus dem Zimmer ging und ein paar Minuten später wiederkehrte, erkannte sie ihn nicht wieder und erinnerte sich auch nicht an ihr Gespräch. Also musste er sich erneut vorstellen und von vorne beginnen. Eines Tages versteckte Dr. Clafard eine Nadel in seiner Hand, und als er Madame X mit einem Händedruck begrüßte, stach sie sich daran und schrie auf. Bei der nächsten Begegnung begrüßte Dr. Clafard sie wie immer und streckte ihr die Hand entgegen.



Madame X aber trat einen Schritt zurück und wollte sie nicht schütteln. Als er sie fragte, weshalb, antwortete sie: »Manchmal tun Ärzte etwas, das einem weh tut.«

Aber auch, wenn jemand vollkommen unbeteiligt von einem schrecklichen Unfall erzählt mit Toten, and dem er beteiligt war, Hier zeigt sich ein geistiges Modell, das auf impliziter Erinnerung beruht: »Manchmal tun Ärzte etwas, das einem weh tut.« Es tritt als ganz bewusste Überzeugung auf, nur war sich Madame X der in der Vergangenheit liegenden Ursache dafür nicht bewusst.

Die impliziten geistigen Modelle, die wir alle haben, färben ständig unsere Wahrnehmungen und lassen uns Erfahrungen erwarten, die wir im Voraus beurteilen. Sehr wahrscheinlich tragen sie auch zu allerlei Haltungen und Überzeugungen bei, die wir haben, sei es über uns selbst oder andere. Implizite Modelle können sich als Körpergefühl, Gefühlsreaktion, Wahrnehmungsverzerrung unserer inneren Sicht oder als Reaktionsmuster äußern. Wir merken nicht, dass wir wegen etwas Früherem voreingenommen sind. Wir sind womöglich davon überzeugt, dass unsere Annahmen und Reaktionen auf einem jetzigen vernünftigen Urteil basieren.

Wenn Ihre Eltern Sie zum Beispiel nicht beachtet haben, als sie völlig begeistert darüber, im Handballteam der Schule aufgenommen worden zu sein, nach Hause kamen, kann sich das Gefühl der Missachtung auf andere Sportarten übertragen und wie der auftauchen, wenn Ihre eigenen Kinder anfangen, sich für Leichtathletik zu interessieren. Oder vielleicht haben Ihre Eltern sehr darauf geachtet, keine negativen Kommentare über Angehörige anderer Rassen, Religionen oder deren sexuelle Orientierung abzugeben. Dennoch haben Sie womöglich nonverbale Anzeichen für Gereiztheit, Bestürzung oder Abscheu aufgefangen, wenn Sie solche Freunde mit nach Hause brachten.

Wir alle gehen mit impliziten geistigen Modellen durch die Welt. Dank Mindsight können wir uns jedoch allmählich von deren starker, heimtückischer Beeinflussung unserer jetzigen Wahrnehmungen und Überzeugungen befreien. Eine tiefe, klare Innenschau gibt uns auch Gelegenheit, unser Bewusstsein so auszurichten, dass es die Integration des Erinnerungsfördernden fördert. Sind die Erinnerungen integriert, verbinden sich sonst getrennt bleibende implizite Puzzlestücke aus der Vergangenheit zur komplexeren, flexibleren und anpassungsfähigeren expliziten Erinnerung.

Explizite Erinnerung: die Puzzlestücke des Geistes zusammensetzen

Die explizite Erinnerung entsteht um den zweiten Geburtstag herum und kann von da an beobachtet werden. Vorschulkinder haben manchmal sehr lebhaftere Erinnerungen, aber die meisten Erwachsenen erinnern sich nur an wenige Ereignisse vor ihrem fünften oder sechsten Lebensjahr. (Dieses Phänomen nennt man »Kindheitsamnesie«.) Explizite Verschlüsselung (Enkodierung) hängt von der Fähigkeit ab, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und Elemente einer Erfahrung in faktische oder autobiografische Repräsentationen zu integrieren. Auf dieser Grundlage können wir uns ein Gerüst von Kenntnissen über die Welt, über andere und uns selbst aufbauen, die wir willentlich aufrufen, über welche wir nachdenken und die wir neu und flexibel einordnen können. Eltern verstärken diese Fähigkeit bei Kleinkindern instinktiv, wenn sie diese auffordern, etwas über den gestrigen Ausflug zum Zoo zu erzählen oder darüber, was sie am Vormittag auf dem Spielplatz gesehen haben.

Wenn wir eine explizite Erinnerung aufrufen, haben wir sehr wohl das Gefühl, etwas Vergangenes ins Bewusstsein zu holen. Wenn ich Sie bitte, sich an Ihren letzten Geburtstag zu erinnern, beschreiben Sie vielleicht, wo Sie waren, auf welchen Wochentag er gefallen ist und wer mit Ihnen gefeiert hat. Ihre inneren Bilder sind sowohl mit Fakten wie mit einem Gefühl Ihrer selbst in dieser bestimmten Erfahrung oder Episode verbunden, die in der Vergangenheit liegt. Dies sind die beiden Formen expliziter Erinnerung, nämlich die faktische und die episodische (bei der Sie sich selbst in einer bestimmten Episode Ihres Lebens sehen). Wie Sie bei Stuarts Bericht sahen, erinnern sich manche Menschen leichter an die eine als die andere Form. Im Lauf des Lebens fassen wir episodische Erinnerungen in größere »Ordner« oder Gruppen zusammen, und zwar einer Zeitlinie entlang. Es sind diese Cluster episodischer Erinnerungen, die man als autobiografische Erinnerung bezeichnet. Jetzt können Sie eine traurige oder lustige Geschichte erzählen, wenn Sie Ihren zehnten mit Ihrem zwanzigsten Geburtstag vergleichen. Sie können eine kohärente Erzählung (Narration) über Ihr Leben konstruieren.

Wenn derjenige Teil des Gehirns heranreift, der zum Enkodieren expliziter Erinnerungen nötig ist — nämlich der Hippocampus —, fangen wir an, faktische und episodische Erinnerungen zu erzeugen. Der Hippocampus wächst das ganze Leben lang und produziert ständig explizite Erinnerungen, dank deren wir Wissen über die Welt und uns selbst zusammentragen.

Der Hippocampus: Meister im Zusammensetzen von Puzzlestücken

Wenn Sie sich unser Handmodell des Gehirns vergegenwärtigen, so erinnern Sie sich vielleicht, dass der Hippocampus im Daumenbereich — der limbischen Region — auf beiden Seiten des Gehirns liegt. Die linke Seite arbeitet vorwiegend mit Fakten, während die rechte sich auf selbstbezügliche episodische Erinnerungen spezialisiert. Der Hippocampus arbeitet eng mit den anderen limbischen Bereichen wie der angst erzeugenden Amygdala zusammen, um die Einzelheiten einer Erfahrung mit der emotionalen Färbung und Bedeutung des jeweiligen Ereignisses zu verbinden. Er besitzt zudem weit reichende Verbindungen, dank deren zuvor getrennte neuronale Feuermuster im limbischen System und in den wahrnehmenden und planenden Bereichen des Kortex miteinander verknüpft werden. In der linken Hirnhälfte baut er unsere faktischen und sprachlichen Kenntnisse auf, in der rechten organisiert er die Bausteine unserer Lebensgeschichte nach Zeitpunkt und Thema. Diese Arbeit des Hippocampus macht die »Suchmaschine« des Abrufens von Erinnerungen insgesamt effizienter. Man kann sich den Hippocampus als Hauptzusammensetzer von Puzzlestücken vorstellen, der die einzelnen Teile von Bildern und Empfindungen impliziter Erinnerung zu den komplexen »Bildern« faktischer und autobiografischer Erinnerungen zusammenfügt. Es erfordert konzentrierte Aufmerksamkeit, den Hippocampus zu aktivieren, das heißt, buchstäblich die neuronal verstreuten Puzzlestücke impliziter Erinnerungen miteinander zu verknüpfen. Wenn Bilder und Empfindungen einer Erfahrung in »rein impliziter« Form verbleiben und nicht vom Hippocampus integriert werden, bleiben sie in unzusammenhängender neuronaler Unordnung bestehen, sind nicht als Repräsentationen aus der Vergangenheit gekennzeichnet und gehen nicht als sich entfaltende Erzählung (Narration) in unsere Lebensgeschichte ein, die explizit definiert, wer wir sind. Solche rein impliziten Erinnerungen färben jedoch weiterhin das subjektive Gefühl, das uns jetzige Gegebenheiten vermitteln, das Gefühl dessen, wer wir von Augenblick zu Augenblick sind, nur haben wir keinen bewussten Zugang zu diesem Einfluss. Wir müssen die impliziten Puzzlestücke zu einer expliziten Form zusammenfügen, um über deren Einfluss auf unser Leben reflektieren zu können.

Wenn der Hippocampus offline geht

Wegen einer Verletzung in der Nähe ihres Hippocampus konnte Clafards Patientin Madame X ihre Erfahrungen nicht zu expliziten Erinnerungen enkodieren. Ich habe einmal einen Mann bei einem Abendessen kennen gelernt, der sich in einem ähnlichen Zustand befand. Er erzählte mir ganz höflich, er habe beidseitig Hirnschläge gehabt, und ich solle nicht beleidigt sein, wenn er sich nicht mehr an mich erinnere, wenn ich mit dem Glas Wasser wiederkäme, das ich mir holen wollte. Tatsächlich begannen wir bei meiner Rückkehr wieder damit, uns einander gegenseitig vorzustellen.

Allerdings brauchen keine langfristigen oder permanenten Schäden vorzuliegen, um die explizite Erinnerung zu beeinträchtigen. Einer meiner früheren Patienten erzählte mir Folgendes: Er wollte einen transkontinentalen Nachtflug nehmen und bat seinen Internisten, ihm etwas zu geben, damit er im Flugzeug schlafen könne. Der Internist gab ihm Schlaftabletten, die eben auf den Markt gekommen waren, und mein Patient nahm das Doppelte der verschriebenen Dosis in der Hoffnung auf eine gute Nachtruhe. Als er von seiner dreitägigen Reise zurückkehrte, konnte er sich (explizit) an nichts nach seinem ersten Abflug mehr erinnern — obschon die Leute, die er am Zielort getroffen hatte, ihm versicherten, er sei durchaus wach und bewusst gewesen. (Der Pharmakonzern, der die Tabletten herstellte, setzte später die Ausgangsdosis auf die Hälfte herab.)

Wie manche Schlafmittel ist auch Alkohol dafür bekannt, dass er manchmal den Hippocampus vorübergehend ausschaltet. Alkohol-»Blackouts« sind nicht dasselbe wie eine Ohnmacht: Die betreffende Person ist wach (wenn auch beeinträchtigt), aber sie enkodiert Erfahrungen nicht in expliziter Form. Wer nach ausgiebigem Alkoholgenuss einen Blackout hat, »erinnert« sich am nächsten Morgen manchmal nicht mehr, wie er nach Hause gekommen oder wie jemand in sein Bett geraten ist. Auch Wut kann den Hippocampus abschalten. Wenn jemand außer sich vor Wut war, ist es meistens keine Lüge, wenn er sagt, er erinnere sich nicht daran, was er in diesem veränderten Geisteszustand gesagt oder getan habe.

Neuere Forschungen lassen vermuten, dass der Hippocampus auch in anderen Zuständen, in denen die Gefühle über das normalerweise erträgliche Maß hinausgehen, infolge des hohen Stress Niveaus ausgeschaltet wird. Eine übermäßige Ausschüttung von Stresshormonen bei einem großen Schrecken beispielsweise kann die integrierende Funktion des Hippocampus ebenfalls blockieren.

Als ich zum ersten Mal etwas über diese Forschungen las, ging mir auf, dass dies vielleicht endlich die Frage beantwortete, die mich nicht mehr losgelassen hatte, seit ich Bruce begegnet war. Was ist ein Flashback? Ein Flashback könnte sich einstellen, wenn die »rein implizite« Erinnerung einer traumatischen Erfahrung aktiviert wird. Bruce war sich früherer Wahrnehmungen, Gefühle, Körperempfindungen und Verhaltensweisen völlig bewusst, nur waren sie nicht mit dem Gefühl gekoppelt, dass sie aus der Vergangenheit stammten.



Weil der Hippocampus blockiert gewesen war, blieben die rohen, Moment für Moment erlebten Erfahrungsfragmente frei schwebende, ungeordnete, implizite Puzzle stücke. Die Schaltkreise des Gehirns, die Erfahrungen zu Wahrnehmungen, Empfindungen und Emotionen verschlüsseln, blieben aktiv. Doch Bruce wusste nicht, dass die inneren Bilder und Empfindungen aus der Vergangenheit stammten. Seine Flashbacks überschwemmten ihn durch eine Reaktivierung rein impliziter Erinnerungen.

Trauma, Erinnerung und Gehirn

Wir hatten schon vor jenem Tag, an dem Bruce mich unter sein Bett zog, begonnen, uns mit seinen Erlebnissen in Vietnam zu befassen. In einer Sitzung sagte er gleich am Anfang, er wolle nicht über jene Zeit reden, aber ihm sei klar, dass er es doch tun sollte. Er war einer von nur wenigen Überlebenden aus seiner Einheit. Beim Reden spannte sich sein Gesicht an, die Augen rollten nach oben, und seine Hände begannen zu zittern. Stockend kam heraus, was er erlebt hatte — mit Worten, lauten Rufen, Bildern, die Bruce vor sich sah und zu beschreiben versuchte, manchmal mit erhobenen Händen oder indem er sich die Augen zuhielt, mit Schreien und Flüstertönen, die bis heute in mir nach hallen.

Jake, Bruces bester Freund aus seiner Heimatstadt, war in seiner Einheit gewesen. Sie waren eben dabei, in der Nähe der entmilitarisierten Zone zu patrouillieren, als sie hinterrücks überfallen wurden. Jake bekam einen Kopfschuss. Bruce wurde ins Bein geschossen konnte sich nicht rühren und hielt den schlaffen Körper seines Freundes in den Armen. So starb Jake, ehe die Rettungshelikopter ankamen. Bruce kollabierte, während rings um eine Explosion nach der anderen losging. Das nächste Bild, das er zusammenfügen konnte, war die Krankenstation in Saigon. Die Krankengeschichte ergab, dass die Ärzte eine Hirnverletzung bei ihm befürchteten. Bruce konnte wochenlang nicht sprechen. Als er in die USA zurückkehrte, versuchte er sich wieder an das Zivilleben zu gewöhnen. Sein Bein heilte, doch sein Geist war gebrochen. Zehn Jahre nach seiner Entlassung aus dem Militärdienst wurde er ins Krankenhaus für Veteranen aufgenommen, kurz bevor ich dort mit meiner Assistenzzeit begann.

Was war in Bruces Gehirn passiert? Das Beste, was die Wissenschaft zu bieten hat, ist ein zwar bereits durch Studien untermauertes, jedoch noch nicht endgültig bewiesenes Rahmenkonzept. Unter dem Stress seines damaligen extremen Traumas war Bruce in Panik geraten und zusammengebrochen. Bei so hochgradigem Stress überschwemmt die Kampf den Körper mit dem Hormon Cortisol, einem chemischen Stoff, der die Funktion des Hippocampus unterbindet. Wie oben erklärt, kann alles, was den Hippocampus vorübergehend ausschaltet, auch die Bildung expliziter Erinnerungen verhindern, ähnlich wie bei Alkohol oder Schlaftabletten. Dies hatte wahrscheinlich etwas Ähnliches wie einen Blackout ausgelöst, das heißt eine chemisch erzeugte Form der Dissoziation (nur dass der chemische Stoff hier Cortisol statt ein Medikament oder Alkohol war).



Paradoxerweise erhöht dieselbe intensive Reaktion, die zum Blackout und der Blockierung expliziter Erinnerungen führt, gleichzeitig das Enkodieren der impliziten Erinnerung dank Freisetzung eines weiteren Kampf-Flucht-Erstarr-Hormons der Amygdala, nämlich des Adrenalins. Ein hoher Adrenalinpegel wirkt so, dass er Erinnerungsspuren der ursprünglichen traumatischen Erfahrung — den Schrecken, Wahrnehmungsstücke, für Kampf-Flucht- Erstarren typische Verhaltensreaktionen sowie erlittene Körperempfindungen — in die implizite Erinnerung einbrennt.

Dies könnte die scheinbar widersprüchlichen Phänomene bei der posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) erklären: die Tatsache, dass wenig oder keine expliziten Erinnerungen an das ursprüngliche Ereignis vorhanden sind, implizite Erinnerungen jedoch in Form von außerordentlich plastischen Flashbacks auf treten (oder als andere Formen frei schwebender impliziter Erinnerungsfragmente). Wenn man erkennt, wie verschiedene Erinnerungsarten von verschiedenen Hirnbereichen abhängig sind, ergibt das auftretende Nebeneinander vermehrter impliziter Erinnerungen und blockierter expliziter Erinnerung bei einem Trauma endlich Sinn.

Auch durch den Mechanismus der Dissoziation kann ein Trauma den Hippocampus vorübergehend ausschalten. Angesichts einer erschütternden Erfahrung oder einer so lebensbedrohlichen Situation, dass kein Entrinnen mehr möglich erscheint, setzen wir nicht nur große Mengen erinnerungsblockierender Stresshormone frei, sondern das Gehirn kann noch einen anderen Fluchtweg finden, indem es den schmalen Kegel fokussierter Aufmerksamkeit von der Bedrohung weglenkt. Man weiß zwar noch nicht genau, wie dies geschieht, aber die Wahrnehmung wird dann von einem nichttraumatischen Aspekt der Umgebung oder von der inneren Fantasiewelt total absorbiert.

Ich weiß nicht, ob Dissoziation eine von Bruces Reaktionen auf den Anschlag gewesen war, bei dem sein Freund getötet wurde. Jedenfalls können sich viele Traumatisierte deutlich an das Dissoziieren während eines Ereignisses erinnern. Mehrere Jahre nach meiner Arbeit mit Bruce behandelte ich eine junge Frau, die im Alter von 14 Jahren von drei Männern überfallen und vergewaltigt worden war. Die Männer hatten sie in eine alte Lagerhütte gezerrt. Als sie sich auf sie stürzten, sah sie ein paar kleine Blumen in der Ecke des Bodens, die sich zwischen den kaputten Planken hervorzwängten. Darauf konzentrierte sie sich, und diese wurden vor ihrem geistigen Auge zu einer Wiese. Dadurch, dass sie bei der Wiese blieb, lenkte sie ihre bewusste Wahrnehmung von ihrem überwältigenden Schmerz und ihrer Hilflosigkeit ab. Das Problem bei dieser Überlebensstrategie liegt darin, dass dadurch zwar die unmittelbare Wahrnehmung blockiert, die implizite Enkodierung der Erfahrung trotz der vorübergehenden Behinderung des Hippocampus jedoch nicht verhindert wird. 15 Jahre später, als sie mit ihrem Freund zusammen duschte, löste das Geräusch des auf den Duschboden prasselnden Wassers plötzlich einen intensiven Flashback aus.



Es hatte am Tag des Überfalls auf sie stark geregnet, und die impliziten Erinnerungen überschwemmten ihr Bewusstsein so, als würde sie gerade dort unter der Dusche — von ihrem Freund — überfallen. Glücklicher Weise hatte ich zu dem Zeitpunkt, als sie zu mir in die Therapie kam, die neuesten Forschungsergebnisse über Aufmerksamkeit, den Hippocampus und die Erinnerung in meine Arbeit eingebaut, sodass ihre Erfahrung für mich einen Sinn ergab und ich wusste, wie ich ihr helfen konnte.

Als die Rolle des Hippocampus bei der Integration von Erinnerungen in wissenschaftlichen Labors nachgewiesen werden konnte, wurde mir als Kliniker klar, dass eine verhinderte Integration viele, bei der posttraumatischen Belastungsstörung auftretenden Symptome, erklärte. Rein implizite Erinnerungen und andere Abschaltfunktionen des Gehirns könnten ein Grund für die durch Übererregung ausgelösten Symptome und Gefühlsausbrüche, für Lähmungen, Abschottung von Körperempfindungen so wie »Unwirklichkeitsgefühle« sein. Ebenso können sie die verschiedenen Formen herbeiführen, in denen das ursprüngliche Trauma wieder erlebt wird, einschließlich von Flashbacks und immer wieder auftauchenden bestürzenden Erinnerungsfragmenten des Ereignisses im Wachzustand. Schlafphänomene wie Alpträume und Störungen der REM-Phase sind ebenfalls Schlüsselemente bei der PTBS, die ein weiteres Fenster zum Phänomen öffnen, wie implizit verschlüsselte traumatische Erinnerungsfragmente Jahre nach einem Ereignis mit erschreckender Intensität ausbrechen können. Bevor Erinnerungen als Bestandteile der permanenten expliziten Erinnerung voll in den Kortex integriert werden, muss eine so genannte »Konsolidierung« derselben stattfinden, die anscheinend von der REM-Schlafphase abhängt. Bei vielen an PTBS leidenden Menschen ist die REM-Schlafphase gestört, was zusätzlich erklären könnte, weshalb ihre traumatischen Erinnerungen implizit bleiben und im Schlaf als Alpträume auftreten oder im Wachzustand als Symptome wie die oben beschriebenen wieder erlebt werden.

Jahrhunderte lang hat man bei Soldaten die immer wieder auftauchenden, destruktiven, lähmenden Traumasymptome erkannt und auf verschiedene Arten und Weisen beschrieben, zum Beispiel als »Kriegsneurose«. Die Diagnose »posttraumatische Belastungsstörung« fördert die Gemeinsamkeiten zwischen Erfahrungen auf Kriegsschauplätzen und denjenigen Traumen zutage, die auch sonst das Leben unzähliger Menschen bedrängen und begrenzen. Ich möchte Ihnen von zwei Patienten berichten, die zu diesen gehören.

„Neglekt“,

Störung der Aufmerksamkeit. Im Gespräch schweift an den relevanten Punkten die Aufmerksamkeit ab.

Verdrängung,

ich nenne es lieber aus dem Bewusstsein abgedrängt. Das geschieht aber durch eine Instanz in uns, die das für uns regelt. Verdrängung ist also kein aktiver Prozess des Ichs. Damit nicht beurteilbar, weil die innere Weisheit es besser weiß, was in die Verdrängung muss.

Flash- backs

Momentane kurze Erinnerungen, oft nicht im Zusammenhang mit dem aktuellen Ereignis. Aber Ergebnis einer Triggerung

Kontext Zusammenhang. Siehe auch Saussure

Kognitiv- emotional

kognitiv- erkennen. Das linke Gehirn ist das erkennende Gehirn-Denken Vorstellen Wissen.

Emotional ist eine andere Hirnregion- ist „gefühlsmäßig“ zu reagieren. Dabei wird jedes Erkennen zunächst emotional eingefärbt. es ist die vegetative Erregung

thermodynamische aus der Physik. In einem Raum herrscht eine Durchschnittstemperatur aus der Summe der einzelnen sehr unterschiedlichen Bewegungen der Moleküle Luft in ihm. Alles ist also eine aus vielen Einzelnen entstandene Quersumme. Keine einheitliche Struktur

Repräsentationen. Eine Repräsentation ist eine art Übergeordneter Vereinheitlichung. Der Vertreter X repräsentiert die Firma. Steht stellvertretend für sie.

dialogische Austausch zwischen zwei.....Wechselwirkung
pränatalen vorgeburtlich

kohärenter Kohärenz eine Einheit bildender Zustand der die Neigung hat zu beharren. Gegensatz Chaos. Prinzip der Natur Pendelbewegung zwischen Kohärenz – und Chaos.

symbolische Symbolik- die andere Sprache des Lebens. Die logisch folgernde Logik und die Bedeutungsgebende ganzheitliche, nicht logische Symbolik

implizite, prozedurale innere prozesshafte eine Prozedur bewegende Erfahrung. Innere Verarbeitung mit Empfindungen Emotionen und Affekten besetzte Erfahrung, die mit symbolischen Bildern archiviert wird.



explizite deklarativ Erfahrung- logische Erzählung. Bewusste Erinnerung. Deklarativ- Erklärende

präverbalen zu verbalen präverbal (vorsprachlich) - verbal (sprachlich).

„**psychotaktilem Kontakt**“ der psychotaktile Kontakt ist das Körperbild als Bildimagination des Körpers im psychosozialen Kontext. Ort des Begehrens. Davon später

Coping-Prozesse: Coping sind Bewältigungsstrategien.

Resilienz- Erfahrungen beschreibt die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen.

Regression Zurückentwicklung

Validierung oder **Validation** (von lateinisch *validus* ‚stark‘, ‚wirksam‘, ‚gesund‘) ist der Nachweis der Reproduzierbarkeit eines Ergebnisses aus einer beschriebenen Vorgehensweise unter definierten Bedingungen. Je exakter eine Vorgehensweise beschrieben ist (wenige unbekannte Einflussfaktoren), desto sicherer ist es, übereinstimmende Resultate zu erzeugen. Für eine Validierung benötigt man die Beschreibung des Zieles und des Weges. Valide bedeutet in diesem Zusammenhang, dass der Weg wiederholbar zum Ziel führt.

Epigenetik Veränderung der Gensteuerung . Genbereiche werden zum Beispiel durch Methylgruppen abgeschaltet.

Dissoziation Abspaltung

rigide unnachgiebig

Das Meinungs-Ich und das Tatsachen-Ich

Das Modell der Meinung und der Tatsachen.

Krisenzeiten sind Zeiten der Erneuerung.

Infolge der Trägheit unserer Erfahrungen vor allem der Erfahrungen, die auch schon von Generation zu Generation weitergegeben wurden, die wir Traditionen und Delegationen nennen, ist, angesichts der Veränderung der Welt, eine Anpassungsleistung zu erbringen.

Erfahrung und Bewährtes- versus **Neuem**

Das Spiel ist von der Evolution vorprogrammiert

Der Ereignishorizont als Modell der Veränderungen

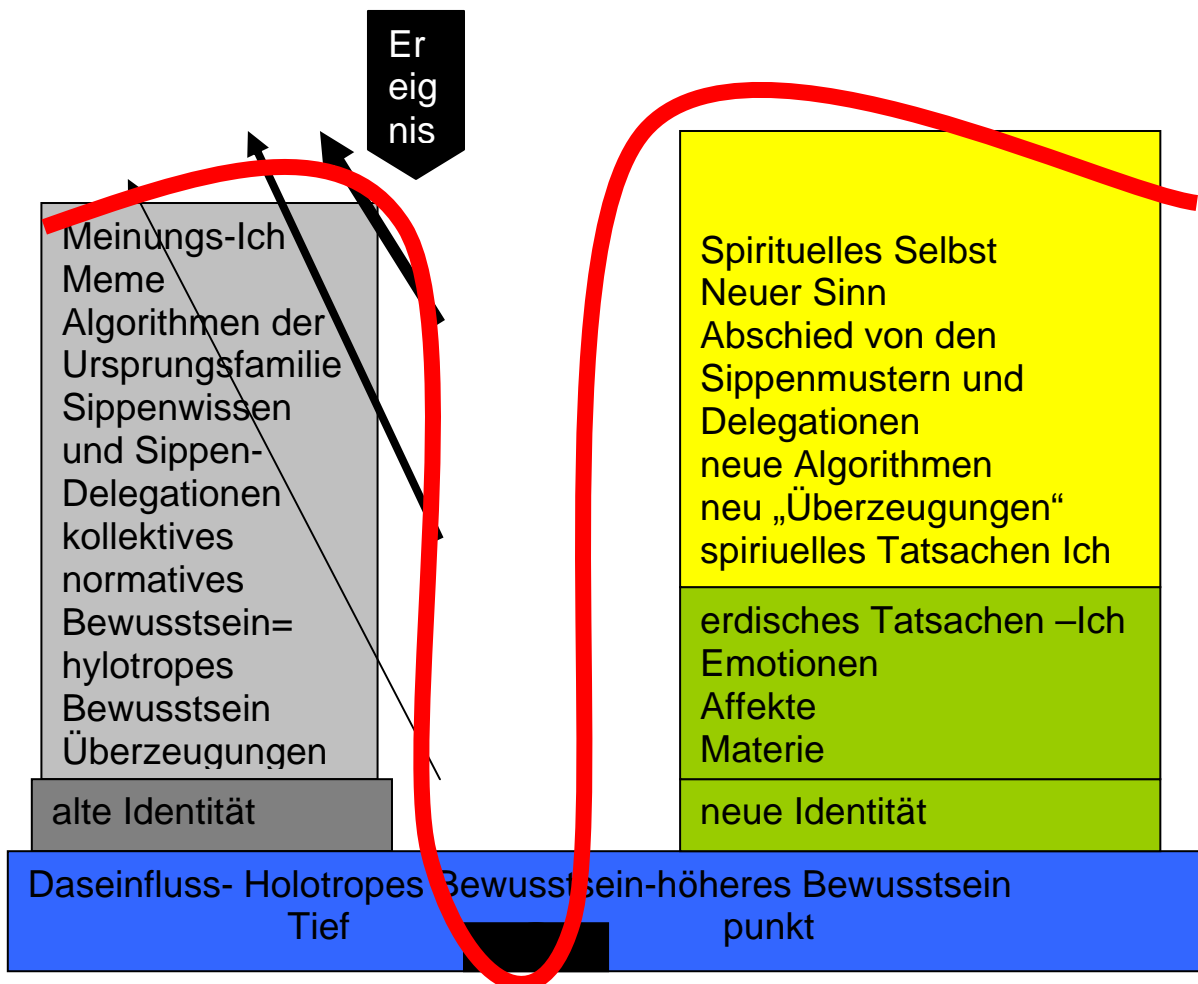



Abb.: 2

In diesem Modell ist mit der roten Linie der Verlauf des persönlichen Lebens unter dem Aspekt der Wandlungen dargestellt.

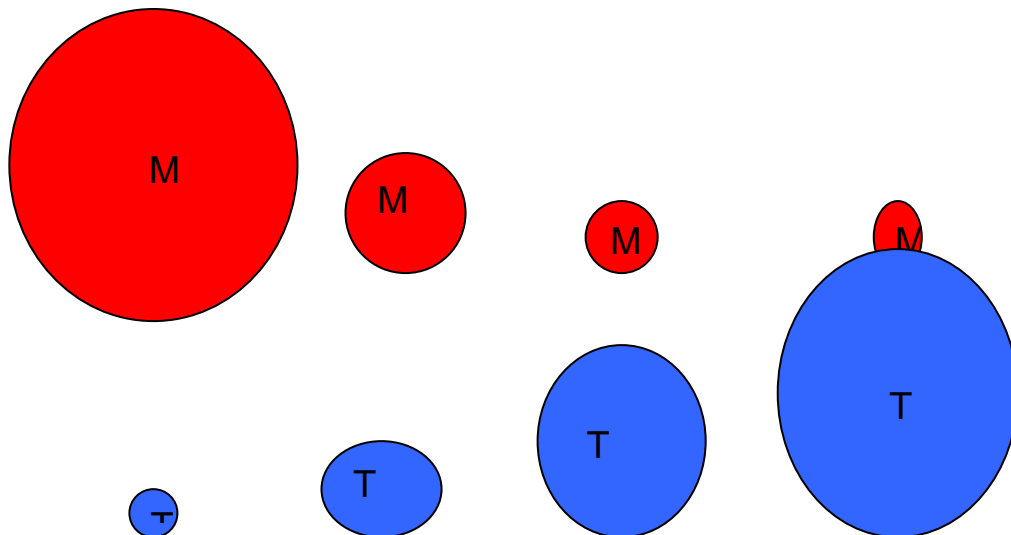
Am  Ereignishorizont werden wir durch äußere Auslöser oder wie in der Pubertät durch innere Dynamiken aus der alten Identität vertreiben. Es ist wie Stanislaw Grof es beschrieben hat, die zweite perinatale Matrix.

Wir werden aus der Sicherheit und dem bisherigen Selbstverständnis heraus geworfen, ob wir wollen oder nicht.

Die Geburt beginnt. Die Geburt ist schmerzlich und der Ausgang ist ungewiss.

Das **Meinungs- ich und damit der Meinungssinn** werden den Ist-Zustand beschönigen und berechtigen, selbst wenn das Ich-Bewusstsein schon lange weiß, dass es so nicht mehr weitergeht. Die schwarzen Pfeile sollen den Widerstand und die Verleugnung und die Vermeidungsstrategien verdeutlichen.

Das **Tatsachen Ich und damit der Tatsachensinn** werden übertönt, überhört und verachtet.



M-Meinungssinn

T-Tatsachensinn

Abb.3:

Das Meinungs-Ich muss schrumpfen, das Tatsachen-Ich muss wachsen

Der Meinungssinn oder Meinungs- ich ist die bisherige erworbene Identität.

Die Bewussten und unbewussten Überzeugungen, die ich mir auf dem Boden der eigenen Erfahrungen gemacht habe. Aber auch die Meinung der Menschen die mir nahe stehen.

Die Meme und die Algorithmen die mich bisher steuern.

Der **Tatsachensinn oder Tatsachen Ich** ist mein inneres Wissen, das sich aus dem kosmischen Wissen speist.

Ich unterscheide das

erdische Tatsachen Ich als

- materielle Tatsache. Nur am Ereignishorizont begegnen wir der materiellen Realität und werden hier auf den Boden der Tatsachen gebracht.
- Aber auch die Affekte gehören zur materiellen Basis des Seins. Sie schützen Sein und Nicht-Sein, im Sinne der Metabolik (aufbauender Stoffwechsel) und der Anabolik (abbauender Stoffwechsel)

- Die Emotionen sind ebenfalls irdische Tatsache. Sie sind die Voraussetzung für die Gruppenbildung.
- Das reine Denken (mathematische Logik)

Alle diese haben eine materielle Manifestation im Apparat des Gehirns.

Die nun folgenden Tatsachen rechne ich dem virtuellen Raum zu.

Sie werden durch das wissende Feld in Gang gebracht, wenn die Resonanzfähigkeit so hinter den herrschenden Mustern gewachsen ist, dass eine Änderung möglich wird. Es geht immer darum, dass das Gleichgewicht zwischen psychischer Konstanz und seelischer Erneuerung, gewahrt bleibt.

Gemeint sind

- neue Überzeugungen
- neue Vorstellungen
- Ausstieg aus den Sippenmustern, die nun auf eine höhere Macht bezogen werden.
- neuer Sinn.

Die Erklärer und die Empfinder Warum Menschen alles erklären müssen

Zunächst muss man verstehen, dass die wichtigsten Dinge im Leben nicht zu erklären sind.

Das liegt einfach daran, dass der Erklärer eine Funktion des Verstandes, des Denkens ist. Damit eine Funktion des Großhirns und in der Evolution erst sehr spät erfunden wurde.

Diese Erfindung des Erklärens, hat die chemische Markierung eines Zieles, wie es die Ameisen machen, als Mitteilungsart abgelöst. Wir brauchen unseren Nachbarn chemisch nicht markieren, dass es bei Lidl billige Hähnchen gibt und wo Lidl liegt.

Wir erklären und erzählen es einfach. Wir teilen es **mit** .

Wir können es aber auch in der Zeitung lesen, oder jetzt im Internet. Damit kann Information, um die geht es, ungeheuer schnell und weit verbreitet werden.

Information ist neben der Energie und dem Raum einer der Grundtatsachen des Kosmos. Die Zeit ist keine Konstante, sie entsteht nur durch Ereignisse, ist nur durch Bewegung und Geschehen überhaupt zu bemerken und an die Bewegung und die Schnelligkeit der Veränderung des Raumes gebunden (Raum-Zeit).

Das nur am Rande.

Kehren wir zur Information zurück.

Also das **Erklären und Worte** sind Funktionen des Großhirns.

Empfinden und Spüren und Fühlen, eben nicht.

- Sie sind zum Teil an den Körper gebunden.
- Sie sind auch im Gehirn weitläufig vernetzt und kommen nicht nur aus einem Zentrum. Sie sind damit ganzheitlicher.
- Sie werden nicht gesprochen. Es gibt zwar Worte dafür. Normalerweise werden sie gespürt und im Sinne von Resonanz empfunden.



- Sie sind unabhängig von unseren Sinnesorganen und damit ohne Tatsache!! Sie lassen sich nicht dingfest machen. Entweder du empfindest was ich empfinde, oder nicht. Ich kann es einfach nicht erklären!!!
- Sie haben eine andere Logik
- Wir können uns davon abschneiden, oder werden davon abgeschnitten. Du sollst nicht empfinden und spüren- das bildest du dir ja alles nur ein. Oder: wenn ich das was ich in meiner Kindheit erlebt habe auch empfunden hätte, würde ich vielleicht nicht mehr leben.
- Wir alle leben an unserem Empfinden immer wieder vorbei, bis uns unser Körper mit einem Symptom dazu zwingt, hin zu schauen.
- Die meisten körperlichen Symptome sind Empfindungsstörungen, die wenn wir die Symbolik nicht verstehen, erst dann zu Krankheiten werden. Jede Krankheit hat so eine sehr lange Vorgeschichte, die wir aber nicht wahrhaben wollten, oder billigend in Kauf genommen haben.
- Als Kinder haben wir „richtig empfunden“, aber sie haben uns nicht geglaubt. So haben wir angefangen uns selbst nicht zu glauben.

Daraus ergibt sich.

Die Erklärer

1. Ich muss immer alles erklären, weil ich das Gefühl habe ich werde nicht verstanden, gesehen. (wie damals). Ich lebe in einer Welt in der Niemand ist, der mich versteht, empfindet, mit mir ist. Da ich aber mit meinen Erklärungen nicht verständlicher werde, verstärkt sich dieser Kreis und ich muss scheinbar noch mehr erklären.
2. Das Erklären als permanentes Beweisen muss, dass es mich gibt. Infolge von 1. habe ich das Gefühl, es liegt an mir, das ich nicht Wert bin, dass ich auf eine natürliche Art gesehen und geliebt werde. Gesehenwerden ist die wichtigste Funktion der Liebe.
3. Erklären müssen, als Funktion die aus dem Erleben kommt, keine Bedeutung zu haben. Eine Art Schrei, eine Art sich ins Licht setzen und auf sich aufmerksam machen müssen. Eine Gier nach Bedeutung und Anerkennung.
4. Erklären müssen, als der verzweifelte Versuch des Verstandes, das was ich fühle zu benennen, weil ich etwas in mir trage oder ahne, dass aus sich heraus aber noch keine Worte hat. Etwas innerlich nicht zu fassen bekommen. Angst vor dem noch im Dunklen in mir.
5. Erklären müssen, warum ich nicht authentisch war. Also nicht wahrhaftig im Einklang mit mir und meinen inneren Stimmen. Ich muss mich selbst gegen mich erklären, obwohl ich weiß, dass ich nicht richtig liege.
6. Erklären müssen immer die die sich und andere belügen, auch wenn sie nicht, oder gerade weil sie nicht mit sich und dem anderen in Kontakt sind.

Das andere Denken



- Was ich empfinde kommt aus einem anderen Gehirnbereich und hat eine andere Dynamik und unterliegt anderen Kommunikationsgesetzen, wie die Erklärungen. Ich kann manchmal, aber nicht immer meine Empfindungen erklären. Sie werden mit empfunden und gehören eher zu der Beziehungswelt und der nonverbalen Kommunion, als zur „objektiven“ logischen Sprachwelt.
- Da es uns schon als Kinder verwehrt war, an das zu glauben, was wir empfunden haben und man uns auf dieser Ebene ein fremdes Empfinden aufgeschwätzt hat, „die Grossen müssen es ja besser wissen“, müsse wir
- die Fähigkeit zu empfinden und um dieses Empfinden auch angemessen einzusetzen, bei den Menschen unseres Vertrauens wieder erlernen, die das können. Es reicht nicht nur in sich rein zu hören. Erst dann wenn sich das, was wir empfunden haben, bestätigt, vor allem in entsprechenden Gruppen empfindender Menschen, können wir es wagen, das was wir empfinden zur Diskussion zustellen. Oder der Fortlauf der Dinge bestätigt das was wir empfunden haben. Aber Vorsicht. Es kann sich auch um das Phänomen der „self full filling prophecy“ handeln. Es ist nicht leicht, wenn wir von unserem Empfinden abgespalten sind, dahin wieder zurück zu finden. Alleine können wir es alle mal nicht. Also Zweifel sind angesagt, wenn auch nicht mehr diese tief reichenden Selbstzweifel wie bisher.
- Mit jedem Empfinden kann ich auch sehr falsch liegen. Jeder der empfinden kann, wird das, was er empfindet immer wieder auch in Frage stellen
- Dennoch, oder gerade deswegen, habe ich auch das Recht, das zu sagen, was ich empfinde. Aber bitte nicht so wie die von sich Überzeugten, als ewige, einmalige Wahrheit.
- Das Empfinden gehört in den Austausch und ist die Basis der Beziehung. Durch Mitempfinden oder mitschwingen entsteht Resonanz, die wiederum Vertrautheit schafft. Aber nicht immer wieder die alte pathologische gewohnte Vertrautheit vergangener Zeiten. Jeder steuert immer wieder mit seinem Empfundenen, die alten Häfen und gewohnten Milieus an, obwohl sie durch den Fortgang der Dinge in keiner Weise mehr stimmig sind.
- Manchmal gibt es auch Empfindungen, die sich als Sprache der Seele aufdrängen, die uns zunächst nicht zu uns gehörig anfühlen. Empfindungen, die uns fremd sind und die wir dann auch nicht „haben“ wollen. Vor allem wenn sie uns nicht in den Kram passen. Alle tief greifenden Veränderungen in unserem Leben kündigen sich durch ein solches Missempfinden aus. Da ist dann guter Rat teuer, weil wir selbst oft diese Empfindungsstörungen nicht interpretieren können.
- Niemand findet in der Einsamkeit der Berge zu dem Empfinden zurück, dass er auf dem Marktplatz zur Bewältigung seiner konkreten Situation braucht. Das geht nur wieder in der täglichen Auseinandersetzung,



möglicher Weise auch mit Menschen die so ganz daneben liegen, dass wir an Hand dieser Fehlleistung uns in Beug setzen können.

- Die Menschen die in der kollektiven Matrix verschwunden sind, empfinden so, wie man zu empfinden hat. Wir tragen auch noch lange die Empfindungen aus der Ursprungsfamilie in uns und sehen und empfinden die Welt im schlimmsten fall noch immer mit den Augen der Mutter z.B. Auch wenn es schon lange nicht mehr stimmt- siehe Hitler.
- Das Empfinden ist an den Körper gebunden und ist damit früh von der Mutter kontaminiert worden. Im Guten wie im Schlimmen.
- Später können wir ein Bewusstsein entwickeln, das dazu führt, dass das Empfinden weit über den Körper hinaus bis zur unendlichen Ausdehnung reichen kann. Dann sind wir hellseherisch, weil wir in den anderen oder in die Situation hinein empfinden können. Das Empfinden ist dann nicht mehr nicht körpergebunden. Das war es auch nie, aber es war so kongruent mit deinem Erleben, das du das nicht unterscheiden konntest. Im Gegenteil zum Flugsimulator, der das Bild der Wirklichkeit noch nicht so perfekt und kongruent darstellen kann, so dass du die Illusion noch durch schaust. Das dein Gehirn das Selbe macht nur perfekter ist dir sicher noch nie aufgefallen. Aber es ist so. Jeden morgen, wenn du aufwachst erzeugt dein Bewusstsein diese Illusion vom Selbst des Vortages. Sonst wüsstest du ja am morgen nicht, wer du bist. Das Bewusstsein schließt aber an dein Selbst vom Abend an.
- Die zentrale Verarbeitung des Empfindens sind die Spiegelneuronen. Sie haben einen introvertierten Teil und einen extrovertierten Teil (Joachim Bauer: Warum ich fühle was du fühlst)
- Das Empfinden ist allgemein menschlicher Natur. So kann ein Mann genauso empfinden wie eine Frau. Der Unterschied kommt nur dadurch zu Stande, dass die Frauen oder die Männer in den verschiedensten Kulturen anders konditioniert werden. Der Mann empfindet in der Natur als Jäger. Frauen im Sozialfeld untereinander. Beides ist lebensnotwendig.
- Noch was! In der Sensitivität oder Empfindungsfähigkeit gibt es individuelle Unterschiede (siehe auch das Buch- Die Zartbesaiteten). Abhängig vom Zustand des Körpers (Wenn du Fieber hast- empfindest du die Welt anders). Aber auch Tagesschwankungen und Schwankungen im Lebenslauf. Normal werden wir im Alter für uns und andere empfindsamer.
- Es gibt aber die zombieartige Unempfindlichkeit und die Überempfindlichkeit, bis dahin, das der oder diejenige das Gefühl hat, das Leben nicht aushalten zu können, weil sie ständig von allen Reizen von innen aber auch von außen überschwemmt wird.

Es gäbe dazu noch viel zu sagen.
Aber vielleicht ist das erstmal das Wichtigste.



Im Konkreten heißt das:

1. Je mehr du deine Meinungen und Überzeugungen erklären musst, umso überfälliger sind sie. Sind deine Meinungen und Überzeugungen angemessen, dann sind sie auch stimmig und müssen nicht erklärt werden. Sie werden entweder vom Anderen verstanden oder nicht. Erklärungen dienen dann nur zur Information und Abstimmung.
2. Höre endlich auf deinen Meinungen und deinen Überzeugungen hörig und ohne Zweifel zu Glauben. Höre lieber Anderen zu und deren Meinungen oder Überzeugungen. Frage in deinen Angelegenheiten lieber andere, die du selbst als Erfahrene ausgewählt hast.
3. Lernen geschieht von alleine und macht dein autonomes und automatisches Gehirn für dich. Das kannst du auch aus Büchern
4. Erfahrungen kommen vom Tun. Bevor aber das Erfahrene zur Kenntnis wird, solltest du einen Erfahrenen/rene darüber befragen und dann erst als Erkenntnis einordnen oder verwerfen. Viele stellen das Erfahrene nicht zur Diskussion und landen dann in der Selbst gemachten Verwirrung. Weil die Erkenntnis zum Selbstläufer wird, der die Neigung hat durch Veränderung der Wahrnehmung, sich dauernd selbst zu bestätigen, auch wenn alles nicht mehr den Tatsachen entspricht.
5. Erkenntnis und Erfahrung ist immer ein projektiver Prozess. Wir begegnen uns mit unseren Mustern, Meinungen und Überzeugungen grundsätzlich zunächst im Anderen und in der Welt. Wir brauchen diesen Spiegel, weil wir uns vor allem in den Dingen die nicht mehr angemessen sind nur im Anderen begegnen.
6. Denke daran, dass alles nur ein Spiegel ist. Deswegen achte jede Kreatur als angemessenen Spiegel. Auch das niedrigste Bewusstsein (Stein-Materie) hat dir symbolisch was zu sagen. Lerne die Symbolsprache, in der die Welt mit dir spricht.
7. Traue deinen selbst gefundenen Deutungen nicht. Bemerke dass du dir die Deutungshoheit für die meisten Dinge gibst. „Ich darf doch eine eigene Meinung haben!!!“ Dieser Meinung aber bist du unerschütterlich hörig. Höre lieber auf andere und frage lieber- auch wenn du vor der Antwort, anderen Angst hast. Diese Angst hast meistens nicht du, sondern der Mechanismus (der Deuter und Überzeugte/te in dir der die Deutungshoheit in dir hat und die Macht in dir) .Diese aber nicht so schnell loswerden will. Er wird dir alles in seinem Sinne erklären und dich zu überzeugen wissen. Das aber umso vehementer, je mehr die Gefahr droht entmachtet zu werden. „Gut das sie nicht weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß.“
8. Lebe lieber fragend, als wissend.
9. Menschen die alles erklären können, müssen nicht klug sein. Menschen die Vieles nicht erklären können, müssen nicht unklug sein.
10. Hüte dich vor Menschen die alles erklären können und die alle überzeugen wollen. (Missionare).
11. Hüte dich vor Menschen die nie Fragen??