



2.5.1 Die Veränderung von Mustern

Durch Erfahrungen und wiederholende Denk-, Reaktions- oder Handlungsabläufe, bilden sich im Gehirn Strukturen. Sind diese Strukturen einmal gebildet, dann laufen diese inneren Abläufe in den gebildeten Strukturen ab. Solange wir nicht bewusst etwas verändern, wiederholen wir die gebildeten Muster. Sie werden zu einem, uns in der Regel unbewussten, Automatismus.

Diese Strukturen steuern beispielsweise unsere motorischen Handlungsabläufe, wie das Schreiben oder Autofahren. Auf der Verhaltensebene sind das unsere Gewohnheiten. Diese Strukturen leiten aber auch unser Denken. Die Gehirnforschung kommt zu dem Schluss, dass unser Denken immer nach dem gleichen Schema abläuft. Solche Strukturen regeln aber auch unsere Reaktionen und Interaktionen mit der Umwelt. Dies wird in der Psychologie kurz als Muster bezeichnet.

Vereinfachte Darstellung einer Struktur oder eines Musters

Die Veränderung von Strukturen und Mustern

Das Verlassen der gewohnten Strukturen erfordert eine bewusste Aktion. Einfache Gewohnheiten können durch eine bewusste Anstrengung mit Verstand und Willen verändert werden. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ist eine Periode von mindestens 6 Wochen nötig, um neue Verhaltensweisen zur Gewohnheit zu machen. Nach dieser Zeit beginnen sich neue Strukturen zu bilden.

Liegt den Gewohnheiten eine Psychodynamik zugrunde, dann kann dies mit Verstand und Willen alleine nicht verändert werden. Solche Psychodynamiken liegen tiefer und sind meist sehr komplex. Hierzu ist ein entsprechend tieferer Prozess nötig. Dafür müssen unbewusste Strukturen durch Reflexion bewusst gemacht und die komplexen Wechselwirkungen von Wahrnehmung, Interpretationen, Einstellungen und Gefühlen schrittweise verändert werden. Diese Prozesse werden beispielsweise in einer Psychotherapie vollzogen. Es ist auch wissenschaftlich erwiesen, dass eine Psychotherapie Gehirnstrukturen verändert. Solche tiefgreifenden Veränderungen finden auch in Krisen und durch einschneidende Erfahrungen statt.

Veränderung von Strukturen bedeutet immer, dass neue Strukturen geschaffen werden. Dadurch entstehen neue Wahlmöglichkeiten. Alte Strukturen können nicht gelöscht oder eliminiert werden. Eventuell bilden sie sich über Jahrzehnte zurück, wenn sie überhaupt nicht mehr benutzt werden. Sie bleiben aber grundsätzlich bestehen. Dies erklärt auch, warum es immer wieder Rückfälle geben kann. Bei Alkoholikern stellt man fest, dass sie immer Alkoholiker bleiben und nur trocken werden können. Sobald sie wieder zu trinken beginnen, sind sie wieder süchtig.

Die Entwicklung neuer Strukturen und Muster

Veränderung und das Geistige Gemüt

Unser Geistiges Gemüt wird zwar auch durch unsere Lebensweise geprägt, es ist aber viel

flexibler als die Gehirnstrukturen. Der Geist kann jeden Moment anders reagieren. Wir können unsere Haltung von einem Moment auf den anderen ändern. Es braucht zwar auch Prozesse, die in uns die Bereitschaft für eine innere Veränderung aufbauen, trotzdem ist der bewusste Geist flexibler und kann positive Veränderungen beispielsweise in der inneren Einstellung viel schneller vollziehen. Dies setzt jedoch voraus, dass das Geistige Gemüt befreit ist. Solange das Physische Gemüt unser Geistiges Gemüt dominiert, ist eine Veränderung und geistiges Wachstum nur sehr begrenzt möglich. Um jedoch das ganze Bild zu verstehen, müssen wir uns auch über den Einfluss der Geistigen Welt bewusst werden.

Source URL: <https://baum-des-lebens.org/node/145>