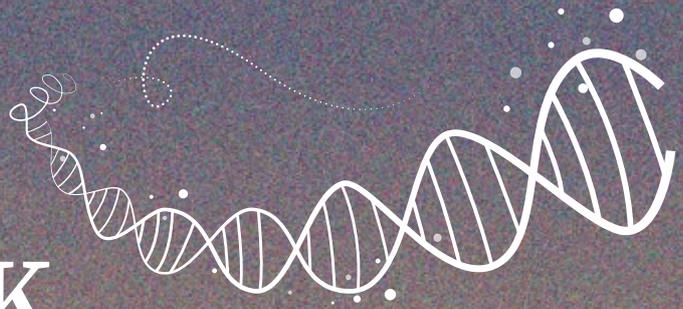


Kleines Einmaleins
der Bewusstseinsforschung

EPIGENETIK



Es ist aus wissenschaftlicher Sicht noch gar nicht so lange her, dass James Watson, Francis Crick, and Maurice Wilkins 1962 den Nobelpreis für die Entdeckung der DNA erhielten und unser Verständnis von Menschsein damit radikal beeinflussten. DNA schien eine feststehende Blaupause zu sein, doch heute wird deutlich, dass sich unsere Genetik durch unsere Lebensentscheidungen beeinflussen lässt. Diese Veränderungsprozesse untersucht die Epigenetik, in der sich DNA, Bewusstseinsforschung und Quantenphysik treffen – demnach die aktuell größten Rätsel der Wissenschaft.

In der Epigenetik wird deutlich, dass das, was wir genetisch an unsere Kinder weitergeben, stark davon abhängt, wie wir zu Lebzeiten unsere Körper und Gehirne nutzen. Bisher war unser genetisches Verständnis, dass Veränderungen sehr langsam stattfinden, zufällig und über langes Aussetzen veränderter Umweltbedingungen. Jetzt stellt sich jedoch heraus, dass wir darauf relativ schnell Einfluss nehmen können. Der Diskurs „nature vs. nurture“, also angeboren oder anerzogen, löst sich angesichts der Erkenntnisse der Epigenetik auf. Beides ist die Antwort.

Die Erkenntnisse aus der Epigenetik werden zumeist in der Medizin genutzt, doch auch in der Bewusstseinsforschung spielen sie eine wachsende Bedeutung, insbesondere in Bezug auf die Kraft unserer Entscheidungen. Die bisher entdeckten Möglichkeiten, positiven Einfluss auf unsere Gene zu nehmen, entstammen häufig aus der Bewusstseinsarbeit, wie Meditationen und Formen der Energiearbeit. Bisher deutet die Forschung daraufhin, dass Stress eine wichtige Komponente in der genetischen Beeinflussung ist. Unsere DNA ist nicht mehr eine festgelegte Blaupause, sondern eher ein fast unendliches Potentialfeld, ein Code aus über 3 Milliarden Basenpaaren, die sich um sich selbst wickeln und eine Doppelhelix von unvorstellbarer Komplexität bilden. Selbst-Bewusstsein, das Bewusstsein unserer inneren Prozesse, scheint der Schlüssel für das aktive Bespielen dieses Potentialfeldes zu sein. Doch auch Bewegung und Ernährung spielen eine große Rolle. Auch wenn das Potentialfeld DNA nicht änderbar ist, denn das Genom ist fix, können die einzelnen Gene doch an- und ausgeschaltet werden und es gibt nach momentanem Forschungsstand mehr als vier Millionen „Schalter“, auf die wir durchaus Einfluss haben, sowohl in unserem eigenen Leben als auch in der Weitergabe an folgende Generationen.

DNA-Methylierung ist beispielsweise ein Prozess, über den sich Gene an- und ausschalten, doch Gene kommunizieren auch untereinander. So gibt es beispielsweise Immediate Early Genes (IEGs), die innerhalb weniger Minuten nach der Stimulation einer Zelle transkribiert werden und sehr kurzlebig sind, aber ganz viele Schalter anderer Gene umstellen und viele Prozesse auslösen. Die Entdeckung der IEGs bietet u.a. eine mögliche Erklärung für Spontanheilungen.

In der Traumaforschung sieht es so aus, als würden traumatische Ereignisse in der Kindheit oder im Erwachsenenalter die DNA-Methylierung verändern und abnorme Genexpressionen im Gehirn hervorrufen. Aus epigenetischer Sicht lässt sich hier beispielsweise eine genetische Veränderung über die Ernährung erzeugen. Die Hauptrohstoffe für die Synthese vieler Neurotransmitter sind Nährstoffe - Aminosäuren, Vitamine, Mineralien und andere natürliche Biochemikalien, die wir aus der Nahrung erhalten. Angst ist beispielsweise ein Zeichen zu hoher Methylierung, dem mit einer vegetarischen Ernährung entgegengewirkt werden kann, während der Umgang mit Depression wiederum viel Eiweiß benötigt. So werden medizinische Empfehlungen hochindividuell, angepasst an die eigene genetische Realität. Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln kommen neben Bewusstseinsprozessen dabei eine zentrale Rolle bei der Behandlung zu. Wir können unser Genom in Teilen testen lassen. Hierbei werden Einzel-Nukleotid-Polymorphismen (SNP - ausgesprochen "Snips") untersucht und wir erhalten Aufschluss darüber, welche Potentiale für Krankheiten in uns angelegt sind und können diesen dann individuell über Bewegung, Ernährung und Bewusstseinsarbeit begegnen. Momentan sind etwa eine Million SNPs bekannt, die Anzahl wächst fast täglich.

 Buchempfehlung: "The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter, and Miracles" von Dr. Bruce Lipton, in dem er erklärt, dass Gene und DNA unsere Biologie nicht steuern, sondern sie selbst durch Signale von außerhalb der Zelle gesteuert werden, einschließlich energetischer Botschaften, die von unseren Gedanken ausgehen. Das Buch fokussiert auf die Kraft unseres Bewusstseins auf der Schnittstelle Zellbiologie und Quantenphysik.



online lesen?!



bewusstseinsstiftung.eu
/1x1/gene