

Die vier Bewusstseinssebenen:

BETA
ALPHA
THETA
DELTA

SILVIA SIEGENTHALER

Alles pulsiert und vibriert, sowohl im Großen als auch im Kleinen, jeder Himmelskörper in der Galaxie, jedes Organ unseres Körpers. Wie der Ton im Schwingungszyklus einer Sekunde werden auch die Schwingungen der Organe und des Gehirns in Hertz gemessen. Die Frequenzen der Gehirnwellen sind fluktuierend und überlagern sich. Sie sind lebendig-fließend und können im Grunde nicht mathematisch exakt voneinander getrennt werden. Dennoch werden vier dynamische Kategorien unterschieden:



Beta: 13 – 30 Schwingungen pro Sekunde

Alpha: 8 – 12 Schwingungen pro Sekunde

Theta: 4 – 7 Schwingungen pro Sekunde

Delta: ½ – 3 Schwingungen pro Sekunde

Die nachfolgenden Beschreibungen der bekannten vier Kategorien können uns als Orientierungshilfe dienen, um den jeweils vorrangig erlebten Bewusstseinszustand zu erkennen und je nach Bedürfnis oder Wahl ändern oder anpassen zu können. Erst seit jüngerer Zeit wird auch der Frequenzbereich Gamma untersucht. (Festgestellt hatte man ihn schon früher, aber die entsprechenden Signale wurden für Störfaktoren des Messgeräts gehalten.) Der Gammabereich unterscheidet sich grundlegend von den vier anderen Kategorien. Weil er in einem gewissen Sinne übergeordnet ist und die Forschung ihm keinen bestimmten Bewusstseinszustand zuordnet, setze ich ihn an den Schluss dieser Erklärung.

EIGENSCHAFTEN DER VIER WELLENMUSTER

Das Betamuster entspricht dem Tagesbewusstsein. In der Alltagsrealität erfahren wir hauptsächlich die Kategorie der Beta-Gehirnwellen. Das heisst, im Betamuster sind wir nach dem äußeren Leben orientiert. Wir sind aktiv involviert, rational engagiert, mental wach und fokussiert. Alpha-Gehirnwellen erscheinen im entspannten Wachzustand, beim Tagträumen und in leichter Meditation. Kreative Visualisation und auch künstlerisch- und körpertherapeutische Aktivitäten werden sinnvollerweise in diesem entspannten aktiven Zustand ausgeführt. Das Alphamuster kann auch schon während alltäglich automatisierter Tätigkeiten erscheinen, wie zum Beispiel während des Zähneputzens, während des Fahrradfahrens, bei einem Waldspaziergang, am Meeresstrand, usw.

Das Thetamuster ist der Zustand der tiefen Entspannung und des Schlafes und auch der inspiriert-intensiven schöpferischen Kreativität (wenn man die Zeit vergisst). Über Theta bekommt man Zugang zu unterbewussten Bereichen der Erinnerung, z.B. über Hypnose, zu einem erhöhten Lernvermögen, zu einer klareren Wahrnehmung

der Intuition und gegebenenfalls auch zu übersinnlichen Erfahrungen. Es ist möglich zu lernen, diesen Zustand bewusst einzuleiten. Auf der Grundlage dieser Forschungen existiert heute auch eine Heilmethode namens Theta-Healing, ebenso eine Methode namens Delta-Healing.

Delta ist unter den vier genannten Kategorien der langsamste Wellenbereich und entspricht dem offensten und dem vom Tagesbewusstsein entferntesten Zustand, wie die meisten Menschen ihn hauptsächlich während des Tiefschlafs erfahren. Obwohl man sich im Tagesbewusstsein (Beta) an nichts erinnern kann, was während des Tiefschlafs geschehen ist, heisst das nicht, dass im Tiefschlaf keine Bewusstseinsaktivitäten vorhanden wären. Auch im Tiefschlaf ist es möglich, dass man seiner selbst bewusst ist und im Traum aktiv handelt. Dies nennt die Psychologie luzides Träumen.

Delta-Gehirnwellen treten aber nicht nur im Tiefschlaf auf, sondern zum Beispiel auch bei Schamaninnen und Schamanen, wenn sie in einem entsprechenden Bewusstsein heilend tätig sind. Die Deltaschwingung ist hilfreich für die tiefe Regeneration und zur Aufnahme der natürlichen Ressourcen und Selbstheilungskräfte.

DELTA-MYSTIK

Weil im Deltazustand das Bewusstsein am weitesten von äußeren Projektionen losgelöst ist, gehen Mystikerinnen und Mystiker in diesen Zustand, um bei der Erhöhung des kollektiven und interdimensionalen Bewusstseins mitzuwirken. Wir Menschen sind in unserer kosmischen Wesensnatur und im irdischen Körper ein integraler Teil der Erde und

des Sonnensystems. Im Deltazustand können wir in die Herzensverbindung mit den hohen Schöpferwesen treten, von Gaia bis zur Zentralsonne. Diese sind in vollständigem Bewusstsein über alles, was sich in ihrem Lebensbereich befindet. Sie kennen jeden »Gast«, der aktuell am Projekt Lichtentfaltung teilnimmt, seien es die Lichtwesen der Himmelskörper, der Elemente und der Mineralreiche, seien es Pflanzen und Tiere, seien es die Menschen als einzigartige Individuen, als Engel in physischer Form. Es ist die Lichtentfaltung, die uns an unsere Berufung und an unsere Potentiale erinnern lässt. Unsere Wiederverbindung mit dem ursprünglichen Bewusstsein öffnet Tore für unsere weitere Entwicklung in Resonanz mit der Schwingungserhöhung der Erde.

GAMMAWELLEN

Lange meinte man in der neurologischen Forschung, mit den vier beschriebenen Kategorien das gesamte Spektrum der Wellenbereiche des Gehirns erfasst zu haben. In den letzten dreißig Jahren wurde aber zunehmend erkannt, dass unser Gehirn auch Frequenzen erzeugt, die höher schwingen als die Beta-Kategorie, nämlich mit 30-80 Schwingungen pro Sekunde. Die Gammawellen wirken als übergeordnete Steuerfunktion der vier anderen Bewusstseinszustände. Sie synchronisieren die weiträumig verteilten Hirnregionen, und zwar phasenverbunden und »gleichzeitig«. Es entsteht fast der Eindruck, sie kämen sowohl vom Gehirn als auch »von außerhalb«.

Kurz gesagt, sind Gammawellen nach dem derzeitigen Wissensstand zuständig für ganzheitliche Wahrnehmungs- und Erkenntnisprozesse. Gammawellen sind möglicherweise das Tor zur sogenannten Hyperkommunikation.¹

TRÄUME UND INNERE BILDER

Menschen, die ihr bewusstes Wahrnehmen auf den Betazustand beschränken, meinen, wir würden nur nachts träumen und am Tag nicht. Ja sie meinen, nachts sei es zulässig, bildhafte Botschaften zu erhalten, und am Tag nicht. Wir tun es jedoch in Wirklichkeit ununterbrochen, sowohl in der Nacht als auch am Tag, so wie wir auch tagsüber und nachtsüber atmen: durch die Lungen (Sekundäratmung) und über die Haut, die Gewebe und die Zellen (Primäratmung). Das Informationsfeld der Träume bewegt

sich zwischen den Ufern der inneren und äußeren Welten. Es ist sowohl mit dem Bewusstseinsfeld der ewigen Seele als auch mit der Ganzheit des irdischen Körpers verbunden.

Träume sind Briefe der Seele. Und die Seele beschränkt ihren »Postversand« nicht auf irdische Öffnungszeiten. Wann immer »Traumbriefe« im persönlichen Tagesbewusstsein ankommen, stellt sich die Frage, ob wir sie lesen und die Aussage erkennen und ob wir im Leben umsetzen, was sich uns von innen her zeigt.

Träume stammen aus unterschiedlichen Quellen: aus dem Wissen der Zellen, der Organe und der Systeme des Körpers, aus dem Alltag und seinen inneren Zusammenhängen, aus dem unterbewussten oder überbewussten Denken. Träume können auch von Engeln, Lichtverwandten oder Lichtverbündeten zu uns kommen.

UMGANG MIT DEN VIER KATEGORIEN

Es wird deutlich, dass wir den vier Kategorien keine Wertung auferlegen sollten. Es sind naturgegebene Zustände. Luft ist nicht besser als Feuer, Wasser oder Erde. Beta ist nicht schlechter oder besser als Delta. Die Berücksichtigung aller natürlichen Elemente und der unterschiedlichen Schwingungszustände ist lebenswichtig, um als Mensch ganzheitlich und bewusst den Lebensweg zu gehen.

Jede der vier Kategorien hat in der Komplexität des entsprechenden Kontextes ihre Bedeutung. Unsere Aufgabe sehe ich darin, die jeweiligen Qualitäten zu erkennen und zu nutzen, für das eigene Leben und zum Wohl aller.

DIE VERTIKALITÄT DER BEWUSSTSEINSEBENEN

Wenn wir Fragen haben, die für uns bedeutsam sind, ist es hilfreich, auf allen vier Ebenen (Delta, Theta, Alpha und Beta) für Antworten offen zu sein. Wir als Menschen sind Bewusstseins- und Erkenntnisforscher. Wir haben die Wahl, uns für oder gegen die harmonische Ganzheit zu entscheiden, sei dies in gesundheitlicher, finanzieller, sozialer oder



spiritueller Hinsicht. Wir haben die Freiheit, uns im dynamischen Segen der Ganzheit zu bewegen oder uns selbst und die Erscheinungswelt auf das rein äußere Tagesbewusstsein zu reduzieren.

Die Qualität der heutigen Zeit enthält die Einladung an die Menschheit, sich wieder an die Vertikalität der Bewusstseins Ebenen zu erinnern. Denn unsere physische Welt ist mit höheren Welten (und Wesen) verbunden, und der Begriff der Vertikalität weist auf diese geistig-senkrechte Verbundenheit aller Bewusstseinszustände hin. Je unbewusster der Mensch mit den verschiedenen »Wellenlängen« seiner Wahrnehmung umgeht, desto mehr entfernt er sich von seiner Ganzheit und seinen höheren Potentialen – und von seiner eigenen Mitte. Ich nenne den Weg zu dieser verstärkten Bewusstwerdung

und Verkörperung des eigenen Selbst deshalb »Vertical Centering«.

Der vertikale Hintergrund unseres Daseins als Menschen ist sehr weitreichend: spirituell, psychologisch, therapeutisch, künstlerisch usw., sogar biologisch und anthropologisch. Denn auch die Herkunft des Menschen hat einen vertikalen Hintergrund: Unser physischer Körper ist entstanden nach dem Urbild des Lichtkörpers.² Wenn wir auf unserem linearen (»horizontalen«) Lebensweg die vertikale Linie schrittweise und harmonisch integrieren, verkörpern wir im irdischen Dasein zunehmend die natürliche Verbindung mit unserer geistigen Herkunft – und mit den kosmischen Schöpferkräften. Denn auch wir sind Schöpferwesen. ***

1) Franz Bludorf, Grazyna Fosar: Vernetzte Intelligenz – Die Natur geht online. Gruppenbewusstsein, Genetik, Gravitation, Omega-Verlag 2001

2) Die Bibel, die Sanskritschriften, schamanische Lehren usw. sagen alle mit unterschiedlichen Bildern, dass der Mensch »nach dem Abbild Gottes« entstanden ist. Wichtige Beiträge zur Aufschlüsselung dieser Quellen kommen von Armin Risi, z.B. »Die geistige Herkunft des Menschen«, in: Der radikale Mittelweg (2009)

Bilder:

Unsere ursprüngliche Entstehung aus den Lichtwelten. Die inwendig vertikalen Ströme sind die lebendig erfahrbare Verbindung mit unserer Lichtnatur und Schöpferkraft. (»Involution«, Gemälde von Silvia Siegenthaler)

Silvia Siegenthaler ist sensitive Künstlerin, Pädagogin und Therapeutin. Sie leitet Meditationsabende und Seminare im Rahmen der von ihr entwickelten offenen Schulung Vertical Centering®; ist Autorin des Fachbuches Psychomotoriktherapie. 2012 erschien die Live-DVD Klang-Reise – Mantras aus verschiedenen Kulturen und Mysterienschulen (zusammen mit Armin Risi). Website: introvision.ch

