



Neuro-Tuning: Grundlagen und Wirkungen

Beim NEURO-TUNING werden Erkenntnisse aus der Emotional Freedom Techniques, der Gehirnforschung, der Genforschung, transpersonale Aspekte, der Advaita-Lehre und einige Elemente mehr, verknüpft. Einflüsse beim entwickeln der Methode hatten die Arbeiten und Veröffentlichungen von Ramesh Balsekar, Ken Wilber, Bruce H. Lipton, Ervin Laszlo, Itzak Bentov, T.D.A. Lingo, David R. Hawkins, Joachim Bauer, Harry Palmer, Peter Russel und mein Interesse an eigener Weiterentwicklung.

Die Methode braucht zwei Hände mit denen Zonen des Kopfes gehalten und spezielle Punkte am Kopf geklopft werden. Dazu muss nicht gesprochen werden und man überlässt sich dem Prozess oder es werden verbale Interventionen genutzt, um einen anderen, als den belastenden oder kranken Zustand zu erfahren. Durch die sogenannte Einstimmungssequenz wird generell eine Beruhigung der mentalen Aktivitäten erfahren.

Die Gehirnfrequenz verlangsamt sich

Durch die Beruhigungsphase des Neuro-Tuning erfahren die meisten Anwender ein ähnliches Phänomen wie bei einer Meditation: Die Gehirnfrequenz sinkt auf 5 – 8 Hertz. Die Anwender oder die behandelten Klienten, deren Gehirn auf 5 – 8 Hertz taktete, berichten dann von einer Weite, einer wohltuenden Stille, einer Helligkeit, einer tiefen Ruhe, einer erfüllenden Leere. Diese langsame Frequenz haben Kleinkinder als normalen Zustand und ich bezeichne das als den Einsseinzustand. Das Kleinkind ist noch eins mit allem. Dagegen hat der Erwachsene eine schnellere Frequenz von 11 Hertz. Es sei denn, er ist im Tiefschlaf (da wechselt die Frequenz zur Deltaebene 0,1 – 2 Hertz) oder hat gelernt zu meditieren – dann erreicht er auch die Einsseinfrequenz. Viele Menschen können diesen Zustand willentlich abrufen, manche brauchen das nicht, da sie in dieser Frequenz bleiben, egal was im Außen geschieht.

Durch die damit entstehende Abkopplung vom Äußeren ist die Möglichkeit einer inneren Synchronisation gegeben. Was wir mit dem geplanten, organisierten oder zufälligen „Abschalten“ verstehen, also mal auf 5 Hertz runter schalten, bedeutet eine Reorganisation, ein inneres Aufräumen oder eine Ordnung entstehen zu lassen. Dann kann sich Neues offenbaren. Und das, bevor wir durch physische oder psychische Störungen, die ernsthafte Erkrankungen werden können, dazu benötigt werden.

Was bedeutet die Einsseinfrequenz für uns? Beide Gehirnhälften und mehrere Gehirnbereiche schwingen im ähnlichen oder identischen Rhythmus und sind gänzlich miteinander verbunden bzw. kommunizieren optimal. So werden Informationen von der bewussten und persönlichen und kollektiven unbewussten Ebene verarbeitet. Erfahrung, Emotion und Intuition arbeiten zusammen. Da können Probleme oder Konflikte emotionaler oder körperlicher Natur ganz anders gesehen und uminterpretiert werden und mittels Visualisierung ein harmonischer, gesunder Zustand ausgelöst werden.

Stark gesteigerte Leistungsfähigkeit

Das synchron arbeitende Nervensystem Gehirn hat eine stark gesteigerte Leistungsfähigkeit. Es ist maximal gerichtete Aufmerksamkeit, urteilsfreie Wahrnehmung, Kreativität, Intuition und Logik sowie Empfangsbereitschaft für Informationen aus dem kollektiven und universellen Geistfeld.

Um einen weiteren Aspekt einzubringen: Scheinbar verbindet sich das Gehirn wieder mit dem syntropischen Feld. Syntropie ist charakterisiert durch die Konzentration von Energie durch Ordnung.

Ein Atom ist jeden Augenblick über ein syntropisches Feld mit der Ursprungsintelligenz verbunden und auf sie eingestimmt. Atome bilden Zellen und Synapsen im Gehirn. Diese syntropischen Felder lassen ein Atom jederzeit „wissen“, wie es am effizientesten und nahezu ohne Stress funktionieren kann. Die Menschen scheinen die einzig existente Form der Schöpfung zu sein, die bis zu einem gewissen Grad diese Einstimmung auf die syntropischen Felder der Einheit und des Lebens verloren haben.

Längere Aufmerksamkeit

Durch das Halten und Klopfen am Kopf kann die Aufmerksamkeit gehalten werden. Normalerweise stellt das Gehirn nur 3 Sekunden für eine Wahrnehmung zur Verfügung und schaltet dann zur nächsten Wahrnehmung. Beim Neuro-Tuning wird diese Zeitspanne wesentlich verlängert und so kann es zu quantitativ mehr Wahrnehmung und einer feineren, differenzierteren Wahrnehmung oder Betrachtung eines Problems kommen. Hier finden dann nur wenige neurologische Unterbrechungen statt. Das Gehirn kommt in eine ruhigere Frequenz, es entsteht eine natürliche Ordnung. Neurologisch sind ständige Unterbrechungen vergleichbar mit der Reaktion auf einen lebensbedrohlichen körperlichen Angriff – das Stammhirn sendet erhöhte Levels von Botenstoffen aus, die den Menschen in Daueranspannung oder -panik versetzen. Konzentriertes Arbeiten, das vom Frontallappen im Hirn ausgeht, wird unmöglich. Stattdessen herrschen Gereiztheit, Ungeduld, Empfindlichkeit. Wenn unser Gehirn ständig mit Reizen überflutet wird und dann noch dauerhaften, belastenden Stress verarbeiten soll, verliert es nach und nach die Fähigkeit zur Konzentration (ADS/ADHS und Erinnerungslücken treten auf).

Eine Art Neurofeedback

Durch das wiederholte Klopfen mehrerer Kopfpunkte und das anhaltende Halten einer oder zwei Kopfbereiche wird quasi ein Neurofeedback gemacht, allerdings ohne externe elektrische Reize. Beim Neuro-Tuning-Klopfen werden Areale der Haut benutzt, die mit besonders vielen Mechanorezeptoren ausgestattet sind, die nachweislich intensive neuronale Verbindungen zu Arealen im Gehirn haben: dem limbischen System, Hypothalamus, Amygdala (wichtig bei Trauma!) u. a. Durch die wiederholte Stimulierung spezifischer Punkte und sensorische Stimulierung wird eine Reduzierung der Überaktivität bzw. Normalisierung der Hirnaktivitäten erreicht.

Mit Neuro-Tuning werden „klare“ Signale gesendet. Das heißt, Neuronen werden dazu angeleitet, im Gleichklang zu feuern und wieder in den Ruhezustand zurückzukehren. Unteraktive Bereiche des Gehirns werden aktiviert und können ihren natürlichen Beitrag im Orchester des Gehirns übernehmen. Einzelne funktionelle Bereiche finden wieder zu einer Zusammenarbeit, statt sich zu behindern. Komplexe Aufgaben oder Probleme können sich besser lösen lassen, wenn Gehirnbereiche gemeinsam an einer Lösung arbeiten, statt gegeneinander. Eine ausgeglichene Funktionsweise erlaubt wesentlich mehr freie Energie und beständig hohe Leistung ohne Erschöpfungszustände.

Durch das wiederholte Berühren oder Halten bestimmter Punkte des Kopfes, die Gehirnbereichen entsprechen, in Verbindung mit Visualisierungen, können diese Bereiche stimuliert oder sediert werden. Durch Wiederholung lernt der geübte Anwender oder der Coach/Therapeut das Gehirn umzustrukturieren und gewünschte Resultate zu erzeugen (bei starken negativen Emotionen, Panik, Angst, Aufmerksamkeitsdefiziten, Sucht, Schmerzen, neurologische Störungen). Wie beim Schwimmen lernt das Gehirn durch das wiederholte manuelle Neurofeedback; neue neuronale Verbindungen entstehen und dann läuft das neue Programm automatisch. Jeder Lernvorgang, insbesondere der wiederholte, ändert die neuronale Verschaltung oder lässt neue entstehen – das belebt!

Die Anwendung kann der Auslöser für einen selbstorganisatorischen Prozess sein. Das Gehirn ist durchaus in der Lage sein System und seine Funktionen selbst wieder in Einklang mit seinen ursprünglichen Aufgaben zu bringen und wieder optimal zu arbeiten. Wir sprechen hier auch von der Neuroplastizität. Beispiele zeigen, dass Aufgaben defekter Hirnbereiche von anderen Hirnbereichen übernommen werden.

Korrektur der Muster

Da sich die Erwartungen an das Morgen und Handlungs- und Leistungsmöglichkeiten und die Selbstwirksamkeit vom Vergangenen, den Erinnerungen ableiten, bilden sich starre Muster oder Konzepte. In ihnen sind auch schmerzhaft oder demütigende Erinnerungsinhalte, die aus dem Unbewussten bestimmend auf das Verhalten, das Fühlen und das Denken, die Entscheidungen einwirken. Seltener tauchen sie auch im Bewussten auf. Das Neuro-Tuning kann bei effizienter Anwendung diese Inhalte abrufen bzw. bewusst werden lassen. Mit der Beschäftigung blockierender Muster oder Konzepte ergibt sich die Möglichkeit diese zu untersuchen, zu überprüfen und günstigenfalls mit einem förderlichen, heilenden Konzept zu ersetzen.

Gerade die schmerzhaften Erfahrungen können von ihrem emotionalen Begleitern abgelöst werden, sodass zukünftige Handlungen und Entscheidungen durch diese nicht mehr blockiert werden können, denn es ist die leidvolle oder schmerzhaft emotionale Erfahrung, die nicht mehr erlebt werden möchte. Die Handlung an sich ist dann ein neutrales Bild oder ein Film, die berichtet werden, ohne emotionale Beteiligung.

Die Vorgehensweise ist vereinfacht so, dass die beschränkenden oder belastenden Bilder abgerufen werden und schrittweise das Bild so verändert wird, dass keine Belastung mehr empfunden wird.

Dauerhafter Stress, wie er von vielen Menschen erlebt wird, ist nicht nur die aktuelle Belastung oder Anspannung des momentanen Lebens, sondern auch der Nachhall nicht verarbeiteter Belastung oder Konflikte. Früheres Scheitern oder Versagen können ein Muster der Schwäche oder Verzweiflung erzeugen, dass zu einer Vorstellung mangelnder Selbstwirksamkeit oder Stärke führt – man glaubt herausfordernde oder belastende Situationen nicht bewältigen oder aushalten zu können.

Dieser Glaube oder diese Überzeugung führt nicht nur zu Vermeidungsstrategien und entscheidet über die zukünftigen Entscheidungen im Beruflichen und Privaten, sondern schwächt auch das Immunsystem. So ist der Stress oder die Belastung nicht die Ursache der körperlichen Schwäche, sondern die Wahrnehmung oder das Urteil über die Selbstwirksamkeit und Stärke. Und diese kann im Laufe des Neuro-Tuning-Prozesses korrigiert werden.

Beim Gehirn anklopfen

Kann es wirklich sein, dass das Berühren des Kopfes und das sanfte Klopfen einiger Punkte am Kopf solche Wirkungen auslösen? Dr. Joaquin Andrade hat eine Begründung für das erfolgreiche Klopfen von Punkten auf dem Kopf formuliert. Aufgrund seiner Forschungen über neuronale und biochemische Wirkungen kommt er zu einer einfachen Erklärung – jedoch nicht einfach zu nehmen für das traditionelle westliche Denken über Krankheit, Schmerz, Leiden. Dr. Andrade stellte fest, dass beim Klopfen auf dem Körper – beim Neuro-Tuning auf dem Kopf – Areale der Haut benutzt werden, die mit besonders vielen Mechanorezeptoren ausgestattet

sind, die nachweislich intensive neuronale Verbindungen zu Arealen im Gehirn haben: dem limbischen System, Hypothalamus, Amygdala (wichtig bei Trauma!) u. a.

Darüber hinaus ist aus der neurobiologischen Forschung bekannt, dass das Aufrufen einer traumatischen Erinnerung die traumatischen Reiz-Reaktions-Verknüpfung destabilisiert wird, sodass die Verbindung von Angstreaktion (Fluchtverhalten, Aggression oder Erstarrung) mit dem Reiz (dem Erinnerungsbild) aufgelöst werden kann. Wenn nun der sensorische Input gleichzeitig im Moment des Aufrufens der traumatischen Erinnerung erfolgt, kann diese sensorische Überladung mit emotional neutralen Reizen (durch das Halten, Klopfen etc.) die Lösung der Verbindung mit der Angstreaktion unterstützen und auf dem Weg selbstorganisatorischer Prozesse neue funktionale Verknüpfungen (etwa im Sinne einer neuen, positiven Sichtweise) ermöglichen.

Das Erinnerungsbild bleibt gespeichert, verliert aber seine symptomerzeugende Kraft. Unterstützt wird dieser Prozess durch biochemische Mechanismen (neurohumoral), die bei der Angstkontrolle eine wichtige Rolle spielen.

Die befreienden oder verändernden Suggestionen werden nach einer Einstimmung und Balancierung der Hirnlappen ausgesprochen, die sonst nicht hätten „empfangen“ werden können. Sie können beim Empfangenden die verschiedensten, manchmal tief gehende strukturelle mentale Veränderungen auslösen, vor allem im Glaubenssystem und der Interpretation der Wahrnehmungen, aber auch im Körpersystem, was sonst mehrere oder langwierige Interventionen nötig hätte.

Befreit und losgelöst

NEURO-TUNING kann nicht nur dafür eingesetzt werden, um eine Ausdehnung über die bisherigen Begrenzungen hinaus erfahrbar zu machen. Die Einsatzmöglichkeiten reichen noch viel weiter: nämlich um einen Zustand der Befreiung und Losgelöstheit herbeizuführen, eines leichten und befreienden Seins – oder wie immer Sie das nennen möchten. Diese Zustände treten oft schon bei einer ersten Anwendung auf. Sie zu verankern und als Grundfrequenz oder Qualität des Geistes zu machen, bedarf etwas Technik und Wiederholung.

Manche Anwendungen können auch völlig vom Thema abweichen oder ohne Ziel und ohne Absicht gemacht werden. Nach der Einstimmungssequenz des Neuro-Tuning kann man es einfach dabei belassen und auf Signale oder Impulse achten, egal was erscheint.

In diesem urteils- und absichtsfreien Raum können regelrechte Erkenntnissprünge oder thematische Verschiebungen stattfinden, weil kein Verlangen nach etwas oder kein Widerstand gegen etwas da ist. Manchmal sind sie blitzartige Erkenntnisse oder ein umfassenderes Verstehen oder bisher unbekannte Lösungen. Sie erscheinen, ohne daran „gearbeitet“ zu haben oder sie gewollt zu haben.

Das kann jeder

Falls Sie das bisher Gelesene vermuten lässt, dass diese Methode schwierig, umfangreich, kompliziert ist, dann darf ich Sie beruhigen: Es sind nur wenige Punkte und Zonen, die am Kopf gehalten oder geklopft werden. Jeder kann das – mit etwas Übung und Vertrauen in die Intuition. Neuro-Tuning kann jeder mit sich selbst und anderen anwenden. Es eignet sich als Einzelmethode und für die Kombination mit beraterischen, psychotherapeutischen, körpertherapeutischen Methoden.

© Erich Keller, Februar 2012