

IPPM

Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation

Leitung: Anke Beumann

HP, Lehrerin für Vedische Meditation, Yoga-Lehrerin

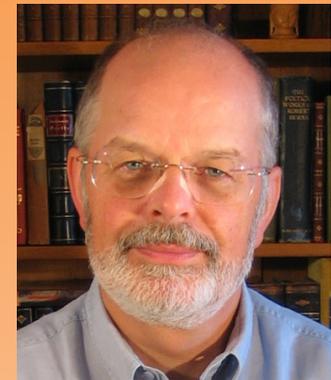


Vertiefende Folien zum Ocean Level

Research:

Dipl.-Psych. Theo G. Fehr, HP

Psychologischer Psychotherapeut



Bislicher Str. 3, 46499 Hamminkeln / Tel.: 02852 – 508 99 70 / www.i-p-p-m.de



VLF und Persönlichkeit (1)

Psychisch instabile Probanden (Subgruppe 1) mit *hohen VLF-Werten* neigen mit einem tendenziell *reaktionär-rigiden* Verhalten dazu, „gegen alles und jeden zu sein“ – jedenfalls *nicht konform* –, regen sich gerne auf, wenn die Dinge nicht wie gewünscht laufen und reagieren ungeduldig, aufgeregt und emotional, um ihre Ziele durch- und sich selbst in Szene zu setzen – Das Thema hier ist : „Stärke demonstrieren“.

Diese Probanden zeigen darüber hinaus mit größerer VLF-Power *größere Geselligkeit/ Kontaktfreude* als situationsunabhängiges stabiles Persönlichkeitsmerkmal.

Niedrige Power VLF bei psychisch instabilen Probanden kennzeichnet tendenziell ein verträglich-altruistisches und zu konformistischer Nachgiebigkeit neigendes Verhalten – als „Nachgeben aus defensiver Selbst-Schutz-Haltung“ könnte man es interpretieren.

Siehe dazu: Fehr T (2022) [Autonomes Nervensystem und Persönlichkeit: verschränkt & komplementär ! Korrelationen von Herzratenvariabilität, Bioenergetischer Typologie nach LOWEN, den Big Five und psychischer Symptomatik.](#) Schriften zu Bioenergetischer Analyse und Persönlichkeitspsychologie. © 2022 www.i-p-p-m.de ISBN: 978-3-9824836-5-8



VLF und Persönlichkeit (2)

Größere VLF Power bei **Probanden mit Interesse an Meditation (Subgruppe 2)** signalisiert vor allem weniger bzw. schwächer als erwartet ausgeprägte psychische Symptome, insbesondere signifikant *weniger Zwangssymptome, weniger Angst* und *geringere psychische Belastung*, zudem fühlen sich diese Probanden *im Sozialverhalten selbst-sicherer*.

Unser Interesse gilt auch dem besonderen Zusammenhang zwischen erhöhter VLF Power und größerer **Offenheit für Erfahrung** – einem der fundamentalen Persönlichkeits- (BIG-FIVE)-Faktoren – als grundlegender Persönlichkeitszug. Er gilt als Einstieg („Türöffner“) in die positiven Veränderungen infolge der nachfolgenden Meditationspraxis.

Wir sehen hier eine Wesensverwandtschaft zwischen „**Offenheit für Erfahrung** – Intellekt – Interesse – geistige Beweglichkeit“ und dem Meditations-Prinzip des **Automatic Self-Transcending**, des Überschreitens gewohnter Denk-Grenzen des Bewusstseins, des Hinausgehens über festgefahrene Gewohnheiten und der Öffnung für Neues.

Auch diese Subgruppe zeigt mit größerer VLF-Power mehr Geselligkeit und Kontaktfreude als situationsunabhängiges stabiles Persönlichkeitsmerkmal.

Den Gegenpol der Offenheits-Skala stellt eine konservative, überwiegend bewahrende, beharrliche und Veränderungen sowie Neuem widerstrebende und zu Opferrollen neigende („masochistische“) Haltung dar, die in depressives Minderwertigkeitserleben eingebettet ist und mit *niedrigen VLF-Werten* assoziiert ist.



VLF und Persönlichkeit (3)

Probanden mit etwa einem halben Jahr Meditationspraxis (TM) (Subgruppe 3) zeigen etwa doppelt so viele signifikante Zusammenhänge von VLF und Persönlichkeitsmerkmalen verglichen mit den Subgruppen 1 und 2. Wir sehen bei hoher Power VLF signifikante Korrelationen mit den psychologisch positiven Polen der drei folgenden fundamentalen Persönlichkeitsdimensionen der „Big Five“:

„**Emotionale Belastbarkeit / Stabilität**“ – *Selbstwirksamkeit* < > Gegenpol *emotionale Labilität*.

Die dazugehörigen bioenergetisch orientierten Subskalen:

„*Psychophysiologische Integration / Realitätskontakt*“ – „selbstbewusst mit beiden Beinen auf der Erde“ Gegenpol *fragile Sensibilität, Gespaltenheit, Isolation*, (bioenergetisch „schizoid“)

„*Selbständigkeit, Autonomie*“ < > Gegenpol *Abhängigkeit, Unselbständigkeit*, (bioenergetisch „oral“)

„**Offenheit für Erfahrung, Intellekt, Interesse an Neuem**“ < > Gegenpol „*Trägheit, Konservatismus, Unbeweglichkeit, Minderwertigkeits- und Schamgefühl, Opferrolle, unterdrückte, passive Aggression*“ (bioenergetisch „masochistisch“)

„**Verträglichkeit, Altruismus**“ < > Gegenpol „*Antagonismus, Reaktivität, Rigidität*“. Die dazu gehörenden bioenergetisch orientierten Subskalen:

„*Konformismus, Nachgiebigkeit*“ < > Gegenpol „*Aggressive Rivalität*“ (bioenergetisch „phallisch“)

„*emotionale Beherrschung, Reserve, Nüchternheit*“ < > Gegenpol „*Dramatik, übertriebene emotionale Reaktionen*“ (bioenergetisch „hysterisch“).

Die beiden Big-Five-Dimensionen Emotionale Belastbarkeit / Stabilität und Offenheit für Erfahrung tauchen hier als situationsunabhängige und stabil überdauernde Anker-Merkmale (traits) der Persönlichkeit auf.



Ocean-Level der VLF: Integration, Kohärenz und Synchronisation von Sympathikus und Vagus

Der Ocean-Level sorgt mit seinen langsamen VLF-Frequenzen für die *Integration, Kohärenz* und *Synchronisation* der höherfrequenten vegetativen Dynamik von Sympathikus und Parasympathikus / Vagus.

Wir betrachten die langsamen Frequenzen der VLF als die *oberste zentrale hormonelle Regulationsebene*, als den „Ocean-Level“. Er steht für „Das Ganze“ – für die *übergreifende Gesamtheit der miteinander verschränkten hormonellen und psychophysiologischen Regulation* sowie der *beteiligten Bewusstseinsprozesse*. Wir sehen *VLF und Ocean-Level als Brücke zur und verschränkungskorreliert mit der informationellen Ebene des Bewusstseins*.

Der Vorgang des Transzendierens in der Vedischen Meditation synchronisiert höherfrequente autonome Netzwerke, die er mit einem unspezifischen, globalen Effekt der Koordination (mittels Rückkopplung, Homöostase und Fließgleichgewicht) „ins Ganze“ einbindet.



Im video funktionieren die LINKS nicht.
Dafür können Sie HIER eine .pdf – Version des videos
laden, in der die LINKS zum gewünschten Ort führen:

<https://www.i-p-p-m.de/download/ppp-09-2-23.pdf>

Das IPPM lehrt Vedische Meditation (TM) im Original und unabhängig

© IPPM 2022

