

# Gedanken verändern die neuronalen Netzwerke

„Dopamin und Serotonin stärken das Erinnerungsvermögen. Erinnerungen, Gedanken und Worte können neuronale Netze verändern und lösen bei positiver Bewertung Top-down-Mechanismen (1) aus. Neuronen stehen in direkter Verbindung mit dem Hypothalamus und dem Hirnstamm. Beide Gehirnregionen beeinflussen wiederum das vegetative Nervensystem im Rückenmark und somit auch die Herzfrequenz und das Immunsystem.

- Positive Erinnerungen können also über die Großhirnrinde auf den gesamten Organismus einwirken.

In der bewussten Imagination wird beispielsweise das positive Erinnerungsbild eines schönen Segels heraufbeschworen, dessen weitläufige, unregelmäßige Ufer von vielen verschiedenen Bäumen mit grünen Kronen und dicht wachsenden Schilfgräsern umsäumt sind, während über der glatten Wasseroberfläche langsam dichte Weise Nebelschwaden aufsteigen. Eine vollkommene Ruhe umhüllt diese mystische, faszinierende Szene der beobachteten der Mensch nimmt dieses imaginierte Naturschauspiel mit allen Sinnen wahr und wird davon wiederholt in Ehrfurcht versetzt, während die Gedanken fantasievoll einen weißen Schwan herbeisehnen, der über den See gleitet und die stille Wasseroberfläche dabei in leichte Schwingungen versetzt.

- Diese lebendige Erinnerung an eine schöne Naturlandschaft aktiviert dieselben Gehirnregionen wie das reale Erleben dieser Szene.

Eine Umfrage in England ergab, dass der Wald ein Ort der inneren Einkehr ist. Eigene Erinnerungen können dort abgerufen und nochmals durchlebt werden (Henwood & Pidgeon 2001). Dadurch ist der Mensch erneut in Resonanz mit der ihm umgebenden Naturlandschaft und erlebt einen Zustand der mentalen Entspannung, in dem sich Bewusstes (Geist), unbewusstes und psychische (Seele) überschneiden. Das kann Identität vermitteln.“

Zitat aus: Warnke. U.: „Bionische Regeneration“ Seite 506

(1)Top-down geht vom Abstrakten, Allgemeinen, Übergeordneten schrittweise hin zum Konkreten, Speziellen, Untergeordneten.

Wir danken Herrn [Dr. Ulrich Warnke \(und seinem Verlag\)](#) für die Überlassung seiner Inhalte und empfehlen seine Bücher.