BEWUSSTHEIT . DENKEN . SEIN

Ein Essay zum besseren Verständnis von Körper-Seele und Geist

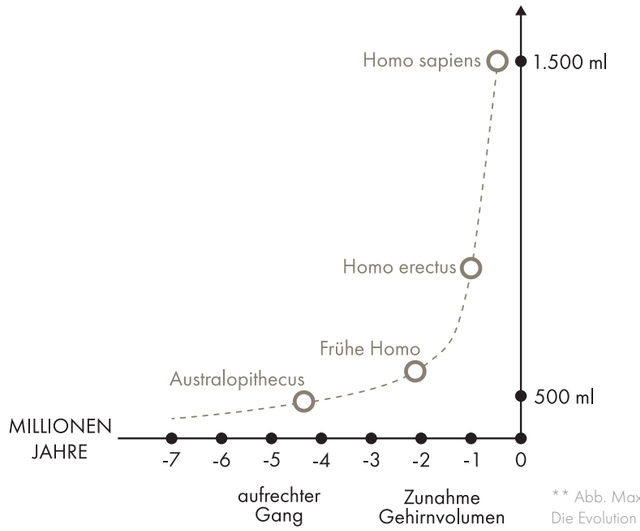
*„Cogito ergo sum"** – Ich denke, also bin ich! Stimmt diese Aussage, die auf den Philosophen René Descartes zurückgeht oder greift sie zu kurz? Der folgende Essay will sich mit den Vorbedingungen für Bewusstheit, Denken und Sein auseinandersetzen.

Betrachtet man die sozio-anthroposophische Entwicklung der Spezies Mensch fällt auf, dass die Gehirnstruktur über die Jahrmillionen einen enormen Zuwachs erfahren hat. Hauptursache für diesen Effekt war die Entwicklung der Fähigkeit zum aufrechten Gang und somit die Erschließung der 3. Raumdimension. Dieser entwicklungsgeschichtlich höchst beeindruckende Vorgang war eine sehr wesentliche Determinante für die fast exponentielle volumetrische Entwicklung (siehe Abbildung**) unserer heutigen Nerven- und Gehirnstrukturen.

Dies wiederum ist als Voraussetzung und bio-physiologische Grundlage für die uns heute im Alltag begleitenden bio-psycho- und sozialen Interaktions-Fähigkeiten*** zu sehen.

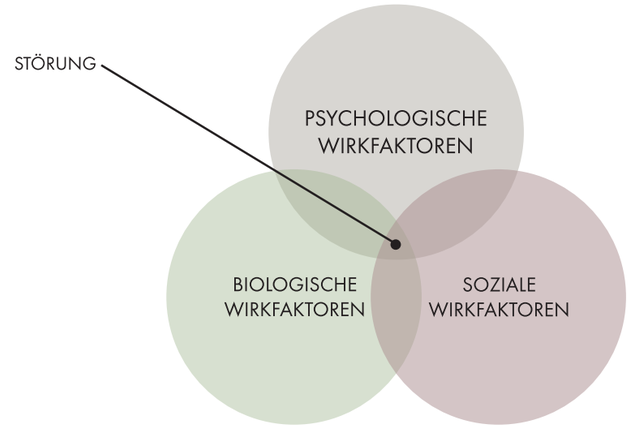
Was genau ist damals passiert? Durch die Fähigkeit zum aufrechten Gang wurde einerseits das Blickfeld unserer Vorfahren in beeindruckender Art und Weise erweitert und damit die Fähigkeit vorausschauender zu planen, Gefahren früher zu erkennen und so auch bessere Jagderfolge zu erzielen verändert. Dies, da u.a. die Hände, die beim Vierfüßer-Gang im Wesentlichen den damaligen Steppenboden berührten und die Augen ebendiesen sahen, frei wurden. Frei nicht nur, um Werkzeuge und Waffen zu schaffen, frei auch, um Dinge zu begreifen und v.a. auch um Früchte von höher gelegenen organisch-verwurzelten Strukturen zu erschließen oder um später den biblischen Sündenfall zu begehen.

„Das Volumen allein kann aber die herausragenden Fähigkeiten des menschlichen Gehirns nicht hinreichend erklären. Für die kognitiven Fähigkeiten ist die innere Struktur des Gehirns wichtiger als dessen Größe", relativiert Philipp Gunz [2014***] in seiner Arbeit unter dem Titel: *Die Evolution des menschlichen Gehirns.*



** Abb. Max Planck 2014
Die Evolution des menschlichen Gehirns

Quellen:
* Meditationes de prima philosophia - René Descartes - 1641
** Abb. aus: Die Evolution des menschlichen Gehirns - Max-Planck-Institut für evolutionäre Anthropologie – Gunz 2014
*** Bio-Psycho-Soziales Modell nach George L. Engel (1913–1999)
*** Die Evolution des menschlichen Gehirns – Gunz 2014



*** Abb. Bio-Psycho-Soziales Modell
nach George L. Engel (1913–1999)

Um das Gehirn, das lebenslang zur Veränderung (Neuroplastizität) fähig ist, zu trainieren und auf ultrastruktureller Ebene weiterzuentwickeln ist regelmäßige Bewegung, regelmäßiges Begreifen, Berühren und sozialer Austausch von überlebenswichtiger Bedeutung.

Ohne Bewegung sind wir nichts! Voraussetzung für menschliches Sein ist das in Bewegung Sein, das in Bewegung bleiben. Wer durch Krankheit „immobil" wird, wird nicht nur Nervenverbindungen, sondern auch soziale Verbindungen verlieren und seine Gehirnstrukturen beginnen, sich zu entkoppeln, das soziale Leben verarmt. Diese Effekte, also die psychologischen, die sozialen und die körperlichen, das erklärt uns die Stressforschung (Psycho-Neuro-Immunologie), hängen integral miteinander zusammen.

Für schwer erkrankte Menschen ist passives Bewegen und Berühren im Sinne von Krankengymnastik, medizinischen Massagen und Physiotherapie weit mehr als nur „touch for health".

Die sensorischen Anteile der bewegten Gelenke und die Muskelspindeln geben Reize in Richtung des Zentralhirns ab und führen zu einer zentral-nervösen Aktivierung als Voraussetzung für die Heilung und Homöostase.

Für gesunde Menschen gilt: Regelmäßige Bewegung – im Optimalfall in grünen Umwelten – führt zu höchstwirksamer bilateraler Stimulation schon beim einfachen Gehen und multilateraler Stimulation und Nervenwachstum bei Bewegungen im 3-dimensionalen Raum. All dies ist weit wirksamer als unilaterale Stimulation beim „Wischen" mit dem Finger auf digitalen Endgeräten.

Aus psychiatrischer Sicht gilt: Regelmäßige Bewegung im Naturraum gilt als hochpotentes Antidepressivum und ist in höchstem Maß präventiv.

„Ich bewege mich – also bin ich! "



Dr. med. Marc Risch
FAMH-Psychiatrie & Psychotherapie, Sportpsychiater - praktischer Arzt

Co-Founder Clinicum Alpinum AG & Stiftung TIEFSINN

Experte für soziale Nachhaltigkeit, Krankheits- und Gesundheitskonzepte, Prävention, Resilienz, Bio- und Neurodiversität

CLINICUM ALPINUM
Gaflei – Liechtenstein

Gafleistrasse 70, 9497 Gaflei, Liechtenstein • www.clinicum-alpinum.com • office@clinicum-alpinum.li

werbung | Foto: Sven Beham