

Schreckgespenst Morbus Alzheimer

Bereits 1986 wurde eine Studie begonnen deren Ergebnisse der etablierten Alzheimer Forschung widersprach. Berühmt als "Nonnenstudie" ist es eine Langzeit-Untersuchung von über 600 Ordensschwwestern zwischen 76 und 107 Jahren. Das Sensationelle: Alle seziierten Gehirne wiesen die gleichen physiologischen Strukturveränderungen vor, wie die von Demenzpatienten, nur dass die Nonnen keine Demenz hatten. Das wirft vieles über den Haufen. Besonders daran, ist sicher die langzeitliche Kontinuität und Deckung von Lebensumständen und Lebensauffassung – man könnte sagen, eine Lebens-Stimmigkeit¹. Eine weitere amerikanische Studie (Prof. Dale Bredeesen / University of Los Angeles) und ein deutscher Forscher (Dr. Michael Nehls) kommen zu dem Schluss, dass diese Krankheit kein natürlicher Verfall des Alterns, sondern eine Folge zivilisatorischen Fehlverhaltens ist. Es ist also nicht so, dass jeder von dieser Krankheit bedroht ist, wenn er nur lange genug lebt - keine aussichtslose Situation, wie uns suggeriert wird.

Episodisches Gedächtnis

Konsens besteht darin, dass eine Störung der Gedächtniszentrale für unser Erfahrungswissen vorliegt, genannt episodisches Gedächtnis. Sein Sitz wird im Hirnareal des sog. Hippocampus vermutet, der wiederum Teil des Limbischen Systems ist. Das Limbische System (LS) ist das Ur-Hirn schlechthin, über das sich erst später das Großhirn (Cortex) stülpte. Das LS stellt das autobiographische Gedächtnis dar (Situation, Zeit, Ort und damit verbundener Emotionen) also den Kontext zu Wer, Was, Wann, Wo, Warum. Es erfasst die Roh-Daten, die zunächst ins Kurzzeitgedächtnis wandern und evtl. bei Bestätigung (Versuch & Irrtum Strategie) ins Langzeitgedächtnis übernommen werden. Es erlaubt die primäre zeitlich und räumliche Orientierung bzw. Zuordnung allen Geschehens.

Aller sensorische Input muss erst durch das Limbische System begutachtet werden. Es ist die Instanz, die schnell entscheidet, ob Gefahr vorliegt oder nicht. Stark vereinfacht, entspricht es der Sicherheitskontrolle an Flughäfen. Zur kurzzeitigen Mobilisierung aller Kräfte für Flucht oder Kampf geht von hier die Stress-Reaktion aus - kurzzeitig sinnvoll, unterschwellig und langfristig aber destruktiv. Das episodische Registrieren ist eine evolutionäre Erfindung nicht nur für das Überleben. Alle Wahrnehmung bedarf der Einordnung und Ablegung sprich Speicherung, nach den uns vertrauten Dimensionen von Ort und Zeit, so auch zur Vermeidung zukünftiger Gefahr.

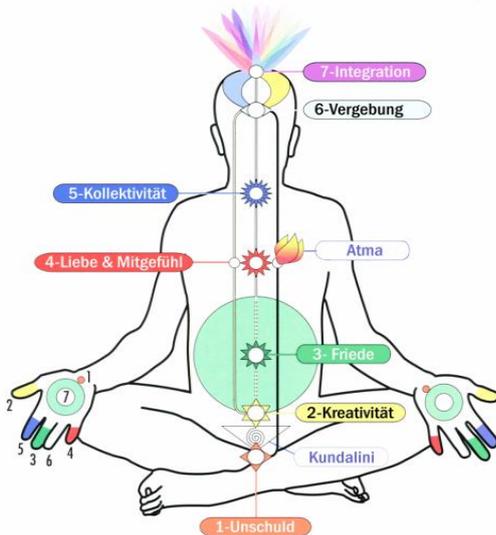
In dem progredienten Verlauf der Erkrankung zeichnen sich Phasen ab. Der Beginn hat unmittelbar zu tun mit unserer Dimensionalität als Raum-Zeit-Wesen, die unsere Erfahrungen allgegenwärtig prägt. Erste Symptome treffen den zeitlichen und örtlichen Ablauf unseres Alltags-Geschehens, verwirren die ordnende Organisation unseres Gedächtnisses. Die Kausalität - das Vorher und Nachher - und die Lokalitäts-

¹ Fachjargon: Ein Anti-Demenz-Psychoprofil psychischer Kohärenz: Übersetzt: Das Essentielle des Lebens verstehen, bejahen und umzusetzen.

Beziehungen geraten durcheinander, zuerst milde, nur auf das unmittelbare Geschehen bezogen, später immer weiter zurück in die Vergangenheit.

Das Chakrensystem

Mit dem Wissen um den Aufbau des feinstofflichen Chakrensystems² wird der Krankheitsverlauf verständlicher. Nicht nur das, auch Vorbeugungskonzepte lassen sich daraus ableiten. In diesem System existieren parallel der Wirbelsäulenachse drei Grundkomponenten als vertikale Kanäle, in Sanskrit Gunas genannt. Die beiden äußeren Kanäle spiegeln sich anatomisch wieder als linker und rechter sympathischer Grenzstrang. Sie verlaufen außerhalb des Rückenmarks, während der dritte Kanal innerhalb des Rückenmarks verläuft, physiologisch den Parasympathikus repräsentierend. Schulmedizinisch wird postuliert, dass Sympathikus und Parasympathikus Antagonisten oder Gegenspieler sind. Diese Sicht ist eine Teilwahrheit, sie muss ergänzt werden. Wahre Antagonisten sind der linke und rechte sympathische Grenzstrang.

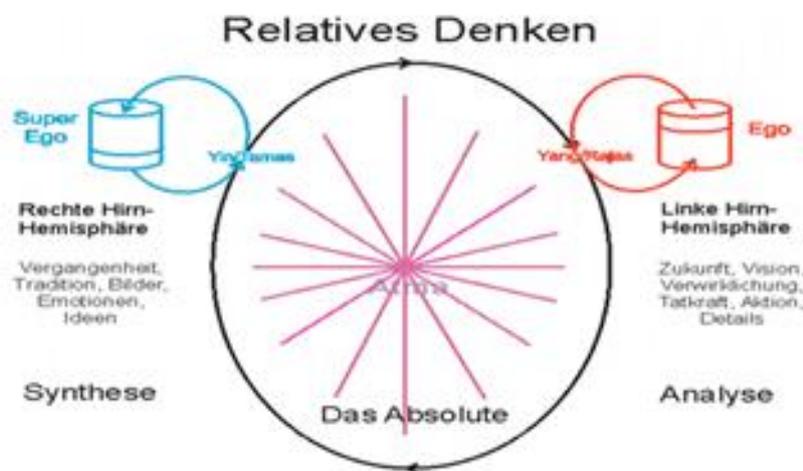


Triguna = Drei Gunas		
Tamas = Yin		Rajas = Yang
Linker Sympathischer Grenzstrang	Parasympathikus Satva - Jetzt	Rechter Sympathischer Grenzstrang
Rechte Hirn-Hemisphäre		Linke Hirn-Hemisphäre
Vergangenheit		Zukunft
Konditionierung		Ego
weiblich		männlich
EQ - emotional		IQ - rational
passiv, statisch...		aktiv, dynamisch...
synthetisch		analytisch
bildlich		strukturell

² Hier ist ausschließlich das System von Sahaja Yoga gemeint. Vieles sieht ähnlich aus, ist aber grundverschieden.

Dunkel, milde, kalt, weich...		Hell, scharf, heiß, hart...
usw...		usw...

Der Parasympathikus steht in Opposition zu beiden. Seine einzige Aufgabe ist die Unterstützung des Atmas³ (Seele / Geist / Höheres Selbst) bzw. seiner zugehörigen physischen Sphäre der Erholung und Entspannung des gesamten Systems. Willentlich ist er nicht beeinflussbar, was immer man versucht. Ganz anders der Sympathikus: Seine beiden Ausprägungen entsprechen der Grundpolarität der Schöpfung, auch bekannt als Yin und Yang oder Tamas und Rajas. Die Qualitäten sind nicht erschöpfend in obiger Tabelle dargestellt.



Linker und rechter Sympathikus enden in der rechten und linken Hirn-Hemisphäre, wobei sie die Seiten wechseln. Die neurologische Leistung beider Hirn-Hemisphären spiegelt wider die Qualitäten der beiden Gunas Tamas und Rajas. Die linke Hemisphäre steht für den klassischen Intelligenz-Quotienten (IQ), die rechte für den Emotional-Quotienten (EQ).

Ihr unteilbares Zusammenwirken kann man sich wie ein dauernd kreisendes Rad vorstellen. Die Idee, das innere Bild, das Vorhaben, gibt der EQ-Prozess vor, die dann vom IQ-Prozess manifestiert wird, durch analytisches Herunterbrechen in zeitlich und örtlich überschaubare Aktionen, die wiederum Feedback sind für neue Ideen und Aktionen. Während des Wachbewusstseins ist dieser Kreisprozess lebenslange Gewohnheit und Gewissheit. Fortlaufend entstehen aus neuen Situationen neue Erfahrungen, die aufeinander aufbauen und sich ergänzen. Dies ist Adaptation, eines der Hauptmerkmale von Leben. Ganz im Sinne der Evolution entwickeln sich als Nebenprodukte der beiden Denk-Kategorien in der linken Hirn-Hemisphäre das Ego, in der rechten, die Konditionierungen (Super-Ego) um Individualität hervorzubringen - die Illusion der Verschiedenheit. Das Ego verkörpert unseren absoluten Überlebenswillen, während das Super-Ego die Unterprogramme bildet, um das Rad in jeder Situation nicht immer neu erfinden zu müssen. Ordnen sich beide Egos unter, fügen sich in den größeren Zusammenhang ein - soweit so gut. Werden sie beherrschend – werden zu unserer Identität - übernehmen das Ruder, werden sie zu Bremsklötzen jeglicher Entwicklung und der

³ Das Atma ist der Wille zur Existenz allen Seins und damit die Voraussetzung für die Evolution.

Mensch verkommt zum Idioten, einer Art "Prä-Demenz" dem globalen Leiden unserer Tage genannt Egozentrik.

Leben ist Höher-Entwicklung

Gegenüber früher, bestätigt Forschung heute, dass das Gehirn lebenslang anpassungsfähig ist für alle Anforderungen (Plastizität). Zumindest beim Menschen erhebt sich die Frage: Leben und Überleben um jeden Preis, wozu? Seit Evolution Materie erhob und ihr Leben einhauchte ist im subtilen System⁴ das Prinzip "Suche" (Nabhi-Chakra) relevant. Suche erst, impliziert ein Ziel und auch den Weg dorthin. Elementar bedeutet Suche zunächst Überleben und Arterhaltung; woraus Wachstum resultiert, nicht nur körperlich, sondern auch intellektuell und psychisch. Alle feinstofflichen Prinzipien evolvieren, auf menschlicher Ebene auch spirituell. Das Prinzip Suche kulminiert dann in der Frage nach dem Sinn des Lebens.

Wichtig für den Morb. Alzheimer ist die Tamas-Qualität - was sich abspielt in der rechten Hirnhemisphäre bzw. auf dem linken Grenzstrang. Nach Sahaja Yoga unterliegt die ganze Schöpfung dem Strom der Evolution ausgehend vom Nullpunkt des Urknalls. Der Schöpfungsauftrag lautet Vielzahl und Vielfalt, die spielerisch aus der Einheit hervorgeht, aber im Verlauf der Evolution wieder zur Einheit zurückführen soll, so behauptet tiefe Religionsphilosophie. Wie kann das geschehen? Ausschließlich tote materielle Existenz ist dazu nicht in der Lage. Leben jedoch - ein gewaltiger Evolutionsschritt - vermag Bewusstsein zu entwickeln, das über Erfahrung wiederum Intelligenz und Erkenntnis hervorbringt. Soll sich das Ganze entwickeln, braucht es Erfahrungen, Aufzeichnung des verarbeiteten Erlebten, um darauf Stufe um Stufe aufzubauen.

Leben auf höherer Ebene, bedarf unablässig unseres Gedächtnisses. Wachstum ist Lernen, Lernen ist Erleben, Erleben bringt Erfahrung, Erfahrung bringt Behalten, Behalten erfordert Verankern der Daten nach Kausalität (Zeit-) und Ortsbezug im Gedächtnis. Spontane Erfahrungen, die relevant für die Lebensgestaltung waren, werden als bedingte Reflexe und Konditionierung langfristig gespeichert und dies nicht nur für ein Leben. Sie werden individuell als auch kollektiv im Unterbewusstsein verankert. So erst wird es möglich, dass eine Spezies sich soweit bewusstseinsmäßig erhebt, sich eines Tages an seinen Schöpfer zurück zu erinnern, nicht nur im Äußern, sondern in sich. Mehr noch – er kann sich an der Schönheit und Ordnung der Schöpfung erfreuen. Der Kreis schließt sich.

Nicht gesprochen wurde bisher von der zweiten Polarität Rajas oder Yang und dessen Ausprägungen (siehe Tabelle). Es ist die dynamische Seite unseres Lebens, unsere futuristische Einstellung. Sind wir noch bereit uns weiterzuentwickeln, zu weiterer Lebenserfahrung, zu wachsen, vielleicht nicht mehr körperlich, aber geistig - vor allem bewusstseinsmäßig, oder haben wir abgeschlossen mit unserem Leben? "Das habe ich schon immer so gemacht, lohnt sich nicht mehr, oder dafür bin ich zu alt" sind Standard-Floskeln, die eine Haltung der Verweigerung für weitere Entwicklung und

⁴ Feinstoffliches System aus kausalen Anteilen wie Gunas, Chakren, Elementen und superkausalen Anteilen wie Atma und Kundalini. Dabei meint kausal ursächlich - karmisch, superkausal ohne Ursache – aus sich heraus.

damit Stillstand ausdrücken. Nicht gemeint sind die oberflächlichen Aufforderungen der Werbung, oder die abnorme Normalität der "Jungen Alten. Denn Lebensmut, Selbstrespekt, Zufriedenheit nicht zuletzt auch Weisheit, lassen sich nur entwickeln, nicht erlernen oder kaufen und - eben nur - am Prozess sukzessiver Erfahrung. Was dahinter steht, ist nichts anderes, als die unterbewusste Suche nach dem Sinn des Lebens

Da all unsere Erfahrungen tief an den zeitlichen und räumlichen Bezug gebunden sind, sind wir entsetzt, wenn dieser Bezug gestört ist, oder wegfällt. Wird der innere Kompass nicht mehr benutzt, setzt sein Abbau ein, ähnlich physiologischer Anpassung bei verminderter Inanspruchnahme von Körperfunktionen, wie zum Beispiel Muskelabbau und Knochenentkalkung bei Schwerelosigkeit in einer Raumkapsel. Diese für die Einordnung unserer Erfahrungen so wichtigen Beziehungen gehen deshalb nach und nach im Alter verloren, da der Optimismus für Zukünftiges zum Erliegen kommt. Es entwickelt sich Passivität zum Leben, was zum Stillstand führt, ein Verhalten nichts mehr zu hinterfragen, alles laufen zu lassen, einem inneren Trott zu folgen, ohne Höhen und Tiefen. Wenn Leben sich aufgibt oder erschöpft in Nebensächlichkeiten - was auch immer - verpassen wir das Hauptziel. Leben wird "sinn-los" und verfällt.

Würde

Es geht nicht darum, die Zeit anzuhalten, mit Gewalt jung zu erscheinen. Es geht um Würde, besser um die Weisheit des Alterns. Noch den "Senior-Ironman" zu machen, an der Börse zu spekulieren, oder sich seiner Falten zu entledigen, ist sicher evolutionär weniger sinnvoll, als sich kollektiv für das Gemeinwohl einzusetzen. Alles was uns in Selbsterfahrung ethisch verbessert, ist gottgefällig, ist eine Perspektive der Öffnung unserer Existenz für Wachstum - soll uns wegführen von der Egozentrik hin zu Kollektivität. Diese grundsätzliche Haltung lässt sich auf fast alle Bereiche unseres Lebens übertragen, auch auf die Frage unserer Ernährung, unserer Arbeit, Partnerschaft usw. - letztlich auch in großen gesellschaftlichen Zusammenhängen. Diese Geisteshaltung - nicht die Ernährung und nicht der Halb-Marathonlauf oder andere Bestleistungen - sind die beste Vorbeugung gegen das Gespenst Morbus Alzheimer.

Noch kurz zur anscheinend erhöhten Anfälligkeit für Alzheimer bei chronisch erhöhtem Blutdruck. Vermutet wird, dass die Gefäße deshalb langfristig überlastet sind und es zu multiplen Infarkten kommt, Undichtigkeiten der Gefäßwände, die durch Einlagerungen (Plaques) geschlossen werden. Das mag zutreffen, ist aber nicht ursächlich, sondern eher Folge von Verhalten, das zu Dauerstress⁵ führt. Damit sind wir wieder am Anfang, der Veränderung unserer Lebenseinstellung.

Wunsch und Tat sind Ausgangspositionen, die sich wechselseitig bedingen, zu Erfahrung führen und weiter zum nächsten Zyklus – eine endlose Folge an Wünschen und Verwirklichungen entlang unserer Lebenszeit. Erfahrungen sind es, die uns unentwegt motivieren weiter zu machen – im Guten wie im Schlechten. Wenn es denn

⁵ Dauerstress hat meist eine starke psychologische Komponente. Innere Anspannung ist die Folge, die den Blutdruck erhöht.

eine Richtschnur gäbe, die richtigen Wünsche zu haben, würden gute Taten in gute Erfahrungen münden und unser Leben könnte sich aufwärts entwickeln. Tatsache ist, diese Richtschnur existiert, seit Urzeiten – unabhängig von Geld, Herkunft und Macht. Als intelligente, wohlwollende Energie ist sie tiefer Wunsch und Versprechen zugleich – nicht außerhalb – sondern in uns residierend. In eigener Machtvollkommenheit ist Sie die Widerspiegelung der gewaltigen kosmischen Evolution. Seit Jahrtausenden bekannt als Kundalini, ist Sie unsere Führerin und Schicksalskraft in all unseren Inkarnationen. Sie begründet die Ethik des Menschen und zeigt uns, wo wir versagen. Eine Voraussetzung sie zu erreichen gibt es – die Demut des Wunsches. Nur sie vermag das großspurige Ego zu zügeln. Das Göttliche respektiert nur Demut und freie Entscheidung, niemals wird es sich zum Hochmut des Menschen herablassen.

Zusammenfassung

Entgegen früherer Ansichten weist heutige Forschung eines nach: Gehirn und Nervenzentren (Plexen) besitzen fast grenzenlose Wandelbarkeit oder Plastizität. Warum dem so ist - sein muss – ist absolut schlüssig. Wenn Leben per se Anpassung zur Weiterentwicklung ist, wie muss dann erst deren Steuerung beschaffen sein? Höher entwickeltes Leben hat der Steuerung aller bewussten und unbewussten Prozesse absolute Priorität zuerkannt und sie deshalb im Gehirn zentralisiert. Die sensorische Bewertung zur Gefahrabwendung und Lebenserhaltung im älteren Zwischenhirn, die bewussten Prozesse im jüngeren Großhirn. Umso komplexer das Leben, umso komplexer seine Lebewesen, umso wichtiger Schutz und Erhaltung der Zentrale. Der große Energieumsatz des Gehirns bedeutet kontinuierliche Versorgung und Entsorgung eines reibungslos funktionierenden Stoffwechsels - Blut für Energie- und Sauerstoff-Zufuhr und Schlacken-Abfuhr. Uneingeschränkt gilt deshalb, solange dem Gehirn etwas abverlangt wird, sind die Selbstheilungskräfte unentwegt dabei dem Gehirn beste Arbeitsbedingungen zu bieten. Im Notfall werden Steuerprogramme, Wissensinhalte und Konditionierungen neu aufgebaut oder in andere Regionen verlagert. Anpassung und Wandelbarkeit gehen dann verloren, wenn die Herausforderung verloren geht. Neurologische Forschung, Psychologie, besonders aber die Weisheitslehren des Ostens, lassen uns heute den Mechanismus dieser neuen Krankheit⁶ besser verstehen. Ganz im Gegensatz zur historisch etablierten Verbindung von Alter und Weisheit wird von den Medien eine unvermeidliche Tendenz zum Altersschwachsinn gepredigt, wenn wir nur genügend alt würden - was wir andererseits der gesteigerten Lebenserwartung verdanken. Dies wären die Nachteile, die wir uns selbst eingehandelt hätten. Da ist was dran, wenn auch nur eine Teilwahrheit. Denn es widerspricht der Jahrtausend-Beobachtung, dass Lebenserfahrung und Erkenntnis dem Alter proportional zu- und nicht abnehmen. Dies umso mehr, da sich im Alter zwangsläufig Erkenntnisse vom egoistischen zum kollektiv-altruistischen Standpunkt verlagern – eben das, was weises Verhalten auszeichnet. Historisch waren es immer noch Stammesälteste, die über das kollektive Geschick entschieden - noch vor Kurzem⁷ war das so. Erst jüngste Entwicklung schenkte uns den jungen dynamischen Überflieger und Entscheider. Der

⁶ Demenz hat es schon immer gegeben, neu ist der Widerspruch zum heutigen Komfort und Lebensstandard.

⁷ Was sind 500 Jahre oder ein Jahrtausend im Verlauf der Evolution?

Jugendlichkeits-Wahn brachte es auch mit sich, dass die Alten mehr und mehr davon erfasst wurden und das Rad zurückdrehen wollten, die alte Frische auferstehen zu lassen. Ein hoffnungsloser Kampf gegen die Bio-Logie, unterstützt von Versprechungen geschäftstüchtiger Medizin, Pharmazie und Körper-Kulturisten. Ab jetzt wird "Altern" zum Unwort. Andererseits bildet sich heraus die Gruppe an Menschen, die diesem Trend finanziell nicht folgen können oder wollen, die sich aufgegeben haben und mehr schlecht als recht dahinvegetieren. Sie haben Lebensziele und Optimismus verloren in einer materialistischen Welt, die nur mehr dem Götzen Jugend und Schönheit dient. Sie sind die Opfer der kollektiven Fehlentwicklung dieser unserer Zivilisation. Dagegen steht, dass die Neuronen - die Nervenzellen des Gehirns - bis ins hohe Alter aktiv und adaptiv sind, solange sie gefordert werden. Nonnen-Studie und Geriatrie-Statistik belegen es. Viel einfacher, ist es "nur" die typische Verhaltensweise der Evolution alles Lebendigen. Stillstand und Abbau tritt immer dann ein, wenn die notwendige Funktion nicht mehr genützt wird. Wenn die Funktionen des Gehirns nicht mehr abgerufen oder missbraucht werden zu unsinnigem Verhalten, ist die Evolution zum Stillstand gekommen.

Geschenk und Verpflichtung

Es stimmt. Die gewonnenen Lebensjahre höherer Lebenserwartung sind Geschenk und Verpflichtung zugleich. Erwähnt gehört, dass alle Evolution ein höheres Ziel hat, beim Menschen ein spirituelles - nicht religiöses⁸. Meditation ist die seit Jahrtausenden geübte Disziplin uns Weg und Ziel zu vermitteln zu einer höheren Sicht, die lebenslang erstrebenswert bleibt für unser Gehirn und alle seine Funktionalitäten herausfordert. Statt sich in kreisenden nicht endenden Gedanken zu verlieren mit Zorn, Selbstmitleid und Schuldgefühlen, eröffnen Intuition, Kontemplation und Gedankenstille die Fülle. Stille im Kopf ist möglich, weil es der eingebaute Nothalt gegen destruktives Denken ist. Es ist die perfekte Vorbeugung auch im Alter noch klar zu denken und sogar weise zu werden. Die merkantilen Versprechungen des medialen Jugendwahns erledigen sich damit ebenso.

Es geht um Veränderung von uns selbst, jeder für sich, nicht der äußeren Umstände. Zugegeben, das ist nicht einfach, denn falsche, lieb gewonnene Gewohnheiten (Konditionierungen) sind gewachsene Neuronen-Bahnen, vergleichbar Trampelpfaden. Nach und nach wurden bequeme Wege daraus, von denen man nur schlecht wieder herunterkommt. De-Konditionierung ist zunächst Infragestellung der eigenen Position, darüber hinaus hilft uns die Ratio der Einsicht wenig, denn Eingeschliffenes ist schwierig abzulegen. Die Kundalini als unsere persönliche Evolutionskraft hat dagegen die erstaunliche Fähigkeit Positives zu verknüpfen und Fatales zu lösen. Die neuronale Verflechtung ändert sich entsprechend der neuen Prioritäten. Der Umbau dieser "Hardware" ist keine Einbildung oder blinder Glaube sondern ein echter biologischer Prozess um weiteres Wachstum zu ermöglichen.

Ein Presseauschnitt

⁸ Religion bedeutet immer Dogmatik, die freier Entscheidung widerspricht - unverzichtbar für die Entwicklung auf menschlicher Ebene.

Wer die Erinnerung verloren hat, der ist vom sinngesetzlichen Kontext der biografischen Lebensentwicklung abgeschnitten und zwar in beiden Richtungen der Zeitachse, schreibt der Psychiater Clemens Cording. Nach hinten fehlt der Zugriff auf eigene Erfahrung, nach vorne die Fähigkeit aufgrund dieser Erfahrungen Konsequenzen einzuschätzen. Der Mensch ist aus seinem eigenen Leben herausgefallen. Altgedächtnis-Bestände oder emotional besetzte Inhalte dängen sich nach vorne, aktuelle Ereignisse dagegen verblassen schnell. Wer aber nur noch auf Erinnerunginseln lebt, hat den Überblick über die Realität verloren. Der freie Wille ist juristisch geschehen verloren. Der allmähliche Gedächtnisverlust ist solange kein so gravierendes Problem, solange der Betroffene sich dessen bewusst ist und ihn kompensiert. Etwa dadurch, indem er die Details nachschaut, oder über Angehörige die Lücken füllt. Problematisch wird es, weil Demenzkranken meist die Einsicht fehlt, wenn ihre Erinnerungsfähigkeit nachlässt.

Besser erscheint, es gar nicht erst soweit kommen zu lassen. Authentische Meditation ist die seit Jahrtausenden geübte Praxis die wahre Zielsetzung des Lebens nicht aus den Augen zu verlieren.