

Vom Wachsein zum Bewusstsein

Dieses Blatt dient der Erklärung des Schaubildes "Vom Wachsein zum Bewusstsein". Wir wissen, dass Jemand der Bewusstlos ist kein Bewusstsein hat.

Ärzte unterscheiden Bewusstseinszustände diesbezüglich in: Bewusstlosigkeit (Koma) - tiefschlafähnlicher Zustand (Sopor), schläfriger Zustand (Somnolenz), Denkstörungen mit fehlender Aufmerksamkeit (Verwirrtheit), ungenaue, verlangsamte Reaktion (Benommenheit), Wachheit.

Es gibt Zustände unter Hypnose, Trance, Drogenrausch, Ekstase, Traumphasen oder Nahtodzustände.

Hier wollen wir uns mit dem ganz normalen, alltäglichen Prozess der verschiedenen wechselnden Bewusstseinszustände auseinandersetzen, so wie Sie ihn an sich selbst erleben können. Ich habe lediglich die verschiedenen Zustände unterschieden. Beispiele sind fast immer eine einfache Möglichkeit komplexe Zusammenhänge zu beschreiben. Jesus sprach in Gleichnissen. Sie sollten allerdings Ihre Fantasie dazufügen.

Morgen ist Sonntag, Sie haben frei und nichts vor, Sie können ausschlafen. Sie liegen im Bett und schlafen. Im Lauf der Nacht wechseln ihre Schlafphasen und Träume meist unbewusst und nicht erinnerbar ab. Der erste Sonnenstrahl trifft durchs Fenster Ihre Haut. Das was sich jetzt abspielt dauert in der Regel eher eine als 15 Sekunden. Sie werden wach. Ihr Augenlid öffnet sich und erste Sinneseindrücke erreichen Ihr Bewusstsein. Jetzt wissen Sie noch nicht wer Sie sind und wo Sie sich befinden. Ihr Körpergefühl bildet eine Repräsentation von Ihrem Körper im Gehirn auf sogenannten Karten ab. Jeder einzelne Winkel eines jeden Gelenkes, der Anspannungs- und Dehnungsgrad jedes einzelnen Muskels wird dargestellt. Die Körpertemperatur an den unterschiedlichsten Körperstellen wird repräsentiert, so dass Ihre linke kleine Zehe und ihre Nase friert wogegen der Körper selbst warm ist. Sie fühlen den Druck den Ihre Körperteile durch das Liegen auf der Matratze erfahren. Ihr rechter Arm ist eingeschlafen.

Ihr Herz schlägt ruhig, die Atmung beschleunigt sich langsam. Ihr kompletter Hormonstatus wird in dieser und jeder Sekunde Ihres Lebens abgefragt. Diese Repräsentationen sind Ihr Protoselbst oder sagen wir Körpergefühl. Nun treten Sie mit Objekten in Kontakt. Sie strecken sich und stoßen dabei an Dinge. Ihr Körperzustand hat sich bereits etwas verändert. Das an das Sie angestoßen sind waren Teile Ihres Bettes, Ihnen wird klar, das Brett am Fußende. Sie sehen Teile Ihres Schlafzimmers.

Die Objektrepräsentation der Gegenstände des Raumes wiegt Sie in Sicherheit. Durch alle fünf Sinnessysteme (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten) gelanden die Dinge mit Hilfe der Aufmerksamkeit in Ihr Arbeitsgedächtnis und dann in Ihr Bewusstsein. Es wird eine Repräsentation vom hier und jetzt erstellt. Dies ist Ihr Kernbewusstsein mit der Repräsentation Ihres Körpers im Zusammenhang mit dem Raum. Diese Beschreibung ist stark Zeitgerafft, wenige Sekunden! Sie wissen noch nicht wer Sie sind.

Über Kontrollprozesse und das Arbeitsgedächtnis wird auf Ihr Langzeitgedächtnis speziell das deklarative oder explizite Gedächtnis und hier speziell das episodische Gedächtnis, also Ihren Lebenslauf zugegriffen. Ihr Bewusstsein erweitert sich, das autobiografische Selbst wird Ihnen klar. Das bin ich, hier in meinem Schlafzimmer, und Blut strömt in den eingeschlafenen Arm, es kribbelt.

Bereits der Tonfall mit dem Sie heute am Sonntag mit "guten Morgen" geweckt werden erzeugt in Ihrem sensorischen Register eine begriffliche Verknüpfung mit "Heute frei, schön". Oh, es ist schon sehr spät - etwas schlechtes Gewissen stellt sich ein. Ihre Kreativität erwacht - was werden Sie heute unternehmen?