

TSCHECH. REP: 255 Kč | ÖSTERREICH: 6,70 € | SCHWEIZ: 11,40 SFR | BELGIEN, LUXEMBURG: 7,00 € | NIEDERLANDE: 7,10 € | ITALIEN, SPANIEN: 8,30 € | DEUTSCHLAND: 5,90 €

Komm, wir gehen das Glück finden

# happinez

DAS MINDSTYLE MAGAZINE

**Workbook  
Energie  
Nie mehr  
müde**



## Selbst-Erkenntnis

Wie wir in der Stille entdecken, wer wir wirklich sind

**Lebens-Freude**

Entdecke in Dir  
die unbesiegbare Kraft

**Der Blaue Kern**

Das Tor zu unserem  
Bewusstsein

**Schottland**

Von einem, der auszog,  
sich selbst zu finden

**Selbst-Coaching: Wie alte Wunden heilen können**

DER BLAUE KERN

# Das Tor zum BEWUSSTSEIN

Er ist unscheinbar und liegt so tief versteckt im Gehirn, dass seine Bedeutung lange Zeit völlig unterschätzt wurde. Dabei beeinflusst dieser geheimnisvolle Blaue Kern fast alle lebenswichtigen Funktionen unseres Körpers. Und für einige Wissenschaftler ist er sogar das Tor zum Bewusstsein

**G**äbe es so etwas wie eine Wahl zum heimlichen Taktgeber im Gehirn, wäre der Blaue Kern vermutlich der Gewinner. Schließlich reguliert er wie ein Dirigent durch die Ausschüttung bestimmter Botenstoffe die Kommunikation zwischen allen Nervenzellen und trägt damit wesentlich zur Kontrolle von Stress, Gefühlen und Aufmerksamkeit bei. Dabei ist diese winzige, tief unter der Großhirnrinde im Hirnstamm versteckte Zellstruktur

gerade einmal 15 Millimeter groß. Und doch ist sie es, die unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, ja sogar unser gesamtes Sein maßgeblich beeinflusst.

## Alles beginnt im Kopf

Wenig Beachtung hat man dem Blauen Kern in der Vergangenheit geschenkt. Zu unbedeutend, zu unspektakulär erschienen Wissenschaftlern der sogenannte locus coeruleus, der sich im Übergang vom Gehirn zum Rückenmark befindet. Doch mittlerweile ist er in den Fokus der For-

schung gerückt. Schließlich beginnt alles in unserem Kopf – jedes Symptom, jede Angst und jede Stressreaktion. Und hier kommt der Blaue Kern ins Spiel. Denn er ist für das Überleben der Menschheit verantwortlich: Zuerst nehmen unsere Sinnesorgane und Schmerzrezeptoren Informationen aus der Umwelt auf und vergleichen sie mit unseren Erfahrungen. Wird in diesem blitzschnellen Abgleich eine Situation als gefährlich eingestuft, setzt unser Organismus, um sich zu schützen, eine Kaskade von Angstreakti-

## „Der Blaue Kern ist ein sehr empfindlicher Teil des Gehirns. Unsere Studie zeigt, dass alterungsbedingte Beeinträchtigungen seiner Struktur und Funktion weitreichende Folgen für Aufmerksamkeit und Gedächtnis haben.“

MARTIN DAHL VOM MAX-PLANCK-INSTITUT FÜR BILDUNGSFORSCHUNG

onen in Gang. Dabei unterscheidet unser Gehirn nicht zwischen einer echten Bedrohung (Realangst) oder einer eingebildeten Gefahr (Binnenangst). In beiden Fällen wird das Gehirn und in der Folge auch der Körper mit all seinen Organen, Faszien, Blutgefäßen und Nervenbahnen in einen Alarmzustand versetzt. Dies erleben wir zunächst als Unruhe, Nervosität, Gedanken-Karussell und Stress. Bleibt die reale oder eingebildete Bedrohung bestehen, können sich die Schutzmechanismen zu subtilen Ängsten bis hin zu Panikattacken steigern.

### Wächter der Emotionen

All dies geschieht in jenem evolutionär ältesten Bereich unseres Gehirns, in dessen Zentrum der Blaue Kern sitzt. Dort werden etwa drei Viertel des gesamten Noradrenalins im Gehirn produziert. Noradrenalin ist ähnlich wie Adrenalin einer der wichtigsten Botenstoffe (Neurotransmitter), die bei starken Emotionen oder Angsterlebnissen ausgeschüttet werden. Aktiviert wird der Blaue Kern hauptsächlich durch das ARAS (aufsteigendes retikuläres Aktivierungssystem) – die Alarmanlage im Rückenmark. Seit zwei Millionen Jahren ist das ARAS genau wie der Blaue Kern darauf trainiert, unser Überleben zu sichern. Früher sollten sie uns vor den realen Gefahren in der Außenwelt der Steinzeit schützen. Heute registrieren die Wächter des Lebens auch innere Impulse, die instinktiv als bedrohlich wahrgenommen werden. Für den Blauen Kern an der Basis unseres Gehirns macht das kaum einen Unter-

schied. Ob real oder imaginär – er feuert immer, sobald wir eine Bedrohung in der Umwelt wahrzunehmen glauben. Dann nimmt eine Spannungskaskade ihren Lauf, der wir uns nicht entziehen können.

### In der Spannungsspirale

Denn der Blaue Kern funktioniert wie eine Art Wachmacher, da er unsere generelle Aufmerksamkeit mit dem Botenstoff Noradrenalin erhöht. Und seine Nervenfasern sind mit fast allen Bereichen des Großhirns, insbesondere der Amygdala (Angstzentrum) und dem Thalamus, verbunden, der wiederum unsere Sinneswahrnehmung filtert und kontrolliert. Vor allem aber aktiviert der Blaue Kern das sogenannte sympathische Nervensystem, das dafür zuständig ist, dass unser Körper auf Gefahren der Umwelt mit Flucht (Flight), Kampf (Fight) oder Stillhalten, um zu überleben (Freeze), reagieren kann. Ausgelöst durch unsere (Fehl-)Wahrnehmungen, unterstützt durch die Amygdala, beginnt der Blaue Kern nun damit, das Stresshormon Noradrenalin durch das vordere Rückenmark in die sympathischen Nervenfasern neben der Wirbelsäule auszuschütten. In Bruchteilen von Sekunden spannen sich dadurch alle Organe unseres Körpers an. Dabei werden gleichzeitig die Nebennieren irritiert, die ihrerseits nun Adrenalin ausschütten. Dadurch geraten auch Blutgefäße, Nerven, Muskeln und sämtliche Faszien unter Zugzwang. Ausgehend von der Spannungsspirale des Blauen Kerns spannen sich auch die Organe oberhalb des Zwerchfells an. Lunge, Speiseröhre und Herz ziehen nun

über Fasziennetzen die Schädelbasis nach unten. Der Spannungsnerv – Nervus Vagus – wird damit an seiner Austrittsstelle irritiert und kann die Grundspannung der Organe nicht mehr gegenregulieren. Zu den Klassikern der durch Thoraxvorspannung hervorgerufenen Symptome gehören unklare Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Schwindel, Kieferprobleme, Konzentrationstörungen, chronische Nackenschmerzen und Atlasverdrrehungen.

### Das Geheimnis eines guten Gedächtnisses

Damit nicht genug, beeinflusst der Blaue Kern den Thalamus, der unsere bewusste Wahrnehmung steuert, und verbindet sich mit dem limbischen System. Dort hat er Kontakt zum Hippocampus, einer einem Seepferdchen nicht unähnlichen Hirnstruktur, die als Langzeitgedächtnis fungiert. Als Hauptquelle des Neurotransmitters Noradrenalin hat der Blaue Kern gleichfalls einen großen Einfluss darauf, ob unser Gedächtnis auch im Alter noch gut funktioniert. Mithilfe der Magnetresonanztomografie (MRT) und neuartiger Analysemethoden konnten Forscher des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung und der University of Southern California nachweisen, dass ein gesünder Locus coeruleus mit besseren Gedächtnisleistungen im späteren Erwachsenenalter einhergeht. Und aktuelle Forschungen weisen zudem darauf hin, dass krankhafte Veränderungen im Zuge der Alzheimer-Demenz zuerst im Blauen Kern auftreten und

von dort aus Gehirnregionen erreichen, die für das Gedächtnis zuständig sind.

### Schlüssel zur Gesundheit

Von Neuropsychologen wird der Blaue Kern mit zielgerichteter Aufmerksamkeit und mentaler Orientierung in Verbindung gebracht. Es sind insbesondere affektorische, akustische und taktile Reize, weniger optische Eindrücke, die ihm reagieren lassen. Wenn es uns gelingt, den Blauen Kern zu entspannen, hat dies unmittelbare Auswirkungen auf unsere Wahrnehmung. Ehemals erlebte

Traumata können so neu bewertet und von uns allein oder mit therapeutischer Unterstützung aufgelöst werden. Auch die Auslöser für Unruhe und Ängste verlieren bei einem relaxten blauen Zentrum ihre Kraft. Entspannt sich das blaue Zentrum, entspannen sich zuerst die Organe. Da diese eng mit den Gelenke verbunden sind, können sich auch zum Teil jahrelange Gelenkbeschwerden wieder bessern. Denn da mit jedem Organ, mit jedem Gelenk, eine eigene Geschichte verbunden ist, lässt sich auch diese im entspannten Zustand

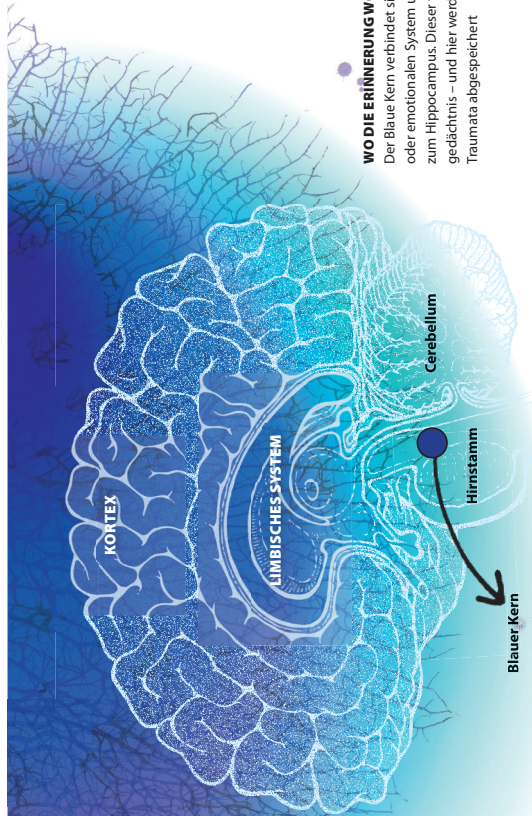
umschreiben, oder es gelingt uns sogar, sie endgültig loszulassen.

### Das Tor zum Bewusstsein

Und weil der Blaue Kern unser Stress-Angst-Level steuert, besteht die effektivste Methode, ihn zu beruhigen, darin, auf eine Steinzeltnethode zurückzugreifen. Statt unsere Emotionen zu unterdrücken, ist es besser, sie rauszulassen. Stimme und Bewegung sind seit Millionen von Jahren bewährte Mittel, um mitteilbar Spannung abzubauen. Wir können lautstark singen, in ein Kissen brüllen

### WODIE ERINNERUNG WOHNTE

Der Blaue Kern verbindet sich mit dem limbischen oder emotionalen System und hat dort Kontakt zum Hippocampus. Dieser fungiert als Langzeitgedächtnis – und hier werden auch seelische Traumata abgespeichert



# Zur Ruhe kommen

## Calmvalera®

- Beruhigt am Tag, entspannt in der Nacht
- Natürlich wirksam mit 9 Wirkstoffen
- Kein Gewöhnungseffekt



SCHNELLE WIRKUNG

CALM-9 Komplex

LEBEB KLINISCH

\*Wirkzeitpunkt innerhalb von 90 Minuten. Dimpfel et al. Journal of Behavioral and Brain Science 2016; 6: 404–431

Calmvalera® Tabletten. Die Anwendungsgebiete, lesen sich von der Innenseite der Packung ab. Dazu gehören: Nervöse Unruhezustände und Schlafstörungen. Zur Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Hevert Arzneimittel**. In der Weihenwiese 1, D-55669 Nussbaum • [www.calmvalera.de](http://www.calmvalera.de)



**„Gelingt es uns, den Blauen Kern zu entspannen, hat dies unmittelbare Auswirkungen auf unsere Wahrnehmung. Früher erlebte Traumata können so bewertet werden, und die Auslöser für Unruhe und Ängste verlieren bei einem entspannten blauen Zentrum ihre Kraft.“ B. VOSS, DMOH**

oder kraftvoll Sätze wie: „Ich darf das!“ sagen. Hilfreich ist außerdem Boxen, aber auch Tennis spielen, auf den Tisch hauen oder Karate entlastet den Blauen Kern. Wichtig: Repetitive Bewegungen wie Radfahren, Joggen oder Schwimmen ermüden zwar den Körper, entspannen aber nicht den Blauen Kern. Abschalten kann dieser von sich aus nur dann, wenn wir schlafen – oder intensiv meditieren. Wenn wir bewusst in die Stille eintauchen. Für einige Forscher ist dieser mächtige Alleskönner inzwischen nicht nur der Wächter des Lebens, sondern auch das Tor zum Bewusstsein.

### Die Blue Core Meditation

Unser Gehirn versucht von sich aus, uns immer wieder in einen ausbalancierten, angenehmen Grundzustand zurückzubringen. Neugierig auf die alten spirituellen Techniken wurden Gehirnforscher spätestens, als sich abzeichnete, dass Meditation in Gehirn und Verhalten nicht nur kurz-, sondern auch langfristige Veränderungen bewirken kann, die sich messen und mit bildgebenden Verfahren direkt abbilden lassen. So stellte sich etwa heraus, dass erfahrene Meditierende zum Teil eine um bis zu fünf Prozent dickere Gehirnrinde haben als nicht meditierende Vergleichspersonen. Vor allem in den Gehirnregionen für die Selbstwahrnehmung, die Verarbeitung von Sinneseindrücken und die Körperwahrnehmung sind die Nervenzellen bei regelmäßig Meditierenden dichter verschaltet. Die folgende Meditation ist speziell von

Bernhard Voss für den Blauen Kern entwickelt worden. Setz dich aufrecht hin, schließe die Augen und lege die Fingerspitzen des linken und rechten Zeigefingers hinter dem Ohrfläppchen an den Kopf. In der Mitte, auf halber Strecke zwischen deinen Fingerspitzen, befindet sich der Blaue Kern. Atme nun bewusst etwas tiefer. Stell dir beim Einatmen vor, dass du blaues Licht direkt in das Zentrum zwischen deinen Fingerspitzen leitest. Das Licht durchströmt nun dein Stammhirn, und dein Blauer Kern wird von ihm eingeschlossen. Visualisiere, wie das blaue Licht alle Zellen und Zellzwischenräume dieses Kerns durchflutet und reinigt. Beim Ausatmen siehst du vor deinem inneren Auge, dass alle Spannungen und Ängste, die du im Hirnstamm abgespeichert hast, deinen Körper verlassen. Beim Einatmen leitest du wieder blaues Licht dorthin. Meditiere auf diese Weise fünf Minuten pro Tag. Regelmäßig angewendet, hilft diese einfache Meditation selbst bei langjährigen Beschwerden erstaunlich gut.

### Wie Yoga den Blauen Kern entlastet

Yoga versteht sich selbst als ein Übungsweg (Sadhana) in unsere innere Welt. Dabei ist es sinnvoll, wenn wir uns von dem leiten lassen, was sich für uns gut anfühlt. Egal, wie lange wir auch auf dem Weg zu mehr Gelassenheit, Gleichmut und Freiheit unterwegs sind, bewegen wir uns doch immer von einem leidvollen (duhkha) zu einem leidfreieren

(sukha) Zustand. Wir bewegen uns vom Unbewussten zum Bewussteren. Der erste Schritt im Yoga besteht darin, Achtsamkeit dafür zu entwickeln, was unser Denken, Fühlen und Handeln in uns bewirkt. Dadurch erreichen wir, dass unser Stirnhirn hemmende Impulse in Richtung des aufgeregten limbischen Systems und Richtung Blauer Kern loschickt, sodass dieses sich beruhigen kann. Sobald wir uns mit dieser Instanz in uns verbinden, schalten wir um vom limbischen System zum Stirnhirn und sind dadurch wieder in der Lage, unsere Gefühle und unser Tun zu regulieren. Und eines Tages brauchen wir nur noch unsere Yoga-Matte zu sehen, und der entspannende, ressourcenstärkende Prozess setzt ein. Eine solche Neurogenese lässt sich in Studien vor allem bei den Versuchsteilnehmern nachweisen, die aus eigenem Antrieb aktiv werden. Die selbst ihre Asanas wählen. Wenn wir uns zu den Übungen zwingen, sind diese jedoch kontraproduktiv. Unser Blauer Kern bleibt davon unberührt. 🌿

TEXT CHRISTIANE SCHÖNEMANN

FOTO ELENA RAY SHUTTERSTOCK

### LESE-TIPP

**Bernhard Voss: Körperspuren: Ursachen körperlicher und psychischer Symptome verstehen und heilen. Neuer ganzheitlicher Ansatz. Kösel Verlag 272 S., 22,00 €. ISBN-10 : 3466311225**