

Wie deine Gehirnwellen deine Realität erschaffen und formen



gefunden auf [StillnessintheStorm](#), übersetzt von Antares

Zu wissen, wie man den Zustand seiner eigenen Gehirnwellen identifiziert, ist der erste Schritt, um ihn bewusst zu verändern. All unsere Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen sind in der Kommunikation zwischen den Neuronen verwurzelt. Natürlich vorkommende Gehirnchemikalien beeinflussen unsere Stimmungen, jedoch gibt es auch eine elektrische Komponente, die mit der Gehirnwellenfrequenz verbunden und es wert ist, erforscht zu werden.

[Quelle – Collective Evolution](#)

von Jacob Devaney

Der Zustand unserer Gehirnwellen steuert unsere Fähigkeit zur Konzentration sowie viele andere wichtige Funktionen in unserem Leben. Zu wissen, wie man diesen Zustand deiner Gehirnwellen identifiziert, ist der erste Schritt, um dich zu befähigen, diese Muster im Laufe des Tages bewusst zu verschieben.

„Du hast deine ureigene charakteristische Gehirnwellenaktivität, die nur für dich einzigartig ist. Sie hat einen Rhythmus und ein Muster – und dies beinhaltet Beta-, Alpha-, Theta- und Delta-Frequenzen auf diversen Ebenen im Laufe eines Tages, während dein Gehirn sie moduliert, um sie deinen Aktivitäten anzupassen. Gehirn-Synchronisations (Brain Sync)-Audioprogramme verstärken eine einzelne Frequenz oder eine sorgfältig abgestimmte Kombination von Frequenzen, um einen bestimmten Zweck zu erreichen. – [Tools for Wellness](#)

[Das Verständnis dessen, wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen](#)

Die Wissenschaft verbessert ganz ausserordentlich unsere Fähigkeit, unsere biologische

Existenz und die Welt zu navigieren, die wir um uns herum wahrnehmen. Die Bereiche, an denen sich die Wissenschaft und die Spiritualität berühren, sind vielleicht einige der aufregendsten Teile des Lebens in dieser Zeit der menschlichen Historie.

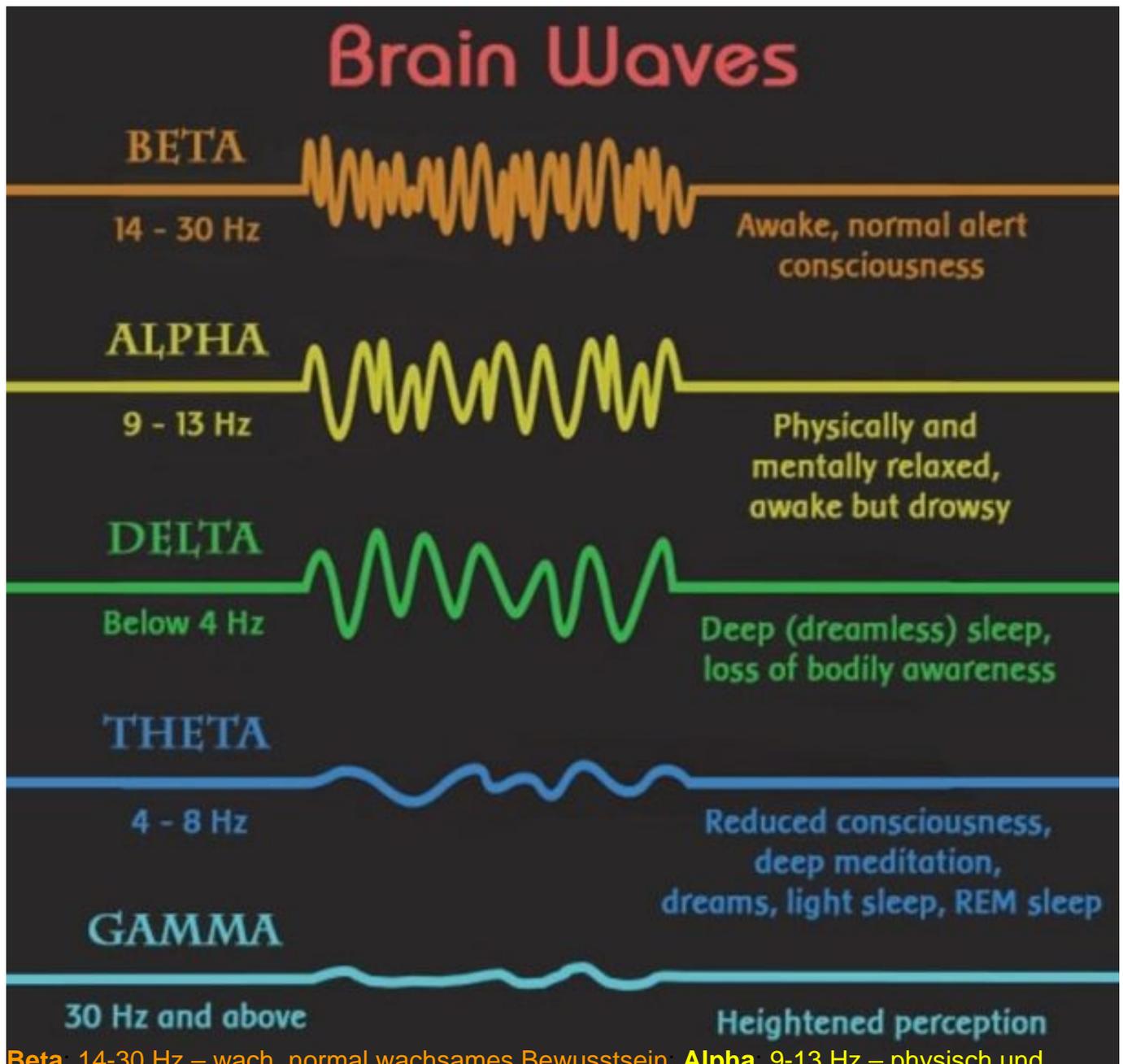
Die Menschen haben seit Jahrtausenden meditiert, Musik, Tanz und Kunst mit angewendet, um das Bewusstsein zu verändern. Dank des deutschen Physiologen und Psychiaters Hans Berger verfügen wir heute über ein Gerät namens Elektroenzephalogramm (EEG), das die Wellenfrequenz der elektrischen Aktivität im Gehirn messen und aufzeichnen kann.

Jede der Millionen von neurologischen Synapsen in unserem Gehirn arbeitet mit elektrischen Impulsen, welche eine Gesamtfrequenz erzeugen. Die Frequenz (Wellenlänge) kann schnell oder langsam sein, harmonisch oder unharmonisch, jedoch was auch immer diese nun sein mag, sie wird dein Bewusstsein gravierend beeinflussen. Glücklicherweise können diese Wellen mittlerweile gemessen werden und wir sind in der Lage, die erwünschten Zustände des Bewusstseins zu induzieren und Meister unserer eigenen Biologie zu werden, anstatt deren Diener zu sein.

Die Biomusikwissenschaft hat das EEG dazu verwendet, um zu zeigen, wie bestimmte äussere Rhythmen zur Entladung von Gehirnwellen führen können. Diese Idee wurde beim Biofeedback, den binauralen Beats und anderen fortgeschrittenen Formen von Technologie angewendet, doch sie ist im Grunde genommen in der alten Idee der Schamanentrommel verwurzelt.

Musik kann das Bewusstsein verändern und es gibt heute viele Produkte auf dem Markt, die Menschen helfen sollen, sich mit verschiedenen Hirnzuständen vertraut zu machen, wenn man keinen lokalen Schamanen haben.

Die akustische Stimulation des rhythmischen Trommeln wirkt wie ein akustischer Antriebsmechanismus, der die elektrische Aktivität des Gehirns beeinflusst, indem er es durch äussere Stimuli in Resonanz bringt (durch eine bestimmte Frequenz oder eine Reihe von Frequenzen). – [Musik, Wissenschaft und das rhythmische Gehirn: Kulturelle und klinische Auswirkungen](#)



Beta: 14-30 Hz – wach, normal wachsameres Bewusstsein; **Alpha:** 9-13 Hz – physisch und mental entspannt, wach, jedoch schlaftrunken; **Delta:** unter 4 Herz – tiefer (traumloser) Schlaf, Verlust des Körpergewahrseins; **Theta:** 4-8 Hz – vermindertes Bewusstsein, tiefe Meditation, Träume, leichter Schlaf, REM Schlaf; **Gamma:** 30 Hz und darüber – erhöhte Wahrnehmung

Die Grundzustände der Gehirnströme

Beim Alphazustand geht es um die Entspannung, um Imagination und Visualisierung. Dieser langsame Zyklus der Hirnstromwellen liegt bei 7-12 Hz (Schläge pro Sekunde) und ist ebenfalls mit Frieden und Sicherheit verbunden und ein guter Zustand des Geistes, um Stress abzubauen. Er liegt auch vor, wenn die Menschen Filme oder Fernsehen anschauen. Er gilt als Tor zu den tieferen Bewusstseinsbereichen und der Schuman-Resonanz, welches die Resonanzfrequenz des elektromagnetischen Feldes der Erde ist. Dieser Zustand ist für das Wohlbefinden unerlässlich.

Der Betazustand steht zumeist mit Konzentration, Kognition, Wachsamkeit und Fokus im

Zusammenhang. Dieser Geisteszustand ermöglicht es dir, zügig Verbindungen herzustellen und Lösungen und Ideen zu entwickeln. Er ist prima für kreative Projekte geeignet und auch ein grossartiger Geisteszustand für Sport oder körperliche Aktivität, wenn gezielte Aufmerksamkeit erforderlich ist. Die Beta-Wellenfrequenz liegt zwischen 13-40 Hz.

Der Thetazustand wird mit Meditation, Intuition und Erinnerung assoziiert und wurde erstmalig registriert, als EEGs an meditierenden Mönche genutzt wurden. Dieses mystische Reich ist schwer fassbar und geheimnisvoll, da sich die Gehirnaktivität fast bis zum Schlaf hin verlangsamt, jedoch nicht ganz. Dieser Zustand geht mit einer erhöhten Empfänglichkeit einher, mit Visionen, Blitzen von traumartigen Bildern, Inspiration und deinen vergrabenen Erinnerungen.

Der Deltazustand weist etwa 0-4 Hz auf und lässt sich ziemlich genau dort nachweisen, wo wir hingehen, wenn wir uns in tiefem Schlaf befinden. Dieser Zustand ist entscheidend für die Wiederherstellung des Körpers und die Heilung. Delta hat mit dem Unterbewusstsein zu tun, dem Ort, an dem die Intuition entsteht.

Der Gammazustand bringt Hypergeschwindigkeit mit sich, über 40 Hz, und es ist die erst kürzlich entdeckte Frequenz. Über diesen Geisteszustand ist wenig bekannt, jedoch zeigen erste Forschungen, dass die Gammawellen mit hochrangiger Informationsverarbeitung und Durchbrüchen von Erkenntnissen verbunden sind. Vielleicht entwickeln wir uns weiter, um uns an unsere schnelllebige, technologiegetriebene Welt anzupassen?

Die Realität erschaffen, die wir uns wünschen

Wie du sehen kannst, ist jeder dieser Bewusstseinszustände für unser Wohlbefinden unerlässlich. Eine wichtige und zu berücksichtigende Sache ist die, dass wir nicht umgehend wechseln, manchmal gibt es Perioden, in denen wir uns irgendwo zwischen den Zuständen befinden.

Es gibt eine ganze Menge zu erforschen, wenn wir uns einige der Forschungen über die Art und Weise ansehen, wie die Herzfrequenz die Hirnzustände beeinflusst und wie wir gegenseitig unsere Frequenzen beeinflussen können.

Die Wissenschaft, die Kunst und die Spiritualität werden uns helfen, unser Bewusstsein zu anzuheben, um alle Herausforderungen anzugehen, denen wir gegenüberstehen. Mit diesen Werkzeugen können wir die Verantwortung in unserem Leben übernehmen und die Realität erschaffen, die wir uns wünschen.

Über den Autor: Jacob ist Mitbegründer von Unify, ein Blogger für Upliftconnect.com und die Huffington Post, sowie Direktor von Culturecollective.org.