

## T.D.A. LINGO's „Amygdala kitzeln“

Zu Beginn des 21. Jh konnte der Radiologe Dr. Andrew Newberg über SPECT- Scanner (Single Photon Emission Computed Tomography) nachweisen, dass der Frontallappen (Präfrontaler Kortex) in tiefer Meditation extrem aktiv ist und dieses Areal daher teilweise für das Empfinden spiritueller Transzendenz verantwortlich sei. Dieselbe Vermutung hatte schon 50 Jahre zuvor der Forscher T.D.A. Lingo.

Lingo erfuhr den Horror des Krieges als Soldat, der zu Kriegsende die Aufgabe hatte, Überlebende aus Hitlers Konzentrationslagern zu befreien. Von der Frage getrieben, warum sich Menschen gegenseitig töten, absolvierte er nach seiner Rückkehr in die USA an der Universität von Chicago ein Studium in Verhaltenswissenschaft. Mangels Antwort auf seine Ausgangsfrage begann er danach mit eigenen Untersuchungen und widmete die folgenden 35 Jahre der Aufgabe, das menschliche Verhalten aus der Perspektive des Gehirns zu erforschen.

Lingo gründete das ‚*Dormant Brain Research Lab*‘, ein Gehirn- und Verhaltensforschungslaboratorium in den Colorado Rockies. An diesem Ort von unberührter Natur ohne Elektrizität und fließendes Wasser, fernab der Zivilisation studierten er und sein Team mit Studenten und Probanden in eigens entwickelten Experimenten sowie Lang- und Kurzzeitstudien 35 Jahre lang jedes Detail von Funktion und Verhalten des Gehirns.

Lingo und sein Team entdeckten einen Mechanismus, um erstaunliche neue Fähigkeiten innerhalb des menschlichen Gehirns freizusetzen. Seine Forschungsergebnisse waren ursprünglich und ohne jede Einmischung anderer Forschung jener Zeit und sind seitdem weltweit von Wissenschaftlern anerkannt und durch Stiftungs-Gründungen unterstützt.

Lingo wies der Amygdala einen wesentlichen Beitrag zur Veränderung von emotionalem Empfinden zu und behauptete, dass diese bewusst kontrolliert und dazu benutzt werden könnte, Wonnegefühl (pleasure-reaction) in den Frontallappen ‚einzuschalten‘. Laut Lingo könnte jeder Praktizierende seinen Präfrontalen Kortex aktivieren und über dieses ‚Frontallappen poppen‘ (pop their frontal lobes) Nirvana, Samadhi oder, wie er es nannte, ‚Selbst-Transzendenz‘ erfahren. Lingo war zudem der Ansicht, dass die Praxis so einfach sei, wie einen Lichtschalter einzuschalten (‚Vorwärts-Klicken‘ der Amygdala, wie er es nannte) und von jeder Person überall angewendet werden könnte.

Lingo führte zwischen 1957 und 1993 über drei Jahrzehnte hinweg Studien an Studenten und Probanden durch und konnte mit einer Vielzahl von objektiven und subjektiven Mitteln, standardisierten Tests und Analysemethoden einen Anstieg von Intelligenz, Kreativität und positiven Emotionen demonstrieren und messen.

Darüber hinaus zeigte sich durch Selbst-Stimulation der Amygdala zusätzlich noch häufig eine Zunahme der Fähigkeit von Pre-Kognition, Hellsichtigkeit, Hellhörigkeit, Telepathie, Telekinese, und der Möglichkeit zur Kommunikation mit nicht-physikalischen und nicht-physische Intelligenzen und Körperschaften.

Die Stimulation der Amygdala im vorderen Bereich kann zusätzlich intensive emotionale Zustände erzeugen, die historisch von Kulturen und Religionen auf der ganzen Welt unter verschiedenen Namen bekannt waren: Nirvana, Satori, Samadhi, Neugeburt, Gipfelerlebnis, Kosmisches Bewusstsein, Erleben von Einheit und Verbundenheit mit dem Universum usw.

Neuere unabhängige Forschungen untermauern Lingo's Ergebnisse:

- Der ‚Vater‘ der Neurotheologie, James Austin, gab der Amygdala die Hauptrolle in seiner Erfahrung von Transzendenz.
- Der Neuropsychologe Dr. Rhawn Joseph sagt über die Amygdala, dass diese in Traumzuständen, während des Betens oder bei Einnahme von Drogen, wie z.B. LSD, so stark aktiviert würde, dass auch jene Bereiche von Realität wahrnehmbar würden, die normalerweise vom Bewusstsein ausgefiltert werden, einschließlich der Realität von Gott, dem Spirit, der Seele und dem Leben nach dem Tod.
- Die Psychologin Sara Lazar ‚fotografierte‘ das Gehirn einer Kundalini-Yoga Praktizierenden mittels fMRI (functional Magnetic Resonance Imaging) und entdeckte eine Aktivierung der Amygdala ab dem

Moment des Übergangs in einen tiefen Meditationszustand (offenbar verursacht durch die Verlangsamung des Atems auf nur vier Atemzüge pro Minute).

Diese Koppelung von tiefer Stille bei starker Aktivierung der Amygdala schien bisheriger Forschung der amygdaloiden Aktivität bei emotionalem Stress absolut zu widersprechen. Es war jedoch genau das, was TDA Lingo als Ergebnis für sein ‚Vorwärts-Klicken‘ der Amygdala vorausgesagt hatte.

Auch das Gegenteil amygdaloiden Erlebens ist wissenschaftlich gut belegt

- Die Schattenseite der amygdaloiden Erfahrung sei, so argumentiert der US-amerikanische Psychologe und Neurowissenschaftler Joseph LeDoux in seinem Buch „Das emotionale Gehirn“, dass die Amygdala unser menschliches Gehirn entführen oder überfallen könne und so zu vielen, wenn nicht den meisten Massen-Neurosen und -Psychosen des modernen Lebens geführt habe. Diese Ansicht korrespondiert mit Lingo's Hypothesen dahingehend, dass der ‚Überfall‘ auf die Amygdala nach LeDoux dem entspricht, was Lingo betreffend die Amygdala „zurück geklickt“ (also nach hinten zum Stammhirn orientiert) nennt.
- Läsionen der Amygdala bewirken nachweislich ein Fehlen von Angst.
- Es existiert eine direkte Verbindung zwischen Amygdala und Geruchsnerven. Schlechte Gerüche bewirken ein automatisches Zurückweichen, die Amygdala ist somit hauptverantwortlich für das Gefühl von Abscheu (dasselbe gilt natürlich auch in angenehmer Hinsicht).

\*\*\*\*\*

Lingo und seine Studenten experimentierten mit einer Reihe von Methoden, um die Amygdala von ihrer Ausrichtung nach hinten zum Hirnstamm zu einer Richtungsänderung zu bewegen, also den Schalter vom „Killer-Instinkt“ zur Orientierung in Richtung nach vorne zum Frontallappen umzulegen und so freudvolles Verhalten zu bewirken. Eine einfache Visualisierung wurde zum kraftvollsten Werkzeug.

Die bewusste Ausrichtung mentaler Energie, also ein einfacher gedanklicher Prozess mit Fokussierung der Amygdala verstärkt die Funktion des Frontallappens, was unmittelbar eine messbare Zunahme von Intelligenz, Kreativität, Freude und oft auch normal-paranormalen Erfahrungen bewirkt.

Die einfache Imagination einer Feder, die sehr sanft die Amygdala kitzelt, bewirkt neuro-chemische Aktivität im zuvor brachliegenden Frontallappen.

Die Imagination schaltet die Amygdala wie einen Schalter nach vorne, vor allem in Stresssituationen, in denen die automatischen Reaktionen meist das Reptiliengehirn aktivieren, ist der körperliche und emotionale Unterschied augenblicklich spürbar. Das Ergebnis ist zunächst eher zeitlich begrenzt, wird mit oftmaliger Anwendung aber effektiver und dauerhafter.

## A B L A U F

Lokalisierung der beiden Amygdalae:

- Die Daumen von vorne mit dem Nagel nach hinten gerichtet an die Ohren legen.
- Die Mittelfinger außen an die Augenwinkel legen.
- An dem Punkt, an dem die Zeigefinger nun je nach Größe der Hand und Länge der Finger automatisch zur Ruhe kommen, ca. 2,5 cm nach innen gehen.

Stimulation der beiden Amygdalae:

- Imaginieren, wie eine Feder ganz sanft die Vorderseite der Amygdala kitzeln, erst auf der einen, dann auf der anderen Seite (oder gleichzeitig mit zwei Federn).
- Dabei gleichzeitig imaginieren, Sanftheit und die Energie nach vorne in die Frontallappen zu lenken (nach neuester Forschung eher auf die linke Seite\*).
- Eine meditative Ausrichtung des Bewusstseins auf einen Punkt ca. 30-40 cm vor der Stirn halten.

\* Nach neuesten Forschungen besteht eine der wichtigsten Aufgaben des linken Frontallappens darin, unangenehme Emotionen bei Bedarf zu dämpfen oder abzuschalten. Bei Beschädigung des

linken Präfrontallappens durch Unfall oder operativen Eingriff neigen Menschen zu Sorgen und Ängsten, Menschen wie auch Tiere neigen bei kleinsten Reizen zu sehr heftigen Wutanfällen. Bei Schädigung im rechten Präfrontallappen ist dies alles nicht der Fall.

Die Untersuchungen an buddhistischen Meditierenden zeigten bei Konzentration auf liebendes Mitgefühl ungewöhnlich hohe Aktivitäten im linken Frontallappen. Gehirnschans von Psychopathen, die generell Empathie oder Mitgefühl kaum empfinden können, wiesen in diesem Bereich nur eine sehr niedrige Aktivität auf.

Speziell der linke Frontallappen scheint der Teil des Gehirns zu sein, der es ermöglicht, außerhalb von selbstsüchtigen körperlichen Bedürfnissen und Wünschen zu denken.

Laut Lingo sind dort nicht nur die nobleren Emotionen beheimatet, vielmehr sei der linke Frontallappen – einmal aktiviert – der Ort, wo am besten auf Intuition oder paranormale Fähigkeiten zugegriffen werden kann (neuere Studien scheinen dies zu belegen).



Amygdala nach vorne geklickt  
Aus: Neil Slade: Der Glücksschalter

Solange noch eine Vielzahl reptiliengehirnaktivierender Traumata aus Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter vorhanden sind, bleibt die mit der Anwendung erreichte Aktivierung der Frontallappen vorerst temporär.

Auch hier gilt jedoch: Je öfter die Durchführung, umso intensiver und nachhaltiger das Ergebnis auf dem Weg zur vollen Entfaltung seines Potentials.

*„Erfolg hat drei Buchstaben: TUN“*  
Johann Wolfgang von Goethe

Cave: Nicht den Fehler machen zu denken, dass etwas so Einfaches nicht wirken kann!!!!

Lingo deutete den Frontallappen als den Bereich eines Menschen mit dem am höchsten entwickelten und selbstlosesten Potenzial. Er sah die Menschheit an einem evolutionären Scheideweg zwischen einem Feststecken in selbstzerstörerischem egoistischem Verhalten, oder der Weiterentwicklung in eine liebendere, kooperativere, hochentwickelte Spezies, die er als „Homo Novus“ oder Neue Menschheit bezeichnete. Nie hat sich seitdem diese Teilung deutlicher gezeigt als heute, nie war es gefährlicher, seinen Idealen zu widersprechen – und nie waren seine wissenschaftlichen Erkenntnissen besser belegt.

\*\*\*\*\*

Nähere Info's zu TDA Lingo mit Schaubildern zum Gehirn und der Lage der Amygdala:

[http://www.brainselfcontrol.com/BSC\\_Crazy\\_Lingo.htm](http://www.brainselfcontrol.com/BSC_Crazy_Lingo.htm)

Self-Transcendence Workbook by T.D.A. Lingo is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial-Share Alike 3.0 United States License. Based on a work at

[www.co-bw.com](http://www.co-bw.com) download unter -> Brain/Problem Solving -> Self-Transcendence Workbook

Deutsche Info: Das Buch von Lingo's Schüler Neil Slade (leider vergriffen)

Neil Slade: Der Glücksschalter - So nutzen Sie Ihr Gehirn zu 100 Prozent

Rowohlt 2006, ISBN-10 : 3499620480, ISBN-13 : 978-3499620485