

Der Mensch und sein Reptiliengehirn .

von Sw Anand Coen

Video in 4 Teilen :

<https://vimeo.com/203610817> Teil 1 - 32:32 Min.

<https://vimeo.com/204047564> Teil 2 - 30:24 Min.

<https://vimeo.com/204094451> Teil 3 - 29:48 Min.

<https://vimeo.com/203877779> Teil 4 - 24:07 Min.

In diesem Videovortrag geht es um die folgenden Fragen:

- Wo kommen die emotionalen Umstände her, die unser klares Denken immer wieder außer Kraft setzen?
- Wie werden diese heftigen Emotionen ausgelöst?
- Gibt es Vorwarnungen oder Zeichen, dass wir in diesen "erregten Zustand" kommen?
- Sind wir auf irgendeine Weise vorprogrammiert, dass wir immer auf Konfliktsituationen und Krieg zusteuern?
- Haben wir Menschen eine Möglichkeit, anders mit unseren Emotionen umzugehen oder sie auf eine andere Art auszudrücken?

In all diese Fragen werden wir uns im Laufe dieses Vortrags vertiefen und versuchen, hierauf klare Antworten zu finden.

Hier folgen einige Ausschnitte aus dem Vortrag.

Allgemeine Entwicklung und die 3 Gehirnbereiche

Was ein Baby insgesamt braucht, kann man auf 3 Ebenen einteilen, die grob gesagt mit den 3 Gehirnteilen und ihren unendlichen Möglichkeiten, neurologische Verknüpfungen zu machen, übereinstimmen. Im Idealfall können sich diese 3 Bereiche harmonisch gleichzeitig entwickeln, damit

ein möglichst holistischer Mensch entsteht, der mit einem holistischen Weltbild an einer harmonischen Zivilisation mitgestalten kann.

Die 3 Gehirnbereiche sind:

- Das Reptiliengehirn am Gehirnstamm, wo sich die autonomen Körperfunktionen, wie Atmen, Herzschlag, Wärmeproduktion, Verdauung, usw. befinden, aber auch die instinktive Impulse, die fürs Überleben des Körpers wichtig sind. Dieses Gehirn ist das Älteste und ist 500 Million Jahre alt.

- Das limbische System im Mittelhirn ist der Bereich, wo die gefühlten Herz-Verbindungen, empathische Empfindungen, Freundschaften, sich um andere kümmern, neurologisch verknüpft sind. Dieser Bereich ist sehr wichtig für Zusammenarbeit, Familie und das Überleben von der gesamten Gruppe.

- Der Neo Cortex ist das rational denkende Gehirn, in dem Vernunft, Ordnung und Logik herrschen. Hier bekommen alle Sinneseindrücke eine zusammenhängende Bedeutung. Dieser Bereich gleicht der Suchmaschine von Google. Persönliche Erfahrungen, Gelesenes, gehörtes u.ä. werden durch bestimmte Wörter, Bilder und Begriffe in Verbindung gebracht. Durch neue neurologische Verbindungen können neue kreative oder technische Variationen auf alte Probleme gefunden werden.

Die 3 Gehirnbereiche als Einheit

Wenn diese 3 Gehirnbereiche neurologisch optimal miteinander verknüpft sind und gezielt benützt werden, dann sind wir sowohl auf Herausforderungen im Leben, als auch auf äußere Widerstände optimal vorbereitet. Wir brauchen dann nicht länger in Pessimismus, negativen Erwartungen, Überlebensangst und Hass zu bleiben, weil wir viel mehr Gehirnpotential zur Verfügung haben, als das schwarze Chamäleon.

Das Gehirn oder der Drachenmeister

Um die 3 Gehirnbereiche gezielt zu nutzen, braucht es eine Kraft oder Intelligenz, die über diesen Gehirnbereichen steht und diese bedienen kann. Diese Kraft ist unser Bewusstsein. Wir geben ihr hier den Namen

"Gehirnmeister" oder "Drachenmeister". In diesen Drachenmeister werden wir uns mehr vertiefen, denn er ist der Schlüssel, um die 3 Gehirnbereiche besser zu organisieren, zu aktivieren und nutzen zu können. Den Drachenmeister kann man sich als jemanden vorstellen, der ein Mischpult bedient, an den eine Musikband mit seinen vielen Instrumente angeschlossen ist. Der Drachenmeister kann bestimmen, welche Instrumente lauter oder leiser, tiefer oder höher, schneller oder langsamer gehört werden. Er bestimmt, welche Kombination von Instrumenten im Moment stimmig und harmonisch ist. So kann der Drachenmeister auch die bestimmten Gehirnbereiche aktivieren und andere in den Hintergrund schieben.

Ich danke ihre Aufmerksamkeit: Sw Anand Coen