

# T.D.A. LINGO und die Amygdala

*„Die Bürger demokratischer Gesellschaften sollten Kurse für geistige Selbstverteidigung besuchen, um sich gegen Manipulation und Kontrolle wehren zu können.“*

Noam Chomsky

Der Präfrontale Kortex / **Frontallappen** ist als einziger Teil des Gehirns nicht ständig damit beschäftigt, Sinneseindrücke zu verarbeiten. Solange der Geist mit nichts besonders Wichtigem befasst ist, bleibt der Frontallappen weitgehend deaktiviert. Sobald jedoch Ungewöhnliches passiert, oder neuartige Gedanken prozessiert werden, erwacht diese Hirnregion und das Bewusstsein wird glasklar.

Alexander Luria, der als Vater der modernen Neuropsychologie gilt, hat gezeigt, dass der Frontallappen zu mindestens 90% ruhend, also ungenutzt verbleibt, da seine große Masse nur wenige wichtige Funktionen zu erfüllen scheint. Langsam setzt sich jedoch in der Hirnforschung die Ansicht durch, dass dieser Bereich viel wichtiger ist, als zuvor angenommen. Sein Beitrag zum mentalen Aufbau beinhaltet Kreativität, Vorstellungskraft, Phantasie, Voraussicht und die Fähigkeit, mit anderen mitzufühlen, was als Hinweis auf das unerschöpfliche Potenzial des menschlichen Gehirns oder generell des Geistes gedeutet werden kann.

Der Frontallappen ist über zahlreiche Feedbackschleifen mit fast allen anderen kortikalen Bereichen und somit auch mit dem limbischen System verbunden. Für bewusste Wahrnehmung müssen Informationen in den Frontallappen fließen, eine Überflutung oder ein zu viel an energiegeladenen Emotionen kann zur kurzzeitigen Überladung dieses Hirnareals führen. Plötzliche Emotionsflut behindert oder verhindert dann das Denken, der entstehende Stress oder Terror kann alle klaren Gedanken im Gehirn vorübergehend löschen.

Nach heutigem Stand der Forschung geht Bewusstsein aus dem Neokortex hervor, unterstützt und beeinflusst vom gesamten Gehirn. Von entscheidender Bedeutung ist hierbei das limbische System mit Thalamus, **Amygdala** und Hippocampus. Von hier aus wird die bewusste Aufmerksamkeit kontrolliert und dirigiert, indem Neurotransmitter zu den verschiedenen Teilen des Kortex und anderen Nervenzellen des Körpers geschickt werden.

Während die Amygdala, sobald sie vom Reptiliengehirn beherrscht wird, mit impulsiven, ängstlichen Verteidigungs- und Angriffsmechanismen reagiert, dämpft der Frontallappen diese Aktivität durch korrigierende Reaktion auf das Geschehen. Bei ausreichender Aktivierung wird der Frontallappen somit zum emotionalen Manager eines Menschen, er ermöglicht analytischere und angemessenere Reaktionen statt rein emotionaler, ängstlicher Impulse. Im Idealfall beherrscht der Frontallappen überschießende Emotionen von Beginn an, eingehende Informationen werden dann dort analytisch gedeutet und zu geeigneten körperlichen sowie emotionalen Reaktionen verarbeitet.

\*\*\*\*\*

Der Sohn russischer Immigranten Paul Lezchuk (1924-1993) – Künstlername T.D.A. Lingo, entwickelte und perfektionierte nach dem II Weltkrieg in über 30jähriger Forschung eine Methode, die Aktivitäten der Amygdala von ihrer Orientierung nach hinten auf das Reptiliengehirn zu einer Ausrichtung nach vorne hin zum Frontallappen zu verschieben.

Seine Methoden ermöglichen, die Amygdala zu einem Schalter umzufunktionieren, der entweder die reptilische "Flucht oder Kampf"-Reaktion mit egoistischem Konkurrenzverhalten, Paranoia, Angst, Wut, minimierter Denkfähigkeit und emotionalem Schmerz hervorruft oder den Frontallappen aktiviert und somit Spaß, Freude, intuitive Intelligenz, Harmonie, Einheit, Seelenfrieden und Transzendenz bewirken kann - je nachdem, welche Ausrichtung gewählt und stimuliert wird.

Nach Lingo ist die Amygdala gesellschaftlich auf Alarmbereitschaft konditioniert und macht den Menschen blind für sein natürliches Potenzial und für unbegrenzte schöpferische Freude. Der richtige Umgang mit der Amygdala wird laut Lingo zum Hauptrezept, das menschliche Geburtsrecht von Glückseligkeit zurück zu erhalten.

Auch wenn die Vorgänge in der Amygdala viel komplexer sind, als von Lingo beschrieben, ist seine Hypothese, dass dieses Organ das Instrument sei, mit dem negative und positive Emotionen produziert werden und durch welches diese bewusst manipulierbar sind, wissenschaftlich korrekt.

Jahrzehnte bevor wissenschaftlich nachweisbar wurde, dass Meditation Gehirnwellenmuster verändern kann, haben dies Praktizierende durch direkte persönliche Erfahrung verifiziert. Viele erfahrene Meditierende, die Lingo's Praktiken anwenden, erlebten diese als sehr kraftvolle Ergänzung ihrer regulären Meditationspraxis.

Schon der Buddha soll gesagt haben, dass Empfinden von Glück und Freude der natürliche Zustand des Menschen sei, er den Zugang dazu aber verloren habe. Durch den edlen achtfachen Pfad könnten die Hindernisse von Glück und Freude beseitigt und Erlösung erreicht werden.

Lingo sagte – zeitgemäß angepasst – dass die Amygdala gesellschaftlich auf ständige Alarmbereitschaft konditioniert wurde und so verhindere, das natürliche Potenzial unbegrenzter schöpferischer Freude zu leben. Sein Rezept, das menschliche Geburtsrecht von Glückseligkeit wieder zu erhalten, war das „Amygdala-Klicken“.