

Brainwaves DEUTSCH

Mit Hilfe eines EEG (Elektroenzephalogramm) einem Messgerät, welches 1924 erfunden wurde, kann man diese Ströme messen und so erkennen in welcher Wellenlänge, welcher Geschwindigkeit und Harmonie sich ein Mensch im jeweiligen Moment befindet. Das wiederum, gibt Auskunft über den momentanen Bewusstseinszustand des Menschen.

Hast du gewusst, dass Kinder, je nach Alter im normalen Wachzustand in anderen Wellenlängen und somit sich in einem komplett anderen Bewusstseinszustand befinden als Erwachsene?

Ein Kind ist von 0 - 2 Jahren kontinuierlich im Delta-Wellen Zustand. Erwachsene sind nur im Tiefschlaf im Delta-Wellen-Bereich, dies erklärt, warum ein Neugeborenes normalerweise nicht längere Zeit wach bleiben kann.

Bereits im Mutterleib erhält das Baby in diesem Zustand seine Programmierung durch die Mutter, deren Emotionen und das was es von der Außenwelt durch hören wahrnimmt. In den kommenden 2 Jahren, wenn das Kind jetzt häufiger wach ist, funktioniert das Gehirn des Kindes immer noch hauptsächlich aus dem erlernten Unterbewusstsein heraus. Im Delta Wellenbereich findet kaum kritisches Denken oder Urteilen statt, alles wird nur unterbewusst aufgenommen und im Unterbewusstsein gespeichert.

Um das Zweite bis zum ca. 7. Lebensjahr wechselt das Kind in den Theta-Wellen-Zustand. In diesem Bereich ist das Kind hauptsächlich mit seiner inneren Welt verbunden. Es lebt im Bereich der Vorstellungskraft, es träumt vor sich hin und hat noch keine Fähigkeit für kritisches, rationales Denken. Dies ist ein super Lernzustand, in dem das Kind offen für Vorschläge ist. Denn es ist in einer Art Hypnosezustand, das Kind nimmt alles für wahr an, es ist in erhöhtem Aufnahmefähigkeit und glaubt alles was es hört und erlebt, ohne es analysieren zu können. Es ist sozusagen der Außenwelt, Mutter, Vater, Umwelt komplett ausgeliefert.

Der Hippocampus, bitte höre meinen Blogbeitrag dazu, ist meines erachtens eines der wichtigsten Bereiche in unserem Gehirn und spielt in der Kindheit eine enorme Rolle, denn er reift erst zwischen dem 2. und 3. Lebensjahr, deshalb kann ein Kind bis dahin keine logisch nachvollziehbare Erinnerung haben.

Um das 7. Lebensjahr herum, kommt das Kind langsam in den Alpha-Wellen-Bereich, was bedeutet, es formt ein immer klareres und so ein realeres Bewusstsein und bekommt dadurch einen analytischen Geist. Es beginnt zu interpretieren und seine eigenen Schlussfolgerungen zu ziehen. Dennoch ist die Welt die das Kind in der Fantasie erlebt, tendenziell so real, wie die Wirklichkeit.

Ab ca. dem 12. Lebensjahr erreicht das Kind den Beta-Wellen-Bereich, in dem es ein aktives analytisches Bewusstsein bekommt. Das Kind kann nun konzentriert, aufmerksam und logisch denken. Erst jetzt, zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr erreicht der Hippocampus seine vollständige Reife.

Das Kind hat nun eine eigene Idee vom Leben und die eigene Identität und das bis dahin Erlernte und Erfahrene wird hinterfragt und verursacht oft Konflikte. Diese Zeit wird Pubertät genannt. Pubertät, eine oft sehr schwierige Zeit. Warum ist das so? Ich habe mir darüber Gedanken gemacht und bin zu dem Schluß gekommen, umso schwieriger die Pubertät verläuft desto mehr wurde ein Kind in den ersten 12 Jahren gehindert, seine eigene Individualität zu erkunden und somit zu erkennen. Das Kind bäumt sich auf und widerspricht allem was es wegführt von der nun erkennenden eigenen Individualität. Was das Kind jetzt sucht ist, das eigene "Ich", es sucht nach selbstbewußtsein denn es erkennt die eigene Verantwortung für das Leben. Was meinst du?

Der erwachsene Mensch hingegen, befindet sich am Tage meist im normalen Beta-Wellen Zustand. Dies bedeutet, man ist im ausgeglichenen, konzentrierten und aufmerksamen Wachzustand. Beim Schlafen wiederum, wechselt der Erwachsene zwischen Delta Wellen = was bedeutet der Mensch ist im Tiefschlaf und Theta Wellen = der Mensch ist im Traumschlaf, hin und her. Diese Wellenlängen kennst du schon, von den Kindern. Hast du schon mal bei dir bemerkt, wenn du kurz vor dem einschlafen zuckst? Dies ist der Moment, wo du in den Theta Bereich wechselst. Wenn du zuckst, ist dein Körper noch nicht bereit die Gedanken in deinem Kopf loszulassen und wehrt sich gegen den Schlaf. Interessant ist, dass sich also der Erwachsene während des Einschlafprozesses in der gleichen Wellenlänge befinden wie die Kinder zwischen 2 und 7 Jahren. Das heißt, in diesem Zustand sind wir extrem lernfähig und können auf unser Unterbewusstsein zugreifen. Hierzu erzähle ich dir gerne mehr in meinem Blogbeitrag: Bewußtsein, Unterbewußtsein und Hypnose.

Erwachsene befinden sich jedoch auch sehr oft in einem weiteren, nicht empfehlenswerten Wellenbereich, dies ist der Hohe-Beta-Wellen-Bereich. In diesem Bereich befindet sich das Gehirn unter Stress. Das Gehirn arbeitet auf Hochtouren, jedoch total unkoordiniert, es befindet sich sozusagen im Notstandmodus. Es ist wie wenn man im Porsche auf der Autobahn mit Vollgas im 1. Gang fährt...Leider ist es heute so, dass das Gehirn vieler Menschen im hohen Beta-Bereich fest steckt. Diese Menschen sind ständig in Eile und gehetzt. Ihre Verhalten, ihre Gedanken kreisen den ganzen Tag um, ich muss, ich hab keine Zeit, ich schaff das nicht, ich brauche dies und das... und selbst nachts, kommen diese Menschen nicht zur Ruhe. Sie sind getrieben von Gedankenjagen, Ängsten, Sorgen und Grübeln.

Wenn das Gehirn in diesem Bereich feststeckt, befindet sich der Mensch im Chaos, im Angstzustand und dies endet allzu oft in einer Depression bzw. im Burnout.

Kennst du solche Menschen?

So, nun hast du wieder was gelernt, was dich hoffentlich in deinem Leben weiter bringt. Aja, bevor ich das wichtigste vergesse, du kannst im wachen Zustand, auf diese, deine Wellenlänge zugreifen, wenn du das bewusst tun möchtest.

Es gibt Musik, die im Hertzbereich gespielt wird. Die Unterschiedlichen Töne in Herzfrequenz können deine Gehirnwellen beeinflussen und dich in eine bestimmte Verfassung bringen. Sie kann dich relaxen lassen oder dich konzentrieren lassen, oder...finde es selbst heraus. Probier's doch einfach mal aus, Youtube hat jede Menge zur Auswahl, dabei wünsche ich dir viel Spaß. Und nun danke ich dir für's zuhören und dein Interesse und freue mich wenn du wieder reinschaust bei "Science in a shortcut". Ich wünsche dir noch einen schönen Tag oder eine Gute Nacht, alles Liebe deine Heike O.