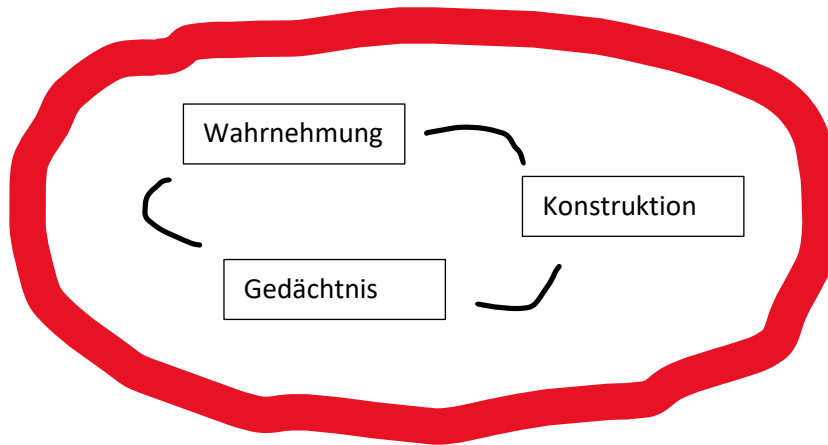


Was wir über das Erleben von Alzheimer-Patienten annehmen dürfen

Der bewertende, kategorisierende, verknüpfende Verstand (seine Basis ist das Geistesbewusstsein¹) nutzt die Erfahrung (Gedächtnis, Körpergedächtnis, Basis ist das Speicherbewusstsein²) und die unmittelbare Wahrnehmung (Basis ist das Sinnesbewusstsein³) und konstruiert daraus Vorstellungen und mögliche Szenarien⁴ in Sprache (Gedanken) oder in Form von „Filmen“ vor einem inneren Auge. Die drei Komponenten (Konstruktion, Gedächtnis und Wahrnehmung) verkoppelt er im JETZT (wo auch sonst?).



Der Verstand konstruiert auch, als seine wohl wichtigste Zielgröße, unsere individuelle Auffassung über uns selbst (also das illusionäre Selbstkonzept) und unter anderem auch die Verteidigungsstrategien gegen scheinbare Angriffe auf dieses Selbst.

Dieser Prozess geschieht im wachen Zustand unter steter Einbeziehung aller dreier Komponenten, jedoch mit deren unterschiedlicher Gewichtung. Das dabei vorhandene Tagesbewusstsein nenne ich „Bewusstsein I“.⁵

1. Geringe Wahrnehmung, aber aktives Erinnern und Konstruieren

Entfällt die Wahrnehmung, so träumen wir. Tags dann, wenn die Wahrnehmung wenig Aufmerksamkeit bekommt (Tagtraum) oder nachts, wenn die Empfindsamkeit gegen Wahrnehmungen vom Gehirn heruntergeregelt wird (REM-Traum). Im Traum interagieren Erinnerung und Konstruktion jedoch weiterhin. Die aktuell jeweils als real erlebte Welt ist also nicht von einer akuten Wahrnehmung abhängig und wird auch ohne Wahrnehmung ebenso als real empfunden, wie die „Realität“ des Tagesbewusstseins (Bewusstsein I).⁶

¹ Vgl. Thich Nhat Hanh, Die Heilkraft buddhistischer Psychologie, diese Begriffe habe ich erst einige Tage später eingefügt.

² ebenda

³ ebenda

⁴ Denken ist internes Probehandeln (Dietrich Dörner)

⁵ Bewusstsein I ist die Bewusstseinssebene, von der im Allgemeinen dann die Rede ist, wenn jemand sagt, ein Gegenstand (Wahrnehmungen, Emotionen, Erinnerungen) sei ihm bewusst. Es ist der Beobachter, dessen Beobachtung eingeschaltet werden kann, oft aber nicht ist.

⁶ Das auch die von uns angenommene Realität am Tage aus der Sicht von Bewusstsein II (siehe unten) keine tatsächliche Wirklichkeit ist, lasse ich hier außen vor.

2. Keine Wahrnehmung, kein Zugriff auf Erinnerungen, kein Konstruieren

Stellt der Verstand seine Aktivität nahezu ganz ein (keine der drei Komponenten kommt erkennbar zur Ausführung) befinden wir uns im Tiefschlaf, in der Narkose oder im Koma, also in einem Zustand mit sehr geringer Gesamtaktivität des Gehirns. In diesem Zustand herrschen Frieden, Ruhe, Eins-Sein, Verbundenheit.

Dies ist der Zustand, den wir als Zwischenzustand des Sterbens annehmen dürfen. Zwischenzustand deshalb, weil Nahtoderfahrungen⁷ nahelegen, dass dieser Zustand nur die Pforte zu einem neuen Bewusstseinszustand ist, der nicht mit dem Verstand erfasst und deshalb hier nicht mit Worten beschrieben werden kann.

Was auch im Tiefschlaf beibehalten wird, ist die Potentialität (Bewusstsein II), die es uns (und übrigens allen Wesen) erlaubt, uns stets als Körper-Geist-Kontinuum neu zu manifestieren.⁸ Dies ist sozusagen der immaterielle Speicher der Informationen⁹ für unsere Form und unseren Geist.

Wir wissen offenbar sehr tief in uns um dieses Potential, denn ohne Sorgen und sogar mit Vorfreude gehen wir jeden Abend zu Bett und lassen uns auf diese todesnahe Stufe gerne ein.

3. Extremaktivität im Gedächtnis, neue Wahrnehmungsinhalte, reduzierte Konstruktion

Wenn der Verstand das Konstruieren nahezu einstellt, zum Beispiel weil im Gedächtnis eine Extremsuche zur Problemlösung stattfindet, verlangsamt sich die Zeit. Dies ist zum Beispiel dann der Fall, wenn der Mensch vom Tode bedroht ist und der Verstand im Gedächtnis deshalb nach vergleichbaren Erfahrungen und damit Lösungen sucht.

Ich erfuhr diese extreme Zeitdehnung bei einem Motorradunfall, während ich durch die Luft des irischen Hochmoores flog und konnte in dieser langen Zeit (die vielleicht 2-3 Sekunden dauerte) den aufkommenden Gedanken reflektieren, dass mich gleich die Elfen und Trolle Irlands (!) sanft auffangen und ablegen würden, was auch geschah, da ich mit dem geschützten Rücken gegen die weiche Böschung eines Grabens fiel (meine blau eingefärbten Rippen erzählten allerdings noch wochenlang eine nicht ganz so sanfte Geschichte).

Die erlebte Streckung der Zeit unterstützt die Auffassung, dass die Zeit ebenso wie der Raum vom Verstand konstruiert werden.¹⁰ Diese Konstruktion ist allerdings so elementar für das menschliche Überleben, dass sie sehr tief in unserer menschlichen Konditionierung verwurzelt ist und sich deshalb erst im Notfall als konstruierte Illusion zu erkennen gibt.

⁷ Vgl. Pim van Lommel, Endloses Bewusstsein

⁸ Bewusstsein II ist das Potential, in dem sich alle Lebewesen manifestieren. Es ist die Essenz unseres Seins. In diesem Potential befinden sich die Informationen, die es braucht, damit wir uns aus Energie als Körper mit Bewusstsein I manifestieren können. Auch dann, wenn unser jeweiliger Körper zeitweise nur für externe Beobachter existiert, weil unser Bewusstsein I (siehe oben) zeitweise nicht existiert ist (existo = auftauchen). Von Bewusstsein II aus kann Bewusstsein I beobachtet werden. Bewertungen und Urteile fällt allerdings der Verstand zunächst auf Grundlage des Bewusstsein I ohne von Bewusstsein II wissen zu müssen.

⁹ Information ist das, auf dessen Grundlage aus Energie Form gebildet wird.

¹⁰ Vgl. Rupert Spira: <https://www.youtube.com/watch?v=wAEWDDN2M8I>

4. Gerichtete Wahrnehmung, geringer Gedächtniszugriff, geringe Konstruktion

Beendet der Verstand das Erinnern und das Konstruieren zeitweise, z.B. im Moment des Nießens oder bei Betrachtung von etwas sehr Schönerem, verbleibt nur noch die Wahrnehmung, die dann stark gerichtet sein kann (Tunnelerleben, Tunnelblick, im Tunnel sein). In diesem Fall folgt als Resultat ein Gefühl der Geborgenheit und der Einheit mit der Welt. Ein Baby oder ein Kleinkind beispielsweise erinnern und konstruieren kaum. Sie befinden sich deshalb häufig im beschriebenen Zustand äußerster Fokussierung¹¹. Auch wird dieser Zustand bei Meditation erreicht, wenn diese nach außen gerichtet ist, also auf ein Objekt der Betrachtung (bspw. der Atem, ein Schritt, etc.) ausgerichtet wird.

5. Offene Wahrnehmung, geringer Gedächtniszugriff, geringe Konstruktion

Diese Ausprägung der drei Faktoren beschreibt den Zustand einer Meditation oder eines Gebetes, wenn diese nach „innen“ gerichtet sind. Die Wahrnehmung ist dabei offen, breit und akzeptierend, das Denken an gestern (Gedächtnis) und morgen (Konstruktion) pausiert. Hier entwickelt sich tiefe Ruhe, Frieden, das Gefühl der Einheit.

6. Extremes Konstruieren, starker Zugriff auf Gedächtnis, eingeengte Wahrnehmung

Alzheimer-Patienten im frühen Stadium und Angehörige von Alzheimer-Patienten suchen gedanklich intensiv nach Lösungen, finden aber im Gedächtnis (Speicherbewusstsein) oft keine Bewältigungsstrategie. Angehörige fühlen sich häufig selber bedroht, denn sie identifizieren sich innerlich sehr mit der erkrankten Person.

Also konstruieren Sie Szenarien auf der Basis der ihnen bekannten, jedoch zutiefst unpassenden Erfahrungen. Das bedeutet: schwerste Auslastung des Gehirns mit dem Versuch der Konstruktion einer kohärenten Welt ohne die Möglichkeit des Rückgriffs auf passende Erfahrungen. Der Energiebedarf dafür ist sehr hoch, und so wehrt sich die mit viel Aufwand errichtete Struktur des Selbst oft vehement dagegen, angepasst zu werden.

Es folgen Unsicherheit, Instabilität und Angst, die wiederum bewältigt werden wollen und entsprechend Energie kosten. Manchen Angehörigen verbleibt als Strategie nur die körperliche und/oder geistige Abspaltung (Dissoziation). Damit versäumen sie allerdings die Möglichkeit der Um- bzw. Neustrukturierung ihrer Erfahrungswelt (die Entwicklung von Coping-Strategien) und gefährden die Wiederherstellung oder Herstellung von Kohärenz. Manchen allerdings gelingt unter dieser Belastung ein positiver Entwicklungsschub in ihrer eigenen Entwicklung.

7. Alzheimer-Patient

Ein Alzheimer-Patient konstruiert zunehmend wenig, erinnert zunehmend wenig und verliert letztlich die Fähigkeit, seine Wahrnehmung zu fokussieren. Er kommt so also über das in Punkt

¹¹ Dass dieser Babykörper (erforderlicher Weise) auch oft schreit, spricht nicht dagegen, sondern ist eine biologisch sinnvolle und erforderliche Körperaktivität wie das Atmen oder die Verdauung im Tiefschlaf.

6 beschriebene Geschehen (Verzweiflung) in die Punkte 4 (Geborgenheit und Einheit) und 5 (Ruhe, Frieden, Eins-Sein). Ab dem Stadium, in dem er die Illusion einer Persönlichkeit loslässt, findet er sich in diesen wunderbaren Zuständen wieder.

Lassen wir ihm dann diesen Frieden, seien wir froh darüber und helfen wir den Angehörigen, ihn diesen Weg erfüllt gehen zu lassen.

Detlef Mamrot

November 2022