

# Gedanken, Bewusstsein, Bewusstseinsveränderung



# Bewusstsein vs. Bewusstseinszustände

- Bewusstsein
  - All das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken
- Bewusstseinszustände
  - Bewusstseinsgrade, die mit erhöhtem, normalen oder erniedrigtem Bewusstsein einhergehen
    - Natürlich: im Wachzustand, im Traum, ...
    - Induziert: Hypnose, Meditation, Drogeneinnahme, ...



# Bewusstseinsstufen

- Bewusste Informationen
- Prozesse ohne bewusste Kontrolle
  - Prozesse werden vom autonomen Nervensystem reguliert (z.B. Regulierung des Blutdrucks)
- Vorbewusste Gedächtnisinhalte
  - Dem Bewusstsein nur dann zugänglich, wenn unsere Aufmerksamkeit darauf gelenkt wird
- Unbeachtete Informationen
  - Unaufmerksamkeitsblindheit: Diese Informationen nehmen wir nicht wahr, weil unsere Aufmerksamkeit auf etwas anderes gerichtet ist
- Das Unbewusste
  - Sprachverarbeitungsprozesse basieren etwa oft auf unbewussten Prozessen, weil wir Sätze in einem Kontext interpretieren, ohne, dass wir uns dessen bewusst sind



# Nutzen des Bewusstseins

- Aufmerksamkeitslenkung
  - Vermeidung von Reizüberflutung
- Selektion
  - Was soll gespeichert werden und was nicht?
- Möglichkeit, Handlungen zu unterbrechen und nachzudenken
  - Reflexion
  - Eventuell Meinungsänderungen



# Veränderte Bewusstseinszustände: Schlaf

- Wir verbringen etwa ein Drittel des Lebens schlafend
- Zirkadianer Rhythmus
  - Innere Uhr, biologischer Rhythmus, genetisch vorgegeben
    - Lerchen und Eulen, verändert sich im Laufe des Lebens auch ein wenig: L – E – L
  - Leistungsfähigkeit davon abhängig
  - Probleme:
    - Nachtschichten (Abhilfe: künstliches Licht)
    - Lange Flugreisen
      - Flüge nach Osten problematischer
      - Da die biologische Uhr leichter gedehnt als gestaucht werden kann



# Veränderte Bewusstseinszustände: Schlaf

- Schlafzyklus
  - Aufschluss mittels Gehirnwellenströmen (EEG)
  - Zwei Formen des Schlafes
    - Orthodoxer Schlaf (Non-REM-Schlaf)
      - Leichtschlaf, gefolgt von Tiefschlaf
      - Restitutiver Charakter
    - Paradoxe Schlaf (REM-Schlaf)
      - Starke Aktivierung
  - Abfolge (4 – 6 Mal pro Nacht)
    - Leichtschlaf – Tiefschlaf – REM-Schlaf
    - REM-Schlaf dauert mit jeder Abfolge länger



# Veränderte Bewusstseinszustände: Schlaf

- Funktionen des Schlafes
  - Konservierung & Regenerierung
  - Lernen & Gedächtnis
    - Konsolidierung neuer Erinnerungen (Enkodierung neuer Erinnerungen)
- Negative Folgen von Schlafentzug
  - Beeinträchtigung kognitiver Leistungen
  - Beeinträchtigung motorischer Leistungen
  - Immunabwehr wird geschwächt



# Veränderte Bewusstseinszustände: Schlaf

- Schlafstörungen (Sport am späten Nachmittag → +, LED-Licht von Handy, Tablet, Laptop → -)
  - Schlaflosigkeit
    - Kann psychische, umweltbedingte oder biologische Ursachen haben
  - Narkolepsie
    - Plötzlicher REM-Schlaf während des Tages
  - Schlafapnoe
    - Atemunterbrechung im Schlaf → häufig bei Säuglingen
  - Somnambulismus (Schlafwandeln)
    - 7% der Kinder, 2% der Erwachsenen, im Non-REM-Schlaf
  - Alpträume
    - Am häufigsten zwischen 3 und 6 Jahren
  - Pavor nocturnus
    - Aufschrecken aus dem Schlaf heraus, begleitet von einem Schrei



# Veränderte Bewusstseinszustände: Schlaf

- Träume

- Zumeist in den REM-Schlafphasen
- Auch luzides Träumen möglich
- Verschiedene Deutungen
  - Für Freud Königsweg zum Unbewussten, zum Vergangenen
  - Für viele Kulturen Blick in die Zukunft
  - Biologische Theorien sehen gar keine intrinsische Bedeutung
- Moderne Traumforschung
  - Aufgabe, Erfahrungen mit Zielen, Wünschen und Problemen in Einklang zu bringen
  - Traum-Verzögerungs-Effekt → 5 bis 7 Tage alte Gedächtnissplitter



# Veränderte Bewusstseinszustände: Hypnose

- Induktion
  - Vorbereitende Aktivitäten, die äußere Ablenkungen ausblenden
  - Kann konditioniert werden → rasch erreichbarer Hypnosezustand
  - Grad der Hypnotisierbarkeit individuell unterschiedlich
    - Aber: Stabiles Persönlichkeitsmerkmal
- Unter Hypnose reagieren Menschen auf Suggestionen ...
  - motorischer Fähigkeiten (z. B. Hände auseinander bewegen)
  - wahrgenommener Erfahrungen (z. B. Schmerzkontrolle)



# Veränderte Bewusstseinszustände: Meditation, Flow-Zustand, Eskapismus

- Meditation (Selbsthypnose)
  - Bewusstsein von den weltlichen Belangen weg lenken
  - Bewiesen, dass der Geist dabei helfen kann, den Körper zu heilen
  - Verlust von Neuronen kann verlangsamt werden
- Flow-Zustand
  - Mentaler Zustand völliger Vertiefung und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit
  - Tätigkeitsrausch, Funktionslust
- Eskapismus
  - Realitätsflucht, Weltflucht in eine Scheinwirklichkeit



# Veränderte Bewusstseinszustände: Drogen

- Psychoaktive Substanzen
  - Chemikalien, die mentale Prozesse und Verhalten beeinflussen, indem sie das Bewusstsein vorübergehend ändern
  - Binden an synaptische Rezeptoren und blockieren oder stimulieren gewisse Reaktionen
  - Kontinuierlicher Konsum führt zu Toleranz → physiologische Abhängigkeit
  - Psychologische Abhängigkeit nennt man Sucht



# Veränderte Bewusstseinszustände: Drogen

- Halluzinogene
  - Erzeugen Halluzinationen → Wahrnehmungen ohne objektiven Reiz
  - LSD, PCP (synthetisch), Haschisch, Marihuana (pflanzlich)
- Opiate
  - Unterdrücken körperliche Wahrnehmung und Reaktion auf Stimulation
  - Heroin, Morphin → hohe Suchtgefahr



# Veränderte Bewusstseinszustände: Drogen

- Beruhigungsmittel
  - Senken, verlangsamen geistige und körperliche Aktivität
  - Barbiturate, Alkohol
- Stimulanzien
  - Halten Konsumenten wach
  - Erzeugen Zustand der Euphorie
  - Mehr Selbstvertrauen, mehr Energie, gesteigerte Wachheit
  - Amphetamine, Metamphetamine, Kokain, Ecstasy, Koffein, Nikotin

