



Einleitung

Grüezi

Es ist nicht das erste Mal, dass ich in diesen Schriften den Ausdruck «Eigendünkel» verwende. Ein Wort, das bei uns eher selten verwendet wird. Im Duden wird das Wort Dünkel mit Überheblichkeit oder Hochmut bezeichnet. Die Definition von Eigendünkel ist demnach «mit Selbstgefälligkeit verbundener Dünkel».

Bei diesem sogenannten Eigendünkel geht es im weitesten Sinn auch beim Beitrag um den Intelligenz-Quotienten (IQ). Dabei geht es vor allem darum, die Sache von einer anderen Seite her zu sehen. Doch diese Seite werde ich in diesem Brief nicht beschreiben – jeder kann sie für sich selber betrachten und seine Schlüsse in Bezug auf sich selber ziehen.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst und einen schönen Tag – jeden Tag, bis zum nächsten Brief im Dezember 2015.

Robert Gruber

Zum Nachdenken

Die 3 Siebe des Sokrates

Zum griechischen Philosophen Sokrates, der im 4. Jahrhundert vor Christus lebte, kam einmal ein Mann. Er sagte: «Sokrates, ich muss dir etwas über deinen Freund erzählen.»

«Warte», meinte Sokrates. «Hast du das, was du mir erzählen willst, schon durch die drei Siebe geschüttet?»

«Welche Siebe meinst du», antwortete der Mann.

«Das erste Sieb ist das Sieb der Wahrheit. Ist alles, was du mir über meinen Freund erzählen willst, auch wirklich wahr?», fragte der Philosoph.

«Ich weiß es nicht», entgegnete der Mann, «ich habe es ja auch nur von anderen gehört.»

«Aber du hast das, was du mir erzählen willst, doch ganz bestimmt durch das zweite Sieb geprüft, durch das Sieb der Güte. Willst du mir von guten Dingen berichten?»

Der Mann wurde unsicher. «Nein, auch das nicht.»

«Aber bestimmt», meinte Sokrates, «hast du doch das dritte Sieb benützt und geprüft, ob es nötig und nützlich ist, mir das von meinem Freund zu erzählen, was du mir unbedingt mitteilen willst.»

«Ob es nützlich ist, habe ich mich eigentlich auch nicht gefragt», musste der Besucher eingestehen.

«Wenn das, was du mir über meinen Freund sagen wolltest, weder wahr, noch gut, noch nutzbringend ist, behalte es lieber für dich»,

beschloss Sokrates das Gespräch und er lächelte und ging seiner Wege.

Inhalt, Impressum und Zielgruppen

Inhalt

Einleitung

- Grüezi

Zum Nachdenken

- Die 3 Siebe des Sokrates

Intelligenz-Quotient

- Kann man seinen IQ steigern?

Psychologie

- Schlafen in der Seitenlage ist gut für das Gehirn

Gesundheit

- Schliessen Sie beim Niesen die Augen?

Impressum

Herausgeber

Institut für Naturphilosophie
Innere Freiheit für erwachende Menschen

Robert Gruber

St. Gallerstrasse 13, CH-8853 Lachen SZ

Telefon: +41 (0) 79 638 08 54

E-Coaching: 0901 110 347 (nur nach Vereinbarung)

Kontaktperson

Robert Gruber, Telefon +41 (0) 79 638 08 54

Kontakt

Haben Sie Anregungen oder Fragen? Benötigen Sie weitere Informationen?

Zögern Sie nicht, mir eine E-Mail zu schreiben an

info [at] rgruber.ch oder besuchen Sie mich auf dem Internet unter

<http://www.rgruber.ch>

Zielgruppen

Menschen, die ein erweitertes Wissen über die Zusammenhänge und Hintergründe zwischen den natürlichen und den im allgemeinen als widernatürlich angesehenen Phänomenen erfahren möchten, um die Aktionen und Reaktionen im unmittelbaren menschlichen Umfeld emotionslos verstehen zu können.

Für Menschen mit gleichbedeutendem Gedankengut ist dieser Brief geschrieben.

Was suche ich?

- Ich suche Menschen, die sich an mehr erinnern können, als unsere Lehrbücher erzählen und mit denen ich diesbezüglich Gedanken austauschen kann.

Was biete ich?

- Ich helfe Menschen, die in ihrem Beziehungsnetz, bedingt durch wirtschaftliche (aktuelle Wirtschaftslage) oder persönliche (in Familien- und/oder Freundeskreis) Veränderungen psychische oder physische Tragödien erleben, ihren Weg zur inneren Freiheit zu finden.

Meine Mission

- Ich helfe erwachenden Menschen das Wissen zu entwickeln, ihren Traum der inneren Freiheit mit dem Ziel zu verwirklichen, auf den Flügeln der Absicht fliegen zu können.



Intelligenz-Quotient

Kann man seinen IQ steigern?

Bevor man das beantworten kann, stellt sich doch die Frage, ob das tatsächlich Sinn machen würde.

Wer einen Intelligenz-Quotienten (IQ) von 85 bis 115 hat, ist nichts Besonderes. Man schwimmt mit der Masse und gilt daher als durchschnittlich begabt. Um dagegen zur kleinen Gruppe der Hochbegabten zu gehören, sollten es schon 130 sein – mindestens. Aber man sollte das nicht überinterpretieren. Das sagt über den Menschen weiter überhaupt nichts aus.

Zu was ein extrem hoher IQ führen kann, können Sie an der Fernsehserie «Big Bang Theory» mit Jim Parson in der Hauptrolle als Dr. Sheldon Cooper nachempfinden. Dr. Sheldon Cooper ist theoretischer Physiker und ist mit einem IQ von 187 hochbegabt – und dadurch in der Gesellschaft beinahe nicht mehr tragbar.

Die Sendung zeichnet sich aus durch Spott, Ironie und Übertreibung und lässt uns dadurch ahnen, was ein extrem hoher IQ für eine Belastung sein kann.

Der IQ zeigt, wie gut jemand abstrakt denken kann. Andere Fähigkeiten wie die emotionale Intelligenz werden damit nicht erfasst. Aber trotzdem die Frage: «Bekommt man seinen IQ mit den Genen in die Wiege gelegt? Oder lässt er sich durch Training steigern?»

Während sich der IQ von Erwachsenen im Laufe des Lebens offenbar kaum mehr verändert, sieht das bei Teenagern und Kindern ganz anders aus. Bei diesen sind nach Angaben von Forschern noch erhebliche IQ-Schwankungen möglich. Im Alter von zwölf bis 16 Jahren beispielsweise können einer Studie zufolge Verschlechterungen aber auch Verbesserungen um bis zu 20 Punkte auftreten. Die Veränderungen im IQ-Ergebnis gehen mit Anpassungen in der Gehirnstruktur einher.

Warum es jedoch zu diesen Sprüngen beim IQ komme sei unklar, meinen die Wissenschaftler. Möglicherweise spiele Bildung dabei eine Rolle. Das würde bedeuten, dass sich Intelligenz zumindest bei Jugendlichen doch trainieren liesse.

Man sollte vorsichtig damit sein, vermeintlich Leistungsschwache schon frühzeitig abzuschreiben, da sich ihr IQ nur wenige Jahre später signifikant verbessert haben kann. Das ist eine wichtige Konsequenz aus den Forschungsergebnissen. In vielen Ländern gibt es die Tendenz, den weiteren Bildungsweg von Kindern schon relativ früh festzulegen – vielleicht zu früh.

Und was ist mit den vielen «Gehirnjogging» Programmen, die zurzeit auf dem Markt sind? Was bringen die? Programme zum Gehirn-Jogging sind interessant, weil sie verlangen, dass man sich ausdauernd mit einem Thema beschäftigt und Krisen bewältigt, wenn man spontan keine Lösung findet. Ausserdem leben die meisten Programme davon, dass man nicht gradlinig denkt, sondern komplexe Lösungen findet. Das fördert auch die Kreativität und hilft dabei, nicht in eingefahrenen Bahnen zu denken.

Mithilfe von Gehirnjogging lassen sich demnach verschiedene Fähigkeiten trainieren. Zu erwähnen sind dabei beispielsweise Übungen um die Fähigkeit zur Informationsaufnahme und Informationsspeicherung im Kurzzeitgedächtnis zu schulen. Einfach gesagt, eine Möglichkeit der Gedächtnisschulung. Viele Experten sind jedoch skeptisch, ob es dabei auch zu einer Verbesserung des Intelligenzquotienten kommt.

Spielend geistig fit. Klingt das nicht verheissungsvoll? Die Werbung lässt uns glauben, dass wir mit bestimmten Gehirnjogging-Computerspielen unsere geistige Leistungsfähigkeit steigern und sogar Demenzkrankheiten wie Alzheimer vorbeugen können – und all dies soll angeblich wissenschaftlich fundiert sein. Nicht selten ist in der Werbung «von Wissenschaftlern entwickelt» zu lesen. Doch wie wirksam ist das computerbasierte Gehirnjogging wirklich?

«Uns sind keine belastbaren wissenschaftlichen Aussagen in dieser Richtung bekannt», sagt Matthias Moehl, der Vorsitzende des Vereins für hochbegabte Menschen (Mensa) in Deutschland. Die Intelligenz sei nach dem aktuellen Stand der Forschung eine Eigenschaft, die bemerkenswert stabil über das Lebensalter sei.

Die der Intelligenz zugrundeliegende Begabung insgesamt kann man nicht steigern. Aber das Gehirn passt sich den Aufgaben an. So lassen sich beispielsweise reine Gedächtnisleistungen oder die Fähigkeit zur räumlichen Orientierung von Taxifahrern erheblich steigern. Es gehören also tägliches Arbeiten und *erlebbare Nutzen* dazu, um einen Fähigkeitsbereich deutlich zu verbessern.

Besondere Vorsicht ist bei Produkten geboten, die versprechen, Alzheimer oder anderen Formen dementieller Erkrankungen vorzubeugen oder diese Krankheiten heilen zu können. Es gibt derzeit keinen wissenschaftlichen Beleg dafür, dass markterhältliche Softwareprogramme oder andere kognitive oder soziale Interventionen einer Demenzerkrankung vorbeugen oder deren Auftreten verzögern. Allerdings trägt ein verantwortungsbewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit, insbesondere die Kontrolle der Blutdruck- und Blutzuckerwerte, positiv zur geistigen Leistungsfähigkeit bei.

Allerdings warnen die Wissenschaftler auch vor Pessimismus. «Wer körperlich aktiv ist, am sozialen Leben teilnimmt und ein geistig anregendes Leben führt, hat bessere Chancen, geistig gesund zu altern», betont Ulman Lindenberger, Direktor des Forschungsbereichs Entwicklungspsychologie am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Denn Gehirn und Verhalten sind durchaus bis ins hohe Alter trainierbar. Studien zeigen beispielsweise, dass Tanzen, Sport und soziale Kontakte das Gehirn fit halten können.

Es gibt jedoch auch Grund zum Optimismus. Die geistige Leistungsfähigkeit älterer Erwachsener nimmt im historischen Vergleich zu. Ältere Menschen in entwickelten Ländern sind heute im Durchschnitt geistig leistungsfähiger als Menschen desselben Alters in früheren Zeiten. Die Altersforschung erkundet die gesamte Bandbreite möglicher Altersverläufe und versucht, Ursachen günstiger und ungünstiger Verläufe zu ermitteln und zu beeinflussen.



Psychologie

Schlafen in der Seitenlage ist gut für das Gehirn ¹

Möglicherweise ist es kein Zufall, dass die meisten Menschen auf der Seite schlafen. Denn in dieser Position funktioniert die nächtliche «Gehirnwäsche» am effektivsten. In Seitenlage werden schädliche Abfallstoffe schneller und vollständiger mit dem Hirnwasser ausgeschwemmt, wie die Forscher im Fachmagazin «Journal of Neuroscience» berichten. Auch die Proteine, die bei Alzheimer Gehirnzellen zerstören, werden so besser beseitigt.

Schlaf spielt eine entscheidende Rolle für unser geistiges Wohlbefinden – und für die Gesundheit unseres Gehirns. Fehlt der Schlaf oder ist er zu unregelmäßig, kann dies auf Dauer sogar Gehirnzellen zerstören. Beim Menschen gibt es Hinweise darauf, dass langjährige Schichtarbeit dümmert macht.

Die Grund dafür: Während wir schlafen, verarbeitet das Gehirn das tagsüber Gelernte, gleichzeitig aber findet auch eine Art nächtliches Grossreinemachen statt: Abfallstoffe werden ausgeschwemmt. «Im Schlaf und bei Anästhesie weiten sich die flüssigkeitsgefüllten Zellzwischenräume», erklären Helene Benveniste von der Stony Brook University und ihre Kollegen. «Durch kann der Abfall schneller weggespült werden.»

Möglicherweise ist es kein Zufall, dass die meisten Menschen auf der Seite schlafen. Denn in dieser Position funktioniert die nächtliche «Gehirnwäsche» am effektivsten, wie entsprechende Forschungen nahelegen. In Seitenlage werden schädliche Abfallstoffe schneller und vollständiger mit dem Hirnwasser ausgeschwemmt, wie die Forscher im Fachmagazin «Journal of Neuroscience» berichten. Auch die Proteine, die bei Alzheimer Gehirnzellen zerstören, werden so besser beseitigt.

Die Analysen ergaben, dass der glymphatische Transport am effektivsten in der seitlichen Position funktionierte», berichtet Benveniste. Liegt man auf der Seite, kann mehr Hirnwasser das Gehirn durchspülen und abfließen. Wie zusätzliche Untersuchungen mittels radioaktiven Biomarkern und Fluoreszenzmikroskopie ergaben, werden in Seitenlage auch fehlerhafte und überschüssige Eiweiße wie das Beta-Amyloid und Tau-Proteine besser ausgeschwemmt. Sie gelten als Mitursache für die Zerstörung von Gehirnzellen bei Alzheimer.

«Dies bestätigt das Konzept, dass der Schlaf auch die Funktion hat, Abfälle zu beseitigen, die sich während unserer wachen Zeit ansammeln», sagt Benveniste. «Unsere Ergebnisse zeigen nun, dass dabei auch die Schlafposition eine wichtige Rolle spielt.» Noch haben die Forscher dies zwar nur ansatzweise getestet, sie halten es aber für wahrscheinlich, dass die Seitenlage beim Menschen vorteilhaft für die nächtliche Gehirnwäsche ist.

«Es ist interessant, dass die seitliche Schlafposition schon von jeher die beliebteste beim Menschen und bei den meisten Tieren ist», so die Forscherin. «Es könnte sein, dass wir uns auch deshalb an die Seitelage gewöhnt haben, weil sie unser Gehirn am effektivsten von Abfallstoffen reinigt.»

1 Quelle: <http://www.jneurosci.org/content/35/31/11034.short>

Gesundheit

Schliessen Sie beim Niesen die Augen?

Die Definitionen des Niesens gehen im Internet ziemlich auseinander. Die häufigste Version lautet etwa: «Das Niesen ist ein spontaner, nicht zu kontrollierender Reflex, bei dem Luft mit hohem Druck aus der Nase austritt. Die Schleimhäute in der Nase sind gereizt, man spricht vom Niesreiz. Die Funktion des Niesens ist die Entfernung des verursachenden Reizes aus der Nase.»

Andere Meinungen sagen, dass das Niesen kein echter Reflex sei. Der Niesreiz sei deutlich komplexer und werde auch nicht allein über das Rückenmark gesteuert. Mit dem Niesen reagiere der Körper auf ganz unterschiedliche Auslöser, angefangen vom Fremdkörper in der Nase, über Krankheitserreger bis zur Allergie. Explosionsartig wird dabei die Luft mit rund 150 bis 180 Kilometer pro Stunde ausgestossen, der Kopf zuckt nach vorne und die lästigen Störenfriede auf der Nasenschleimhaut werden nach draussen katapultiert. Wenn man dabei die Augen schliesse, sei das aber kein zwangsläufiger Teil eines Niesreflexes. Es gibt sogar im Internet Videos von Leuten, die die Augen beim Niesen offenhalten können.

Wenn wir niesen, gleicht das jedes Mal einer Entladung: Unter hohem Druck schießt uns Luft, vermischt mit Tröpfchen und anderen Schleimhautsekreten aus Mund und Nase. Unwillkürlich spannen sich dabei unsere Gesichtsmuskeln an – und wir schliessen für einen kurzen Moment die Augen. Aber warum? Soll uns dies vielleicht vor dem beim Niesen herausgeschleuderten Schleim und den Keimen schützen? Oder verhindert das Augenschliessen vielleicht, dass unsere Augen sich durch den starken Druck von innen vorwölben und geschädigt werden? Beide Erklärungen kursieren im Internet. Häufig heisst es zudem, dass Niesen ein Reflex sei und man deshalb – selbst wenn man wollte – die Augen dabei nicht offen halten kann. Aber stimmt das auch?

Dass man beim Niesen meist trotzdem unwillkürlich die Augen schliesst, hat verschiedene Gründe. Der wichtigste jedoch ist: Beim Niesen spannt sich die Atemmuskulatur, der Brustbereich und der ganze Körper an. Und diese Anspannung schliesst einfach das Gesicht und die Augen mit ein. Auch die Augenmuskulatur zieht sich zusammen und wir schliessen die Lider. Dass diese Reaktion die Augen vor dem erhöhten Druck schützen soll, sei aber eher Unsinn.

Das Buch zur Befreiungstherapie



Das Buch «Befreiungstherapie – Hintergründe und Zusammenhänge» ist vergriffen, doch können Sie einzelne Exemplare noch direkt bei mir bestellen. Schreiben Sie eine einfache E-Mail mit Ihren Adressangaben. Das Buch wird in wenigen Tagen bei Ihnen sein.

(Im Handel ist das Buch nicht mehr erhältlich.)