**THE HUMAN KEY**

**HIRNAREALE UND LEBENSTHEMEN: ÄNGSTE VERSUS EMOTIONEN**

**LEBENSTHEMEN BETREFFEN ENTWEDER UNSERE ÄNGSTE ODER UNSERE EMOTIONEN**

**Dr. Peter Levine: „Wir sind mehr als sprachliche Wesen.“ (Buch: Sprache ohne Worte.)**

Ich unterscheide bewusst die Aspekte von Ängsten und die Aspekte von Emotionen. Obwohl Ängste global gesehen ebenso zu den Grundemotionen gehören, unterteile ich sie in zwei Kategorien. Physische ÜBERLEBENSÄNGSTE und EMOTIONALE ÄNGSTE und BEZIEHUNGSÄNGSTE. Das betrifft in der Aktivierung zwei unterschiedliche Hirnareale. Ich mache also einen künstlichen Schnitt, wissend, dass wie es der Neuropathologe Paul Iwan Yakovlew 1948 betonte, alle Hirnareale gleichzeitig auch ineinander greifen.

Im praktischen Arbeitsfeld, im Erkennen,  in der Verarbeitung, in der Auflösung, handelt es sich meiner Ansicht nach jedoch in der Hauptsache um zwei unterschiedliche Hirnareale, welche unterschiedlich angesprochen werden können und sollten, um wirksame Resultate zu erzielen.

Der US- amerikanische Hirnforscher Prof. Mac beschrieb in seiner Forschung das dreieinige Gehirn. Das emotionale Hirn, wie der weltbekannte Traumaforscher und Experte Dr. Peter Levine und der Wissenschaftler Dr. Bessel Van der Kolk (USA) es nennen, entspricht den beiden Hirnarealen vom Reptilienhirn einerseits und dem darüber liegenden limbischen System andererseits. Es geht dabei um zwei Grundgebiete im Hirn: Einerseits geht es um das Reptilienhirn mit den körperlichen Überlebensfunktionen ( gekoppelt mit Ur-Angst/Instinkt/ physisches Überleben/physische Sicherheit) und andererseits geht es um das limbische System mit den Grundemotionen von Freude, Trauer, Wut und den damit verbundenen emotionalen Ängsten.

Um alle Hirnareale und damit den ganzen Menschen, in einen guten Einklang mit sich selbst und der Umgebung zu bringen, scheint mir eine Unterscheidung von Existenzängsten und emotionalen Ängsten mit den unterschiedlichen Hirnarealen fundamental wichtig. Für mich ist es klug in der Reihenfolge der Entstehung der entsprechenden Hirnareale zuerst den Hirnstamm buchstäblich zu checken, bevor wir uns dem limbischen System zuwenden.

Unterscheiden wir hierfür:

1. -  Ängste betreffend Überleben/Tod: (UR)- ANGST --> Hirnstamm / Reptilienhirn / Instinkte / physisches Überleben/ grosse Geschwindigkeit im Erleben, „Funkstille“ oder verlangsamtes Tempo / autonomes   Nervensystem ---> fertig und komplett funktionsfähig nach der Geburt
2. -  Emotionen betreffend den "emotionalen Farben" des Lebens mit FREUDE, TRAUER, WUT, EMOTIONS- UND BEZIEHUNGSÄNGSTEN mit den Grundemotionen ---> limbisches System/ zentrales Nervensystem / normales Zeitgefühl--> entwickelt sich erst nach der Geburt ganz und wird durch Erfahrungen des Lebens erst funktionsfähig und weiter geformt

Beide Systeme gemeinsam, genannt das emotionale Gehirn, beeinflussen ca. 70 bis 80 % unseres Lebens (Bessel Van der Kolk). Das Meiste davon ist unbewusst. Emotionen tauchen in vielen Momenten unseres Lebens auf. Ob spürbar, übertrieben oder unterdrückt. Immer sind sie da. Das gilt nicht nur für den privaten, sondern auch für den geschäftlichen Bereich. Wir können diese Tatsache ignorieren oder sie nutzen. Wer den Zugang zu den Emotionen kennt, der wird erfolgreich sein können. Eine gute "Kontrolle" und eine gute Beziehung zu den menschlichen Emotionen ermöglicht erst eine Freiheit des Handelns. Es bedeutet spüren, Emotionen kommen und gehen zu lassen. Ohne darin zu ertrinken, ausser Kontrolle zu geraten oder auch ohne sie zu unterdrücken. Emotionen kommen und gehen.

Georg Häusel, ein bekannter Marketingforscher beschreibt: "Marketers“ (Marketingexperten) also stellen sich heute die Frage, wie sie alles „emotionalisieren“ können. Es ist aber wichtig zu wissen, wie das Gehirn wirklich funktioniert, damit die richtigen Emotionen angesprochen werden."

Das sehe ich genauso. Klinisch betrachtet macht es darum aus meiner Sicht durchaus Sinn, die beiden Hirnareale (des Hirnstamms und autonomen Nervensystems einerseits und andererseits des limbischen Systems) und die damit verbundenen Emotionen erstmal auseinanderzuhalten. Diese Unterscheidung gibt uns möglicherweise einen zusätzlichen Schlüssel, den „HUMAN KEY“, um besser zu verstehen, wie der "Mensch" funktioniert, welche Areale im Hirn damit verbunden sind und wie wir dieses Verständnis nutzen können. Es gelingt mittels dieser Unterscheidung zu verstehen, dass Ur-Ängste im Gegensatz zu Beziehungs-Ängsten keine Krankheit sind und wie sie geheilt werden können, wenn sie ein pathologisches Ausmass annehmen wie bei körperlichen oder geistig/seelischen Lebens-Stresssymptomen, bei Burn out, Panik, Schock, Trauma, Schlafstörungen, Flugangst.

Emotionen sind Teil unseres Lebens. Der Umgang mit beiden Aspekten sollte idealerweise mit den entsprechenden Hirnarealen angesprochen werden, um nachhaltig gute Resultate erzielen zu können. So stellt sich die Frage: wie funktionieren wir im Zusammenhang mit UR-Ängsten und wie im Zusammenhang mit Emotionen. Welche Themen sollten wie behandelt werden? Wenn wir sozusagen den HUMAN KEY, das heisst die unterschiedlichen Areale des Hirns auf Grund der neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse nutzen, entstehen zum Teil überraschend neue Aspekte und Möglichkeiten. Dies gilt für viele Bereiche menschlichen Lebens. Sowohl für private, wie auch für geschäftliche Bereiche.

Das bedeutet für die Praxis, dass es Sinn macht, mit Ängsten den Hirnstamm und das primitive Reptilienhirn anzusprechen und darum Emotionen vorerst für einen Moment bewusst wegzulassen, was erstaunlich gut funktioniert. Die Arbeit geht damit direkt an den Überlebensinstinkt, an die tiefste Ur-Natur in uns und benutzt dazu die organische Intelligenz des Körpers. Eine spannende Körperreise führt zum Kennenlernen einer tierischen Lebens-Instinktsprache mit Kontakt zum Reptilienhirn, die jeder Mensch besitzt. Das Resultat ist ein Erkennen tiefsten Wissens mit klaren Zeichen und Körperimpulsen und enthüllt unsere organische Intelligenz, ein „geheimes Tier-Instinktwissen“ im Mensch. Es ist eine andere, meist neue und sehr aufschlussreiche Sprache, welche direkt entdeckt werden kann. Jeder Mensch kennt Teile davon, wenn wahrscheinlich auch nicht bewusst. Der Körper weiss alles. Nebst dem Körper spielen zudem zusätzlich das Ohr, Natur- und Tiergeräusche, als auch die menschliche Stimme eine sehr zentrale Rolle. Kurz, das tierische Wesen in uns wird über den Körper, das Ohr und die Stimme geweckt, entdeckt und genutzt.

 Das hat nichts mit einer Psychotherapie im üblichen Sinne zu tun. Es geht nicht um Geschichten, nicht um Emotionen oder vergangene Verletzungen. Es geht in diesem Zusammenhang nur um den Hirnstamm. Genau hier und in der Begegnung mit unserer organischen Intelligenz beginnt der Zusammenhang mit Achtsamkeit. Achtsamkeit meint beachten des eigenen Lebens in uns selbst. Und das, so meine ich, ist Arbeit mit dem Hirnstamm und mit unserem Körper. Denn der Körper ist das Naturgefäss, der Biopool, in dem wir wohnen. Diese Sprache, diese Zeichen lernen wir zu beachten und zu „lesen“ als Wegweiser für unser Leben. Es ist eine sehr tiefe und meist überraschende Safari Reise in uns selbst. Daraus resultieren tiefe spirituelle Erfahrungen. Dafür ist der Hirnstamm da. Der Ort im Hirn, wo es nur ums Leben und ums Überleben geht. Da wird es am deutlichsten. The Human Key zeigt verblüffend „einfache“ Lösungen für komplexe Fragen des Lebens. Vielleicht ist es ganz einfach im Grunde…. Lernen Sie die Sprache des Lebens kennen. Denn wer mit dem Hirnstamm arbeitet, hat eine grosse Chance zu erleben, wie sich burn out, Stress und Ängste oder Panik ganz von selbst und nahezu verblüffend simpel im Nichts auflösen. Das ist meine Erfahrung der letzten 30 Jahre im Umgang mit diesen Themen. Eine Behandlung von Emotionen durch Psychotherapie macht bei Angstthemen aus diesem Grunde in meinen Augen wenig bis gar keinen Sinn. Nicht bei primären Ängsten.

Das Reptilienhirn ist nur indirekt beeinflussbar. Trotzdem macht ein zusätzlich massgeschneidertes, tägliches Trainingsprogramm als eine Art Meditation von Naturklängen und spezifischen Tiergeräuschen Sinn. Es beeinflusst indirekt das autonome Nervensystem und den Hirnstamm mit Reptilienhirn. Dadurch können wie beim Yoga „neue Spuren“ im Hirn entstehen. Das erlebe ich seit Jahren. Als Opernsängerin und ehemalige Spitzensportlerin weiss ich, wie wichtig ein diszipliniertes, zusätzliches Training ist, um Ziele zu erreichen. Das gilt auf indirekte Weise auch hier.

Das ist ganz nebenbei übrigens aus dieser Sicht der einzige Weg, um Resilienz zu stärken. Denn bei Resilienz geht es eindeutig um das Reptilienhirn und um die damit verbundene Elastizität des autonomen Nervensystems, damit ein Mensch sich schnell aus Katastrophen wieder erholt. Die damit verbundenen Emotionen sind nur Auswirkungen und Nebenerscheinungen davon. Leider wird heute Resilienz meist im Zusammenhang mit Emotionen genannt. Das ist in meinen Augen Unsinn, denn die Arbeit mit Emotionen gehört mit Sicherheit ins limbische System. Resilienz hingegen nicht.

Bei emotionalen Fragen handelt es sich im Unterschied um Entwicklungserlebnisse, welche sich im limbischen System des Hirns und damit konkret in den Formen des Körpers manifestiert haben. Was ist, bezw. was war der Konflikt, die Erfahrung, die Prägung eines Menschen und welche Emotionen sind dadurch blockiert oder überstark. Auch hier gibt der Körper die Antworten, allerdings mit der Auflösung von Erinnerungen aus den Zusammenhängen von Erlebnissen und Erfahrungen aus der Vergangenheit mit seelischen Unsicherheiten oder Verletzungen. Dafür empfehle ich eine gute Psychotherapie. Hier ist es mehr als sinnvoll. Als Ergebnis steigen am Schluss auch hier, so hoffe ich, aus tiefster Ruhe die Antworten von selbst auf.

Und was macht nun nach allem das Glück aus? Was ist der Schlüssel zum glücklich sein? Meine Antwort:

Erstens bedeutet es, eine ganz klare und starke Sicherheit im Körper zu spüren. Bei Gefahr reagieren zu können und danach wieder zur Ruhe und zur Sicherheit zurückkehren zu können. Uns ganz sicher im Körper zu fühlen. Wohl, verbunden, zusammengesetzt, zusammen abgestimmt und komplett sicher. Wie ein weicher und starker Anker, klar, deutlich und bewusst spürbar. Das ist das erste Ziel. (Verbunden mit dem Hirnstamm, Reptilienhirn und der Elastizität des autonomen Nervensystems)

Zweitens bedeutet es eine gute Beziehung zu unseren Emotionen zu haben. Sie laufen, kommen und gehen zu lassen. In der Ruhe uns dadurch bewusst emotional und körperlich spürbar verbunden mit dem Herzen zu fühlen.

 Das liebe Leser, das ist das grosse Glück. Ja, das ist es…. Und es bewirkt etwas ganz Simples: Das bewusste Spüren unseres Lebens. Wenn Zeit und Ruhe ist, in jedem Augenblick und bei jedem Atemzug. Die Auswirkung ist eine grosse Dankbarkeit für das kurze Erleben dürfen dieses unglaublichen Abenteuers, des Lebens.

Ja, es ist ganz einfach. Und doch so schwer.

**Laotse: „Die einfachste Lösung ist am schwersten zu finden“.**

Gabriela Ackermann

"The Human Key" by dogmafree, BALI-HAUS, CH-4146 Hochwald

[www.dogmafree.ch](http://www.dogmafree.ch) / [www.therapieundcoaching.ch](http://www.therapieundcoaching.ch) / info@dogmafree.ch /