# Meditation und mehr

**Dr.Barbara Schmid im November 2026**

Der Mensch ist ein vielschichtiges Wesen, eventuell sogar ein mehrdimensionales Wesen. Mit unserem Körper verankern wir uns. Mit unserem Geist können wir uns Sachen vorstellen, in der Zukunft und in der Vergangenheit. Wir können uns ganze Welten, Fantasiewelten erschaffen. Mit unseren Gefühlen verbinden wir uns mit diesen Welten und geben ihnen Bedeutung und Wertigkeit.
Ich möchte euch den körperlichen Hintergrund, die Faszination an unserem Körper, der so ein gutes, ein geniales Instrument ist, noch ein bisschen anatomisch aufzeigen.
Wir unterscheiden Meditation, Kontemplation und Konzentration. Wenn wir sitzen, also sogenannt meditieren, ist es hilfreich, den Unterschied zu kennen.
**Konzentration:** Wir denken an ein Thema und versuchen, uns von allen Seiten her an dieses Thema heranzutasten.
Definition der Lexika: *Anhaltende Anspannung, Sammlung aller geistigen Kräfte auf ein Problem, Ziel; angespannte Aufmerksamkeit. Das Wort kommt vom französischen «centre», Mittelpunkt: sich um einen Mittelpunkt sammeln, seine Gedanken auf ein Ziel lenken.*
**Kontemplation:** Wir lassen Gedanken zu einem Thema oder zum Dasein zu uns kommen. Das ist primär noch mental.
Definition der Lexika: *In sich gekehrte, keine Tat auslösende Betrachtung, Beschaulichkeit. Im religiösen Sinn: das Sichversenken in die Werke und das Wort Gottes. Das Wort kommt vom lateinischen «contemplari», betrachten; darin steckt «templum», der abgegrenzte Bezirk, in dem die Römer den Himmel beobachteten.*
**Meditation:** Wir verlassen das Mentale und sind im Sein.
Definition der Lexika: *Das Sichversenken in einen besonderen Bewusstseinszustand, der von Achtsamkeit, Konzentration und innerer Ausgeglichenheit geprägt ist; auch eine spirituelle Übung. Das Wort kommt vom lateinischen «meditari», eigentlich «geistig abmessen, ermessen», und ist mit «messen» verwandt.*
Zu diesen drei meditativen Zuständen können wir noch einen vierten nehmen, nämlich **Awareness oder Gewahrsein.** Dies ist eine Art meditative Therapie oder Entspannung. Wir gehen vom Körper aus: spüren den Körper von aussen nach innen oder umgekehrt, konzentrieren uns auf Herz oder Atmung, und folgen dem was dies für uns bedeutet.
Wikipedia: *Awareness bezeichnet hier sowohl eine absichtslose, aktive, innere Haltung der Aufmerksamkeit/Achtsamkeit als auch eine mehr gerichtete Form der Aufmerksamkeit/ Achtsamkeit, die sich auf alle Phänomene der Wahrnehmung und des Erlebens bezieht.*

## Anatomie und (Patho-) Physiologie des Gehirns

Wir unterscheiden drei grosse Funktionsbereiche des Gehirns: Die motorische, sensorische Achse, das vegetative System und das hormonelle System (siehe auch Anhang 4)
Das Nervensystem (NS) besteht zum einen aus Gehirn und Rückenmark (RM). Zusammen bilden sie das Zentralnervensystem (ZNS). Dazu kommt das periphere Nervensystem (PNS), gebildet aus Nervenfasern und Ganglien (= Nervenfaserbündel, Schaltstellen), die zu und von den Organen und den Muskeln führen. Die Reizleitung im NS läuft elektrisch sowie durch Überträgersubstanzen an den Synapsen.
Das autonome Nervensystem (ANS) reguliert Organe und Blutgefässe. Seine Kerne liegen im Stammhirn, Nervenfasern und Ganglien verlaufen zum Teil innerhalb, zum Teil ausserhalb des ZNS und PNS. Die Reizleitung läuft elektrisch und durch Überträgersubstanzen an den Synapsen.

Das dritte Regulationssystem ist das endokrine System, das eng mit dem Autonomen Nervensysten (ANS) verknüpft ist. Die Informationsübertragung ist langsamer als im NS und läuft mittels chemischer Botenstoffe (Hormone) im Blut. Die Regulation verläuft u.a. über negatives Biofeedback in Stammhirnkernen.

| **Verbindung des Gehirns mit der Peripherie** | | | |
|---|---|---|---|
| Afferenzen:<br>führen dem Gehirn Informationen zu | | Efferenzen<br>leiten Nervenimpulse in die Peripherie | |
| Viszeral:<br>aus den Eingeweiden | Somatisch:<br>aus Gelenken, Muskeln, Haut | Motorisch:<br>zu den Skelettmuskeln | Vegetativ:<br>zu glatten Muskeln, Herzmuskel, Drüsen |

Der sensorische Sinnes-Input geht zuerst zum Thalamus (Gatekeeper-/Türsteher-Funktion), verzweigt sich dort mit einem Hauptast zum Neocortex, geht aber über nur eine neuronale Schaltung zur Amygdala (Mandelkern) und zum Hippocampus. Im Hippocampus werden Sinneseindrücke gespeichert. Der direkte Zugang zu diesen Zentren und die Gatekeeper-Funktion des Thalamus ermöglicht die schnelle übermächtige Reaktion als Überlebensstrategie bei körperlichen und emotionalen Traumen und Schocks.
Beim Neugeborenen ist die Amygdala bereit voll ausgebildet. Dies ermöglicht die Anpassung und Bewältigung von schwierigen Situationen wie der Geburt. So passiert aber auch eine frühe emotionale Prägung von Haltungen und Reaktionen auf Sinneswahrnehmungen, die keine Worte kennt und nicht über den Neocortex begriffen, verfeinert und kreativ verändert werden kann. Es genügt ein ähnlicher, minimaler sensorischer Input, um die damaligen Lösungsrezepte automatisch wieder ablaufen zu lassen. Diese früh geprägten Überlebensstrategien des Säuglings sind dem Erwachsenen nicht mehr unbedingt dienlich und das Reflexartige, Übermächtige behindert einen adäquaten, kreativen Umgang. Während diese Überlebensmuster ablaufen, ist sogar die Erkenntnis an sich versperrt, dass die Situation gar nicht lebensbedrohlich ist.
Das Zusammenspiel dieser Gehirnareale beschreibt Goleman in seinem Buch “Emotionale Intelligenz“ auf Seite 49 folgendermassen: „Die Emotionen besitzen demnach eine Intelligenz, die in praktischen Fragen von Gewicht ist. In dem Wechselspiel von Gefühl und Rationalität lenkt das emotionale Vermögen, mit der rationalen Seele Hand in Hand arbeitend, unsere momentanen Entscheidungen. Umgekehrt spielt das denkende Hirn eine leitende Rolle bei unseren Emotionen. Dieses komplementäre Verhältnis von limbischem System und Neocortex, Mandelkern und Präfrontallappen bedeutet, dass all die Instanzen vollberechtigt am Gefühlsleben mitwirken. Die Wirkungweise dieser Hirnareale ist massgebend für die Steuerung unseres Gefühlslebens, und von ihr hängt es ab, ob wir emotionale Intelligenz besitzen oder nicht.“
Bei starkem Stress, traumatischer Einwirkung oder Schockreaktion kommen die oben beschriebenen Automatismen zum Zug. Sinneseindrücke, Gerüche, Körperstellung, etc., während dem übermächtigen Eingriff werden automatisch und averbal als „gefährlicher“ Sinneseindruck im Hippocampus gespeichert. Später können diese Eindrücke wieder zum Auslöser der Abwehrreaktion werden.

**Wir Leben in Zeit allgemeiner Verunsicherungen die an unserer Substanz nagt.**

Von den Medien werden wir mit Katastrophenmeldungen geflutet; das führt zu Medienverdrossenheit (als Schutz) und Verhärtung, Gefühl von Hilflosigkeit.
Wir wissen nicht mehr was wahr ist, die gefälschten und KI veränderten Bilder sind schal und hinterlassen Leere.
Unser Hirn wird überfordert zugemüllt mit schrillen Sinneseindrücken, Tönen, Bildern, Existenz bedrohenden zukünftigen finanziellen Zukunftsvisionen. So sind wir nicht mehr gewahr was

wirklich mit uns passiert, bewegen uns wie Zombies, die Lebensfreude und Kreativität löst sich ebenso wie die Sinnesempfindungen die unser Ich Bewusstsein ausmachen.

Fazit: so geht es sicher nicht weiter, die alten Generationen sichernden Werte werden offiziell mit Füssen getreten - aber die viel gepriesene neue Welt ist noch nicht in Sicht - wir stehen an einer Schwelle ohne Zukunft und Vergangenheit und das zunehmend bedrohlich seit mindesten 6 Jahren. Dafür gibt es sogar einen philosophisch psychologischen Begriff Wikipedia:
**Liminalität** *(abgeleitet vom lateinischen limen für „Schwelle“) bezeichnet einen Schwellenzustand oder einen Zwischenraum, in dem sich ein Individuum, eine Gruppe oder ein Ort befindet, während es den Übergang von einem Zustand in einen anderen vollzieht. In dieser Phase gilt das Alte nicht mehr, das Neue hat aber noch nicht begonnen. Kernelemente und Ursprung Begriffsgeschichte: Das Konzept geht auf den Ethnologen Arnold van Gennep (1909) zurück und wurde in den 1960er-Jahren durch den Anthropologen Victor Turner im Rahmen von Übergangsriten (Rites de passage) populär gemacht. [1, 2]Drei Phasen des Übergangs: Turner unterteilt Riten in:Trennungsphase (Ablösung von der bisherigen sozialen Ordnung)Schwellen- oder liminale Phase (das eigentliche „Dazwischen“, status- und regellos)Angliederung (Eintritt in die neue soziale Rolle) [1, 2]Merkmale des Zustands: Menschen in der Liminalität sind oft „zwischen den Stühlen“, erleben Unsicherheit oder Ambiguität, sind aber gleichzeitig frei von festen Hierarchien und offen für tiefgreifende Transformationen.*

## Bezug zu Therapien jeglicher Form

Therapeut und Klient sind beeinflusst durch dieses Schwellendasein, das ist der Elefant im Raum der angesprochen werden muss. Dabei geht es nicht um Politik, simple Angst vor dem Weltuntergang oder Verschwörungs - Narrative. Diese könnte man sogar als Ablenkungsmanöver interpretieren um dem Schmerz und tiefer Verunsicherung zu entgehen, der auch den geschützten Raum der therapeutischen Beziehung besetzt hat.

## Bezug zu BioTuning

Die verschiedenen Frequenzen der Hirnwellen zeigen uns den Weg zurück zu unseren natürlichen flexiblen kreativen Fähigkeiten und Möglichkeiten unseres Körper - Geist - Seele - Daseins. Sie nehmen Sand aus dem Getriebe und wir können wie Kinder staunen, geniessen, andere Realitäten wahrnehmen und unter uns Menschen mit Vertrauen kommunizieren. Das ist das explizite Ziel der binauralen Tracks von Jeffrey Thompsons Musik.

**Zentralnervensystem.**
Speicherung und Verarbeitung. Entscheidungen treffen.
Sensorische und motorische Anteile: Speicherung in Form eines Homunculus in der Hirnrinde
**Kleinhirn:** Feinmotorik. Bewegung Voraussetzung für Lernen

**Hippocampus**
Umgebung, was, wie

**Basalganglien**
Bewegungsabläufe

**Hypothalamus**
RH: Releasing Hormone: stimulieren H.
IH: inhibiting Hormone: dämpfen Hypophyse
Vasopressin: Wasserhaushalt und Revierverhalten
Bilden von Oxytocin: Bonding

**Limbisches System**
emotionale Intelligenz,Belohnung,Wut,Freude

**Thalamus**
Gatekeeper
verteilt Infos
schaltet auf Alarm und ermöglicht damit direkte Reaktion bei Gefahr

**Hypophyse**
Speicherung und Freisetzen von Oxytocin

TSH ACTH LH / FSH

## Stammhirn
organisiert alle automatischen unbewussten Körperfunktionen wie Herz, Atmung, Darm, Wärmehaushalt

### Hirnnervenkerne
Organisation der Sinneseindrücke

### Vegetatives System

| Sympathikus | Parasympathikus |
|---|---|
| Acetylcholin | Adrenalin |
| Wachreaktion | Regeneration |

Periphere Drüsen

**Schilddrüse**
Stimulation
T3
T4

**Neben nierenrinde**
Cortisol.

**Neben nierenmark**
Adrenalin
Noradrenalin

**Ovarien**
Östrogen
Progesteron

**Hoden**
Testosteron

**Pankreas endokrin:**
Zucker Regulation
Insulin
Glukagon

**Pankreas exokrin:**
**Enzyme für**
Protein
Verdauung

Die Hormonachse bewirkt Bereitschaft oder nicht

Ansprechbarkeit der motorischen und sensorischen Achse

## Wirbelsäule
segmentale Gliederung
**1) Aufsteigende Bahnen:**
leiten den Sinnesinput nach oben. Schmerzleitung.
**2) Absteigende Bahnen**
Pyramidenbahn.Vorwiegend motorische Fasern. Bringen den Bewegungsimpuls zu Muskeln
**3) Bahnen und Ganglien des vegetativen Systems**

**Motorische Leitbahnen**
Pyramidenbahn - Ganglien - periphere Nerven
Endplatten - Muskelaktivität

**sensorische Rezeptoren**
Dienen der Eigenwahrnehmung.
Muskel und Sehnenspindeln leiten Reiz segmental geordnet über RM ins Hirn

Schnelle übermächtige Reaktion auf Schmerzreize