

# Nummer 14

## Gehirnpfade



Soziale Kontakte, Musik, Bewegung, Sport helfen, bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben. Sie trainieren das Gehirn, welches plastisch ist. Doch lassen sich auch die Gene trainieren? Und wie ist das mit den prägenden einschneidenden Erlebnissen, lassen sich diese "wegdenken"?

## Prägung und Gene:

Du bist wie Deine Gene sind, das ist vererbt, da kann man nix machen. Der Satz stimmt heute noch, jedoch sehr stark eingeschränkt in seiner Gültigkeit. "Die DNA ist keineswegs das unveränderliche Molekül, das den Menschen in seiner Gestalt und in seinem Handeln festlegt. Vielmehr variiert das Erbgut mit dem Menschen im Laufe seines Lebens. Was der Mensch tut, isst, erlebt, schlägt sich auch auf seine DNA nieder."... "Manche Lebenserfahrungen brennen sich offenbar derart in die Gene ein, dass sie an die nachfolgenden Generationen vererbt werden." Aber auch: "Womöglich können Menschen so manche Prägung wieder loswerden."

Soviel zu den Wissenschaftlern um Juleen Zierath (weiteres siehe Seitenkasten).

Jetzt wenden wir uns der Praxis zu. Sowohl im NLP (Neurolinguistisches Programmieren) als auch in der Hypnose nach Milton Erickson gibt es verschiedene Vorgehensweisen, die sich mit der Prägung eines Menschen beschäftigen und diese aufheben bzw. ändern. Danach berichten die Menschen, die diesen Prozess durchlaufen haben, von tiefgreifenden Veränderungen zum Guten in ihrem Leben und schildern, wo und wie

## Nächster Newsletter: Querdenken

Termine:

**28.02.-4.03.13 Coaching-Modul**

**16.-18.05.13 Start Practitioner in Modulen**

**[http://www.coaching-for-](http://www.coaching-for-competence.de/downloads/2014wochenende1.pdf)**

**competence.de/downloads/2014wochenende1.pdf**

**Infos: [www.persoenlichkeit-entscheidet.de](http://www.persoenlichkeit-entscheidet.de)**

## Hey!

Fitness für das Erbgut:

Sport macht sich schon nach 20 Minuten in der DNA bemerkbar.

... "Es waren nicht irgendwelche Gene, die sich da verändert hatten. Vielmehr verschwanden Methylgruppen an Genen, die am Stoffwechsel bei sportlicher Betätigung beteiligt sind. Die chemischen Markierungen sind von Bedeutung, weil sie darüber bestimmen, wie genetische Information vom Körper ausgewertet wird. Methylgruppen, die direkt an die Bausteine der DNA binden, verändern die räumliche Struktur des Erbgutes. Und diese wiederum entscheidet, welche Erbgut-Abschnitte vom Organismus als Handlungsanweisung verstanden werden. Methylierte Gene werden in der Regel nicht abgelesen, sie schlafen."... "Im Laufe der Zeit schlagen sich dann immer mehr Erfahrungen und Umwelteinflüsse im Erbgut nieder. Wissenschaftler haben inzwischen schon Spuren von Ernährung, Luftverschmutzung, Drogen, Stress und geistiger Anstrengung in epigenetischen Markierungen entdeckt. So unterscheiden sich auch eineiige Zwillingen, die bei ihrer Geburt noch wie zwei Klone dieselben DNA-Kerne besitzen, mit der Zeit genetisch immer stärker." Süddeutsche Zeitung 7.03.12, C. Berndt

sie anders denken, wahrnehmen und handeln. Diese Vorgehensweisen sind die großen Geschwister der kleineren wegbereitenden Gedanken und Handlungsanweisungen, die Du an Dich selber richten kannst. Jede Handlungsanweisung ergibt bestimmte Ergebnisse in Deinem Kopf und interessanterweise zum Teil auch in Deinen Genen.. Auf geht's, was sind Deine Anweisungen? "Ich habe einen Vater mit Bluthochdruck, vererbbar. --- Den kriege ich bestimmt auch."

"Ich habe einen Vater mit Bluthochdruck, einer Art, die vererbbar ist. Da ich nicht in die Zukunft schauen kann, speichere ich das Wissen um mögliche Vererbbarkeit in einer Ecke meines Gehirnschranks. Dann lebe ich mein Leben so glücklich und ausgefüllt und zufrieden, wie es mir gelingt. Denn: in die Zukunft schauen kann ich nicht. Dann kann ich genausogut die Zeit bis zu meiner Zukunft sinnvoll verbringen und mich gedulden, was das Leben so bringt. Dahinter stecken beinahe altmodische Werte: Demut, Vertrauen und Unterordnung unter etwas Größeres, wie auch immer Du dieses nennst.

## Eine Übung?

Deine Fingernägel bearbeitest Du regelmäßig, ganz direkt. Deine Gene? Nein, diese lassen sich nur indirekt beeinflussen. Nicht mal der klügste Kopf kann derzeit mit Sicherheit sagen, wann welche Handlungsanweisung von unseren Genen abgelesen wird und wann diese Gene weiterhin schlafen und damit nicht lesbar sind. Dennoch kannst Du eine Menge Fürsorgliches für Dich unternehmen. Du kannst Deinen inneren Phantasien und Vorstellungen erlauben, andere Handlungsanweisungen an Dich und Deine Gene zu senden. Bewegung, Musizieren, soziale Kontakte, Geschichten erzählen, um das Feuer sitzen, .... alles, was Dich bewegt, bewegt auch Dein Erbgut. Bleibe freundlich mit Dir, nimm dass, was Dir wohl tut.

# Zum Abschluss einiges zum Wort "Gene":

Gene stecken in vielen Begriffen drinnen.

So z.B.

- Genial: sinnvolle Nutzung Deines Potenzials
- Generator: Erzeugung von Genetischer Energie durch Fütterung mit Treibstoff wie Sahnetorte, Tanzen, Segeln...
- Generös: großzügige Nutzung der eigenen Gene
- Gene ratio n: Gene und Vernunft, an Dich weiter gereicht von deinen Vorfahren

Ich nahm mir viel vor. Das, was mir bedeutsam war, setzte ich um! Ich nahm mir wenig vor. Das, was mir bedeutsam war, setzte ich um. Ich nahm mir nichts vor. Das, was mir bedeutsam war, lebte ich.

Von wem ist dieser Spruch?

Viel Vergnügen! Selber Denken macht klug

Heide Janowitz  
Gehirnnutzerin

---

[Newsletter weiterleiten](#)  
[Aboeinstellungen ändern](#)  
[Abmelden](#)

Copyright © 2014 All rights reserved.

MailChimp.