

Das innere Dreieck

Der Körper bildet mit all seinen Körperteilen und Organen eine Einheit. Wir könnten auch sagen eine Kooperation, oder Sozietät. Das ist so krass, dass alle Teile miteinander leben und sterben. Jedes Körperteil ist vom anderen abhängig. Wenn ein einziges nicht richtig funktioniert sind wir krank. Die Psyche gehört zu dieser Gesamtheit.

Das **Bewusstsein** mit Aufmerksamkeit und Wahrnehmung bildet einen Teil. Näheres habe ich ausführlich weiter oben erörtert.

Das **autonome System**, Synonym das Unwillkürliche, welches durch das vegetative Nervensystem gesteuert wird ist der zweite Teil unserer Triade. Hier werden Herzschlag, somit Puls und Blutdruck, Atmung und Verdauungssysteme beeinflusst. Das Hormonsystem ist dabei beteiligt.

Das **motorische System** von dem wir hier hauptsächlich unsere willentliche Muskelbewegung betrachten wollen ist der dritte Eckpunkt.

Die Brücke zwischen unserem willentlichen und unserem unwillkürlichen System stellt die Aufmerksamkeit (lesen Sie bitte zuerst: "http://www.dpast.de/wahrnehmung_09.pdf") und die Atmung dar. Sowohl Aufmerksamkeit als auch Atmung funktionieren unwillkürlich sind aber willentlich zu beeinflussen. Hier greifen Methoden wie Autogenes Training, Yoga, Meditation oder Atemtechniken an.

Alle drei Systeme beeinflussen sich gegenseitig. Keines kann für sich allein wirken. Wenn wir ein Problem im Bereich des autonomen Systems haben, zum Beispiel wir haben zu hohen Blutdruck oder sind aufgeregt, so können wir diese Reaktionen durch Einflussnahme im Bereich des Bewusstseins oder der Motorik beeinflussen. Lassen Sie uns die Zusammenhänge erfühlen. Bei einer praktischen Anwendung wird vieles klar.



Übung 1:

Stelle Dich locker und aufrecht hin. Entspanne den Kiefer und die Schultern. Atme tief und langsam ein - halte kurz inne - und atme genauso entspannt wieder aus.

Bereits jetzt kann man ein sinken des Pulsschlages und des Blutdrucks beobachten.

Übung 2:

Egal ob Du im Getümmel der Großstadt, einer Massenveranstaltung oder irgendwo allein bist. Stelle Dich wieder locker aufrecht hin. Versuche eine breite, diffuse Wahrnehmung herzustellen. Schließe die Augen. Spüre Dein eigenes Körpergewicht welches auf die Fußsohlen wirkt. Fühle Kleidungsteile an Deinem Körper und den Wind auf Deiner Haut. Achte auf Geräusche. Nehme mit einem tiefen Atemzug durch die Nase die Gerüche hier auf. Öffne die Augen und lasse den Blick in die Weite, Ferne schweifen. Auch bei dieser Übung der Aufmerksamkeit stellt sich Ähnliches ein wie bei der oben beschriebenen motorischen Entspannungsübung.

Übung 3:

Stelle Dir eine Situation vor bei der Du Dich in Gefahr begiebst. Du steigst auf einen sehr hohen Felsen und musst nun in dreihundert Metern Höhe mit einem großen Schritt eine Felsspalte überwinden. es gibt kaum eine Möglichkeit sich festzuhalten. Oder Du stehst auf einer sehr hohen Brücke und wagst einen Bungeesprung. Du blickst nach unten und lässt Dich nach vorn kopfüber in die Tiefe fallen. Allein bei der Vorstellung kann man heftige unwillkürliche Körperreaktionen erahnen.

Wir sehen bei der Veränderung eines der drei Systeme werden die anderen Beiden mit beeinflusst.

Dies ist auch stark davon abhängig wie wir eine Situation einschätzen oder wahrnehmen. Angst und andere Stimmungen sind stark von unserer subjektiven Wahrnehmung abhängig. Der eine fürchtet sich vor dem Fliegen, der andere vor Wasser oder in einem tiefen Bergwerkstollen.

Übung 4:

Du sollst eine Rede vor 5000 Gästen halten. Das Fernsehen und die Presse stehen mit Kameras bereit. Von dieser Rede ist Deine ganze Zukunft abhängig.

Stimme Dich gedanklich ein:

Ich bin ganz ruhig. - Ich fühle mich stark und unbesiegbar. - Meine Gedanken sind Glasklar. - Ich fühle mich ausgeruht und energiegeladen. - Mein gedankliches Konzept ist klar und schlüssig. - Ich sehe viele Freunde unter den Menschen. - Ich atme ruhig und kräftig. - Meine Stimme ist kräftig, ruhig und ausdrucksstark. - Ich blicke entspannt in die Menschenmenge und beginne mit einer starken Geste zu sprechen.

Die Kraft Deiner Gedanken, ob negativ oder positiv, wird entscheidend sein ob Du es schaffst oder nicht, so Du genügend Vorerfahrungen gesammelt hast um die Aufgabe bewältigen zu können. Ich erinnere, der Erfolg führt immer über die Treppe.

Wie wir eine Situation einschätzen ist rein von unserem persönlichen Empfinden abhängig. Welche Faktoren wir einbeziehen und welche wir ausblenden hängt vom Filter unserer Wahrnehmung ab. Auch das Maß der Bewertung, die wir einer Sache zuschreiben ist rein subjektiv.

Wenn wir uns subjektiv unter Kontrolle haben können wir uns objektiv schwierigen Situationen stellen und die optimalen Erregungslagen erzeugen, die zur Bewältigung der Aufgaben dienlich sind. In diesem Sinne - viel Erfolg