

Das Selbst

Neurowissenschaft und Spiritualität



Das Selbst

Neurowissenschaft und Spiritualität

1.) Prinzip: Du *bist nicht* deine Probleme, mit anderen Worten: nicht deine Identitäten.

Wir haben einen unzerstörbaren, nicht angreifbaren innersten Kern in uns, der vor allen Identitäten kommt und mit den Identitäten an sich nichts zu tun hat.

Es ist so, wie die Natur und das Wetter. Es gibt einen Teil in uns, der mit all den Stürmen und dem Sonnenschein nichts zu tun hat.



Das Selbst

Neurowissenschaft und Spiritualität

Diesen Teil kann man auch als die Energie beschreiben, die etwas erschafft. Wenn wir den Satz sagen: „Ich habe meine Identitäten erschaffen“, dann beziehen wir uns auf unsere Fähigkeit, diesen Teil in uns zu aktivieren, der etwas erschaffen kann, der Energie bereitstellen kann. Dieser Teil in uns kann Beobachten und auf der Basis dieser Beobachtungen Veränderungen anstreben.



Das Selbst

Neurowissenschaft und Spiritualität

Dieser Teil in uns wird verfügbar durch die Arbeit folgender Gehirnzentren:

Den Präfrontalen Kortex, das ist der Teil hinter den Augen. Allerdings, das Gefühl für das Selbst, das Selbstwertgefühl entsteht im gesamten Gehirn, sehr wahrscheinlich sind viele Zentren daran beteiligt.



Das Selbst

Neurowissenschaft und Spiritualität

Achtung: Damit ist die Frage, ob das Gehirn das Selbst und das Selbstwertgefühl hervorbringt oder ob es eine Seele unabhängig vom Gehirn gibt, die das Gehirn nur auf eine sehr spezifische Weise nutzt, nicht entschieden. Sie ist auch letztlich nicht entscheidbar, es handelt sich um eine Glaubensfrage. Daher macht Mem dazu keine abschließende Äußerung.



Das Selbst

Neurowissenschaft und Spiritualität

Sucht oder ungute Gewohnheiten, Verhaltensweisen, die durch Negative Identitäten bereit gestellt werden, sind aber nicht in diesem Teil des Gehirns angesiedelt.

Sie entstehen in den Zentren unterhalb der blauen Schicht.



Das Selbst



Neurowissenschaft und Spiritualität

Im Folgenden werde ich sehr stark vereinfachen, um das Problem deutlich zu machen.

Die Kernüberlegung ist, dass bestimmte suchartige Verfahrensweisen, negative Gedanken oder gute Gewohnheiten, die wir wieder und wieder wiederholen, nicht von uns kommen, sondern aus tieferen Gehirnzentren.

Mit anderen Worten: du bist es nicht, sondern dein Gehirn.

Das soll nun nicht von der Verantwortung entlasten, aber deutlich machen, dass man nicht alles glauben muss, was tiefere Gehirnzentren produzieren



Das Selbst



Neurowissenschaft und Spiritualität

Es kann sehr entlastend sein, auf diese Art und Weise darüber nachzudenken: Es ist nur dein Gehirn. Das ist so ähnlich, wie wenn man sich in den Finger schneidet.

Keiner würde deswegen gleich zu Therapeuten gehen und keiner würde sein Leben infrage stellen.

Das Gehirn nimmt einfach Informationen auf. Und wenn die tieferen Gehirnzentren „denken“, dass eine bestimmte Information dem Überleben dienlich, also sehr wichtig ist, verinnerlichen sie diese.

Das ist eine andere Art zu sagen: Wir erschaffen Negative Identitäten, von denen wir aber im Moment der Erschaffung geglaubt haben, sie wären für uns nützlich.



Das Selbst



Neurowissenschaft und Spiritualität

Das Reptiliengehirn ist für unser Überleben zuständig. Es sucht überall nach Mustern, und sorgt dafür, dass Verhaltensweisen konsistent bleiben- das ist seine Aufgabe. Dieser Teil unseres Gehirns ist sehr stark an unseren Gewohnheiten beteiligt.

Hauptziel dieses Gehirnsteils ist es, uns in Sicherheit zu halten. Und dieser Gehirnteil glaubt, dass Verhaltensweisen, die sich wieder und wieder wiederholen, sicher sind. Er hat keine hochverbalen, sprachlichen Information wie andere Teile des Gehirns. Er kann nur auf der Basis reagieren: „Aha, dieses Verhalten wiederholt sich wieder und wieder, wahrscheinlich ist es daher sicher“.

Mit anderen Worten, dieser Gehirnteil nimmt an: Wiederholung = Sicherheit.

Für diesen Gehirnteil ist eine Negative Identität eine Form von Sicherheit.



Das Selbst



Neurowissenschaft und Spiritualität

Die tieferen Gehirnzentren sind in gewisser Hinsicht „dumm“. Sie funktionieren wie eine Maschine.

Aha, das ist gut, also machen wir es so.

Diese Gehirnteile setzen auf Wiederholung.

Sie sind nicht in der Lage zu erkennen, dass etwas, was kurzfristig Wohlbefinden oder Erleichterung schafft, oder kurzfristig dem Überleben diene, langfristig oder in anderen Kontexten schwere Probleme bereiten kann.

Das Problem beginnt, wenn höhere Gehirnzentren aus den Erfahrungen der tieferen Gehirnzentren anfangen, Schlussfolgerungen zu ziehen, ohne sich dessen bewusst zu werden, dass sie es tun.



Das Selbst



Neurowissenschaft und Spiritualität

Wenn man eine Verhaltensweise wieder und wieder wiederholt, egal aus welchem Grund, fängt das Reptiliengehirn an zu glauben, dass diese Verhaltensweise lebenswichtig ist. Man lehrt diesem Teil eine falsche Information, in aller Unschuld.

Das Reptiliengehirn ist der Teil in uns, der uns mit unangenehmen Gefühlen quälen kann, bis wir eine erwünschte Verhaltensweise, beispielsweise eine Sucht, so ausführen, wie diese Zentren es gewohnt sind.

Es ist der Teil, der uns den Druck macht, der zu uns spricht, der übernimmt, wenn wir uns plötzlich dabei finden, eine ungeliebte Gewohnheit auszuführen.

Es ist der Teil, den alle spirituellen Lehrer ansprechen, wenn sie sagen: Du sabotierst dich selbst.



Das Selbst



Neurowissenschaft und Spiritualität

Dieser Druck des tieferen Gehirnzentrums kann deinen ganzen Körper erfassen, kann sich sehr emotional anfühlen, sehr physisch, sehr real.

Dieser Gehirnteil kann uns die emotionale Hölle heiß machen.

Er kann dafür sorgen, dass wir uns schrecklich fühlen, wenn wir seinen Wünschen nicht nachgeben.

Es kann sich so anfühlen, als ob man dem nachgeben muss, was er möchte, als ob er um jeden Preis stärker ist, als wir selbst.



Das Selbst



Neurowissenschaft und Spiritualität

Wo kommt nun die Möglichkeit der Das Selbst her?

Auch wenn tiefere Gehirnzentren das Leben buchstäblich zur Hölle machen können, eins können sie nicht:

Sie können keine Entscheidungen treffen und sie können auch nicht die Muskeln in Bewegung setzen, um in die Küche zu gehen...



Das Selbst



Neurowissenschaft und Spiritualität

Das kann nur ein Teil des Gehirns:

Und zwar der Teil, in welchem das Selbst angesiedelt ist:



Das Selbst



Neurowissenschaft und Spiritualität

Nur das Selbst kann Entscheidungen treffen.

Das Reptiliengehirn ist wie ein kleiner, schreiender Gnom ohne Arme und Beine.

Er setzt seine Wünsche durch, weil wir gelernt haben, dass nur die Gewohnheit oder die Sucht uns von der emotionalen Hölle, die dieser Gnom uns bereitet, befreien kann.

Mit anderen Worten: Dass die Hölle tobt, heißt nicht, dass wir ihr nachgeben müssen. Die Freiheit, nicht auf die Hölle zu reagieren, nicht auf die schlechten Gefühle, ist im Selbst angesiedelt.

Das ist etwas, was uns spirituelle Lehrer seit Jahrtausenden zu vermitteln versuchen. Die moderne Neurowissenschaft hat es jetzt bestätigt.



Das Selbst



Neurowissenschaft und Spiritualität

Man muss sich Folgendes verdeutlichen:

Identitäten, positive wie negative, sind im Grunde nur Gedanken.

Gedanken können alle möglichen psycho- physiologischen Reaktionen im Körper auslösen.
Sie erschaffen Gefühle, sie erschaffen neue Gedanken.

Viele Gedanken werden aber gewohnheitsmäßig gedacht und vom Reptiliengehirn und dem limbischen System einfach regelmäßig ausgespuckt.



Das Selbst



Neurowissenschaft und Spiritualität

Der Selbstteil in uns ist nicht verpflichtet, jedem Gedanken, der von tieferen Zentren ausgespuckt wird, sofort zu glauben und ihm nachzugehen.

In der Meditation wird gelehrt, wie man sich als Selbst subjektiv erfährt und das, was man „denkt“ zum Objekt machen kann, ohne sich damit zu identifizieren.

Man kann seine Gedanken auch einfach vorüber ziehen lassen.

Genau diese Erfahrung vermitteln wir dem Klienten während der Anwendung der Prozeduren zur Passiven und Aktiven Visualisierung.



Das Selbst



Neurowissenschaft und Spiritualität

Fazit: Du bist nicht dein Gehirn. Du bist dein Selbst. Dieses Selbst ist mit den „entscheidungsfähigen“ Gehirnteilen verbunden. Mit anderen Worten:

Du entscheidest, und nicht uralte, dem reinen Instinkt dienenden Hirnzentren.

Du hast durch Bewusstheit Einfluss auf tiefere Gehirnzentren und du bist nicht verpflichtet, diesen Impulsen nachzugeben.

Von selbst können diese Zentren nichts machen. Sie können nur signalisieren, nicht ausführen!



Das Selbst



Neurowissenschaft und Spiritualität

Mit Mem lösen wir die Emotionen von bestimmten Erinnerungen ab. Das vermindert den Druck tieferer Zentren, so dass wir mehr Freiheitsgrade haben und vermitteln.

