DU BIST DAS PLACEBO

Bewusstsein wird Materie

DR. JOE DISPENZA

KOHA

DR. JOE DISPENZA

DU BIST DAS PLACEBO

Bewusstsein wird Materie

KOHA

Wichtige Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Der leichteren Lesbarkeit zuliebe wurde zumeist auf die Doppelung männlicher und weiblicher Formen nach dem Muster »der … oder die …«, »er bzw. sie« usw. verzichtet. Selbstverständlich soll die übliche männliche Form den weiblichen Teil der Bevölkerung umfassen.

Aus dem Englischen von
Maria Müller-de Haën

Titel der Originalausgabe:
You Are the Placebo. Making Your Mind Matter.
Copyright © 2014 by Joe Dispenza
Originally published in 2014 by Hay House Inc.
USA

Deutsche Ausgabe:
© 2014 KOHA-Verlag GmbH Burgrain
Alle Rechte vorbehalten
Lektorat: Nayoma de Haën
Illustrationen: John Dispenza
und Jeffrey L. Fannin, Ph.D. (Gehirnscan-Darstellungen)
Cover-design: Hayhouse U.K.
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
ISBN 978-3-86728-739-5

ebook-Herstellung und Auslieferung
Brockhaus Commission, Kornwestheim
www.brocom.de

Für meine Mutter
Francesca

Inhaltsverzeichn

Vorwort von Dawson Church, Ph.D.
Prolog: Der Weckruf
Einführung: Wie Geist zu Materie wird

Teil I: Information

1. Ist es wirklich möglich?
2. Eine kurze Geschichte des Placebos
3. Der Placebo-Effekt im Gehirn
4. Der Placebo-Effekt im Körper
5. Wie Gedanken Gehirn und Körper verändern

6. Suggestibilität
7. Einstellungen, Überzeugungen und Wahrnehmungen
8. Der Quanten-Geist
9. Persönliche Transformation – Drei Geschichten
10. Von der Information zur Transformation: Du *bist* das Placebo – Der Beweis

Teil II: Transformation

11. Vorbereitung auf die Meditation
12. Meditation zum Verändern von Überzeugungen und Wahrnehmungen

Nachwort: Jenseits dessen, was als natürlich gilt

Anhang: Anleitung für die Meditation zum Verändern von Überzeugungen und Wahrnehmungen

Vorwort

Wie fast alle seine Fans freue ich mich immer auf Joe Dispenzas provokative Ideen. Dr. Joe bringt solide wissenschaftliche Belege mit anregenden Einsichten zusammen und erweitert dadurch die Grenzen des Bekannten und den Horizont des Möglichen. Er nimmt Wissenschaft ernster als die meisten Wissenschaftler. In diesem faszinierenden Buch schreibt er neueste Entdeckungen in den

Bereichen Epigenetik, Plastizität des Gehirns und Psychoneuroimmunologie zu ihrem logischen Schluss fort.

Das Ergebnis ist sehr aufregend: Wir alle formen unser Gehirn und unseren Körper durch die Gedanken, die wir denken, die Emotionen, die wir fühlen, die Absichten, die wir hegen, und die Zustände der Transzendenz, die wir erleben. »Du bist das Placebo« lädt uns dazu ein, dieses Wissen zu nutzen und uns einen neuen Körper und ein neues Leben zu erschaffen.

Das ist keine metaphysische Behauptung. Dr. Joe erklärt jedes Glied in der Kausalitätskette, die mit einem Gedanken beginnt und mit einer

biologischen Tatsache wie einer höheren Anzahl von Stammzellen oder immunisierenden Proteinmolekülen im Blut endet.

Es beginnt mit einem Bericht über einen Unfall, bei dem Joe Dispenza sechs seiner Wirbel zerschmettert wurden. Ganz plötzlich befand er sich in einer Extremsituation und war herausgefordert, seine Überzeugung, unser Körper verfüge über eine angeborene Intelligenz, wozu auch wundersame Heilkräfte gehören, praktisch umzusetzen. Die Disziplin, mit der er seine sich neu aufbauende Wirbelsäule visualisierte, ist ein beeindruckendes Beispiel von

Entschlossenheit.

Solche Geschichten von spontanen Remissionen und »Wunderheilungen« sind für uns alle inspirierend. Doch Dr. Joe zeigt uns in seinem Buch, wie wir alle solche Wunderheilungen erfahren können. Erneuerung ist eine natürliche Fähigkeit unseres Körpers; Degeneration und Krankheit sind die Ausnahme, nicht die Regel.

Wenn wir erst einmal verstehen, wie unser Körper sich selbst erneuert, können wir uns diese physiologischen Prozesse willentlich zunutze machen und Anleitungen schicken: an die Hormone, die unsere Zellen synthetisieren, die Proteine, die sie aufbauen, die

Neurotransmitter, die sie produzieren, und die Nervenbahnen, über die sie Signale ausschicken. Unsere Körperanatomie ist keineswegs statisch; in jedem Augenblick brodelt der ganze Körper vor Veränderung. Unser Gehirn köchelt die ganze Zeit und ist ständig damit beschäftigt, Nervenverbindungen auf- und abzubauen. Dr. Joe lehrt uns, wie wir diesen Prozess willentlich steuern und uns damit sozusagen ans »Steuer« setzen können, also Einfluss nehmen, anstatt passive Beifahrer zu sein.

In den 1990er-Jahren hat die Entdeckung, dass die Anzahl an Verbindungen in einem Nervenbündel

durch wiederholte Stimulierung verdoppelt werden kann, die Biologie revolutioniert und dem Entdecker, dem Neuropsychiater Eric Kandel, den Nobelpreis eingebracht. Wie Dr. Kandel später herausfand, beginnen ungenutzte Nervenverbindungen hingegen schon nach drei Wochen zu schrumpfen. Auf diese Weise können wir unser Gehirn über Signale, die wir über unser Neuronennetz verschicken, umformen.

Im selben Jahrzehnt, in dem Dr. Kandel und andere Forscher die Neuroplastizität maßen, fanden andere Wissenschaftler heraus, dass nur wenige unserer Gene statisch sind. Die meisten Gene (Schätzungen reichen von 75 bis

85 Prozent) werden durch Signale aus unserer Umwelt ein- und ausgeschaltet; dazu zählen auch Gedanken, Überzeugungen und Emotionen, die sich im Gehirn ausbilden. Eine Art von Genen, die sogenannten *immediate early genes (IEGs)*, braucht nur drei Sekunden, bis die Genexpression ihren Höchststand erreicht. IEGs fungieren oft als Regulatorgene; sie steuern die Expression von Hunderten von Genen und Tausenden von Proteinen an anderen Stellen im Körper. Solche pervasiven und schnellen Veränderungen sind eine plausible Erklärung für manche der radikalen Heilungen, von denen in diesem Buch berichtet wird.

Dr. Joe ist einer der wenigen Wissenschaftsautoren, der die Rolle der Emotionen in Transformationsprozessen weitgehend verstanden hat. Negative Emotionen können Ausdruck einer Sucht nach einem hohen Stresshormonspiegel sein, beispielsweise Kortisol und Adrenalin. Beide Stresshormone und auch Entspannungshormone wie DHEA und Oxytocin haben Schwellenwerte. Wenn wir Gedanken oder Überzeugungen hegen, die unser hormonelles Gleichgewicht aus dieser Komfortzone herausbringen, fühlen wir uns unwohl. Mit dieser Vorstellung betritt das wissenschaftliche Verständnis von Süchten und Gelüsten ein völlig

neues Terrain.
Sie können Ihre äußere Realität verändern, indem Sie Ihren inneren Zustand verändern. Der von Dr. Joe meisterhaft erklärte Prozess beginnt mit willentlichen Absichten, welche ihren Ursprung im Frontallappen des Gehirns haben und durch chemische Botenstoffe, die sogenannten Neuropeptide, übertragen werden, welche wiederum Signale in den ganzen Körper schicken und genetische Schalter ein- bzw. ausschalten. Manche dieser chemischen Substanzen wie beispielsweise Oxytocin, das durch Berührung stimulierte sogenannte »Schmusehormon«, werden mit

Gefühlen der Liebe und des Vertrauens assoziiert. Mit ein wenig Übung können wir lernen, unsere Schwellenwerte für Stress- und Heilhormone schnell anzupassen.

Die Vorstellung, wir könnten uns durch die Übersetzung von Gedanken in Emotionen einfach selbst heilen, klingt zunächst vielleicht überraschend. Nicht einmal Dr. Joe hatte die Ergebnisse erwartet, welche sich bei Workshop-Teilnehmern einstellten, als sie diese Ideen wirklich umsetzten: Spontanremissionen von Tumoren, an den Rollstuhl gebundene Patienten, die wieder laufen konnten, und Migräne, die einfach verschwand. Wie ein spielendes

Kind forschte er mit aufrichtiger Freude und aufgeschlossener Experimentierlust weiter und fragte sich, wie schnell eine radikale Heilung auftreten könnte, wenn die Betroffenen den Placebo-Effekt des Körpers mit voller Überzeugung einsetzen würden. Der Titel dieses Buches, »Du bist das Placebo«, spiegelt seine daraus gewonnenen Erkenntnisse wider: Die Kette aus physiologischen Abläufen im Körper wird von unseren eigenen Gedanken, Emotionen und Überzeugungen verursacht.

Beim Lesen dieses Buches werden Sie sich manchmal nicht ganz wohl in Ihrer Haut fühlen. Aber bitte lesen Sie weiter. Hinter diesem unbehaglichen

Gefühl stecken vermutlich einfach die durcheinandergebrachten hormonellen Schwellenwerte und Ihr altes Selbst, welches gegen die Unvermeidlichkeit transformativer Veränderungen protestiert. Wie Dr. Joe uns versichert, sind diese Gefühle des Unwohlseins vielleich einfach die biologische Empfindung des alten Selbst, das in Auflösung begriffen ist.

Allen, die weder Zeit noch Lust haben, diese komplexen biologischen Prozesse zu verstehen, leistet dieses Buch gute Dienste. Dr. Joe taucht tief in die wissenschaftlichen Hintergründe dieser Veränderungen ein und präsentiert sie auf verständliche, leicht verdauliche

Weise. Er macht die intellektuelle Schwerarbeit und präsentiert dann elegante und einfache Erklärungen. Anhand von Analogien und Fallstudien demonstriert er, wie wir diese Entdeckungen im Alltag anwenden können, und veranschaulicht die dramatischen gesundheitlichen Verbesserungen von Menschen, die diese Erkenntnisse ernst genommen haben.

Die von Dr. Joe in diesem Buch beschriebene Praxis wird in der neuen Wissenschaft als *selbst gesteuerte Neuroplastizität* (englisch *selfdirected neuroplasticity* bzw. *SDN*) bezeichnet. Dahinter steht die Vorstellung, dass wir durch die Qualität der von uns

geförderten Erfahrungen die Bildung neuer und den Abbau alter Nervenbahnen steuern. Meiner Meinung nach wird sich SDN für die nächste Generation zu einem der stärksten neurobiologischen Konzepte für die persönliche Transformation entwickeln, und dieses Buch wird an der Spitze dieser Bewegung mitspielen.

In den Meditationsübungen, die in Teil II dieses Buches erläutert werden, wird Metaphysik konkret manifestiert. Sie können diese Übungen ganz einfach selbst praktizieren und aus erster Hand erfahren, wie es Ihre Möglichkeiten erweitert, Ihr eigenes Placebo zu sein. Das Ziel ist, Überzeugungen und

Wahrnehmungen über das Leben auf biologischer Ebene zu verändern, um eine neue Zukunft in die konkrete materielle Existenz zu lieben.

Machen Sie sich also auf diese verwunschene Reise, auf der Sie Ihren Horizont des Möglichen erweitern und herausgefordert werden, sich eine radikal höhere Heil- und Funktionsebene zu eigen zu machen. Sie haben nichts zu verlieren, wenn Sie sich voller Begeisterung auf diesen Prozess einlassen und Ihre bisherigen einschränkenden Gedanken, Gefühle und biologischen Schwellenwerte wegwerfen und »entsorgen«. Glauben Sie an Ihre Fähigkeit, Ihr höchstes

Potenzial zu realisieren, und handeln Sie mit inspirierter Begeisterung, dann werden Sie zu dem Placebo, welches für Sie und unseren Planeten eine glückliche und gesunde Zukunft erschafft.

Dawson Church, Ph.D.
Autor von »Die neue Medizin des Bewusstseins – Wie Sie mit Gedanken und Gefühlen Ihre Gene positiv beeinflussen können«

Prolog

Der Weckruf

All das habe ich nie geplant. Meine derzeitige Arbeit als Vortragsredner, Autor und Forscher hat mich irgendwie gefunden. Manchmal brauchen wir einen Weckruf, um aufzuwachen. Mein Weckruf erreichte mich im Jahr 1986. An einem schönen Apriltag im südlichen Kalifornien hatte ich das Privileg, bei

einem Triathlon in Palm Springs von einem Geländewagen überfahren zu werden. Dieser Augenblick hat mein Leben verändert und war der erste Schritt auf dieser ganzen Reise. Damals war ich 23 Jahre alt und hatte kurz zuvor eine chiropraktische Praxis in La Jolla, Kalifornien, eröffnet. Für diesen Triathlon hatte ich monatelang hart trainiert.

Ich hatte das Schwimmen hinter mich gebracht und fuhr Fahrrad, als der Unfall passierte. Ich rollte gerade um eine schwierige Kurve und wusste, dass ich von da an im normalen Verkehr zu fahren hatte. Ein Polizist stand mit dem Rücken zu den entgegenkommenden Autos und

winkte mir, ich solle rechts abbiegen und weiterfahren. Ganz auf das Rennen konzentriert, war mein Fokus nur auf ihn gerichtet, während ich mit voller Kraft in die Pedale trat. Als ich in der Kurve zwei Radler überholte, krachte von hinten ein roter Bronco mit Vierradantrieb mit fast 90 km/h in mein Fahrrad. Ich wurde in die Luft geschleudert und landete voll auf dem Hinterteil. Wegen der hohen Geschwindigkeit des Wagens und der langsamen Reaktionen der schon etwas betagten Fahrerin kam das Geländefahrzeug auf mich zu, und schon machte ich erneut Bekanntschaft mit seiner Stoßstange. Ich ergriff sie schnell,

um nicht überfahren zu werden und zwischen Metall und Asphalt zu landen. Das Auto zog mich ein Stück auf der Straße mit, bis die Fahrerin schließlich mitbekam, was passiert war. Als sie endlich abrupt bremste, überschlug ich mich und blieb 20 Meter entfernt liegen.

Noch immer erinnere ich mich an das Geräusch der vorbeisausenden Fahrräder und die erschrockenen Schreie und Beschimpfungen der Radfahrer – sie wussten nicht, ob sie anhalten und mir helfen oder weiterfahren sollten. Ich lag da und konnte nur noch loslassen.

Wie ich schon bald herausfinden sollte, hatte ich mir sechs Wirbel

gebrochen. Ich hatte Kompressionsfrakturen am 8., 9., 10., 11. und 12. Brustwirbel sowie am 1. Lendenwirbel (die Brüche gingen von den Schulterblättern bis zu den Nieren). Die Wirbel des Rückgrats sind wie einzelne Blöcke aufeinandergestapelt. Durch den harten Aufschlag waren sie gebrochen und durch den Aufprall zusammengedrückt worden. Der 8. Brustwirbel, also der oberste der gebrochenen Wirbel, war zu über 60 Prozent eingedrückt; der ringförmige Wirbelbogen, der das Rückenmark enthält und schützt, war gebrochen und zu einer Form wie eine Brezel zusammengeschoben. Wenn ein Wirbel

gestaucht wird und bricht, muss der Knochen irgendwohin. In meinem Fall schob sich ein Großteil der zersplitterten Fragmente in Richtung Rückenmark. Es sah überhaupt nicht gut aus.

Wie in einem bösen Traum erwachte ich am nächsten Morgen mit jeder Menge an neurologischen Symptomen, unter anderem allen möglichen Schmerzen, Taubheitsgefühlen, Kribbeln und Gefühlsverlusten in den Beinen. Auch meine Bewegungsabläufe konnte ich nur schwer kontrollieren.

Ich durchlief Bluttests und wurde geröntgt, und es wurden Computer- und Kernspintomografien gemacht. Der orthopädische Chirurg des

Krankenhauses zeigte mir die Ergebnisse mit düsterer Miene: Damit sich die Knochenfragmente, die sich jetzt an meinem Rückenmark befanden, nicht weiter ausbreiteten, müsse mir ein Harrington-Stab implantiert werden. Bei einer solchen Operation wird zwei bis drei Segmente unterhalb und oberhalb der Frakturen die Rückseite der Wirbel herausgeschnitten; dann werden zwei 30 Zentimeter lange Edelstahlstäbe an beiden Seiten der Wirbelsäule festgeschraubt und eingeklemmt. Daraufhin werden vom Hüftknochen ein paar Fragmente abgeschabt und über die Stäbe geklebt. Das ist keine kleine Sache, sondern eine große Operation.

Danach bestünde die Chance, wieder laufen zu können. Doch mir war klar, dass ich selbst dann immer noch stark behindert sein und mein Leben lang mit chronischen Schmerzen leben würde. Diese Option gefiel mir verständlicherweise überhaupt nicht.

Doch ohne OP schien die Lähmung unausweichlich zu sein. Der beste Neurologe in der Gegend von Palm Springs war derselben Meinung wie der erste Chirurg. Er sagte mir, er wisse von keinem einzigen Patienten in meinem Zustand, der die Operation abgelehnt habe. Durch den Aufprall bei dem Unfall sei mein T-9-Wirbel keilförmig zusammengedrückt worden; dadurch

könnte meine Wirbelsäule das Gewicht meines Körpers beim Aufstehen nicht tragen. Sollte ich es versuchen, würde mein Rückgrat kollabieren, wodurch sich die verstreuten Wirbelteilchen tief in mein Rückenmark drückten, was auf der Stelle eine Lähmung brustabwärts zur Folge hätte. Auch das war wahrlich keine attraktive Option.

Ich wurde in ein Krankhaus in meinem Heimatort La Jolla überführt und holte dort zwei weitere Meinungen ein, unter anderem von den führenden orthopädischen Chirurgen Südkaliforniens. Beide Ärzte waren übereinstimmend der Meinung, ich solle mir einen Harrington-Stab implantieren

lassen – was ja keine Überraschung war. Die Prognose war ziemlich überall die gleiche: entweder Operation oder gelähmt sein und nie wieder laufen können. Ich hätte als Arzt an ihrer Stelle dieselbe Empfehlung ausgesprochen und dasselbe gesagt: Diese Option war die sicherste. Aber es war nicht die Option, für die ich mich entschied.

Vielleicht war ich damals einfach nur jung und wagemutig: Ich entschied mich gegen das medizinische Modell und die Spezialistenempfehlungen. Ich glaube an eine uns innewohnende Intelligenz, ein unsichtbares, lebensspendendes Bewusstsein. Es unterstützt, unterhält, schützt und heilt uns in jedem

Augenblick unseres Lebens. Es erzeugt fast 100 Billionen spezialisierte Zellen (am Anfang sind es nur zwei); es lässt unser Herz Hunderttausende Male am Tag schlagen, organisiert in jeder einzelnen Sekunde und jeder einzelnen Zelle Hunderttausende an chemischen Reaktionen und erledigt noch viele weitere erstaunliche Aufgaben. Damals überlegte ich mir: Wenn diese Intelligenz etwas Reales war und willentlich, achtsam und liebevoll solche wundersamen Fähigkeiten an den Tag legt, dann könnte ich vielleicht meine Aufmerksamkeit von der Außenwelt weg und nach innen lenken, um mich mit dieser Intelligenz zu verbinden – dann

könnte ich versuchen, eine Beziehung zu ihr zu entwickeln.

Ich hatte die Heilungskraft des Körpers zwar intellektuell verstanden, aber jetzt musste ich all dieses philosophische Wissen umsetzen und auf die nächste Ebene und darüber hinaus bringen, um eine echte Heilerfahrung zu kreieren. Da ich nirgendwohin gehen konnte und auch nichts tat, außer mit dem Gesicht nach unten dazuliegen, fasste ich zwei Entschlüsse: Zum einen wollte ich jeden Tag meine gesamte bewusste Aufmerksamkeit auf diese Intelligenz in mir richten und ihr einen Plan unterbreiten, eine Vorlage, eine Vision, mit ganz spezifischen Aufträgen, um

dann loszulassen und diesem größeren Geist mit seiner unbegrenzten Macht meine Heilung zu überlassen. Zum Zweiten wollte ich keinen unerwünschten Gedanken an meiner Aufmerksamkeit vorbeischlüpfen lassen. Klingt ganz einfach, oder?

Eine radikale Entscheidung

Gegen den Ratschlag meiner Ärzte verließ ich das Krankenhaus in einer Ambulanz, die mich zum Haus zweier enger Freunde fuhr. Dort verbrachte ich die nächsten drei Monate und konzentrierte mich ganz auf meine

Heilung. Ich befand mich auf einer Mission. Jeden Tag wollte ich als Erstes an der Rekonstruktion meiner Wirbelsäule arbeiten, Wirbel für Wirbel, um diesem Bewusstsein – falls es meine Bemühungen tatsächlich wahrnahm – zu zeigen, was ich wollte. Ich war mir bewusst, was das bedeutete: vollständige Präsenz, ganz im jeweiligen Moment gegenwärtig sein, kein Bedauern meiner Vergangenheit, keine Sorgen um die Zukunft, keine obsessive Beschäftigung mit den Umständen meines äußeren Lebens, kein Fokussieren auf meine Schmerzen und Symptome. Wir wissen ja eigentlich in jeder Beziehung mit einem anderen

Menschen, ob diese Person bei uns präsent ist oder nicht, nicht wahr? Bewusstsein ist Bewusstheit, Bewusstheit ist Aufmerksamkeit, und Aufmerksamkeit ist Präsenz und Wahrnehmen. Also würde dieses Bewusstsein wahrnehmen, wann ich präsent war und wann nicht. Ich musste in der Interaktion mit diesem Bewusstsein total präsent sein, ebenso gegenwärtig, mit ebenso starkem Willen und mit genauso starker geistiger Kraft wie dieses Bewusstsein.

Also ging ich zweimal täglich zwei Stunden in mich und kreierte ein Bild meiner beabsichtigten Ergebnisse: eine komplett geheilte Wirbelsäule. Natürlich

fiel mir auf, wie unbewusst und unfokussiert ich war. Wie ich damals erkannte, richten wir ironischerweise im Fall einer Krise oder eines Traumas zu viel Aufmerksamkeit und Energie auf Gedanken darüber, was wir *nicht* wollen, anstatt auf das Gewünschte.

In den ersten paar Wochen hatte auch ich immer wieder diese Tendenz. Während meiner Meditationen über das von mir gewünschte Leben mit einer vollkommen gesunden Wirbelsäule bemerkte ich oft plötzlich, wie ich unbewusst über die Worte nachdachte, die mir die Chirurgen vor ein paar Wochen gesagt hatten: dass ich wahrscheinlich nie wieder laufen könne.

Mitten in meinen Visualisierungen meines innerlichen Aufbaus meiner Wirbelsäule erwischte ich mich bei Gedanken darüber, ob ich meine chiropraktische Praxis verkaufen sollte. Oder ich übte gerade mental, wieder zu laufen, und ertappte mich bei der Vorstellung, wie es wohl sein würde, den Rest meines Lebens in einem Rollstuhl zu sitzen. Sie wissen schon, was ich meine.

Jedes Mal, wenn ich unaufmerksam wurde und mein Geist zu anderen, nicht förderlichen Gedanken abwanderte, begann ich von vorne und visualisierte alles noch einmal. Das war nervig, frustrierend und, ganz ehrlich, mit das

Schwierigste, was ich je gemacht habe. Aber ich wollte diesem inneren Beobachter ein klares, sauberes, dauerhaftes finales Bild liefern. Um diese Intelligenz zu dem von mir erhofften Ergebnis zu bringen – und ich wusste, dass es ihr möglich war –, musste ich vom Anfang bis zum Schluss bewusst bleiben und nicht ins Unbewusstsein abdriften.

Sechs Wochen focht ich einen Kampf mit mir selbst aus und bemühte mich, mit diesem Bewusstsein präsent zu sein; schließlich konnte ich meinen inneren Aufbauprozess durchlaufen, ohne immer wieder von vorne anfangen zu müssen. Ich erinnere mich, wie es mir zum ersten

Mal gelang – es war ein Gefühl, wie wenn man einen Tennisball am Sweetspot trifft. Es fühlte sich richtig an. Es machte »Klick«; etwas rastete ein, und ich fühlte mich vollständig, zufrieden und ganz. Zum ersten Mal war ich wirklich entspannt und präsent – mental wie auch körperlich, ohne geistiges Geschnatter, ohne Analysieren, ohne Gedanken, ohne fixe Ideen, ohne Probieren. Etwas löste sich auf, und es herrschte Frieden und Stille – als wären mir all die Dinge, um die ich mir eigentlich in der Vergangenheit und der Zukunft hätte Sorgen machen müssen, egal.

Diese Erkenntnis bestärkte mich auf

meiner Reise, denn genau zu diesem Zeitpunkt wurden das Visualisieren meiner Wünsche und die Rekonstruktion meiner Wirbel von Tag zu Tag einfacher. Und was noch wichtiger war: Mir fielen einige ziemlich wichtige physiologische Veränderungen auf. In diesem Moment brachte ich meine innere Arbeit, mit der ich diese Veränderungen bewirken wollte, mit dem zusammen, was außerhalb von mir passierte – in meinem Körper. Und von da an achtete ich verstärkt darauf, was ich machte, und tat es mit mehr Überzeugung, immer und immer wieder, und zwar mit Freude und Inspiration, anstatt mich halbherzig zu bemühen. Auf einmal konnte ich das,

wofür ich vorher zwei oder drei Stunden gebraucht hatte, schneller erreichen.

Jetzt hatte ich also jede Menge Zeit. Ich begann mir vorzustellen, wie es wäre, wieder einen Sonnenaufgang am Wasser zu erleben, mit meinen Freunden essen zu gehen und in einem Restaurant zu sitzen, und wie ich diese Dinge nie wieder als selbstverständlich betrachten würde. Ich stellte mir vor, wie ich duschte und das Wasser auf Gesicht und Körper spürte. Oder wie ich einfach auf der Toilette saß oder am Strand von San Diego spazieren ging, den Wind auf meinem Gesicht spürte. Diese Dinge hatte ich vor dem Unfall nie wirklich vollkommen wertgeschätzt, aber jetzt

waren sie bedeutsam – und ich nahm mir die Zeit, sie emotional anzunehmen, bis ich das Gefühl hatte, ich würde sie tatsächlich erleben.

Damals war mir nicht klar, was ich da machte, aber inzwischen weiß ich es: Ich dachte an all diese zukünftigen Potenziale, die im Quantenfeld existierten, und dann nahm ich jedes einzelne davon an. Und während ich diese willentlich gewollte Zukunft für mich auswählte und sie mit der höheren Emotion im Hinblick auf meine Zukunft zusammenbrachte, begann mein Körper im gegenwärtigen Moment daran zu glauben und war tatsächlich *in* dieser zukünftigen Erfahrung. In dem Maße,

wie ich mein erwünschtes Schicksal immer schärfer beobachten konnte, begannen meine Zellen sich zu reorganisieren. Ich sandte neue Signale an neue Gene, und mein Körper erholte sich tatsächlich, und zwar schneller.

Ich lernte damals einen der Hauptgrundsätze der Quantenphysik kennen: Geist und Materie sind nicht voneinander getrennt; unsere bewussten und unbewussten Gedanken und Gefühle sind die Blaupausen, die unser Schicksal lenken. Die Beharrlichkeit, die Überzeugung und der Fokus auf die Manifestation einer potenziellen Zukunft liegen sowohl im menschlichen Geist als auch im Geist der unendlichen

Potenziale des Quantenfeldes; um eine potenziell bereits existierende, zukünftige Realität zu manifestieren, müssen beide zusammenwirken. Wir sind, so erkannte ich, alle göttliche Schöpfer, unabhängig von Rasse, Geschlecht, Kultur, sozialem Status, Bildung, religiösen Überzeugungen oder auch den Fehlern der Vergangenheit. Zum ersten Mal in meinem Leben fühlte ich mich gesegnet.

Ich traf weitere wichtige Entscheidungen über meine Heilung. Ich stellte eine Art Heilungsplan auf (welcher in meinem Buch »Schöpfer der Wirklichkeit« genauer beschrieben ist), zu dem unter anderem Ernährung,

Besuche von Freunden, die Energieheilung praktizierten, und ein ausgeklügeltes Rehabilitationsprogramm gehörten. Doch nichts war für mich in dieser Zeit für meine Heilung wichtiger als der Kontakt mit dieser inneren Intelligenz und – durch sie – die Arbeit mit meinem Geist.

Neuneinhalb Wochen nach dem Unfall stand ich auf und ging in mein Leben zurück – ohne Gipskorsett oder Operationen. Ich war vollständig wiederhergestellt. Nach zehn Wochen nahm ich meine Arbeit als Chiropraktiker wieder auf, machte mit meinem Rehabilitationsprogramm weiter und konnte nach zwölf Wochen wieder

trainieren und Gewichte heben. Jetzt, fast 30 Jahre nach dem Unfall, kann ich ehrlich sagen, dass ich seitdem fast nie mehr Rückenschmerzen hatte.

Der Beginn der eigentlichen Forschungsarbeit

Doch das war keineswegs das Ende dieses Abenteuers. Ich konnte mit meinem Leben nicht einfach weitermachen wie zuvor, was ja nicht verwunderlich ist. Ich hatte eine Realität kennengelernt, die niemand meiner Bekannten wirklich verstehen konnte. Mit vielen Freunden konnte ich keine

Beziehung mehr herstellen, und ganz bestimmt konnte ich nicht dasselbe Leben führen wie vorher. Was früher einmal so wichtig für mich gewesen war, hatte keine echte Bedeutung mehr. Ich begann, mir große Fragen zu stellen: »Wer bin ich?«, »Was ist der Sinn meines Lebens?«, »Was mache ich hier?«, »Was ist meine Aufgabe?«, und: »Was oder wer ist Gott?« Ich zog nach kurzer Zeit von San Diego weg in den pazifischen Nordwesten und eröffnete schließlich eine chiropraktische Praxis in der Nähe von Olympia im Bundesstaat Washington.

Doch zunächst einmal zog ich mich ziemlich aus der Welt zurück und

befasste mich mit Spiritualität.

Mit der Zeit interessierte ich mich auch sehr für Spontanremissionen, also die Heilung einer ernsthaften oder als tödlich bzw. chronisch betrachteten Krankheit ohne herkömmliche medizinische Behandlung wie Operationen oder Medikamente. In den langen, einsamen und schlaflosen Nächten während meiner Gesundung hatte ich mit diesem Bewusstsein einen Deal abgeschlossen: Wenn ich jemals wieder laufen könnte, würde ich den Rest meines Lebens der Erforschung der Geist-Körper-Verbindungen und der Macht des Geistes über die Materie widmen. Und genau das habe ich in den

fast drei Jahrzehnten seitdem auch getan.

Ich reiste in verschiedene Länder und besuchte Menschen, deren Krankheitszustand nach einer entsprechenden Diagnose und darauf folgender herkömmlicher oder alternativer Behandlung entweder gleichblieb oder sich verschlechterte und denen es dann ganz plötzlich besser ging. Ich sprach mit diesen Menschen, um herauszufinden, welche Erfahrungen ihnen gemeinsam waren, um zu verstehen und zu dokumentieren, was die Besserung bewirkt hatte, denn meine Leidenschaft galt dem Zusammenbringen von Wissenschaft und Spiritualität. Wie ich herausfand, war an all diesen

wundersamen Heilungen ein starkes geistiges Element beteiligt.

Den Wissenschaftler in mir juckte es zunehmend in den Fingern; ich wurde immer neugieriger. Ich schrieb mich wieder an der Universität ein und studierte die neuesten Forschungen der Neurowissenschaft. Zu diesem Aufbaustudium kamen dann noch Fächer wie Hirnbildgebung, Neuroplastizität, Epigenetik und Psychoneuroimmunologie dazu. Ich dachte mir, jetzt, wo mir bekannt war, womit diese Menschen die Besserung ihres Gesundheitszustands bewirkt hatten, und ich alles über die Wissenschaft der Veränderung des

Geistes wusste (zumindest dachte ich das), sollte ich doch in der Lage sein, das reproduzieren zu können – sowohl bei Kranken also auch bei Gesunden, die nicht nur ihre Gesundheit, sondern auch ihre Beziehungen, beruflichen Karrieren, Familien und ihr Leben im Allgemeinen durch innere Veränderungen unterstützen wollten.

Dann wurde ich eingeladen, als einer von 14 Wissenschaftlern und Forschern an dem Dokumentarfilm »What the Bleep Do We Know!?« aus dem Jahr 2004 mitzuarbeiten, und dieser Film wurde über Nacht zu einem Riesenerfolg. »What the Bleep Do We Know!?« ermutigte die Menschen, die

Natur der Realität zu hinterfragen und es dann in ihrem Leben auszuprobieren und zu sehen, ob ihre Beobachtung von »materieller Bedeutung« und relevant war oder, genauer gesagt, ob ihre Beobachtung tatsächlich zu Materie wurde. Auf der ganzen Welt sprachen die Menschen von dem Film und den darin unterstützten Konzepten. Daraufhin schrieb ich mein erstes Buch, »Schöpfer der Wirklichkeit – Der Mensch und sein Gehirn – Wunderwerk der Evolution«, welches 2007 herauskam. Danach stellten mir die Leute fragen wie: »Wie machst du das? Wie veränderst du dich und wie kreierst du das Leben, das du dir wünschst?« Schon bald war das die

am häufigsten an mich gewandte Frage.

Also stellte ich ein Team zusammen und begann, in den USA und auch weltweit Workshops darüber zu geben, wie das Gehirn verschaltet und vernetzt ist und wie man seine Gedanken anhand neurophysiologischer Prinzipien umprogrammieren kann. Anfangs wurden in diesen Workshops hauptsächlich Informationen weitergegeben; die Teilnehmer bekamen praktisch umsetzbare Schritte an die Hand, mit denen sie ihren Geist, ihren Körper und, in Folge, auch ihr Leben verändern konnten. Nach diesen einführenden Workshops in allen möglichen Ländern wurde ich gefragt: »Und was kommt als

Nächstes?« Also fing ich an, die Workshops auf die nächste Stufe zu bringen. Und als das getan war, wurde ich gebeten, zur nächsten Stufe überzugehen und einen Workshop für »Fortgeschrittene« zu geben. Das passierte fast überall, wo ich meine Präsentationen abhielt.

Immer wieder dachte ich, ich hätte alles weitergegeben, was ich zu lehren hatte, doch die Leute baten weiterhin um mehr; also lernte auch ich immer weiter, verbesserte die Präsentationen und Meditationen. Es entwickelte sich eine gewisse Dynamik, und ich erhielt gutes Feedback. Manche Leute konnten einige ihrer selbstzerstörerischen

Gewohnheiten ablegen und ein glücklicheres Leben führen.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatten ich und meine Kollegen nur kleine Veränderungen beobachten können – nichts wirklich Signifikantes –, doch die Menschen liebten diese Informationen und wollten weiterhin praktizieren. Also nahm ich weitere Einladungen zu Workshops an und dachte, wenn keine Einladungen mehr kämen, würde ich schon wissen, dass diese Arbeit abgeschlossen war.

Etwa eineinhalb Jahre nach dem ersten Workshop erhielten ich und mein Team mehrere E-Mails von Teilnehmern, die von positiven Veränderungen durch

beständiges Praktizieren der Meditationen berichteten. In ihrem Leben manifestierten sich Unmengen an Veränderungen, und sie waren überglücklich. Im Laufe des folgenden Jahres erregte immer mehr Feedback dieser Art unsere Aufmerksamkeit. Unsere Teilnehmer erzählten nicht nur von subjektiven Veränderungen ihrer physischen Gesundheit, sondern auch von Verbesserungen, die objektiv in medizinischen Tests nachweisbar waren. In manchen Fällen zeigten die Tests wieder die Normalwerte ohne irgendwelche Befunde an! Diese Menschen konnten genau die physischen, mentalen und emotionalen

Veränderungen reproduzieren, die ich studiert und beobachtet und in »Schöpfer der Wirklichkeit« beschrieben hatte.

Es war für mich eine unglaublich aufregende Geschichte, denn ich wusste: Was sich wiederholen lässt, ist fast schon ein wissenschaftliches Gesetz. Viele Leute schickten uns E-Mails und begannen mit den Worten »Du wirst es nicht glauben …« Diese Veränderungen waren inzwischen mehr als Zufall.

Ein bisschen später in diesem Jahr geschah auf zwei Veranstaltungen in Seattle Erstaunliches. Eine Frau mit Multipler Sklerose (MS), die die erste Veranstaltung besuchte und einen Rollator zum Laufen brauchte, als sie

ankam, konnte am Ende ohne Gehhilfe laufen. Bei der zweiten Veranstaltung in Seattle in diesem Jahr begann eine Frau, die seit zehn Jahren an MS litt, herumzutanzen und sagte, die Lähmung und Taubheit in ihrem linken Fuß seien vollkommen verschwunden (von einer dieser Frauen und anderen solchen Fällen ist im Laufe des Buches noch die Rede). Im Jahr 2010 hielt ich auf Anfrage einen noch weiter fortgeschrittenen Workshop in Colorado ab. Manchen Teilnehmern ging es schon während der Veranstaltung besser; sie standen auf, nahmen das Mikrofon und erzählten ziemlich inspirierende Geschichten.

In dieser Zeit wurde ich auch eingeladen, vor Unternehmensführern über die Biologie des Wandels und die Neurowissenschaft des Führens zu sprechen sowie darüber, wie man Individuen transformieren kann, um eine Kultur zu transformieren. Nach einem Vortrag kamen mehrere dieser Führungskräfte mit der Anregung zu mir, aus meinen Ideen ein Transformationsmodell für Unternehmen zu entwickeln. Also erarbeitete ich einen achtstündigen Kurs, der unternehmens- und organisationsspezifisch individuell angepasst werden konnte und aus dem aufgrund seines großen Erfolgs unser »30 Days to Genius«-

Unternehmensprogramm hervorging. Ich arbeitete mit Unternehmenskunden wie Sony Entertainment Network, Gallo Family Vineyards, der Telekommunikationsfirma WOW! (ursprünglich hieß sie Wide Open West) und vielen anderen. Daraus entwickelten sich Coaching-Angebote für das obere Management.

Aufgrund der großen Nachfrage nach unseren Unternehmensprogrammen musste ich Coaching-Personal ausbilden. Inzwischen habe ich über 30 aktive Trainer, darunter auch Ex-CEOs, Unternehmensausbilder, Psychotherapeuten, Rechtsanwälte, Allgemeinmediziner, Ingenieure und

Akademiker mit Doktortitel; sie reisen überall herum und vermitteln dieses Transformationsmodell in Unternehmen (im Jahr 2014 werden zum ersten Mal unabhängige Coaches zertifiziert, die dieses Wandlungsmodell bei ihren eigenen Klienten anwenden können). In meinen wildesten Träumen hätte ich mir eine solche Zukunft nicht vorstellen können!

Ich schrieb mein zweites Buch, »Ein neues Ich – Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können«, welches 2012 erschien. Es ist als praktisches Handbuch zu »Schöpfer der Wirklichkeit« gedacht und enthält weiterführende Erklärungen zu den

neurowissenschaftlichen Grundlagen des Wandels und der Epigenetik sowie ein Vier-Wochen-Programm mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur Umsetzung dieser Veränderungen auf Basis des zu diesem Zeitpunkt in meinen Workshops vermittelten Wissens.

Auf einer Veranstaltung für Fortgeschrittene in Colorado kam es dann zu sieben Spontanremissionen unterschiedlicher Beschwerden. Eine Frau, die wegen schlimmer Nahrungsmittelallergien nur noch Salat aß, wurde an diesem Wochenende geheilt. Andere Leute wurden unter anderem ihre Glutenunverträglichkeit, Zöliakie, Schilddrüsenprobleme und

starke chronische Schmerzen los. Während sie sich aus ihrer damals aktuellen Wirklichkeit zurückzogen, um eine neue Wirklichkeit zu kreieren, waren bei diesen Menschen plötzlich wirklich signifikante Veränderungen zu beobachten. Es geschah unmittelbar vor meiner Nase.

Von der Information zur Transformation

Diese Veranstaltung in Colorado im Jahr 2012 war der Wendepunkt meiner Karriere, denn endlich sah ich, dass den Menschen nicht nur dabei geholfen

wurde, ihre Gesundheit zu verbessern, sondern sie jetzt, während der Meditation direkt dort vor Ort, neuen Genen neue Signale sandten, sozusagen in Echtzeit, und das in großem Maßstab. Damit jemand, der seit Jahren unter gesundheitlichen Problemen wie Lupus litt, im Lauf einer einstündigen Meditation seine Gesundheit verbessern konnte, musste im Geist dieser Person und auch in ihrem Körper etwas wirklich Großes passiert sein. Ich wollte eine Möglichkeit finden, diese Veränderungen während der Workshops zu messen, um genau zu sehen, was da vor sich ging.

Also bot ich Anfang 2013 eine

brandneue Art von Veranstaltung an, durch die unsere Workshops auf eine ganz neue Ebene gelangten. Zu dieser viertägigen Veranstaltung mit über 200 Teilnehmern, die in Arizona stattfand, lud ich eine Gruppe von Neurowissenschaftlern, Technikern und Quantenphysikern mit ihren hochmodernen Instrumenten ein. Damit maßen diese Spezialisten das elektromagnetische Feld im Workshop-Raum, um zu erkennen, ob sich im Laufe des Workshops die Energie veränderte. Sie maßen auch das Energiefeld um die Körper der Teilnehmer und in den Energiezentren ihres Körpers (den sogenannten *Chakras*), um festzustellen,

ob diese ihre Zentren beeinflussen konnten.

Diese Messungen erfolgten anhand hochmoderner Gerätschaften, unter anderem mit einem Elektroenzephalografen (EEG) zur Messung der elektrischen Aktivität im Gehirn, einem quantitativen Elektroenzephalografen (QEEG) für eine computerbasierte Analyse der EEG-Daten, der Herzfrequenzvariabilität (HFV) zur Dokumentation abweichender Zeitintervalle zwischen Herzschlägen und der Herzkohärenz (eine Messung des Herzrhythmus, die die Kommunikation zwischen Herz und Gehirn widerspiegelt) sowie mit

Gasentladungsvisualisierung zur Messung von Veränderungen in bioenergetischen Feldern.

Wir führten an vielen Teilnehmern Hirnszintigrafien bzw. Gehirn-Scans vor und während der Veranstaltung durch, um zu sehen, was in der inneren Welt dieser Menschen im Gehirn vor sich ging. Außerdem wurden während des Workshops Scans von randomisiert ausgesuchten Personen gemacht, um herauszufinden, ob während der täglichen drei Meditationen Veränderungen im Gehirn in Echtzeit gemessen werden konnten. Es war eine großartige Veranstaltung. Ein Teilnehmer mit Parkinson hatte danach keinen

Tremor mehr. Eine weitere Person war von einer traumatischen Gehirnverletzung geheilt. Bei Leuten mit Tumoren im Gehirn und im Körper waren diese Geschwüre verschwunden. Viele Menschen mit Arthritis hatten zum ersten Mal seit Jahren weniger Schmerzen. Dies waren nur einige von vielen weiteren profunden Veränderungen.

Während dieser wunderbaren Veranstaltung konnten wir schließlich anhand wissenschaftlicher Messungen objektive Veränderungen erfassen und die subjektiven, von den Teilnehmern berichteten gesundheitlichen Veränderungen dokumentieren. Unsere

Beobachtungen und Aufzeichnungen machten Geschichte. Ich zeige im Laufe dieses Buch anhand einiger dieser Geschichten auf, was auch Sie erreichen können – Geschichten über gewöhnliche Menschen, die etwas Außergewöhnliches taten.

Beim Entwickeln dieses Workshops hatte ich folgende Vorstellung: Ich wollte den Leuten wissenschaftliche Informationen vermitteln und ihnen dann die nötigen Anleitungen an die Hand geben, wie diese Informationen anzuwenden waren, damit sie höhere Ebenen persönlicher Transformation erreichen konnten. Wissenschaft ist ja schließlich die zeitgenössische Sprache

des Mystizismus. Wie ich selbst erlebte, spaltet man in dem Moment, in dem man in der Sprache der Religion und Kultur redet und mit Tradition daherkommt, das Publikum. Doch Wissenschaft bringt es zusammen und entmystifiziert das Mystische.

Und ich fand noch etwas heraus: Wenn ich den Menschen das wissenschaftliche Modell der Transformation vermittelte (mit ein bisschen Quantenphysik, damit sie die Wissenschaft des Möglichen verstehen konnten), es mit den neuesten Informationen aus der Neurowissenschaft, der Neuroendokrinologie, der Epigenetik

und der Psychoneuroimmunologie verband und ihnen die richtigen Anleitungen an die Hand und die Möglichkeit gab, diese Informationen umzusetzen, dann erlebten viele eine Transformation. Wenn ich diese Transformationen messen konnte, würde ich weitere Informationen erhalten, die ich wiederum an die Teilnehmer weitergeben konnte, um ihnen die Transformation, die sie gerade erlebt hatten, zu erklären. Und mit diesen Informationen konnten sie dann eine weitere Transformation erfahren. Auf diesem Weg konnten die Menschen die Lücke schließen zwischen dem, was sie zu sein meinen, und dem, was sie

wirklich sind – nämlich göttliche Schöpfer. Das erleichtert es ihnen, damit weiterzumachen. Ich nannte dieses Konzept »Von der Information zur Transformation«, und das ist meine neue Leidenschaft geworden.

Inzwischen biete ich einen siebenstündigen Online-Intensiveinführungskurs an und leite persönlich neun bis zehn Mal pro Jahr dreitägige sogenannte »Progressive«-Workshops in der ganzen Welt sowie ein bis zwei fünftägige »Advanced«-Workshops, in denen die bereits erwähnten Wissenschaftler mit ihren Instrumenten die Veränderungen im Gehirn, am Herzen und im Energiefeld in

Echtzeit messen. Die Ergebnisse sind einfach umwerfend.

Einführung

Wie Geist zu Materie wird

Die unglaublichen Ergebnisse, welche ich in meinen »Advanced«-Workshops beobachtet habe, sowie die daraus resultierenden wissenschaftlichen Daten brachten mich auf das Placebo-Konzept, um das es prizipiell in diesem Buch

geht: Menschen bekommen eine Zuckerpille oder eine Salzlösung verabreicht, und dann geht es ihnen durch ihren Glauben an etwas Äußerliches besser.

Ich fragte mich: »Und wenn die Leute an etwas glauben würden, was sich in ihnen befindet, anstatt an etwas Äußerliches? Wenn sie davon überzeugt wären, sie können in sich etwas verändern und sich in denselben Seinszustand bringen wie jemand, der ein Placebo einnimmt? Ist das nicht genau das, was unsere Workshop-Teilnehmer machten, um gesund zu werden? Braucht man wirklich eine Pille oder eine Spritze dazu? Können

wir den Menschen beibringen, wie ein Placebo wirklich funktioniert, damit sie dann dasselbe erreichen können?«

Ich meine, ein Prediger einer Pfingstkirche, der mit Klapperschlangen hantiert oder Strychnin trinkt und davon keinen körperlichen Schaden nimmt, hat offensichtlich seinen Seinszustand verändert, oder? (Mehr darüber im 1. Kapitel.)

Wenn wir messen könnten, was dabei im Gehirn vor sich geht, und diese Informationen verstehen, können wir dann Menschen beibringen, solche Veränderungen durchzuführen, ohne sich auf etwas Äußerliches zu stützen – ohne ein Placebo? Können wir ihnen

vermitteln, dass sie selbst das Placebo sind? Oder anders ausgedrückt: Können wir sie davon überzeugen, an das Unbekannte zu glauben und sich damit vertraut zu machen, anstatt eine Zuckerpille einzunehmen oder sich eine Salzlösung injizieren zu lassen?

Dieses Buch möchte Ihnen zu der Erkenntnis verhelfen, dass wir alle über die biologische und neurologische Ausstattung verfügen, genau dies zu tun. Mein Ziel besteht darin, diese Konzepte anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse über das Wesen der Dinge zu entmystifizieren und mehr Menschen zu befähigen, ihren inneren Zustand zu verändern, um positive Veränderungen

zu bewirken, sowohl was ihre Gesundheit angeht als auch in ihrer Außenwelt. Wenn das zu fantastisch klingt, um wahr zu sein, dann schauen Sie sich Forschungsergebnisse aus unseren Workshops an; die zeigen Ihnen genau, wie das möglich ist.

Worum es in diesem Buch nicht geht

An dieser Stelle möchte ich kurz darauf zu sprechen kommen, worum es in diesem Buch *nicht* geht, um gleich zu Anfang alle potenziellen

Missverständnisse auszuräumen.

Zum einen lassen wir die Ethik der Nutzung von Placebos in der medizinischen Behandlung beiseite. Es werden hitzige Debatten darüber geführt, Patienten, die nicht zu einer medizinischen Versuchsgruppe gehören, mit wirkungslosen, inerten Substanzen zu behandeln. Im Rahmen einer umfassenderen Diskussion über Placebos und darüber, ob der Zweck die Mittel heiligt, mag das durchaus sinnvoll sein; doch darum geht es in diesem Buch überhaupt nicht. In »Du bist das Placebo« liegt der Blick darauf, sich selbst ans Steuer zu setzen und sich zu verändern, und nicht auf der Frage, ob es

okay ist, wenn andere Menschen Sie mit Tricks dazu bringen.

Das Buch handelt auch nicht von Verleugnung oder Ablehnung. Keine der darin beschriebenen Methoden leugnet aktuell vorhandene gesundheitliche Probleme. Ganz im Gegenteil: Es geht um die Transformation von Krankheit. Mein Interesse gilt der Messung der Veränderungen bei Menschen, die den Schritt von der Krankheit hin zur Gesundheit tun. Es geht nicht darum, etwas Reales abzulehnen, sondern aufzuzeigen, was in Zukunft möglich ist, wenn Sie den Schritt in eine neue Realität tun.

Ehrliches Feedback in Form

medizinischer Tests liefert Informationen darüber, ob das, was Sie tun, wirklich funktioniert. Wenn Sie erst einmal die von Ihnen bewirkten Effekte sehen, können Sie sich damit beschäftigen, wie Sie das erreicht haben, und es erneut tun. Und wenn es nicht funktioniert, sollten Sie Ihr Vorgehen so lange verändern, bis es funktioniert.

So kommen Wissenschaft und Spiritualität zusammen. Verleugnung dagegen ist eine Nichtbeachtung der Realität dessen, was im Innern und im Außen geschieht.

Dieses Buch stellt auch nicht die Wirksamkeit unterschiedlicher Heilweisen infrage. Davon gibt es jede

Menge, und einiges davon funktioniert auch ziemlich gut. Alle haben zumindest bei manchen Menschen die eine oder andere positive Wirkung. In diesem Buch möchte ich Sie einfach mit der Heilweise bekannt machen, die mich am meisten fasziniert: Selbstheilung nur mit Gedankenkraft. Ich möchte Sie gleichzeitig darin bestärken, alle Heilungsansätze zu nutzen, die für Sie funktionieren, ob das nun verschreibungspflichtige Medikamente sind oder Operationen, Akupunktur, Chiropraktik, Biofeedback, therapeutische Massagen, Nahrungsergänzungsmittel, Yoga, Reflexologie, Energiemedizin,

Klangtherapie oder anderes. »Du bist das Placebo« lehnt nichts ab außer Ihre selbst auferlegten Beschränkungen.

Was steht in diesem Buch?

»Du bist das Placebo« besteht aus zwei Teilen:

Teil I vermittelt das Wissen und die Hintergrundinformationen zum Verständnis des Placebo-Effekts und seiner Funktionsweise im Gehirn und im Körper; des Weiteren geht es darum, wie man nur durch Gedanken ähnliche wundersame Veränderungen in Gehirn

und Körper bewirken kann.

Kapitel 1 veranschaulicht zunächst in ein paar unglaublichen Geschichten die erstaunliche Macht des menschlichen Geistes. In manchen dieser Geschichten geht es darum, wie Menschen sich durch ihre Gedanken geheilt haben, in anderen, wie Menschen durch ihre Gedanken krank wurden (oder sogar ihren vorzeitigen Tod bewirkten). Es ist beispielsweise von einem Mann die Rede, der starb, als ihm eine Krebsdiagnose gestellt wurde, obwohl sich das bei der Autopsie als Falschdiagnose herausstellte. Eine Frau litt jahrzehntelang unter Depressionen; während einer Versuchsreihe mit

Antidepressiva kam es zu drastischen Verbesserungen, obwohl sie in der Gruppe war, die ein Placebo verabreicht bekommen hatte. Und ein paar alte Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit aufgrund von Arthritis wurden durch eine vorgetäuschte Knieoperation auf wundersame Weise geheilt. Auch verblüffende Geschichten über Voodoo-Flüche und Schlangenrituale werden erzählt. Damit will ich aufzeigen, was der menschliche Geist alles bewirken kann, ohne die Hilfe der modernen Medizin. Und ich hoffe, Sie stellen dann die Frage: »Wie ist das möglich?«

Kapitel 2 gibt einen kurzen

Überblick über die Geschichte des Placebos, von Berichten über entsprechende wissenschaftliche Entdeckungen in den 1770er-Jahren (als ein Wiener Arzt mithilfe von Magneten therapeutische Zuckungen bewirkte, wie er meinte) bis hin zu den Neurowissenschaftlern unserer Tage, die die geheimnisvolle und komplexe Funktionsweise des Geistes aufdecken. Weiterhin wird ein Arzt vorgestellt, der Hypnosetechniken entwickelte, nachdem er zu einem Termin zu spät kam und seinen wartenden Patienten von einer Lampenflamme hypnotisiert vorfand; ein Chirurg, der im Zweiten Weltkrieg verwundete Soldaten erfolgreich mit

Salzinjektionen behandelte, als ihm das Morphium ausging; und japanische Wissenschaftler, die bei frühen psychoneuroimmunologischen Forschungen giftige Efeublätter durch harmlose Blätter ersetzten und feststellten, dass die Testgruppe eher auf das reagierte, was man ihnen über die Wirkungen gesagt hatte, als auf das, was sie tatsächlich erlebten.

Auch von Norman Cousins ist die Rede, der sich durch Lachen gesund machte; von dem Harvard-Forscher Herbert Benson, M.D., der die Risikofaktoren von herzkranken Patienten durch Transzendentale Meditation senkte; von dem italienischen

Neurowissenschaftler Fabrizio Benedetti, der Patienten, denen ein Medikament verabreicht worden war, entsprechend auf dessen Wirkung hinwies, dann das Medikament durch ein Placebo ersetzte – und feststellte, dass das Gehirn weiterhin ohne Unterbrechung die Signale zur Produktion derselben Neurochemikalien aussandte, wie sie durch das Medikament bewirkt worden waren. Und es wird eine beeindruckende neue Studie vorgestellt, die die Spielregeln von Grund auf verändert: Patienten mit Reizdarmsyndrom verbesserten durch die Einnahme von Placebos ihre Symptome dramatisch – und das, obwohl

sie genau wussten, dass das ihnen verabreichte Medikament ein Placebo und kein wirksames Arzneimittel war.

Kapitel 3 zeigt auf, was physiologisch im Gehirn passiert, wenn der Placebo-Effekt zum Tragen kommt. Wie Sie erfahren werden, funktioniert das Placebo einerseits, weil man einen neuen Gedanken des Wohlbefindens zulässt und an die Stelle des Gedankens an ständiges Kranksein setzt. Das bedeutet, wir können unser Denken verändern, weg von der unbewussten Prognose einer Zukunft, die genauso aussieht wie die vertraute Vergangenheit, hin zum Begrüßen und Erwarten eines neuen potenziellen Ausgangs. Wenn Sie

dieser Vorstellung zustimmen, müssen Sie erforschen, wie Sie denken, was das Gehirn ist und wie sich das auf den Körper auswirkt.

Wie ich erklären werde, führen die immer gleichen Gedanken auch zu den immer gleichen Wahlmöglichkeiten, die wiederum die gleichen Verhaltensweisen mit den gleichen Erfahrungen und den gleichen Emotionen erzeugen, wodurch dann wieder die gleichen Gedanken bestätigt werden – neurochemisch betrachtet bleibt ein solcher Mensch also immer derselbe und ruft sich immer wieder in Erinnerung, wer er seiner Meinung nach ist. Doch halt: Sie sind nicht fest verkabelt und müssen den Rest

Ihres Lebens unausweichlich derselbe Mensch bleiben. Hier kommt das Konzept der Neuroplastizität ins Spiel. Es wird zudem erklärt, woher wir wissen, dass das Gehirn sich unser ganzes Leben lang verändern und immer wieder neue Nervenbahnen und neue Verbindungen erzeugen kann.

Kapitel 4 befasst sich mit dem Placebo-Effekt im Körper und erklärt den nächsten physiologischen Schritt der Placebo-Reaktion. Es beginnt mit der Geschichte von ein paar älteren Männern, die an einem einwöchigen, von Harvard-Forschern organisierten Retreat teilnahmen; sie wurden gebeten, so zu tun, als ob sie rund 20 Jahre jünger

wären. Nach Ablauf der Woche konnten zahlreiche messbare physiologische Veränderungen festgestellt werden, die alle auf eine Umkehrung der Alterungsprozesse hinwiesen.

In diesem Zusammenhang geht es auch um Gene: was sie sind und wie ihnen im Körper Signale zugesandt werden. Es wird erklärt, wie die relativ neue, aufregende Wissenschaft der Epigenetik mehr oder weniger mit der alten Vorstellung aufgeräumt hat, die Gene seien unser Schicksal. Sie lehrt uns vielmehr, dass der Geist tatsächlich neue Gene aktivieren und neue genetische Verhaltensweisen auslösen kann. Der Körper verfügt über ausgeklügelte

Mechanismen zum An- und Abschalten von Genen. Das heißt, wir sind nicht zu einer einzigen, ererbten Genexpression verdammt. Wir können lernen, unsere neuronale Vernetzung zu verändern und neuen Genen Signale zu schicken, um so reale physische Veränderungen zu bewirken.

Wir befassen uns auch mit dem Zugriff des Körpers auf Stammzellen – jener physischen Materie, die hinter vielen wundersamen Placebo-Effekten steht, bei denen an beschädigten Stellen neue, gesunde Zellen produziert wurden.

Kapitel 5 verbindet die beiden vorherigen Kapitel miteinander und erklärt, wie Gedanken Gehirn und

Körper verändern. Zunächst geht es um die Frage: »Wenn wir bei Änderungen in unserem Umfeld neuen Genen neue Signale senden, ist es dann auch möglich, diese Signale bereits vor der Veränderung des realen Umfelds an das neue Gen zu schicken?« Sie lernen den *mentalen Probelauf kennen*, in dem eine klare Absicht mit einer höheren Emotion zusammengebracht wird (die dem Körper eine »Probe« der zukünftigen Erfahrung vermittelt), um bereits im gegenwärtigen Moment das neue zukünftige Geschehen zu erleben.

Entscheidend dabei ist, das innere Erleben realer zu machen als das äußere Umfeld. Das Gehirn kann dann nicht

mehr zwischen beidem unterscheiden und verändert sich so, als hätte das Ereignis bereits stattgefunden. Wenn Sie das oft genug schaffen, transformieren Sie Ihren Körper und senden neuen Genen neue Signale, was zu epigenetischen Veränderungen führt – als ob das vorgestellte zukünftige Ereignis real wäre. Dann können Sie einfach diese neue Realität betreten und zum Placebo werden.

In diesem Kapitel wird nicht nur wissenschaftlich erklärt, wie das funktioniert. Bekannte Persönlichkeiten mit unterschiedlichsten Lebenswegen erzählen außerdem, wie sie diese Technik bewusst oder unbewusst

verwendet haben und so ihre wildesten Träume verwirklichten.

Kapitel 6 konzentriert sich auf das Konzept der Suggestibilität bzw. Beeinflussbarkeit und startet mit einer faszinierenden, aber auch erschreckenden Geschichte über ein Forscherteam, das testen wollte, ob ein normaler, gesetzestreuer, geistig gesunder Mensch, der sehr leicht hypnotisierbar ist, zu etwas gebracht werden kann, was für ihn normalerweise undenkbar wäre: mit Tötungsabsicht auf einen Fremden zu schießen.

Wie wir sehen werden, sind Menschen in unterschiedlichem Maße suggestibel; je stärker diese Anlage

ausgeprägt ist, desto leichter gewinnen wir Zugang zu unserem Unterbewussten. Für das Verständnis des Placebo-Effekts ist das von entscheidender Bedeutung, denn der bewusste Geist macht nur 5 Prozent unseres Selbst aus. Die übrigen 95 Prozent bestehen aus unterbewussten Programmierungen, in denen der Körper zum Geist geworden ist. Wir müssen den analytischen Geist hinter uns lassen und auf das Betriebssystem unserer unterbewussten Programmierungen zugreifen, um aus neuen Gedanken neue Ergebnisse zu kreieren, um unser genetisches Schicksal zu verändern und zu lernen, wie wir Meditation als machtvolles Werkzeug zu diesem Zweck

einsetzen können.

Das Kapitel schließt mit einer kurzen Ausführung über unterschiedliche Gehirnwellenzustände und zeigt auf, welche dieser Wellen die Suggestibilität am ehesten steigern.

Kapitel 7 dreht sich um Einstellungen, Überzeugungen und Wahrnehmungen, die unseren Seinszustand und unsere Persönlichkeit verändern und damit unsere persönliche Realität kreieren, und wie wir sie so verändern können, dass sie eine neue Realität erzeugen.

In diesem Kapitel wenden wir uns auch der Macht unbewusster Überzeugungen zu. Sie haben dort die

Möglichkeit, einige Ihrer eigenen Überzeugungen zu identifizieren, die Sie unwissentlich hegen.

Des Weiteren wird erklärt, wie die Umwelt und unser assoziatives Gedächtnis unsere Fähigkeit, Überzeugungen zu verändern, sabotieren können.

Um Ihre Überzeugungen und Wahrnehmungen zu verändern, müssen Sie eine klare Absicht mit einer gesteigerten Emotion zusammenbringen. Ihr Körper glaubt dadurch, das von Ihnen aus dem Quantenfeld ausgewählte zukünftige Potenzial sei bereits eingetreten. Die gesteigerte Emotion ist dabei unverzichtbar, denn nur wenn das

von Ihnen gewählte Potenzial eine energetische Schwingungsweite hat, die größer ist als die verfestigten Programme in Ihrem Gehirn und die emotionale Abhängigkeit Ihres Körpers, können Sie die Schaltkreise im Gehirn und die Genexpression im Körper tatsächlich verändern und Ihren Körper auf einen neuen Geist umkonditionieren (und dabei sämtliche Spuren der alten neuronalen Schaltkreise und Konditionierungen ausmerzen).

In **Kapitel 8** mache ich Sie mit dem Quanten-Universum bekannt, dieser unvorhersehbaren Welt aus Materie und Energie, aus der alle Atome und Moleküle des gesamten Universums

bestehen. Wie wir inzwischen wissen, bestehen sie aus mehr Energie (die wie leerer Raum ausschaut) als fester Materie. Das Quantenmodell, dem zufolge alle Möglichkeiten im jetzigen Moment existieren, ist der Schlüssel zum heilenden Placebo-Effekt, denn es erlaubt Ihnen, sich eine neue Zukunft auszuwählen und sie durch Beobachtung zu verwirklichen. Dann werden Sie verstehen, dass es tatsächlich möglich ist, den Fluss des Wandels zu durchqueren und sich mit dem Unbekannten vertraut zu machen.

In **Kapitel 9** werden drei meiner Workshop-Teilnehmer vorgestellt, die von einigen wirklich bemerkenswerten

Resultaten berichteten und anhand dieser Techniken ihre Gesundheit verbessert haben.

Zuerst stelle ich Ihnen Laurie vor, bei der im Alter von 19 Jahren eine seltene degenerative Knochenerkrankung diagnostiziert wurde, die laut Aussage ihrer Ärzte unheilbar war. Im Laufe mehrerer Jahrzehnte erlitt Laurie am linken Bein und der linken Hüfte zwölf schlimme Brüche; sie konnte nur noch an Krücken gehen. Heute kann sie ganz normal herumlaufen und braucht nicht einmal mehr einen Stock. Auf Röntgenbildern sind an ihren Knochen keinerlei Brüche mehr zu erkennen.

Auch Candace war schwer krank; sie

litt unter Hashimoto-Thyreoiditis, einer Autoimmunerkrankung mit Entzündung der Schilddrüse und allen möglichen Symptomen. Sie erhielt diese Diagnose zu einer Zeit, als sie voller Ärger und Wut war. Ihr Arzt sagte, sie müsse den Rest ihres Lebens Medikamente einnehmen, doch Candace bewies ihm das Gegenteil und schaffte es, ihre Gesundheit zu verbessern. Heute liebt sie ihr brandneues Leben und nimmt keine Medikamente mehr ein, da ihre Schilddrüse, wie Bluttests zeigen, inzwischen völlig normal funktioniert.

Dann wäre da noch Joann, die Frau, die ich in der Einleitung bereits erwähnt habe. Sie ist Mutter von fünf Kindern

und war eine erfolgreiche Geschäftsfrau und Unternehmerin – für manche so etwas wie eine Superfrau –, bevor sie ziemlich unerwartet einen Zusammenbruch hatte und ihr eine fortgeschrittene Multiple Sklerose diagnostiziert wurde. Mit Joann ging es rapide bergab, und schließlich konnte sie ihre Beine nicht mehr bewegen. Als sie das erste Mal zu einem meiner Workshops kam, erreichte sie kleine Veränderungen; doch eines Tages ging die Frau, die seit Jahren ihre Beine nicht mehr bewegen konnte, ganz ohne Hilfe und nach nur einer einstündigen Meditation im Raum herum!

Kapitel 10 berichtet von weiteren

bemerkenswerten Geschichten von Teilnehmern und enthält auch Abbildungen ihrer Gehirn-Scans.

Sie erfahren von Michelle, die sich selbst komplett von Parkinson heilte, und von dem querschnittsgelähmten John, der nach einer Meditation einfach von seinem Rollstuhl aufstand.

Ich erzähle Ihnen von Kathy, einer auf der Überholspur lebenden Managerin, die lernte, den gegenwärtigen Moment zu finden, und von Bonnie, die sich von Myomen und starken Monatsblutungen heilte, sowie von Genevieve, der während der Meditation Freudentränen der Glückseligkeit über die Wangen liefen, und von Maria, die eine Art

Orgasmus im Gehirn erlebte.

Ich zeige Ihnen die Daten, die von meinem wissenschaftlichen Team auf Basis der Gehirn-Scans dieser Menschen gesammelt wurden; dann können Sie selbst sehen, welche Veränderungen wir in Echtzeit während der Workshops miterlebt haben. Das Beste an diesen Daten ist: Sie beweisen, dass man kein Mönch und keine Nonne, kein Gelehrter, kein Wissenschaftler und kein spiritueller Führer sein muss, um so etwas zu erreichen. Man braucht keinen Doktortitel und muss nicht medizinisch ausgebildet sein. Die Menschen, von denen in diesem Buch die Rede ist, sind ganz normale Leute wie Sie und ich.

Nach dem Lesen dieses Kapitels wissen Sie, dass dieser Prozess nichts mit Magie oder Wundertaten zu tun hat. Diese Menschen haben einfach etwas gelernt und erlernbare Fähigkeiten eingesetzt. Und wenn Sie diese Fähigkeiten praktizieren, können auch Sie ähnliche Veränderungen bewirken.

Teil II des Buches dreht sich um Meditation.

In **Kapitel 11** werden einige einfache vorbereitende Schritte zur Meditation erklärt und nützliche Techniken vorgestellt.
Kapitel 12 bietet Schritt-für-Schritt-Anleitungen für die in meinen

Workshops vermittelten Meditationstechniken – eben jene Techniken, anhand derer Workshop-Teilnehmer die im Buch beschriebenen bemerkenswerte Ergebnisse erzielt haben.

***

Auch wenn noch viele Fragen über die Anwendungsmöglichkeiten des Placebo-Effekts offen sind, setzen viele Menschen diese Ideen bereits um und bewirken außergewöhnliche Veränderungen in ihrem Leben, die von anderen als praktisch unmöglich

angesehen werden. Das freut mich sehr. Die in diesem Buch vorgestellten Techniken dienen nicht nur der physischen Heilung, sondern können genutzt werden, um alle Aspekte des Lebens zu verbessern.

Ich hoffe, dieses Buch inspiriert auch Sie dazu, diese Techniken auszuprobieren und in Ihrem Leben solche scheinbar unmöglichen Veränderungen möglich werden zu lassen.

***

Anmerkung: Die in diesem Buch

vorgestellten Geschichten über Teilnehmer meiner Workshops, die sich selbst geheilt haben, entsprechen der Wahrheit; ihre Namen und bestimmte Details, die Rückschlüsse auf ihre Identität zulassen, wurden jedoch geändert, um ihre Privatsphäre zu schützen.

Teil 1
INFORMATION

1. Ist es wirklich möglich?

Sam Londe, ein pensionierter Schuhverkäufer, der Anfang der 1970er-Jahre in der Nähe von St. Louis wohnte, litt unter Schluckbeschwerden.[1] Schließlich ging er zum Arzt, der bei ihm metastasierenden Speiseröhrenkrebs diagnostizierte, was damals als unheilbar galt; niemand hatte diese Krankheit jemals überlebt. Es war ein Todesurteil, welches der Arzt seinem Patienten in entsprechend düsterem

Tonfall überbrachte.

Der Arzt empfahl Londe die operative Entfernung des Krebsgewebes in der Speiseröhre und der Metastasen im Magen, um seine Lebenszeit so lange wie möglich zu verlängern. Im Vertrauen auf den Arzt willigte Londe ein und ließ sich operieren. Die Operation lief so gut, wie man erwarten konnte, doch schon bald verschlimmerte sich sein Zustand. Eine Untersuchung der Leber zeigte zudem einen ausgedehnten Krebsbefall von Londes gesamtem linkem Leberlappen. Man teilte Londe mit, er habe leider höchstens noch ein paar Monate zu leben.

Londe und seine neue Frau, beide in

den Siebzigern, zogen deshalb 300 Meilen nach Nashville, wo Londes Frau Familienangehörige hatte. Schon bald nach seinem Umzug nach Tennessee kam Londe ins Krankenhaus, wo er von dem Internisten Clifton Meador betreut wurde. Bei seiner ersten Visite fand Dr. Meador einen kleinen, unrasierten Mann vor, der sich unter einem ganzen Berg Bettdecken verkrochen hatte und halb tot aussah. Londe war unwirsch und unkommunikativ, und das, wie die Krankenschwestern sagten, schon seitdem er ein paar Tage zuvor ins Krankhaus kam.

Londes Blutzuckerspiegel war aufgrund seiner Diabeteserkrankung

hoch, doch die restlichen Blutwerte waren ziemlich normal, bis auf leicht erhöhte Leberenzymwerte, was bei Leberkrebs zu erwarten war. Zusätzliche medizinische Untersuchungen zeigten keine weiteren Anomalitäten auf – angesichts des desolaten Zustands des Patienten ein Segen. Gemäß den Anweisungen seines neuen Arztes ging Londe widerwillig zur Physiotherapie, erhielt angereicherte Flüssignahrung und wurde gut versorgt und gepflegt. Nach ein paar Tagen war er schon ein bisschen kräftiger, und seine Schroffheit legte sich. Er erzählte Dr. Meador aus seinem Leben.

Londe war bereits einmal verheiratet

gewesen; er und seine erste Frau waren echte Seelengefährten gewesen. Sie konnten zwar keine Kinder bekommen, hatten aber ansonsten ein gutes Leben zusammen. Sie fuhren gerne Boot, und deshalb hatten sie nach ihrer Pensionierung ein Haus an einem großen Stausee gekauft. Eines Nachts brach der nahe gelegene Staudamm, und ihr Haus wurde von einer Wasserwand vernichtet und fortgeschwemmt. Wie durch ein Wunder konnte Londe sich an ein Trümmerstück klammern und überlebte, doch der Körper seiner Frau wurde nie gefunden.

»Ich verlor alles, was mir jemals lieb und teuer war«, sagte er zu Dr. Meador.

»In jener Nacht verlor ich bei der Überschwemmung mein Herz und meine Seele.«

Nicht einmal sechs Monate nach dem Tod seiner ersten Frau, als Londe noch voller Trauer war und mitten in einer Depression steckte, wurde bei ihm der Speiseröhrenkrebs diagnostiziert und operiert. Zu diesem Zeitpunkt lernte er seine zweite Frau kennen und heiratete sie; sie war eine nette Frau, die über seine tödliche Krankheit Bescheid wusste und bereit war, sich in der Zeit, die ihm noch verblieb, um ihn zu kümmern. Ein paar Monate nach ihrer Hochzeit zogen sie nach Nashville, und der Rest der Geschichte war Dr. Meador

bereits bekannt.

Als Londe seine Geschichte beendet hatte, fragte ihn der Arzt voller Mitgefühl: »Was soll ich für Sie tun?«

Der todkranke Mann dachte eine Weile darüber nach. »Ich möchte gerne noch Weihnachten mit meiner Frau und ihrer Familie erleben. Sie waren gut zu mir«, sagte er schließlich. »Helfen Sie mir, es noch bis Weihnachten zu schaffen. Mehr will ich nicht.« Dr. Meador sagte, er wolle sein Bestes versuchen.

Als Londe Ende Oktober aus dem Krankenhaus entlassen wurde, ging es ihm tatsächlich viel besser als bei seiner Ankunft. Dr. Meador war positiv

überrascht über Londes gutes Befinden. Danach sah der Arzt seinen Patienten etwa einmal pro Monat, und immer sah Londe gut aus.

Doch genau eine Woche nach Weihnachten (am Neujahrstag) brachte seine Frau ihn wieder ins Krankenhaus. Zu Dr. Meadors-Überraschung sah Londe wieder todkrank aus. Die Untersuchung ergab lediglich ein schwaches Fieber; die Thorax-Röntgenbilder zeigten an einer kleinen Stelle eine Lungenentzündung. Londe schien allerdings keine Atembeschwerden zu haben. Alle Bluttests sahen gut aus, und die vom Arzt angeordneten Zellkulturen waren negativ

und ergaben keinerlei Hinweise auf andere Erkrankungen.

Dr. Meador verschrieb Londe Antibiotika, verabreichte ihm Sauerstoff und hoffte, alles würde sich zum Guten wenden, doch innerhalb von 24 Stunden war Sam Londe tot.

Man könnte meinen, diese Geschichte handelt von einer typischen Krebsdiagnose, die zum Tod aufgrund einer tödlichen Erkrankung führte, nicht wahr? Doch langsam, die Geschichte ist noch nicht zu Ende.

Als man im Krankenhaus an Londe eine Autopsie durchführte, wurde etwas Seltsames entdeckt: Die Leber war nicht voller Krebstumore; nur im linken

Leberlappen wurde ein winziger Krebsknoten gefunden, des Weiteren ein kleiner Fleck auf der Leber. Nichts davon war groß genug, um zum Tod zu führen. Und der Bereich um Londes Speiseröhre herum war komplett ohne Befund. Die Leberuntersuchung im Krankenhaus in St. Louis hatte offensichtlich ein falsches positives Ergebnis erbracht.

Sam Londe starb weder an Speiseröhrenkrebs noch an Leberkrebs und auch nicht an der schwachen Lungenentzündung, die bei seiner erneuten Aufnahme im Krankenhaus festgestellt worden war. Er starb ganz einfach, weil alle um ihn herum meinten,

er würde im Sterben liegen. Sein Arzt in St. Louis dachte, er würde sterben, und Dr. Meador in Nashville dachte ebenfalls, er würde sterben. Auch seine Frau und seine Familie dachten das. Und was am wichtigsten war: Londe selbst meinte, er werde sterben.

Starb Sam Londe womöglich aufgrund von bloßen Gedanken? Können Gedanken wirklich so mächtig sein? Und wenn ja, ist das ein Einzelfall?

Gibt es eine Placebo-Überdosis?

Der 26 Jahre alte Doktorand Fred

Mason litt nach der Trennung von seiner Freundin unter Depressionen.[2] Als er eine Anzeige sah, in der für eine klinische Studie Probanden für ein neues Antidepressivum gesucht wurden, beschloss er, daran teilzunehmen. Vier Jahre zuvor hatte ihm sein Arzt das Antidepressivum Amitriptylin (Elavil) verschrieben, als er einen depressiven Anfall hatte, aber Mason musste das Medikament absetzen, weil er davon extrem schläfrig und benommen wurde. Es war für ihn wohl zu stark gewesen, und das neue Medikament würde, wie er hoffte, weniger Nebenwirkungen haben.

Er nahm seit etwa einem Monat an der Studie teil, als er seine Exfreundin

anrief. Die beiden stritten sich am Telefon, und als Mason den Hörer auflegte, griff er aus einem Impuls heraus nach seiner Flasche mit den Versuchspillen und schluckte die 29 restlichen Tabletten, um Suizid zu begehen. Doch das bereute er auf der Stelle. Er rannte in die Eingangshalle seines Apartmenthauses, rief verzweifelt um Hilfe und brach zusammen. Eine Nachbarin hörte ihn schreien und fand ihn auf dem Boden.

Er erzählte der Nachbarin, er habe einen schrecklichen Fehler gemacht und alle seine Pillen geschluckt, wolle aber eigentlich gar nicht sterben. Er bat sie darum, ihn ins Krankenhaus zu bringen,

was sie auch tat.

Als Mason in der Notaufnahme ankam, war er ganz blass und schwitzte; sein Blutdruck war auf 80/40 heruntergegangen, der Puls betrug 140. Er atmete ganz schnell und sagte immer wieder: »Ich will nicht sterben.«

Bei der Untersuchung konnten die Ärzte außer dem niedrigen Blutdruck, dem schnellen Puls und der schnellen Atmung nichts weiter feststellen. Doch Mason wirkte lethargisch und lallte. Also wurde er an einen Infusionsapparat angeschlossen, es wurden Blut- und Urinproben genommen, und man fragte ihn, was er denn eingenommen habe. Doch Mason konnte sich nicht an den

Namen des Medikaments erinnern. Er teilte den Ärzten mit, es handele sich um ein Versuchsmedikament gegen Depressionen im Rahmen einer klinischen Studie. Dann übergab er ihnen die leere Flasche, auf deren Etikett auch tatsächlich die entsprechenden Informationen über die Versuchsreihe standen, allerdings nicht der Name des Medikaments. Man konnte jetzt nur die Laborergebnisse abwarten, seine Vitalparameter überwachen, um sicherzustellen, dass sich sein Zustand nicht verschlechterte, und darauf hoffen, dass das Krankenhauspersonal Kontakt mit den Forschern aufnehmen konnte, die die klinische Studie durchführten.

Vier Stunden später, nachdem auch die Labortests vorlagen, die nichts Ungewöhnliches ergeben hatten, war einer der Ärzte zur Stelle, der an der Studie mitarbeitete. Er überprüfte den Code auf dem Etikett von Masons leerer Pillenflasche und warf einen Blick in die Versuchsunterlagen. Wie er daraufhin mitteilte, hatte Mason ein Placebo eingenommen; die Pillen, die er geschluckt hatte, enthielten keinerlei medizinische Wirkstoffe. Und wie durch ein Wunder kehrten Masons Blutdruck und Puls innerhalb weniger Minuten auf die Normalwerte zurück. Auch die Benommenheit verschwand wie durch Zauberhand. Mason war ein Opfer des

Nocebo-Effekts geworden: der aufgrund hoher Erwartungen schädlichen Wirkungen einer an sich harmlosen Substanz.

Zeigten sich bei Mason die Symptome womöglich nur, weil er sie erwartet hatte? Haben vielleicht, ähnlich wie bei Sam Londe, Masons Erwartungen eines bestimmten Zukunftsszenarios so sehr die Kontrolle über seinen Körper übernommen, dass er das Szenario zur Realität machte? Konnte sein Denken dabei sogar Funktionen steuern, die normalerweise nicht der Kontrolle des Bewusstseins unterliegen? Und wenn es möglich wäre, dass uns unsere Gedanken krank machen,

können wir sie dann womöglich auch dazu nutzen, uns gesund zu machen?

Chronische Depression verschwindet wie von Zauberhand

Janis Schonfeld, eine 46-jährige Innenarchitektin aus Kalifornien, litt schon seit ihren Teenager-Jahren unter Depressionen, hatte aber nie Hilfe gesucht, bis sie 1997 eine Anzeige in einer Zeitung las. Das Institut für Neuropsychiatrie der UCLA (University of California in Los Angeles) suchte

nach Freiwilligen für eine klinische Studie zum Testen eines neuen Antidepressivums namens Venlafaxin (Effexor). Schonfeld, Ehefrau und Mutter, hatte wegen ihrer schlimmen Depressionen sogar schon an Selbstmord gedacht und ergriff diese Chance beim Schopf.

Bei ihrem ersten Besuch im Institut wurde Schonfeld von einem Techniker an einen Elektroenzephalografen (EEG) angeschlossen, um circa 45 Minuten lang ihre Gehirnwellenaktivitäten zu überwachen und aufzuzeichnen. Kurz darauf verließ Schonfeld das Institut mit einem Fläschchen voller Pillen aus der Krankenhausapotheke. Wie sie wusste,

sollte etwa die Hälfte der Versuchsgruppe, bestehend aus 51 Probanden, das Medikament erhalten und die andere Hälfte ein Placebo. Weder sie noch die für die Studie zuständigen Ärzte wussten, welcher der beiden Gruppen sie zugeordnet worden war; das würde erst nach Abschluss der Studie bekannt gegeben werden. Doch Schonfeld war zu diesem Zeitpunkt vor allem aufgeregt und hoffte auf Unterstützung in ihrem jahrzehntelangen Kampf gegen die Depressionen, die sie manchmal plötzlich und scheinbar grundlos in Tränen ausbrechen ließen.

Schonfeld erklärte sich bereit, während der acht Wochen andauernden

Studie einmal wöchentlich ins Institut zu kommen, Fragen über ihr Befinden zu beantworten und sich ein paarmal erneut an das EEG anschließen zu lassen. Schon kurz nachdem sie mit der Einnahme der Pillen begonnen hatte, fühlte Schonfeld das erste Mal in ihrem Leben dramatische Verbesserungen ihres Befindens. Ihr war zwar auch übel, aber das war gut so, denn wie sie wusste, war Übelkeit eine der üblichen Nebenwirkungen des Testmedikaments. Sie dachte, angesichts der Besserung ihrer Depressionen und der Nebenwirkungen habe sie ganz bestimmt die wirksame Droge erhalten. Sogar die Krankenschwester, mit der sie bei ihren

wöchentlichen Besuchen sprach, war wegen der Veränderungen überzeugt, Schonfeld nehme das echte Medikament ein.

Doch nach Abschluss der achtwöchigen Studie rückte einer der Forscher mit der schockierenden Wahrheit heraus: Schonfeld, die nicht mehr suizidgefährdet war und sich nach Einnahme der Pillen wie ein neuer Mensch fühlte, war in der Placebo-Gruppe gewesen. Schonfeld war platt. Der Arzt musste sich ganz bestimmt getäuscht haben. Sie konnte einfach nicht glauben, dass sie dem jahrelangen Würgegriff der Depressionen durch die Einnahme von Zuckerpillen entkommen

war und sich so viel besser fühlte. Und sogar die Nebenwirkungen waren zutage getreten! Es musste einfach eine Verwechslung sein. Sie bat den Arzt, die Unterlagen noch einmal zu überprüfen. Mit einem gutmütigen Lachen versicherte er ihr: In dem Fläschchen, das sie mit nach Hause genommen und das ihr ihr Leben wiedergegeben hatte, waren lediglich Placebo-Pillen gewesen.

Schockiert saß sie da; der Arzt versichert ihr: Auch wenn sie kein wirksames Medikament eingenommen hatte, bedeutete das keineswegs, dass sie sich ihre depressiven Symptome und deren Besserung nur eingebildet habe.

Die Besserung ihres Zustands war lediglich nicht auf Effexor zurückzuführen.

Und sie war nicht die Einzige: Laut den Studienergebnissen fühlten sich 38 Prozent der Placebo-Gruppe besser, verglichen mit 52 Prozent der Gruppe, die tatsächlich Effexor eingenommen hatten. Doch auch den Forschern stand eine Überraschung bevor: Wie die Auswertung der restlichen Daten offenbarte, hatten sich Patienten wie Schonfeld, deren Depression sich durch das Placebo gebessert hatte, dieses Gefühl keineswegs nur eingebildet; ihre Gehirnwellenmuster hatten sich verändert. Die EEG-Aufzeichnungen

während der klinischen Studie zeigten eine signifikant erhöhte Aktivität im präfrontalen Kortex, welche bei Patienten mit Depressionen normalerweise sehr niedrig ist.[3]

Der Placebo-Effekt hatte also nicht nur Schonfelds Geist verändert, sondern auch echte physische, biologische Veränderungen bewirkt. Anders ausgedrückt, fand die Veränderung nicht nur in ihrem Geist, sondern auch in ihrem Gehirn statt. Sie fühlte sich nicht nur gut – ihr ging es tatsächlich besser. Ohne ein Medikament einzunehmen oder sich anders zu verhalten, hatte Schonfeld nach Abschluss der Studie buchstäblich ein anderes Gehirn. Ihr Geist hatte ihren

Körper verändert. Über zwölf Jahre später fühlte sich Schonfeld immer noch viel besser.

Wie konnte eine Zuckerpille nicht nur die Symptome einer tiefsitzenden Depression zum Verschwinden bringen, sondern auch Nebenwirkungen wie Übelkeit hervorrufen? Und was bedeutet es, dass eine wirkungslose Substanz die Macht hat, die Aktivität der Gehirnwellen zu verändern und den Teil des Gehirns anzuregen, der bei Depressionen am meisten beeinträchtigt ist? Kann der subjektive Geist wirklich solche messbaren, objektiven physiologischen Veränderungen bewirken? Was geht in Geist und Körper

vor, damit ein Placebo ein echtes Medikament so perfekt nachahmen kann? Könnte dieselbe phänomenale Heilwirkung womöglich nicht nur bei chronischen psychischen Krankheiten, sondern auch bei lebensbedrohlichen Erkrankungen wie Krebs auftreten?

Eine »Wunderheilung«: Mal sind die Tumore da, mal sind sie verschwunden

1957 publizierte der Psychologe Bruno Klopfer von der UCLA in einem Artikel in einer von Experten gegengeprüften

Zeitschrift die Geschichte eines Mannes, den er als »Mr. Wright« bezeichnete und der unter einem fortgeschrittenen Lymphom, einer Krebserkrankung der Lymphdrüsen, litt.[4] Er hatte riesige, teilweise orangengroße Tumore am Nacken, in der Leistengegend und in den Achseln. Der Krebs sprach auf konventionelle Behandlungen überhaupt nicht an. Mr. Wright lag wochenlang im Bett, »fiebrig, nach Luft schnappend, völlig bettlägerig«.

Sein Arzt, Philip West, hatte die Hoffnung aufgegeben – Wright allerdings nicht. Als er erfuhr, dass sein Krankenhaus (in Long Beach, Kalifornien) zufällig eines der zehn

Hospitäler und Forschungszentren im Land war, welches mit einem aus Pferdeblut hergestellten Medikament namens Krebiozen experimentierte, erfasste ihn die Aufregung. Tagelang redete er auf Dr. West ein, bis der Arzt ihm schließlich das neue Heilmittel verabreichte (obwohl Wright nicht offiziell an der Studie teilnehmen konnte, weil die Voraussetzung für die Teilnahme eine mindestens dreimonatige Lebenserwartung war).

An einem Freitag wurde Wright das Krebiozen injiziert; am darauffolgenden Montag lief er herum, lachte und scherzte mit dem Pflegepersonal und verhielt sich wie ein ganz neuer Mensch.

Laut Berichten von Dr. West waren die Tumore »wie Schneebälle auf einem heißen Herd weggeschmolzen«. Innerhalb von drei Tagen waren sie nur noch halb so groß wie am Anfang. Nach weiteren zehn Tagen wurde Wright als geheilt nach Hause geschickt. Es war wie ein Wunder.

Doch zwei Monate darauf berichteten die Medien, Krebiozen habe sich bei den zehn Versuchspersonen als Fehlschlag erwiesen. Als Wright dies las, sich die Ergebnisse klarmachte und den Gedanken akzeptierte, dass das Medikament wirkungslos war, erlitt er auf der Stelle einen Rückfall, und schon bald tauchten die Tumore wieder auf.

Wie Dr. West vermutete, war Wrights anfängliche positive Reaktion auf den Placebo-Effekt zurückzuführen. Der Arzt wusste um die tödliche Erkrankung seines Patienten und hatte, wie er meinte, nichts zu verlieren, Wright dagegen alles zu gewinnen – wenn er seine Theorie auf den Prüfstand stellte. Also sagte er Wright, er solle nicht glauben, was in den Zeitungen stand, und er habe einen Rückfall erlitten, weil das Krebiozen, welches ihm injiziert worden war, zu einer Fehlcharge gehörte. Eine »neue, superwirksame, doppelt so starke« Version des Medikaments sei auf dem Weg ins Krankenhaus, und Wright könne damit behandelt werden, sobald

sie da sei.

In Erwartung seiner bevorstehenden Heilung fasste Wright wieder Mut, und ein paar Tage darauf erhielt er die Injektion. Doch dieses Mal enthielt die Spritze keinerlei wirksame Arzneistoffe, sondern lediglich destilliertes Wasser.

Und erneut verschwanden Wrights Tumore wie durch ein Wunder. Er kehrte glücklich nach Hause zurück, zwei Monate lang ging es ihm gut, er hatte keine Tumore im Körper. Doch dann meldete die American Medical Association, also die amerikanische Ärztekammer, dass Krebiozen tatsächlich wirkungslos war. Die Ärzteschaft war übertölpelt worden. Die

»Wunderdroge« war ein Schwindel, nur Mineralöl mit einer einfachen Aminosäure. Als Wright das hörte, erlitt er einen letzten Rückfall – er glaubte nicht mehr an eine mögliche Gesundung, kehrte ohne Hoffnung ins Krankenhaus zurück und war zwei Tage später tot.

Hat Wright womöglich seinen Seinszustand nicht nur ein-, sondern zweimal dahingehend verändert, dass er zu einem Mann wurde, der einfach keinen Krebs hatte – und zwar innerhalb von wenigen Tagen? Und hat sein Körper damit automatisch auf einen neuen Geist reagiert? Konnte er sich wirklich wieder in einen krebskranken Mann zurückverwandeln, nachdem er

von der Wirkungslosigkeit des Medikaments gehört hatte, indem sein Körper genau diese chemischen Verbindungen produzierte und in die vertraute Befindlichkeit des Krankseins zurückkehrte? Ist es wirklich möglich, anders als durch Einnahme einer Pille, durch eine Spritze oder gar durch einen invasiven operativen Eingriff in einen solchen neuen biochemischen Zustand zu gelangen?

Die Knieoperation, die gar keine war

1996 publizierte der Orthopäde Bruce

Moseley vom Baylor College of Medicine, einer von Houstons führenden Spezialisten für orthopädische Sportmedizin, eine klinische Fallstudie über seine Erfahrungen mit zehn freiwilligen Probanden – lauter Männer, die beim Militär waren und an einer Knie-Arthrose litten.[5] Manche der Männer hinkten aufgrund der Schwere ihrer Erkrankung, gingen am Stock oder brauchten zum Laufen eine Gehhilfe.

Die Studie befasste sich mit den häufig durchgeführten arthroskopischen Eingriffen. Dem narkotisierten Patienten wird dabei über einen kleinen Schnitt ein faseroptisches Instrument, ein sogenanntes *Arthroskop*, für eine

Gelenkspiegelung eingeführt. Damit schaut sich der Chirurg das Knie des Patienten genauer an. Während der OP kratzt und spült der Chirurg das Gelenk aus, um eventuell vorhandene Fragmente von degeneriertem Knorpelgewebe zu entfernen, die als Ursache für die Entzündung und die Schmerzen gelten. Zum Zeitpunkt der Studie unterzogen sich jährlich etwa eine Dreiviertelmillion Patienten einer solchen Operation.

Im Rahmen von Dr. Moseleys Studie sollte an zweien der zehn Männer eine Standardoperation ausgeführt werden, die sogenannte *Wundausschneidung* (dabei kratzt der Chirurg Knorpelstränge

vom Kniegelenk). Drei der Versuchspersonen sollten eine Spülung erhalten (d.h. es wird Wasser unter Hochdruck in das Kniegelenk injiziert und verschlissenes arthritisches Gewebe ausgespült). An fünf Männern wurde eine Scheinoperation durchgeführt; dabei wurde die Haut mit einem Skalpell geschickt aufgeschnitten und dann einfach wieder zusammengenäht, ohne einen medizinischen Eingriff durchzuführen. Diese fünf Männer wurden weder mit dem Arthroskop untersucht, noch wurde ihr Gelenk ausgekratzt. Es wurden auch keine Knochenfragmente entfernt oder ausgewaschen – es wurde nur ein Schnitt

getätigt und dann wieder zugenäht.

Bei allen zehn Probanden wurde anfangs gleich vorgegangen: Der Patient wurde im Rollstuhl in den Operationssaal gefahren und erhielt ein Narkosemittel, während Dr. Moseley sich die Hände schrubbte. Wenn der Chirurg dann den OP-Saal betrat, wartete dort ein versiegelter Umschlag auf ihn mit Informationen darüber, welcher der drei Gruppen der jeweilige Patient auf dem OP-Tisch randomisiert zugewiesen worden war. Erst wenn Dr. Moseley den Umschlag aufriss, wusste er, was darin stand. Vorher hatte er keine Ahnung.

Nach der Operation waren alle zehn

Patienten laut eigenen Aussagen mobiler und hatten weniger Schmerzen. Den Männern, die »scheinoperiert« worden waren, ging es genauso gut wie den Patienten, die eine Wundausschneidung bzw. eine Spülung erhalten hatten. Selbst sechs Monate nach der OP unterschieden sich die Ergebnisse nicht. Und sechs Jahre später sagten zwei der Männer, an denen die Placebo-Operation ausgeführt worden war, sie könnten nach wie vor ganz normal und ohne Schmerzen laufen, seien mobiler und könnten all die alltäglichen Dinge tun, die sie vor der Operation sechs Jahre zuvor nicht mehr tun konnten.[6] Sie hatten das Gefühl, sie hätten ihr Leben wiedergewonnen.

Dr. Moseley war von diesen Ergebnissen fasziniert und veröffentlichte 2002 eine weitere Studie mit 180 Patienten, die man zwei Jahre lang nach ihrer Operation begleitete.[7] Und wieder zeigten sich bei allen drei Gruppen Besserungen; die Patienten konnten direkt nach der Operation schmerzfrei gehen und hinkten nicht mehr. Und wieder konnten bei den beiden Gruppen, die tatsächlich operiert worden waren, keine stärkeren Verbesserungen festgestellt werden als bei den Patienten, die scheinoperiert worden waren – selbst nach zwei Jahren war das noch der Fall.

Ging es diesen Patienten womöglich

einfach deshalb besser, weil sie dem Können des Chirurgen, dem Krankenhaus und auch dem glänzenden, modernen Operationssaal vertrauten und fest daran glaubten? Stellten sie sich vielleicht ein Leben mit einem vollkommen gesunden Knie vor, ließen sich auf dieses potenzielle Resultat ein und liefen dann buchstäblich genau in dieses Potenzial hinein? War Dr. Moseley eigentlich nichts weiter als ein moderner Medizinmann in einem weißen Laborkittel? Und ist es möglich, solche Heilerfolge auch bei bedrohlicheren Krankheiten, zum Beispiel einer riskanten Herzoperation, zu erzielen?

Die Herzoperation, die keine war

Ende der 1950er-Jahre, lange vor der Entwicklung der heute üblichen koronaren Bypass-Operationen, führten zwei Forschergruppen Studien zum Vergleich der damals vielfach praktizierten Angina-Operation mit einer Placebo-Operation durch.[8] Zu jener Zeit wurden die meisten Herzpatienten durch Ligatur einer Brustwandarterie behandelt, wobei die geschädigten Arterien freigelegt und dann gezielt abgebunden wurden, in der Meinung, ein so blockierter Blutfluss würde den Körper dazu veranlassen, neue

Blutgefäße hervorzubringen und so den Blutfluss zum Herzen zu verstärken. Für die große Mehrheit der Patienten war das eine sehr erfolgreiche Operation; sie ließen sich auf diese Weise behandeln, obwohl es medizinisch keinen handfesten Beweis für die Bildung neuer Blutgefäße gab – das war auch der Grund für die oben genannten Vergleichsstudien.

Beide Forschergruppen, eine in Kansas City und eine in Seattle, gingen gleich vor: Sie teilten die Probanden in zwei Gruppen auf, von denen eine mit der standardmäßigen Ligatur der Brustwandarterie und die andere mit einer Scheinoperation behandelt wurde.

Dabei wurden den Patienten die gleichen kleinen Einschnitte in der Brust wie bei der richtigen OP zugefügt und die Arterien freigelegt; doch danach wurden sie ohne irgendwelche weitere Behandlung einfach wieder zugenäht.

Beide Studien kamen zu auffallend ähnlichen Resultaten: 67 Prozent der Patienten, die tatsächlich operiert worden waren, hatten nicht mehr so starke Schmerzen und brauchten weniger Medikamente – ebenso wie 83 Prozent der scheinoperierten Patienten. Die Placebo-OP war also tatsächlich sogar erfolgreicher als die wirkliche Operation!

Glaubten die scheinoperierten

Patienten womöglich so fest an eine Besserung, dass es ihnen wirklich besser ging – nur indem sie etwas erwarteten, das für sie dem bestmöglichen Resultat entsprach? Und wenn das möglich ist: Was sagt das über die Auswirkungen unserer positiven wie negativen alltäglichen Gedanken auf unseren Körper und unsere Gesundheit aus?

Die Einstellung ist alles

Wie Unmengen an Forschungsarbeiten inzwischen belegen, wirkt sich unsere Einstellung tatsächlich auf unsere Gesundheit und sogar auf unsere

Lebenserwartung aus. 2002 veröffentlichte beispielsweise die Mayo-Klinik eine Studie, bei der 447 Probanden über 30 Jahre lang begleitet wurden und die aufzeigte, dass Optimisten sowohl körperlich als auch geistig gesünder waren.[9] Der Begriff *Optimist* leitet sich von lateinisch *»optimum«*, deutsch »das Beste«, ab. Optimisten beschäftigen sich also vermutlich mit dem besten Zukunftsszenario. Der Studie zufolge hatten sie aufgrund ihres körperlichen und geistigen Befindens meistens weniger Probleme mit ihrem Alltag, litten seltener unter Schmerzen, fühlten sich energiegeladener, hatten es im

sozialen Leben einfacher und fühlten sich glücklicher, ruhiger und mehr im Frieden. Diese Studie kam direkt nach einer anderen Studie der Mayo-Klinik heraus, welche über 800 Menschen 30 Jahre lang begleitet hatte und nachwies, dass Optimisten länger leben als Pessimisten.[10]

Forscher der Yale-Universität begleiteten bis zu 23 Jahre lang 660 Menschen im Alter von 50 Jahren und älter. Ihre Erkenntnis: Diejenigen mit einer positiven Einstellung zum Älterwerden lebten über sieben Jahre länger als jene, die das Altern eher negativ betrachteten.[11] Die Einstellung hatte auf die Langlebigkeit mehr Einfluss

als der Blutdruck, der Cholesterinspiegel, Rauchen, Körpergewicht oder sportliche Betätigung.

Andere Studien konzentrierten sich speziell auf den Zusammenhang zwischen Einstellung und der Gesundheit des Herzens. Ungefähr zur selben Zeit berichtete eine Studie der Duke University, an der 866 Herzpatienten teilnahmen, dass diejenigen, die normalerweise eher positive Emotionen verspürten, eine um 20 Prozent höhere Chance hatten, weitere elf Jahre zu leben, als diejenigen, die gewohnheitsmäßig eher negative Emotionen verspürten.[12] Noch

auffälliger sind die Ergebnisse einer Studie mit 255 Medizinstudenten des Medical College of Georgia, die 25 Jahre lang begleitet wurden: Jene, die am ablehnendsten waren, hatten ein fünffach höheres Risiko, eine koronare Herzerkrankung zu bekommen.[13] Und wie eine Studie der Johns Hopkins Universität aufzeigte, die 2001 anlässlich der »Scientific Sessions« der American Heart Association vorgelegt wurde, bietet eine positive Zukunftserwartung bei Erwachsenen, die aufgrund ihrer Familiengeschichte entsprechend gefährdet sind, womöglich den stärksten bekannten Schutz vor Herzkrankheiten.[14] Die richtige

Einstellung, so die Annahme dieser Studie, kann genauso gut (oder sogar noch besser) funktionieren wie die richtige Ernährung, die richtige Menge an sportlicher Betätigung und Idealgewicht.

Wie kann unsere geistige Einstellung im alltäglichen Leben – also ob wir eher liebevoll und voller Freude sind oder ablehnend und negativ – über unsere Lebenserwartung bestimmen? Können wir unsere derzeitige Einstellung verändern? Und wenn ja, kann eine neue Einstellung die alten Konditionierungen aus vergangenen Erfahrungen überschreiben und außer Kraft setzen? Oder könnte die Erwartung einer sich

wiederholenden negativen Erfahrung tatsächlich eben zu dieser negativen Erfahrung führen?

Übelkeit durch Gedanken

Laut Aussage des National Cancer Institute leiden etwa 29 Prozent der Chemotherapie-Patienten unter der sogenannten *antizipatorischen Übelkeit*, wenn sie Gerüche wahrnehmen und etwas sehen, was sie an ihre Chemotherapie erinnert.[15] Circa elf Prozent wird vor der Behandlung so übel, dass sie sich tatsächlich erbrechen müssen. Manchen Krebspatienten wird

übel, wenn sie mit dem Auto unterwegs zur Chemotherapie sind, also noch bevor sie überhaupt einen Fuß ins Krankenhaus setzen; andere übergeben sich schon im Wartezimmer.

2001 publizierte das Krebszentrum der University of Rochester im »Journal of Pain and Symptom Management« eine Studie, die zu dem Schluss kam, dass die Erwartung von Übelkeit der stärkste Indikator für ihr tatsächliches Auftreten ist.[16] Wie die Daten belegen, wurde 40 Prozent der Chemotherapiepatienten und -patientinnen, die meinten, ihnen würde schlecht – weil ihre Ärzte ihnen gesagt hatten, das wäre wahrscheinlich nach der Behandlung der Fall –, schon übel,

bevor sie behandelt wurden. Weiteren 13 Prozent, die sich nicht sicher waren, was sie zu erwarten hätten, wurde ebenfalls übel. Doch von den Patienten, die keine solchen Erwartungen hegten, litt keiner unter Übelkeit.

Wie können manche Leute so davon überzeugt sein, ihnen würde von der Chemotherapie übel, dass sie schon krank werden, bevor ihnen die Medikamente verabreicht werden? Ist es womöglich die Macht ihrer Gedanken, die sie krank macht? Und wenn das auf 40 Prozent der Chemotherapiepatienten zutrifft, könnten sich dann nicht ebenso 40 Prozent der Leute wieder besser fühlen, wenn sie einfach in Gedanken

andere Erwartungen über ihre Gesundheit oder ihren Alltag hegen? Könnte ein einziger Gedanke, wenn er akzeptiert wird, den Zustand der betreffenden Person tatsächlich verbessern?

Verdauungsprobleme lösen sich in Luft auf

Vor nicht allzu langer Zeit, als ich in Austin darauf wartete, aus dem Flieger auszusteigen, lernte ich eine Frau kennen, deren Lektüre meine Aufmerksamkeit erregte. Während wir auf dem Gang darauf warteten, das

Flugzeug verlassen zu dürfen, sah ich ein Buch aus ihrer Tasche ragen, in dessen Titel das Wort *Glaube* vorkam. Wir lächelten uns an, und ich fragte sie, worum es in dem Buch ging.

»Christentum und Gläubigkeit«, antwortete sie. »Warum fragen Sie?«

Ich erzählte ihr, ich schriebe gerade an einem neuen Buch über den Placebo-Effekt, welches sich um Überzeugungen drehte.

»Ich möchte Ihnen eine Geschichte erzählen«, sagte sie. Vor Jahren war bei ihr eine Glutenintoleranz diagnostiziert worden, des Weiteren Zöliakie, Kolitis und alle möglichen anderen Leiden; sie war von chronischen Schmerzen geplagt.

Sie informierte sich über die Krankheiten und konsultierte mehrere Gesundheitsexperten, die ihr rieten, bestimmte Nahrungsmittel zu meiden und bestimmte verschreibungspflichtige Medikamente einzunehmen. Sie folgte diesen Empfehlungen, doch noch immer tat ihr der gesamte Körper weh. Außerdem litt sie unter Schlaflosigkeit, Hautausschlägen, schlimmen Verdauungsstörungen und einer ganzen Reihe anderer unangenehmer Symptome. Jahre später ging sie zu einem neuen Arzt, welcher ein paar Bluttests durchführte, die alle negativ waren.

»An dem Tag, als ich herausfand, dass mir nichts fehlte, und dachte: ›Mir

geht's gut‹, verschwanden alle meine Symptome. Ichfühlte mich auf der Stelle großartig und konnte essen, was ich wollte«, erzählte sie schwungvoll und fügte mit einem Lächeln hinzu: »Was glauben Sie, was das wohl war?«

Was geschieht in unserem Körper, wenn neue Informationen zu einer 180-Grad-Wende unserer Überzeugungen über uns selbst führen und dies unsere Symptome verschwinden lässt? Wie sieht die genaue Beziehung zwischen Geist und Körper aus? Können neue Überzeugungen wirklich unser Gehirn und unsere Körperchemie verändern, die neurologischen Schaltkreise unserer Ansichten darüber, wer wir sind,

physisch neu vernetzen und unsere Genexpression verändern? Können wir also wirklich zu einem neuen Menschen werden?

Placebos gegen Parkinson

Parkinson ist eine neurologische Störung, die durch allmähliche Degeneration der Nervenzellen in einem Teil des Mittelhirns, den sogenannten Basalganglien, die die Körperbewegungen steuern, charakterisiert ist. Bei Patienten, die unter dieser furchtbaren Krankheit leiden, produziert das Gehirn nicht

genug Dopamin (ein Neurotransmitter, den die Basalganglien für ihre korrekte Funktionsweise benötigen). Im Frühstadium der derzeit als unheilbar angesehenen Parkinson-Erkrankung treten motorische Störungen wie Steifigkeit, Zittern, Gang- sowie Sprachstörungen auf, die sich der willentlichen Kontrolle entziehen.

In einer klinischen Studie der University of British Columbia in Vancouver teilten die Forscher einer Gruppe von Parkinson-Patienten mit, sie würden ein Medikament erhalten, welches ihre Symptome beträchtlich lindere.[17] In Wirklichkeit erhielten die Patienten ein Placebo – nur eine

Salzlösung – injiziert. Dennoch konnte die Hälfte der mit dem wirkungslosen Placebo behandelten Patienten danach ihre Motorik deutlich besser steuern.

Die Untersuchung der Gehirne der Patienten ergab, dass diejenigen Probanden, die positiv auf das Placebo ansprachen, tatsächlich mehr Dopamin im Gehirn produzierten – und zwar bis zu 200 Prozent mehr als vorher. Dieser Effekt wäre medikamentös nur durch eine hohe Dosis Amphetamin zu erreichen: eine stimmungsaufhellende Droge, die auch den Dopaminspiegel erhöht.

Nur die Erwartung einer Besserung hatte anscheinend bei den Parkinson-

Patienten eine zuvor nicht genutzte Kraft freigesetzt, welche die Dopaminproduktion anregte – genau das, was der Körper zur Gesundung brauchte.

Wenn das stimmt, wie sieht dann der Prozess aus, der allein durch Gedanken Dopamin im Gehirn produzieren kann? Könnte ein durch klare Absicht in Kombination mit einem Zustand höherer Emotionen verursachter neuer innerer Zustand uns wirklich in bestimmten Situationen unbesiegbar machen, indem er unser inneres Arzneimittellager aktiviert und die bislang als schicksalhaft geltenden genetischen Krankheitsumstände außer Kraft setzt?

Von tödlichen Schlangen und Strychnin

In manchen Gegenden in den Appalachen wird ein etwa 100 Jahre altes religiöses Ritual praktiziert, das sogenannte »Snake Handling«.[18] Legal ist diese Praxis nur noch im Bundesstaat West Virginia, aber das hält die Gläubigen andernorts keineswegs davon ab, und die Polizei drückt oft ein Auge zu. In kleinen, bescheidenen Kirchen tritt der Prediger am Anfang des Gottesdienstes vor die Gemeinde und stellt vorsichtig eine oder mehrere flache Holzkisten auf das Podest vor dem Altar- bzw. dem Versammlungsraum. Diese Kisten haben

aufklappbare, durchsichtige Plastiktüren, in denen sich Luftlöcher befinden. Kurz darauf erklingt Musik, eine energiegeladene Mischung aus Country & Western und Bluegrass-Melodien mit hoch religiösen Texten über die Erlösung der Menschheit und die Liebe Gottes. Musiker spielen klagende Musik auf Keyboards, elektrischen Gitarren und sogar Schlagzeugen, um die sie jede Teenager-Band beneiden würde; vom Heiligen Geist bewegt, schütteln die Pfarrgemeindemitglieder Tamburins. Es baut sich immer mehr Energie auf. Manchmal zündet der Prediger in einem Behälter oben auf der Kanzel eine Flamme an und hält seine Hand ins

Feuer. Die Flammen lecken an seiner ausgestreckten Hand, bevor er den Behälter nimmt und die Flamme langsam über seine bloßen Unterarme streichen lässt. Er »wärmt sich auf«.

Die Gemeindemitglieder beginnen nun, hin- und herzuschwingen und sich gegenseitig die Hände aufzulegen, in Zungen zu sprechen, auf- und abzuspringen und, zum Lob ihres Herrn und Heilands, zur Musik zu tanzen. Der Geist ist auf sie herabgekommen, sie sind, wie sie es nennen, »gesalbt worden«. Dann öffnet der Prediger eine der verschlossenen Kisten, steckt eine Hand hinein und zieht eine Giftschlange heraus – meistens handelt es sich um

eine Klapperschlange, eine Wassermokassinotter oder eine Kupferkopfschlange. Der Prediger tanzt und schwitzt und legt dabei die lebendige Schlange um seine Taille; der Schlangenkopf befindet sich erschreckend nah am Kopf und Hals des Predigers.

Oder er hält die Schlange hoch in die Luft und bringt sie dann näher an seinen Körper heran, tanzt dabei die ganze Zeit, und die Schlange windet ihre untere Hälfte um seinen Arm und dreht die obere Hälfte hoch in die Luft. Manchmal holt der Prediger noch eine zweite oder sogar eine dritte Schlange aus den Holzkisten, und auch die

Gemeindemitglieder halten zuweilen Schlangen in der Hand, während sie »gesalbt« werden. Manchmal trinkt der Prediger während des Gottesdienstes aus einem einfachen Trinkglas sogar ein Gift wie beispielsweise Strychnin, ohne Schaden zu nehmen.

Manche »Snake Handlers« werden von der Schlange gebissen, aber angesichts Tausender von Gottesdiensten, in denen Gläubige wie im Fiebertraum ohne zu zögern und völlig furchtlos in diese aufklappbaren Holzkisten fassen, geschieht das eher selten. Und selbst dann sterben sie nicht immer – obwohl sie nicht ins Krankenhaus eilen. Sie bleiben lieber im

Kreis ihrer betenden Gemeinde.

Warum werden diese Leute nicht öfter gebissen? Und warum führen die Bisse nicht öfter zum Tod? Wie können sie sich mental in einen Zustand versetzen, der ihnen die Angst vor diesen tödlich giftigen Kreaturen nimmt? Und wie kann dieser mentale Zustand sie davor schützen?

Vielleicht haben Sie auch schon von Menschen gehört, die in Notsituationen eine ungeheure Kraft an den Tag legten, die sogenannte »hysterische Stärke«. Im April 2013 hoben beispielsweise die 19-jährige Hannah Smith und ihre 14-jährige Schwester Haylee aus Lebanon im Bundesstaat Oregon einen fast 1400

Kilogramm schweren Traktor an, um ihren darunter eingeklemmten Vater Jeff Smith freizubekommen.[19]

Wie ist es möglich, dass Menschen in den heiligen Ritualen mancher indigener Stämme und in Feuerlauf-Seminaren der westlichen Welt über glühende Kohlen gehen? Oder Karnevals-Schausteller und Trance-Tänzer auf Java den Drang verspüren, Glas zu kauen und zu verschlucken (eine pathologische Störung namens Hyalophagie)?

Wie sind solche scheinbar übermenschlichen Taten möglich, und haben sie etwas Wichtiges gemeinsam? Verändern diese Menschen mit ihrem unbeugsamen Glauben irgendwie ihren

Körper, sodass sie gegen ihr jeweiliges Umfeld immun werden? Und kann derselbe felsenfeste Glaube, wie ihn Snake Handlers und Feuerläufer haben, auch anders herum funktionieren und uns dazu bringen, uns selbst Schaden zuzufügen – und sogar zu sterben –, ohne zu wissen, was wir da tun?

Sieg über Voodoo

1938 wurde ein 60-jähriger Mann aus einer ländlichen Gegend in Tennessee vier Monate lang immer kränker, bis ihn seine Frau schließlich in ein kleines Krankenhaus am Stadtrand mit gerade

einmal 15 Betten brachte.[20] Zu diesem Zeitpunkt hatte Vance Vanders bereits 45 Pfund abgenommen und war anscheinend dem Tode nahe. Der Arzt, Dr. Drayton Doherty, vermutete Tuberkulose oder eventuell auch Krebs, aber wiederholte Tests und Röntgenaufnahmen waren negativ und ergaben keinen Befund. Die ärztliche Untersuchung zeigte keinerlei Hinweise auf eine Ursache für Vanders' Leiden. Vanders weigerte sich zu essen, deshalb wurde er über eine Magensonde ernährt, aber er gab alles wieder von sich. Es ging ihm immer schlechter, und er war überzeugt davon, im Sterben zu liegen. Schließlich konnte er kaum mehr sprechen, und Dr. Doherty hatte immer

noch keine Ahnung, was dem Mann fehlte.

Vanders' Frau war verzweifelt und bat Dr. Doherty um ein vertrauliches Gespräch unter vier Augen. Sie erzählte ihm, ihr Mann sei mit einem Voodoo-Zauber verhext worden. Vanders, der in einer Gemeinde lebte, in der Voodoo praktiziert wurde, hatte anscheinend einen Streit mit einem einheimischen Voodoo-Priester gehabt. Dieser hatte Vanders eines Nachts zu später Stunde zum Friedhof bestellt, mit einer Flasche, die eine übel riechende Flüssigkeit enthielt, vor Vanders' Gesicht herumgewedelt und ihn mit einem Fluch belegt. Der Priester hatte zu Vanders

gesagt, er würde bald sterben und niemand könne ihn retten. In der Überzeugung, seine Tage seien gezählt, glaubte Vanders seit dieser Nacht an eine neue, schlimme zukünftige Realität. Der Mann gab sich geschlagen, ging nach Hause und verweigerte das Essen. Schließlich brachte ihn seine Frau ins Krankenhaus.

Dr. Doherty hörte sich die ganze Geschichte an und schlug dann einen ziemlich unorthodoxen Behandlungsplan vor. Am nächsten Morgen bestellte er Vanders' Familie ans Bett des Patienten und sagte ihnen, er wisse jetzt ganz bestimmt, wie der Kranke geheilt werden könne. Die Familie hörte

aufmerksam zu, als Dr. Doherty die folgende erfundene Geschichte erzählte: Er sei, wie er sagte, die Nacht zuvor auf den Friedhof gegangen, habe den Voodoo-Priester mit einem Trick zu einem Treffen bestellt und dazu gebracht, ihm zu erzählen, wie er Vanders mit Voodoo verhext habe. Das sei gar nicht so einfach gewesen, sagte Dr. Doherty. Der Priester sei natürlich nicht sehr kooperativ gewesen, doch als Dr. Doherty ihn gegen einen Baum drückte und drosselte, habe er schließlich eingelenkt.

Wie Dr. Doherty weitererzählte, verriet ihm der Priester, er habe Eidechseneier auf Vanders' Haut

geschmiert; diese Eier seien in Vanders' Magen gelangt und es seien kleine Eidechsen geschlüpft, von denen die meisten zwar umgekommen seien, aber eine große habe überlebt und fresse jetzt Vanders von innen heraus auf.

Der Arzt verkündete, er müsse bloß die Eidechse aus Vanders' Körper herausholen, und schon werde Vanders wieder gesund werden. Dann rief er die Krankenschwester, die gehorsam eine große Spritze brachte; darin war, wie Dr. Doherty behauptete, eine starke Medizin. In Wirklichkeit war es ein Medikament, das Übelkeit und Erbrechen verursachte. Dr. Doherty schaute sich die Spritze genau an, damit

auch ja alles funktionierte, und injizierte seinem verschreckten Patienten dann feierlich die Flüssigkeit. Mit einer großen Geste ging er aus dem Zimmer, ohne auch nur ein Wort zu der fassungslosen Familie zu sagen.

Kurz darauf erbrach sich der Patient. Die Krankenschwester brachte ihm eine Schale, und Vanders würgte, wimmerte und übergab sich. Als er nach Dr. Dohertys Einschätzung damit am Ende war, ging der Arzt wieder ins Zimmer zum Krankenbett, langte in seine schwarze Arzttasche und holte eine grüne Eidechse heraus. Er verbarg sie in seiner Hand, ohne dass jemand es mitbekam. Und als Vanders gerade

wieder erbrach, ließ er die Eidechse in die Schale schlüpfen.

»Schauen Sie nur, Vance!«, rief er so dramatisch wie möglich aus. »Schauen Sie nur, was da herausgekommen ist. Jetzt sind Sie geheilt. Der Voodoo-Fluch ist aufgehoben!«

Im Krankenzimmer riefen alle durcheinander; ein paar Familienmitglieder sanken zu Boden und stöhnten. Vanders selbst sprang mit weit aufgerissenen Augen ganz benommen von der Schale zurück. Nach nur wenigen Minuten fiel er in einen tiefen Schlaf und schlief über zwölf Stunden durch.

Als Vanders schließlich wieder

aufwachte, war er sehr hungrig und verschlag gierig so viel Essen, dass der Arzt schon fürchtete, sein Magen würde platzen. Innerhalb von einer Woche hatte der Patient sein altes Gewicht und seine Kraft wiedergewonnen. Er verließ das Krankenhaus und lebte noch mindestens weitere zehn Jahre.

Kann sich ein Mann wirklich einfach zusammenrollen und sterben, nur weil er meint, er sei verhext worden? Spricht der moderne Medizinmann, geschmückt mit einem Stethoskop und mit einem Rezeptblock in der Hand, mit derselben Überzeugung, wie es der Voodoo-Priester tat – und glauben wir daran ebenso fest? Und wenn jemand auf einer

Ebene tatsächlich beschließen kann zu sterben, könnte jemand mit einer tödlichen Krankheit dann vielleicht auch beschließen zu leben? Kann man seine innere Befindlichkeit permanent verändern? Können wir unsere Identität als Opfer einer Krebs- oder Arthritis-, Herz- oder Parkinson-Erkrankung aufgeben und uns einfach in einen gesunden Körper begeben – genauso einfach, wie wir unsere Kleider ablegen und neue anziehen?

In den nachfolgenden Kapiteln erforschen wir, was wirklich möglich ist und was das mit Ihnen zu tun hat.

***

1 C. K. Meador, »Hex Death: Voodoo Magic or Persuasion?«, Southern Medical Journal, Bd. 85, Nr. 3: S. 244–247 (1992).

2 R. R. Reeves, M. E. Ladner, R. H. Hart u.a., »Nocebo Effects with Antidepressant Clinical Drug Trial Placebos«, General Hospital Psychiatry, Bd. 29, Nr. 3: S. 275–277 (2007); C. Meador, True Medical Detective Stories (North Charleston, SC: CreateSpace, 2012).

3 A. F. Leuchter, I. A. Cook, E. A. Witte u.a., »Changes in Brain Function of Depressed Subjects During Treatment with Placebo«, American Journal of Psychiatry, Bd. 159, Nr. 1: S. 122–129 (2002).

4 B. Klopfer, »Psychological Variables in Human Cancer«, Journal of Protective Techniques, Bd. 21, Nr. 4: S. 331–340 (1957).

5 J. B. Moseley, Jr., N. P. Wray, D.

Kuykendall u.a., »Arthroscopic Treatment of Osteoarthritis of the Knee: A Prospective, Randomized, Placebo-Controlled Trial. Results of a Pilot Study«, American Journal of Sports Medicine, Bd. 24, Nr. 1: S. 28–34 (1996).

6 Discovery Health Channel, Discovery Networks Europe, Discovery Channel University u.a., Placebo: Mind Over Medicine? Regie J. Harrison, ausgestrahlt 2002 (Princeton, NJ: Films for the Humanities & Sciences, 2004), DVD.

7 J. B. Moseley, Jr., K. O'Malley, N. J. Petersen u.a., »A Controlled Trial of Arthroscopic Surgery for Osteoarthritis of the Knee«, New England Journal of Medicine, Bd. 347, Nr. 2: S. 81–88(2002); siehe auch folgende unabhängige Studie, die zu ähnlichen Ergebnissen kam: A. Kirkley, T. B. Birmingham, R. B. Litchfield u.a., »A Randomized Trial of Arthroscopic Surgery

for Osteoarthritis of the Knee«, New England Journal of Medicine, Bd. 359, Nr. 11: S. 1097–1107 (2008).

8 L. A. Cobb, G. I. Thomas, D. H. Dillard u.a., »An Evaluation of Internal-Mammary-Artery Ligation by a Double-Blind Technic«, New England Journal of Medicine, Bd. 260, Nr. 22: S. 1115–1118(1959); E. G. Diamond, C. F. Kittle und J. E. Crockett, »Comparison of Internal Mammary Artery Ligation and Sham Operation for Angina Pectoris«, American Journal of Cardiology, Bd. 5, Nr. 4: S. 483–486 (1960).

9 T. Maruta, R. C. Colligan, M. Malinchoc u.a., »Optimism-Pessimism Assessed in the 1960s and Self-Reported Health Status 30 Years Later«, Mayo Clinic Proceedings, Bd. 77, Nr. 8: S. 748–753 (2002).

10 T. Maruta, R. C. Colligan, M. Malinchoc

u.a., »Optimists vs. Pessimists: Survival Rate Among Medical Patients over a 30-Year Period«, Mayo Clinic Proceedings, Bd. 75, Nr. 2: S. 140–143 (2000).

11 B. R. Levy, M. D. Slade, S. R. Kunkel u.a., »Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging«, Journal of Personality and Social Psychology, Bd. 83, Nr. 2: S. 261–270 (2002).

12 I. C. Ziegler, P. T. Costa, B. H. Grummet u.a., »Patterns of Change in Hostility from College to Midlife in the UNC Alumni Heart Study Predict High-Risk Status«, Psychosomatic Medicine, Bd. 65, Nr. 5: S. 738–745 (2003).

13 J. C. Barefoot, W. G. Ahlstrom und R. B. Williams, Jr., »Hostility, CHD Incidence, and Total Mortality: A 25-Year Follow-Up Study of 255 Physicians«, Psychosomatic Medicine, Bd. 45, Nr. 1: 59–63 (1983).

14 D. M. Becker, L. R.Yanek, T. F. Moy u.a., »General Well-Being Is Strongly Protective Against Future Coronary Heart Disease Events in an Apparently Healthy High-Risk Population«, Auszug #103966, präsentiert anlässlich der American Heart Association Scientific Sessions, Anaheim, CA, (12. November 2001).

15 National Cancer Institute, »Anticipatory Nausea and Vomiting (Emesis)« (2013), www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportiv

16 J. T. Hickok, J. A. Roscoe und G. R. Morrow, »The Role of Patients' Expectations in the Development of Anticipatory Nausea Related to Chemotherapy for Cancer«, Journal of Pain and Symptom Management, Bd. 22, Nr. 4: S. 843–850 (2001).

17 R. de la Fuente-Fernández, T. J. Ruth, V. Sossi u.a., »Expectation and Dopamine

Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease«, Science, Bd. 293, Nr. 5532: S. 1164–1166 (2001).

18 C. R. Hall, »The Law, the Lord, and the Snake Handlers: Why a Knox County Congregation Defies the State, the Devil und Death«, Louisville Courier Journal (21. August 1988); siehe auch http://www.wku.edu/agriculture/thelaw.pdf.

19 K. Dolak, »Teen Daughters Lift 3,000-Pound Tractor Off Dad«, ABC News (10. April 2013), http://abcnews.go.com/blogs/headlines/201 daughters-lift-3000-pound-tractor-off-dad.

20 Siehe Endnote 1 von Kapitel 1.

***

2. Eine kurze Geschichte des Placebos

Wie heißt es doch? Verzweifelte Zeiten erfordern verzweifelte Maßnahmen. Als der an der Harvard-Universität ausgebildete amerikanische Chirurg Henry Beecher während des Zweiten Weltkriegs beim Militär diente, ging ihm das Morphium aus. Gegen Ende des Krieges war in den Feldlazaretten Morphium Mangelware, das war also

eigentlich nichts Ungewöhnliches. Beecher wollte gerade einen schwer verwundeten Soldaten operieren. Ohne Schmerzmittel, so fürchtete er, würde der Soldat einen tödlichen Herzkreislaufschock erleiden. Doch dann geschah etwas für ihn höchst Erstaunliches.

Völlig gelassen füllte eine der Krankenschwestern eine Spritze mit einer Salzlösung und verabreichte sie dem Soldaten, als wäre es Morphium. Sofort wurde der Soldat ruhig und reagierte, als ob er tatsächlich das Medikament injiziert bekommen hätte, obwohl es doch nur ein bisschen Salzwasser war. Beecher machte mit der

Operation weiter, schnitt dem Soldaten ins Fleisch, führte die nötigen Behandlungen aus und nähte ihn wieder zusammen – und das alles ohne Narkose. Der Soldat verspürte nur wenig Schmerzen und geriet auch nicht in einen Schock. Wie, so fragte sich Beecher, konnte Salzwasser für Morphium einspringen?

Nach diesem fantastischen Erfolg machte Beecher jedes Mal, wenn dem Feldlazarett das Morphium ausging, das Gleiche: Er injizierte eine Salzlösung, als ob er Morphium spritzen würde. Diese Erfahrung überzeugte ihn von der Wirksamkeit von Placebos, und als er nach dem Krieg in die USA

zurückkehrte, untersuchte er dieses Phänomen.

1955 schrieb Beecher mit einer klinischen Studie Geschichte, die im »Journal of the American Medical Association« veröffentlicht wurde. Darin ging es nicht nur um die ungeheuer große Bedeutung von Placebos; Beecher forderte auch ein neues Modell medizinischer Forschung, basierend auf der randomisierten Zuweisung von Probanden in Gruppen, die entweder wirksame Medikamente oder Placebos erhielten – heute unter dem Namen *randomisierte kontrollierte Studien* bekannt –, damit der starke Placebo-Effekt die Ergebnisse nicht verzerrte.[1]

Die Vorstellung, wir könnten die physische Realität nur durch –mehr oder weniger bewusste – Gedanken, Überzeugungen und Erwartungen verändern, ist keineswegs neu. Die Bibel steckt voller Geschichten über Wunderheilungen, und noch heute pilgern die Menschen scharenweise nach Lourdes in Südfrankreich (wo 1858 dem 14-jährigen Bauernmädchen Bernadette die Jungfrau Maria erschien) und lassen dort als Beweis für ihre Heilung ihre Krücken und Rollstühle zurück.

Ähnliche Wunderberichte gibt es aus Fátima in Portugal (wo drei Schäferkinder 1917 eine Marienerscheinung hatten) und über eine

Marienstatue, die anlässlich des 30. Jahrestages dieser Erscheinung geschnitzt wurde und in der Welt »herumreist«. Die Statue wurde anhand der Beschreibung des ältesten der drei Kinder angefertigt, eines Mädchens, das Nonne geworden war, und wurde von Papst Pius XII. gesegnet, bevor sie ihre Reise um die Welt antrat.

Gesundbeten bzw. Wunderheilungen finden sich keineswegs nur in der christlichen Tradition. Der verstorbene indische Guru Sathya Sai Baba, der von vielen seiner Anhänger als Avatar – die Manifestation einer Gottheit – angesehen wird, konnte aus seinen Handflächen heilige Asche, die sogenannte *vibhuti*,

materialisieren. Eingenommen oder als Paste auf die Haut aufgetragen, konnte diese feine graue Asche angeblich viele körperliche, mentale und spirituelle Leiden heilen. Auch einigen tibetischen Lamas werden Heilkräfte nachgesagt; sie blasen ihren Atem über die Kranken, die daraufhin gesunden.

Sogar einige französische und englische Könige, die zwischen dem 4. und 9. Jahrhundert regierten, heilten ihre Untertanen durch Handauflegen. Besonders König Karl II. von England war bekannt dafür und hat es ungefähr hunderttausend Mal praktiziert.

Was ist die Ursache solcher Wundertaten – ob die Heilung nun allein

durch Gottesglauben oder die außergewöhnlichen Kräfte eines Menschen, anhand eines Objekts oder eines als heilig angesehenen Ortes stattfindet? Durch welchen Prozess können Glauben und Überzeugungen solche tiefgreifenden Wirkungen haben? Spielt beim Placebo-Phänomen womöglich auch die Bedeutung eine Rolle, die einem Ritual beigemessen wird – sei es nun das Aufsagen eines Rosenkranzes, das Einreiben von heiliger Asche auf die Haut oder die Einnahme einer neuen Wundermedizin, die von einem vertrauenswürdigen Arzt verschrieben wurde? Wurde die innere mentale Befindlichkeit der auf diese

Weise Geheilten vielleicht von den äußeren Umständen (eine Person, ein Ort, eine Sache zum passenden Zeitpunkt) so stark beeinflusst bzw. geändert, dass ihr neuer mentaler Zustand tatsächlich reale physische Veränderungen bewirkte?

Vom Magnetismus zur Hypnose

In der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts machte sich der Wiener Arzt Franz Anton Mesmer mit der Entwicklung und Demonstration eines medizinischen Modells der

Wunderheilung einen Namen. Er entwickelte eine Idee von Sir Isaac Newton über die Auswirkung der Schwerkraft des Planeten auf den menschlichen Körper weiter und war der Überzeugung, der Körper enthielte eine unsichtbare Flüssigkeit, die man anhand einer von ihm als »animalischer Magnetismus« bezeichneten Kraft manipulieren und zu Heilungszwecken einsetzen könnte.

Seine Technik bestand unter anderem darin, seine Patienten zu bitten, ihm tief in die Augen zu schauen, und dann Magnete über ihren Körper zu bewegen; damit sollte diese magnetische Flüssigkeit geleitet und ausbalanciert

werden. Wie er später herausfand, reichte es, nur die Hände (ohne Magnete) zu bewegen und denselben Effekt zu produzieren. Kurz nach Beginn der Sitzung begannen seine Patienten zu zittern und zu zucken, dann verfielen sie in Krämpfe, die Mesmer als therapeutisch erachtete. Mesmer machte mit dem Ausbalancieren der Flüssigkeit weiter, bis sich der Patient oder die Patientin wieder beruhigt hatte. Mit dieser Technik heilte er alle möglichen Beschwerden, von ernsthaften Erkrankungen wie Lähmungen und konvulsiven Störungen bis hin zu weniger schlimmen Problemen wie Menstruationsbeschwerden und

Hämorrhoiden.

Sein berühmtester Fall war die noch sehr junge Konzertpianistin Maria-Theresia von Paradis, die er teilweise von »hysterischer Blindheit« kurierte, einer psychosomatischen Störung, unter der sie seit ihrem dritten Lebensjahr litt. Sie blieb wochenlang in Mesmers Haus, wo er mit ihr arbeitete und ihr dazu verhalf, Bewegungen wahrzunehmen und sogar Farben zu unterscheiden. Ihre Eltern waren von ihren Fortschritten allerdings nicht sehr erfreut, denn ihnen ging eine königliche Pension verloren, falls ihre Tochter geheilt würde. Außerdem verschlechterte sich mit zunehmendem Sehsinn ihr Klavierspiel,

denn jetzt konnte sie ihre Finger auf den Klaviertasten beobachten. Hinzu kamen nie bestätigte Gerüchte, Mesmers unterhielte eine unschickliche Beziehung zu der jungen Pianistin. Ihre Eltern holten sie mit Gewalt aus Mesmers Haus, ihre Blindheit kehrte zurück, und Mesmers Ruf nahm beträchtlichen Schaden.

Armand-Marie-Jacques de Chastenet, ein französischer Aristokrat, der auch als Marquis de Puységur bekannt war, hatte Mesmer beobachtet und führte seine Ideen auf die nächste Ebene. Puységur brachte seine Klienten in einen sogenannten »magnetischen Somnambulismus« (ein Zustand ähnlich

wie Schlafwandeln), in dem sie Zugang zu ihren tiefsten Gedanken und Intuitionen über ihre Gesundheit und die Gesundheit anderer Leute hatten. Sie waren in diesem Zustand extrem beeinflussbar und befolgten Anweisungen; wenn sie wieder aufwachten, konnten sie sich an nichts erinnern. Mesmer hatte geglaubt, der Praktizierende habe Macht über die Patienten, Puységur dagegen hielt die Gedanken der Patienten über ihren Körper für die treibende Kraft (die vom Praktizierenden gelenkt wurde). Vielleicht war das einer der ersten therapeutischen Versuche, die Geist-Körper-Beziehung zu erforschen.

In den 1800er-Jahren entwickelte der schottische Chirurg James Braid die Vorstellung des Mesmerismus noch weiter zum Konzept der »Neurypnose« (was heute als *Hypnose* bekannt ist). Braid war fasziniert, als er eines Tages zu einem Termin zu spät kam und sein auf ihn wartender Patient ganz ruhig und intensiv die flackernde Flamme einer Öllampe anstarrte. Wie Braid feststellte, befand sich der Patient, solange seine Aufmerksamkeit so gefesselt war und bestimmte Teile seines Gehirns dadurch »ermüdet« wurden, in einem extrem beeinflussbaren Zustand.

Braid experimentierte herum und lernte, wie er seine Patienten dazu

bringen konnte, sich auf einen einzigen Gedanken zu konzentrieren, während sie ein Objekt betrachteten; dadurch gerieten sie in einen ähnlichen Trancezustand, in dem er sie von ihren Störungen heilen konnte, unter anderem chronisches Rheuma, Sinnesschädigungen und alle möglichen Beschwerden aufgrund von Wirbelsäulenverletzungen oder Schlaganfällen. Braids Buch »Neurypnology« berichtet im Detail über viele seiner Erfolge, unter anderem ist davon zu lesen, wie er eine 33-jährige Frau heilte, deren Beine gelähmt waren, ebenso eine 54-jährige Frau mit Hautproblemen und schlimmen Kopfschmerzen.

Der angesehene französische Neurologe Jean-Martin Charcot mischte sich in Braids Arbeit ein und behauptete, eine solche Trance sei nur bei Menschen möglich, die unter Hysterie litten, was er als unheilbare ererbte neurologische Störung betrachtete. Er nutzte Hypnose nicht zur Heilung seiner Patienten und Patientinnen, sondern um ihre Symptome zu studieren. Schließlich behauptete einer von Charcots Rivalen, ein Arzt namens Hippolyte Bernheim von der Universität Nancy, die Suggestibilität, die für die Hypnose so ein entscheidendes Element war, sei nicht auf Hysteriker beschränkt, sondern sei von Natur aus allen Menschen

angeboren. Er gab seinen Versuchspersonen bestimmte Ideen ein und sagte ihnen, wenn sie aus der Trance aufwachten, würden sie sich besser fühlen und ihre Symptome würden verschwinden. So nutzte er die Kraft der Suggestion als ein therapeutisches Instrument. Bernheim machte mit seiner Arbeit bis Anfang des 20. Jahrhunderts weiter.

***

Der Fokus und die Technik dieser frühen Erforscher der Suggestibilität wiesen leichte Unterschiede auf; doch sie alle

konnten Hunderten von Menschen bei sehr vielen physischen und mentalen Problem helfen, indem sie deren Gedanken und mentale Vorstellungen über ihre Beschwerden sowie deren körperlichen Ausdruck veränderten.

Während der beiden Weltkriege nutzten Militärärzte, allen voran der Militärpsychiater Benjamin Simon, das Konzept der *hypnotischen Suggestibilität* (auf welches im weiteren Verlauf noch weiter eingegangen wird), um traumatisiert heimkehrenden Soldaten zu helfen, die unter der sogenannten *Kriegsneurose* (heute: *posttraumatische Belastungsstörung*) litten. Diese Kriegsveteranen hatten im Krieg

Fürchterliches erlebt. Manche waren deshalb aus einem Selbsterhaltungstrieb heraus emotional abgestumpft, andere hatten eine Amnesie entwickelt, um diese Ereignisse zu verdrängen, oder – was noch schlimmer war – sie erlebten sie immer und immer wieder in Rückblenden. All das kann stressbedingte körperliche Krankheiten verursachen.

Wie Simon und seine Kollegen feststellten, war Hypnose extrem nützlich, um diesen Veteranen dabei zu helfen, ihre Traumata anzuschauen und so weit zu bewältigen, dass sie sich nicht in Form von Angstzuständen und physischen Beschwerden (wie Übelkeit,

Bluthochdruck und anderen kardiovaskulären Störungen, ja sogar Immunsuppression) zeigten. Wie die Ärzte im vorgehenden Jahrhundert halfen Militärärzte mittels Hypnose ihren Patienten, ihre Denkmuster zu verändern, um sich wieder besser zu fühlen und mental und körperlich gesund zu werden.

Aufgrund des großen Erfolgs dieser Hypnose-Techniken begannen sich auch zivile Ärzte für Suggestibilität zu interessieren. Meistens versetzten sie ihre Patienten allerdings nicht in Trance, sondern gaben ihnen hin und wieder Zuckerpillen und andere Placebos und sagten ihnen, diese »Arzneimittel« würden ihnen helfen, gesund zu werden,

was auch oft der Fall war. Die Patienten reagierten suggestiv ähnlich wie Beechers verwundete Soldaten, als sie meinten, ihnen würde Morphium gespritzt.

Das war Beechers große Zeit. Nachdem er 1955 seine bahnbrechende Studie geschrieben und randomisierte, kontrollierte Studien mit Placebos für Arzneimitteltests gefordert hatte, wurde das Placebo ernsthaft medizinisch erforscht. Zunächst erwartete man, die Kontrollgruppe (die das Placebo erhielt) würde lediglich neutral reagieren und der Vergleich zwischen Kontrollgruppe und der Gruppe, die das wirksame Medikament einnahm, würde zeigen, wie

gut dieses Medikament wirkte. Doch in vielen Studien ging es auch der Kontrollgruppe besser – nicht einfach so, sondern aufgrund ihrer *Erwartung und Überzeugung*, sie würden das Medikament bzw. eine Behandlung bekommen, die ihnen helfen würde. Das Placebo an sich war vielleicht unwirksam, hatte allerdings sehr wohl eine Wirkung, und diese Überzeugungen und Erwartungen waren, wie sich herausstellte, ungeheuer mächtig! Um diese Daten wirklich zu verstehen, musste dieser Effekt jedoch entsprechend aus den Daten herausgearbeitet werden.

Zu diesem Zweck und unter

Berücksichtigung von Beechers Forderung etablierten sich die inzwischen allgemein üblichen *randomisierten Doppelblindstudien*. Dabei werden die Probanden willkürlich entweder der Placebo-Gruppe oder der »aktiven« Gruppe zugeordnet, und weder die Teilnehmer noch die Forscher wissen, wer nun das echte Medikament und wer ein Placebo bekommt. So kann der Placebo-Effekt in beiden Gruppen gleichermaßen zum Tragen kommen, und eine unterschiedliche Behandlung der beiden Gruppen durch die Wissenschaftler wird ausgeschlossen (heutzutage gibt es sogar *Dreifach-Blindtests*, das heißt, neben den

Forschern und Probanden werden auch die Statistiker, die die Daten auswerten, darüber im Dunkeln gelassen, wer nun was einnimmt, bis die Studie und die Datenanalyse abgeschlossen sind).

Die Erforschung des Nocebo-Effekts

Natürlich gibt es auch immer eine Kehrseite. Dem Phänomen der Suggestibilität wurde wegen seiner Heilkraft verstärkte Aufmerksamkeit geschenkt; dabei wurde allerdings auch klar, dass eben dieses Phänomen auch Schaden anrichten konnte, wie

Zaubersprüche und Voodoo-Flüche belegten.

In den 1940er-Jahren untersuchte der Harvard-Physiologe Walter Bradford Cannon (der 1932 den Begriff *»fight or flight«* bzw. *»Kampf oder Flucht«* geprägte hatte) die extreme Nocebo-Reaktion, die er als »Voodoo-Tod« bezeichnete.[2] Cannon analysierte eine Reihe von Einzelberichten über Menschen mit einem starken kulturellen Glauben an die Macht von Medizinmännern bzw. Voodoo-Priestern, die nach einem Fluch oder einem Schadzauber aus heiterem Himmel krank wurden und starben, obwohl augenscheinlich weder eine Verletzung

noch eine Vergiftung oder Infektion vorlagen.

Seine Forschungsarbeit legte das Fundament für den Großteil unserer Kenntnisse darüber, wie Krankheiten durch physiologische Reaktionen des Körpers auf Emotionen (insbesondere Angst) entstehen können.

Der Glaube des Opfers an die tödliche Macht des Fluches an sich sei nur eine »Zutat« zu der psychologischen Suppe, die letztendlich den Tod herbeiführt, sagte Cannon. Ein weiterer Wirkfaktor sei die soziale Ächtung und Ablehnung, auch durch die eigene Familie. Solche Menschen würden schnell zu wandelnden Toten.

Schädliche Wirkungen von an sich harmlosen Ausgangsstoffen sind natürlich nicht auf Voodoo beschränkt. In den 1960er-Jahren wurde von Wissenschaftlern der Begriff *Nocebo* geprägt (lateinisch für »ich werde schaden«, im Gegensatz zum lateinischen *placebo*, »ich werde gefallen«), womit eine wirkungslose Substanz bezeichnet wird, die schädliche Auswirkungen hat – einfach weil jemand das glaubt oder erwartet.[3] Der Nocebo-Effekt zeigt sich zum Beispiel in Arzneimitteltests, wenn Probanden zwar ein Placebo zu sich genommen haben, jedoch bestimmte Nebenwirkungen entwickeln, weil sie beim Gedanken an das Medikament auch

an die ganzen potenziellen Nebenwirkungen denken.

Aus naheliegenden ethischen Gründen gibt es nur wenige Studien, die sich auf dieses Phänomen konzentrieren. Ein berühmtes Beispiel ist eine 1962 in Japan durchgeführte Studie mit einer Gruppe Kinder, die alle extrem allergisch auf Giftefeu bzw. Giftsumach reagierten.[4] Die Forscher rieben bei jedem Kind ein Blatt des Giftsumachs auf den Unterarm, sagten dem Kind aber, das Blatt sei harmlos. Zur Kontrolle wurde der andere Unterarm mit einem ungiftigen Blatt abgerieben, welches angeblich Giftefeu war. Elf der 13 Kinder bekamen keinerlei Ausschlag an

der Stelle, wo sie in Berührung mit dem Gift kamen.

Das war höchst erstaunlich, denn wie konnten Kinder, die eine starke Allergie gegen Giftefeu hatten, bei Kontakt keinen Ausschlag bekommen, jedoch bei Kontakt mit einem völlig ungiftigen Blatt mit einem Ausschlag reagieren? Der neue Gedanke, nämlich dass das Blatt für sie unschädlich sei, überschrieb ihre Erinnerung und ihre Überzeugung, dagegen allergisch zu sein, und so war der Giftefeu für sie harmlos. Umgekehrt galt dasselbe für den zweiten Teil des Experiments: Ein harmloses Blatt wurde allein durch Gedanken giftig. In beiden Fällen reagierte der *Körper* der Kinder

anscheinend umgehend auf einen neuen *Geist*.

Bei diesem Beispiel könnte man sagen, die Kinder wurden irgendwie von ihrer zukünftigen Erwartung einer physischen Reaktion auf das giftige Blatt befreit, die sie aufgrund von in der Vergangenheit erlebten allergischen Reaktionen hegten. Sie transzendierten irgendwie eine vorhersehbare Zeitachse, was auch vermuten lässt, dass sie über die Gegebenheiten ihrer Umwelt (das Blatt des Giftsumachs) irgendwie hinauswuchsen. Und sie waren in der Lage, ihre Körperphysiologie einfach durch ein Umdenken zu verändern und zu steuern. Dieser erstaunliche Beweis,

dass Gedanken (in Form von Erwartungen) mehr Einfluss auf den Körper haben könnten als die »reale« physische Umgebung, läutete die Ära des neuen wissenschaftlichen Gebiets der *Psychoneuroimmunologie* ein – der Auswirkungen von Gedanken und Emotionen auf das Immunsystem, ein wichtiger Teil der Geist-Körper-Verbindung.

Im Rahmen einer weiteren bemerkenswerten Studie aus den 1960er-Jahren wurden Asthmatiker untersucht.[5] 40 Asthma-Patienten wurden Inhalatoren gegeben, die nur Wasserdampf enthielten; den Probanden wurde aber gesagt, es sei ein Allergen

bzw. ein Reizstoff darin. 19 der Patienten (48 Prozent) erlitten daraufhin Asthmasymptome wie eine Beeinträchtigung der Atemwege, 12 (30 Prozent) hatten ausgewachsene Asthmaanfälle. Dann wurden diesen Probanden Inhalatoren gegeben, die angeblich ein Medikament zur Linderung der Symptome enthielten, und bei allen wurden die Atemwege wieder frei – obwohl wieder nur Wasserdampf enthalten war.

In beiden Fällen – dem Auftreten von Asthmasymptomen und deren dramatischer Rückgang – reagierten die Patienten nur auf Suggestion, den Gedanken, den ihnen die Wissenschaftler

eingegeben hatten, und ihre Reaktionen waren genau wie erwartet. Sie wurden krank, wenn sie dachten, sie hätten etwas Krankmachendes eingeatmet, und wieder gesund, als sie dachten, sie würden ein Medikament einatmen – und diese Gedanken waren stärker als ihr Umfeld, stärker als die Realität. Man könnte auch sagen, ihre Gedanken erzeugten eine *brandneue* Realität.

Was sagt das über die von uns gehegten Überzeugungen und alltäglichen Gedanken aus? Sind wir anfälliger für eine Grippe, weil wir den ganzen Winter überall auf Artikel über die Grippesaison und Anzeigen für Grippeimpfungen stoßen – was uns

daran erinnert, dass wir krank werden, wenn wir uns nicht impfen lassen? Werden wir vielleicht allein durch den Anblick einer Person mit grippeähnlichen Symptomen krank, weil wir genauso denken wie die Kinder in der Studie über den Giftefeu, die von einem harmlosen Blatt einen Ausschlag bekamen, oder wie die Asthmatiker, deren Bronchien stark auf das Einatmen von bloßem Wasserdampf reagierten?
Leiden wir womöglich, wenn wir älter werden, eher unter Arthritis, steifen Gelenken, einem schlechten Gedächtnis, nachlassender Energie und weniger Lust auf Sex, weil das die Version der Wahrheit ist, mit der wir ständig durch

Anzeigen, Werbespots, Fernsehshows und Medienberichte bombardiert werden? Welche anderen selbsterfüllenden Prophezeiungen erzeugen wir mental im Kopf, ohne uns dessen bewusst zu sein? Und welche »unausweichlichen Wahrheiten« können wir erfolgreich einfach durch neue Gedanken und neue Überzeugungen umkehren?

Die ersten großen Durchbrüche

In einer bahnbrechenden Studie wurde Ende der 1970er-Jahre zum ersten Mal

nachgewiesen, dass ein Placebo genauso die Ausschüttung von Endorphinen (das sind die natürlichen körpereigenen Schmerzmittel) auslösen kann wie bestimmte wirksame Medikamente. Im Rahmen der Studie gab Jon Levine, M.D., Ph.D., von der Universität von Kalifornien in San Francisco 40 Zahnarztpatienten, denen gerade die Weisheitszähne gezogen worden waren, Placebos statt schmerzstillende Mittel.[6] Die meisten Patienten sagten, das Mittel habe gewirkt, was nicht verwundert, denn sie dachten ja, sie hätten ein entsprechenden Medikament bekommen. Doch dann verabreichten die Forscher den Patienten Naloxon, ein Morphium-

Antidot, welches im Gehirn die Rezeptoren für Morphium und auch Endorphine (endogenes Morphium) blockiert. Und die Schmerzen kehrten zurück: ein Beweis dafür, dass die Patienten durch die Einnahme des Placebos selbst Endorphine produziert hatten – ihr körpereigenes Schmerzmittel. Das war ein Meilenstein in der Geschichte der Placebo-Forschung, denn das bedeutete, die Schmerzlinderung, die die Probanden verspürten, fand nicht nur mental im Kopf statt, sondern im Geist und im Körper – in ihrem Seinszustand.

Wenn der menschliche Körper gewissermaßen seine eigene Apotheke

enthält und seine eigenen Schmerzmittel produzieren kann, könnte er dann nicht auch vollkommen in der Lage sein, bei Bedarf aus der unendlichen Anzahl an chemischen Mixturen und Heilpräparaten andere natürliche Arzneistoffe anzufertigen und abzugeben – Medizin, die genauso wirkt wie die vom Arzt verschriebenen Medikamente oder sogar noch besser?

Eine weitere Studie aus den 1970er-Jahren des Psychologen Robert Ader, Ph.D., von der Universität von Rochester führte eine weitere faszinierende Größe in die Placebo-Debatte ein: das Element der *Konditionierung*. Die Idee der

Konditionierung hatte durch den russischen Physiologen Ivan Pawlow Berühmtheit erlangt. Es geht dabei um Assoziationen – so wie die Pawlow'schen Hunde den Klang der Glocke mit Futter assoziierten, nachdem Pawlow sie jeden Tag vor der Fütterung geläutet hatte. Mit der Zeit waren die Hunde darauf konditioniert, beim Klang der Glocke in Erwartung ihres Fressens automatisch Speichel zu produzieren. Ihr Körper lernte, auf einen neuen Reiz in ihrem äußeren Umfeld (in diesem Fall die Glocke) physiologisch zu reagieren, auch wenn der ursprüngliche Anreiz, der diese Reaktion ausgelöst hatte (das Futter), gar nicht vorhanden war.

Man könnte also sagen, dass bei einer konditionierten Reaktion die dem Körper innewohnende unterbewusste Programmierung (darüber später mehr) den bewussten Geist außer Kraft zu setzen und die Führung zu übernehmen scheint. Dann ist der Körper tatsächlich darauf konditioniert, zum Geist zu *werden*, da das bewusste Denken nicht mehr vollständig die Kontrolle hat.

Bei Pawlow wurden die Hunde mehrmals dem Geruch, Anblick und Geschmack des Futters ausgesetzt, dann läutete Pawlow die Glocke. Mit der Zeit änderten die Hunde beim Klang der Glocke automatisch ihren physiologischen und chemischen

Zustand; ihr *autonomes Nervensystem* – das unterbewusste System des Körpers – übernahm die Kontrolle. Konditionierung erzeugt also durch Assoziation zwischen vergangenen Erinnerungen und erwarteten inneren Auswirkungen (das sogenannte *assoziative Gedächtnis*) unterbewusste Veränderungen im Körper, bis die erwarteten bzw. vorweggenommenen Endergebnisse tatsächlich eintreffen. Je stärker die Konditionierung ist, desto weniger können wir diese Prozesse bewusst steuern und desto automatischer läuft die unterbewusste Programmierung ab.

Ader untersuchte zunächst, wie lange

solche konditionierten Reaktionen andauern. Er gab Laborratten mit Saccharin gesüßtes Wasser zu trinken, dem hohe Mengen an Cyclophosphamid beigemischt waren, ein Mittel, das Magenschmerzen verursacht. Ader ging davon aus, dass die Ratten nach der Konditionierung und assoziativen Verbindung des süßen Geschmacks des Wassers mit dem Bauchweh schon bald das dotierte Wasser nicht mehr trinken würden. Er wollte herausfinden, wie lange sie das Wasser verweigerten, um dadurch zu berechnen, wie lange die konditionierte Reaktion anhalten würde.

Cyclophosphamid unterdrückt allerdings auch das Immunsystem, was

Ader anfangs nicht wusste; und so war er überrascht, als seine Ratten ganz unerwartet an bakteriellen und Vireninfektionen starben. Er verlegte sich nun darauf, den Ratten Saccharinwasser ohne Cyclophosphamid einzuflößen (zwangsweise mit einer Pipette). Und obwohl sie den Immunsuppressor nicht mehr einnahmen, starben sie auch weiterhin an Infektionen (wohingegen es der Kontrollgruppe, die die ganze Zeit nur gesüßtes Wasser bekam, gut ging). Wie Ader in Zusammenarbeit mit dem Immunologen Nicholas Cohen, Ph.D., von der Universität von Rochester herausfand, produzierte gesüßtes Wasser bei den

Ratten – nachdem sie erst einmal darauf konditioniert waren, dessen Geschmack mit dem Effekt des immununterdrückenden Medikaments zu assoziieren – dieselbe physiologische Wirkung wie das Medikament; dem Nervensystem wurden Signale gesandt, das Immunsystem zu unterdrücken.[7]

Wie Sam Londe aus Kapitel 1 starben Aders Ratten allein durch die Erwartung. Der Geist konnte den Körper unterbewusst stärker aktivieren, als es die Wissenschaftler je für möglich gehalten hätten.

Der Westen trifft auf den

Osten

Zu dieser Zeit gewann die östliche Praxis der *Transzendentalen Meditation (TM)*, wie sie von dem indischen Guru Maharishi Mahesh Yogi gelehrt wurde, in den Vereinigten Staaten immer mehr Anhänger, vor allem weil sich auch berühmte Persönlichkeiten (als Erstes die Beatles in den 1960er-Jahren) dafür begeisterten. Bei dieser Technik besteht das Ziel darin, durch das Beruhigen des Geistes und Wiederholen eines Mantras im Laufe einer zweimal täglich praktizierten 20-minütigen Meditation spirituelle Erleuchtung zu erlangen. Auch der Kardiologe Herbert Benson

von der Harvard-Universität wurde auf diese Technik aufmerksam und wollte herausfinden, wie man damit Stress reduzieren und die Risikofaktoren von Herzerkrankungen senken könnte. Er befreite den Prozess von seinen mystischen Elementen und entwickelte eine ähnliche Technik, die sogenannte *»relaxation response« (»Entspannungsreaktion«)*, welche er in seinem gleichnamigen Buch aus dem Jahr 1975 beschrieb.[8] Nur durch das Ändern ihrer Gedankenmuster konnten Menschen, so seine Erkenntnis, die Stressreaktion abschalten und damit ihren Blutdruck senken, den Herzschlag normalisieren und in tiefe

Entspannungszustände kommen.

Beim Meditieren geht es um das Einnehmen einer neutralen Haltung. Aber es wurden auch die positiven Effekte einer eher positiven Einstellung und positiver Emotionen untersucht. 1952 hatte der ehemalige Pfarrer Norman Vincent Peale mit seinem Buch »The Power of Positive Thinking« (dt. Ausg. »Die Kraft positiven Denkens«) den Weg geebnet; es machte die Vorstellung publik, dass unsere positiven und negativen Gedanken tatsächlich unser Leben beeinflussen,[9] eine Idee, die 1976 von der Ärzteschaft aufgegriffen wurde, als der Politikanalyst und Redakteur Norman Cousins im »New

England Journal of Medicine« einen Bericht darüber veröffentlichte, wie er durch Lachen eine lebensbedrohliche Krankheit besiegt hatte.[10] Cousins schrieb darüber auch in seinem ein paar Jahre später veröffentlichten Bestseller »Anatomy of an Illness« (dt. Ausg. »Der Arzt in uns selbst«).[11]

Cousins wurde von seinem Arzt eine degenerative Störung diagnostiziert, die sogenannte *Spondylitis ankylosans* bzw. *Morbus Bechterew*, eine chronisch entzündliche rheumatische Erkrankung mit Schmerzen und Versteifung von Gelenken, die Kollagen abbaut, das Fasereiweiß, das die Körperzellen zusammenhält. Seine Chancen, wieder

gesund zu werden, betrugen laut Aussage des Arztes 1 zu 500. Cousins hatte sehr starke Schmerzen und konnte sich kaum mehr im Bett umdrehen, weil er seine Gliedmaßen nur noch unter Schwierigkeiten bewegen konnte. Unter seiner Haut entstanden körnige Knoten, und als es ihm ganz besonders schlecht ging, war sein Kiefer fast vollständig blockiert. Cousins hielt seinen andauernden negativen emotionalen Zustand für eine Mitursache seiner Krankheit und beschloss, ein positiverer emotionaler Zustand könne den Schaden dann ja vielleicht wieder beheben. Er ging weiterhin zum Arzt, begann seine Ernährung mit hohen Dosen Vitamin C

anzureichern und schaute sich Filme der Marx Brothers und andere humorvolle Filme und Comedy-Shows an. Zehn Minuten herzhaftes Lachen verhalfen ihm zu zwei Stunden schmerzfreiem Schlaf. Schließlich konnte er sich vollständig von seiner Erkrankung erholen. Cousins lachte sich ganz einfach gesund.

Aber wie hat er das gemacht? Damals konnten die Wissenschaftler solche Wunderheilungen nicht verstehen oder erklären. Heute vermuten wir dahinter den Einfluss epigenetischer Prozesse. Cousins' veränderte Einstellung veränderte seine Körperchemie, die wiederum seine innere Befindlichkeit veränderte und es ihm ermöglichte,

neuen Genen neue Signale zu senden. Er *regulierte* einfach die Gene, die die Ursache seiner Krankheit waren, herunter (bzw. schaltete sie ab) und die für die Gesundung zuständigen Gene herauf (bzw. schaltete sie ein). Darauf wird in den nachfolgenden Kapiteln noch näher eingegangen.

Viele Jahre später bestätigte die Forschungsarbeit von Keiko Hayashi, Ph.D., von der Universität von Tsukuba in Japan dieses Phänomen.[12] Er ließ Diabetespatienten eine Stunde lang ein Comedy-Programm anschauen; dabei wurden insgesamt 39 Gene hochreguliert, 14 davon hatten mit der Aktivität der natürlichen Killerzellen zu

tun. Keines dieser Gene hatte direkt mit dem Blutzuckerstoffwechsel zu tun; dennoch war der Blutzuckerspiegel der Patienten besser eingestellt als nach dem Anhören eines Vortrags über Diabetes an einem anderen Tag.

Wie die Forscher annahmen, beeinflusst Lachen viele Gene, die mit der Immunreaktion zu tun haben, was wiederum bei diesen Diabetikern zu einer besseren Blutzuckerkontrolle beigetragen hatte. Die gesteigerte Emotion, die durch das Gehirn der Patienten ausgelöst worden war, aktivierte die genetischen Veränderungen, welche wiederum die Killerzellen des Immunsystems

aktivierten und auch irgendwie die Glukosereaktion – wahrscheinlich nur einer unter vielen weiteren positiven Effekten.

Oder wie Cousins 1979 über Placebos sagte: »Der Prozess funktioniert nicht aufgrund irgendeines Zaubers in der Tablette, sondern weil der menschliche Körper sein eigener, bester Apotheker ist und weil der Körper sich selbst die besten und erfolgreichsten Rezepte ausstellt.«[13]

Inspiriert von Cousins' Erfahrung und angesichts des Aufblühens der Naturheilkunde und der Körper-Geist-Medizin, untersuchte Bernie Siegel, Chirurg an der Yale-Universität, warum

manche seiner Krebspatienten, die keine guten Chancen hatten, dennoch überlebten, und andere, deren Chancen besser standen, verstarben. Siegel definierte Krebsüberlebende weitestgehend als Menschen mit einer couragierten Kämpfernatur; seinen Schlussfolgerungen nach gibt es keine unheilbaren Krankheiten, sondern nur unheilbare Patienten. Siegel schrieb auch über Hoffnung als starke Heilkraft sowie über bedingungslose Liebe und ihre natürliche Apotheke an Heilmitteln als mächtigstes Stimulans des Immunsystems.[14]

Placebos wirken besser als Antidepressiva

Ende der 1980er- und in den 1990er-Jahren kamen jede Menge neuer Antidepressiva auf den Markt, wodurch letztlich (wenn auch nicht sofort) auch der Respekt vor der Macht der Placebos stieg. Der Psychologe Irving Kirsch, Ph.D., damals an der Universität von Connecticut, untersuchte 1998 eine Metaanalyse von veröffentlichten Studien über Antidepressiva, und zu seinem Entsetzen verbesserte sich der Zustand von über 2300 Patienten, die an 19 randomisierten Doppelblindstudien teilgenommen hatten, hauptsächlich

aufgrund von Placebos und nicht durch Antidepressiva.[15]

Anhand des Gesetzes zur Informationsfreiheit verschaffte sich Kirsch Zugang zu Daten aus unveröffentlichten klinischen Studien der Pharmahersteller, die gesetzlich zur Meldung an die Nahrungsmittel- und Arzneimittelbehörde verpflichtet waren. Kirsch führte mit Kollegen an 35 klinischen Studien eine zweite Metaanalyse durch. Die Studien befassten sich mit vier der sechs am häufigsten verschriebenen Antidepressiva, die zwischen 1987 und 1999 zugelassen worden waren.[16] Diesmal lagen Daten über mehr als 5000

Patienten vor. Und wieder stellte sich heraus, dass die Placebos genauso wirkungsvoll waren wie die beliebten Antidepressiva Prozac, Effexor, Serzone (bzw. Nefazodon) und Paxil, und zwar in überwältigenden 81 Prozent der Fälle. Und beim Rest der Probanden, bei denen das Arzneimittel tatsächlich besser abschnitt, waren die Vorteile minimal und damit statistisch nicht relevant. Nur bei Patienten mit schweren Depressionen wirkten die verschreibungspflichtigen Medikamente deutlich besser als das Placebo.

Kirschs Studie sorgte für ziemliches Aufsehen, was ja kein Wunder war. Dennoch waren viele Forscher bereit,

das Placebo-Baby sozusagen mit dem Badewasser auszuschütten. Bei dem ganzen Aufruhr ging es zwar hauptsächlich darum, dass diese Medikamente nicht besser abschnitten als das Placebo, doch der Zustand der Probanden besserte sich ja auch tatsächlich, wenn sie Antidepressiva einnahmen. Die Arzneimittel wirkten; doch das galt auch für die Placebo-Vergleichsgruppe. Anstatt Kirschs Arbeit als Beleg für das Versagen von Antidepressiva herzunehmen, betrachtete man das Glas als halbvoll und sah die Daten als Beleg für den Erfolg von Placebos.

Immerhin aber erbrachten die Studien

den überwältigenden Beweis, dass die Überzeugung, die Depression könne gelindert werden, genauso heilend wirkt wie die tatsächliche Einnahme von Medikamenten. Die Probanden, die Placebos erhielten und damit eine Besserung erreichten, stellten ihre eigenen, natürlichen Antidepressiva her, so wie Levines Patienten in den 1970er-Jahren, denen die Weisheitszähne gezogen wurden, ihre eigenen natürlichen Schmerzmittel erzeugten.

Kirsch erbrachte weitere Belege für die angeborene Intelligenz des Körpers, dank derer er uns eine ganze Reihe von natürlichen Heilmitteln bereitstellen kann. Interessanterweise erreichten mit

der Zeit immer mehr Probanden von klinischen Studien über Depressionen sowohl durch Placebos als auch durch wirksame Medikamente Besserungen. Manche Wissenschaftler führen dies darauf zurück, dass die Öffentlichkeit inzwischen höhere Erwartungen an Antidepressiva hat, wodurch wiederum auch die Wirksamkeit von Placebos in solchen Doppelblindstudien steigt.[17]

Die Neurobiologie des Placebos

Es war nur eine Frage der Zeit, bis sich

Neurowissenschaftler anhand von komplizierten Gehirnszintigrafien die neurochemischen Abläufe bei Einnahme von Placebos anschauten. Im Jahr 2001 gab es beispielsweise eine Studie über Parkinson-Patienten, die nach einer einmaligen Injektion einer Salzlösung, die sie für ein Arzneimittel hielten (wie in Kapitel 1 beschrieben), ihre motorischen Fähigkeiten zurückgewannen.[18] Der italienische Forscher Fabrizio Benedetti, M.D., Ph.D., ein Pionier der Placebo-Forschung, führte ein paar Jahre später eine ähnliche Parkinson-Studie durch und konnte erstmals die Wirkung eines Placebos auf einzelne Neuronen

aufzeigen.[19]

In seinen Studien untersuchte er nicht nur die Neurobiologie der Erwartung, wie bei den Parkinson-Patienten, sondern auch die Neurobiologie klassischer Konditionierung – worauf Ader zuvor mit seinen unter Übelkeit leidenden Laborraten schon einen Blick geworfen hatte. In einem Experiment verabreichte Benedetti Studienteilnehmern das Medikament Sumatriptan, um die Produktion eines Wachstumshormons anzuregen und die Kortisolausschüttung zu hemmen; ohne Wissen der Patienten ersetzte er dann das Arzneimittel durch ein Placebo. Wie sich herausstellte, zeigte sich auf den

Gehirn-Scans der Patienten auch weiterhin an denselben Stellen eine erhöhte Aktivität wie bei der Einnahme von Sumatriptan – ein Beweis dafür, dass das Gehirn tatsächlich von sich aus dieselbe Substanz produzierte, in diesem Fall das Wachstumshormon.[20]

Das galt auch für andere Medikamente in Kombination mit Placebos. Die im Gehirn produzierten chemischen Verbindungen orientierten sich stark an den von den Probanden ursprünglich über Medikamente eingenommenen Substanzen gegen Störungen des Immunsystems, motorische Störungen und Depressionen.[21] Wie Benedetti

nachweisen konnte, verursachten die Placebos sogar dieselben Nebenwirkungen wie das jeweilige Medikament. Bei einer Studie über Narkosemittel litten die Probanden, die das Placebo erhielten, ebenso unter langsamer, flacher Atmung, weil das Placebo die physiologischen Wirkungen des Medikaments so stark nachahmte.[22]

Die Wahrheit ist: Unser Körper kann tatsächlich eine ganze Reihe an biologischen Chemikalien produzieren, die heilen können, uns vor Schmerzen schützen, zu einem tiefen Schlaf verhelfen, unser Immunsystem stärken, uns Lust empfinden lassen und uns sogar dazu bringen, uns zu verlieben.

Wir wollen einmal folgende Überlegung anstellen: Wenn die Expression eines bestimmten Gen bereits einmal stattgefunden hat und wir zu einem bestimmten Zeitpunkt im Leben diese speziellen chemischen Verbindungen hergestellt haben, dann aber aufgrund von Stress oder Krankheit, durch die das Gen abgeschaltet wurde, damit aufhörten, ist es vielleicht auch möglich, dieses Gen wieder einzuschalten, denn unser Körper weiß durch frühere Erfahrungen bereits, wie das geht (was die Forschung sicherlich bald beweisen wird).

Jetzt wollen wir uns einmal anschauen, wie das geschieht.

Neurologische Forschungen zeigen etwas Bemerkenswertes auf: Wenn ein Mensch immer wieder dieselbe Substanz einnimmt, dann aktiviert sein Gehirn auch immer wieder dieselben Schaltkreise – erinnert also das, was diese Substanz macht. Diese Person kann ganz leicht auf die Wirkung einer bestimmten Pille oder Spritze konditioniert werden, denn sie assoziiert sie aufgrund früherer Erfahrung mit einer ihr vertrauten inneren Veränderung. Wenn die Person dann ein Placebo einnimmt, feuern aufgrund dieser Konditionierung dieselben fest verdrahteten und vernetzten Schaltkreise wie bei der Einnahme des Medikaments.

Eine assoziative Erinnerung ruft eine unterbewusste Programmierung auf, die einen Zusammenhang zwischen der Pille bzw. Spritze und der Hormonveränderung im Körper herstellt, und dann sendet dieses Programm dem Körper automatisch ein Signal zur Herstellung der entsprechenden chemischen Verbindungen, wie sie im Arzneimittel enthalten sind … Ist das nicht toll?

Benedettis Forschungsarbeiten machen auch etwas anderes deutlich: Je nach Ziel scheinen verschiedene Arten von Placebo-Behandlungen zu funktionieren. Als den Probanden der Sumatriptan-Studie die Wirksamkeit des

Placebos zunächst verbal mitgeteilt wurde, löste dies keine Produktion von Wachstumshormonen aus. Will man durch Placebos durch assoziative Erinnerungen unbewusste physiologische Reaktionen bewirken (beispielsweise die Ausschüttung von Hormonen oder eine veränderte Funktionsweise des Immunsystems), zeitigt eine entsprechende Konditionierung Ergebnisse, während beim Versuch, durch Placebos eher bewusste Reaktionen zu verändern (beispielsweise Schmerzmilderung oder den Rückgang von Depressionen) auch einfache Suggestion oder eine entsprechende Erwartung funktioniert.

Es gibt also, so Benedettis Behauptung, nicht nur *eine* Placebo-Reaktion, sondern *mehrere*.

»Priming«

2010 machte die Placebo-Forschung eine erstaunliche Wende durch. Wie eine Pilotstudie unter der Federführung von Ted Kaptchuk, Professor der Medizin an der Harvard-Universität, nachwies, wirken Placebos auch, wenn bekannt ist, dass es sich um ein Placebo handelt.[23] Kaptchuk und seine Kollegen behandelten 40 Patienten mit Reizdarmsyndrom mit einem Placebo.

Jeder Patient erhielt ein Fläschchen, auf dem klar und deutlich »Placebo-Pillen« stand; den Patienten wurde zudem gesagt, in der Flasche seien »Placebo-Pillen aus einer nicht wirksamen Substanz, so etwas wie Zuckerpillen, die in klinischen Studien bei Reizdarm aufgrund der Selbstheilungsprozesse von Körper und Geist zu erheblichen Verbesserungen geführt haben«. Eine zweite Patientengruppe, die keine Pillen einnahm, fungierte als Kontrollgruppe.

Nach drei Wochen waren in der Placebo-Gruppe die Symptome bei doppelt so vielen Patienten zurückgegangen wie in der Kontrollgruppe, die nicht behandelt

worden war – für Kaptchuk war diese Differenz vergleichbar mit den besten Ergebnissen mit echten Medikamenten.

Diesen Patienten war nichts vorgetäuscht worden, damit sie sich selbst heilten. Sie *wussten* ganz genau, dass sie keine Medikamente einnahmen – aber nachdem ihnen suggeriert worden war, die Placebos könnten die Symptome mildern, und sie an einen Erfolg, unabhängig von der Ursache, glaubten, waren ihre Körper so beeinflusst worden, dass eben dieser Erfolg sich einstellte.

Es gibt wegweisende Parallellstudien, die die Auswirkung von Einstellungen, Wahrnehmungen und

Überzeugungen untersuchten, denen zufolge sogar etwas scheinbar so Konkretes wie die positiven körperlichen Auswirkungen von Sport durch Glauben beeinflusst werden kann. 2007 führten die Psychologinnen Alia Crum, Ph.D., und Ellen Langer, Ph.D., von der Harvard-Universität eine Studie mit 84 Zimmermädchen durch, die dies perfekt illustriert.[24]

Zu Beginn der Studie wusste keines dieser Zimmermädchen, dass ihre tägliche Routinearbeit über der 30-minütigen Bewegung lag, die der Direktor des öffentlichen Gesundheitsdienstes in den USA als gesundes tägliches Sportprogramm

empfahl. 67 Prozent der Frauen sagten den Wissenschaftlern, sie würden nicht regelmäßig Sport treiben, und 37 Prozent behaupteten, sie würden sich gar nicht sportlich betätigen. Nach dieser anfänglichen Einschätzung teilten Crum und Langer die Zimmermädchen in zwei Gruppen ein. Der ersten Gruppe erklärten sie, wie viele Kalorien sie mit ihrer Tätigkeit verbrannten, und sagten, allein durch ihre Arbeit würden sie mehr als genug Sport treiben. Der zweiten Gruppe wurden diese Informationen vorenthalten (diese Teilnehmerinnen arbeiteten in anderen Hotels als die Teilnehmerinnen der ersten Gruppe, damit sie sich nicht über dieses Thema

unterhalten konnten).

Nach einem Monat hatten die Teilnehmerinnen der ersten Gruppe durchschnittlich ein knappes Kilo Gewicht verloren; auch der Körperfettanteil war zurückgegangen, und ihr systolischer Blutdruck lag durchschnittlich zehn Punkte niedriger – obwohl sie außerhalb der Arbeit weder Sport betrieben noch ihre Essgewohnheiten verändert hatten. Bei der anderen Gruppe, die derselben Arbeit nachgingen, hatte sich so gut wie nichts verändert.

Das spiegelte die Ergebnisse einer ähnlichen Studie wider, in deren Rahmen in Quebec 48 junge Erwachsene an

einem zehnwöchigen Aerobic-Gymnastikprogramm teilnahmen und pro Woche dreimal jeweils 90 Minuten trainierten.[25] Auch diese Probanden waren in zwei Gruppen unterteilt. Die Trainer erzählten der ersten Gruppe, den Testpersonen, die Studie sollte insbesondere die aerobe Kapazität und das psychologische Wohlbefinden verbessern. Der zweiten Gruppe, also der Kontrollgruppe gegenüber, war nur von den körperlichen Vorzügen des Programms die Rede. Nach zehnwöchigem Training hatten beide Gruppen ihre aerobe Kapazität verbessert, aber nur bei den Testpersonen war auch das

Selbstwertgefühl erheblich gestiegen (ein Maß für das Wohlbefinden), nicht aber bei der Kontrollgruppe.

Wie diese Studien zeigen, können wir allein durch Bewusstheit erhebliche körperliche und gesundheitliche Veränderungen bewirken. Was wir lernen, wie unsere Erfahrungen sprachlich ausgedrückt werden und wie wir den uns angebotenen Erklärungen Bedeutung zumessen – all das wirkt sich auf unsere willentliche Absicht aus, und mit stärkeren Absichten hinter unserem Tun erzielen wir natürlich bessere Ergebnisse.

Kurz gesagt: Je mehr man über das »Was« und »Warum« lernt, desto

einfacher und effektiver wird das »Wie«. (Das ist genau das, was ich mit diesem Buch zu erreichen hoffe: Je mehr Sie darüber wissen, was Sie tun und warum Sie es tun, desto bessere Ergebnisse können Sie erzielen.)

Auch den eher subtilen Faktoren weisen wir eine Bedeutung zu, beispielsweise der Farbe der eingenommenen Arznei und der Anzahl an eingenommenen Pillen; das zeigt eine schon etwas ältere, aber klassische Studie der Universität von Cincinnati auf. 57 Medizinstudenten wurden entweder eine oder zwei pinkfarbene bzw. blaue Kapseln verabreicht – alle chemisch unwirksam, aber den Studenten

hatte man gesagt, die pinkfarbenen Kapseln seien anregende Mittel, und die blauen seien Beruhigungsmittel.[26] Wie die Forscher berichteten, produzierten zwei Kapseln mehr bemerkbare Veränderungen als eine, und die blauen Kapseln wurden stärker mit beruhigenden Wirkungen assoziiert als die pinkfarbenen Kapseln. Die Studenten bewerteten die blauen Pillen als zweieinhalbmal so beruhigend wie die pinkfarbenen Pillen – obwohl *alle* Pillen Placebos waren.

Neuere Forschungen zeigen die Wirkung von Überzeugungen und Wahrnehmungen auf die Punkteanzahl für die mentale Leistung in standardisierten

Prüfungen. 2006 lasen 220 Studentinnen in Kanada gefälschte Forschungsberichte, in denen behauptet wurde, Männer seien in Mathematik fünf Prozent besser als Frauen.[27] Die Gruppe wurde unterteilt; einer Untergruppe gab man Unterlagen, in denen zu lesen stand, dieser Vorteil sei auf vor Kurzem entdeckte genetische Faktoren zurückzuführen. Die Unterlagen der anderen Gruppe besagten, der Vorteil ergebe sich aus den klischeehaften Vorstellungen der Lehrer über Mädchen und Jungen in der Grundschule. Dann wurde den Probandinnen ein Mathetest vorgelegt. Die Frauen, die über die genetischen Vorteile der Männer gelesen

hatten, erreichten weniger Punkte als diejenigen, denen vermittelt worden war, diese Vorteile seien auf Klischees zurückzuführen. Anders ausgedrückt: Frauen, die darauf getrimmt worden waren, zu denken, ihre Nachteile seien unumgänglich, schnitten so ab, als wenn sie tatsächlich benachteiligt wären.

Ein ähnlicher Effekt wurde bei afrikanisch-amerikanischen Studenten dokumentiert, die bei Vokabel-, Lese- und Mathematik-Tests in der Vergangenheit regelmäßig schlechter abschnitten als Weiße, unter anderem beim Studierfähigkeitstest, in dem die sozioökonomische Klasse keine Rolle spielt. Bei den meisten standardisierten

Tests erreicht der durchschnittliche schwarze Student unter 70 bis 80 Prozent der Punktzahl von weißen Studenten im gleichen Alter.[28] Laut Claude Steele, Ph.D., Sozialpsychologe an der Stanford University, ist daran die sogenannte »Bedrohung durch Stereotypen« schuld. Seinen Forschungsarbeiten zufolge bringen Studenten, die mit negativen Stereotypen bzw. Klischees belegten Gruppen angehören, weniger Leistung, wenn sie denken, ihre Punktzahl bzw. Leistung werde unter Berücksichtigung dieses Stereotyps bewertet, als wenn sie diesem Druck nicht ausgesetzt sind.[29]

Im Rahmen von Steeles

wegweisender Studie, die er in Zusammenarbeit mit Joshua Aronson, Ph.D., durchführte, legten Forscher Studenten der Stanford University im zweiten Jahr Tests zum sprachlogischen Denken vor. Einem Teil der Studenten wurden Anweisungen erteilt, die das Klischee anstießen, Schwarze würden schlechter abschneiden als Weiße; ihnen wurde gesagt, der Test sollte ihre kognitiven Fähigkeiten messen. Den anderen Studenten sagte man dagegen, der Test sei lediglich ein unwichtiges Forschungsinstrument. In der Gruppe, der durch »Priming« das Klischee vom schlechteren Abschneiden von Schwarzen eingeimpft wurde, schnitten

die schwarzen Studenten tatsächlich schlechter ab als die weißen Studenten mit ähnlicher Leistung im Eignungstest. Bei den Studenten, die nicht auf diesen Stereotyp eingestellt worden waren, war die Leistung von schwarzen und weißen Probanden mit ähnlicher Eignungsbewertung gleich – was beweist, dass das Priming einen wesentlichen Unterschied ausmachte.

Das sogenannte *Priming* bzw. *Bahnung* bedeutet im Grunde, dass irgendetwas in unserem Umfeld (Personen, Orte, Dinge oder Situationen wie beispielsweise die Teilnahme an einer Prüfung) alle möglichen Assoziationen auslösen, die fest in

unserem Gehirn vernetzt werden (im obigen Beispiel dachten die Leute, die die Prüfung benoteten, schwarze Studenten würden schlechter abschneiden als weiße); daraufhin agieren wir auf bestimmte Weise (wir erreichen nicht so viele Punkte), ohne uns dessen bewusst zu sein, was wir da tun. Der Begriff *Priming* (dt. »ansaugen«) deutet an, dass das so ähnlich funktioniert wie das Ansaugen in einer Pumpe: Damit die Pumpe mehr Wasser hochpumpt, muss im Pumpsystem bereits Wasser vorhanden sein. In diesem Beispiel entspricht die Vorstellung, schwarze Studenten würden schlechter abschneiden als weiße

Studenten, sozusagen dem Wasser, welches bereits die ganze Zeit im System ist. Wenn das System dann irgendwie angeregt wird (mit dem Pumpenschwengel bzw. der Teilnahme an der Prüfung), kommen alle diesbezüglichen Gedanken, Verhaltensweisen oder Emotionen hoch, und man produziert genau das, was bereits die ganze Zeit im System darauf gewartet hat, zum Vorschein zu kommen – ob das nun Wasser bei einer Pumpe ist oder schlechtere Noten, wenn es um eine Prüfung geht.

Man stelle sich also vor: Die meisten automatischen Verhaltensweisen, die durch Priming hervorgerufen werden,

werden durch unbewusste oder unterbewusste Programmierungen erzeugt, was wiederum größtenteils ohne bewusste Wahrnehmung stattfindet. Sind wir also darauf »getrimmt«, uns die ganze Zeit unbewusst zu verhalten – ohne etwas davon zu wissen?

Steele erzielte dieselbe Wirkung auch mit anderen klischeebehafteten Gruppen. Bei einer Matheprüfung, die Steele für weiße und asiatische Männer abhielt, die gut in Mathematik waren, schnitten die weißen Männer, denen gesagt worden war, Asiaten würden diesen Test etwas besser hinbekommen als Weiße, tatsächlich nicht so gut ab wie die Männer in der Kontrollgruppe, denen

das nicht gesagt worden war. Steeles Experimente mit guten Mathematikstudentinnen führten zu ähnlichen Ergebnissen. Auch diese Studentinnen erreichten weniger Punkte, wenn sie genau das unbewusst erwarteten.

Die Ergebnisse von Steeles Forschungsarbeit sind von weitreichender Bedeutung: Unsere Leistung und unser Erfolg werden durch das beeinflusst, was wir aufgrund von Konditionierungen über uns selbst denken und was angeblich, wie uns einprogrammiert wurde, andere Leute über uns denken. Mit Placebos ist es dasselbe: Was wir aufgrund unserer

Konditionierungen glauben, was nach Einnahme einer Pille passiert, und was unserer Meinung nach alle anderen (auch unsere Ärzte) glauben, was dann passiert, wirkt sich auf die Reaktion unseres Körpers auf die Pille aus. Wirken viele Medikamente oder sogar Operationen vielleicht deshalb besser, weil wir immer wieder entsprechend konditioniert und darauf »getrimmt« werden, an ihre Wirkung zu glauben – obwohl diese Arzneien ohne den Placebo-Effekt unter Umständen nicht so gut oder gar nicht wirken?

Können Sie Ihr eigenes

Placebo sein?

Zwei neuere Studien der Universität von Toledo erhellen vielleicht am besten, wie der Geist unsere Wahrnehmungen und Erfahrungen bestimmt.[30] Für beide Studien teilten die Forscher eine Gruppe gesunder Probanden in zwei Kategorien ein: Optimisten und Pessimisten, und zwar aufgrund der Antworten dieser Studienteilnehmer auf einen diagnostischen Fragenkatalog. In der ersten Studie gaben sie den Probanden ein Placebo, sagten ihnen aber, es sei ein Medikament, durch das sie sich schlecht fühlen würden. Die Pessimisten reagierten negativer auf die Pille als die

Optimisten. Auch in der zweiten Studie wurde den Teilnehmern ein Placebo verabreicht, doch diesmal verhalf es angeblich zu einem besseren Schlaf. Und die Optimisten schliefen laut eigener Aussage viel besser als die Pessimisten.

Die Optimisten reagierten also aller Wahrscheinlichkeit nach positiv auf eine Suggestion, sie würden sich durch etwas besser fühlen, weil sie auf das beste Zukunftsszenario hofften. Und die Pessimisten reagierten eher negativ auf eine Suggestion, sie würden sich durch etwas schlechter fühlen, weil sie bewusst oder unbewusst den schlechtesten potenziellen Ausgang erwarteten. Es scheint, als ob Optimisten

unbewusst bestimmte chemische Verbindungen herstellen, durch die sie dann besser schlafen können, während die Pessimisten unbewusste Substanzen erzeugen, durch die sie sich schlecht fühlen.

Anders ausgedrückt: Im selben Umfeld tendieren Menschen mit positiven geistigen Einstellungen dazu, positive Situationen zu kreieren, und diejenigen mit eher negativen Haltungen erzeugen eher negative Situationen. Das ist das Wunder unseres auf unserem freien Willen basierenden, individuellen biologischen »Ingenieurs«.

Wir wissen zwar vielleicht nicht *genau*, wie viele medizinische Heilungen

auf den Placebo-Effekt zurückzuführen sind (Beecher sprach in seinem Artikel aus dem Jahr 1955 von 35 Prozent, doch wie modernere Forschungen belegen, könnten es zwischen 10 und 100 Prozent sein[31]), doch auf jeden Fall handelt es sich um einen äußerst relevanten Anteil. Und so müssen wir uns fragen: Wie hoch ist der prozentuale Anteil an Krankheiten und Leiden, die auf das negative Denken über den Nocebo verursacht werden? Angesichts neuester wissenschaftlicher psychologischer Studien, die von 70 Prozent an negativen, sich wiederholenden Gedanken ausgehen, könnte der Anteil an unbewusst kreierten, Nocebo-ähnlichen

Krankheiten durchaus beeindruckend hoch sein – und ganz sicher höher, als wir erkennen.[32] Dieser Ansatz gewinnt an Bedeutung, wenn man bedenkt, wie viele mentale, körperliche und emotionale gesundheitliche Probleme scheinbar aus dem Nichts entstehen.

***

Die Vorstellung, unser Geist habe enorme Macht über unser Befinden, scheint unglaublich zu sein, doch Forschungsergebnisse der letzten Jahrzehnte stärken eindeutig diese Sichtweise: Was wir denken ist das, was

wir erleben, und in Bezug auf unsere Gesundheit geschieht das durch die erstaunliche innere Apotheke des Körpers, die sich automatisch und fein auf unsere Gedanken ausrichtet. Diese wunderbare Apotheke aktiviert natürlich auftretende Heilmoleküle, die bereits im Körper vorhanden sind – und stellt dann unterschiedliche Mittel zur Verfügung, die unter allen möglichen Umständen unterschiedliche Wirkungen hervorrufen. Da stellt sich natürlich die Frage: Wie machen wir das?

In den nachfolgenden Kapiteln wird erklärt, wie sich das auf einer biologischen Ebene abspielt und wie wir uns mit dieser uns angeborenen

Fähigkeit bewusst und mit Absicht Gesundheit und das Leben kreieren können, das wir gerne hätten.

***

1 H. K. Beecher, »The Powerful Placebo«, Journal of the American Medical Association, Bd. 159, Nr. 17: S. 1602–1606 (1955).

2 W. B. Cannon, »Voodoo Death«, American Anthropologist, Bd. 44, Nr. 2: S. 169–181 (1942).

3 Der Begriff *Placebo* wurde erstmals im Psalm 116 verwendet, der die katholische Totenmesse einleitet. Im Mittelalter heuerten Familien eines Verstorbenen oft Klageweiber an, die diese Verse sangen; und

da ihre vorgetäuschte Trauer manchmal gar zu weit ging, wurde dem Wort *Placebo* die Bedeutung »Schmeichler« bzw. »Speichellecker« verliehen. Anfang des 19. Jahrhunderts begannen Ärzte, wirkungslose Stärkungsmittel, Pillen und andere Behandlungen zu verabreichen, um Patienten zu beschwichtigen, denen sie nicht helfen konnten oder die wegen eingebildeter Leiden ärztliche Hilfe suchten. Diese Ärzte übernahmen den Begriff *Placebo* für ihre Zwecke und verliehen ihm seine jetzige Bedeutung.

4 Y. Ikemi und S. Nakagawa, »A Psychosomatic Study of Contagious Dermatitis«, Kyoshu Journal of Medical Science, Bd. 13: S. 335–350 (1962).

5 T. Luparello, H. A. Lyons, E. R. Bleecker u.a., »Influences of Suggestion on Airway Reactivity in Asthmatic Subjects«,

Psychosomatic Medicine, Bd. 30, Nr. 6: S. 819–829 (1968).

6 J. D. Levine, N. C. Gordon und H. L. Fields, »The Mechanism of Placebo Analgesia«, Lancet, Bd. 2, Nr. 8091: S. 654–657 (1978); J. D. Levine, N. C. Gordon, R. T. Jones u.a., »The Narcotic Antagonist Naloxone Enhances Clinical Pain«, Nature, Bd. 272, Nr. 5656: S. 826–827 (1978).

7 R. Ader und N. Cohen, »Behaviorally Conditioned Immunosuppression«, Psychosomatic Medicine, Bd. 37, Nr. 4: S. 333–340 (1975).

8 H. Benson, The Relaxation Response (New York: Morrow, 1975).

9 N. V. Peale, The Power of Positive Thinking (New York: Prentice-Hall, 1952).

10 N. Cousins, »Anatomy of an Illness (as Perceived by the Patient)«, New England

Journal of Medicine, Bd. 295, Nr. 26: S. 1458–1463 (1976).

11 N. Cousins, Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient: Reflections on Healing and Regeneration (New York: W. W. Norton and Company, 1979).

12 T. Hayashi, S. Tsujii, T. Iburi u.a., »Laughter Up-Regulates the Genes Related to NK Cell Activity in Diabetes«, Biomedical Research (Tokyo, Japan), Bd. 28, Nr. 6: S. 281–285 (2007).

13 Siehe Endnote 11 von Kapitel 2, S. 56.

14 B. S. Siegel, Love, Medicine, and Miracles: Lessons Learned About Self-Healing from a Surgeon's Experience with Exceptional Patients (New York: Harper and Row, 1986).

15 I. Kirsch und G. Sapirstein, »Listening to Prozac but Hearing Placebo: A Meta-analysis of Antidepressant Medication«,

Prevention and Treatment, Bd. 1, Nr. 2: Artikel 00002a (1998).

16 I. Kirsch, B. J. Deacon, T. B. Huedo-Medina u.a., »Initial Severity and Antidepressant Benefits: A Meta-analysis of Data Submitted to the Food and Drug Administration«, PLOS Medicine, Bd. 5, Nr. 2: S. e45 (2008).

17 B. T. Walsh, S. N. Seidman, R. Sysko u.a., »Placebo Response in Studies of Major Depression: Variable, Substantial und Growing«, Journal of the American Medical Association, Bd. 287, Nr. 14: S. 1840–1847 (2002).

18 R. de la Fuente-Fernández, T. J. Ruth, V. Sossi u.a., »Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease«, Science, Bd. 293, Nr. 5532: S. 1164–1166 (2001).

19 F. Benedetti, L. Colloca, E. Torre u.a.,

»Placebo-Responsive Parkinson Patients Show Decreased Activity in Single Neurons of the Subthalamic Nucleus«, Nature Neuroscience, Bd. 7, Nr. 6: 587–588 (2004).

20 F. Benedetti, A. Pollo, L. Lopiano u.a., »Conscious Expectation and Unconscious Conditioning in Analgesic, Motor und Hormonal Placebo/Nocebo Responses«, Journal of Neuroscience, Bd. 23, Nr. 10: S. 4315–4323 (2003).

21 F. Benedetti, H. S. Mayberg, T. D. Wager u.a., »Neurobiological Mechanisms of the Placebo Effect«, Journal of Neuroscience, Bd. 25, Nr. 45: S. 10390–10402 (2005).

22 F. Benedetti, M. Amanzio, S. Baldi u.a., »Inducing Placebo Respiratory Depressant Responses in Humans via Opioid Receptors«, European Journal of Neuroscience, Bd. 11, Nr. 2: S. 625–631

(1999).

23 T. J. Kaptchuk, E. Friedlander, J. M. Kelley u.a., »Placebos Without Deception: A Randomized Controlled Trial in Irritable Bowel Syndrome«, PLOS ONE, Bd. 5, Nr. 12: S. e15591 (2010).

24 A. J. Crum und E. J. Langer, »Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect«, Psychological Science, Bd. 18, Nr. 2: S. 165–171 (2007).

25 R. Desharnais, J. Jobin, C. Côté u.a., »Aerobic Exercise and the Placebo Effect: A Controlled Study«, Psychosomatic Medicine, Bd. 55, Nr. 2: S. 149–154 (1993).

26 B. Blackwell, S. S. Bloomfield und C. R. Buncher, »Demonstration to Medical students of Placebo Responses and Non-drug Factors«, Lancet, Bd. 299, Nr. 7763: S. 1279–1282 (1972).

27 I. Dar-Nimrod und S. J. Heine, »Exposure to Scientific Theories Affects Women's Math Performance«, Science, Bd. 314, Nr. 5798: S. 435 (2006).

28 C. Jencks und M. Phillips, Hrsg., The Black-White Test Score Gap (Washington, D.C.: Brookings Institution Press, 1998).

29 C. M. Steele und J. Aronson, »Stereotype Threat and the Intellectual Test Performance of African Americans«, Journal of Personality and Social Psychology, Bd. 69, Nr. 5: S. 797–811 (1995).

30 A. L. Geers, S. G. Helfer, K. Kosbab u.a., »Reconsidering the Role of Personality in Placebo Effects: Dispositional Optimism, Situational Expectations, and the Placebo Response«, Journal of Psychosomatic Research, Bd. 58, Nr. 2: S. 121–127 (2005); A. L. Geers,

K. Kosbab, S. G. Helfer u.a., »Further Evidence for Individual Differences in Placebo Responding: An Interactionist Perspective«, Journal of Psychosomatic Research, Bd. 62, Nr. 5: S. 563–570 (2007).

17 D. R. Hamilton, How Your Mind Can Heal Your Body (Carlsbad, CA: Hay House, 2010), S. 19.

18 D. Goleman, B. H. Lipton, C. Pert u.a., Measuring the Immeasurable: The Scientific Case for Spirituality (Boulder, CO: Sounds True, 2008), S. 196; B.H. Lipton und S. Bhaerman, Spontaneous Evolution: Our Positive Future (and a Way to There from Here) (Carlsbad, CA: Hay House, 2009), S. 25 [dt. Ausg.: Spontane Evolution (KOHA Verlag)].

***

3. Der Placebo-Effekt im Gehirn

Falls Sie mein Buch »Ein neues Ich« gelesen haben, wird Ihnen in diesem Kapitel einiges bekannt vorkommen. Wenn Sie meinen, Sie kennen diese Informationen bereits gut genug, können Sie das Kapitel entweder überspringen oder es überfliegen, um Ihr Wissen ein bisschen aufzufrischen. Im Zweifelsfall lesen Sie es lieber, denn es ist wichtig,

die darin angesprochenen Zusammenhänge wirklich zu verstehen, um die folgenden Kapitel begreifen zu können.

Wie die Geschichten in den beiden vorigen Kapiteln veranschaulicht haben, kann unser Körper auf einen neuen Geist oder »ein neues Ich« reagieren, wenn wir unseren Seinszustand wahrhaftig verändern. Dazu müssen wir zunächst unser Denken verändern, denn die enorme Größe unseres Vorderhirns befähigt uns Menschen, unsere Gedanken realer zu machen als alles andere – und genauso funktioniert das Placebo. Um erkennen zu können, wie dieser Prozess abläuft, müssen wir zunächst einmal drei

wesentliche Elemente untersuchen: *Konditionierung, Erwartung* und *Bedeutung* Wie wir sehen werden, arbeiten diese drei Konzepte zusammen, um die Placebo-Reaktion zu orchestrieren.

Von *Konditionierung* dem ersten Element, war bereits im letzten Kapitel bei Pawlow die Rede. Hier noch einmal zum Rekapitulieren: Eine Konditionierung findet statt, wenn eine Erinnerung aus der Vergangenheit (beispielsweise die Einnahme von Aspirin) mit einer physiologischen Veränderung (keine Kopfschmerzen mehr) assoziiert wird, weil wir diese Erfahrung so oft gemacht haben. Man

kann es sich folgendermaßen vorstellen: Wenn man merkt, dass man Kopfschmerzen hat, nimmt man im Wesentlichen eine innere physiologische Veränderung wahr (man spürt Schmerzen). Als Nächstes sucht man automatisch im Außen nach etwas (in diesem Fall nach einer Aspirin-Tablette), um innerlich etwas zu verändern. Der innere Zustand (Schmerzen) veranlasst dazu, darüber nachzudenken, was sich in der Vergangenheit als hilfreich erwies, um dieses Empfinden zu verändern (eine Aspirin-Tablette einnehmen und so die Kopfschmerzen lindern).

Der äußere Anreiz, hier Aspirin,

erzeugt eine bestimmte Erfahrung, die eine physiologische Reaktion bzw. Belohnung hervorruft und damit zu einer inneren Veränderung führt. Wenn wir eine innere Veränderung bemerken, achten wir darauf, was im Außen diese Veränderung bewirkt hat. Aus diesem Ereignis – nämlich eine innere Veränderung durch etwas von außen Kommendes – entsteht dann eine sogenannte *assoziative Erinnerung*.

Durch häufige Wiederholung kann der äußere Reiz aufgrund der Assoziation unter Umständen so stark oder so verstärkt werden, dass man die Aspirin-Tablette durch eine genauso aussehende Zuckerpille ersetzen kann und diese zu

einer automatischen inneren Reaktion führt (die Kopfschmerzen werden gelindert). Das ist eine Funktionsweise des Placebos. Die Abbildungen 3.1A, 3.1B und 3.1C (siehe Seite 88) veranschaulichen diesen Konditionierungsprozess.

Erwartung, das zweite Element, kommt dann ins Spiel, wenn wir begründet ein anderes Ergebnis antizipieren. Leidet jemand zum Beispiel unter chronischer Arthritis und erhält von seinem Arzt ein neues Medikament, das, wie dieser begeistert erklärt, die Schmerzen lindert, geschieht etwas anderes (die Schmerzen lassen nach). Damit hat der Arzt die Suggestibilität

seines Patienten genutzt.

Je nachdem, wie anfällig wir für Suggestionen sind, assoziieren wir etwas Äußeres (das neue Medikament) ganz natürlich mit der Entscheidung für eine andere Möglichkeit (schmerzfrei sein). Im Kopf ergreifen wir ein anderes zukünftiges Potenzial und hoffen, antizipieren und erwarten ein entsprechend anderes Ergebnis. Wenn wir dieses neue Ergebnis emotional annehmen und uns zu eigen machen und unsere Emotionen stark genug sind, können Gehirn und Körper nicht mehr zwischen der Vorstellung einer neuen schmerzfreien Befindlichkeit und dem tatsächlichen Eintreten des Ereignisses

unterscheiden. Für das Gehirn und den Körper ist es das Gleiche.

Das Gehirn aktiviert dabei dieselben Nervenbahnen, als hätte sich unsere Befindlichkeit tatsächlich geändert (als hätte das Medikament die Schmerzen gelindert), und schüttet auch ähnliche chemische Verbindungen in den Körper aus.

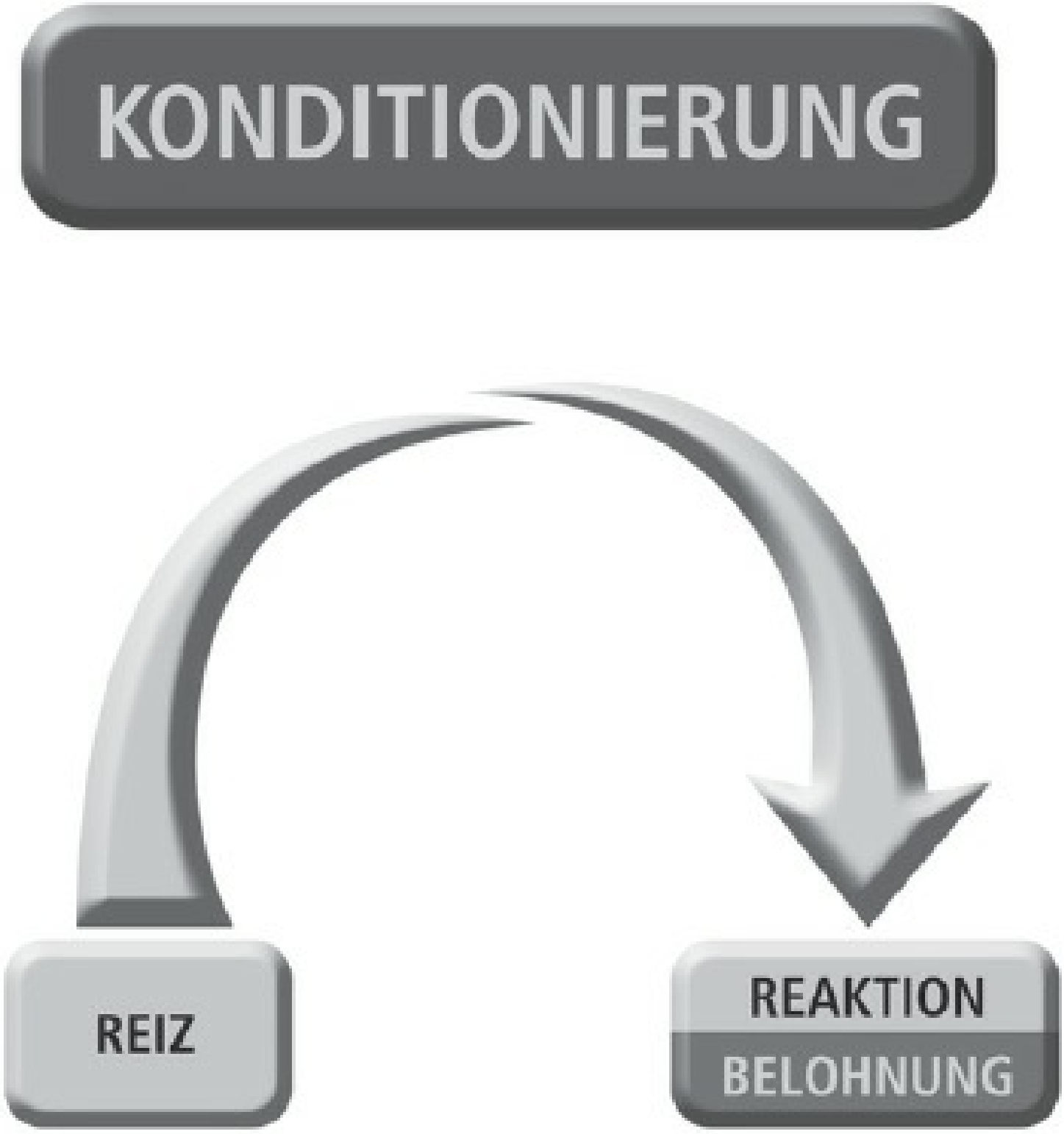


Abb. 3.1A

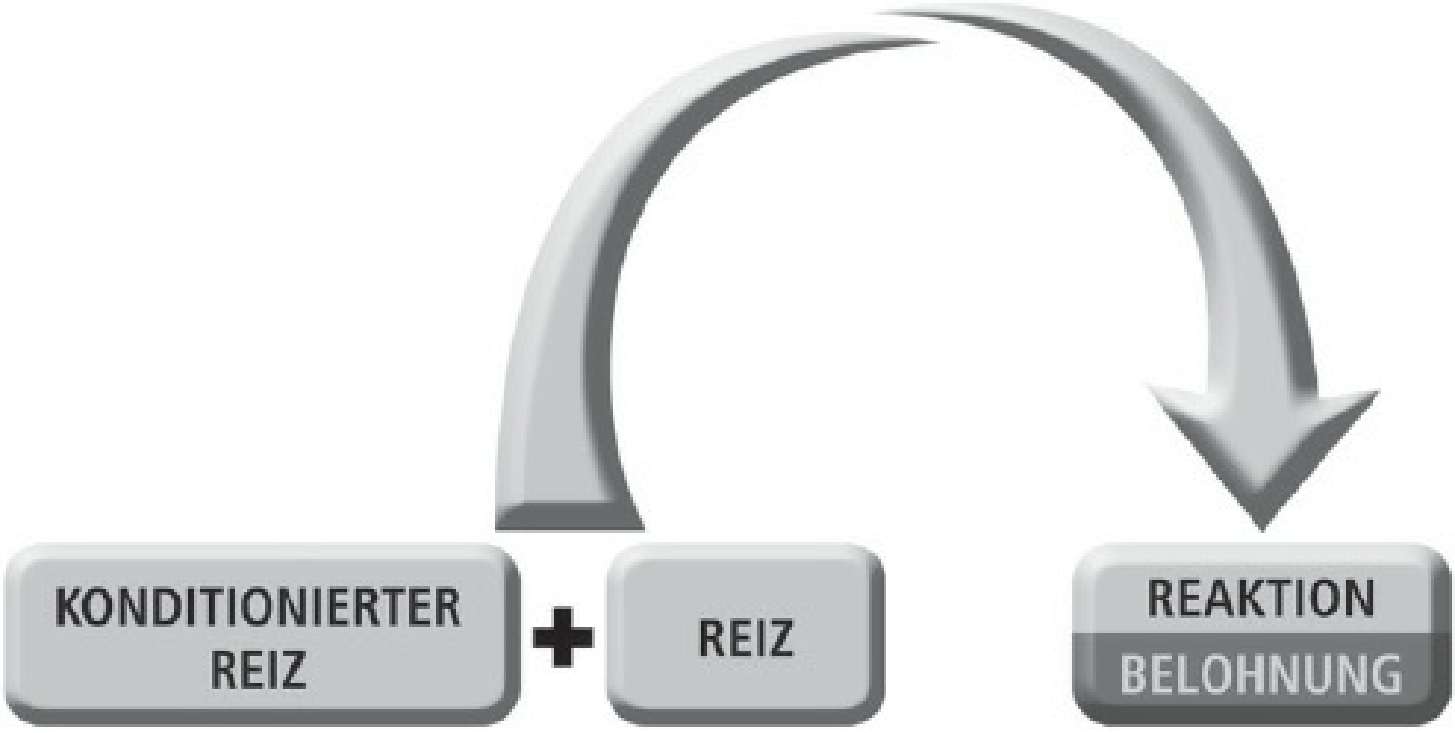

KONDITIONIERTER REIZ
REIZ
REAKTION
BELOHNUNG

Abb. 3.1 B

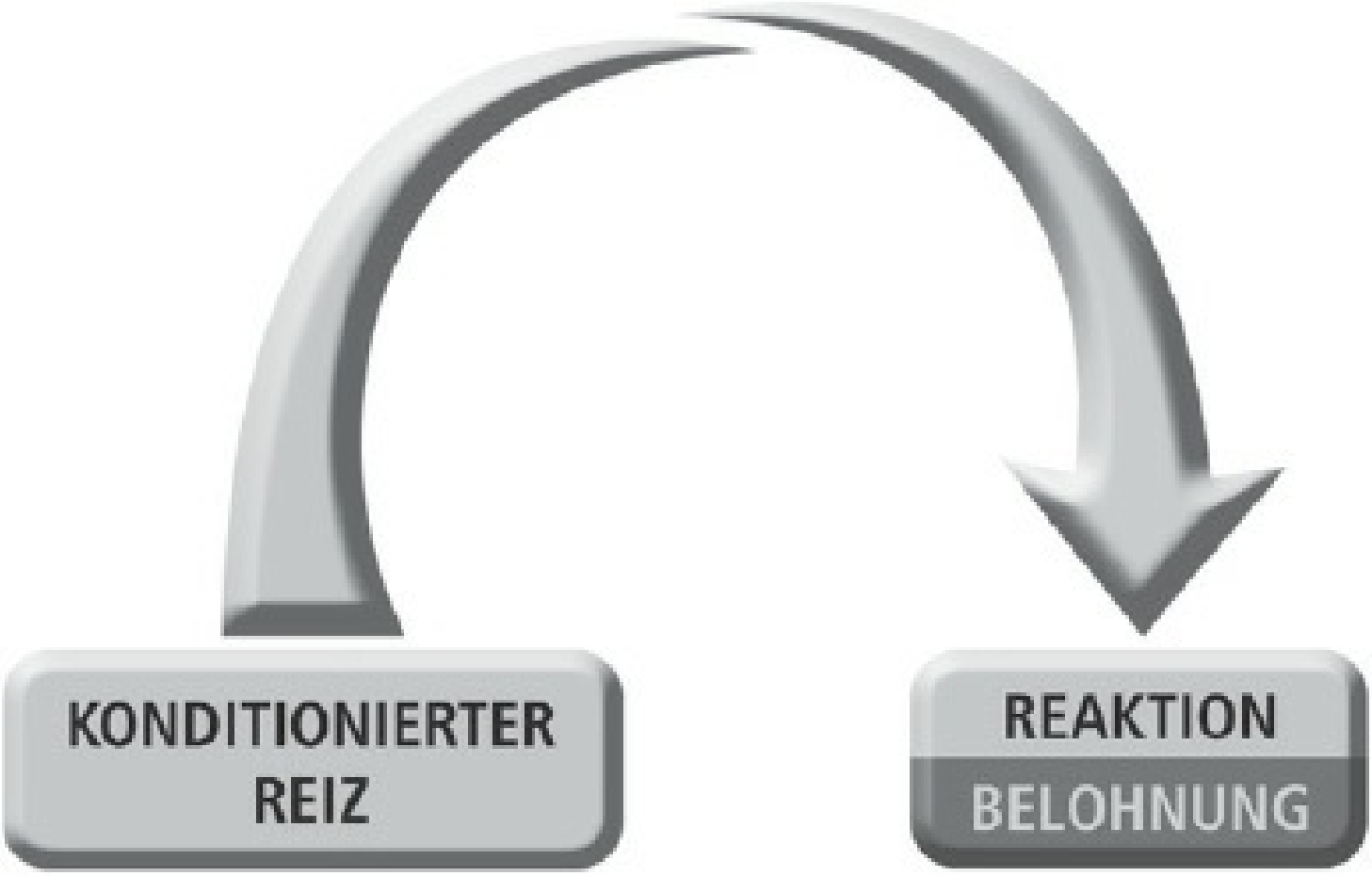

KONDITIONIERTER REIZ
REAKTION
BELOHNUNG

Abb. 3.1C

In Abb. 3.1A erzeugt ein Reiz eine physiologische Veränderung, eine sogenannte Reaktion oder Belohnung. Das wiederholte Zusammenbringen eines Reizes mit einem konditionierten Reiz erzeugt weiterhin eine Reaktion, wie in Abb. 3.1B aufgezeigt wird. In Abb. 3.1C wird gezeigt, wie das Entfernen des Reizes und Ersetzen durch einen konditionierten Reiz – beispielsweise ein Placebo – dieselbe physiologische Reaktion hervorrufen kann.

Dann geschieht tatsächlich, was wir erwarten (keine Schmerzen mehr zu haben), weil Gehirn und Körper aus ihrer Apotheke das Medikament herstellen, das perfekt geeignet ist,

unsere innere Befindlichkeit zu verändern. Jetzt befinden wir uns in einem neuen Seinszustand – das heißt, Geist und Körper arbeiten wie ein einziges System zusammen. So viel Macht haben wir!

Bedeutung ist das dritte Element, welches beim Placebo-Effekt eine Rolle spielt. Wenn wir einer Handlung eine neue Bedeutung bzw. einen neuen Sinn verleihen, steht eine willentliche Absicht dahinter. Anders ausgedrückt: Lernen und verstehen wir etwas Neues, dann stecken wir mehr bewusste, zielgerichtete Energie hinein.

In der Studie mit den Zimmermädchen, von der im vorigen

Kapitel die Rede war, haben sie ihren täglichen Verrichtungen mehr Bedeutung beigemessen, nachdem sie verstanden hatten, wie sehr sie sich tagtäglich bei der Arbeit körperlich betätigen und wie sie davon profitieren. Sie saugten nicht einfach nur Staub, scheuerten und wischten, sondern trainierten dadurch bewusster ihre Muskeln, bauten Kraft auf und verbrannten Kalorien. Da das Staubsaugen, Scheuern und Wischen mehr Bedeutung hatte, nachdem sie von den Wissenschaftlern über die positiven körperlichen Auswirkungen dieses »Trainings« aufgeklärt worden waren, bestand die Absicht bzw. das Ziel der Zimmermädchen nicht mehr nur darin,

ihre Arbeit zu erledigen, sondern auch darin, zu trainieren und ihre Gesundheit zu verbessern.

Und genau das passierte auch. Die Probandinnen der Kontrollgruppe wiesen ihrer Arbeit diese Bedeutung nicht zu. Sie wussten nicht, wie wichtig ihre Tätigkeit für ihre Gesundheit ist, und deshalb profitierten sie auch nicht so davon – obwohl sie genau die gleichen Tätigkeiten verrichteten.

Das Placebo funktioniert genauso. Je mehr man an die Wirkung einer bestimmten Substanz, Prozedur oder Operation glaubt, weil man über die damit verbundenen Vorteile und positiven Wirkungen Bescheid weiß,

desto größer ist die Chance, auf den Gedanken an eine gesundheitliche Besserung zu reagieren und tatsächlich zu gesunden.

Anders ausgedrückt: Je mehr Bedeutung man einer potenziellen Erfahrung mit einer Person, einem Ort oder einer Sache im Außen verleiht, um eine Veränderung im Innern zu bewirken, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen, willentlich herbeigeführten Änderung der inneren Befindlichkeit *nur durch Gedanken*. Und je besser man eine neue gesundheitliche Auswirkung akzeptieren kann – weil man weiß, welche potenziellen Belohnungen sich aus einem

entsprechenden Handeln ergeben –, desto deutlicher wird das mental erzeugte Modell und desto besser kann man Geist und Körper darauf einstellen, genau das zu replizieren. Einfach ausgedrückt könnte man sagen: Je mehr wir an die Ursache *glauben*, desto besser ist die Wirkung.

Das Placebo: Anatomie eines Gedankens

Wenn der Placebo-Effekt davon abhängt, wie ein Gedanke die Physiologie verändern kann – also von der Macht

des Geistes über die Materie –, wäre es vielleicht eine gute Idee, uns einmal unsere Gedanken anzuschauen und herauszufinden, wie sie mit dem Gehirn und dem Körper interagieren. Zunächst einmal wollen wir uns mit unseren ganz persönlichen, alltäglichen Gedanken beschäftigen.

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Tag für Tag gehen uns etwa 60.000 bis 70.000 Gedanken durch den Kopf[1], von denen 90 Prozent genau die gleichen Gedanken sind wie bereits am Tag zuvor. Wir stehen auf derselben Seite des Bettes auf, erledigen die gleichen alltäglichen Verrichtungen im Badezimmer, kämmen uns die Haare so

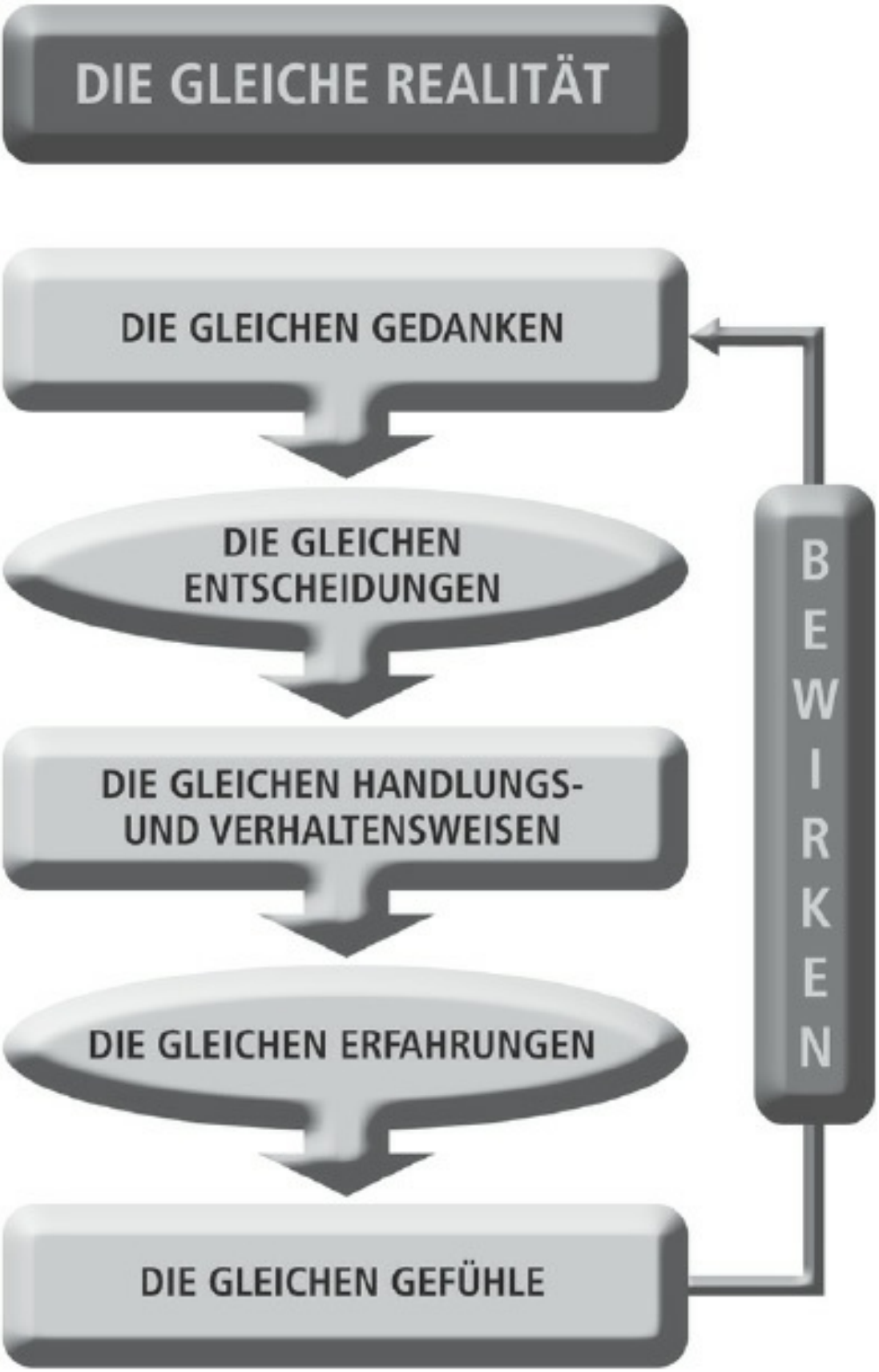
wie immer, essen Tag für Tag das gleiche Frühstück und sitzen dabei auf demselben Stuhl, mit der Tasse in derselben Hand, fahren auf derselben Strecke zur selben Arbeit und tun das, womit wir uns so gut auskennen, mit denselben Menschen (die dieselben emotionalen Knöpfe drücken) – und das jeden Tag. Dann hasten wir nach Hause, wo wir fix unsere E-Mails durchschauen, damit wir schnell zu Abend essen und eilig unsere Lieblingsshow im Fernsehen anschauen können. Dann putzen wir uns wie immer vor dem Zubettgehen die Zähne, um dann husch, husch, zur selben Zeit wie immer ins Bett zu gehen, nur um am nächsten

Tag hurtig wieder aufzustehen und das Gleiche wieder zu tun.

Heißt das, wir leben den größten Teil unseres Lebens auf Autopilot? Genau das will ich damit sagen. Wir denken die gleichen Gedanken, und deshalb treffen wir dieselben Entscheidungen, die wiederum zu den immer gleichen Verhaltensweisen führen, was uns immer wieder die gleichen Erfahrungen beschert, die die gleichen Emotionen erzeugen. Und diese immer wieder gleichen Emotionen rufen die immer gleichen Gedanken hervor.

Betrachten Sie einmal Abbildung 3.2 und verfolgen Sie, wie die gleichen Gedanken die gleiche, gewohnte Realität

kreieren.



ALTER SEINSZUSTAND

Abb. 3.2. So erzeugen wir allein durch unsere Gedanken immer wieder die gleiche Realität.

Aufgrund dieses mehr oder weniger bewussten Prozesses bleibt auch die Biologie die Gleiche. Selbst wenn Sie vielleicht heimlich auf Veränderung in Ihrem Leben hoffen, verändern sich weder Ihr Gehirn noch Ihr Körper, denn Sie denken immer wieder die gleichen Gedanken, führen die gleichen Handlungen aus und erleben dieselben Emotionen. Sie erzeugen dieselben Gehirnaktivitäten, die dieselben Schaltkreise aktivieren und die gleichen chemischen Stoffe im Gehirn produzieren, welche wiederum die

Körperchemie auf immer wieder die gleiche Weise beeinflussen. Diese chemischen Verbindungen senden denselben Genen die gleichen Signale, dieselbe Genexpression erzeugt die gleichen Zellbausteine (Proteine), und der Körper bleibt der Gleiche (über Proteine später mehr). Und da die Proteinexpression Ausdruck von Leben bzw. Gesundheit ist, bleiben auch Ihr Leben und Ihre Gesundheit gleich.

Werfen Sie einmal einen Blick auf Ihr Leben. Was bedeutet das für Sie?

Wenn Sie heute die gleichen Gedanken wie gestern denken, werden Sie heute höchstwahrscheinlich auch dieselben Entscheidungen treffen, die

morgen die gleichen Verhaltensweisen bewirken. Und dieselben Gewohnheiten, die Sie morgen an den Tag legen, produzieren gleiche zukünftige Erfahrungen für Sie. Die immer gleichen zukünftigen Ereignisse erzeugen in Ihnen immerzu die gleichen vorhersehbaren Emotionen, sodass Sie jeden Tag die gleichen Gefühle fühlen. Ihr Gestern wird zu Ihrem Morgen – in Wahrheit ist also Ihre Vergangenheit Ihre Zukunft.

Sind Sie bis zu diesem Punkt mit mir einer Meinung? Dann könnten wir auch sagen, das vertraute Gefühl, das ich soeben beschrieben habe, entspricht Ihrer Identität, Ihrer Persönlichkeit, Ihrem Seinszustand. Es ist etwas

Bequemes, Müheloses und Automatisches, Ihr altbekanntes Ich, welches, wenn wir ehrlich sind, in der Vergangenheit lebt. Durch tagtägliches Beibehalten dieses redundanten Prozesses (denn Sie wachen morgens auf und antizipieren bzw. erwarten dieses »Ich«-Gefühl Tag für Tag) kann dieser vertraute Seinszustand nur die immer wieder gleichen Gedanken auslösen, welche Sie dazu bringen, nach demselben automatisch ablaufenden Zyklus bestehend aus Wahlmöglichkeiten, Verhaltensweisen und Erfahrungen zu gieren, damit Sie wieder das vertraute Gefühl spüren, welches Sie als Ihr »Ich« betrachten.

Und so bleibt auch Ihre Persönlichkeit immer gleich.

In diesem Sinne erzeugt Ihre Persönlichkeit Ihre persönliche Realität. So einfach ist das. Und Ihre Persönlichkeit besteht aus dem, was Sie denken, wie Sie handeln und wie Sie sich fühlen. Diese Ihre derzeitige Persönlichkeit, die gerade diese Zeilen liest, hat die derzeitige persönliche Realität erschaffen, die Ihr Leben ist.

Wenn Sie eine neue persönliche Realität erzeugen wollen – ein neues Leben –, müssen Sie Ihre in der Vergangenheit gedachten Gedanken untersuchen, reflektieren und verändern. Sie müssen sich Ihrer unbewussten

Verhaltensweisen bewusst werden, für die Sie sich entschieden haben und die zu den immer gleichen Erfahrungen geführt haben. Dann müssen Sie eine neue Wahl treffen, ein neues Handeln an den Tag legen und neue Erfahrungen kreieren. Abbildung 3.3 zeigt, wie die Persönlichkeit die persönliche Realität beeinflusst.

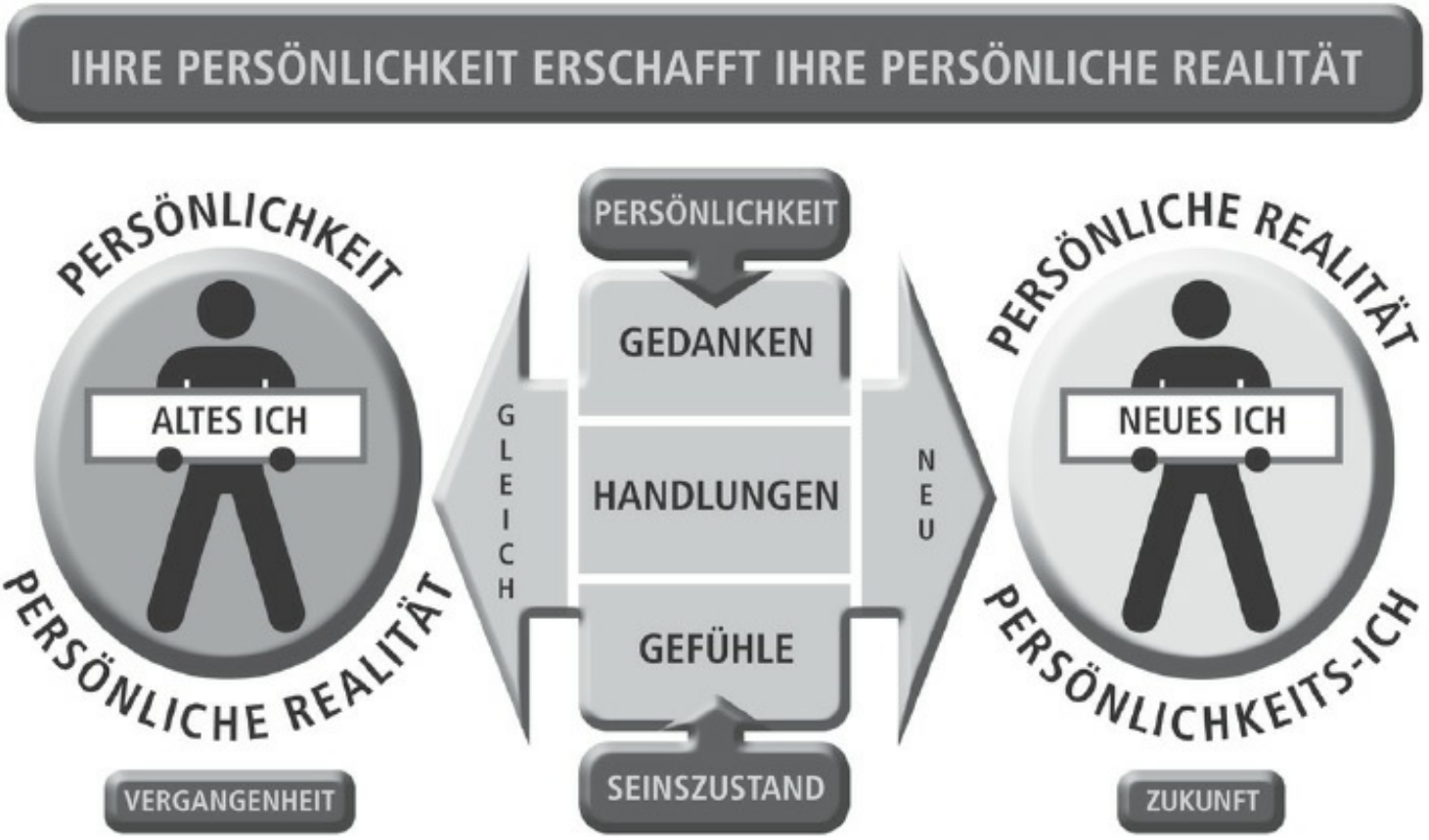
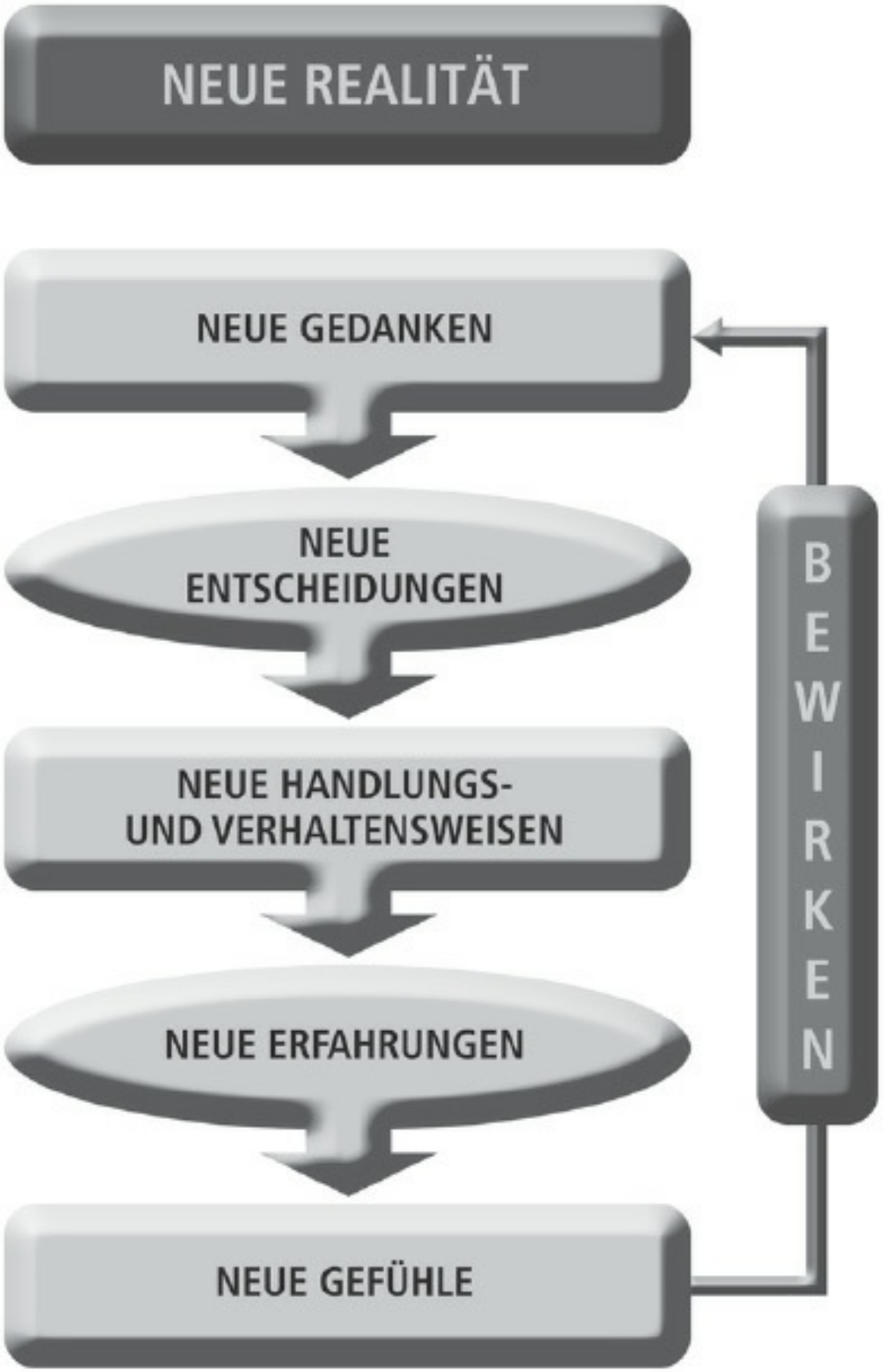


Abb. 3.3. Ihre Persönlichkeit besteht aus Ihren Gedanken, Handlungen und Gefühlen. Das ist Ihr Seinszustand bzw. Ihre Befindlichkeit. Die immer wieder gleichen Gedanken, Handlungen und Gefühle fesseln Sie an die gleichbleibende persönliche Realität der Vergangenheit. Doch wenn Sie sich als Persönlichkeit neue Gedanken, Handlungen und Gefühle zu eigen machen, erschaffen Sie unweigerlich eine neue persönliche Realität der Zukunft.

Sie müssen die Emotionen, die Sie im Gedächtnis behalten und verinnerlicht haben und Tag für Tag leben, achtsam beobachten und entscheiden, ob Sie sich mit einem von diesen Emotionen bestimmten Leben wirklich etwas Gutes tun.

Die meisten Leute versuchen, sich eine neue persönliche Realität auf Basis ihrer alten Persönlichkeit zu kreieren, aber das funktioniert nicht. Um Ihr Leben zu verändern, müssen Sie buchstäblich jemand anderes werden. Bleiben Sie dran und erfahren Sie von fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen, die diesen Prozess untermauern, der in Abbildung 3.4 noch einmal zu verfolgen ist.



NEUER SEINSZUSTAND

Abb. 3.4. So erzeugen wir nur durch Gedanken eine neue Realität.

Wenn Ihnen dieses Modell einleuchtet, sollte Ihnen klar sein, dass neue Gedanken zu neuen Wahlmöglichkeiten und Entscheidungen führen, welche wiederum in neuen Verhaltensweisen resultieren, die neue Erfahrungen nach sich ziehen. Neue Erfahrungen erzeugen neue Emotionen; neue Emotionen und Gefühle inspirieren zu neuen Gedanken. Das nennt man *Evolution*. Ihre persönliche Realität und Ihre Biologie – Ihre Schaltkreise bzw. neuronalen Vernetzungen im Gehirn, Ihre innere Chemie, Ihre Genexpression und

letztendlich Ihre Gesundheit – sollten sich aufgrund dieser neuen Persönlichkeit und dieses neuen Seinszustands verändern. Offensichtlich beginnt alles mit einem Gedanken.

Ein kurzer Blick auf die Funktionsweise des Gehirns

Ich habe Begriffe wie *Schaltkreise im Gehirn, neuronale Netze, Hirnchemie* und *Genexpression* erwähnt, sie aber noch nicht ausführlich erklärt. Der Rest dieses Kapitels ist einigen einfachen wissenschaftlichen Erklärungen

gewidmet, wie Gehirn und Körper zusammenarbeiten. Damit soll ein vollständiges Modell aufgebaut werden, wie wir wirklich zum Placebo werden können.

Das Gehirn besteht zu mindestens 75 Prozent aus Wasser und hat die Konsistenz eines weich gekochten Eis. Ein paar Milliarden Nervenzellen, die sogenannten *Neuronen*, sind in dieser wässrigen Umgebung nahtlos nebeneinander angeordnet. Jede Nervenzelle ähnelt einer blattlosen, aber elastischen Eiche, mit wehenden Ästen und Wurzelsystemen, die sich mit anderen Nervenzellen verbinden und die Verbindung wieder lösen können. Eine

einzelne Nervenzelle kann 1000, aber auch über 100.000 solcher Verbindungen aufweisen, je nachdem, wo im Gehirn sie angesiedelt ist. Der Neokortex – das denkende Gehirn – verfügt beispielsweise über 10.000 bis 40.000 Verbindungen pro Neuron.

Früher haben wir das Gehirn als eine Art Computer betrachtet; gewisse Ähnlichkeiten gibt es zwar durchaus, aber wie wir inzwischen wissen, ist das bei Weitem nicht alles. Jedes einzelne Neuron ist sein eigener Biocomputer mit über 60 Megabyte RAM. Es kann ungeheure Mengen an Daten verarbeiten – Hunderttausende von Funktionen pro Sekunde. Wenn wir etwas Neues lernen

und neue Erfahrungen machen, stellen unsere Neuronen neue sogenannte *synaptische Verbindungen* her und tauschen miteinander elektrochemische Informationen aus. Die Stelle, an welcher der Informationsaustausch zwischen den Zellen stattfindet – die Spalten zwischen den Verästelungen des einen Neurons und der Wurzel eines anderen Neurons – heißen *Synapsen*. Durch Lernen entstehen neue synaptische Verbindungen, die durch Erinnerungen fest miteinander verdrahtet werden. Eine Erinnerung ist also eigentlich eine langfristige Beziehung oder Verbindung zwischen Nervenzellen. Das Erzeugen und Verändern solcher Verbindungen

beeinflusst im Laufe der Zeit die physische Struktur des Gehirns.

Unsere Gedanken setzen im Gehirn eine Mischung aus mehreren chemischen Substanzen frei, die sogenannten *Neurotransmitter* (Serotonin, Dopamin und Acetylcholin beispielsweise). Beim Denken wandern Neurotransmitter von einem Ast des Neuronenbaums über den synaptischen Spalt zur Wurzel eines anderen Neuronenbaums. Wenn sie den Spalt überquert haben, feuert das Neuron einen elektrischen Informationsblitz ab. Denken wir die gleichen Gedanken immer wieder, feuert das Neuron immer wieder auf dieselbe Weise und stärkt dadurch die Beziehung zwischen den

beiden Zellen, damit sie beim nächsten »Informationsfeuer« dieser Neuronen das Signal einfacher übertragen können. Dabei bilden sich im Gehirn physische Nachweise, dass etwas nicht nur gelernt, sondern auch erinnert wurde. Dieser Prozess selektiver Verstärkung ist die *synaptische Potenzierung*.

Wenn ganze Neuronenwälder aufeinander abgestimmt feuern, um einen neuen Gedanken zu unterstützen, wird eine weitere chemische Verbindung (ein Protein) in der Nervenzelle produziert. Dieses Protein begibt sich ins Zentrum der Zelle, den *Nukleus* oder Zellkern, und landet dort in der DNA, wo es mehrere Gene aktiviert; es schaltet sie

sozusagen ein.

Die Aufgabe der Gene besteht in der Produktion von Proteinen, die die Körperstruktur und die Körperfunktionen aufrechterhalten. Deshalb stellt die Nervenzelle schnell ein neues Protein her, um neue Verästelungen zwischen Nervenzellen aufzubauen. Wird ein Gedanke oder eine Erfahrung oft genug wiederholt, stellen unsere Gehirnzellen nicht nur stärkere Verbindungen miteinander her (was sich auf die physiologischen Funktionen auswirkt), sondern auch insgesamt mehr Verbindungen (was sich auf die physische Struktur des Körpers auswirkt). Das Gehirn wird

mikroskopisch angereichert. Sobald wir einen neuen Gedanken denken, verändern wir uns – neurologisch, chemisch und genetisch. Durch das Erlernen von etwas Neuem, durch neue Gedanken und frische Erfahrungen können innerhalb von Sekunden Tausende neuer Verbindungen aufgebaut werden. Wir können also durch Gedanken auf der Stelle neue Gene aktivieren – einfach durch einen neuen Geist. Das ist die Macht des Geistes über die Materie.

In einer Versuchsanordnung des Nobelpreisträgers Eric Kandel, M.D., verdoppelte sich die Anzahl synaptischer Verbindungen bei

Ausbildung neuer Erinnerungen in den stimulierten sensorischen Nervenzellen auf 2600. Doch wenn diese ursprüngliche Lernerfahrung nicht ständig wiederholt wurde, ging die Anzahl der Verbindungen in gerade einmal drei Wochen auf die ursprünglichen 1300 zurück.

Indem wir Gelerntes also oft genug wiederholen, stärken wir die Gemeinschaft der Neuronen, und sie werden unsere Erinnerungen unterstützen. Falls wir es nicht tun, bilden sich die synaptischen Verbindungen bald wieder zurück, und die Erinnerung wird ausgelöscht. Um neue Gedanken, Entscheidungen,

Verhaltensweisen, Gewohnheiten, Überzeugungen und Erfahrungen wirklich fest in unserem Gehirn zu verankern, müssen wir sie daher ständig aktualisieren, überprüfen und erinnern.[2] Abbildung 3.5 (siehe Seite 98) hilft dabei, mit Neuronen und neuronalen Netzen vertraut zu werden.

Um eine Vorstellung davon zu bekommen, wie unglaublich groß dieses System ist, können Sie sich eine Nervenzelle vorstellen, die sich mit 40.000 anderen Nervenzellen verbindet und, sagen wir, 100.000 Bits an Informationen pro Sekunde verarbeitet und diese Informationen mit anderen Neuronen teilt, die wiederum jeweils

100.000 Funktionen pro Sekunde verarbeiten. Ein solches Netzwerk aus kooperierenden Neuronenhaufen wird als *neuronales Netz* bezeichnet und die darin enthaltene Gemeinschaft aus synaptischen Verbindungen als *Neuronenkreis*.

Während in den grauen Nervenzellen physische Veränderungen stattfinden und Neuronen ausgewählt und angewiesen werden, sich in riesigen Netzen zu organisieren, die Hunderte Millionen Bits an Informationen verarbeiten können, verändert sich auch die physische »Hardware« des Gehirns und passt sich an die von der Außenwelt eingehenden Informationen an. Wenn

diese Netze mit ihren wie in einem verrückten Gewitter zusammen- und auseinanderlaufenden elektrischen Aktivitäten im Laufe der Zeit immer wieder eingeschaltet werden, nutzt das Gehirn immer wieder dieselben Hardwaresysteme (die physischen neuronalen Netze) und generiert dabei ein Softwareprogramm (ein automatisches neuronales Netz). So wird das Gehirn programmiert. Die Hardware erzeugt die Software, und das Softwaresystem ist in die Hardware eingebettet – und jedes Mal, wenn die Software zum Einsatz kommt, verstärkt sie die Hardware.

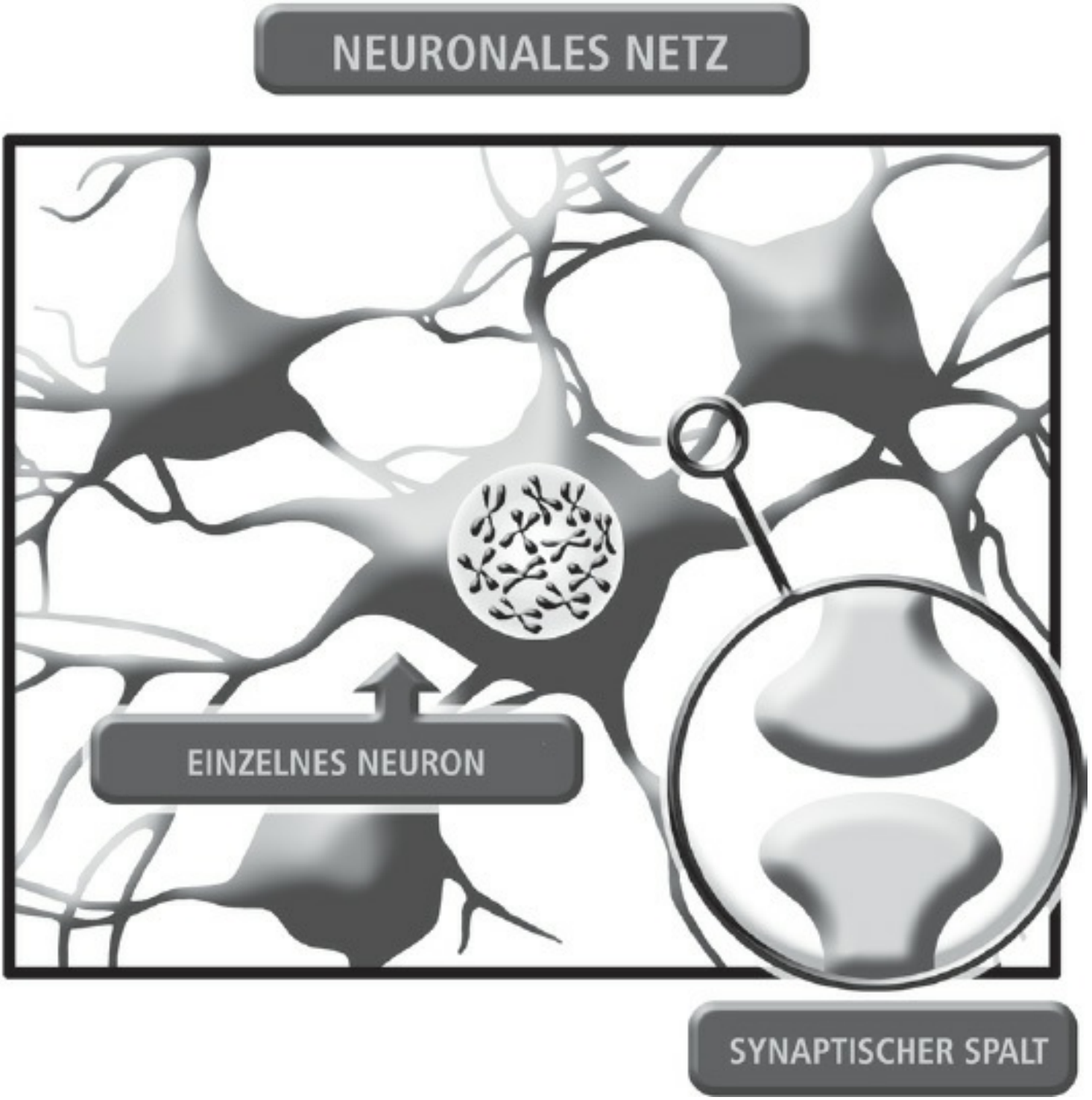


Abb. 3.5. Das ist eine einfache grafische Darstellung von Neuronen in einem neuronalen Netz. Der winzige Abstand zwischen den Verästelungen der

einzelnen Neuronen, über den die Kommunikation zwischen den Neuronen stattfindet, heißt synaptischer Spalt. Auf einem Platz von der Größe eines Sandkorns haben etwa 100.000 Neuronen mit über einer Milliarde Verbindungen Platz.

Während man also ständig dieselben Gedanken denkt und dieselben Gefühle fühlt, weil man nichts dazulernt bzw. nichts Neues macht, aktiviert das Gehirn seine neuronalen Netze in den immer wieder selben Sequenzen, Mustern und Kombinationen. Sie entwickeln sich zu automatisch ablaufenden Programmen, die wir täglich unbewusst nutzen. Wir haben ein automatisches neuronales Netz zum Sprechen einer Sprache, zum

Rasieren des Gesichts oder zum Auflegen von Make-up, zum Tippen auf dem PC, zum Beurteilen der Kollegen usw., denn diese Handlungen haben wir schon so oft ausgeführt, dass sie praktisch zu etwas Unbewusstem wurden. Wir müssen nicht mehr bewusst darüber nachdenken. Es geht ganz mühelos.

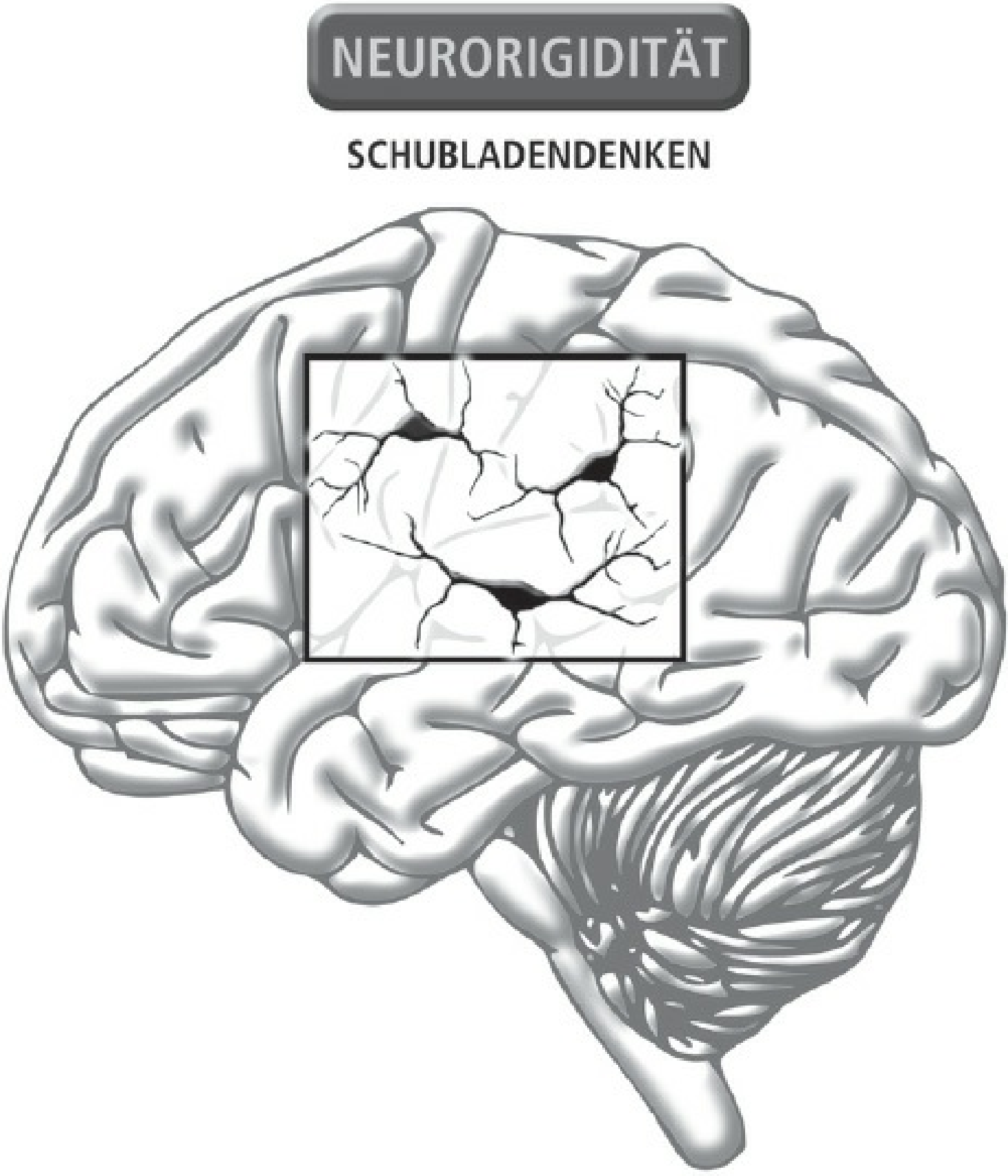


Abb. 3.6. Wenn Ihre Gedanken,

Entscheidungen, Verhaltensweisen, Erfahrungen und emotionalen Befindlichkeiten jahrelang gleichbleiben – dieselben Gedanken entsprechen immer denselben Gefühlen und verstärken diesen endlosen Kreislauf –, dann wird Ihr Gehirn in einer begrenzten Signatur fest verschaltet, weil Sie Ihr Gehirn dauernd in gleichen Mustern aktivieren und so tagtäglich den gleichen Geist kreieren. Mit der Zeit verstärken sich diese neuronalen Netze auch auf der biologischen Ebene. Das Gehirn tendiert dann physisch dazu, stets dieselbe Geisteshaltung zu erzeugen – wir denken in Schubladen. Die Gesamtheit dieser fest vernetzten Kreisläufe bezeichnen wir als unsere Identität.

Diese Schaltkreise wurden so oft

verstärkt, dass sie nun fest verdrahtet sind. Die Verbindungen zwischen Neuronen verkleben sozusagen, weitere Schaltkreise bilden sich aus, und die Verästelungen werden größer und physisch dicker – so wie man eine Brücke verstärkt, ein paar neue Straßen baut oder eine Autobahn verbreitert, damit mehr Verkehr darauf fahren kann.

Eines der wichtigsten Grundprinzipien der Neurowissenschaft besagt: »Nervenzellen, die gleichzeitig feuern, verbinden sich miteinander.«[3] Wenn das Gehirn immer wieder auf dieselbe Weise aktiv ist, wird auch immer wieder dieselbe mentale Ebene reproduziert. Aus

neurowissenschaftlicher Sicht entspricht das aktive, arbeitende Gehirn dem *Geist*. Wenn Sie also tagtäglich dieselbe Geisteshaltung reproduzieren und sich so geistig einprägen bzw. erinnern, wer Sie Ihrer Meinung nach sind, bringen Sie Ihr Gehirn dazu, auf dieselbe Weise zu reagieren, und aktivieren jahrelang ohne Unterbrechung dieselben neuronalen Netze. Sind Sie dann erst einmal Mitte dreißig, hat sich Ihr Gehirn eine sehr begrenzte Signatur aus automatischen Programmierungen aufgebaut. Dieses fixe Muster wird dann als Ihre *Identität* bezeichnet.

Man kann es sich wie eine Schublade im Gehirn vorstellen. Natürlich gibt es

im Gehirn keine Schublade im buchstäblichen Sinn. Aber das sogenannte »Schubladendenken« impliziert, dass man sein Gehirn physisch in einem begrenzten Muster fest verschaltet hat, wie es in Abbildung 3.6 (siehe Seite 99) dargestellt wird. Indem immer wieder dieselbe Geisteshaltung reproduziert wird, bestimmen die am häufigsten aktivierten neurologisch verschalteten Kreisläufe, wer Sie aus freiem Willen sind.

Neuroplastizität

Unser Ziel ist demnach, einen offenen

Geist zu entwickeln, außerhalb der Schublade zu denken, damit das Gehirn auf neue Weise aktiviert wird, wie Abbildung 3.7 veranschaulicht. Sooft wir unser Gehirn dazu bringen, anders zu funktionieren, denken wir im wahrsten Sinn des Wortes um. Wie Forschungen aufgezeigt haben, wächst das Gehirn durch Nutzung und verändert sich – dank der sogenannten *Neuroplastizität*, der Anpassungs- und Wandlungsfähigkeit des Gehirns. Je länger ein Mathematiker beispielsweise Mathematik studiert, desto mehr Nervenverästelungen sprießen im dafür zuständigen Gehirnareal.[4] Und professionelle Musiker, die seit Jahren im Orchester

spielen, vergrößern die Teile des Gehirns, die mit Sprache und Musikalität assoziiert werden.[5]

Abb. 3.7. Beim Erlernen von Neuem und

beim Aufkommen neuer Gedanken feuert das Gehirn in neuen Sequenzen, Mustern und Kombinationen. Viele unterschiedliche neuronale Netze werden auf andere Weise aktiviert. Und immer wenn das Gehirn anders arbeitet, verändert sich auch der Geist. Da wir über unsere Schubladen hinausdenken, führen nun neue Gedanken zu neuen Wahlmöglichkeiten, neuen Verhaltensweisen, neuen Erfahrungen und neuen Emotionen. Damit verändert sich auch unsere Identität.

Neuroplastizität funktioniert wissenschaftlich ausgedrückt durch *Pruning* (»Ausdünnung«) und *Sprouting* (»Aussprossung«). Diese Begriffe bedeuten genau das, wonach sie klingen: Es geht darum, neuronale Verbindungen,

Muster und Schaltkreise zu eliminieren und neue aufzubauen. In einem gut funktionierenden Gehirn läuft dieser Prozess in Sekundenschnelle ab.

Forscher der Universität von Kalifornien in Berkeley haben das in einer Studie an Laborratten demonstriert. Wie sie herausfanden, verfügen Ratten, die in einem reichen Umfeld leben (gemeinsamer Käfig mit Geschwistern und Nachkommen, viele unterschiedliche Spielsachen), über größere Gehirne mit mehr Neuronen und mehr Verbindungen zwischen diesen Neuronen als Ratten in weniger gut ausgestatteten Umgebungen.[6] Wieder einmal wird klar: Indem wir Neues lernen und neue Erfahrungen

machen, verändern wir buchstäblich unser Gehirn.

Die Befreiung aus fest verschalteten, das alte Ich fortschreibenden Programmketten und Konditionierungen erfordert ziemlich viel Mühe, aber auch Wissen. Wer wesentliche neue Informationen über sich oder sein Leben erfährt, stickt ein ganz neues Muster in die dreidimensionale Stickarbeit seiner grauen Zellen. Damit steht mehr Rohmaterial zur Verfügung, um das Gehirn auf neue und andere Weise arbeiten zu lassen. Wir können das Leben aus der Perspektive eines neuen Geistes, eines neuen »Ichs« wahrnehmen und so ein anderes Bild der Wirklichkeit

entwickeln.

Den Fluss des Wandels durchqueren

Um uns zu verändern, müssen wir uns daher unseres unbewussten Selbst bewusst werden (welches, wie wir inzwischen wissen, einfach aus fest verschalteten Programmierungen besteht). *Nicht dieselben Entscheidungen zu treffen wie tags zuvor* ist eine der schwierigsten Veränderungen, weil wir sofort ein ungutes Gefühl haben, wenn wir nicht mehr die gleichen Gedanken

denken, die uns zu denselben Entscheidungen führen, woraufhin wir automatisch wie gewohnt agieren, damit wir immer wieder das Gleiche erleben und die immer wieder gleichen Emotionen unsere Identität bekräftigen. Dieser neue Seinszustand ist unvertraut, weil er uns unbekannt ist. Er fühlt sich nicht »normal« an. Wir haben das Gefühl, wir seien nicht mehr wir selbst – eben weil wir nicht mehr wir selbst sind. Weil sich alles ungewiss anfühlt, können wir nicht mehr das Gefühl des vertrauten Ichs voraussehen, ebenso wenig, wie es sich in unserem Leben spiegelt.

Doch trotz allen Unbehagens ist dies

genau der Moment, in dem wir wissen, dass wir in den Fluss des Wandels gestiegen sind. Wir haben unbekanntes Terrain betreten. Sobald wir nicht mehr unser altes Ich sind, müssen wir die Kluft zwischen dem alten und dem neuen Ich überqueren, die in Abbildung 3.8 deutlich zu erkennen ist. Oder anders ausgedrückt: Wir können nicht einfach mal flott im Walzerschritt in eine neue Persönlichkeit hineintanzen. Es braucht seine Zeit.

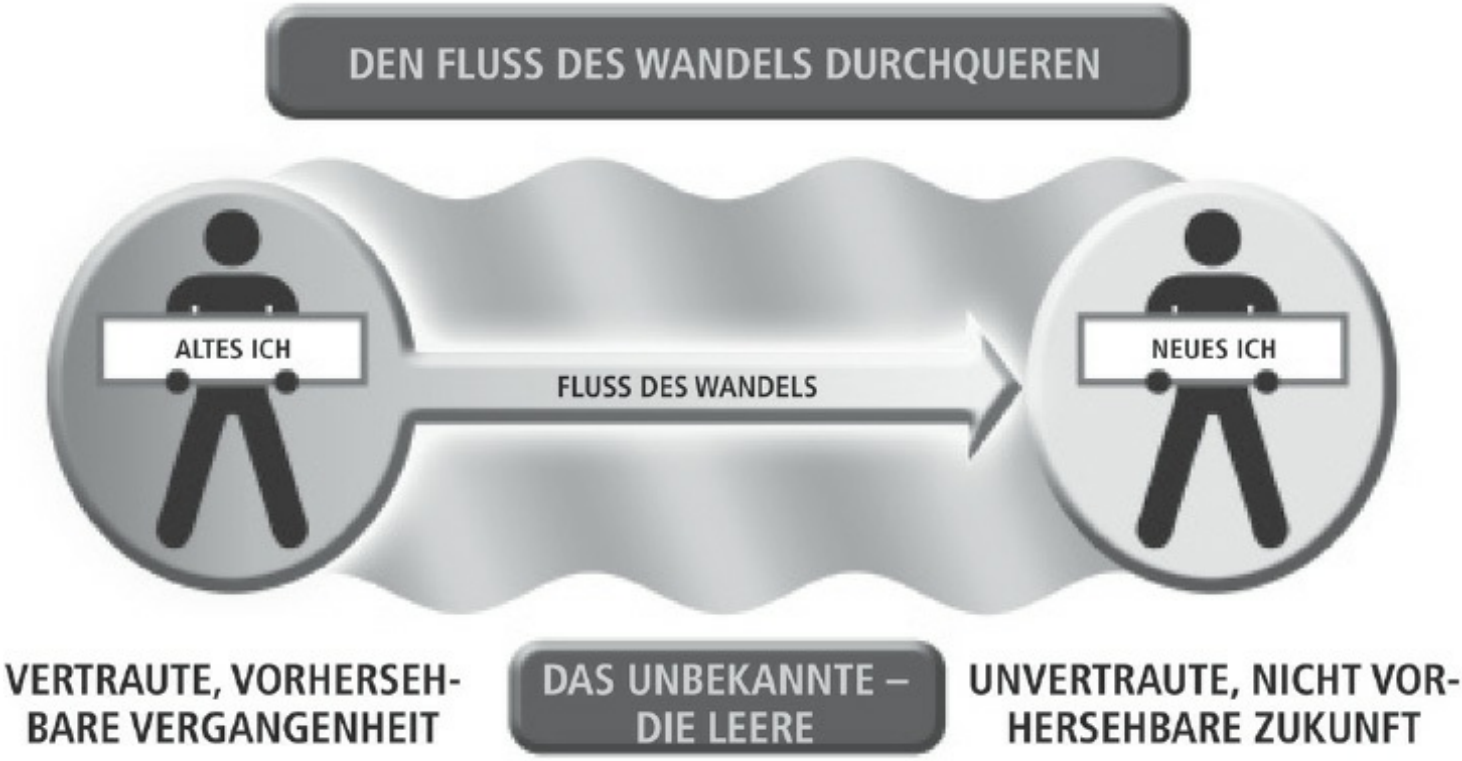


Abb. 3.8. Um den Fluss des Wandels zu durchqueren, müssen wir unser immer gleiches, vertrautes und berechenbares Ich aufgeben, das mit den immer gleichen Gedanken, Entscheidungen, Verhaltensweisen und Gefühlen zu tun hat, und in eine Leere bzw. in das Unbekannte eintreten. Die Kluft zwischen dem alten und dem neuen Ich ist der Tod der alten Persönlichkeit. Wenn wir das alte Ich zurücklassen,

müssen wir ein neues Ich kreieren – mit neuen Gedanken, neuen Wahlmöglichkeiten, neuen Verhaltensweisen und neuen Emotionen. Das Eintreten in diesen Fluss ist der Schritt hin zu einem neuen, unberechenbaren, unvertrauten Ich. Das Unbekannte ist der einzige Ort, wo wir etwas kreieren können – aus Bekanntem kann man nichts Neues erschaffen.

Wenn Menschen in den Fluss des Wandels treten, ist die Leere zwischen dem alten und dem neuen Ich so unangenehm, dass sie auf der Stelle zurück in ihr altes Ich schlüpfen. Unbewusst denken sie: »Das fühlt sich nicht richtig an, ich fühle mich unwohl«, oder: »Ich fühle mich nicht gut damit.«

Sobald sie diesen *Gedanken* bzw. diese *Autosuggestion* akzeptieren, treffen sie unbewusst wieder die alten *Entscheidungen*, wodurch sie auch wieder in ihre alten, gewohnten *Verhaltensweisen* verfallen und dadurch dieselben *Erfahrungen* kreieren, die automatisch die alten *Emotionen* und *Gefühle* bekräftigen. Dann sagen sie sich: »Das fühlt sich *richtig* an«, und meinen doch eigentlich: Das fühlt sich *vertraut* an.

Sobald wir das unangenehme Gefühl beim Durchqueren des Flusses des Wandels als den biologischen, neurologischen, chemischen und sogar genetischen Tod des alten Ichs erkennen,

haben wir Macht über den Wandel und können den Blick auf das andere Flussufer richten. Akzeptieren wir, dass dieser Wandel die fest verschalteten Schaltkreise unserer jahrelangen unbewussten und immer selben Gedanken strukturell verändert, können wir besser damit umgehen. Wenn wir verstehen, dass das unangenehme Gefühl mit dem Abbau alter Einstellungen, Überzeugungen und Wahrnehmungen einhergeht, die immer wieder unserer Gehirnarchitektur eingeätzt wurden, können wir es aushalten. Leuchtet es uns ein, dass das Verlangen, gegen das wir mitten im Wandel ankämpfen, tatsächlich ein Entzug von den chemisch-

emotionalen Süchten des Körpers ist, können wir es durchstehen.

In dem Wissen um echte biologische Veränderungen unbewusster Gewohnheiten und Verhaltensweisen können wir weitermachen. Und wenn wir uns daran erinnern, dass wir unsere Gene aus diesem Leben und aus unzähligen früheren Generationen modifizieren, bleiben wir dran und bis zum Ende inspiriert dabei.

Diese Erfahrung wird auch als *dunkle Nacht der Seele* bezeichnet. Es ist der Phönix, der sich selbst entzündet und zu Asche verbrennt. Das alte Ich muss sterben, damit ein neues Ich wiedergeboren werden kann. Natürlich

fühlt sich das unangenehm an!

Aber das ist in Ordnung, denn das Unbekannte ist der perfekte Ort, um etwas zu erschaffen – der Ort voller Möglichkeiten. Was könnte es Besseres geben? Fast alle Menschen sind darauf konditioniert worden, vor dem Unbekannten davonzulaufen, und jetzt müssen wir lernen, uns in der Leere, im Unbekannten wohlzufühlen, anstatt davor Angst zu haben.

Vielleicht denken Sie jetzt, Sie mögen diese Leere nicht, denn die Orientierung geht Ihnen darin verloren und Sie sehen nicht, was vor Ihnen liegt; Sie können Ihre Zukunft nicht (mehr) vorhersehen. Doch meiner Ansicht nach ist genau das

großartig, denn die Zukunft lässt sich am besten vorhersagen, indem wir sie *kreieren* – nicht aus dem Bekannten, sondern aus dem *Unbekannten*.

Um das neue Ich hervorzubringen, brauchen wir eine andere Biologie. Neue neuronale Verbindungen müssen sprießen oder versiegelt werden, und zwar durch die bewusste Entscheidung, Tag für Tag neue Gedanken zu hegen und anders zu handeln. Diese neuen Verbindungen müssen durch das ständige, wiederholte Kreieren derselben Erfahrungen gestärkt werden, bis sie zu einer Gewohnheit werden. Durch die Emotionen genügend vieler neuer Erfahrungen müssen wir uns mit

neuen chemischen Zuständen vertraut machen. Neuen Genen müssen Signale gesandt werden, um neue Proteine zu produzieren und dadurch unseren Seinszustand auf neuartige Weise zu definieren. Wenn, wie wir gesehen haben, die Proteinexpression der Ausdruck des Lebens ist und dieser wiederum der Gesundheit des Körpers entspricht, dann führt all dies zu einer neuen Ebene struktureller und funktionaler Gesundheit und Lebendigkeit. Ein erneuerter Geist und ein erneuerter Körper entwickeln sich.

Wenn dann nach der langen Nacht voller Dunkelheit ein neuer Tag anbricht und der Phönix erneuert aus der Asche

steigt, haben wir ein neues Ich erfunden. Die physische, biologische Expression des neuen Ichs wird im wahrsten Sinn des Wortes zu einer anderen Person. Das ist wahre Metamorphose.

Die Kontrolle durch die Umwelt überwinden

Man könnte auch sagen, das Gehirn spiegelt alles wider, was wir wissen und erlebt haben. Aus dieser Sicht wird verständlich, warum jede Interaktion mit der Außenwelt dazu beigetragen hat, Ihr heutiges Ich zu formen. Die komplexen neuronalen Netze, die während Ihrer

gesamten Lebenszeit auf der Erde gleichzeitig aktiv waren und aufeinander reagierten, haben Billionen von Verbindungen aufgebaut, weil Sie dazugelernt und Erinnerungen gebildet haben. Da jede Stelle, an der ein Neuron sich mit einem anderen Neuron verbindet, als »Erinnerung« bezeichnet wird, ist Ihr Gehirn eine lebende Aufzeichnung Ihrer Vergangenheit. Die unglaublich vielen Erfahrungen mit allem und jedem zu unterschiedlichen Zeiten und an unterschiedlichen Orten in der Außenwelt wurden in die Verwinkelungen Ihrer grauen Substanz eingeprägt.

Die meisten Menschen denken also

von Natur aus in der Vergangenheit, denn wir benutzen die Hardware und die Softwareprogramme unserer Erinnerungen an die Vergangenheit. Wenn wir dann Tag für Tag das gleiche Leben leben, immer wieder das Gleiche tun, dieselben Menschen am selben Ort treffen und aus dem Gestern die gleichen Erfahrungen kreieren, dann ist unsere Innenwelt den Einflüssen unserer Außenwelt ausgeliefert. Unser äußeres Umfeld kontrolliert, wie wir denken, handeln und fühlen. Wir sind die Opfer unserer persönlichen Realität, denn unsere persönliche Realität erzeugt unsere Persönlichkeit – und das ganz unbewusst. Dadurch verstärken sich

wiederum dieselben Gedanken und Gefühle. Unsere Außenwelt und unsere Innenwelt passen jetzt zusammen und tanzen ein Tänzchen; sie verschmelzen und gleichen sich an – ebenso wie wir uns immer gleichen.

Wenn unsere Umwelt steuert, wie wir tagtäglich denken und fühlen, dann erfordert Veränderung, dass etwas an uns oder in unserem Leben stärker ist als die gegenwärtigen äußeren Umstände.

Denken und Fühlen, Fühlen und Denken

So wie Gedanken die Sprache des

Gehirns sind, sind Gefühle die Sprache des Körpers. Wie wir denken und fühlen, erzeugt einen Seinszustand bzw. eine Befindlichkeit. *Seinszustand* bedeutet, dass Geist und Körper zusammenarbeiten. Ihr derzeitiger Seinszustand ist also Ihre echte Geist-Körper-Verbindung.

Jedes Mal, wenn ein Gedanke hochkommt, erzeugt das Gehirn nicht nur Neurotransmitter, sondern produziert noch eine weitere Substanz – ein kleines Protein, ein *Neuropeptid*, welches als Botenstoff fungiert und eine Botschaft an den Körper schickt. Der Körper reagiert darauf mit einem Gefühl. Das Gehirn bemerkt dieses Gefühl des Körpers und

erzeugt daraufhin einen weiteren Gedanken, der genau zu diesem Gefühl passt und noch mehr von denselben chemischen Botschaften erzeugt, die uns das denken lassen, was wir gerade fühlen.

Denken erzeugt also Gefühle, und Gefühle erzeugen daraufhin wiederum Gedanken, die diesen Gefühlen entsprechen – wie in einer Schleife (die bei den meisten Menschen jahrelang immer weitergeht). Und weil das Gehirn aufgrund der Gefühle des Körpers immer wieder die gleichen Gedanken erzeugt, welche Signale zur Produktion der gleichen Emotionen schicken, führen wiederkehrende Gedanken offensichtlich

zu einem fest vernetzten neuronalen Schaltmuster.

Doch was passiert im Körper? Da Gefühle der Modus operandi des Körpers sind, konditionieren die aufgrund automatischer Gedanken ständig gefühlten Emotionen den Körper darauf, diese Emotionen, die dem unbewussten, fest vernetzten Geist und Gehirn entsprechen, zu verinnerlichen. Das heißt, der bewusste Geist verliert die Kontrolle, und der Körper wird auf sehr reale Weise unterbewusst programmiert, eigenständig zu arbeiten und gewissermaßen einen eigenen Geist auszubilden.

Ist diese Denk- und Gefühlsschleife

dann lange genug gelaufen, verinnerlicht der Körper die vom Gehirn signalisierten Emotionen. Der vielfach wiederholte Kreislauf wird zu einer festen, tief verwurzelten Einrichtung, die einen vertrauten Seinszustand erzeugt – auf Basis alter, immer wieder recycelter Informationen. Diese Emotionen sind nichts weiter als die chemischen Aufzeichnungen vergangener Erfahrungen; sie treiben unsere Gedanken und werden immer wieder von vorn abgespielt. Solange das so weitergeht, leben wir in der Vergangenheit. Kein Wunder, dass es uns so schwerfällt, unsere Zukunft zu verändern!

Wenn die Neuronen immer wieder auf dieselbe Weise feuern, regen sie die Ausschüttung der immer selben chemischen Neurotransmitter und Neuropeptide in Gehirn und Körper an, die den Körper darauf trainieren, weiterhin diese Emotionen zu verinnerlichen, indem sie ihn erneut verändern. Die Zellen und Gewebe empfangen diese spezifischen chemischen Signale an bestimmten Rezeptorstellen; das sind sozusagen die Stationen, an denen die chemischen Botenstoffe andocken. Diese Botenstoffe passen ganz genau zur jeweiligen Rezeptorstelle, so wie bei einem Puzzle bestimmte Formen in die jeweiligen

Lücken passen.

Man kann sich diese chemischen Botenstoffe, die eigentlich Emotionsmoleküle sind, als Träger von Strichcodes vorstellen, durch welche die Zellrezeptoren die elektromagnetische Energie der Botenstoffe lesen können. Wenn es einen genauen Treffer gibt, bereitet sich die Rezeptorstelle vor. Der Botenstoff dockt an, die Zelle empfängt die chemischen Botschaften und erzeugt oder ändert daraufhin ein Protein. Das neue Protein aktiviert die Zell-DNA im Zellkern. Die DNA wickelt sich auf, das Gen für das entsprechende Signal von außerhalb der Zelle wird eingelesen, und die Zelle stellt aus ihrer DNA ein

neues Protein her (zum Beispiel ein bestimmtes Hormon) und gibt es in den Körper ab.

So wird der Körper vom Geist trainiert. Wenn dies jahrelang geschieht, weil immer wieder die gleichen Signale von außerhalb der Zelle von derselben mentalen Ebene geschickt werden (weil die Person jeden Tag das Gleiche denkt, macht und fühlt), dann werden logischerweise auch immer wieder dieselben Gene auf dieselbe Weise aktiviert, denn der Körper empfängt die gleichen Daten aus der Umwelt. Es werden keine neuen Gedanken entzündet, keine neuen Entscheidungen getroffen, keine neuen Verhaltensweisen an den

Tag gelegt, keine neuen Erfahrungen angenommen und keine neuen Gefühle erzeugt. Werden dieselben Gene immer wieder mit den gleichen Informationen aus dem Gehirn aktiviert und ausgewählt, dann nutzen sie sich, ähnlich wie die Gangschaltung im Auto, mit der Zeit ab. Der Körper produziert Proteine mit schwächeren Strukturen und weniger Funktionen. Wir werden krank und alt.

Im Laufe der Zeit entwickelt sich eines von zwei Szenarien: Die Intelligenz der Zellmembran, die beständig die gleichen Informationen empfängt, kann sich an die Bedürfnisse des Körpers anpassen und modifiziert ihre Rezeptorstellen, um mehr von

diesen chemischen Substanzen andocken zu lassen. Sie erzeugt im Prinzip mehr Dockingstationen, um der Nachfrage Herr zu werden – so wie im Supermarkt eine weitere Kasse aufgemacht wird, wenn die Schlangen zu lang werden. Läuft das Geschäft weiterhin gut (strömen also die gleichen chemischen Stoffe herein), muss man zusätzliche Arbeitskräfte einstellen und Kassen aufmachen. Dann hat der Körper seinen eigenen Geist entwickelt.

Das zweite Szenario sieht so aus: Die Zelle wird durch die ständige Bombardierung mit Gefühlen und Emotionen überlastet und schafft es nicht mehr, diese ganzen chemischen

Botenstoffe andocken zu lassen. Diese ständig nachproduzierten Substanzen hängen jetzt mehr oder weniger Tag für Tag vor den (geschlossenen) Türen der Docking-Station der Zelle herum. Die Zelle gewöhnt sich daran und ist nur noch bereit, ihre Türen zu öffnen, wenn das Gehirn sehr viel stärkere Emotionen produziert. Durch intensivere Emotionen wird die Zelle stimuliert, die Türen der Docking-Station wieder aufzumachen, sich wieder einzuschalten (mehr über die Bedeutung von Emotionen später – sie sind ein wesentlicher Teil der Placebo-Gleichung).

Im ersten Szenario, wo die Zelle neue Rezeptorstellen produziert, verlangt der

Körper nach diesen bestimmten chemischen Substanzen, wenn vom Gehirn nicht genügend produziert werden. Dann beherrschen unsere Gefühle unsere Gedanken – der Körper kontrolliert den Geist. Das meine ich, wenn ich davon spreche, dass der Körper die Emotion erinnert bzw. verinnerlicht. Er wurde biologisch darauf konditioniert und ist dadurch ein Spiegel des Geistes geworden.

Im zweiten Szenario wird die Zelle vom Ansturm der chemischen Stoffe überwältigt, und die Rezeptoren werden desensibilisiert. Der Körper fordert daraufhin wie ein Drogensüchtiger einen höheren chemischen Kitzel, um die Zelle

einzuschalten. Anders ausgedrückt: Wir müssen ärgerlicher, besorgter, schuldiger und verwirrter werden als das letzte Mal, damit der Körper stimuliert wird. Dann brechen wir vielleicht ein kleines Drama vom Zaun oder schreien grundlos den Hund an, einfach damit der Körper seine Lieblingsdroge bekommt. Oder jemand kann es einfach nicht lassen und erzählt immer wieder, wie sehr er seine Schwiegermutter verachtet, damit der Körper mit noch mehr starken Substanzen die Zelle erregen kann. Oder wir beschäftigen uns obsessiv mit einem ganz furchtbaren, jedoch eingebildeten Ereignis, damit der Körper von

Adrenalin überschwemmt wird. Wenn die emotionalen chemischen Bedürfnisse des Körpers nicht befriedigt werden, fordert er vom Gehirn, noch mehr von diesen Substanzen zu produzieren – der Körper kontrolliert das Gehirn. Für mich klingt das nach einer Sucht, weshalb ich in diesem Zusammenhang oft von *emotionaler Sucht* spreche.

Wenn Gefühle derart unser Denken bestimmen, wenn wir nicht über unsere Gefühle hinausdenken können, dann stecken wir im *Programm*. Wir denken, was wir fühlen, und wir fühlen, was wir denken. Gedanken und Gefühle verschmelzen – man könnte sagen, wir »dühlen« und »fenken«. Wir sitzen in

dieser Schleife fest, und der Körper – als unbewusster Geist – glaubt tatsächlich, er durchlebe dieselbe vergangene Erfahrung rund um die Uhr immer wieder – 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, 365 Tage im Jahr. Geist und Körper sind eins, ausgerichtet auf ein von unseren unbewussten Programmierungen bestimmtes Schicksal. Um etwas zu verändern, müssen wir also über den Körper und all seine emotionalen Erinnerungen, Süchte und unbewussten Gewohnheiten hinauswachsen – das heißt, uns nicht länger über den Körper, der der Geist ist, definieren lassen.

Das ständige Wiederholen des

Kreislaufs aus Denken und Fühlen und dann Fühlen und Denken ist der Konditionierungsprozess des Körpers, den der bewusste Geist liefert. Sobald der Körper zum Geist geworden ist, nennt man das eine »Gewohnheit« – eine Gewohnheit bedeutet: Der Körper *ist* der Geist.

Im Alter von 35 Jahren besteht unser Ich zu 95 Prozent aus verinnerlichten Verhaltensweisen, Fähigkeiten, emotionalen Reaktionen, Überzeugungen, Wahrnehmungen und Einstellungen, die wie ein unterbewusstes, automatisch ablaufendes Computerprogramm funktionieren.

Unser Ich besteht also zu 95 Prozent

aus einem unterbewussten oder sogar unbewussten Seinszustand. Damit arbeiten 5 Prozent bewusster Geist gegen 95 Prozent unterbewusste Erinnerungen an. Da können wir noch so positiv denken – die 5 Prozent bewusster Geist haben das Gefühl, sie schwimmen gegen den Strom der restlichen 95 Prozent des Geistes, der unbewussten Körperchemie, die alles verinnerlicht und erinnert hat, was wir in den vergangenen 35 Jahren an Negativem in uns aufgenommen haben. Geist und Körper arbeiten dabei gegeneinander. Kein Wunder, dass wir im Kampf gegen diese Strömung nicht sehr weit kommen!

Deshalb nannte ich mein letztes Buch »Ein neues Ich – Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können«; denn das ist die stärkste Gewohnheit, mit der wir brechen müssen: ständig so zu denken, zu fühlen und sich zu verhalten, dass die unbewussten Programmierungen, die ein Spiegel unserer Persönlichkeit und unserer persönlichen Realität sind, verstärkt werden. Wir können keine neue Zukunft kreieren, solange wir uns an die Emotionen der Vergangenheit klammern. Das ist einfach unmöglich.

So werden Sie zum Placebo

Mit einem Beispiel wollen wir das jetzt alles zusammenbringen. Ich wähle bewusst etwas Negatives aus, denn solche Ereignisse halten uns in unseren Grenzen, während erfolgreiche, stärkende und erhebende Geschehnisse uns meist dabei unterstützen, eine bessere Zukunft zu erschaffen (dieser Prozess wird schon bald klarer werden).

Stellen Sie sich vor, Sie hatten in der Vergangenheit ein schreckliches Erlebnis, als Sie öffentlich eine Rede halten sollten; das hat bei Ihnen emotionale Narben hinterlassen (Sie können sich nach Belieben ein anderes verletzendes Ereignis vorstellen). Wegen dieser Erfahrung haben Sie Angst davor,

sich vor andere Leute zu stellen und etwas zu sagen. Sie fühlen sich unsicher, ängstlich und alles andere als selbstbewusst. Schon beim Gedanken daran, in einen Besprechungsraum auf 20 Leute zu blicken, schnürt sich Ihnen die Kehle zu, Sie haben einen Knoten im Bauch, und Ihr Gehirn und Denken ist wie festgefroren.

All diese Reaktionen unterliegen dem Hoheitsbereich Ihres *autonomen Nervensystems*, welches unbewusst funktioniert, also unterhalb des Radars Ihrer bewussten Kontrolle. *Autonom* bedeutet *automatisch* – dieser Teil des Nervensystems reguliert die Verdauung, das Hormonsystem, den Blutkreislauf,

die Körpertemperatur etc., ohne dass Sie das bewusst steuern könnten. Sie können nicht beschließen, Ihren Herzschlag oder den Blutfluss in die Extremitäten zu verändern, Gesicht und Nacken zu erhitzen, den Stoffwechsel andere Verdauungsenzyme ausschütten zu lassen oder Millionen Nervenzellen abzuschalten, damit sie nicht mehr auf Befehl losfeuern. Man kann noch sosehr probieren, eine dieser Funktionen bewusst zu verändern – höchstwahrscheinlich klappt das nicht.

Ihr Körper verändert die Physiologie des autonomen Nervensystems nur, weil Sie den *Gedanken an eine Zukunft*, in der Sie vor Zuhörern eine Präsentation

halten, mit der *emotionalen Erinnerung an die Vergangenheit* assoziieren, als das Sprechen vor Publikum schieflief. Wenn dieser Gedanke an eine mögliche Zukunft ständig mit Gefühlen der Vergangenheit wie Angst, Versagen, Peinlichkeit assoziiert wird, konditioniert der Geist den Körper nach und nach darauf, automatisch mit diesen Gefühlen zu reagieren. So geraten wir ständig von Neuem in uns vertraute Seinszustände – unsere Gedanken und Gefühle werden eins mit der Vergangenheit.

Jetzt wollen wir uns anschauen, wie das im Gehirn abläuft. Erfahrungen bauen bekanntermaßen den

Erregungskreislauf im Gehirn aus. Ein neurologisch als Erinnerung eingeprägtes Ereignis hinterlässt also physisch im Gehirn sozusagen einen Fußabdruck und wird fest vernetzt. In der Folge können Sie in Gedanken Ihre Schritte nachvollziehen und die negative Erfahrung beim Sprechen vor Publikum aufrufen. War die Erfahrung emotional stark genug aufgeladen, können Sie sich auch emotional an die ganzen Gefühle erinnern, die mit Ihrem Versagen als Redner verbunden waren. Sie haben sich durch die Erfahrung offenbar chemisch verändert.

Gefühle und Emotionen sind die Endprodukte vergangener Erfahrungen.

Wenn uns eine Erfahrung einnimmt, erfassen unsere Sinne dieses Ereignis und melden die wichtigen Informationen über fünf verschiedene sensorische Kanäle zurück ans Gehirn. Wenn diese neuen Daten im Gehirn ankommen, rotten sich Nervenzellen zusammen und organisieren sich in neuen neuronalen Netzen, die dieses neue äußere Ereignis widerspiegeln. Sobald diese Schaltkreise sich zusammenfinden, erzeugt das Gehirn einen chemischen Stoff, um dem Körper zu signalisieren, seine Physiologie zu verändern. Diesen chemischen Stoff nennt man ein *Gefühl* oder eine *Emotion*. Wir können uns also an vergangene Ereignisse erinnern, weil

wir uns daran erinnern, wie es sich angefühlt hat.

Als damals Ihr Vortag schieflief, veränderten die Informationen, die Ihre fünf Sinne aus Ihrem äußeren Umfeld aufnahmen, Ihre inneren Gefühle. Die von Ihren Sinnen verarbeiteten Informationen (der Anblick der Gesichter im Publikum, die Größe des Zimmers, die hellen Lampen über Ihrem Kopf, das Echo der Mikrofone und die ohrenbetäubende Stille nach Ihrem ersten kläglichen Scherz; der Anstieg der Temperatur im Raum, sobald Sie zu reden anfingen; der Geruch Ihres alten Eau de Cologne, den Ihr Schweiß verströmte) – all das veränderte Ihren

inneren Seinszustand. Indem Sie dieses bestimmte Ereignis in Ihrer äußeren Welt der Sinne (die Ursache) mit den in Ihrer inneren Welt der Gedanken und Gefühle ablaufenden Veränderungen (der Wirkung) in Verbindung brachten, erzeugten Sie eine Erinnerung. Sie assoziierten die Ursache mit einer Wirkung – und damit begann Ihr Konditionierungsprozess.

Nach der selbst verschuldeten Folter dieses Tages – zum Glück wurden Sie wenigstens nicht mit vergammeltem Grünzeug beworfen – fuhren Sie heim. Auf der Fahrt dachten Sie immer wieder an diesen Vorfall. Und bei jedem Erinnern bzw. Ins-Gedächtnis-Rufen,

also dem Wiederheraufbeschwören derselben Geisteshaltung, produzierten Sie mal mehr, mal weniger dieselben chemischen Veränderungen im Gehirn und im Körper. In gewissem Sinne haben Sie dadurch immer wieder die Vergangenheit erneut bestätigt und damit die Konditionierung verstärkt.

Ihr Körper agierte als Ihr unbewusster Geist und konnte deshalb nicht zwischen dem tatsächlichen Ereignis, welches den emotionalen Zustand herbeiführte, und den von Ihnen im Nachhinein gedanklich erzeugten Emotionen unterscheiden. Der Körper meinte, er würde dieselbe Erfahrung immer wieder von Neuem durchleben,

obwohl Sie in Wirklichkeit allein gemütlich im Auto saßen. Der Körper reagierte physiologisch, als würden Sie diese Erfahrung tatsächlich in der Gegenwart noch einmal durchleben. Sie haben dabei die Schaltkreise im Gehirn aktiviert und miteinander vernetzt, die aus durch diese Erfahrung entstandenen Gedanken erzeugt wurden, und dadurch im Körper die synaptischen Verbindungen aufrechterhalten und in diesen Netzen sogar noch dauerhaftere Verbindungen aufgebaut: Sie haben eine Langzeiterinnerung erzeugt.

Zu Hause angekommen, erzählten Sie Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin, Ihren Freunden und vielleicht auch Ihrer

Mutter davon, und beim Erzählen all der schmerzlichen Einzelheiten dieses Traumas regten Sie sich emotional total auf. Sie durchlebten erneut die mit diesem Ereignis verbundenen Emotionen und konditionierten Ihren Körper dadurch chemisch auf das vergangene Ereignis dieses Tages und trainierten ihn physiologisch dazu, zu Ihrer persönlichen Geschichte zu werden – unterbewusst, unbewusst und automatisch. Die Tage danach waren Sie launisch, was auch den anderen auffiel; und sooft Sie gefragt wurden, was denn mit Ihnen los sei, konnten Sie einfach nicht widerstehen und ergriffen die Gelegenheit beim Schopf, Ihre Sucht

nach den chemischen Stoffen der Vergangenheit noch zu verstärken. Die Befindlichkeit, die aufgrund dieser Erfahrung entstand, war einfach eine einzige, tagelange emotionale Reaktion. Aus den Wochen, in denen Sie bei jeder Erinnerung daran immer wieder dieselben Gefühle spürten, wurden Monate oder sogar Jahre; die emotionale Reaktion wurde also weiter verlängert. Inzwischen ist sie nicht nur ein Teil Ihres Temperaments, Charakters und Ihrer Natur, sondern auch Ihrer Persönlichkeit. Sie sind zu diesen Emotionen geworden.

Werden Sie nun gebeten, erneut vor einer Gruppe zu sprechen, schrecken Sie davor zurück und werden ängstlich. Ihr

äußeres Umfeld (die Situation) kontrolliert Ihr Inneres (Ihre Reaktion), und Sie können nicht darüber hinauswachsen. Sie warten nur auf den Gedanken, dass Ihre Zukunft (vor Publikum zu sprechen) Ihrem Gefühl in der Vergangenheit ähneln wird (eine unerträgliche Qual), und schon reagiert Ihr Körper automatisch und unterbewusst wie durch Zauberhand. Sie können machen, was Sie wollen – Ihr bewusster Geist schafft es scheinbar nicht, die Kontrolle zu übernehmen. In Sekundenschnelle treten Unmengen konditionierter Reaktionen aus der körperlichen und geistigen Apotheke in Aktion: starkes Schwitzen, ein trockener

Mund, weiche Knie, Übelkeit, Schwindel, Kurzatmigkeit und unkontrollierbare Erschöpfung – alles nur wegen eines einzigen Gedankens, der die Physiologie verändert. Also für mich hört sich das sehr nach einem Placebo an.

Wenn Sie könnten, würden Sie die Gelegenheit, als Sprecher aufzutreten, ablehnen und zum Beispiel sagen: »Ich bin unfähig, vor Publikum zu sprechen«, »Ich bin unsicher, wenn ich vor vielen Leuten stehe«, »Ich bin nicht gut im Präsentieren«, oder: »Ich bin zu ängstlich, um öffentlich aufzutreten.« Und sooft Sie sagen: »Ich bin …« (hier können Sie Ihre eigenen Aussagen

einfügen), erklären Sie eigentlich, dass Ihr Geist und Ihr Körper auf eine bestimmte Zukunft ausgerichtet sind bzw. dass Ihre Gedanken und Gefühle eins sind mit Ihrem Schicksal. Sie verstärken dadurch einen erinnerten und verinnerlichten Seinszustand. Wenn jemand Sie dann zufällig fragen würde, warum Sie so sind, wie Sie sind, würden Sie sicher eine Geschichte erzählen, die zu Ihren vergangenen Erinnerungen und Emotionen passt – und sich damit wieder darin bestärken, so zu sein. Wahrscheinlich würden Sie die Geschichte sogar noch ein wenig aufpolieren.

Auf einer biologischen Ebene

erklären Sie dadurch eigentlich, dass Sie physisch, chemisch und emotional durch dieses Jahre zurückliegende Ereignis verändert wurden und seitdem gleich geblieben sind; Sie haben sich dafür entschieden, sich über Ihre Grenzen und Beschränkungen zu definieren.

In diesem Beispiel sind Sie sozusagen von Ihrem *Körper* versklavt worden (denn er ist zum steuernden Geist geworden). Sie sind in die Falle Ihrer *äußeren Umstände* getappt (denn die Erfahrung mit Menschen und Dingen an einem bestimmten Ort und zu einem bestimmten Zeitpunkt beeinflusst Ihr Denken, Handeln und Fühlen), und Sie haben sich in der *Zeit* verirrt (denn Sie

leben in der Vergangenheit und nehmen die Zukunft vorweg, und dadurch sind Geist und Körper nie im gegenwärtigen Moment präsent). Um Ihren derzeitigen Seinszustand zu verändern, müssten Sie also über diese drei Elemente hinauswachsen: Ihren Körper, Ihr Umfeld und die Zeit.

Denken Sie jetzt einmal an den Anfang des Kapitels zurück; dort hieß es, das Placebo entsteht aus drei Elementen: Konditionierung, Erwartung und Bedeutung. Nun erkennen Sie, dass Sie Ihr eigenes Placebo sind. Warum? Weil alle drei Elemente ins Spiel kommen – wie das vorher beschriebene Beispiel zeigt.

Erstens: Wie ein talentierter Tiertrainer haben Sie Ihren Körper auf einen unterbewussten *Seinszustand* konditioniert, in dem Geist und Körper eins sind – Ihre Gedanken und Gefühle sind miteinander verschmolzen –, und Ihr Körper ist nun *nur durch Gedanken* darauf programmiert, automatisch, biologisch und physiologisch wie der Geist zu wirken. Jedes Mal, wenn Sie auf einen äußeren Reiz stoßen – zum Beispiel die Möglichkeit, als Lehrer tätig zu sein –, reagiert Ihr von Ihnen konditionierter Körper wie die von Pawlow konditionierten Hunde unterbewusst und automatisch auf den Geist dieser vergangenen Erfahrung.

Wie fast alle Placebo-Studien aufgezeigt haben, kann ein einziger Gedanke das autonome Nervensystem des Körpers aktivieren und erhebliche physiologische Veränderungen hervorrufen; wir steuern unsere innere Welt einfach durch das Assoziieren eines Gedankens mit einer Emotion. Alle unterbewussten, autonomen Systeme werden durch die mit der Angst verbundenen vertrauten Gefühle und körperlichen Empfindungen verstärkt – und das spiegelt sich in der Biologie perfekt wider.

Zweitens: Wenn Ihre *Erwartung* so aussieht, dass Ihre Zukunft wie Ihre Vergangenheit sein wird, dann denken

Sie nicht nur in der Vergangenheit, sondern wählen für sich auch eine bekannte Zukunft, die ausschließlich auf Ihrer Vergangenheit beruht, und nehmen das Ereignis emotional an, bis der Körper (als der unbewusste Geist) meint, er lebe im gegenwärtigen Moment in dieser Zukunft. Ihre ganze Aufmerksamkeit ist auf eine bekannte, vorhersehbare Realität gerichtet, wodurch Sie neue Wahlmöglichkeiten, Verhaltensweisen, Erfahrungen und Emotionen einschränken. Sie klammern sich an die Vergangenheit und sagen sich dadurch unbewusst Ihre Zukunft voraus.

Drittens: Indem Sie einer Handlung *Bedeutung* bzw. bewusste Absicht

zuweisen, wird das Ergebnis verstärkt. Das, was Sie sich tagtäglich sagen (in diesem Beispiel, Sie seien kein guter Sprecher, und Reden vor Publikum rufe bei Ihnen Panik hervor), hat für Sie Bedeutung. Sie sind empfänglich für Ihre eigenen Autosuggestionen geworden. Und wenn Ihr derzeitiges Wissen auf Ihren Schlussfolgerungen aus vergangenen Erfahrungen basiert, erzeugen Sie ohne neues Wissen immer wieder die Ergebnisse, die Ihrem Geist entsprechen. Verändern Sie die Bedeutung und Ihre Intention, dann verändern Sie auch die Ergebnisse – wie die Zimmermädchen aus der Studie im vorgehenden Kapitel.

Die Wahrheit ist also: Egal, ob Sie versucht haben, etwas zum Positiven zu verändern und in einen neuen Seinszustand zu kommen, oder auf Autopilot liefen und in Ihrem alten Zustand stecken geblieben sind – *immer* waren Sie selbst das Placebo.

***

1. Vickers, People v. the State of Illusion, Regie S. Cervine (Phoenix, AZ: Exalt Films, 2012), Film; siehe auch Laboratory of Neuro Imaging, University of California, Los Angeles, http://www.loni.ucla.edu/About_Loni/education

2 L. R. Squire und E.R. Kandel, Memory: From Mind to Molecules (New York: Scientific American Library, 1999); siehe

auch D. Church, The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention (Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007), S. 94.

3 Auch bekannt als Hebb'sche Lernregel/Hebb'sches Gesetz; siehe D. O. Hebb, The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory (New York: John Wiley & Sons, 1949).

4 K. Aydin, A. Ucar, K. K. Oguz u.a., »Increased Gray Matter Density in the Parietal Cortex of Mathematicians: A Voxel-Based Morphometry Study«, American Journal of Neuroradiology, Bd. 28, Nr. 10: S. 1859–1864 (2007).

5 V. Sluming, T. Barrick, M. Howard u.a., »Voxel-Based Morphometry Reveals Increased Gray Matter Density in Broca's Area in Male Symphony Orchestra Musicians«, NeuroImage, Bd. 17, Nr. 3: S.

1613– 1622 (2002).

6 M. R. Rosenzweig und E. L. Bennett, »Psychobiology of Plasticity: Effects of Training and Experience on Brain and Behavior«, Behavioural Brain Research, Bd. 78, Nr. 1: S. 57–65 (1996); E. L. Bennett, M. C. Diamond, D. Krech u.a., »Chemical and Anatomical Plasticity Brain«, Science, Bd. 146, Nr. 3644: S. 610–619 (1964).

***

4. Der Placebo-Effekt im Körper

An einem frischen Septembertag des Jahres 1981 stiegen acht alte Männer in ein paar Autos und fuhren zu einem Kloster in Peterborough, New Hampshire, zwei Stunden nördlich von Boston. Sie wollten an einem fünftägigen Retreat teilnehmen und so tun, als ob sie wieder jung wären – oder zumindest 22 Jahre jünger, als sie zu dem Zeitpunkt

tatsächlich waren. Das Retreat wurde von einem Forschungsteam unter der Leitung der Psychologin Ellen Langer, Ph.D., von der Harvard-Universität organisiert. Eine weitere Gruppe von acht alten Männern sollte die Woche danach an denselben Platz kommen. Diese zweite Gruppe fungierte als Kontrollgruppe und sollte zwar auch aktiv in Erinnerungen an die Zeit vor 22 Jahren schwelgen, als sie noch jünger waren, aber ohne vorzugeben, sie wären jünger, als sie tatsächlich waren.

Als die erste Gruppe im Kloster ankam, fanden sie sich in einer Umgebung wieder, die ihnen durch alle möglichen Zeichen dabei half, sich

wieder jünger zu fühlen. Sie blätterten in alten Ausgaben des »Life«-Magazins und der »Saturday Evening Post«, schauten sich Filme und Fernsehshows an, die 1959 beliebt waren, und hörten Musik von Perry Como und Nat King Cole im Radio. Sie unterhielten sich auch über das, was »gerade so passierte«, zum Beispiel über Fidel Castros Machtübernahme auf Kuba, den Besuch des russischen Regierungschefs Nikita Chruschtschow in den USA und auch über die Heldentaten des Baseball-Idols Mickey Mantle und der Boxergröße Floyd Patterson. All das war geschickt so aufgesetzt worden, damit die Männer sich besser vorstellen

konnten, sie wären tatsächlich 22 Jahre jünger.

Nach beiden Fünf-Tages-Retreats wurden die Werte der Männer gemessen und mit den Werten vor dem Aufenthalt im Kloster verglichen. In beiden Gruppen waren die Männer physiologisch jünger geworden, sowohl strukturell als auch funktional; bei den Teilnehmern der ersten Gruppe (die so *getan* hatten, als ob sie tatsächlich wieder jünger wären) konnten allerdings erheblich stärkere Verbesserungen festgestellt werden als bei der Kontrollgruppe, die sich nur an die damalige Zeit *erinnert* hatte.[1]

Die Körpergröße, das Gewicht und

der Gang hatten sich verbessert. Die Männer nahmen eine geradere Körperhaltung ein und wurden dadurch größer; ihre Gelenke wurden flexibler, ihr Gehör schärfer. Auch ihre Greifkraft erhöhte sich. Sie konnten sich besser erinnern und schnitten bei Erkenntnisfähigkeitstests besser ab (die erste Gruppe um 63 Prozent, die Kontrollgruppe um 44 Prozent). Die Männer *wurden* in diesen fünf Tagen im wahrsten Sinn des Wortes *jünger*, direkt vor den Augen der Forscher.

Langer berichtete: »Nach Abschluss der Studie spielte ich mit diesen Männern Fußball – sie berührten den Ball zwar nur, aber sie spielten Fußball,

und einige von ihnen hatten ihre Gehstöcke weggeschmissen.«[2]

Wie konnte das geschehen? Den Männern war es offensichtlich gelungen, die Schaltkreise in ihrem Hirn zu aktivieren, die sie daran erinnerten, wer sie vor 22 Jahren gewesen waren. Ihre Körperchemie reagierte darauf wie durch Magie. Sie *fühlten* sich nicht nur jünger, sie *wurden* physisch jünger, wie die Messungen der Reihe nach bewiesen. Die Veränderung hatte *nicht nur in ihrem Kopf sondern auch in ihrem Körper* stattgefunden.

Doch was genau war da in ihrem Körper geschehen und hatte zu solch erstaunlichen physischen Verwandlungen

geführt? Was konnte für all diese messbaren Veränderungen in der physischen Struktur und den körperlichen Funktionen verantwortlich sein? Die Antwort lautet: ihre Gene – denn die sind nicht so unveränderlich, wie wir meinen.

Wir wollen uns also einmal anschauen, was Gene eigentlich genau sind und wie sie funktionieren.

Die DNA entmystifizieren

Das Bild einer spiralig verdrehten Leiter oder eines verdrehten Reißverschlusses veranschaulicht, wie die

Desoxyribonukleinsäure (DNS bzw. DNA; engl. *acid* = dt. *Säure*) aussieht. DNA ist im Kern jeder lebenden Körperzelle gespeichert und enthält die Rohdaten bzw. Instruktionen, die uns zu dem machen, was bzw. wer wir sind (wobei diese Instruktionen, wie wir schon bald sehen werden, keineswegs eine unveränderliche Blaupause sind, an die sich die Zellen unser ganzes Leben lang halten müssen). Die beiden Hälften dieses DNA-Reißverschlusses enthalten die jeweils zusammengehörigen Nukleinsäuren, die sogenannte *Basenpaare* bilden; jede Zelle hat davon etwa drei Milliarden. Lange Sequenzen dieser Nukleinsäuren nennt man *Gene*.

Gene sind einzigartige kleine Strukturen. Würde man die DNA einer einzigen Körperzelle komplett ausrollen, wäre sie um die zwei Meter lang. Die gesamte, ausgerollte DNA des Körpers würde 150 Mal zur Sonne und zurück reichen.[3] Und doch wäre die gesamte DNA der fast sieben Milliarden Bewohner der Erde zusammengeknüllt gerade einmal so groß wie ein kleines Reiskorn.

Anhand der den einzelnen Sequenzen eingeprägten Instruktionen erzeugt unsere DNA Proteine. Das Wort *Protein* kommt vom griechischen Wort *protas*, welches »von höchster Wichtigkeit« bedeutet. Proteine sind die Rohstoffe, aus denen

der Körper nicht nur kohärente dreidimensionale Strukturen (unsere physische Anatomie) aufbaut, sondern auch komplexe Funktionen und Interaktionen, die unsere Physiologie ausmachen. Unser Körper ist eigentlich eine proteinerzeugende Maschine: Muskelzellen produzieren Aktin und Myosin, Hautzellen Kollagen und Elastin, Immunzellen erzeugen Antikörper, Schilddrüsenzellen Thyroxin, bestimmte Augenzellen bilden Keratin, Knochenmark Hämoglobin und Bauchspeicheldrüsenzellen Enzyme wie Protease, Lipase und Amylase – lauter Proteine.

Proteine steuern das Immunsystem,

verdauen die Nahrung, heilen Wunden, sind Katalysatoren für chemische Reaktionen, stützen die Körperstruktur, liefern elegante Moleküle für die interzelluläre Kommunikation und tun noch viel mehr. Kurz gesagt sind Proteine der Ausdruck des Lebens (und der Gesundheit des Körpers). In Abbildung 4.1 ist eine vereinfachte Darstellung der Gene zu sehen.

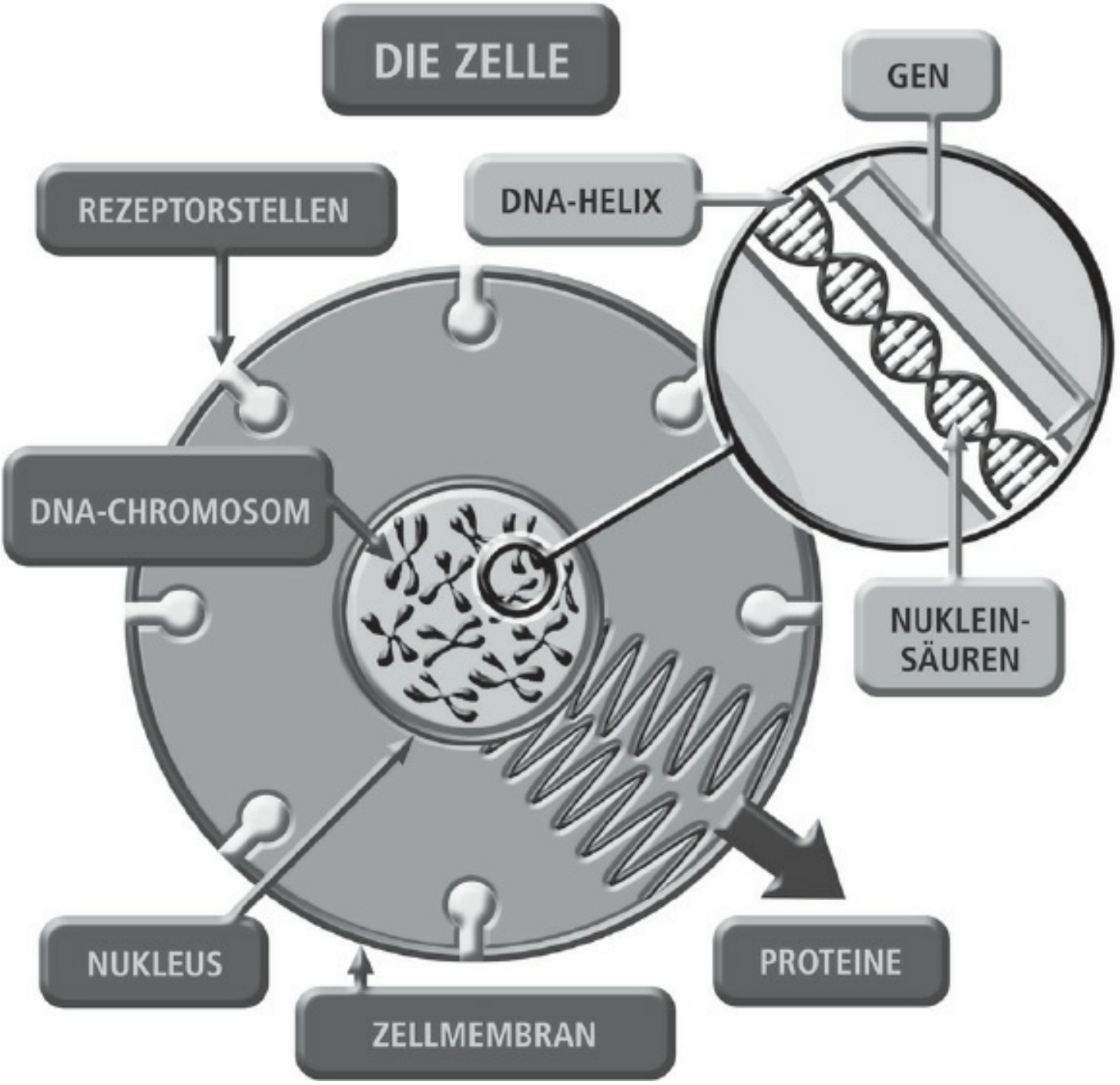


Abb. 4.1. Dies ist eine sehr vereinfachte Darstellung einer Zelle mit DNA im Zellkern. Dehnt man das genetische Material so, dass einzelne Stränge erkennbar sind, sieht es wie ein

verdrehter Reißverschluss oder eine Leiter aus, die sogenannte DNA-Helix. Die »Leitersprossen« sind die Nukleinsäuren, die in Paaren den Code für die Proteinproduktion darstellen. Ein Gen ist eine bestimmte Sequenz der DNA mit einer bestimmten Länge. Wenn ein Gen Protein herstellt, wird es »exprimiert«. Unterschiedliche Körperzellen stellen unterschiedliche Proteine für die Körperstruktur und Körperfunktionen her.

Vor etwa 60 Jahren entdeckten James Watson, Ph.D., und Francis Crick, Ph.D., die Doppelhelix der DNA. In einer Ausgabe des Magazins »Nature«[4] des Jahres 1970 bezeichnete Watson den Lehrsatz, die Gene würden alles bestimmen, als das »zentrale Dogma«,

und daran wurde nicht gerüttelt. Auftauchende Gegenbeweise tat man gerne als Anomalie in einem komplexen System ab.[5]

Heute, über 40 Jahre nach dieser Aussage, ist der genetische Determinismus nach wie vor im Denken der Allgemeinheit weit verbreitet. Die meisten Leute glauben an die falsche Annahme, unser genetisches Schicksal sei vorherbestimmt, und wenn wir die genetische Veranlagung für einen bestimmten Krebs, Herzkrankheiten, Diabetes oder sonst eine Erkrankung geerbt hätten, könnten wir das genauso wenig kontrollieren wie unsere Augenfarbe oder die Form unserer Nase

(Kontaktlinsen und Schönheitsoperationen einmal außen vor gelassen …).

Auch in den Medien ist immer wieder zu vernehmen, bestimmte Gene würden diese oder jene Krankheit verursachen. Sie haben uns die Überzeugung einprogrammiert, wir seien Opfer unserer Biologie, und unsere Gene hätten die Oberhoheit über unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Persönlichkeit – ja, sie würden sogar über die menschlichen Angelegenheiten und zwischenmenschlichen Beziehungen gebieten und unsere Zukunft vorhersagen.

Doch sind wir, wer wir sind, und tun

wir, was wir tun, nur weil wir so geboren wurden? Der mit diesem Konzept einhergehende genetische Determinismus ist tief in unserer Kultur verwurzelt. Ihm zufolge müsste es selbst Gene für Schizophrenie, Gene für Homosexualität, Gene für Führungsqualitäten und dergleichen geben.

All das sind veraltete Überzeugungen, die auf den neuesten Erkenntnissen von gestern beruhen. Zunächst einmal gibt es beispielsweise kein Gen für Legasthenie oder das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) oder Alkoholismus. Nicht jede gesundheitliche Störung oder

physische Veränderung hängt mit einem Gen zusammen. Und nicht einmal 5 Prozent der Menschen auf diesem Planeten werden mit einer genetisch bedingten Erkrankung wie Diabetes Typ I, Down-Syndrom oder Sichelzellenanämie geboren. Die restlichen 95 Prozent erwerben solche Erkrankungen durch ihren Lebensstil und ihre Verhaltensweisen.[6]

Auch umgekehrt gilt: Nicht jeder Mensch, der eine genetische Veranlagung für eine bestimmte Krankheit hat (zum Beispiel Alzheimer oder Brustkrebs), erkrankt auch tatsächlich daran. Unsere Gene sind keine Eier, aus denen eines Tages etwas ausschlüpft; so funktioniert

das einfach nicht. Die wahren Fragen lauten: *Wurde ein bestimmtes Gen bereits exprimiert oder nicht? Und wie können wir diesem Gen signalisieren, es solle sich ein- oder abschalten?*

Die Kartierung des menschlichen Genoms hat unsere Sichtweise komplett verändert. Im Jahr 1990, als dieses Projekt in Angriffgenommen wurde, gingen die Forscher von etwa 140.000 unterschiedlichen Genen aus, die es zu entdecken galt, denn die Gene stellen Proteine her (und überwachen die Produktion) – und der menschliche Körper produziert 100.000 verschiedene Proteine; hinzu kommen weitere 40.000 regulierende Proteine, die zur

Herstellung der anderen Proteine gebraucht werden. Also erwarteten die am Humangenomprojekt beteiligten Wissenschaftler, ein Gen pro Protein zu entdecken. Doch als das Projekt 2003 abgeschlossen wurde, stellte sich zu ihrem großen Erstaunen heraus, dass der Mensch lediglich über 23.688 Gene verfügt.

Aus Sicht von Watsons zentralem Dogma sind das nicht genug Gene, um unseren komplexen Körper aufzubauen und am Laufen zu halten, ja es sind nicht einmal genug, damit das Gehirn richtig funktioniert.

Wenn sie also nicht in den Genen stecken, wo kommen dann die ganzen

Informationen her, die zur Herstellung so vieler Proteine und zur Erhaltung des Lebens benötigt werden?

Das Genie der Gene

Die Antwort auf diese Fragen führte zu einer neuen Idee: Gene müssen systemisch zusammenarbeiten, sodass viele gleichzeitig in der Zelle exprimiert (eingeschaltet) bzw. supprimiert (abgeschaltet) werden; durch die Genkombination, die jeweils zu einem bestimmten Zeitpunkt aktiviert wird, entstehen all die lebensnotwendigen Proteine. Man kann sich das wie eine

Kette blinkender Christbaumlichter vorstellen, von denen manche gleichzeitig aufleuchten, während andere ausgehen. Oder wie die Silhouette einer Stadt bei Nacht, wo die Lichter in den einzelnen Räumen eines jeden Gebäudes im Laufe der Nacht angehen oder verlöschen.

Das geschieht natürlich nicht willkürlich. Das gesamte Genom bzw. der DNA-Strang weiß, was die ganzen anderen Teile da gerade machen, denn sie sind auf eine genauestens choreografierte Weise miteinander verbunden. Jedes Atom und Molekül, jede Zelle, jedes Gewebe und Körpersystem arbeitet mit einem Grad

energetischer Kohärenz, die dem willentlichen bzw. unwillentlichen (bewussten oder unbewussten) Seinszustand der individuellen Persönlichkeit entspricht.[7] Logischerweise können also Gene vom äußeren Umfeld der Zelle aktiviert werden, sei es die *innere* Körperumgebung (emotionale, biologische, neurologische, mentale, energetische und sogar spirituelle Seinszustände) oder auch die Umgebung *außerhalb* des Körpers (Trauma, Temperatur, Höhe, Giftstoffe, Bakterien, Viren, Lebensmittel, Alkohol etc.).

Gene werden anhand des Reizes klassifiziert, der sie an- oder

ausschaltet. Erfahrungs- oder aktivitätsabhängige Gene werden beispielsweise durch neue Erfahrungen, das Erlernen neuer Informationen und Heilung aktiviert. Das führt zur Proteinsynthese und Erzeugung chemischer Botenstoffe an die Stammzellen, damit diese sich in die Art von Zellen verwandeln, die gerade zu Heilungszwecken gebraucht werden (auf Stammzellen und ihre Rolle im Heilungsprozess werden wir gleich näher eingehen).

Verhaltensabhängige Gene werden bei starker emotionaler Erregung, bei Stress und in manchen Bewusstheitszuständen (auch beim

Träumen) aktiviert. Sie verknüpfen Gedanken und Körper, sind also die Geist-Körper-Verbindung. Diese Gene lassen uns verstehen, wie wir in bestimmten körperlichen und mentalen Zuständen und Befindlichkeiten, die unser Wohlergehen, die physische Widerstandskraft und Heilung fördern, entsprechend Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen können.

Inzwischen herrscht unter Wissenschaftlern die Überzeugung, unsere Genexpression fluktuiere von einem Moment zum nächsten. Wie Forschungen aufzeigen, wirken sich unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen – d.h. unsere

Entscheidungen, Verhaltensweisen und Erfahrungen – tiefgreifend auf Heilungs- und Regenerationsprozesse im Körper aus; das haben auch die Männer erlebt, die an der Studie im Kloster teilnahmen. Die Gene werden also von unseren Wechselbeziehungen mit Familienangehörigen, Freunden und Kollegen, aber auch von spirituellen Praktiken, sexuellen Gewohnheiten, sportlicher Betätigung und Waschmitteln beeinflusst. Laut neuester wissenschaftlicher Untersuchungen wirken etwa 90 Prozent der Gene mit Signalen aus der Umwelt zusammen.[8] Das bedeutet: Wenn unsere *Erfahrung* einen Großteil unserer Gene aktiviert,

wird unsere Natur durch entsprechende »Erziehung« und Pflege beeinflusst.
Warum nicht die Macht dieser Ideen nutzen und alles tun, um unsere Gesundheit zu maximieren und unsere Abhängigkeit vom Rezeptblock der Ärzte zu minimieren?

Ernest Rossi, Ph.D., schreibt in »The Psychobiology of Gene Expression«: »Unsere subjektiven mentalen bzw. psychischen Zustände, unsere bewusst motivierten Verhaltensweisen und unsere Wahrnehmung des freien Willens können die Genexpression so anpassen, dass dadurch die Gesundheit optimiert wird.«[9]

Neueste wissenschaftliche

Denkansätze gehen davon aus, dass Menschen ihre Gene im Laufe von nur einer Generation verändern können. Der Prozess der genetischen Evolution mag zwar Jahrtausende dauern, doch ein Gen kann seine Expression durch ein verändertes Verhalten oder eine neuartige Erfahrung in Minutenschnelle verändern, und diese Veränderung kann dann an die nächste Generation weitergegeben werden.

Stellen wir uns vor, unsere Gene seien nicht feierlich auf Steintafeln eingemeißelt, sondern dienten als Lagerhäuser bzw. Speicher ungeheurer Mengen an kodierten Informationen oder seien riesengroße Bibliotheken voller

Möglichkeiten der Proteinexpression. Aber wir können diese abgelegten Informationen nicht so nutzen, wie eine Firma etwas aus ihrem Lager bestellt. Irgendwie wissen wir nicht, was an Vorräten da ist oder wie wir darauf zugreifen können, und deshalb nutzen wir letztendlich nur einen kleinen Teil dessen, was wirklich verfügbar ist.

Tatsache ist: Wir exprimieren lediglich 1,5 Prozent unserer DNA; die restlichen 98,5 Prozent liegen im Körper im »Tiefschlaf«. Manche Wissenschaftler bezeichnen diese 98,5 Prozent als »DNA-Müll«, aber es ist keineswegs Müll – wir wissen einfach noch nicht, wie dieses ganze Material

genutzt wird. Allerdings wissen wir, dass zumindest ein Teil davon für die Produktion der regulierenden Proteine zuständig ist.

»In Wirklichkeit tragen die Gene zu unseren charakteristischen Merkmalen bei, aber sie bestimmen sie nicht«, schreibt Dawson Church, Ph.D., in seinem Buch »Die neue Medizin des Bewusstseins – Wie Sie mit Gedanken und Gefühlen Ihre Gene positiv beeinflussen können«. »Die Werkzeuge unseres Bewusstseins – unter anderem Überzeugungen, Gebete, Intentionen und Glaube – haben oft sehr viel mehr mit Gesundheit, Langlebigkeit und Glück zu tun als unsere Gene.«[10] Tatsache ist: So

wie unser Körper nicht einfach nur ein Sack voller Knochen und Fleisch ist, sind unsere Gene mehr als nur abgespeicherte Informationen.

Die Biologie der Genexpression

Jetzt wollen wir uns einmal genauer anschauen, wie Gene eingeschaltet werden. (Eigentlich spielen mehrere unterschiedliche Faktoren eine Rolle, aber an dieser Stelle wollen wir es einfach halten und uns auf unser Thema der Geist-Körper-Verbindung fokussieren.)

Wenn ein chemischer Botenstoff (zum Beispiel ein Neuropeptid) von außerhalb der Zelle (aus dem Umfeld) in der Dockingstation der Zelle »einrastet«, gelangt die Botschaft durch die Zellmembran in die Zelle, begibt sich zum Zellkern und trifft dort auf die DNA. Der chemische Botenstoff modifiziert dabei ein vorhandenes oder erzeugt ein neues Protein. Damit wird das Signal in Information »übersetzt«, die sich jetzt innerhalb der Zelle befindet. Das dabei neu gebildete Protein schlüpft durch ein kleines Fenster in den Zellkern und hält dort seiner Botschaft entsprechend nach einem bestimmten Chromosom (einem einzelnen, aufgerollten DNA-Stückchen

mit vielen Genen) Ausschau – so wie man in der Bücherei nach einem bestimmten Buch im Regal sucht.

Jeder DNA-Strang ist mit einer Proteinhülle umgeben, die als Filter zwischen den im DNA-Strang enthaltenen Informationen und dem restlichen innerzellulären Umfeld des Zellkerns fungiert. Um den DNA-Code auszuwählen, muss diese Hülle entfernt bzw. aufgewickelt und die darin enthaltene DNA freigelegt werden (so wie man das aus dem Bücherregal genommene Buch erst einmal aufschlagen muss, damit man es lesen kann). Der genetische Code der DNA enthält Informationen, die, wenn sie

gelesen und aktiviert werden, ein bestimmtes Protein erzeugen. Solange die Proteinhülle nicht aufgewickelt und diese Geninformationen dadurch freigelegt werden, ist die DNA latent, ein potenzieller Speicher voller verschlüsselter Informationen, die darauf warten, entschlüsselt bzw. geöffnet zu werden. Wir können uns die DNA als eine Teile- oder Stückliste mit Potenzialen vorstellen; sie warten auf Anweisungen zur Herstellung von Proteinen, die jeden Aspekt des Lebens regulieren und aufrechterhalten.

Wenn das Botschafts-Protein das Chromosom ausgewählt hat, entfernt es die äußere »Hülle« der DNA und »öffnet

sie«. Ein anderes Protein reguliert und bereitet eine ganze Gensequenz im Chromosom (sozusagen ein Kapitel im Buch) darauf vor, gelesen zu werden, vom Sequenzanfang bis zum Sequenzende. Wenn das Gen freigelegt und die Proteinhülle entfernt und gelesen worden ist, produziert das regulierende Protein, welches das Gen »liest«, eine andere Nukleinsäure, die *Ribonukleinsäure* (RNS bzw. RNA).

Jetzt ist das Gen exprimiert bzw. aktiviert. Die RNA tritt aus dem Zellkern aus und wird auf Grundlage des in der RNA enthaltenen Codes zu einem neuen Protein zusammengesetzt – ist also von einer Blaupause mit latentem Potenzial

zu einem aktiven Ausdruck geworden. Das vom Gen neu erzeugte Protein kann jetzt in alle möglichen Lebensaspekte in und außerhalb der Zelle eingreifen: sie aufbauen, zusammenbauen, damit interagieren, sie wiederherstellen, aufrechterhalten und beeinflussen (siehe Abbildungen 4.2A–D).

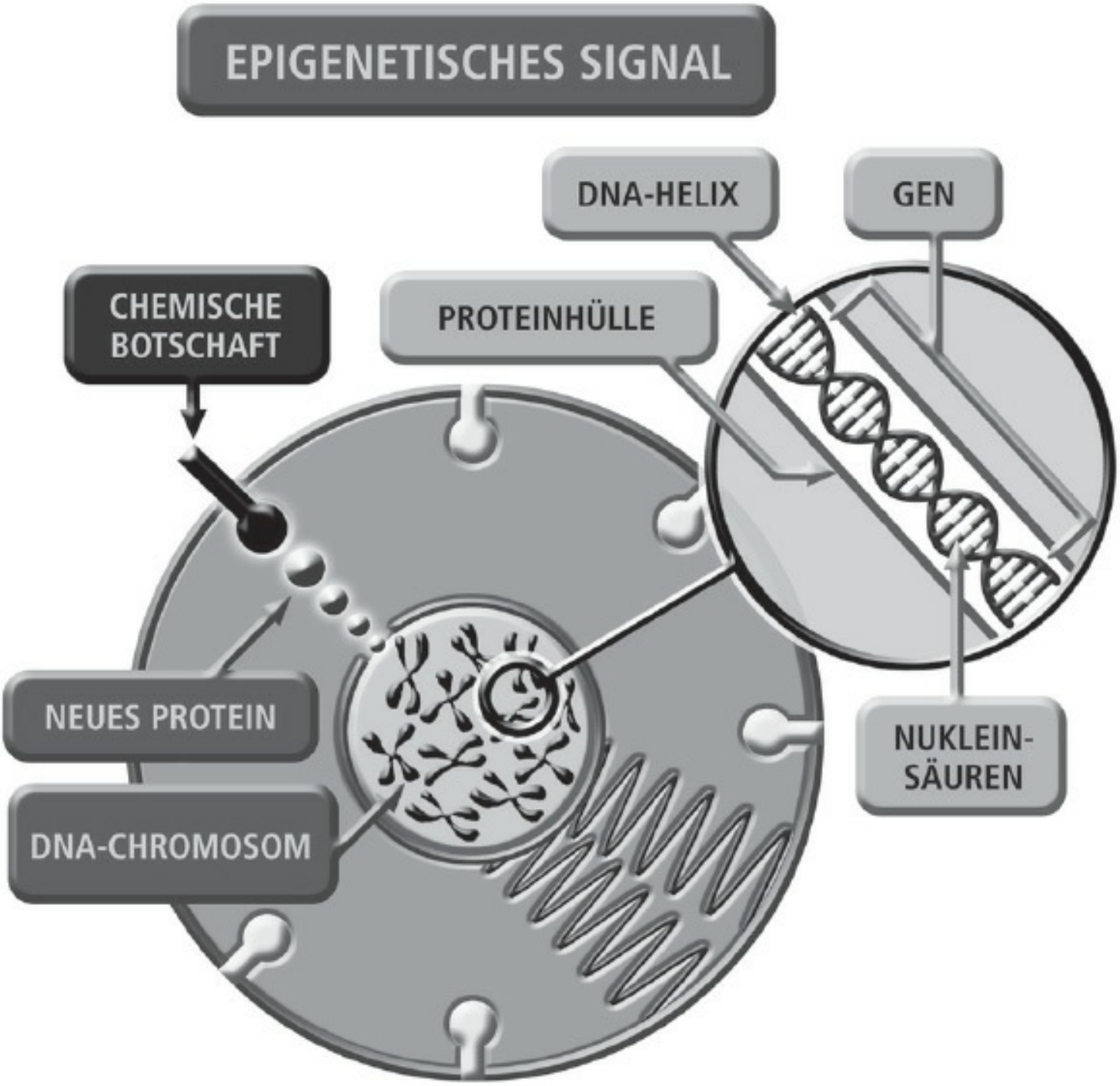


Abb. 4.2A

Abb. 4.2A zeigt, wie das epigenetische Signal am Rezeptor der Zelle eintrifft. Wenn der chemische Botenstoff mit der

Zellmembran interagiert, wird ein weiteres Signal in Form eines neuen Proteins zum Zellkern gesandt, um eine Gensequenz auszuwählen. Das Gen ist von einer Proteinhülle umgeben, die es von der äußeren Umgebung abschirmt; damit es gelesen werden kann, muss diese Hülle entfernt werden.

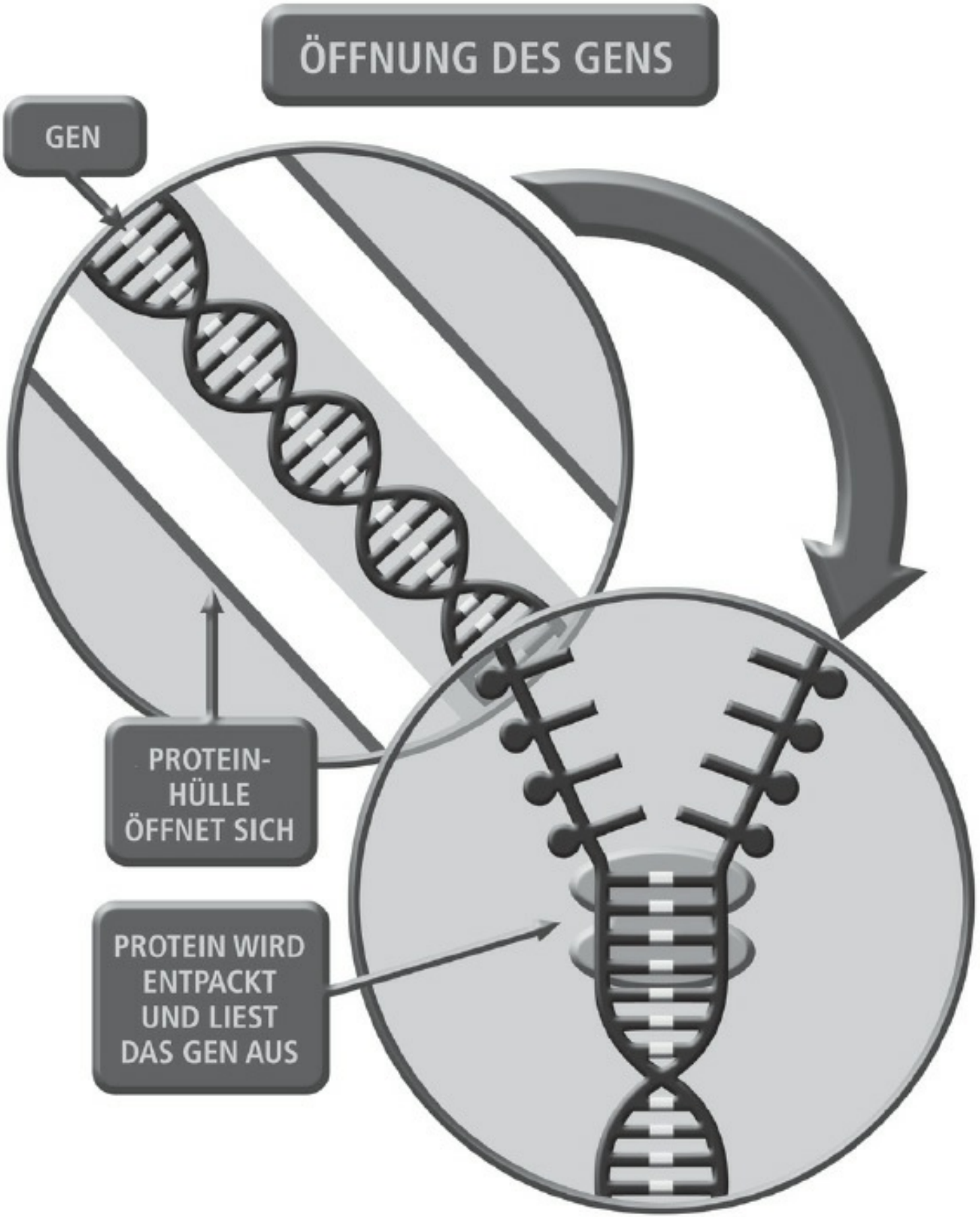

ÖFFNUNG DES GENS
GEN
PROTEIN-
HÜLLE
ÖFFNET SICH
PROTEIN WIRD
ENTPACKT
UND LIEST
DAS GEN AUS

Abb. 4.2B

Abb. 4.2B zeigt, wie die Proteinhülle der Gensequenz der DNA geöffnet wird, damit ein anderes, sogenanntes regulierendes Protein das Gen an einer bestimmten Stelle entpacken und lesen kann.

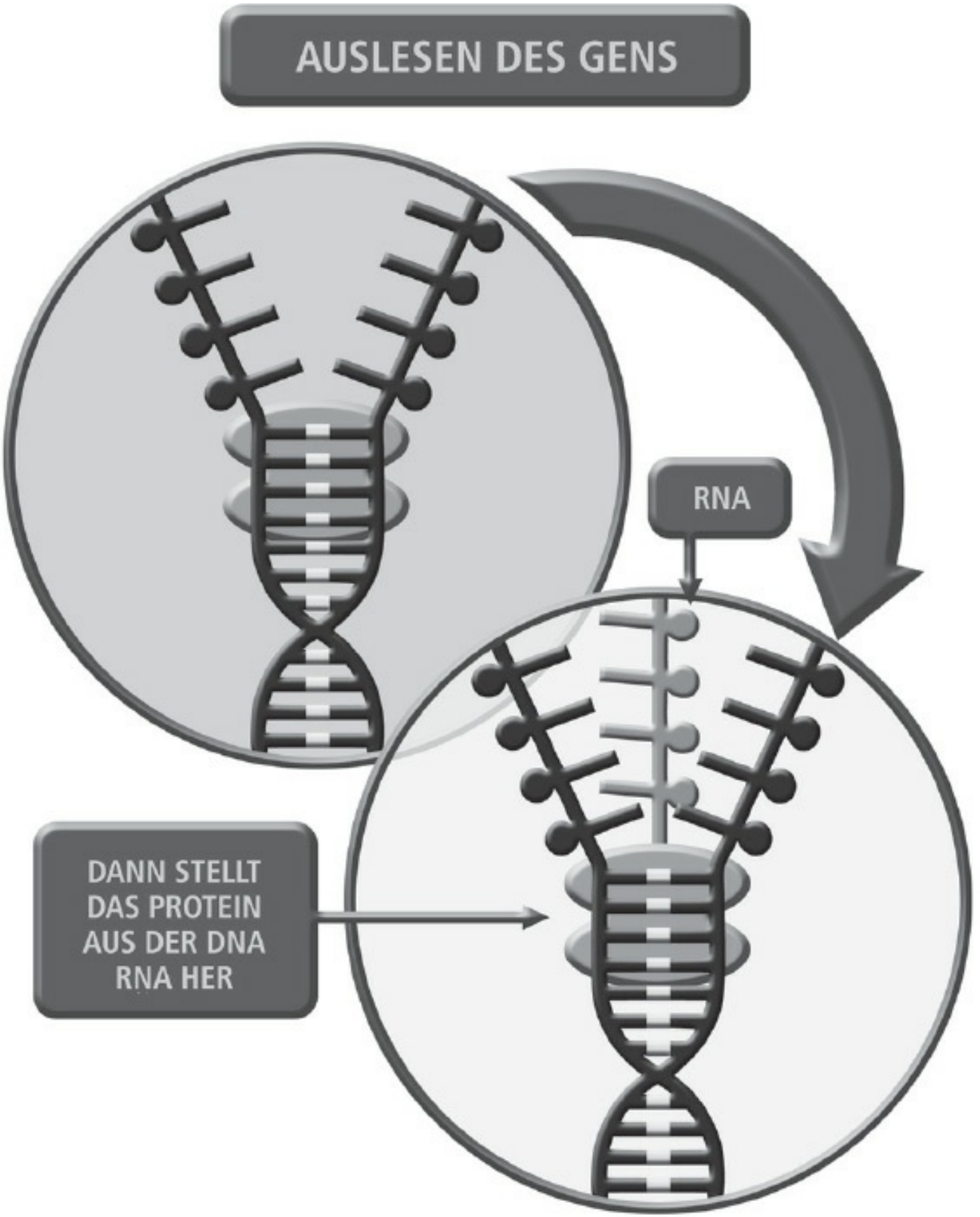

AUSLESEN DES GENS
RNA
DANN STELLT DAS PROTEIN AUS DER DNA RNA HER

Abb. 4.2C

Abb. 4.2C verdeutlicht, wie das regulierende Protein ein anderes Molekül, die sogenannte RNA, erzeugt; sie ist für die Übersetzung und Umschrift des genetisch verschlüsselten Materials in ein Protein zuständig.

So wie ein Architekt alle nötigen Informationen zum Errichten eines Gebäudes einem Bauplan entnimmt, erhält der Körper alle Anweisungen zur Erzeugung komplexer Moleküle, die uns am Leben und »funktionstüchtig« erhalten, aus den Chromosomen unserer DNA.

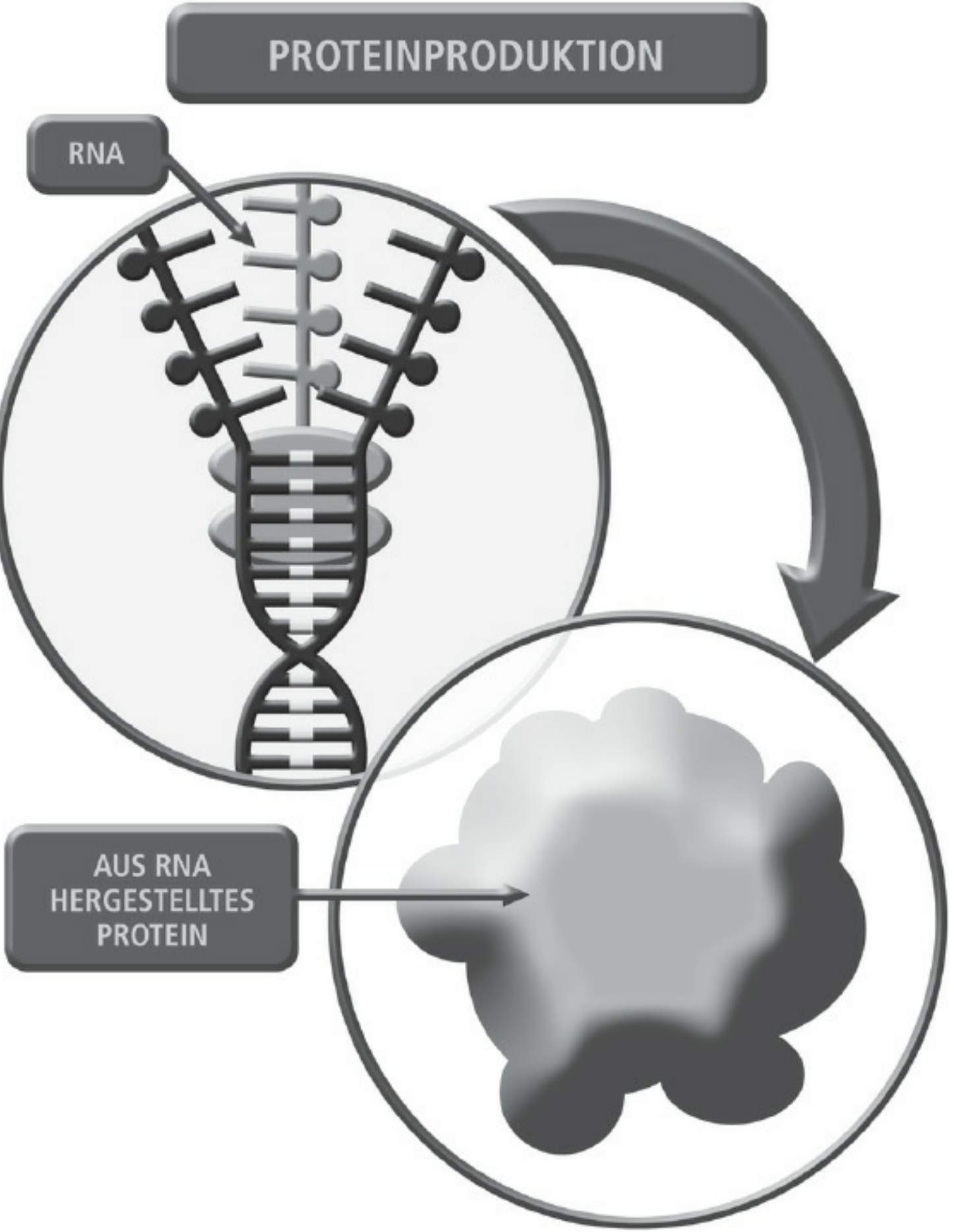

PROTEINPRODUKTION
RNA
AUS RNA HERGESTELLTES PROTEIN

Abb. 4.2D

In Abb. 4.2D ist die Proteinproduktion dargestellt. RNA setzt aus den einzelnen Proteinbausteinen, den Aminosäuren, ein neues Protein zusammen.

Doch bevor der Architekt die Blaupause lesen kann, muss sie aus der Pappröhre gezogen und aufgerollt werden. Bis zu diesem Zeitpunkt handelt es sich einfach um latente Informationen, die darauf warten, gelesen zu werden.

In der Zelle ist es ähnlich: Das Gen ist inert, also inaktiv, bis seine Proteinhülle entfernt wird und die Zelle sich entschließt, die Gensequenz zu lesen.

Früher waren die Wissenschaftler der

Meinung, der Körper benötige lediglich die eigentlichen Informationen (die Blaupause), um etwas aufzubauen; darauf lag ihr Hauptaugenmerk. Der Tatsache, dass die ganze Kette von Ereignissen mit dem *Signal außerhalb der Zelle* ihren Anfang nimmt, das dafür verantwortlich ist, welche Gene in seiner »Gen-Bibliothek« die Zelle tatsächlich ausliest, wurde kaum Aufmerksamkeit geschenkt.

Wie wir heute wissen, umfasst dieses Signal Gedanken, Entscheidungen, Verhaltensweisen, Erfahrungen und Gefühle. Logischerweise kann man also durch das Verändern dieser Elemente auch die Genexpression bestimmen.

Epigenetik: So spielen wir Normalsterblichen Gott

Wenn unsere Gene demnach nicht unser Schicksal besiegeln und in Wirklichkeit eine riesengroße Bibliothek von Möglichkeiten enthalten, die nur darauf warten, aus dem Regal genommen und gelesen zu werden, wie können wir dann auf diese Potenziale zugreifen – Potenziale, die sich enorm auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken könnten? Die Männer aus der Klosterstudie hatten offenbar Zugang dazu gefunden, aber wie bewerkstelligten sie es? Die Antworten kommen aus dem relativ neuen

Forschungsfeld der Epigenetik.

Das Wort *Epigenetik* bedeutet wörtlich »über den Genen« und bezieht sich auf die Steuerung der Gene durch Signale von außerhalb der Zelle – oder anders ausgedrückt, aus der Umwelt. Diese Signale bringen eine Methylgruppe (ein Kohlenstoffatom mit drei Wasserstoffatomen) dazu, sich an eine bestimmte Stelle auf einem Gen anzuheften; dieser Prozess wird als *DNA-Methylierung* bezeichnet und ist einer der wichtigsten Prozesse zur Ein- und Ausschaltung von Genen (zwei weitere Prozesse, die *kovalente Histon-Modifizierung* und *nichtkodierende Ribonukleinsäure*, schalten ebenfalls

Gene ein und aus; darauf einzugehen würde aber hier den Rahmen sprengen).

Die Epigenetik lehrt, dass wir *nicht* auf Gedeih und Verderb unseren Genen ausgeliefert sind und dass eine Bewusstseinsveränderungen beim Menschen zu strukturellen und funktionalen Veränderungen des Körpers führen kann. Wenn wir die erwünschten Gene ein- und die unerwünschten Gene ausschalten, können wir unser genetisches Schicksal verändern; dazu müssen wir mit den verschiedenen Umgebungsfaktoren arbeiten, die unseren Genen Signale schicken. Manche dieser Signale kommen aus dem Körper, beispielsweise Gefühle und Gedanken,

andere aus den Reaktionen des Körpers auf die äußere Umwelt, zum Beispiel Verschmutzung oder Sonnenlicht.

Die Epigenetik widmet sich dem Studium dieser externen Signale, die der Zelle sagen, was sie tun soll und wann. Dabei werden sowohl die Quellen untersucht, die die Genexpression aktivieren bzw. einschalten (Hochregulierung) und unterdrücken bzw. abschalten (Abwärtsregulierung), als auch die Energiedynamik, die den Prozess der Zellfunktionen jeden Augenblick verändert. Auch wenn sich unser DNA-Code nie verändert, sind der Epigenetik zufolge Tausende von Kombinationen, Sequenzen und

strukturierten Abwandlungen möglich (so wie im Gehirn Tausende von Kombinationen, Sequenzen und Mustern neuronaler Netze möglich sind).

Der Blick auf das gesamte menschliche Genom mit seinen Millionen möglicher epigenetischer Variationen bringt die Köpfe der Wissenschaftler zum Rauchen, wenn sie nur daran denken. Das Human-Epigenom-Projekt wurde 2003 gestartet, als das Human-Genom-Projekt sich dem Abschluss näherte, und ist in Europa bereits angelaufen.[11] Wenn es abgeschlossen ist, so sagen manche Forscher, »wird das Human-Genom-Projekt wie die Hausaufgaben

ausschauen, die die Kinder im 15. Jahrhundert mit dem Rechenbrett machten.«[12] Wir können anhand unserer »Blaupause« die Farbe des »Gebäudes«, die Art der Baumaterialien, die Größe der Konstruktion und sogar ihre Position verändern – also praktisch unendlich viele Variationen erzeugen –, ohne die eigentliche Blaupause zu verändern.

Eineiige Zwillinge, die genau dieselbe DNA haben, sind ein großartiges Beispiel dafür, wie die Epigenetik am Werk ist. Geht man von der Vorstellung der genetischen Vorherbestimmung aus – das heißt, alle Krankheiten seien genetischen Ursprungs –, dann müssten eineiige Zwilling genau

dieselbe Genexpression haben. Aber nicht immer manifestieren sie dieselben Krankheiten auf dieselbe Weise; manchmal hat einer der Zwillinge eine genetische Krankheit, die der andere überhaupt nicht aufweist. Zwillinge können dieselben Gene haben, aber die Ergebnisse können unterschiedlich sein.

Eine spanische Studie veranschaulicht das auf perfekte Weise. Forscher des epigenetischen Krebslabors am spanischen nationalen Krebszentrum in Madrid studierten 40 eineiige Zwillingspaare im Alter von 3 bis 74 Jahren. Wie sie herausfanden, wiesen jüngere Zwillingspaare mit ähnlichem Lebensstil, die mehr Jahre

zusammen verbracht hatten, ähnliche epigenetische Muster auf; ältere Zwillingspaare dagegen, insbesondere wenn sie eher unterschiedliche Lebensweisen und nicht so viele Jahre gemeinsam gelebt hatten, verfügten über sehr unterschiedliche epigenetische Muster.[13] Bei einem 50 Jahre alten Zwillingspaar fanden die Wissenschaftler beispielsweise viermal so viele unterschiedlich exprimierte Gene wie bei einem dreijährigen Zwillingspaar.

Die Zwillinge waren mit genau derselben DNA geboren worden, doch aufgrund unterschiedlicher Lebensstile (und unterschiedlicher Leben) kam es zu

einer ganz anderen Genexpression, vor allem als sie älter wurden. Oder um eine andere Analogie zu verwenden: Die älteren Zwillingspaare waren so etwas wie identische Kopien desselben Computermodells, auf die ähnliche Software aufgespielt worden war, als sie neu waren; doch mit der Zeit wurde ganz unterschiedliche Software heruntergeladen. Der Computer (die DNA) bleibt derselbe, doch je nachdem, welche Software der Computerbesitzer heruntergeladen hat (die epigenetischen Variationen), macht der Computer unter Umständen etwas anderes und funktioniert auch anders. Während wir unsere Gedanken denken und unsere

Gefühle fühlen, reagiert unser Körper im Rahmen einer komplexen Formel aus biologischen Veränderungen, und jede Erfahrung drückt Knöpfe, die in den Zellen reale genetische Veränderungen bewirken.

Und diese Veränderungen können in wirklich bemerkenswertem Tempo ablaufen. In *nur drei Monaten* gelang es einer Gruppe aus 31 Männern mit Prostatakrebs mit einem geringen Risikofaktor, 48 Gene (die zum großen Teil mit Tumorsuppression zu tun haben) hochzuregulieren und 453 Gene (die hauptsächlich mit Tumorpromotion zu tun haben) durch Befolgung einer strengen Diät und eines gesunden

Lebensstils herunterzuregulieren.[14] Die Männer nahmen an einer Studie von Dean Ornish, M.D., an der Universität von Kalifornien in San Francisco teil; im Laufe der Studie nahmen sie ab, reduzierten das Bauchfett und konnten ihren Blutdruck sowie ihr Lipidprofil senken.

Ornish stellte fest: »Es geht nicht so sehr um das Reduzieren der Risikofaktoren oder das Verhindern von etwas Schlimmem. Diese Veränderungen können so schnell passieren, dass sich die Vorteile nicht erst nach Jahren zeigen.«[15]

Noch beeindruckender ist die Anzahl an epigenetischen Veränderungen, die

sich im Rahmen einer schwedischen Studie zeigten. Im Laufe von sechs Monaten nahmen 23 leicht übergewichtige, gesunde Männer mit einem relativ bewegungsarmen Lebensstil durchschnittlich knapp zweimal wöchentlich an Spinning- und Aerobic-Kursen teil. Wie die Forscher der Universität von Lund herausfanden, hatten die Männer 7000 Gene verändert – fast 30 Prozent aller Gene im gesamten menschlichen Genom![16]

Diese epigenetischen Variationen können sogar an unsere Kinder vererbt und an unsere Enkel weitergegeben werden.[17] Als Erster hat das der Forscher Michael Skinner, Ph.D.,

aufgezeigt, damals Leiter des Zentrums für Reproduktionsbiologie an der Washington State University. Im Jahr 2005 leitete Skinner eine Studie, bei der schwangere Ratten Pestiziden ausgesetzt wurden.[18] Die männlichen Nachkommen dieser Mütter wiesen eine höhere Unfruchtbarkeitsrate und eine niedrigere Spermaproduktion auf, und in zwei Genen waren epigenetische Veränderungen aufgetreten. Auch bei etwa 90 Prozent der männlichen Ratten in den vier nachfolgenden Generationen waren diese Veränderungen zu finden, obwohl keine dieser Ratten mit Pestiziden in Berührung gekommen war.

Doch unsere Erfahrungen mit unserem

äußeren Umfeld sind nur ein Teil der ganzen Geschichte. Wie wir inzwischen wissen, weisen wir diesen Erfahrungen durch eine Flut von physischen, mentalen, emotionalen und chemischen Reaktionen, die auch Gene aktivieren, innerlich eine Bedeutung zu. Unsere Wahrnehmungen und Interpretationen der über die Sinne aufgenommenen Informationen – egal, ob sie wahr sind oder nicht – und die Bedeutung, die wir ihnen verleihen, produzieren erhebliche biologische Veränderungen auf der genetischen Ebene. Unsere Gene interagieren mit unserer bewussten Wahrnehmung in komplexen Beziehungen. Wir könnten sagen, unsere

Bedeutungszuweisung wirkt sich ständig auf die neuronalen Strukturen aus, die bestimmen, wer wir auf der mikroskopischen Ebene sind – was wiederum Einfluss darauf ausübt, wer wir auf der makroskopischen Ebene sind.

Aus epigenetischer Sicht stellt sich auch die Frage: Und was passiert, wenn sich in unserer äußeren Umgebung nichts verändert? Wenn wir tagtäglich immer wieder dasselbe mit denselben Leuten zur gleichen Zeit machen – Dinge tun, die zu den gleichen Erfahrungen führen, welche dieselben Emotionen auslösen, die denselben Genen die gleichen Signale schicken?

Wir könnten auch sagen: Solange Sie Ihr Leben durch die Linse der Vergangenheit wahrnehmen und auf die Umstände mit derselben neuronalen Architektur und von derselben mentalen Ebene aus reagieren, steuern Sie auf ein definiertes, vorherbestimmtes genetisches Schicksal zu. Was Sie über sich selbst, Ihr Leben und Ihre Entscheidungen aufgrund Ihrer Überzeugungen glauben, sendet beständig die gleichen Signale an dieselben Gene.

Nur wenn die Zelle auf neuartige Weise, anhand neuer Informationen »gezündet« wird, kann sie Tausende von Variationen desselben Gens und eine

neue Proteinexpression erzeugen – die den Körper verändert. Sie können nicht sämtliche Elemente in Ihrem Umfeld kontrollieren, aber Sie können viele Aspekte Ihrer Innenwelt steuern. Ihre Überzeugungen, Wahrnehmungen und die Art der Interaktion mit Ihrer Außenwelt haben Einfluss auf Ihre Innenwelt, die wiederum das äußere Umfeld der Zelle ist. Sie müssen nur den richtigen Schlüssel finden, der in das richtige Schloss passt, um Ihr Potenzial freizusetzen.

Warum also nicht die Gene als das betrachten, was sie wirklich sind: Anbieter von Möglichkeiten, Ressourcen an unbegrenztem Potenzial, ein

Codesystem persönlicher Befehle – in Wahrheit nichts weniger als Werkzeuge der Transformation, und das bedeutet wörtlich: »Ändern der Form«.

Stress – Verharren im Überlebensmodus

Stress ist eine der wichtigsten Ursachen genetischer Veränderungen, denn er bringt den Körper aus dem Gleichgewicht. Stress tritt in drei Formen auf: *physischer Stress (Trauma)*, *chemischer Stress (Giftstoffe)* und *emotionaler Stress (Angst, Sorge,*

Überlastung etc.). Jede Art Stress kann über 1400 chemische Reaktionen in Gang setzen und über 30 Hormone und Neurotransmitter produzieren. Wird dieser chemische Sturzbach an Stresshormonen ausgelöst, nimmt der Geist über das autonome Nervensystem Einfluss auf den Körper, und wir erleben eine bezwingende Geist-Körper-Verbindung.

Eigentlich sollen Stressgefühle die Anpassungsfähigkeit erhöhen. Alle Organismen in der Natur, auch die Menschen, sind darauf programmiert, mit kurzzeitigem Stress entsprechend umzugehen, um in Gefahrensituationen und Notfällen die entsprechenden

Ressourcen bereit zu haben. Sobald wir in der Außenwelt eine Bedrohung spüren, wird die Kampf-oder-Flucht-Reaktion des sympathischen Nervensystems (eines Untersystems des autonomen Nervensystems) aktiviert; die Herzfrequenz steigt, der Blutdruck geht hoch, die Muskeln spannen sich an, und Hormone wie beispielsweise Adrenalin und Kortisol schießen durch den Körper, um uns entweder auf die Flucht oder den Kampf gegen den Gegner vorzubereiten.

Wenn Sie einem Rudel wilder Wölfe oder gewaltbereiten Kriegerhorden erfolgreich entkommen sind, kehrt der Körper nach einer Weile in die *Homöostase* (seinen normalen

Gleichgewichtszustand) zurück. Das ist die Funktionsweise des Körpers im *Überlebensmodus*. Der Körper gerät aus dem Gleichgewicht – aber nur für kurze Zeit, bis die Gefahr vorüber ist. So war das ursprünglich vorgesehen.

In unserer modernen Welt passiert das Gleiche, wenn auch in etwas anderen Situationen.

Falls Sie auf der Autobahn von einem anderen Fahrer geschnitten werden, haben Sie vielleicht erst einmal Angst, aber dann merken Sie, dass es Ihnen gut geht, Sie lassen die Angst vor einem Unfall los, und Ihr Körper kehrt in seinen Normalzustand zurück – es sei denn, das war nur eine von unzähligen

stressigen Situationen an diesem Tag.

Und wenn Sie so leben wie die meisten Leute, hält eine Reihe nervenaufreibender Vorfälle einen Großteil der Zeit Ihre innere Kampf-oder-Flucht-Reaktion aufrecht – und Sie im Ungleichgewicht. Das Auto, das Sie geschnitten hat, war vielleicht die einzige lebensbedrohliche Situation an diesem Tag, aber der Verkehr auf dem Weg zur Arbeit, der Arbeitsdruck beim Vorbereiten einer wichtigen Präsentation, der Streit mit Ihrem Lebensgefährten oder Ihrer Ehefrau, die Kreditkartenrechnung, die heute in der Post war, der Absturz der Computerfestplatte und das neue graue

Haar, das Sie heute Morgen im Spiegel bemerkt haben – all das führt dazu, dass die Stresshormone nahezu ständig in Ihrem Körper kreisen.

Zwischen der Erinnerung an stressige Erfahrungen aus der Vergangenheit und dem Vorwegnehmen stressiger Situationen in der Zukunft vermischen sich all diese sich wiederholenden kurzzeitigen Stresssituationen zu Dauerstress.

Im Kampf-oder-Flucht-Modus wird lebenserhaltende Energie mobilisiert, damit der Körper entweder davonlaufen oder kämpfen kann. Doch wenn er nicht wieder in die Homöostase zurückkehrt (weil Sie auch weiterhin eine Bedrohung

wahrnehmen), geht dem System lebenswichtige Energie verloren. Wird diese Energie woandershin gelenkt, verfügen Sie in Ihrer Innenwelt über weniger Energie für das Zellwachstum und die Zellreparatur, für langfristige Aufbauprojekte auf Zellebene und für die Heilung. Die Zellen machen dicht, sie kommunizieren nicht mehr miteinander und werden »selbstsüchtig«. Das ist nicht die Zeit für routinemäßige »Wartungsarbeiten« (geschweige denn Verbesserungen); das ist die Zeit für Verteidigung, in der jede Zelle für sich selbst kämpft, sodass die kollektive, zusammenarbeitende Zellgemeinschaft zerbricht. Unter anderem werden das

Immun- und das Hormonsystem geschwächt, denn Gene in diesen miteinander verbundenen Zellen werden gefährdet und beeinträchtigt, wenn Informationssignale von außerhalb der Zellen abgeschaltet werden.

Es ist, als ob Sie in einem Land leben, in dem 98 Prozent der Ressourcen in die Verteidigung fließen und nichts übrig bleibt für Schulen, Bibliotheken, den Bau und die Reparatur von Straßen, Kommunikationssysteme, die Lebensmittelversorgung etc. In den Straßen entstehen Schlaglöcher, die nicht beseitigt werden. Die Schulen leiden unter den Budgetkürzungen, woraufhin die Schüler weniger lernen.

Sozialprogramme, die sich um die Armen und um alte Menschen kümmerten, müssen eingestellt werden. Und es gibt nicht genug zu essen für die Massen.

Kein Wunder, dass *Dauerstress* mit allen möglichen *gesundheitlichen Störungen* in Verbindung gebracht wird: Angst, Depressionen, Verdauungsprobleme, Gedächtnisverlust, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Schlaganfälle, Krebs, Geschwüre, Gelenkrheumatismus, Erkältungen, Grippe, schnelleres Altern, Allergien, körperliche Beschwerden, chronische Müdigkeit, Unfruchtbarkeit, Impotenz, Asthma, hormonelle

Störungen, Hautausschläge, Haarausfall, Muskelkrämpfe und Diabetes, um nur einige zu nennen (die übrigens alle auf epigenetische Veränderungen zurückzuführen sind). Kein Organismus in der Natur ist darauf ausgelegt, den Auswirkungen von Dauerstress standhalten zu können.

Mehrere Studien belegen, dass epigenetische Heilungssignale in Gefahrensituationen abgeschaltet werden. Forscher des Ohio State University Medical Center fanden beispielsweise heraus, dass über 170 Gene durch Stress beeinträchtigt werden, 100 davon werden komplett abgeschaltet (darunter viele, die für die

Erzeugung von Proteinen für eine bessere Wundheilung zuständig sind). Laut ihren Berichten dauert die Heilung von Verletzungen bei gestressten Patienten nicht nur 40 Prozent länger, sondern »Stress verlagerte die genomische Balance in Richtung Gene, welche die Bauanweisungen für Proteine liefern, die Zellzyklus-Arrest (Funktionsunfähigkeit), Tod und Entzündungen bewirken.«[19]

Eine weitere Studie, die die Gene von 100 Bürgern der Stadt Detroit untersuchte, konzentrierte sich dabei auf 23 Probanden, die unter einer posttraumatischen Belastungsstörung litten.[20] Diese Menschen wiesen eine

sechs- bis siebenfach erhöhte epigenetische Variationsrate auf; die meisten dieser Veränderungen beeinträchtigten unter anderem das Immunsystem.

Wie Forscher am UCLA AIDS Institute herausfanden, breitete sich HIV bei den am meisten gestressten Patienten nicht nur schneller aus; je höher der Stresspegel der Patienten war, desto weniger sprachen sie auf antiretrovirale Medikamente an. Diese Medikamente wiesen bei Patienten, die relativ ruhig und gelassen waren, verglichen zu denjenigen, deren Blutdruck, Hautfeuchtigkeit und Herzfrequenz im Ruhezustand den stärksten Stress

anzeigten, eine vierfach höhere Wirksamkeit auf.[21] Das Nervensystem, so die Schlussfolgerung aus diesen Ergebnissen, wirkt sich direkt auf die Virusreplikation aus.

Ursprünglich war die Kampf-oder-Flucht-Reaktion sehr anpassungsfähig (denn sie half den Frühmenschen zu überleben), doch inzwischen ist klar: Je länger dieses Überlebenssystem dauerhaft aktiviert ist, desto länger zweigt es dem Körper Ressourcen ab, die dann nicht mehr für eine optimale Gesundheit verfügbar sind; das System passt sich schlecht an.

Das Vermächtnis negativer Emotionen

Während wir ständig Stresshormone produzieren, erzeugen wir auch eine Menge sehr süchtig machender negativer Emotionen, unter anderem Ärger, Feindseligkeit, Aggressivität, Konkurrenzdenken, Hass, Frust, Angst, Furcht, Eifersucht, Unsicherheit, Schuldgefühle, Scham, Traurigkeit, Depressionen, Hoffnungslosigkeit und Ohnmachtsempfinden, um nur einige zu nennen. Indem wir ständig an bittere Erinnerungen aus der Vergangenheit denken oder uns fürchterliche Zukunftsvisionen vorstellen und

praktisch an nichts anderes mehr denken, hindern wir den Körper daran, wieder in Homöostase zu gelangen. Wir sind tatsächlich fähig, die Stressreaktion allein durch Gedanken einzuschalten. Doch wenn wir sie nicht mehr abschalten können, steuern wir mit Sicherheit auf die eine oder andere Krankheit zu – ob das nun eine Erkältung oder Krebs ist –, denn immer mehr Gene werden durch einen Dominoeffekt herunterreguliert, bis sich unser genetisches Schicksal schließlich erfüllt.

Ahnen wir beispielsweise ein Zukunftsszenario voraus und schließen – wenn auch nur für einen Moment – vor lauter Konzentration auf diesen

Gedanken alles andere aus, beginnt der Körper, sich physiologisch zu verändern, um sich auf dieses zukünftige Ereignis vorzubereiten. Der Körper lebt dann im gegenwärtigen Moment in dieser bekannten Zukunft, und in Folge aktiviert der Konditionierungsprozess das autonome Nervensystem, welches die entsprechenden Stresschemikalien automatisch produziert. So kann die Geist-Körper-Verbindung gegen uns arbeiten.

Wenn das passiert, zeigen sich die drei Elemente des Placebo-Effekts auf perfekt symmetrische Weise. Zuerst konditionieren wir den Körper auf den Ansturm der in den Nebennieren

produzierten Hormone, um einen Energieschub zu verspüren. Assoziieren wir eine Person, eine Sache oder eine Erfahrung zu einem bestimmten Zeitpunkt und an einem bestimmten Ort in unserer äußeren Umwelt mit diesem inneren Hormonschub, dann konditionieren wir den Körper darauf, diese Reaktion schon alleine beim Gedanken an diesen Reiz zu aktivieren. Mit der Zeit schaffen wir es, den Körper einfach durch Gedanken dazu zu konditionieren, sich geistig auf diesen emotional erregten Zustand einzustellen: Gedanken an eine potenzielle Erfahrung mit *irgendjemandem* und *irgendetwas irgendwann* und irgendwo. Wenn wir

das zukünftige Ergebnis auf Basis der vergangenen Erfahrung erwarten und dies emotional akzeptieren, verändert allein die Erwartung bereits die Körperphysiologie. Indem wir den Verhaltensweisen und Erfahrungen dann auch noch Bedeutung zuweisen, bringen wir unsere bewusste willentliche Absicht in das Ergebnis ein, sodass der Körper sich verändert oder nicht verändert, je nachdem, was wir über unsere Realität und uns selbst zu wissen meinen.

Unabhängig davon, ob Sie meinen, der Stress in Ihrem Leben sei gerechtfertigt oder nicht, sind seine Auswirkungen auf den Körper niemals

von Vorteil oder gesundheitsfördernd. Der Körper glaubt, er würde von einem Löwen gejagt, stünde schwankend an einer gefährlichen Klippe oder wehre eine Horde wütender Kannibalen ab.

Die folgenden Beispiele aus wissenschaftlichen Studien zeigen die Wirkung von Stress auf den Körper. Forscher des Ohio State University College of Medicine stellten fest, dass Stress-Emotionen hormonelle und genetische Reaktionen auslösen, indem sie maßen, wie Stress die Geschwindigkeit verzögert, mit der kleinere Wunden heilen – ein wichtiges Zeichen der Genaktivierung.[22] 42 verheirateten Paaren wurden

Saugbläschen zugefügt, dann wurde der Spiegel von drei Proteinen, die normalerweise bei der Wundheilung exprimiert werden, insgesamt drei Wochen lang überwacht. Die Paare wurden gebeten, für den Grundwert zunächst eine halbe Stunde ein neutrales Gespräch zu führen und anschließend miteinander über einen früheren Streit zu reden.

Nach dem Gespräch über den früheren Streit war der Spiegel der mit Heilung in Verbindung stehenden Proteine leicht supprimiert (das heißt, die Gene waren herunterreguliert worden). Diese Supprimierung wurde bei Paaren, bei denen das Gespräch sich

zu einem regelrechten Konflikt mit sarkastischen Kommentaren, Kritik und Herabsetzungen auswuchs, um etwa 40 Prozent gesteigert.

Doch es gibt auch wissenschaftliche Belege für den umgekehrten Effekt, nämlich Stressreduktion durch positive Emotionen, wodurch gesundheitsfördernde epigenetische Veränderungen ausgelöst werden. Zwei wichtige Studien von Forschern des Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine am Massachusetts General Hospital in Boston untersuchten die Auswirkungen von Meditation, die bekanntermaßen zu friedvollen und sogar glückseligen Zuständen führen kann, auf

die Genexpression. In der ersten Studie des Jahres 2008 ließen sich 20 Freiwillige acht Wochen lang in unterschiedlichen Geist-Körper-Praktiken unterrichten (unter anderem mehrere Arten von Meditation, Yoga und wiederholtes Beten), die eine Entspannungsreaktion, einen physiologischen Zustand tiefer Ruhe auslösen (davon war in Kapitel 2 die Rede).[23] Außerdem begleiteten sie 19 Probanden, die dieselben Techniken schon seit Langem täglich praktizierten.

Nach Abschluss der Studie konnten bei den »Neulingen« Veränderungen an 1561 Genen nachgewiesen werden (874, die mit Gesundheit zu haben, waren

hochreguliert worden; 687, die mit Stress zu tun haben, waren herunterreguliert worden); des Weiteren war eine Senkung des Blutdrucks, der Herz- und der Atmungsfrequenz festzustellen. Die erfahrenen Praktizierenden exprimierten 2209 neue Gene. Die meisten dieser genetischen Veränderungen verbesserten unter anderem die Reaktion des Körpers auf chronischen psychologischen Stress.

Wie eine zweite Studie aus dem Jahr 2013 herausfand, produziert die Entspannungsreaktion nach lediglich einer *einzigen* Meditationssitzung eine veränderte Genexpression, und zwar sowohl bei Anfängern als auch bei

erfahrenen Meditierenden (wobei diejenigen, die seit Langem praktizieren, mehr davon profitieren – was nicht verwunderlich ist).[24] Unter anderem wurden Gene hochreguliert, die an der Immunfunktion, dem Energiemetabolismus und der Insulinausschüttung beteiligt sind; herunterreguliert wurden Gene, die mit Entzündungen und Stress in Verbindung gebracht werden.

Solche Studien zeigen deutlich, wie schnell wir unsere eigenen Gene verändern können. Deshalb kann die Placebo-Reaktion innerhalb von wenigen Augenblicken physische Veränderungen hervorrufen. In meinen

Workshops in aller Welt haben ich und meine Kollegen nach nur einer einzigen Meditationssitzung erhebliche und unmittelbare gesundheitliche Veränderungen bei Teilnehmern gesehen. Sie haben sich transformiert und allein durch ihre Gedanken neuen Genen neue Signale gesandt (über einige dieser Menschen wird in diesem Buch berichtet).

Wenn wir im Überlebensmodus leben und unsere Stressreaktion die ganze Zeit eingeschaltet ist, können wir uns eigentlich nur auf drei Dinge konzentrieren: unseren physischen Körper *(Ist mit mir alles in Ordnung?)*, die Umwelt *(Wo bin ich sicher?)* und die

Zeit *(Wie lange wird diese Gefahr über mir schweben?)*. Der beständige Fokus auf diesen drei Dingen mindert unsere Spiritualität, unsere Bewusstheit und unsere Achtsamkeit, denn wir trainieren dadurch, uns mehr mit uns selbst zu beschäftigen und egozentrischer zu sein sowie uns verstärkt auf den Körper und andere materielle Dinge zu konzentrieren (zum Beispiel was wir besitzen, wo wir leben, wie viel Geld wir haben etc.), zusätzlich zu all den Problemen, die wir in unserem äußeren Umfeld erleben. Dieser Fokus fördert auch einen zwanghaften Umgang mit Zeit. Falls wir meinen, uns ständig auf Basis unserer traumatischen vergangenen Erfahrungen

für die schlimmstmöglichen Zukunftsszenarien wappnen zu müssen, ist nie genug Zeit, und alles dauert immer zu lang.

Wir könnten also sagen: Die Stresshormone, die unsere Körperzellen dazu bringen, selbstsüchtig zu werden, um unser Überleben zu sichern, fördern auch die Selbstsüchtigkeit unseres Ego – wir werden zu Materialisten, die die Realität über ihre Sinne definieren. Schließlich fühlen wir uns von allen neuen Möglichkeiten abgespalten, weil wir diesen Zustand chronischer Gefahr nie verlassen, diese »Ich zuerst«-Mentalität, die unser gesamtes Denken durchdringt und uns maßlos, eigennützig

und selbstgefällig macht. Letztendlich definiert sich das Selbst dann als ein Körper, der in der Umwelt und der Zeit lebt.

Vielleicht verstehen Sie nun besser, dass wir durch unsere Gedanken und Entscheidungen, unser Verhalten, unsere Erfahrungen und Emotionen tatsächlich eine gewisse Kontrolle über unsere Genetik haben. Ähnlich wie Dorothy in dem Film »Der Zauberer von Oz«, die nicht wusste, dass sie die ganze Zeit bereits über die von ihr gesuchte Macht verfügte, verfügen auch wir über eine Macht, von der die meisten von uns bislang nichts ahnten: die Macht, uns aus den Ketten der Begrenzung unserer

eigenen Genexpression zu befreien.

***

1 E. J. Langer, Mindfulness (Reading, MA: Addison-Wesley, 1989); E. J. Langer, Counter Clockwise: Mindful Health and the Power of Possibility (New York: Ballantine Books, 2009).

2 C. Feinberg, »The Mindfulness Chronicles: On the ›Psychology of Possibility‹«, Harvard Magazine (September–Oktober 2010), http://harvardmagazine.com/2010/09/the-mindfulness-chronicles.

3 J. Medina, The Genetic Inferno: Inside the Seven Deadly Sins (Cambridge, U.K.: Cambridge University Press, 2000), S. 4.

4 F. Crick, »Central Dogma of Molecular Biology«, Nature, Bd. 227, Nr. 5258: S. 561–563 (1970).

5 M. Ho, »Death of the Central Dogma«, Pressemitteilung des Institute of Science in Society (9. März 2004), http://www.i-sis.org.uk/DCD.phS.

6 S. C. Segerstrom und G. E. Miller, »Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-analytic Study of 30 Years of Inquiry« Psychological Bulletin, Bd. 130, Nr. 4: S. 601–630 (2004); M. S. Kopp und J. Réthelyi, »Where Psychology Meets Physiology: Chronic Stress and Premature Mortality – The Central-Eastern European Health Paradox«, Brain Research Bulletin, Bd. 62, Nr. 5: S. 351–367 (2004); B. S. McEwen und T. Seeman, »Protective and Damaging Effects of Mediators of Stress. Elaborating and Testing the Concepts of Allostasis and

Allostatic Load«, Annals of the New York Academy of Sciences, Bd. 896: S. 30–47 (1999).

7 J. L. Oschman, »Trauma Energetics«, Journal of Bodywork and Movement Therapies, Bd. 10, Nr. 1: S. 21–34 (2006).

8 K. Richardson, The Making of Intelligence (New York: Columbia University Press, 2000), referenziert von E. L. Rossi, The Psychobiology of Gene Expression: Neuroscience and Neurogenesis in Hypnosis and the Healing Arts (New York: W W Norton and Company, 2002), S. 50.

9 E. L. Rossi, The Psychobiology of Gene Expression: Neuroscience and Neurogenesis in Hypnosis and the Healing Arts (New York: W W. Norton and Company, 2002), S. 9.

10 D. Church, The Genie in Your Genes:

Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention (Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007), S. 32.

11 Siehe http://www.epigenome.org.

12 J. Cloud, »Why Your DNA Isn't Your Destiny«, Time Magazine (6. Januar 2010), http://content.time.com/time/magazine/artic

13 M. F. Fraga, E. Ballestar, M. F. Paz u.a., »Epigenetic Differences Arise During the Lifetime of Monozygotic Twins«, Proceedings of the National Academy of Sciences USA, Bd. 102, Nr. 30: S. 10604–10609 (2005).

14 D. Ornish, M. J. Magbanua, G. Weidner u.a., »Changes in Prostate Gene Expression in Men Undergoing an Intensive Nutrition and Lifestyle Intervention«, Proceedings of the National Academy of Sciences, Bd. 105, Nr. 24: S. 8369–8374 (2008).

15 L. Stein, »Can Lifestyle Changes Bring

out the Best in Genes«, Scientific American (17. Juni 2008), http://www.scientificamerican.com/article.cid=can-lifestyle-changes-bring-out-the-best-in-genes.

16 T. Rönn, S. Volkov, C. Davegårdh u.a., »A Six Months Exercise Intervention Influences the Genome-Wide DNA Methylation Pattern in Human Adipose Tissue«, PLOS Genetics, Bd. 9, Nr. 6: S. e1003572 (2013).

17 D. Chow, »Why Your DNA May Not Be Your Destiny«, LiveScience (4. Juni 2013), http://www.livescience.com/37135-dna-epigenetics-disease-research.html; siehe auch vorgehende Endnote 12.

18 M. D. Anway, A. S. Cupp, M. Uzumcu u.a., »Epigenetic Transgenerational Actions of Endocrine Disruptors and Male Fertility«, Science, Bd. 308, Nr. 5727: S.

1466–1469 (2005).

19 S. Roy, S. Khanna, S. E. Yeh u.a., »Wound Site Neutrophil Transcriptome in Response to Psychological Stress in Young Men«, Gene Expression, Bd. 12, Nr. 4–6: S. 273–287 (2005).

20 M. Uddin, A. E. Aiello, D. E. Wildman u.a., »Epigenetic and Immune Function Profiles Associated with Posttraumatic Stress Disorder«, Proceedings of the National Academy of Sciences, Bd. 107, Nr. 20: S. 9470–9475 (2010).

21 S. W Cole, B. D. Naliboff, M. E. Kemeny u.a., »Impaired Response to HAART in HIV-Infected Individuals with High Autonomic Nervous System Activity«, Proceedings of the National Academy of Sciences, Bd. 98, Nr. 22: S. 12695–12700 (2001).

22 J. Kiecolt-Glaser, T. J. Loving, J. R.

Stowell u.a., »Hostile Marital Interactions, Proinflammatory Cytokine Production and Wound Healing«, Archives of General Psychiatry, Bd. 62, Nr. 12: S. 1377–1384 (2005).

23 J. A. Dusek, H. H. Otu, A. L. Wohlhueter u.a., »Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response«, PLOSONE, Bd. 3, Nr. 7: S. e2576 (2008).

24 M. K. Bhasin, J. A. Dusek, B. H. Chang u.a., »Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion und Inflammatory Pathways«, PLOSONE, Bd. 8, Nr. 5: S. e62817 (2013).

***

5. Wie Gedanken Gehirn und Körper verändern

Egal, ob es mit Freude oder Stress verbunden ist: Mit jedem gedachten Gedanken, jeder gefühlten Emotion und jedem erlebten Geschehen handeln Sie als Epigenetik-Ingenieur Ihrer eigenen Zellen. Sie kontrollieren Ihr Schicksal.

Das wirft eine weitere Frage auf: Wenn Ihr äußeres Umfeld sich verändert und Sie neuen Genen neue Signale

senden, ist es dann auch möglich, auf Basis Ihrer Wahrnehmungen und Überzeugungen dem Gen das Signal bereits *vor* den tatsächlichen äußeren Umständen zu schicken? Gefühle und Emotionen sind normalerweise die Endprodukte von Erfahrungen, aber können wir womöglich eine klare Absicht mit einer Emotion verbinden, die dem Körper sozusagen eine »Probe« der zukünftigen Erfahrung gibt, noch bevor sie sich manifestiert?

Wenn Sie sich wirklich auf eine Intention hinsichtlich eines zukünftigen Resultats konzentrieren und Sie in diesem Prozess Ihre inneren Gedanken realer machen können als die

Außenwelt, erkennt das Gehirn keinen Unterschied. Dann erlebt der Körper als der unbewusste Geist die neue Zukunft im gegenwärtigen Moment. Sie senden neue Signale, die neue Gene aktivieren, und bereiten damit dieses imaginierte zukünftige Geschehen vor.

Wird diese neue Reihe an erwünschten Wahlmöglichkeiten, Verhaltensweisen und Erfahrungen mental oft genug praktiziert, was immer wieder dieselbe Geisteshaltung reproduziert, dann beginnt das Gehirn sich physisch zu verändern: Es werden neue neurologische Schaltkreise installiert, um auf dieser mentalen Ebene zu denken, die so aussehen, als ob diese

Erfahrung bereits geschehen wäre. Sie produzieren dadurch epigenetische Variationen, die allein durch Gedanken im Körper zu realen strukturellen und funktionalen Veränderungen führen – so wie jemand, der auf ein Placebo anspricht. Nun leben Gehirn und Körper nicht mehr in der immer wieder gleichen Vergangenheit, sondern in der neuen Zukunft, die Sie geistig erschaffen haben.

Die Vorgehensweise dieser inneren Vorbereitung ist der *mentale Probelauf*. Bei dieser Technik schließen Sie die Augen und stellen sich wiederholt vor, wie Sie etwas Bestimmtes tun. Sie lassen mental die von Ihnen gewünschte Zukunft Revue passieren, während Sie

sich einprägen, wer Sie nicht mehr sein (das alte Ich) und wer Sie *wirklich* sein wollen. Sie denken an zukünftige Handlungen, planen geistig Ihre Entscheidungen und richten den Geist auf eine neue Erfahrung aus.

Wir wollen diesen Ablauf etwas genauer betrachten, um besser zu verstehen, was beim mentalen Probelauf genau passiert und wie das funktioniert. Beim mentalen Proben eines neuen Ergebnisses oder eines Traums mit einem neuen Ausgang stellen Sie sich diese neue Bestimmung immer wieder vor, bis Sie damit vertraut sind. Je mehr Wissen und Erfahrung in Bezug auf die neue, erwünschte Realität Sie in Ihrem

Gehirn vernetzen, desto mehr Ressourcen zur Schaffung eines besseren mentalen Bildes stehen Ihnen zur Verfügung und desto stärker ist Ihre absichtsvolle Ausrichtung, desto höher sind Ihre Erwartungen (so wie bei den Zimmermädchen). Sie »erinnern«, wie Ihr Leben aussehen wird, wie es sich anfühlt, sobald Sie einmal das Gewünschte bekommen haben. Jetzt steht hinter Ihrer Aufmerksamkeit auch eine willentliche Absicht.

Nun werden Gedanken und innere Ausrichtung bewusst mit einem höheren emotionalen Zustand wie Freude oder Dankbarkeit zusammengebracht (dazu mehr im Laufe des Buches). Sobald Sie

diese neue Emotion annehmen können und Ihre Erregung steigt, baden Sie Ihren Körper in der Neurochemie, die vorhanden wäre, wenn dieses zukünftige Ereignis tatsächlich stattfände. Man könnte sagen, Sie geben Ihrem Körper einen Vorgeschmack der zukünftigen Erfahrung.

Ihr Gehirn und Ihr Körper können nicht zwischen der tatsächlichen Erfahrung im Leben und dem bloßen Gedanken daran unterscheiden – aus neurochemischer Sicht ist es dasselbe. Gehirn und Körper beginnen also zu glauben, Sie würden die neue Erfahrung im gegenwärtigen Moment erleben.

Während Sie Ihre Aufmerksamkeit

auf dieses zukünftige Ereignis fokussieren und sich von keinerlei anderen Gedanken ablenken lassen, drehen Sie die Stärke der neuronalen Schaltkreise, die mit Ihrem alten Ich verbunden sind, innerhalb weniger Augenblicke herunter. Dadurch werden auch die alten Gene abgeschaltet, Sie aktivieren und verschalten neue Schaltkreise, die die richtigen Signale senden und neue Gene auf neue Weise aktivieren. Dank der bereits erwähnten Neuroplastizität werden die Schaltungen im Gehirn neu organisiert und spiegeln nun das wider, was Sie mental geprobt haben. Wenn Sie Ihre neuen Gedanken und geistigen Bilder auch weiterhin mit

dieser starken, positiven Emotion zusammenbringen, arbeiten Geist und Körper zusammen – und Sie sind nun in einem neuen Seinszustand.

An diesem Punkt stellen Gehirn und Körper nicht mehr eine Aufzeichnung der Vergangenheit dar, sondern eine Landkarte der Zukunft – einer Zukunft, die Sie in Ihrem Geist erschaffen haben. Ihre Gedanken sind zu Ihrer Erfahrung geworden … und *Sie* zum Placebo.

Der mentale Probelauf – ein paar Erfolgsgeschichten

Vielleicht kennen Sie die Geschichte von dem Major, der in einem Konzentrationslager in Vietnam gefangen gehalten wurde und mental Tag für Tag Golf auf einem bestimmten Golfplatz übte, um nicht verrückt zu werden. Und als er schließlich freigelassen wurde und nach Hause kam, schaffte er die perfekte Punktzahl.

Oder die Geschichte des sowjetischen Menschenrechtsaktivisten Anatoli Schtscharanski (später nannte er sich Natan Scharanski), der in den 1970er-Jahren zu Unrecht als amerikanischer Spion verurteilt wurde und über neun Jahre inhaftiert war, davon 400 Tage in einer kleinen,

abgedunkelten, eiskalten Sonderstrafzelle. Scharanski spielte mit sich selbst täglich mentales Schach und merkte sich die Koordinaten des Schachbretts sowie die Positionen der einzelnen Schachfiguren. So konnte er viele seiner neuronalen Karten (die normalerweise äußere Reize brauchen, um intakt zu bleiben) aufrechterhalten. Nach seiner Freilassung wanderte er nach Israel aus und wurde Minister des israelischen Kabinetts. Als der Schachweltmeister Gary Kasparov 1996 nach Israel kam, um gegen 25 Israelis simultan Schach zu spielen, wurde er von Scharanski geschlagen.[1]

Auch Aaron Rodgers, Quarterback

der Green Bay Packers, stellt sich bestimmte Bewegungsabläufe im Kopf vor und führt sie oft daraufhin genau so auf dem Spielfeld aus. Im Vorfeld des Gewinns des Super Bowls im Jahr 2011 durch die Packers, in einem Playoff-Spiel, welches die an sechster Stelle platzierten Packers gegen die topplatzierten Atlanta Falcons mit 48 zu 21 gewannen, brachte Rodgers 31 von 36 Pässen (86,1 Prozent) an den Mann, die fünftbeste Post-Season-Trefferquote aller Zeiten.

»In der sechsten Klasse brachte uns ein Trainer bei, wie wichtig das Visualisieren ist«, erzählte Rodgers einem Sportreporter der »USA Today«.[2]

»Wenn ich in einer Besprechung bin, einen Film schaue oder im Bett liege, bevor ich einschlafe, visualisiere ich immer, wie ich diese Pässe spiele. Viele der Pässe, die ich im Spiel dann tatsächlich spiele, habe ich vorher visualisiert.« Rodgers konnte in diesem Spiel zudem erfolgreich drei potenziellen Sacks ausweichen und sagte später dazu: *»Das meiste habe ich visualisiert, bevor ich es tatsächlich gemacht habe.«*

Auch bei unzähligen anderen Profisportlern hat der mentale Probelauf zu verblüffenden Erfolgen beigetragen, unter anderem bei dem Golfspieler Tiger Woods, den Basketballstars Michael Jordan, Larry Bird und Jerry West sowie

dem Baseballpitcher Roy Halladay.

Meistergolfer Jack Nicklaus schreibt in seinem Buch »Golf My Way«: *»Ich habe auch in der Praxis nie einen Schlag gespielt, ohne mir davon ein sehr scharfes, fokussiertes Bild im Kopf zu machen, wie in einem Farbfilm. Zuerst ›sehe‹ ich den Ball dort, wo ich ihn hinschlagen will, hübsch und weiß, hoch auf dem knallgrünen Gras sitzend. Dann verändert sich die Szene schnell, und ich ›sehe‹, wie der Ball dorthin fliegt: seinen Weg, seine Flugbahn, seinen Umriss, sogar wie er sich beim Aufschlagen verhält. Dann gibt es so etwas wie eine Ausblendung und in der nächsten Szene sehe ich, wie ich den Ball so schlage, dass*

die vorherigen Bilder Realität werden. Erst nach diesem im für mich privat ausgeführten, Hollywood-reifen Schlag entscheide ich mich für einen Club und trete zum Schlag an.«[3]

Schon diese paar Beispiele (und davon gibt es jede Menge) belegen, wie extrem effektiv der mentale Probelauf ist, um eine physische Fertigkeit mit minimalem physischem Übungsaufwand zu erlernen. Ein Beispiel, welches mich besonders berührt, ist die Geschichte von Jim Carrey. Carrey kam Ende der 1980er-Jahre das erste Mal nach Los Angeles, um sich als Schauspieler durchzukämpfen und Arbeit zu suchen. Er hatte eine Affirmation auf einen Zettel

geschrieben, einen Absatz lang, wie er die richtigen Leute treffen, die richtigen Schauspielerjobs bekommen, im richtigen Film mit der richtigen Besetzung arbeiten würde und wie er erfolgreich der Welt etwas Wesentliches geben und die Welt verändern würde.

Jede Nacht fuhr er zum Mulholland Drive in den Hügeln von Hollywood, lehnte sich in seinem Cabrio zurück und schaute zum Himmel hoch. Er sprach seine Affirmation laut aus und prägte sie sich ein; dabei stellte er sich vor, wie das, was er da beschrieb, tatsächlich geschähe. Erst wenn er das Gefühl hatte, er wäre die Person, die er sich vorgestellt hatte, wenn es sich für ihn

real anfühlte, fuhr er wieder nach Hollywood hinunter. Er stellte sich sogar selbst einen Scheck über 10 Millionen Dollar »für geleistete Schauspielerdienste« aus und datierte ihn auf »Thanksgiving 1995«. Jahrelang trug er diesen Scheck in seiner Brieftasche mit sich herum.

1994 wurde Jim Carrey mit drei Filmen zum Star: zuerst »Ace Ventura: ein tierischer Detektiv« im Februar, dann »Die Maske« im Juli und schließlich im Dezember »Dumm und Dümmer«; für diese Rolle erhielt Carrey genau 10 Millionen Dollar. Er kreierte genau das, was er sich vorgestellt hatte.

Was haben all diese Menschen

gemeinsam? Sie haben die äußere Umwelt eliminiert. Sie sind über ihre Körper hinausgewachsen und haben die Zeit transzendiert. So konnten sie innerlich große neurologische Veränderungen vornehmen. So arbeiteten Geist und Körper zusammen, und sie erschufen das, was sie zuerst geistig entworfen hatten, in der materiellen Welt.

Wissenschaftliche Studien belegen das. Zunächst einmal beweisen viele Experimente mit dem mentalen Probelauf, dass durch Konzentration auf einen bestimmten Körperbereich die Gedanken genau das Hirnareal stimulieren, welches diesen Teil

steuert.[4] Bei fortdauernder Konzentration finden auch physische Veränderungen im sensorischen Bereich des Gehirns statt, was logisch ist, denn durch beständige Aufmerksamkeit auf denselben Bereich werden auch dieselben neuronalen Netzwerke aktiviert und in Folge stärkere Hirnkartierungen aufgebaut.

Im Rahmen einer Studie der Harvard-Universität übten Probanden, die nie zuvor Klavier gespielt hatten, mental eine einfache Klavierübung mit fünf Fingern, und das zwei Stunden täglich fünf Tage lang. Ohne einen einzigen Finger zu heben, wurden bei ihnen im Gehirn dieselben Veränderungen

festgestellt wie bei Menschen, die physisch dieselbe Übung ausführten.[5] Das für Fingerbewegungen zuständige Hirnareal vergrößerte sich so deutlich, dass es aussah, als hätten sie die vorgestellte Erfahrung tatsächlich gemacht. Sie richteten die neurologische Hardware (Schaltkreise) und Software (Programme) ein und erstellten so nur durch Gedankenkraft neue Hirnkartierungen.

In einer anderen Studie mit 30 Probanden, die über zwölf Wochen lief, trainierte ein Teil regelmäßig die kleinen Finger, und ein Teil stellte sich die Übung nur mental vor. Die Gruppe, die die physischen Übungen tatsächlich

ausführte, konnte die Fingerstärke um 53 Prozent erhöhen; die Gruppe, die sich das nur vorstellte, schaffte eine Steigerung um 35 Prozent.[6] Ihr Körper hatte sich verändert und sah so aus, als ob sie in der äußeren Realität immer wieder praktiziert hätten – aber sie hatten die Erfahrung lediglich *mental* gemacht. Ihr Geist veränderte ihren Körper.

Ein ähnliches Experiment wurde mit zehn Freiwilligen durchgeführt, die sich vorstellen sollten, ihren Bizeps fünfmal wöchentlich so stark wie möglich zu beugen. Während dieser Übung wurde ihre elektrische Gehirnaktivität aufgezeichnet und die Muskelstärke alle

zwei Wochen gemessen. Die rein mental Trainierenden konnten die Muskelstärke ihres Bizeps um 13,5 Prozent innerhalb weniger Wochen erhöhen und diesen Zugewinn bis drei Monate, nachdem sie mit dem Training wieder aufgehört hatten, beibehalten.[7] Ihr Körper reagierte auf einen neuen Geist bzw. ein neues »Ich«.

Abschließend soll noch eine französische Studie erwähnt werden, die die Werte von Probanden verglich, welche entweder tatsächlich mit unterschiedlich schweren Hanteln trainierten oder das nur imaginierten. Diejenigen Studienteilnehmer, die sich vorstellten, schwerere Gewichte zu

heben, konnten ihre Muskeln mehr stärken als diejenigen, die sich nur leichtere Gewichte vorstellten.[8] In allen drei genannten Studien über das mentale Trainieren konnten die Probanden ihre Körperkraft allein durch Gedankenkraft messbar erhöhen. Sie fragen sich nun vielleicht, ob es auch Studien gibt, die erforschen, was passiert, wenn wir die gesamte Sequenz verfolgen – also nicht nur das imaginieren, was wir erschaffen wollen, sondern uns auch mit starken positiven Emotionen verbinden. Selbstverständlich gibt es solche Studien; davon wird schon bald die Rede sein.

Ein neuer Geist sendet dem Körper neue Signale

Um besser verstehen zu können, warum das mentale Training funktioniert, müssen wir uns kurz mit Gehirnanatomie und ein bisschen Neurochemie beschäftigen. Zunächst wollen wir auf die *Stirnlappen* eingehen; sie sitzen direkt hinter der Stirn und bilden das kreative Zentrum, jenen Teil des Gehirns, der Neues lernt, von neuen Möglichkeiten träumt, bewusste Entscheidungen trifft, Intentionen setzt etc. Er ist sozusagen der Oberchef. Die Stirnlappen ermöglichen es uns, zu beobachten, wer wir sind, und zu

bewerten, was wir tun und wie wir uns fühlen. Sie sind auch der Sitz des Gewissens. Das ist wichtig, denn wenn wir uns unserer Gedanken mehr bewusst sind, können wir sie auch besser lenken.

Konzentrieren wir uns beim mentalen Probelauf wirklich auf das gewünschte Ergebnis, dann sind die Stirnlappen unsere Verbündeten, denn sie drehen sozusagen die »Lautstärke« der Außenwelt zurück, damit uns die über unsere fünf Sinne einströmenden Informationen weniger ablenken.

Wie Gehirn-Scans zeigen, verringert sich bei hoher Konzentration – zum Beispiel beim mentalen Probelauf – die Wahrnehmung von Zeit und Raum,[9] weil

die Stirnlappen die Verarbeitung von Sinneseindrücken (über die wir unseren Körper im Raum spüren) unterdrücken. Sie mindern auch die Aktivität der motorischen Zentren (die für Körperbewegungen zuständig sind), der assoziativen Zentren (wo Gedanken über die Identität und die Person, die wir sind, sitzen) sowie der Schaltungen in den Scheitellappen (wo wir Zeit verarbeiten). Wir können über unsere Umwelt, unseren Körper und sogar über die Zeit hinausgehen und sind so eher in der Lage, Gedanken, die wir gerade denken, realer zu machen als die äußeren Eindrücke.

Sobald Sie sich eine neue persönliche

Zukunft vorstellen, an eine neue Möglichkeit denken und bestimmte Fragen stellen – zum Beispiel, wie wäre es, ohne diese Schmerzen und Begrenzungen zu leben –, springt der Stirnlappen an und steigert seine Aufmerksamkeit. In Sekundenschnelle erzeugt er sowohl eine Absicht, gesund zu sein (so können Sie sich klar darüber werden, was Sie kreieren und was sie nicht mehr erfahren wollen), als auch ein *mentales Bild* des Gesundseins, sodass Sie sich vorstellen können, wie das sein wird.

In seiner Leitungsfunktion setzt sich der Stirnlappen mit allen anderen Teilen des Gehirns in Verbindung und fängt an,

neuronale Netze auszuwählen, um als Antwort auf diese Frage eine neue Geisteshaltung zu erzeugen. Man könnte sagen, er wird zu einem Dirigenten, der eine Symphonie dirigiert, die alten Vernetzungen zum Schweigen bringt (das »Ausdünnen« der Neuroplastizität) und andere neuronale Netze aus anderen Teilen des Gehirns auswählt und sie miteinander verschaltet, um eine neue Geisteshaltung zu erzeugen, die das Vorgestellte widerspiegelt. Der Stirnlappen verändert den Geist – das heißt, er lässt das Gehirn in anderen Sequenzen, Mustern und Kombinationen arbeiten. Wenn der Stirnlappen andere neuronale Netze auswählt und sie

nahtlos gleichzeitig einschaltet, erscheint vor Ihrem geistigen Auge bzw. im Stirnlappen ein neues Bild bzw. eine neue innere Darstellung.

Jetzt wollen wir noch ein bisschen auf die Neurochemie eingehen. Wenn der Stirnlappen genügend viele neuronale Netze so orchestriert, dass sie beim Fokus auf eine klare Absicht gemeinsam feuern, kommt der Augenblick, in dem der Gedanke im Geist zur Erfahrung wird – dann ist die innere Realität realer als die äußere Realität. Sobald der Gedanke zur Erfahrung wird, fühlen Sie, wie sich das betreffende Ereignis in der Realität anfühlen würde (wie wir ja wissen, sind Emotionen die chemischen

Signaturen von Erfahrungen). Das Gehirn stellt einen anderen chemischen Botenstoff her – ein Neuropeptid – und schickt es zu den Körperzellen. Das Neuropeptid sucht bei unterschiedlichen Zellen nach den passenden Rezeptorstellen bzw. Dockingstationen, um seine Botschaft an die Hormonzentren zu überbringen, und schließlich erhält die DNA der Zellen die Botschaft, dass das Ereignis stattgefunden hat.

Bekommt die DNA in einer Zelle diese neuen Informationen vom Neuropeptid, dann reagiert sie darauf und schaltet Gene ein (Hochregulieren) und aus (Herunterregulieren), um diesen

neuen Seinszustand zu unterstützen. Man kann sich dieses Hoch- und Herunterregulieren wie Lichter vorstellen, die sich erhitzen und heller werden bzw. abkühlen und dunkler werden. Wird ein Gen »hell«, ist es aktiviert und stellt ein Protein her. Schaltet sich ein Gen ab, wird es deaktiviert und dunkler bzw. schwächer – dann produziert es auch nicht mehr so viel Protein. Diese Effekte sind im physischen Körper an messbaren Veränderungen zu erkennen.

Ein Blick auf die Abbildungen 5.1A und 5.1B. zeigt, wie der Körper nur durch Gedanken verändert werden kann.

VERÄNDERN DES KÖRPERS ALLEIN DURCH GEDANKEN

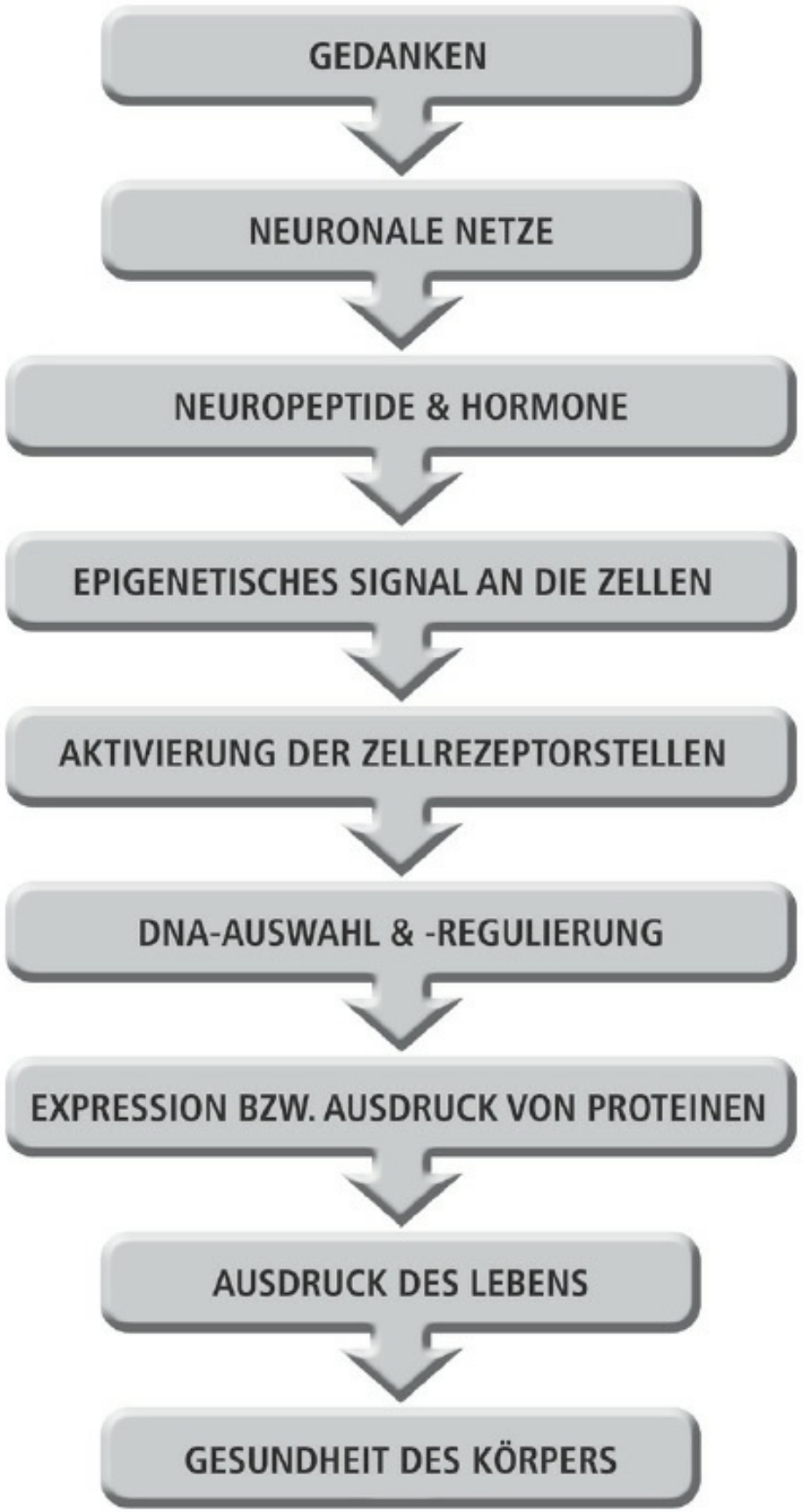


Abb. 5.1A

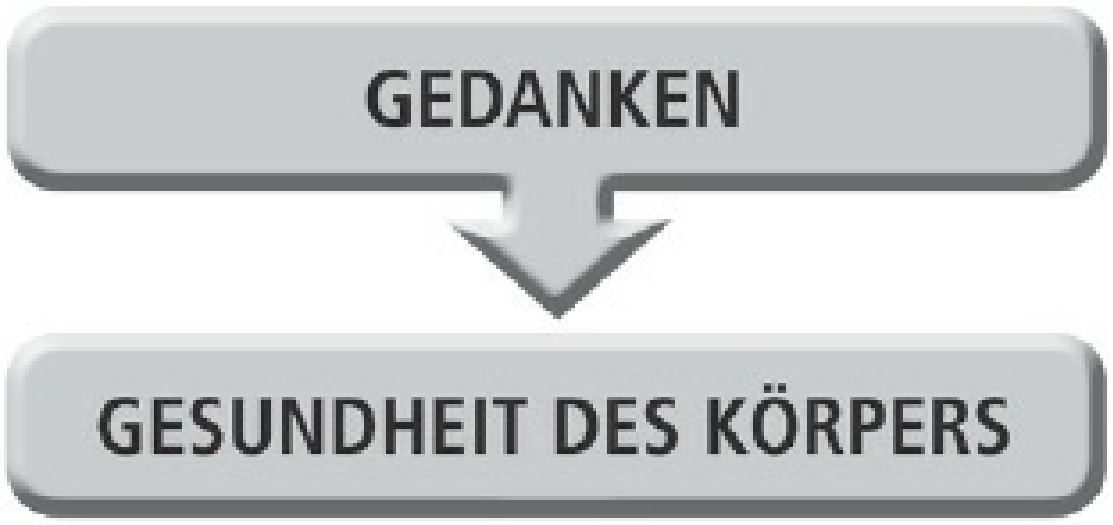


Abb. 5.1B

In Abb. 5.1A wird anhand des Flowcharts aufgezeigt, wie Gedanken durch eine Kaskade simpler Mechanismen und chemischer Reaktionen kausal den Körper verändern. Daraus ergibt sich: Wenn

neue Gedanken durch das Aktivieren neuer neuronaler Netze und die Produktion gesünderer Neuropeptide und Hormone (die den Zellen neue Signale schicken und epigenetisch neue Gene aktivieren, die daraufhin neue Proteine herstellen) den Körper verändern und die Proteinexpression ein Ausdruck des Lebens und der körperlichen Gesundheit ist, dann ist in Abb. 5.1B zu sehen, wie Gedanken den Körper heilen können.

Stammzellen: Unsere mächtigen gesammelten Potenziale

Stammzellen sind die nächste Ebene des Puzzles. Sie sind zumindest teilweise dafür verantwortlich, wie scheinbar Unmögliches möglich wird. Offiziell sind es undifferenzierte biologische Zellen, die sich spezialisieren können; sie bilden das Rohmaterial. Werden diese unbeschriebenen Blätter aktiviert, dann verwandeln sie sich in beliebige, gerade vom Körper benötigte Zellen – Muskelzellen, Hautzellen, Nervenzellen, Immunzellen und sogar Gehirnzellen –, um verletzte bzw. beschädigte Zellen in den Geweben, Organen und Systemen des Körpers zu ersetzen. Man kann sich Stammzellen wie Eiskugeln vorstellen, bevor aromatisierter Sirup

darübergegossen wird; oder wie Tonklumpen, die auf der Töpferscheibe darauf warten, zu Tellern, Schalen, Vasen oder Bechern geformt zu werden; oder auch wie eine Rolle silbernes Isolierband, mit dem man an einem Tag eine undichte Rohrleitung reparieren kann und aus dem am nächsten Tag ein Ballkleid entsteht.

Wir wollen an einem Beispiel aufzeigen, wie Stammzellen funktionieren. Wenn Sie sich in den Finger schneiden, muss der Körper den Schnitt in der Haut heilen. Durch das lokale physische Trauma wird von außen ein Signal an die Gene geschickt. Das entsprechende Gen wird aktiviert und

stellt die passenden Proteine her, die wiederum die Stammzellen anweisen, sich in gesunde, funktionsfähige Hautzellen zu verwandeln. Das traumatische Signal vermittelt der Stammzelle die Information, sich in eine Hautzelle auszudifferenzieren. Solche Heilungsprozesse durch Genexpression wurden für die Leber, Muskeln, Haut, die inneren Organe, das Knochenmark und sogar für das Gehirn und das Herz dokumentiert.[10]

Wie entsprechende Studien gezeigt haben, wird bei der Wundheilung von Probanden, die sich in einer hoch emotionalen negativen Verfassung befinden, die Botschaft an die

Stammzellen nicht deutlich übermittelt. Ist das Signal durch Interferenzen gestört, so wie ein Radiosignal durch andere elektromagnetische Signale verrauscht, wird die potenzielle Zelle nicht kohärent stimuliert, eine nützliche Zelle zu bilden. Wie wir schon im Abschnitt über die Stressreaktion und das Leben im Überlebensmodus gehört haben, dauert die Heilung dann länger, weil ein Großteil der Energie des Körpers gebraucht wird, um mit der Emotion (z.B. Ärger) und ihren chemischen Auswirkungen fertig zu werden. Es ist einfach nicht der richtige Zeitpunkt für Schöpferisches, Wachstum und Nährendes – es herrscht gerade eine

Notsituation.

Wenn Sie sich also in Anlehnung an den Placeboprozess mit einer klaren Absicht in eine entsprechend ausgerichtete mentale Verfassung bringen und das mit einer nährenden, höheren Emotion zusammenbringen, können die dadurch ausgelösten Signale nicht nur die Zell-DNA erreichen und zur Produktion gesunder Proteine führen, die die Struktur und die Funktionen des Körpers fördern, sondern auch aus latenten Stammzellen, die nur darauf warten, von der richtigen Botschaft aktiviert zu werden, brandneue, gesunde Zellen entstehen lassen.

Man kann sich diese Stammzellen wie

Monopoly-Spielkarten vorstellen, auf denen »Du kommst aus dem Gefängnis frei« steht: Sobald man sie sieht bzw. aktiviert, ersetzen sie Zellen an geschädigten Körperstellen und schaffen einen Neubeginn. Diese Fähigkeit der Stammzellen erklärt die Heilungen bei mindestens der Hälfte der wirksamen Placebo-Operationen, ob es nun um Arthrose im Knie oder eine Bypass-Operation geht (wie in Kapitel 1 beschrieben).

Wie die innere Ausrichtung und höhere Emotionen die

Biologie verändern

Es war ja schon von Emotionen und ihrer entscheidenden Rolle bei der Heilung des Körpers die Rede; jetzt wollen wir näher auf dieses Thema eingehen. Die höhere Emotion, mit der wir während der Konzentration auf den mentalen Probelauf auf neue Gedanken reagieren, ist sozusagen der Turbolader für unsere Bemühungen, weil Emotionen epigenetische Veränderungen beschleunigen. Wir brauchen diese emotionale Komponente nicht; die Studienteilnehmer, die ihre Muskeln durch mentales Gewichtheben gestärkt haben, mussten nicht erst in Verzückung

geraten, um ihre Gene zu verändern. Aber bei jedem mentalen Training inspirierten sie sich und sagten: »Härter! Härter! Härter!« Diese beständige Emotion wirkte als energetischer Katalysator.[11] Verbleiben wir in einer solchen höheren Emotion, können wir, ähnlich wie bei der Placebo-Reaktion, in kürzerer Zeit eindrucksvollere Ergebnisse erreichen.

Erinnern Sie sich an die Lach-Studie aus Kapitel 2? Wie japanische Forscher herausfanden, waren durch das Anschauen einer einstündigen Comedy-Show 39 Gene hochreguliert worden; 14 davon hatten mit der Aktivität der natürlichen Killerzellen des

Immunsystems zu tun. Mehrere andere Studien wiesen einen Anstieg unterschiedlicher Antikörper nach dem Anschauen eines lustigen Videos nach.[12] Untersuchungen der University of North Carolina in Chapel Hill zeigten zudem, dass positive Emotionen den *vagalen Tonus* steigern – ein Maß für die Gesundheit des *Vagusnervs*, der wesentlich an der Regulierung des autonomen Nervensystems und der Homöostase beteiligt ist.[13] In einer japanischen Studie wurden Babyratten fünf Tage nacheinander täglich fünf Minuten gekitzelt, um positive Emotionen zu stimulieren; das Gehirn dieser Ratten bildete neue Neuronen

aus.[14]

In all diesen Fällen konnten die Probanden dank starker positiver Emotionen reale physische Veränderungen für eine bessere Gesundheit auslösen. Positive Emotionen lassen Körper und Gehirn aufblühen.

Ein Blick auf das Muster bei vielen Placebo-Studien zeigt: Sobald jemand eine klare Absicht einer neuen Zukunft hat (den Wunsch nach einem Leben ohne Schmerzen oder Krankheit) und diese mit einer höheren Emotion verbindet (Erregung, Hoffnung, Vorfreude auf ein Leben ohne Schmerzen oder Krankheit), ist der Körper nicht mehr in der

Vergangenheit, sondern lebt in dieser neuen Zukunft, denn er kann, wie wir gesehen haben, nicht zwischen einer durch tatsächliches Erleben und einer durch Gedankenkraft ausgelösten Emotion unterscheiden. Die durch neue Gedanken ausgelöste bessere emotionale Verfassung ist also eine entscheidende Komponente in diesem Prozess. Es sind neue Informationen, die auf die Zelle einwirken – und für den Körper ist die Erfahrung aus der äußeren oder inneren Umgebung dieselbe.

Erinnern Sie sich noch an Mr. Wright aus Kapitel 1? Als er an das neue, hochwirksame Medikament dachte und sich vorstellte, wie es ihn heilen könnte,

wurde er so aufgeregt, dass er seinem Arzt keine Ruhe mehr ließ, bis er es schließlich bekam. Zu diesem Zeitpunkt hatte er keine Ahnung, dass die Substanz wirkungslos war. Aber sein Gehirn unterschied nicht zwischen seinen emotional geladenen mentalen Vorstellungen des Gesundseins und tatsächlichem Gesundsein. Sein Körper reagierte automatisch im Sinne seiner Erwartung. Sein Geist und sein Körper arbeiteten zusammen und sandten neuen Genen neue Signale. *Das*, und nicht das »hochwirksame neue Medikament«, ließ seine Tumore schrumpfen und ihn gesund werden, erzeugte seinen neuen Seinszustand.

Dann erfuhr Mr. Wright von den Tests, denen zufolge das Medikament nicht wirkte. Er kehrte zu seinen alten Gedanken und alten Emotionen zurück – seiner alten Programmierung –, und seine Tumore kehrten ebenfalls zurück, was keine Überraschung war. Sein Seinszustand veränderte sich erneut. Doch als er von seinen Ärzten erfuhr, er könnte eine verbesserte Version seines früheren, wirksamen Medikaments erhalten, stieg seine Erregung wieder. Er glaubte wirklich, die neue Version würde wirken, weil er das vorher ja so erlebt zu haben meinte.

Als er sich nochmals für die Möglichkeit von Gesundheit öffnete und

neue Gedanken dazu dachte, fing sein Gehirn wieder an, die entsprechenden neuronalen Verbindungen zu aktivieren und zu vernetzen, und er schuf einen neuen Geist. Seine ganze Aufregung und Hoffnung kehrten zurück, und diese Emotion erzeugte genau die chemischen Stoffe im Körper, die seine neuen Gedanken unterstützten. Und wieder konnte sein Körper nicht zwischen Gedanken und Gefühlen des Gesundseins und *tatsächlichem* Gesundsein unterscheiden. Und wieder reagierten Gehirn und Körper, als ob das, was er sich vorstellte, bereits geschehen wäre – und seine Tumore verschwanden erneut.

Nachdem dann in der Zeitung zu lesen war, seine »Wunderdroge« sei ein Reinfall gewesen, kehrte er ein allerletztes Mal zu seinem alten Denken und seinen alten Emotionen zurück – und wieder kehrte damit auch seine alte Persönlichkeit und sein altes Ich zurück, ebenso wie die Tumore. Es gab kein Wundermedikament – *er selbst* war das Wunder. Und es gab kein Placebo – *er selbst* war das Placebo.

Wir sollten uns also logischerweise nicht nur darauf konzentrieren, negative Emotionen zu vermeiden, beispielsweise Angst und Wut, sondern bewusst aus dem Herzen kommende, positive Emotionen pflegen – Dankbarkeit,

Freude, Erregung, Begeisterung, Faszination, Ehrfurcht, Staunen, Vertrauen, Wertschätzung und Selbstbestimmtheit –, um gesundheitlich maximal davon zu profitieren.

Wenn wir Kontakt mit positiven, expansiven Emotionen wie Freundlichkeit und Mitgefühl haben – Emotionen, die übrigens unser Geburtsrecht sind –, dann, so haben Studien ergeben, wird tendenziell ein anderes Neuropeptid namens *Oxytocin* freigesetzt, welches die Rezeptoren in der *Amygdala*, dem Teil des Gehirns, das Furcht und Angst erzeugt, auf natürliche Weise abschaltet.[15] Wenn uns die Angst nicht mehr im Wege steht, können wir

unendlich mehr Vertrauen, Vergebung und Liebe fühlen. Wir denken weniger eigennützig und eher selbstlos. Indem wir diesen neuen Seinszustand verkörpern, öffnen unsere neuronalen Schaltkreise das Tor zu unendlichen Möglichkeiten, die wir uns vorher nie hätten vorstellen können, denn jetzt stecken wir nicht unsere gesamte Energie in Überlegungen, wie wir überleben könnten.

Forscher haben Körperbereiche identifiziert – Darm, Immunsystem, Leber, Herz und viele andere Organe –, die Rezeptorstellen für Oxytocin haben. Diese sprechen daher leicht auf die starke Heilkraft des Oxytocins an,

welche zur Zunahme an Blutgefäßen im Herzen führt,[16] das Immunsystem stimuliert,[17] die Beweglichkeit des Darms erhöht[18] und den Blutzuckerspiegel normalisiert.[19]

Noch einmal zurück zum mentalen Probelauf: Wie wir gelernt haben, ist der Stirnlappen dabei unser Verbündeter, und zwar weil er uns hilft, uns aus dem Körper, der Umwelt und der Zeit auszuklinken – den drei Hauptpunkten, auf die wir uns im Überlebensmodus fokussieren. Der Stirnlappen hilft uns, über uns hinauszugehen und einen Zustand reinen Bewusstseins zu erreichen, in dem wir kein Ego haben.

In dieser neuen Verfassung, in der wir

uns das Gewünschte vorstellen, ist unser Herz offener, und positive Emotionen können uns durchfluten. Jetzt arbeitet die Schleife aus dem Fühlen dessen, was wir denken, und dem Denken dessen, was wir fühlen, zu unseren Gunsten. Die eigennützigen Denkweisen des Überlebensmodus existieren nicht mehr, denn die Energie, die wir auf unsere Überlebensbedürfnisse gelenkt haben, wurde freigesetzt und steht uns für Schöpferisches zur Verfügung, so als hätte jemand die Miete oder die Hypothekenrate für diesen Monat schon bezahlt und wir könnten jetzt mit dem frei gewordenen Geld nach Belieben spielen.

Somit ist hoffentlich verständlich, warum eine wiederholte, mit erweiternden, erhabenen Emotionen verbundene, klare Beabsichtigung einer neuer Zukunft schließlich zu einer neuen Geisteshaltung führt, in der uns diese neuen Gedanken realer erscheinen als unsere frühere, eingeschränkte Sicht der Wirklichkeit. Wir sind endlich frei. Und je mehr wir diese Emotion wirklich annehmen, desto leichter können wir uns in die Möglichkeit verlieben, die wir uns vorgestellt haben.

Der Symphonie-Dirigent (der Stirnlappen) fühlt sich wie ein Kind im Süßwarenladen; aufgeregt und freudig sieht er all die kreativen Möglichkeiten

für neue neuronale Verbindungen, die neue neuronale Netze bilden können. Und während der Dirigent uns von dem alten Seinszustand abhängt und die Schaltkreise dieses neuen Seinszustands einschaltet, überbringen die Neurochemikalien den Zellen neue Botschaften. Durch diese epigenetischen Veränderungen schicken die derart informierten Zellen neuen Genen neue, machtvolle Signale – und zwar noch *bevor* die Veränderungssignale aus der Außenwelt eintreffen. Jetzt *warten* wir nicht mehr auf den Wandel und *hoffen* auf den Wandel – wir *sind* der Wandel.

Zurück ins Kloster

Wir kommen an dieser Stelle noch einmal auf die Studie vom Beginn dieses Kapitels zurück, in der ältere Männer so taten, als ob sie wieder jünger wären, und sich dadurch tatsächlich physisch verjüngten. Das Geheimnis, wie sie das gemacht haben, ist nun gelüftet.

Als diese Männer im Kloster ankamen, zogen sie sich aus ihrem vertrauten Leben zurück und wurden nicht mehr daran erinnert, wer sie auf Basis ihres jeweiligen äußeren Umfelds zu sein meinten. Zu Beginn des Retreats hatten sie eine sehr klare Absicht: so real wie möglich vorzugeben, sie wären

wieder jünger (durch physisches und mentales Trainieren, da beides Gehirn und Körper verändert). Sie schauten Filme, lasen Zeitschriften, hörten Radio- und sahen Fernsehsendungen aus der Zeit, als sie 22 Jahre jünger waren, ohne die Störungen der heutigen Zeit. Dadurch konnten sie die Realität ihres aktuellen Alters – 70, 80 Jahre und noch älter – loslassen.

Sie lebten, als ob sie wieder jung wären. Sie hegten jüngere Gedanken und Gefühle, und ihre Gehirne feuerten neue Neuronensequenzen, neue Neuronenmuster und neue Neuronenkombinationen ab – die teilweise seit 22 Jahren nicht mehr

aktiviert worden waren. Da alles in ihrem äußeren Umfeld und auch die eigenen, erregten Vorstellungen bereitwillig mitspielten, damit diese Erfahrung sich real anfühlte, konnte ihr Gehirn nicht unterscheiden, ob sie nun *tatsächlich* 22 Jahre jünger waren oder das nur *vorgaben*. So konnten sie innerhalb weniger Tage genau die genetischen Veränderungen signalisieren, die widerspiegelten, wer sie waren.

Dadurch produzierte ihr Körper Neuropeptide, die zu ihren neuen Emotionen passten, und diese sandten neue Signale an die Körperzellen. Die entsprechenden Zellen ließen diese chemischen Botenstoffe ein und

beförderten sie sogleich zur DNA im Zellkern. Dort angekommen, wurden neue Proteine produziert, und diese Proteine suchten entsprechend ihren Informationen nach neuen Genen. Als das Gesuchte gefunden war, entrollten die Proteine die DNA, aktivierten das entsprechende Gen und lösten damit epigenetische Veränderungen aus, die wiederum neue Proteine produzierten, die den Proteinen ähnelten, wie sie 22 Jahre jüngere Männer haben. Und wenn der Körper dieser Männer gerade nicht die erforderlichen Teile zur Verfügung hatte, um das zu kreieren, was die epigenetischen Veränderungen erforderlich machten, nahm das

Epigenom sich einfach Stammzellen zu Hilfe, um das Benötigte zu produzieren.

Je mehr epigenetische Veränderungen stattfanden und je mehr Gene aktiviert wurden, desto mehr physische Verbesserungen wurden bewirkt, bis die Männer, die durch die Tore des Klosters zurück in ihr Leben tanzten, nicht mehr dieselben waren, die gerade mal eine Woche vorher hereingeschlurft waren.

Und ich versichere Ihnen: Das hat nicht nur bei diesen Männern funktioniert – es kann auch bei Ihnen funktionieren! Für welche Lebensrealität entscheiden Sie sich? Und wer geben Sie vor zu sein? Könnte es wirklich so einfach sein?

***

1 S. Schmemann, »End Games End in a Huff«, New York Times (20.10.1996), http://www.nytimes.com/1996/10/20/weeki games-end-in-a-huff.html.

2 J. Corbett, »Aaron Rodgers Is a Superstar QB out to Join Super Bowl Club«, USA Today (20. Januar 2011), http://usatoday30.usatoday.com/sports/footl 01-19-aaron-rodgers-cover_N.htm.

3 J. Nicklaus, Golf My Way, mit K. Bowden (New York: Simon & Schuster, 2005), S. 79.

4 H. H. Ehrsson, S. Geyer und E. Naito, »Imagery of Voluntary Movement of Fingers, Toes, and Tongue Activates Corresponding Body-Part-Specific Motor Representations«, Journal of

Neurophysiology, Bd. 90, Nr. 5: S. 3304–3316 (2003).

5 A. Pascual-Leone, D. Nguyet, L. G. Cohen u.a., »Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation During the Acquisition of New Fine Motor Skills«, Journal of Neurophysiology, Bd. 74, Nr. 3: S. 1037–1045 (1995).

6 V. K. Ranganathan, V. Siemionow, J. Z. Liu u.a., »From Mental Power to Muscle Power: Gaining Strength by Using the Mind«, Neuropsychologia, Bd. 42, Nr. 7: S. 944–956 (2004); G. Yue und K. J. Cole, »Strength Increases from the Motor Program: Comparison of Training with Maximal Voluntary and Imagined Muscle Contractions«, Journal of Neurophysiology, Bd. 67, Nr. 5: S. 1114–1123 (1992).

7 S. Cohen, »Mental Gymnastics Increase

Bicep Strength«, New Scientist, Bd. 172, Nr. 2318: S. 17 (2001), http://www.newscientist.com/article/dn1591 mental-gymnastics-increase-bicep-strength.html#.Ui03PLzk_Vk.

8 A. Guillot, F. Lebon, D. Rouffet u.a., »Muscular Responses During Motor Imagery as a Function of Muscle Contraction Types«, International Journal of Psychophysiology, Bd. 66, Nr. 1: S. 18–27 (2007).

9 I. Robertson, Mind Sculpture: Unlocking Your Brain's Untapped Potential (New York: Bantam Books, 2000); S. Begley, »God and the Brain: How We're Wired for Spirituality«, Newsweek 7. (Mai 2001), S. 51–57; A. Newburg, E. D'Aquili und V. Rause, Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief (New York: Ballantine Books, 2001).

10 Rossi, The Psychobiology of Gene Expression.

11 Yue und Cole, »Strength Increases from the Motor Program«; N. Doidge, The Brain That Changes Itself (New York: Viking Penguin, 2007).

12 K. M. Dillon, B. Minchoff und K. H. Baker, »Positive Emotional States and Enhancement of the Immune System«, International Journal of Psychiatry in Medicine, Bd. 15, Nr. 1: S. 13–18 (1985–1986); S. Perera, E. Sabin, S. Nelson u.a., »Increases in Salivary Lysozyme and IgA Concentrations and Secretory Rates Independent of Salivary Flow Rates Following Viewing of Humorous Videotape«, International Journal of Behavioral Medicine, Bd. 5, Nr. 2: S. 118–128 (1998).

13 B. E. Kok, K. A. Coffey, M. A. Cohn

u.a., »How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone«, Psychological Science, Bd. 24, Nr. 7: S. 1123–1132 (2013).

14 T. Yamamuro, K, Senzaki, S. Iwamoto u.a., »Neurogenesis in the Dentate Gyrus of the Rat Hippocampus Enhanced by Tickling Stimulation with Positive Emotion«, Neuroscience Research, Bd. 68, Nr. 4: S.285–289 (2010).

15 T. Baumgartner, M. Heinrichs, A. Vonlanthen u.a., »Oxytocin Shapes the Neural Circuitry of Trust and Trust Adaptation in Humans«, Neuron, Bd. 58, Nr. 4: S. 639–650 (2008).

16 M. G. Cattaneo, G. Lucci und L. M. Vicentini, »Oxytocin Stimulates in Vitro Angiogenesis via a Pyk-2/Src-Dependent

Mechanism«, Experimental Cell Research, Bd. 315, Nr. 18: S. 3210–3219 (2009).

17 A. Szeto, D. A. Nation, A. J. Mendez u.a., »Oxytocin Attenuates NADPH-Dependent Superoxide Activity and IL-6 Secretion in Macrophages and Vascular Cells«, American Journal of Physiology: Endocrinology and Metabolism, Bd. 295, Nr. 6: S. E1495–501 (2008).

18 H. J. Monstein, N. Grahn, M. Truedsson u.a., »Oxytocin and Oxytocin-Receptor mRNA Expression in the Human Gastrointestinal Tract: A Polymerase Chain Reaction Study«, Regulatory Peptides, Bd. 119, Nr. (1–2): S. 39–44 (2004).

19 J. Borg, O. Melander, L. Johansson u.a., »Gastroparesis Is Associated with Oxytocin Deficiency, Oesophageal Dysmotility with HyperCCKemia and Autonomic Neuropathy with Hypergastrinemia«, BMC

Gastroenterology, Bd. 9: S. 17 (2009).

***

6. Suggestibilität

Der 36-jährige Ivan Santiago stand zusammen mit ein paar Paparazzi geduldig an einer Straße in New York City hinter einer Samtkordel vor dem Personaleingang eines Vier-Sterne-Hotels in der Lower East Side. Sie warteten auf einen ausländischen Würdenträger, der demnächst aus dem Gebäude kommen und in eine der beiden wartenden Limousinen steigen würde. Doch Santiago hielt keine Kamera

umklammert. In einer Hand hielt er einen brandneuen roten Rucksack, mit der anderen griff er in den teilweise offenen Rucksack und umfasste den Griff einer Pistole mit Schalldämpfer. Santiago, ein imposanter Vollzugsbeamter aus Pennsylvania, mit einer Glatze, auf die Vin Diesel stolz wäre, kannte sich mit tödlichen Waffen aus. Im Dienst hatte er noch nie auf jemanden schießen müssen, doch heute war er dazu bereit.

Wenige Augenblicke zuvor war Santiago einfach auf dem Nachhauseweg gewesen und hatte in keiner Weise an Waffen, Rucksäcke, ausländische Würdenträger oder Attentate gedacht. Doch jetzt stand er hier, den Finger am

Abzug, die Augenbrauen finster zusammengezogen und bereit, in ein paar Sekunden zum Mörder zu werden. Die Hoteltür ging auf, und seine Zielperson kam herausgeschlendert, in einem frischen weißen Hemd, mit Sonnenbrille auf der Nase und einer ledernen Aktentasche in der Hand. Der Mann machte zwei oder drei Schritte auf die wartende Limousine zu; da riss Santiago seine Pistole aus dem Rucksack und feuerte dreimal. Der Mann fiel auf den Gehsteig und rührte sich nicht mehr. Auf dem Hemd breitete sich ein Blutfleck aus.

Nur Sekunden später tauchte aus dem Nichts ein Mann namens Tom Silver auf,

legte Santiago ruhig die eine Hand auf die Schulter und die andere auf die Stirn und sagte: »Ich zähle bis fünf und sage dann: ›Vollkommen erfrischt.‹ Dann öffnest du die Augen und wachst auf. Eins, zwei, drei, vier, fünf! Vollkommen erfrischt!«

Santiago sollte unter Hypnose einen Fremden erschießen (in Wirklichkeit war es ein Stuntman), und zwar mit einer harmlosen Airsoft-Pistole aus der Requisite. Das Ganze war ein Experiment von ein paar Wissenschaftlern, die das Undenkbare testen wollten: War es wirklich möglich, einen gesetzestreuen, rundherum guten Menschen durch Hypnose so zu

programmieren, dass er sich in einen kaltblütigen Attentäter verwandelte?[1]

In der Limousine saßen die Forscher, die mit Silver zusammenarbeiteten, die Augen völlig gefesselt auf die Szene gerichtet: Cynthia Meyersburg, Ph.D., damals Postdoktorandin an der Harvard-Universität mit Fachgebiet experimentelle Psychopathologie; Mark Stokes, Ph.D., ein Neurowissenschaftler aus Oxford, der die Nervenbahnen, die mit Entscheidungsfindung zu tun haben, erforscht; und Jeffery Kieliszewski, Ph.D., ein forensischer Psychologe bei Human Ressource Associates in Grand Rapids, Michigan, der in Hochsicherheitsgefängnissen und

Krankenhäusern für kriminelle Geisteskranke gearbeitet hatte.

Tags zuvor hatten die Forscher mit einer Gruppe von 185 Freiwilligen begonnen. Silver (zertifizierter klinischer Hypnotherapeut und Experte für investigative forensische Hypnose, der unter anderem dem taiwanesischen Verteidigungsministerium dabei geholfen hatte, einen internationalen Waffenhändlerdeal zu sprengen, bei dem es um 2,4 Milliarden Dollar ging) testete deren Hypnosesuggestibilität; nur fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung sind für Hypnose sehr empfänglich. Von den Probanden bestanden 16 den Test und wurden einer psychologischen

Evaluierung unterzogen, um diejenigen auszumustern, die von dem Experiment unter Umständen bleibende psychologische Schäden davontragen würden. Elf Probanden wurden dem nächsten Test unterzogen, um herauszufinden, ob sie unter Hypnose tiefsitzende soziale Normen aufgeben würden. So würde sich zeigen, wer am empfänglichsten war.

Die Probanden wurden dafür in kleinere Gruppen aufgeteilt und zum Mittagessen in ein ziemlich volles Restaurant geführt. Ihnen war ohne ihr Wissen die posthypnotische Suggestion eingegeben worden, sobald sie sich hinsetzten, würden sich ihre Stühle sehr

heiß anfühlen und sie sich wegen der Hitze in kürzester Zeit bis auf die Unterwäsche ausziehen – mitten im vollen Restaurant. Die Probanden folgten den Anweisungen in unterschiedlichem Umfang. Die Forscher eliminierten weitere sieben Teilnehmer, die ihrem Gefühl nach entweder einfach nur mitspielten oder nicht suggestibel genug waren, um den Anweisungen Folge zu leisten. Die anderen zogen sich in Sekundenschnelle bis auf die Unterwäsche aus; sie dachten wirklich, ihre Stühle wären extrem heiß.

Die vier Probanden, die weiterkamen, wurden zu einem Test gebeten, den kaum jemand fälschen

konnte. Sie sollten in eine tiefe metallene Badewanne mit eisigem, nicht einmal zwei Grad kaltem Wasser steigen. Die Probanden wurden einzeln an Messgeräte zur Überwachung der Herzfrequenz, der Atemfrequenz und des Pulsschlags angeschlossen, und eine spezielle Thermobebilderungskamera überwachte die Körper- und die Wassertemperatur. Silver versetzte die Teilnehmer unter Hypnose und sagte ihnen, das kalte Wasser sei überhaupt nicht unangenehm, sie würden vielmehr das Gefühl haben, in schönes, warmes Badewasser zu steigen. Der Anästhesist Sekhar Upadhyayula überwachte den Test, ebenso das für alle Fälle

bereitstehende medizinische Notfallpersonal.

Dieser Test entschied darüber, ob das Experiment durchgeführt werden konnte oder nicht. Normalerweise keucht ein Mensch, der so kaltem Wasser ausgesetzt ist, unwillkürlich reflexartig auf, wenn das Wasser die Brustwarzen erreicht. Die Herz- und Atemfrequenz steigen, die Person fängt an zu zittern, und die Zähne klappern – das nicht bewusst kontrollierbare autonome Nervensystem versucht automatisch, das innere Gleichgewicht zu bewahren. Selbst bei einer Person unter tiefer Hypnose wären die an das Gehirn gesandten Empfindungen unter diesen extremen

Umständen normalerweise zu stark, um den hypnotischen Zustand aufrechtzuerhalten. Wer auch immer diesen Test bestand, war unbestreitbar sehr empfänglich für Hypnose.

Drei Probanden waren zwar tatsächlich tief hypnotisiert, allerdings nicht tief genug, um der intensiven Kälte standzuhalten, ohne die körperliche Homöostase zu verlieren. Das Maximum betrug 18 Sekunden im Kaltwasserbad. Doch der vierte Proband, Santiago, blieb über zwei Minuten darin, dann brach Dr. Upadhyayula den Test ab.

Vor dem Experiment war Santiagos Herzfrequenz hoch, doch kaum war er ins Wasser gestiegen, ging sie sofort

herunter. Auf seinem EKG war nicht einmal ein Zucken zu erkennen, seine Atemfrequenz veränderte sich kein bisschen. Santiago saß zwischen den Eiswürfeln wie in einer warmen, gemütlichen Badewanne, was er seiner Überzeugung nach ja auch tat. Der Mann zuckte nicht einmal zusammen, sein Körper war nicht unterkühlt; und die Wissenschaftler wussten, sie hatten ihren Mann gefunden.

Santiago war unter Hypnose so suggestibel, dass sein Körper über diese Zeitspanne diese extremen äußeren Bedingungen bewältigen konnte; sein Geist konnte seine autonomen Funktionen steuern. Er war offenbar für

den finalen Test geeignet.

Die Forscher hatten Santiagos beruflichen und privaten Hintergrund geprüft: Er war ein zuverlässiger Angestellter, ein treusorgender Sohn, ein liebevoller Onkel und ganz sicher nicht der Typ, der sich bereit erklären würde, jemanden kaltblütig zu töten. Würde es Silver gelingen, einen solchen Mann dazu zu bringen, zum Attentäter zu werden?

Damit die nächste Phase des Experiment valide war, durfte Santiago nichts über die Inszenierung wissen. Er konnte zwischen den mit ihm durchgeführten Experimenten und der Szene vor dem Hotel keine Verbindung

herstellen. Zum Plan gehörte auch, dass die Fernsehproduzenten, die die Experimente filmten, sagten, er sei aus dem Programm ausgeschieden, solle aber am nächsten Tag noch einmal zu einem kurzen Abschlussinterview vorbeikommen. Bevor Santiago ging, wurde ihm zudem mitgeteilt, er würde nicht mehr hypnotisiert werden.

Am nächsten Tag kam Santiago zum Hotel zurück. Während er sich mit einem der Produzenten unterhielt, inszenierte das Team die Szene vor dem Hotel. Der Stuntman schnallte sich Kunstblut um; die Airsoft-Pistole aus der Requisite (die eine Druckwelle und einen Rückstoß verursachte wie eine richtige

Feuerwaffe) wurde in einen roten Rucksack gelegt und auf dem Sitz eines direkt neben dem Ausgang geparkten Motorrads deponiert. Eine Samtkordel wurde vor dem direkt neben dem Hauptausgang befindlichen Personaleingang des Hotels angebracht; Paparazzi mit Film- und Videokameras vervollständigten die Szene. Zwei Geländewagen waren auf der Straße geparkt, anscheinend um den »ausländischen Würdenträger« und sein Gefolge wegzubringen.

Oben im Hotelzimmer beantwortete Santiago freundlich die Fragen seines »Abschlussinterviews«, bis die Produzentin sich für einen Moment mit

den Worten entschuldigte, sie sei gleich wieder da. Sobald sie das Zimmer verlassen hatte, trat Silver ein, sagte, er wolle sich von Santiago verabschieden, schüttelte ihm die Hand und zog ihn kurz am Arm – ein Zeichen, das den inzwischen auf diesen Hinweis konditionierten Santiago anwies, sofort in hypnotische Trance zu verfallen. Er erschlaffte auf dem Sofa.

Nun sagte ihm Silver, ein »übler Typ« sei unten, und fügte hinzu: »Er muss eliminiert werden. Wir müssen ihn loswerden, und du wirst das machen.« Er erklärte Santiago, sobald er aus dem Gebäude komme, werde er auf einem Motorrad einen roten Rucksack sehen, in

dem sich eine Pistole befinde. Santiago solle sich den roten Rucksack nehmen, zu der Samtkordel gehen und dort auf den Würdenträger warten, welcher mit einer Aktentasche aus dem Hotel treten werde. Weiterhin sagte er Santiago: »Sobald er herauskommt, richtest du die Pistole auf ihn und schießt: Peng! Peng! Peng! Peng! Aber sobald du das machst, vergisst du ganz einfach komplett, dass es überhaupt passiert ist.«

Schließlich implantierte Silver noch einen akustischen und einen physischen Stimulationstrigger, der Santiago zurück in Hypnose schickte, in der er den posthypnotischen Suggestionen von Silver folgte: Er sagte Santiago, er

werde draußen vor dem Gebäude einen Segment-Producer erkennen, der ihm die Hand schütteln und sagen würde: »Ivan, das hast du supertoll gemacht.« Silver bat Santiago weiterhin, er solle ein »Ja« nicken, wenn er den Anweisungen Silvers Folge leisten würde, und Santiago nickte. Dann wurde er von Silver aus der Trance herausgeführt, und Silver tat, als wollte er sich wirklich verabschieden.

Nachdem Silver gegangen war, kam die Produzentin zurück, bedankte sich bei Santiago und sagte ihm, das Abschlussinterview sei nun vorbei und er könnte gehen. Kurz darauf verließ Santiago das Gebäude im Glauben, er

würde jetzt nach Hause gehen.

Sobald er draußen war, kam der Segment-Producer auf ihn zu, schüttelte ihm die Hand und sagte: »Ivan, das hast du supertoll gemacht.« Das war der Trigger. Sofort schaute Santiago sich um, sah das Motorrad, ging hin und ergriff ganz ruhig den roten Rucksack auf dem Sitz. Er sah die rote Samtkordel und die Paparazzi, stellte sich neben sie und machte langsam den Rucksack auf.

Gleich darauf kam ein Mann mit einer Aktentasche aus der Tür. Ohne mit der Wimper zu zucken, zog Santiago die Pistole aus dem Rucksack und schoss dem Mann mehrere Male in die Brust. Die Blutbeutel unter dem Hemd des

»Würdenträgers« platzten, und er brach dramatisch auf dem Boden zusammen.

Unmittelbar danach tauchte Silver auf und brachte Santiago dazu, die Augen zu schließen. Der Stuntman verließ eilig das Geschehen, und Silver holte Santiago aus der Trance heraus. Der Psychologe Jeffery Kieliszewski tauchte auf und bat Santiago, mit ihm und den anderen zu einer Abschlussbesprechung ins Hotel zu kommen. Dort erzählten die Wissenschaftler dem erstaunten Santiago, was geschehen war, und fragten ihn, ob er sich an das, was er getan hatte, und das, was draußen passiert war, erinnern konnte. Santiago konnte sich an gar nichts erinnern – bis

Silver es ihm eingab.

Das Unterbewusste programmieren

In den ersten Kapiteln ging es um Einzelpersonen, die ein bestimmtes mögliches, vorgestelltes Szenario akzeptierten, woraufhin ihr Körper wie durch Zauberkraft auf dieses mentale Bild reagierte: Menschen, die seit Jahren unter dem unwillkürlichen Zittern der Parkinson-Krankheit litten, aber allein durch Gedankenkraft ihren Dopaminspiegel erhöhen konnten und ihre spastischen Lähmungen daraufhin

auf mysteriöse Weise verschwanden; eine Frau mit chronischen Depressionen, die mit der Zeit ihr Gehirn physisch veränderte und ihren schwächenden emotionalen Zustand in Freude und Wohlbefinden transformieren konnte; Asthmatiker, die einen Anfall erlitten, obwohl sie nur Wasserdampf eingeatmet hatten, aber wiederum durch Einatmen desselben Wasserdampfes diese Bronchialkrämpfe beseitigen konnten; und natürlich die Männer mit starken Knieschmerzen, deren Bewegungsfreiheit stark eingeschränkt war und die nach einer Scheinoperation am Knie wie durch ein Wunder geheilt wurden und auch noch Jahre später

gesund waren.

In all diesen und ähnlichen Fällen hat die jeweilige Person sozusagen zunächst die *Suggestion* einer besseren Gesundheit akzeptiert, dann daran geglaubt und sich auf das Resultat ohne weiteres Analysieren eingelassen. Als diese Menschen das Potenzial der Genesung akzeptierten, richteten sie sich auf eine zukünftige mögliche Realität aus – und veränderten dadurch ihren Geist und ihr Gehirn. Sie glaubten an das Ergebnis und nahmen dabei auf der emotionalen Ebene die Vorstellung einer besseren Gesundheit an. Und so lebte ihr Körper – als der unbewusste Geist – im gegenwärtigen Moment in dieser

zukünftigen Realität.

Sie konditionierten ihren Körper auf einen neuen Geist und sandten neuen Genen dadurch neue Signale, um neue Proteine für eine bessere Gesundheit zu exprimieren – und sie gelangten in einen neuen Seinszustand. Sobald sie sich auf ein neues mögliches Szenario einließen, analysierten sie nicht mehr, wie oder wann das passieren könnte. Sie vertrauten einfach auf einen besseren Seinszustand und behielten diese mentale und körperliche Befindlichkeit über längere Zeit bei. Dadurch wurden die richtigen Gene aktiviert und darauf programmiert, eingeschaltet zu bleiben.

Ob sie nun wochen- oder monatelang

Zuckerpillen einnahmen, sich einmal eine Salzlösung injizieren ließen oder sich einer Scheinoperation unterzogen – all diese Menschen stärkten während der Studie, an der sie teilnahmen, ihre Akzeptanz, ihren Glauben und ihre Hingabe. Egal, ob sie täglich eine Pille gegen Schmerzen oder Depressionen schluckten: Die Pille *erinnerte* sie ständig daran, ihre absichtsvolle Aktivität zu konditionieren, von ihr eine Bedeutung zu erwarten und ihr eine Bedeutung zuzuweisen, wodurch der innere Prozess immer wieder bestärkt wurde. Der wöchentliche Arztbesuch im Krankenhaus, bei dem sie über ihre Verbesserungen befragt wurden; die

Entscheidung, in einem bestimmten Umfeld mit Ärzten, Krankenschwestern, medizinischen Geräten und Wartezimmern zu tun zu haben; all dies löste sensorische Reaktionen aus, die sie mittels des assoziativen Gedächtnisses an die Möglichkeit einer neuen Zukunft erinnerte. Sie waren aus der Vergangenheit darauf konditioniert, den Ort namens »Krankenhaus» mit Gesundung zu verbinden. Sie nahmen ihre zukünftigen Veränderungen vorweg und wiesen dadurch dem gesamten Heilungsprozess Sinn und Bedeutung zu. Da all diese Faktoren eine Bedeutung und einen Sinn hatten, erhöhten sie die Suggestibilität der Patienten für die von

ihnen erfahrenen Ergebnisse.

Das wirklich Sensationelle daran ist: Diese Veränderungen wurden nicht durch echte physische, chemische oder therapeutische Mechanismen bewirkt. Keine dieser Personen unterzog sich einer echten Operation oder Behandlung oder nahm wirksame Medikamente ein, die diese erheblichen gesundheitlichen Verbesserungen hätten bewirken können. Die Macht ihres Geistes hatte einen so großen Einfluss auf die Physiologie des Körpers, dass sie geheilt wurden. Wir können durchaus sagen: Ihre wahre Transformation geschah unabhängig vom bewussten Geist. Ihr bewusster Geist hat vielleicht den Ablauf *initiiert*, aber die

eigentliche Arbeit geschah unbewusst, und die betreffenden Personen hatten keine Ahnung, *wie* es vor sich ging.

Das gilt auch für Ivan Santiago. Die Kraft seines Geistes unter Hypnose hatte eine solch starke Wirkung auf seine Physiologie, dass er im eiskalten Wasser nicht einmal zusammenzuckte. Er verdankte dies nicht seinem bewussten Geist, sondern der Kraft seines Unterbewussten, welches durch eine Suggestion verändert worden war. Hätte er diese Suggestion nicht akzeptiert, wäre etwas völlig anderes passiert. Er tat, was er tat, ohne darüber nachzudenken, wie er es bewerkstelligen konnte; in seinem Geist saß er eben *nicht*

in einem Eisbad, sondern in angenehm warmem Wasser.

So wie der Hypnoseeffekt wird auch der Placeboeffekt von der Interaktion des Bewusstseins mit dem autonomen Nervensystem erzeugt. Der bewusste Geist verschmilzt mit dem unterbewussten Geist. Wenn Placebo-Patienten einen Gedanken als Realität akzeptieren und dann auf der emotionalen Ebene an das Endergebnis glauben und darauf vertrauen, dann gesunden sie.

Dieser biologische Wandel entsteht durch eine Kaskade physiologischer Geschehnisse – ohne den bewussten Geist zu involvieren. Die

Überzeugungen gelangen ins Betriebssystem, wo diese Funktionen routinemäßig ausgelöst werden. Dadurch wird sozusagen ein Samen in fruchtbare Erde gepflanzt, und das System übernimmt automatisch die Führung. Niemand muss irgendetwas tun. Es passiert einfach.

Keiner der Probanden konnte *bewusst* seinen Dopaminspiegel um 200 Prozent in die Höhe schnellen lassen oder mental Zitteranfälle kontrollieren, neue Neurotransmitter gegen Depressionen produzieren, aus Stammzellen weiße Blutkörperchen machen oder Knorpel im Knie aufbauen – so wie auch Santiago es nicht *bewusst* geschafft hätte, beim

Eintauchen in das eiskalte Wasser nicht zusammenzuzucken. Jeglicher willentliche Versuch in dieser Richtung wäre sicherlich ein erfolgloses Unterfangen. All diese Leute mussten Hilfe von einem Geist bekommen haben, der bereits wusste, wie all diese Prozesse initiiert werden. Voraussetzung für den Erfolg war die Aktivierung des autonomen Nervensystems, des *unterbewussten Geistes*.

Akzeptanz, Überzeugung und Einlassen

Wenn wir hier von *Suggestibilität* sprechen, mag das so klingen, als ob wir alle einfach auf Befehl beeinflussbar sein könnten. Wie wir in der Geschichte zu Beginn dieses Kapitels gehört haben, ist es allerdings nicht ganz so einfach. Manche Menschen – wie Ivan Santiago – sind empfänglicher bzw. suggestibler als andere. Und selbst Menschen mit hoher Suggestibilität reagieren auf manche Suggestionen besser als auf andere.

Manche der Teilnehmer am Hypnose-Experiment hatten beispielsweise keine Probleme damit, sich in der Öffentlichkeit aufgrund der entsprechenden posthypnotischen Suggestion bis auf die Unterwäsche

auszuziehen, konnten jedoch die Vorstellung, eine Wanne mit eiskaltem Wasser sei in Wirklichkeit ein warmes Jacuzzi, unterbewusst nicht akzeptieren, und das, obwohl es normalerweise schwieriger ist, posthypnotische Suggestionen (unter anderem die Anweisung, einen unbekannten Menschen zu erschießen) wirksam einzusetzen, als Suggestionen, die während der eigentlichen Hypnose jemandes Zustand zeitweilig verändern.

Und wie Hypnose funktioniert auch die Placebo-Reaktion nicht bei allen Menschen. Placebo-Patienten, die die positiven Veränderungen jahrelang aufrechterhalten konnten (zum Beispiel

die Männer, die eine Scheinoperation am Knie hatten), reagieren ganz ähnlich wie Menschen, denen posthypnotische Suggestionen eingepflanzt wurden. Bei manchen funktionieren solche Suggestionen wunderbar, bei anderen passiert nicht viel.

Viele Menschen, die unter einer Krankheit leiden, können die Vorstellung schwer akzeptieren, ein Medikament, ein Verfahren oder eine Behandlung könne ihnen helfen, geschweige denn ein Placebo. Warum nicht? Das Denken muss stärker sein als die Gefühle, damit neue Gedanken neue Gefühle hervorrufen, welche diese neuen Gedanken bestärken – bis die Person in

einen neuen Seinszustand kommt. Doch wenn vertraute Gefühle zu vertrauten Gedanken führen und man diese Gewohnheit nicht transzendieren kann, verharrt man in demselben geistigen und körperlichen Zustand der Vergangenheit, und alles bleibt gleich.

Wenn aber eben diese Menschen, die nicht akzeptieren können, dass ein Medikament oder ein Verfahren ihnen helfen könnte, eine neue Ebene der Akzeptanz und des Glaubens erreichen und sich voll und ganz auf dieses Ziel einlassen, ohne sich ständig Sorgen zu machen und analysieren zu wollen, dann könnten sie stärker von diesem Prozess profitieren. Genau das ist

Suggestibilität: einen Gedanken zu einer virtuellen Erfahrung zu machen und daraufhin den Körper auf neue Weise reagieren zu lassen.

Suggestibilität verbindet drei Elemente: *Akzeptanz, Überzeugung* und *Sich-Einlassen*. Je mehr wir akzeptieren, was wir tun, um unsere innere Befindlichkeit zu verändern, je mehr wir daran glauben und uns wirklich darauf einlassen, desto bessere Ergebnisse können wir erzielen. Bei Santiago war es ähnlich: Unter Hypnose, als sein Unterbewusstsein die Kontrolle hatte, konnte er Silvers Aussage über den zu eliminierenden »üblen Typen« vollkommen akzeptieren. Er glaubte,

dass Silver die Wahrheit sagte, und er konnte sich darauf einlassen, Silvers detaillierte Anweisungen auszuführen, ohne sie zu analysieren oder kritisch darüber nachzudenken. Es gab kein Händeringen und keine Forderung nach Beweisen, kein Hinterfragen oder Zweifeln. Er tat es einfach.

Entscheidend ist die Emotion

Wenn wir die Vorstellung einer besseren Gesundheit hegen und diese Hoffnung bzw. diesen Gedanken – nämlich dass etwas Äußeres uns innerlich verändern kann – mit der emotionalen Vorausnahme

dieser Erfahrung assoziieren, werden wir suggestibel für dieses Endresultat. Der ganze Ablauf wird entsprechend konditioniert, erwartet und mit Bedeutung versehen.

Doch entscheidend für diese Erfahrung ist die *emotionale* Komponente. Suggestibilität ist nicht einfach ein intellektueller Prozess. Viele Leute können sich intellektuell vorstellen, gesund zu werden, aber wenn sie das Resultat nicht auch *emotional* annehmen, haben sie keinen Zugang zum autonomen Nervensystem (so wie Santiago unter Hypnose). Das ist wesentlich, weil von hier aus alles unterbewusst programmiert wird (siehe

Kapitel 3). Es ist eine generell akzeptierte psychologische Annahme, dass ein Mensch, der intensive Emotionen durchlebt, eher für Vorstellungen empfänglich und damit auch suggestibler ist.

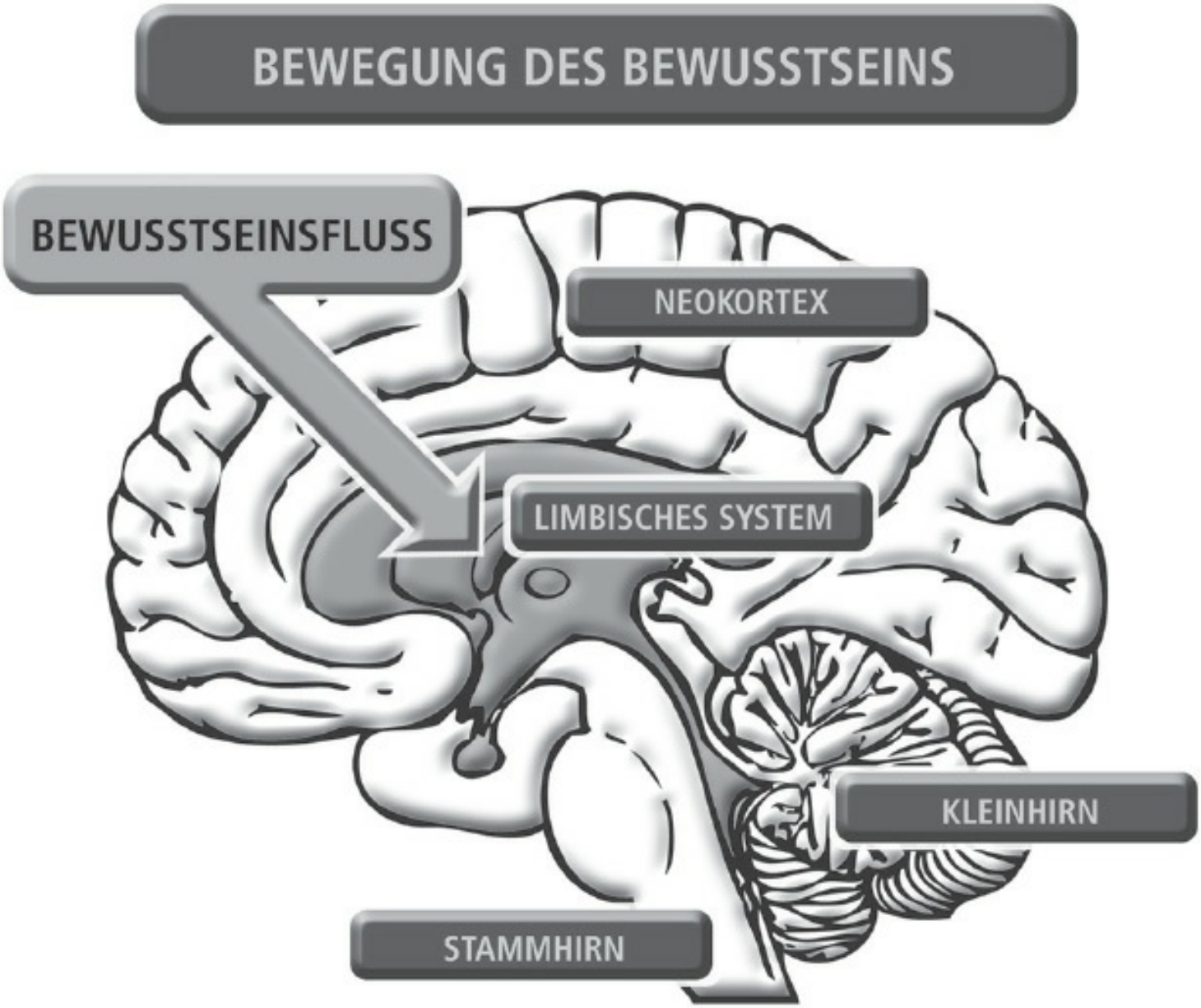


Abb. 6.1. In der Erfahrung einer Emotion wird das autonome Nervensystem am Neocortex (dem Sitz des bewussten Geistes vorbei) aktiviert. Wenn wir unser denkendes Gehirn derart hinter uns lassen, gelangen wir in einen Bereich des Gehirns, der die Gesundheit reguliert,

bewahrt und umsetzt.

Das autonome Nervensystem wird vom *limbischen System* kontrolliert, auch »emotionales Gehirn« oder »chemisches Gehirn« genannt. Wie in Abbildung 6.1 dargestellt, steuert das limbische System die unterbewussten Funktionen wie die geordneten chemischen Abläufe und die Homöostase zur Bewahrung der natürlichen physiologischen Balance des Körpers. Es ist das Zentrum der Emotionen. Beim Durchleben unterschiedlicher Emotionen wird dieser Teil des Gehirns aktiviert, die entsprechenden chemischen Moleküle der Emotion zu produzieren. Da dieses emotionale Gehirn unterhalb des

»Radars« und der Kontrolle des bewussten Geistes existiert, wird in dem Moment, in dem man eine Emotion verspürt, das autonome Nervensystem aktiviert.

Durch das Annehmen einer höheren Emotion noch vor der eigentlichen Heilungserfahrung aktiviert die stärkere emotionale Reaktion (durch die man aus dem normalen Ruhezustand herauskommt) das unterbewusste System. Das Fühlen von Emotionen lässt uns Zugang zum Betriebssystem gewinnen und eine Veränderung programmieren, denn so signalisieren wir dem autonomen Nervensystem automatisch, es soll die unserem

verbesserten Zustand entsprechenden chemischen Substanzen erzeugen. Dem Körper wird vom Gehirn und Geist eine Mischung aus diesen alchemistischen Elixieren geschickt; daraufhin wird der Körper emotional zum Geist.

Wie wir gesehen haben, geht das aber nicht mit irgendwelchen Emotionen. Die Überlebensemotionen, von denen bereits im letzten Kapitel die Rede war, bringen Geist und Körper außer Balance und regulieren die für eine optimale Gesundheit benötigten Gene herunter (oder schalten sie ab). Furcht, Ärger, Feindseligkeit, Ungeduld, Pessimismus, Konkurrenzdenken und Sorgen werden den geeigneten Genen keine

Gesundheitssignale schicken, im Gegenteil: Sie aktivieren das für die Kampf-oder-Flucht-Reaktion zuständige Nervensystem und stellen den Körper auf eine Gefahrensituation ein. Dadurch geht die für die Heilung so wichtige Energie verloren.

Ähnlich ist das übrigens, wenn man versucht, etwas zu bewirken. Sobald man etwas versucht, übt man Druck gegen etwas aus, weil man sich um eine Veränderung bemüht. Man kämpft, versucht ein bestimmtes Resultat zu erzwingen, obgleich man sich darüber nicht im Klaren ist. Das bringt uns aus der Balance, ähnlich wie die Überlebensemotionen, und je frustrierter

und ungeduldiger man wird, desto mehr gerät man ins Ungleichgewicht. Kennen Sie die Stelle in dem Film »Krieg der Sterne – Das Imperium schlägt zurück«, als Yoda zu Luke Skywalker sagt: »Nein. Versuchen nicht. Tun … oder nicht tun. Keinen Versuch es gibt …«? Dasselbe gilt auch für die Placebo-Reaktion. Es gibt kein Versuchen, nur ein Zulassen.

All diese negativen und stressigen Emotionen sind uns so vertraut und verbinden uns mit so vielen aus der Vergangenheit bekannten Ereignissen – und in diesem Fall bedeutet das eine schlechte Gesundheit. So können keine neuen Informationen den Genen neue Signale schicken. Die Vergangenheit

bestärkt die Zukunft.

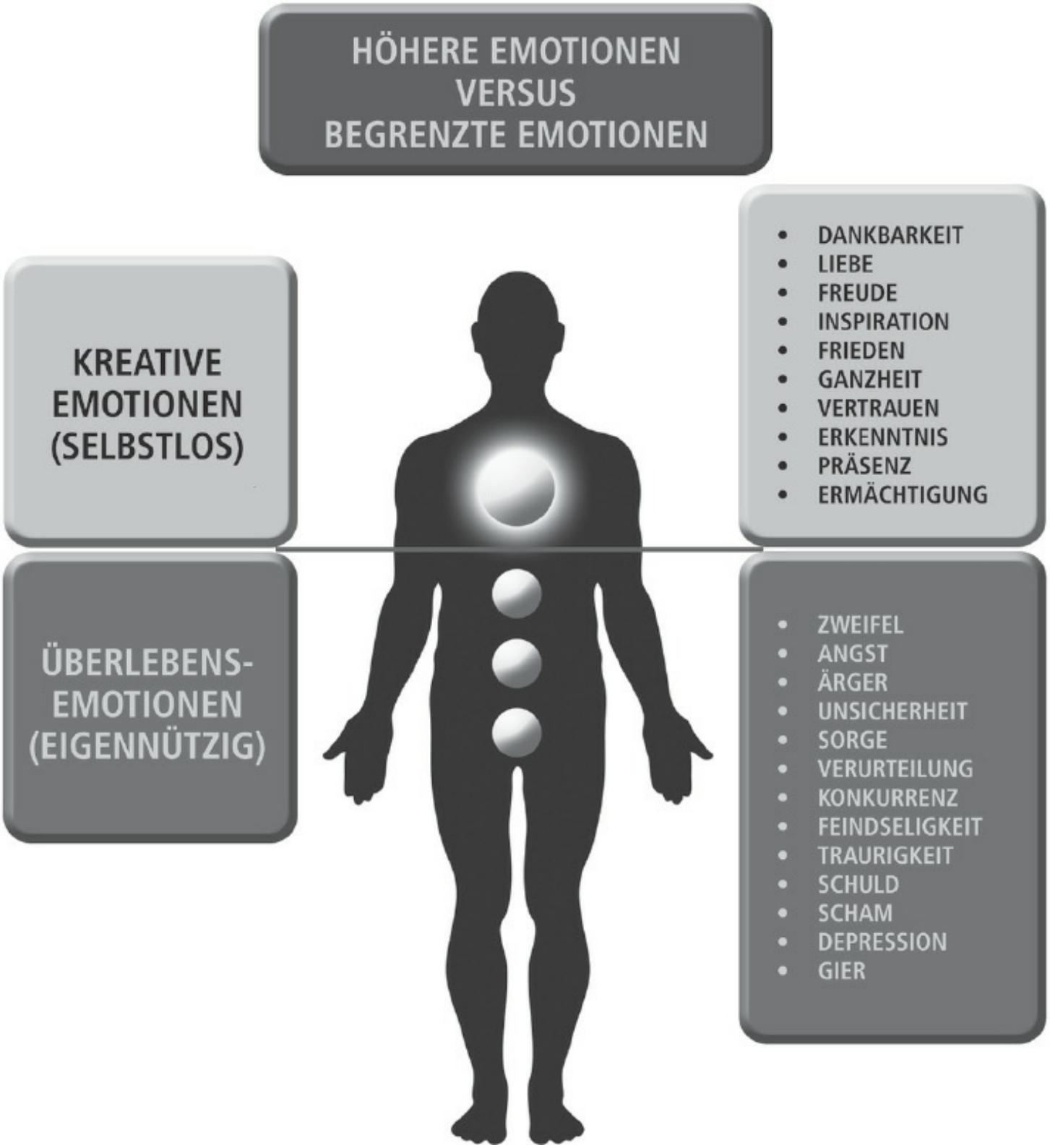


Abb. 6.2. Überlebensemotionen

entstehen in erster Linie durch Stresshormone, die tendenziell eher eigennützige und begrenzte geistige wie körperliche Befindlichkeiten unterstützen. Durch das Annehmen von höheren, kreativeren Emotionen können wir unsere Energie auf ein anderes Hormonzentrum verlagern, das Herz öffnet sich, und wir fühlen uns selbstloser. An diesem Punkt beginnt der Körper, auf einen neuen Geist zu reagieren.

Andererseits öffnen Emotionen wie Dankbarkeit und Wertschätzung das Herz und heben die Energie im Körper – weg von den niedrigeren Hormonzentren. Dankbarkeit ist eine der mächtigsten Emotionen, um die Suggestibilität zu verstärken. Sie lehrt den Körper auf der

emotionalen Ebene, dass das Ereignis, für das wir dankbar sind, bereits geschehen ist, denn normalerweise bedanken wir uns, nachdem etwas Erwünschtes eingetreten ist.

Lassen wir die Emotion der Dankbarkeit bereits vor dem eigentlichen Geschehen aufsteigen, glaubt der Körper (als der unbewusste Geist), das zukünftige Ereignis sei bereits geschehen – oder passiere im gegenwärtigen Moment. Deshalb ist Dankbarkeit der ultimative Zustand des Empfangens. In Abbildung 6.2 (siehe Seite 171) wird der Unterschied zwischen dem Ausdruck von Überlebensemotionen und von höheren

Emotionen dargestellt.

Wenn wir die Emotion der Wertschätzung bzw. Dankbarkeit entstehen lassen und sie mit einer klaren inneren Ausrichtung verbinden, beginnen wir, das Ereignis emotional zu verkörpern. Wir verändern das Gehirn und den Körper. Insbesondere senden wir dem Körper chemische Anweisungen, die ihn wissen lassen, was der Geist auf der philosophischen Ebene weiß. Wir könnten auch sagen: Dann sind wir im gegenwärtigen Moment in einer neuen Zukunft. Wir verankern uns nicht mehr durch unsere vertrauten, primitiven Emotionen in der Vergangenheit, sondern gelangen durch

höhere Emotionen in eine neue Zukunft.

Die zwei Gesichter des analytischen Geistes

Wir wollen noch einmal auf den unterschiedlichen Grad der Suggestibilität zurückkommen. In Abhängigkeit von verschiedenen Variablen ist jeder Mensch unterschiedlich empfänglich für Gedanken, Suggestionen und Befehle aus seiner äußeren und inneren Realität. Der Grad der Suggestibilität steht sozusagen in umgekehrtem Verhältnis zum Grad des analytischen Denkens (siehe Abbildung

6.3): Je stärker der analytische Geist ist (d.h. je mehr wir analysieren), desto weniger empfänglich sind wir; und je schwächer der analytische Geist ist, desto empfänglicher sind wir für Suggestionen.

Der analytische Geist (bzw. der kritische Geist) ist jener Teil des Geistes, den wir bewusst einsetzen und bewusst wahrnehmen. Er ist eine Funktion des denkenden Neokortex – jenes Gehirnareals, in dem unsere denkende, beobachtende, sich erinnernde und Probleme lösende Bewusstheit sitzt. Der Neokortex analysiert, vergleicht, bewertet, überdenkt, untersucht, stellt infrage, polarisiert, stellt auf den

Prüfstand, argumentiert, rationalisiert und denkt nach. Und er überträgt das in der Vergangenheit Erfahrene und Gelernte auf Zukünftiges bzw. auf das, was er noch nicht erlebt hat.

Abb. 6.3. Das umgekehrte Verhältnis zwischen analytischem Geist und Suggestibilität

Beispielsweise hielten sich sieben der elf Probanden in dem Hypnose-Experiment zu Beginn dieses Kapitels

nicht ganz an die Anweisung, sich in der Öffentlichkeit im Restaurant auszuziehen. Ihr analytischer Geist brachte sie »zu Sinnen«. In dem Moment, als sie zu analysieren begannen – *Ist das richtig? Sollte ich das wirklich tun? Wie wird das aussehen? Wer schaut zu? Was denkt mein Freund von mir?* –, war die Suggestion nicht mehr so stark, und sie kehrten zu ihrem alten, vertrauten Seinszustand zurück. Diejenigen, die sich sofort bis auf die Unterwäsche auszogen, taten das wiederum, ohne ihr Tun infrage zu stellen. Sie waren weniger analytisch (und somit empfänglicher für Suggestionen) als die anderen Testpersonen.

Der Neokortex ist in zwei Hälften unterteilt, die sogenannten *Hemisphären;* somit analysieren und denken wir oft in Dualität, also »gut/böse«, »richtig/falsch«, »positiv/negativ«, »männlich/weiblich«, »heterosexuell/homosexuell, »Demokraten/Republikaner«, »Vergangenheit/Zukunft«, »Logik/Emotion«, »alt/neu«, »Kopf/Herz« – Sie wissen schon, was ich meine. Und unter Stress beschleunigen die in den Körper gepumpten Stresschemikalien den analytischen Prozess zusätzlich. Dann analysieren wir noch mehr, um zukünftige Ergebnisse vorwegzunehmen

und uns so auf Basis vergangener Erfahrungen vor eventuellen Worst-Case-Szenarien zu schützen.

Natürlich ist der analytische Geist an und für sich nichts Verkehrtes und leistet uns in unserem wachen, bewussten Leben nützliche Dienste. Er macht uns zu Menschen. Seine Aufgabe besteht darin, Sinn und Bedeutung zu schaffen und unsere Außenwelt (die Erfahrungen mit anderen Menschen und Dingen an unterschiedlichen Orten und zu unterschiedlichen Zeiten) und unsere Innenwelt (unsere Gedanken und Gefühle) aufeinander abzustimmen und Kohärenz zu erzeugen.

Der analytische Geist kann am besten

arbeiten, wenn wir ruhig, entspannt und fokussiert sind. Dann arbeitet er für uns, überdenkt gleichzeitig viele Aspekte des Lebens und liefert sinnvolle Antworten. Er hilft uns, aus unzähligen Optionen *eine* auszuwählen und Entscheidungen zu treffen, Neues zu erlernen, kritisch zu hinterfragen, ob wir etwas glauben sollten, soziale Situationen unter ethischen Gesichtspunkten zu bewerten, uns über den Sinn unseres Lebens klar zu werden, überzeugt zu unseren moralischen Ansichten zu stehen und wichtige sensorische Daten auszuwerten.

Der analytische Geist schützt uns als Erweiterung unseres Ego, um uns in der Außenwelt ein bestmögliches Überleben

und Bewältigen zu ermöglichen (die Hauptaufgabe des Ego ist es eigentlich, uns zu schützen). Ständig wertet er Situationen im Umfeld aus und schätzt ab, was am vorteilhaftesten ist. Er kümmert sich um das Ich und versucht, den Körper zu bewahren und zu erhalten. Das Ego lässt uns wissen, wann potenziell Gefahr in Verzug ist, und drängt uns dazu, auf diese Gegebenheiten und Umstände zu reagieren. Wenn Sie beispielsweise die Straße entlanggehen und sehen, dass die entgegenkommenden Autos zu nahe an Ihnen vorbeifahren, wechseln Sie womöglich die Straßenseite, um sich zu schützen – Ihr Ego gibt Ihnen diese Anweisung.

Doch wenn das Ego vor lauter Stresshormonen aus dem Gleichgewicht geraten ist, schaltet der analytische Geist auf Hochtouren und wird überstimuliert. Dann arbeitet er nicht mehr *für*, sondern *gegen* uns. Wir werden überanalytisch. Das Ego wird dann sehr eigennützig und stellt sicher, dass wir an erster Stelle kommen, denn das ist seine Aufgabe. Es denkt und fühlt, als ob es zum Schutz der Identität die Kontrolle haben müsste. Es versucht, die Ergebnisse zu beeinflussen; es berechnet voraus, was es zu tun hat, um ganz bestimmt eine sichere Situation zu schaffen; es klammert sich an Vertrautes und will nicht loslassen – und so hält es auch an Grollgefühlen und

Opferrollen fest, spürt Schmerzen und leidet. Es wird Unbekanntes immer vermeiden und es als eine potenzielle Gefahr betrachten, denn für das Ego ist das Unbekannte nicht vertrauenswürdig.

Das Ego wird alles tun, um sich für den Andrang süchtig machender Emotionen starkzumachen. Es will nun einmal, was es will, und wird alles Nötige unternehmen, um zuerst zur Stelle zu sein und sich zur vordersten Front durchzukämpfen. Das Ego kann schlau, durchtrieben, manipulativ, rivalisierend und sogar betrügerisch agieren, um sich zu schützen.

Je stressiger also die jeweilige Situation ist, desto mehr wird der

analytische Geist dazu getrieben, das Leben in der gerade erlebten Emotion zum jeweiligen Zeitpunkt zu analysieren. Wenn das geschieht, entfernen wir uns mit unserem Bewusstsein vom Betriebssystem des unterbewussten Geistes, wo echter Wandel stattfinden kann. Dann analysieren wir unser Leben aus unserer emotionalen Vergangenheit heraus, obwohl unsere Probleme nichts mit diesen Emotionen zu tun haben, die uns dazu bringen, noch mehr im Rahmen eines begrenzten, vertrauten chemischen Zustands zu denken. Wir denken in Schubladen.

Diese bereits erwähnten Denk- und Gefühlsschleifen erzeugen immer wieder

dieselben Emotionen und bringen Gehirn und Körper immer mehr in Unordnung. Doch die Antworten und Lösungen sind leichter erkennbar, wenn wir diese Stress-Emotionen hinter uns lassen und das Leben aus einer anderen geistigen Haltung heraus betrachten.

Wird der analytische Geist gestärkt, sinkt die Empfänglichkeit für neue Ergebnisse. Warum? Weil eine drohende Gefahrensituation nicht der richtige Zeitpunkt für Aufgeschlossenheit gegenüber neuen Möglichkeiten und Potenzialen ist. Es ist nicht die richtige Zeit, an neue Vorstellungen zu glauben und sich offen darauf einzulassen. Es ist nicht der rechte Zeitpunkt für Vertrauen;

stattdessen ist das der Zeitpunkt, das Selbst zu schützen und das Bekannte gegen das Unbekannte abzuwägen, um die besten Überlebenschancen zu identifizieren. Es ist der Zeitpunkt, das Unbekannte zu meiden. Während der analytische Geist also von den Stresshormonen unterstützt und bestätigt wird, hegen wir engstirnige Gedanken und können dem Neuen nicht vertrauen oder daran glauben, sind weniger empfänglich für den Glauben an die Macht der Gedanken und nicht so geneigt, uns mit unbekannten Gedanken vertraut zu machen. Das bedeutet, wir können den analytischen Geist bzw. das Ego *für* uns oder *gegen* uns arbeiten

lassen.

Das innere Wirken des Geistes

Wir können uns den analytischen Geist als einen separaten Teil des bewussten Geistes vorstellen, durch den Letzterer vom unterbewussten Geist getrennt wird. Da das Placebo nur funktioniert, solange der analytische Geist zum Schweigen gebracht wird, damit unsere Bewusstheit stattdessen mit dem Unterbewussten interagieren kann – dem Bereich, in dem wahrer Wandel stattfindet –, ist eine Placebo-Reaktion nur möglich, wenn

wir unser Ich hinter uns lassen und dadurch mit dem autonomen Nervensystem den bewussten Geist in den Hintergrund drängen.

Abbildung 6.4 stellt dies in vereinfachter Form dar. Der Kreis steht für die Gesamtheit des Geistes. Der bewusste Geist macht lediglich 5 Prozent davon aus. Er besteht aus Logik und Vernunft, aber auch unseren kreativen Fähigkeiten. Diese Aspekte lassen den freien Willen entstehen. Die restlichen 95 Prozent sind unterbewusster Geist, das Betriebssystem, in dem alle automatischen Fähigkeiten, Gewohnheiten, emotionalen Reaktionen,

festen Verhaltensweisen, konditionierten Reaktionen, assoziativen Erinnerungen, Routinegedanken und Gefühle unsere Einstellungen, Überzeugungen und Wahrnehmungen erzeugen.

Im bewussten Geist speichern wir unsere *expliziten* bzw. *deklarativen Erinnerungen*. Solche Erinnerungen sind eindeutig, und wir können sie klar äußern. Sie umfassen das angelernte Wissen (sogenannte *semantische Erinnerungen*) und Erfahrungen aus diesem Leben *(episodische Erinnerungen)* – vielleicht erinnern Sie sich, in Tennessee aufgewachsen zu sein, wie Sie als Kind geritten sind, bis Sie einmal vom Pferd fielen und sich den

Arm brachen; wie Sie als Zehnjährige eine Tarantel als Haustier hatten, die eines Tages aus ihrem Käfig entfloh, woraufhin die ganze Familie zwei Tage lang im Hotel übernachten musste; wie Sie als 14-Jährige den bundesstaatlichen Rechtschreibwettbewerb gewannen und jetzt nie auch nur ein Wort falsch schreiben; wie Sie am College in Nebraska Buchhaltung studierten und dass Sie jetzt in Atlanta leben, damit Sie in der Nähe Ihrer Schwester sein können (die für einen Großkonzern arbeitet), während Sie nebenher online Ihren Master-Abschluss im Finanzwesen machen. Das autobiografische Selbst besteht aus deklarativen Erinnerungen.

Abb. 6.4. Überblick über den bewussten

Dann gibt es noch die *impliziten* bzw. *nichtdeklarativen* oder *prozeduralen Erinnerungen*, die jene Dinge betreffen, die wir so oft gemacht haben, dass wir nicht mehr bewusst wahrnehmen, wie wir es machen. Durch die unzähligen Wiederholungen weiß es der Körper ebenso wie das Gehirn – beispielsweise Fahrrad fahren, kuppeln, Schuhe zubinden, eine Telefonnummer oder eine PIN eingeben, aber auch lesen oder sprechen. Das sind die automatisch ablaufenden Programme, von denen schon die Rede war. Man könnte auch sagen, wir müssen die entsprechenden

Fähigkeiten oder Gewohnheiten, die wir inzwischen beherrschen, nicht mehr analysieren oder bewusst darüber nachdenken, weil sie jetzt unterbewusst ablaufen. Das ist das programmierte Betriebssystem, wie in Abbildung 6.5 zu sehen.

Abb. 6.5. Das Gedächtnis ist in zwei Kategorien eingeteilt: deklarative

(explizite) und nichtdeklarative (implizite) Erinnerungen

Wenn wir etwas so gut beherrschen, dass es im Geist fest vernetzt und im Körper emotional konditioniert ist, wissen der Körper und auch der bewusste Geist, wie es zu tun ist. Wir haben uns eine neurochemische Ordnung ins Gedächtnis eingeprägt, die uns nun von Natur aus innewohnt. Dafür gibt es einen einfachen Grund: Wiederholte Erfahrung stärkt die neuronalen Netze im Gehirn und trainiert emotional den Körper; damit ist das Ganze dann eine beschlossene Sache. Sobald das entsprechende Ereignis neurochemisch oft genug durch Erfahrung verkörpert ist, können wir

einfach auf einen vertrauten unterbewussten Gedanken bzw. ein unterbewusstes, bekanntes Gefühl zugreifen und so den Körper und das dazugehörige automatische Programm einschalten – dann gehen wir augenblicklich in einen bestimmten Seinszustand, der das automatische Verhalten ausführt.

Implizite Erinnerungen entwickeln sich aus den Emotionen der Erfahrung; dafür sind zwei mögliche Szenarien vorstellbar.

Erstens: *Ein emotional stark aufgeladenes Ereignis* kann sofort gekennzeichnet und im Unterbewusstsein abgespeichert werden (z.B. die

Erinnerung, als Kind in einem großen Kaufhaus von der Mutter getrennt worden zu sein).

Oder zweitens: *Wiederholte Emotionen aus konsistenten Erfahrungen* werden dort immer wieder protokolliert.

Implizite Erinnerungen sind Teil des unterbewussten Gedächtnisses, wohin sie entweder durch wiederholtes Erleben oder Ereignisse mit einer hohen emotionalen Ladung gelangen. So wird durch das Empfinden einer beliebigen Emotion bzw. eines beliebigen Gefühls die Tür zum Unterbewussten geöffnet. Da Gedanken die Sprache des Gehirns und Gefühle die Sprache des Körpers sind, wird in dem Moment, wo wir ein

Gefühl verspüren, der Körper-Geist eingeschaltet (denn der Körper ist zum unterbewussten Geist geworden). In diesem Moment haben wir Zugang zum Betriebssystem.

Stellen Sie es sich so vor: Wenn Sie ein bestimmtes, vertrautes Gefühl empfinden, greifen Sie unterbewusst auf Gedanken zu, die aus diesem Gefühl abgeleitet werden. Sie hegen tagtäglich autosuggestive Gedanken, die zu Ihren Gefühlen passen. Es sind Gedanken, die Sie akzeptieren, glauben und auf die Sie sich einlassen, als ob sie wahr wären. Deshalb ist die Empfänglichkeit nur für Gedanken höher, die genau zu diesem Gefühl passen.

Umgekehrt könnte man sagen, Sie sind viel weniger empfänglich für Gedanken, die *nicht* den erinnerten Gefühlen entsprechen. Jeglicher Gedanke, der mit einer unbekannten Möglichkeit zu tun hat, würde sich einfach nicht richtig anfühlen. Ihr »Selbst-Gespräch« (die Gedanken, denen Sie täglich lauschen) schlüpft von einem Moment zum nächsten an Ihrem bewussten Gewahrsein vorbei, stimuliert das autonome Nervensystem und den Fluss biologischer Prozesse und verstärkt das einprogrammierte Gefühl des Ichs, das Sie zu sein meinen. Denken Sie an die Studie aus Kapitel 2, in der Optimisten positiver auf positive Suggestionen

reagierten und Pessimisten negativer auf negative Suggestionen.

Könnte man nun durch verändertes Fühlen ebenso für einen neuen Gedankenstrom empfänglicher werden? Natürlich! Durch das Fühlen einer höheren Emotion und das Zulassen neuer Gedanken auf Basis dieses neuen Gefühls würde der Grad der Suggestibilität steigen, um dem Gefühl bzw. den Gedanken zu entsprechen. Dann wäre ein neuer Seinszustand erreicht, und die neuen Gedanken würden als Autosuggestionen dem Gefühl entsprechen. Die neuen Emotionen aktivieren ganz natürlich das implizite Gedächtnis und das autonome

Nervensystem. Dann können wir das autonome Nervensystem einfach das tun lassen, was es am besten kann: das Gleichgewicht, die Gesundheit und die Ordnung wiederherstellen.

Ist das nicht genau das, was viele der Placebo-Probanden getan haben? Konnten nicht auch sie eine höhere Emotion wie Hoffnung oder Inspiration oder die Freude am Gesundsein wecken? Und als sie die neue Möglichkeit erst einmal erkannt hatten, ohne sie zu analysieren, wurde ihr Grad der Suggestibilität von diesen Gefühlen beeinflusst, nicht wahr? Und als sie die dazugehörigen Emotionen verspürten: Haben sie dann nicht auf das

Betriebssystem zugegriffen und ihr autonomes Nervensystem mit neuen Befehlen umprogrammiert – allein durch Gedankenkraft, durch Autosuggestionen, die zu diesen Emotionen passten?

Die Tür zum Unterbewussten öffnen

Unterschiedliche Grade der Suggestibilität können optisch durch eine unterschiedliche Stärke des analytischen Geistes dargestellt werden. Je dicker die Barriere zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein ist, desto schwieriger ist es, Zugang zum Betriebssystem zu

gewinnen.

In den Abbildungen 6.6 und 6.7 werden zwei Personen mit unterschiedlichem Geist dargestellt.

Abb. 6.6. Ein weniger analytisch

ausgeprägter Geist (dargestellt durch die dünnere Schicht) ist empfänglicher für Suggestionen.

Bei der Person in Abbildung 6.6 ist der Schleier zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein sehr dünn, deshalb ist sie sehr empfänglich für Suggestionen (wie Ivan Santiago, von dem zu Beginn dieses Kapitels die Rede war). Diese Person kann ein Resultat ganz natürlich annehmen, daran glauben und sich darauf einlassen, denn sie analysiert und intellektualisiert wenig. Solche Menschen sind von Natur aus eher bereit zu akzeptieren, dass ein Gedanke eine potenzielle Erfahrung ist, und können diese Erfahrung emotional annehmen,

wodurch das Paket dem autonomen System eingeprägt wird und dort als Realität ausgeführt und umgesetzt werden kann. Sie sind weniger damit beschäftigt, aus ihrem Leben klug zu werden und über alles nachzudenken. Die Leute, die bei Hypnose-Vorführungen irgendwann vorne stehen und sich hypnotisieren lassen, fallen meist in diese Kategorie.

Abb. 6.7. Ein stärker entwickelter analytischer Geist (dargestellt durch die

dickere Schicht) ist weniger suggestibel.

Dem steht Abbildung 6.7 gegenüber. Der analytische Geist, der den bewussten vom unterbewussten Geist trennt, ist hier dicker, und es ist leicht einzusehen, dass diese Person Suggestionen nicht so schnell für bare Münze nimmt, ohne mit ihrem Intellekt alles zu bewerten, zu verarbeiten, zu planen und zu überprüfen. Solche Menschen sind sehr kritisch eingestellt und vergewissern sich, ob sie wirklich alles analysiert haben, bevor sie sich einlassen und Vertrauen entwickeln.

Hinzu kommt, dass bei manchen Menschen der analytische Geist stärker entwickelt ist, auch wenn sie nicht

ständig von Stresshormonen gesteuert werden. Sie haben vielleicht auf dem College entsprechende Fächer studiert, wurden als Kinder von ihren Eltern in ihrem rationalen Denken bestärkt oder sind von Natur aus einfach so veranlagt. (Allerdings kann man auch als ein ziemlich analytischer Mensch lernen, darüber hinauszuwachsen; ich habe das bestimmt getan, es gibt also Hoffnung.)

Wie bereits gesagt, ist das *eine* nicht besser als das andere. Meiner Meinung nach funktioniert ein gesundes Gleichgewicht zwischen beiden sehr gut. Menschen, die sehr analytisch sind, können nicht so leicht vertrauen und ihr Leben im Fluss leben. Wer wiederum

extrem suggestibel ist, ist unter Umständen zu leichtgläubig und »funktioniert« nicht so gut.

Worum es mir hier geht: Sollten Sie ständig Ihr Leben analysieren, sich beurteilen und mit allem und jedem in Ihrer Realität obsessiv beschäftigt sein, werden Sie nie Zugang zu dem Betriebssystem haben, in dem diese alten Programmierungen sitzen, um sie umzuprogrammieren. Nur wer eine Suggestion wirklich akzeptiert, daran glaubt und sich darauf einlässt, öffnet die Tür zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein. Diese Informationen senden dem autonomen Nervensystem entsprechende Signale – und schon

übernimmt es die Führung. Der Pfeil in Abbildung 6.8 (siehe Seite 184) steht für die Bewegung des Bewusstseins vom bewussten Geist hin zum unterbewussten Geist, wo die Suggestion biologisch »einprogrammiert« wird.

Es gibt ein paar weitere Elemente, durch die der analytische Geist zum Schweigen gebracht und die Tür zum Unterbewussten geöffnet werden kann, um die Suggestibilität zu erhöhen. Beispielsweise steigt der Grad der Suggestibilität durch körperliche oder geistige Erschöpfung.

Wie Studien aufgezeigt haben, kann bei Menschen, die sozialen, physischen und äußeren Faktoren durch Entzug von

sensorischen Reizen nicht mehr so stark ausgesetzt sind, die Empfänglichkeit steigen. Auch extremer Hunger, emotionaler Schock und Trauma schwächen die analytischen Fähigkeiten und machen uns für Informationen empfänglicher.

Abb. 6.8. Beziehung zwischen Gehirnwellenzuständen und der Verschiebung des Gewahrseins aus dem

bewussten in den unterbewussten Geist während der Meditation, vorbei am analytischen Geist

Meditation entmystifiziert

Ähnlich wie mit Hypnose können wir den kritischen Geist auch mit Meditation umgehen und so zu den unterbewussten Programmen gelangen. Der ganze Sinn und Zweck der Meditation besteht darin, mit der Bewusstheit über den analytischen Geist hinauszugehen – die Aufmerksamkeit weg von der Außenwelt, dem Körper und der Zeit zu lenken und auf die Innenwelt der

Gedanken und Gefühle zu achten.

Das Wort *Meditation* ist mit vielen Makeln und Vorurteilen behaftet. Den meisten Leuten kommen dabei Bilder von bärtigen Gurus auf einer Bergspitze in den Sinn, denen die Elemente nichts anhaben können und die in perfekter Stille dasitzen; oder von einem einfach gewandeten Mönch mit einem strahlenden, geheimnisvollen Lächeln; oder auch von einer jungen, wunderschönen Frau mit makelloser Haut auf dem Titelblatt eines Hochglanzmagazins in modischer Yoga-Kleidung, gelassen und frei von all den Anforderungen des Alltags.

Angesichts solcher Bilder kommt

einem die dazu nötige Disziplin vielleicht gar zu unmöglich, zu weit weg und für uns nicht machbar vor. Oder wir betrachten Meditation als eine spirituelle Praxis, die nicht zu unseren religiösen Überzeugungen passt. So mancher ist auch schlichtweg von der scheinbar unendlichen Vielfalt an Meditationsarten überfordert und kann sich nicht entscheiden, womit er denn nun anfangen soll. Doch so schwierig muss es nicht sein, auch nicht so »abgehoben« oder verwirrend. In unserem Zusammenhang wollen wir den Sinn und Zweck der Meditation darin sehen, unser Bewusstsein über den analytischen Geist hinaus zu tieferen

Bewusstseinsebenen zu führen.

In der Meditation tun wir nicht nur den Schritt weg vom bewussten und hin zum unterbewussten Geist, sondern auch weg von der Eigennützigkeit hin zur Selbstlosigkeit, weg vom Jemand hin zum Niemand, weg vom Materialismus hin zum Immaterialismus, weg von einem Ort hin zum Nirgendwo, weg von der Zeit hin zur Zeitlosigkeit, weg von der Überzeugung, die Außenwelt sei die Realität, und dem Definieren der Realität über die Sinne hin zum Glauben, die Innenwelt sei die Realität. Sind wir dort erst einmal hingelangt, betreten wir die Welt des »Un-Sinns«: die Welt des Denkens über die Sinne hinaus.

Meditation bringt uns weg vom Überleben hin zum Schöpfertum, weg vom Getrenntsein hin zur Verbundenheit, weg vom Ungleichgewicht hin zum Gleichgewicht, weg vom Gefahrenmodus hin zu einem Modus von Wachstum und Wiederinstandsetzung und weg von den eingrenzenden Emotionen der Furcht, Wut und Trauer hin zu den expansiven Emotionen der Freude, Freiheit und Liebe. Im Grunde geht es dabei darum, sich nicht mehr an das Bekannte zu klammern und das Unbekannte anzunehmen.

Lassen Sie uns kurz darüber nachdenken. Wenn Ihr Neokortex der Sitz Ihres bewussten Gewahrseins ist

und Sie dort Gedanken konstruieren, analytisch argumentieren, Ihren Intellekt einsetzen und rationale Prozesse an den Tag legen, dann müssen Sie Ihr Bewusstsein über den Neokortex hinausbringen, um meditieren zu können. Im Prinzip muss Ihr Gewahrsein dazu aus dem denkenden Gehirn ins limbische System und die unterbewussten Regionen »wandern«. Anders ausgedrückt, müssen Sie, um Ihren Neokortex und seine tagtäglichen Nerventätigkeiten herunterzufahren, aufhören, analytisch zu denken, und die Fähigkeiten der Vernunft, der Logik, des Intellektualisierens, des Vorwegnehmens, Voraussagens und

Rationalisierens aufgeben – zumindest vorübergehend. Das ist mit dem Ausdruck »den Geist ruhigstellen« gemeint. (Schauen Sie sich ggf. noch einmal Abbildung 6.1 auf Seite 169 an.)

Um Ihren Geist ruhigzustellen, müssen Sie entsprechend dem bereits dargelegten neurowissenschaftlichen Modell allen automatischen neuronalen Netzen im denkenden Gehirn, die aus Gewohnheit ständig »abgefeuert« werden, eine »Waffenruhe« erklären, also sich nicht mehr ständig daran erinnern, wer Sie zu sein meinen, wodurch Sie immer wieder dieselbe Geisteshaltung reproduzieren.

Ich weiß, das hört sich nach einer

riesengroßen Aufgabe an, die Sie womöglich überfordert; doch wie sich zeigt, gibt es erprobte, wissenschaftlich belegte Möglichkeiten, das zu erreichen und zu einer Fertigkeit zu entwickeln. In meinen Workshops auf der ganzen Welt gelingt dies vielen Teilnehmern ganz gut – obwohl sie vielleicht niemals zuvor meditiert haben –, wenn sie erst einmal gelernt haben, wie es geht. Auch Sie können diese Methoden in den nachfolgenden Kapiteln erlernen, aber zunächst einmal wollen wir Ihre innere Ausrichtung stärken, damit Sie noch mehr davon profitieren können, wenn Sie zum praktischen Teil kommen (so, wie die Aerobic-Teilnehmer in Quebec

aus Kapitel 2, denen man sagte, sie würden sich durch den Sport besser fühlen, ihrem Training eine Bedeutung zumaßen – und daraufhin bessere Ergebnisse erzielten).

Warum Meditation eine so große Herausforderung sein kann

Der analytische Neokortex nutzt alle fünf Sinne, um die Realität zu bestimmen. Er ist sehr darum besorgt, seine ganze Bewusstheit auf den Körper, die Umwelt und die Zeit zu richten. Beim kleinsten

bisschen Stress wird die Aufmerksamkeit auf diese drei Elemente fokussiert und verstärkt deren Bedeutung damit noch mehr. Wenn wir im Kampf-oder-Flucht-Gefahrenmodus sind und unser Adrenalin aktiviert ist, richten wir wie jedes Tier in der Wildnis unsere gesamte Aufmerksamkeit darauf, uns um unseren Körper zu kümmern, in der Umwelt Fluchtwege zu finden und uns auszurechnen, wie viel Zeit uns noch bleibt, um uns in Sicherheit zu bringen. Wir fokussieren uns stark auf irgendwelche Probleme, beschäftigen uns obsessiv mit unserem Aussehen, verharren in Schmerzen, denken darüber nach, wie wenig Zeit uns für die Dinge

bleibt, die abgearbeitet werden müssen, und sind bei der Erledigung von anstehenden Aufgaben gehetzt. Klingt das für Sie vertraut?

Weil wir uns im Überlebensmodus gar so sehr auf das äußere Umfeld und unsere damit zusammenhängenden Probleme konzentrieren, meinen wir schnell, das Sichtbare und das gegenwärtige Erleben sei alles und ohne die Außenwelt seien wir ein körperloser *Niemand*, ein *Nichts* im *Nirgendwo* – ganz schön beängstigend für ein Ego, das versucht, seine ganze Realität zu kontrollieren, indem es ständig eine Identität bestärkt!

Vielleicht wird es für Sie einfacher,

wenn Sie sich in Erinnerung rufen, dass im Überlebensmodus die bewusste Wahrnehmung nur die Spitze des Eisbergs erfasst, nur eine begrenzte Reihe an Zutaten, aus denen sich Ihr äußeres Umfeld zusammensetzt. Sie identifizieren sich mit den vielen Variationen und Kombinationen in der Außenwelt, die Ihnen zurückspiegeln, wer sie nach Ihrer Meinung wirklich sind – was aber nicht heißt, es gäbe darüber hinaus nichts. Sooft Sie etwas Neues lernen, verändern Sie Ihre Sicht der Welt. Nicht die Welt hat sich verändert, sondern lediglich Ihre Wahrnehmung davon (mehr über Wahrnehmung im nächsten Kapitel).

Im Moment reicht es, sich noch einmal klarzumachen: Wenn Sie Wandel bewirken wollen, es aber bislang mit Ihren äußeren Ressourcen nicht geklappt hat, müssen Sie offensichtlich über die Grenzen dessen, was Sie sehen, spüren und erleben, hinausschauen, um Antworten zu finden. Sie müssen andere, Ihnen bislang noch nicht bekannte Quellen anzapfen: das Unbekannte. So gesehen ist das Unbekannte Ihr Freund, nicht Ihr Feind, und der Ort, wo die Antworten zu finden sind.

Es ist auch deshalb so schwierig, die Aufmerksamkeit von all den äußeren Gegebenheiten abzuziehen und auf die Innenwelt zu richten, weil so viele

Menschen süchtig nach Stresshormonen sind: nach dem Rausch der chemischen Substanzen, die aufgrund bewusster oder unbewusster Reaktionen produziert werden. Diese Sucht verstärkt die Überzeugung, die Außenwelt sei realer als die Innenwelt. Unsere Physiologie ist darauf konditioniert, diese Haltung zu unterstützen, schließlich existieren ja echte Bedrohungen, Probleme und Sorgen, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten müssen. So werden wir von unserem derzeitigen äußeren Umfeld abhängig. Durch assoziative Erinnerungen bestätigen wir anhand unserer Probleme und Umstände diese emotionale Abhängigkeit von dem,

was wir zu sein meinen.

Wir können es auch anders formulieren: Die Stresshormone, die wir im Überlebensmodus erleben, versorgen den Körper mit einer hohen Dosis an Energie und schärfen die fünf Sinne, die uns in die äußere Realität »einklinken«. Wenn wir ständig unter Stress stehen, definieren wir also die Realität über die Sinne; wir werden zu Materialisten. Beim Versuch, sich nach innen zu wenden und sich mit der Welt des »Un-Sinnigen« und mit dem Immateriellen zu verbinden, bereitet es dann Mühe, die konditionierte Gewohnheit und die Sucht nach dem chemischen Rausch zu durchbrechen, den uns die äußere

Realität beschert.

Wie sollen wir so glauben können, Gedanken seien mächtiger als die physische, dreidimensionale Realität? Aus dieser Sicht der Dinge wird Veränderung durch Gedankenkraft zu einer großen Herausforderung, denn wir sind zu Sklaven unseres Körpers und unserer Umwelt geworden.

Als Gegenmittel können Sie sich die Geschichten aus Kapitel 1 noch einmal zu Gemüte führen – und die Geschichten aus meinen Workshops in den Kapiteln 9 und 10 lesen. Sich immer wieder neue Informationen vor Augen zu führen, die zeigen, dass das unserer Meinung nach Unmögliche doch möglich ist, hilft uns,

uns daran zu erinnern, dass Realität mehr ist als das, was unsere Sinne wahrnehmen. Ob wir uns das nun eingestehen oder nicht: Wir sind das Placebo.

Eine kleine Reise durch die Gehirnwellen

Wenn es beim Meditieren also darum geht, Zugang zum autonomen Nervensystem zu gewinnen, um suggestibler zu werden und die oben erwähnten Herausforderungen zu bewältigen, dann müssen wir wissen, wie wir dorthin kommen. Die kurze

Antwort lautet: Mihilfe einer Gehirnwelle. Der Gehirnwellenzustand, in dem wir uns zu einem beliebigen Zeitpunkt befinden, hat einen enormen Einfluss auf den Grad der Suggestibilität in diesem Moment.

Sobald Sie diese unterschiedlichen Zustände erkennen können, wenn Sie sich darin befinden, können Sie trainieren, willentlich von einem Zustand in den anderen zu wechseln, die ganze Skala der Gehirnwellenmuster hinauf und hinunter. Natürlich erfordert das ein wenig Übung, aber es ist möglich. Wir wollen uns diese unterschiedlichen Zustände nun ein wenig genauer anschauen.

Wenn Neuronen gemeinsam feuern und aktiviert werden, tauschen sie geladene Elemente aus, die daraufhin elektromagnetische Felder erzeugen, welche bei einem Gehirn-Scan gemessen werden können (beispielsweise einem EEG).

Der Mensch hat mehrere messbare Gehirnwellenfrequenzen; je niedriger und langsamer die Frequenz ist, desto tiefer gehen wir in die Innenwelt des Unterbewussten. Vom langsamsten zum schnellsten heißen die Gehirnwellenzustände *Delta* (erholsamer Tiefschlaf – vollkommen unbewusst), *Theta* (ein Dämmerzustand zwischen Tiefschlaf und Wachsein), *Alpha*

(fantasievoller, einfallsreicher Schöpferzustand), *Beta* (bewusstes Denken) und *Gamma* (höhere Bewusstseinszustände).

Beta ist der alltägliche Wachzustand, in dem das denkende Gehirn bzw. der Neokortex alle eintreffenden sensorischen Daten verarbeitet und zwischen Außen- und Innenwelt Bedeutung schafft. Beta ist für das Meditieren nicht optimal, denn im Beta-Zustand scheint die Außenwelt realer als die Innenwelt zu sein. Das Betawellenspektrum umfasst drei Gehirnwellenmuster: *niederfrequentes Beta* (entspannte, interessierte Aufmerksamkeit, beispielsweise beim

Lesen eines Buches), *mittelfrequentes Beta* (konzentrierte Aufmerksamkeit auf einen beständigen Reiz außerhalb des Körpers wie beim Lernen und darauffolgenden Erinnern) und *hochfrequentes Beta* (hochkonzentrierte Aufmerksamkeit im Krisenmodus, in dem Stresshormone produziert werden). Je höherfrequenter die Betawellen sind, desto weniger sind wir in der Lage, auf das Betriebssystem zuzugreifen.

Meistens gehen wir vom Beta- in den Alpha-Zustand und wieder zurück. Alpha ist der Entspannungszustand, wo wir der Außenwelt weniger Aufmerksamkeit schenken und sie dafür verstärkt auf die Innenwelt lenken. Im

Alpha-Zustand befinden wir uns in leichter Meditation oder, wie man auch sagen könnte, im Zustand der Imagination und des Tagträumens. Dann ist die Innenwelt realer als die Außenwelt, denn dorthin ist unsere Aufmerksamkeit gerichtet.

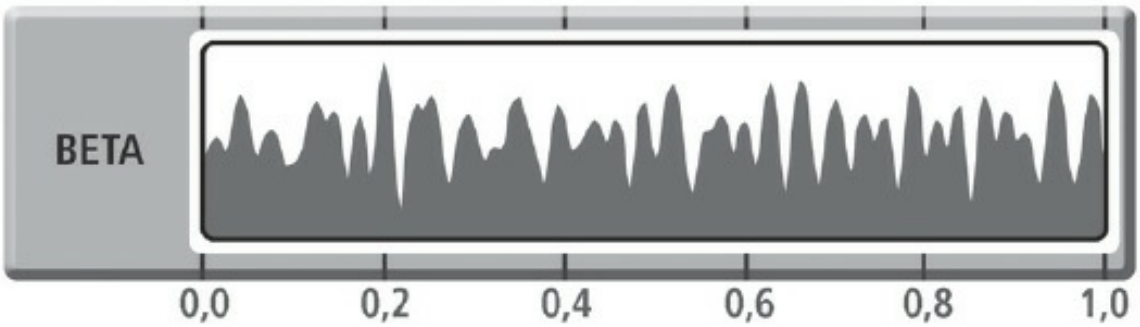
Beim Wechsel vom hochfrequenten Beta- in den langsameren Alpha-Zustand, wo wir Aufmerksamkeit, Konzentration und Fokus entspannter angehen können, aktivieren wir automatisch den Stirnlappen, der, wie wir ja schon gehört haben, die »Lautstärke« jener Schaltkreise im Gehirn herunterdreht, in denen Zeit und Raum verarbeitet werden. Nun sind wir

nicht mehr im Überlebensmodus, sondern in einem Zustand des Schöpfertums, in dem unsere Suggestibilität höher ist als im Beta-Zustand.

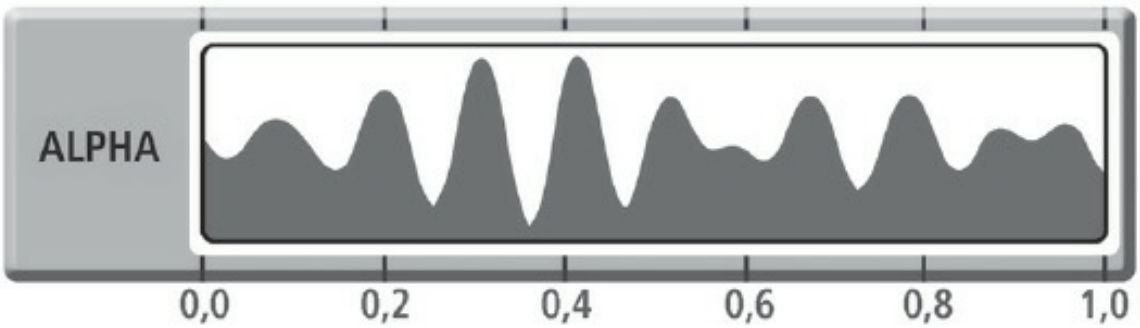
Noch tiefer in den Theta-Zustand zu sinken, ist noch schwerer zu erlernen. Theta ist so eine Art Dämmerzustand, in dem wir halb wach und halb im Schlaf sind (oder, wie das oft beschrieben wird, »der Geist wach ist und der Körper schläft«). Auf diesen Zustand zielen wir in der Meditation ab, denn in diesem Gehirnwellenmuster ist die Suggestibilität am höchsten. Im Theta-Zustand gelangen wir ins Unterbewusstsein, weil der analytische

Geist nicht »im Dienst« ist – wir befinden uns hauptsächlich in der Innenwelt. Wir können uns Theta als den Schlüssel zum Königreich unseres Unterbewusstseins vorstellen. Abbildung 6.9 veranschaulicht die unterschiedlichen Gehirnwellenfrequenzen.

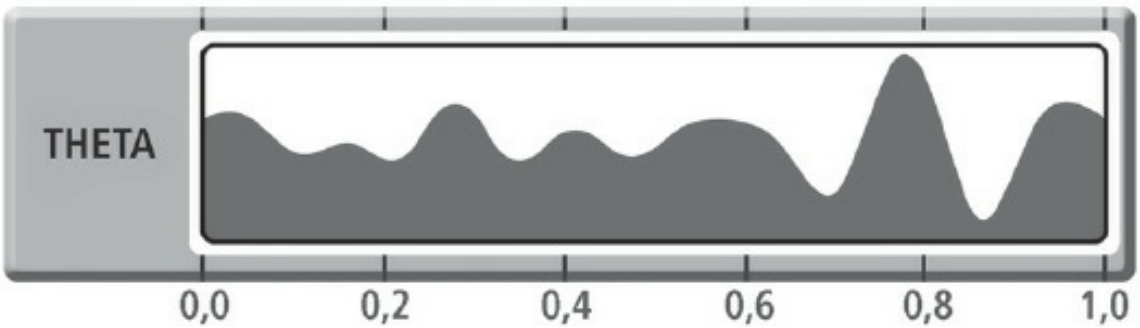
GEHIRNWELLEN



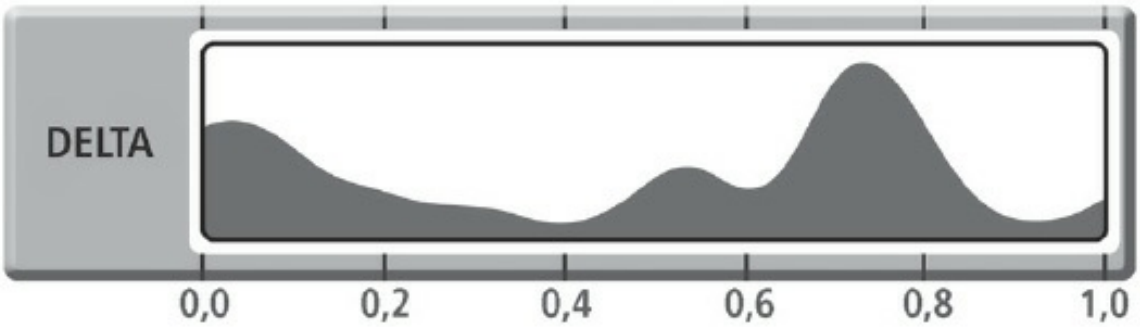
0,0 0,2 0,4 0,6 0,8 1,0



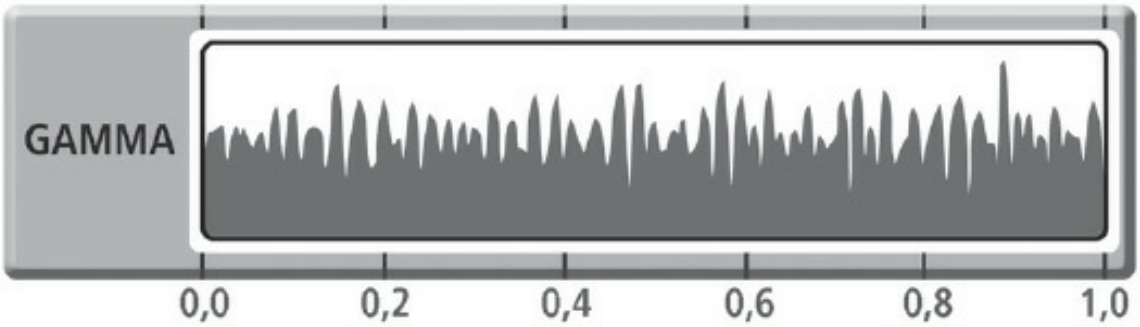
0,0 0,2 0,4 0,6 0,8 1,0



0,0 0,2 0,4 0,6 0,8 1,0



0,0 0,2 0,4 0,6 0,8 1,0



0,0 0,2 0,4 0,6 0,8 1,0

Abb. 6.9. Unterschiedliche Gehirnwellenzustände während eines Intervalls von einer Sekunde, darunter auch Gamma-Gehirnwellen, die Ausdruck einer Art »Superbewusstheit« sind – was einen höheren Bewusstseinszustand widerspiegelt.

Diese kurze Reise durch die Gehirnwellenmuster ist für die Meditationspraxis in nachfolgenden Kapiteln hilfreich. Erwarten Sie nicht, gleich direkt auf Befehl in den Theta-Zustand zu sinken; doch es hilft zu wissen, welche unterschiedlichen Gehirnzustände es gibt und wie sie sich auf Ihre Bemühungen auswirken.

Anatomie eines »Attentats«

Jetzt kommen wir zurück zur Geschichte von Ivan Santiago und den anderen Hypnose-Probanden zu Beginn dieses Kapitels. Offensichtlich ist es diesen Leuten leichter als den meisten anderen Menschen gefallen, über ihren analytischen Geist hinauszugehen. Sie verfügten anscheinend sowohl über Neuroplastizität als auch emotionale Plastizität, wodurch sie ihre Innenwelt realer machen konnten als die Außenwelt. Im normalen Wachzustand befanden sie sich wahrscheinlich mehr im Alpha- als im Beta-Zustand, es zirkulierten also auch nicht so viele

Stresshormone im Körper, die sie aus der Homöostase bringen konnten. Durch ihre hohe Suggestibilität konnte ihr bewusster Geist die autonomen Funktionen ihres unterbewussten Geistes besser steuern.

Doch sie waren nicht alle gleich; im Rahmen der Studie wurden unterschiedliche Grade der Suggestibilität aufgezeigt. Die 16 Testpersonen, die die Erstevaluierung bestanden, waren bestimmt suggestibel, aber nicht so suggestibel wie diejenigen, die auch die nächste Testphase bestanden, indem sie nach einer entsprechenden posthypnotischen Suggestion in der Öffentlichkeit die

Kleider ablegten und damit gegen tief verwurzelte soziale Normen verstießen. Die vier Probanden, die diesen Test bestanden, waren ganz bestimmt hoch suggestibel und in der Lage, über ihr soziales Umfeld hinauszuwachsen. Doch als es dann darum ging, in eiskaltes Wasser zu steigen, schafften das drei der vier Testpersonen nicht; es gelang ihnen nicht, über ihr physisches Umfeld hinauszuwachsen. Nur Santiago, der auch unter extremen Umständen über längere Zeit von seiner physischen Umgebung unabhängig blieb und die Herrschaft über seinen Körper behielt, zeigte den höchsten Grad an Suggestibilität. Er konnte nicht nur dem

Bad im eiskalten Wasser trotzen, sondern auch über sein moralisches Umfeld hinauswachsen und der posthypnotischen Suggestion folgen, die ihm befahl, den »ausländischen Würdenträger« zu erschießen, obwohl seine bewusste Persönlichkeit wohl kaum die eines kaltblütigen Killers war.

Beim Placebo-Effekt ist ein ähnlich hoher Suggestibilitätsgrad erforderlich, um sich über längere Zeit vom Körper und von der Umwelt unabhängig zu machen – also zu akzeptieren, zu glauben und sich auf die Vorstellung einzulassen, die Innenwelt sei realer als die Außenwelt.

Schon bald werden auch Sie lernen,

wie Sie nicht nur Ihre Überzeugungen verändern und Ihre Suggestibilität steigern können, sondern auch, wie Sie in diesem Zustand Ihr Unterbewusstsein programmieren können – vielleicht nicht darauf, einen Stuntman mit einer Requisitenpistole zu erschießen, sondern eher auf den Triumph über Ihre gesundheitlichen Beschwerden, emotionalen Traumata und Ihre anderen persönlichen Probleme.

***

1 Discovery Channel, »Brainwashed«, 2. Staffel, Folge 4 der Serie »Curiosity«, ausgestrahlt am 28. Oktober 2012.

***

7. Einstellungen, Überzeugungen und Wahrnehmungen

Ein zwölfjähriger indonesischer Junge öffnet mit leerem Blick den Mund und lässt sich in einem Park in Jakarta von einer Menschenmenge, die dem traditionellen javanischen Trancetanz »Kuda Lumping« zuschaut, Glasscherben in den Mund stecken. Der Junge kaut auf dem Glas herum und schluckt es

hinunter, als ob es eine Handvoll Popcorn oder Salzbrezeln wäre. Es zeigt keinerlei schädliche Auswirkungen. Als Kuda-Lumping-Tänzer in dritter Generation schluckt dieser Junge in ähnlichen mystischen Veranstaltungen seit seinem neunten Lebensjahr Glas. Der Junge und die 19 weiteren Mitglieder seiner traditionellen Tanztruppe rezitieren vor jeder Vorstellung einen javanischen Zauberspruch, rufen die Geister der Toten an, sich während des Tanzes an diesem Tag in einem von ihnen niederzulassen und diesen Tänzer vor Schmerzen zu schützen.[1]

Der Junge und seine Mittänzer

unterscheiden sich in bestimmter Hinsicht nicht von den im ersten Kapitel beschriebenen Snake-Handling-Predigern aus den Appalachen, die mit dem Heiligen Geist gesalbt werden und enthusiastisch mit Giftschlangen um die Kanzel herumtanzen. Sie bringen die Schlangen gefährlich nahe ans Gesicht und scheinen gegen Schlangenbisse immun zu sein.

Oder die Feuerläufer des Sawau-Stammes auf der zu den Fiji-Inseln gehörenden Insel Beqa, die unbeirrt über weiß glühende Steine laufen, welche stundenlang unter lodernden Holzscheiten und rot glühenden Kohlen erhitzt wurden. Ihrer Tradition zufolge

wurde diese Fähigkeit einem ihrer Stammesvorväter von einem Gott verliehen und dann im Stamm weitergegeben.

Der Glas essende Junge, der Snake-Handling-Prediger und die Feuerläufer von den Fiji-Inseln unterbrechen ihr Tun nicht einen Augenblick und fragen sich: *Ob es wohl diesmal funktioniert?* Für sie gibt es nicht die geringste Unsicherheit. Die Entscheidung, Glas zu kauen, sich mit Kupferkopf-Schlangen abzugeben oder auf sengend heiße Steine zu treten, transzendiert ihre Körper, die Umgebung und die Zeit und verändert ihre Biologie so, dass sie das scheinbar Unmögliche vollbringen. Ihr felsenfester Glaube

daran, von ihren Göttern beschützt zu werden, lässt keinen Raum für irgendwelche Vermutungen und Annahmen.

Auch im Placebo-Effekt sind sehr starke Überzeugungen Teil der Gleichung. Diese Komponente wurde noch nicht gründlich untersucht, denn bislang wurden in der wissenschaftlichen Körper-Geist-Forschung meistens nur die Auswirkungen des Placebos gemessen, nicht aber nach der Ursache geforscht. Ob ein veränderter innerer Zustand das Produkt von »Gesundbeten« bzw. Wunderheilungen, von Konditionierung, Freisetzen unterdrückter Emotionen,

Glaube an Symbole oder einer bestimmten spirituellen Praxis ist – es bleibt die Frage: Was passiert, um eine solch tiefgreifende körperliche Veränderung zu bewirken – und können wir es, sobald es einmal entdeckt wird, entsprechend unterstützen?

Woher unsere Überzeugungen kommen

Unsere Überzeugungen sind nicht immer so bewusst, wie wir gerne meinen. Oberflächlich betrachtet akzeptieren wir eine Vorstellung vielleicht, doch wenn wir tief drinnen nicht wirklich an diese

Möglichkeit glauben, ist diese Akzeptanz lediglich ein intellektueller Prozess. Damit der Placebo-Effekt wirkt, müssen wir unsere Überzeugungen über uns selbst und das, was körperlich und gesundheitlich möglich ist, wirklich und wahrhaftig verändern. Wir müssen verstehen, was Überzeugungen sind und woher sie kommen.

Stellen Sie sich einmal vor, jemand geht wegen bestimmter Symptome zum Arzt und erhält aufgrund der objektiven Befunde des Arztes eine bestimmte Krankheitsdiagnose. Der Arzt nennt dem Patienten die Diagnose, die Prognose und die Behandlungsoptionen auf Basis des durchschnittlichen

Krankheitsverlaufs. Sobald diese Person vom Arzt das Wort »Diabetes«, »Krebs«, »Schilddrüsenunterfunktion« oder »chronische Erschöpfung« hört, wird entsprechend den vergangenen Erfahrungen des Patienten bzw. der Patientin eine Reihe von Gedanken, Bildern und Emotionen heraufbeschworen, sei das nun das Auftreten der Krankheit bei den Eltern, ein Film im Fernsehen, in dem eine der Filmfiguren an dieser Krankheit starb, oder auch etwas im Internet Gelesenes, was dem Patienten Angst bezüglich dieser Diagnose eingejagt hat.

Sobald der Patient den Arzt konsultiert und eine professionelle

Meinung vernimmt, akzeptiert er automatisch die Krankheit. Er glaubt, was der selbstsichere und überzeugte Arzt gesagt hat, und lässt sich auf die Behandlung und deren potenzielle Resultate ein – und das alles ohne echte Analyse. Der Patient ist für die Worte des Arztes suggestibel (empfänglich). Wenn diese Person dann die Emotionen der Furcht, der Sorge, der Angst und der Traurigkeit annimmt, kann sie nur noch Gedanken (oder Autosuggestionen) denken, die diesen Gefühlen entsprechen.

Der Patient kann *versuchen*, positiv darüber zu denken, wie er die Krankheit besiegt, doch sein Körper fühlt sich nach

wie vor schlecht, weil ihm das falsche Placebo verabreicht wurde, welches einen falschen Seinszustand hervorruft, der denselben Genen die gleichen Signale schickt und die Person unfähig macht, neue Möglichkeiten zu erkennen bzw. wahrzunehmen. Der Patient ist weitgehend der Gnade seiner Überzeugungen (und den Überzeugungen des Arztes) hinsichtlich der Diagnose ausgeliefert.

Was haben die Menschen, von denen in den folgenden Kapiteln die Rede ist und die sich selbst mithilfe des Placebo-Effekts geheilt haben, anders gemacht? Erstens haben sie ihre Diagnose, Prognose bzw. Behandlung nicht als

etwas Endgültiges *akzeptiert*. Zweitens haben sie nicht an das von ihren ärztlichen Autoritäten gezeichnete wahrscheinlichste Resultat bzw. zukünftige Schicksal *geglaubt*. Und drittens haben sie sich nicht auf die Diagnose, Prognose bzw. vorgeschlagene Behandlung *eingelassen*. Sie hatten eine andere Einstellung als diejenigen Patienten, die akzeptiert, geglaubt und sich darauf eingelassen haben, und somit waren sie in einem anderen Seinszustand.

Sie waren für die Ratschläge und Meinungen der Ärzte nicht suggestibel, weil sie keine Angst oder Trauer verspürten und sich nicht als Opfer

fühlten. Stattdessen waren sie optimistisch und enthusiastisch, und diese Emotionen waren die Treiber für neue Gedanken, die sie neue Möglichkeiten erkennen ließen. Sie hatten andere Vorstellungen und Überzeugungen davon, was möglich war, und deshalb *konditionierten* sie ihren Körper nicht auf ein Worst-Case-Szenario. Sie wiesen der Diagnose nicht dieselbe Bedeutung zu wie alle anderen Betroffenen und *erwarteten* nicht denselben vorhersehbaren Verlauf wie andere Patienten mit derselben Diagnose. Sie belegten ihre Zukunft mit einer anderen Bedeutung, hatten also eine andere *Intention*. Sie wussten über

Epigenetik und Neuroplastizität Bescheid. Statt sich passiv als Opfer der Krankheit zu betrachten, wurden sie anhand dieses Wissens proaktiv, angetrieben von dem, was sie auf meinen Workshops und Veranstaltungen gelernt hatten. Das resultierte in anderen, besseren Ergebnissen als bei anderen Leuten mit derselben Diagnose – so wie die Zimmermädchen besser abschnitten, nachdem sie von den Wissenschaftlern mit Informationen versorgt worden waren.

Wie ist das nun bei einem normalen Menschen, dem eine Krankheit diagnostiziert wird und der prompt verkündet: »Ich werde diese Krankheit

besiegen!«? Vielleicht akzeptiert er die Erkrankung und den von den Ärzten prognostizierten Verlauf nicht, doch im Gegensatz zu den hier beschriebenen Fällen haben die meisten Menschen ihre Überzeugungen nicht tiefgreifend dahingehend verändert, dass sie wirklich glauben, nicht krank zu sein. Um eine Überzeugung zu verändern, muss man eine unterbewusste Programmierung verändern – denn eine Überzeugung ist, wie Sie schon bald erfahren werden, ein *unterbewusster Seinszustand*.

Wer sich nur durch seinen bewussten Geist verändern will, kommt nie aus dem Ruhezustand heraus, um seine Gene umzuprogrammieren, denn er weiß nicht,

wie das geht. An diesem Punkt hört die Heilung dann auf. Diese Menschen sind weniger fähig, sich auf neue Möglichkeiten einzulassen, weil sie weniger für etwas suggestibel sind, was nicht zu den Aussagen ihrer Ärzte passt.

Leben Menschen, die auf keine Behandlung ansprechen bzw. deren Gesundheitszustand sich nicht verändert, womöglich tagtäglich in dem gleichen emotionalen Zustand? Akzeptieren, glauben und ergeben sie sich dem Modell der Medizin vielleicht aufgrund des sozialen Bewusstseins Millionen anderer Menschen, die genau das Gleiche getan haben? Wird die ärztliche Diagnose zum Voodoo-Fluch der

Moderne?

Wir wollen uns einmal näher anschauen, was eine *Überzeugung* ist, und zwar zunächst mit folgender Vorstellung: Wenn man eine Abfolge von Gedanken und Gefühlen zusammenbringt, werden sie letztendlich zu einer gewohnheitsmäßigen bzw. automatischen Einstellung. Gedanken und Gefühle erzeugen einen Seinszustand, und somit sind Einstellungen eigentlich kurze Seinszustände. Sie können, mit sich ändernden Gedanken und Gefühlen, von einem Moment zum anderen schwanken. Eine einzelne Einstellung kann minuten-, stunden-, tage- oder sogar ein oder zwei

Wochen lang anhalten.

Ein Beispiel: Wenn Sie eine Reihe guter Gedanken hegen, die auf eine Reihe guter Gefühle abgestimmt sind, dann sagen Sie vielleicht: »Heute habe ich eine gute Einstellung.« Im negativen Fall heißt es dann: »Heute habe ich eine schlechte Einstellung.« Nimmt man dieselbe Einstellung oft genug ein, wird sie automatisiert.

Aus Einstellungen, die über lange Zeit eingenommen und zusammengebracht werden, entsteht eine Überzeugung. Eine Überzeugung ist ein längerer Seinszustand – im Wesentlichen sind Überzeugungen *Gedanken und Gefühle (Einstellungen)*, die man so

lange immer wieder denkt und fühlt, bis sie *im Gehirn verfestigt und im Körper emotional konditioniert* sind. Man könnte auch sagen, die Person wird danach süchtig, deshalb ist es auch so schwierig, sie zu verändern, und deshalb hat man kein gutes »Bauchgefühl«, wenn sie infrage gestellt werden. Erfahrungen werden dem Gehirn neurologisch eingeprägt (Gedanken) und chemisch als Emotionen »verkörpert« (Gefühle). Somit basieren die meisten Überzeugungen auf Erinnerungen an die Vergangenheit.

Durch ständige Rückkehr zu denselben Gedanken, in denen wir die Erinnerungen an die Vergangenheit

analysieren und über sie nachdenken, werden diese Gedanken zu einem unbewussten Programm vernetzt und gemeinsam aktiviert. Und hegen wir die immer gleichen, auf vergangene Erfahrungen zurückzuführenden Gefühle und fühlen uns genauso wie damals, als das Ereignis stattfand, konditionieren wir den Körper darauf, unterbewusst der Geist dieser Emotion zu sein. Damit lebt der Körper unbewusst in der Vergangenheit.

Wenn der Körper durch redundante, wiederkehrende Gedanken und Gefühle mit der Zeit darauf konditioniert wird, zum Geist zu werden, und er unterbewusst durch Überzeugungen

programmiert wird, dann lebt er in unbewussten, aus der Vergangenheit abgeleiteten Seinszuständen. Überzeugungen sind dauerhafter als Einstellungen; sie können monate- oder sogar jahrelang anhalten. Aufgrund dieser Nachhaltigkeit werden sie uns noch tiefer einprogrammiert.

Eine Geschichte aus meiner Kindheit, die meinem Gedächtnis eingeprägt ist, ist ein gutes Beispiel dafür. Ich wuchs in einer italienischen Familie auf. Als ich in die vierte Klasse kam, zogen wir in eine andere Stadt um, in der es neben vielen italienischen auch viele jüdische Einwohner gab. An meinem ersten Schultag wies mir die Lehrkraft einen

Platz in einer Gruppe zu, zu der auch drei jüdische Mädchen gehörten. An diesem Tag erfuhr ich von den Mädchen, Jesus sei kein Italiener gewesen. Das war einer der denkwürdigsten Tage meines Lebens.

Als ich an diesem Nachmittag von der Schule nach Hause kam, fragte mich meine kleine italienische Mutter immer wieder, wie der erste Schultag gewesen sei, aber ich wollte nicht darüber sprechen. Schließlich ergriff sie mich am Arm und bestand darauf, von mir zu hören, was denn los sei.

»Ich dachte, Jesus war ein Italiener!«, platzte ich wütend heraus.

»Was sagst du denn da?«, antwortete

sie. »Er war Jude!«

»Jude?«, gab ich zurück. »Was soll das heißen? Auf den ganzen Bildern schaut er doch wie ein Italiener aus. Oma redet den ganzen Tag auf Italienisch mit ihm. Und wie war das mit dem Römischen Reich? Rom ist doch wohl in Italien!«

Meine Überzeugung, Jesus sei Italiener, gründete auf meinen vergangenen Erfahrungen, und meine Gedanken und Gefühle über Jesus waren zu meinem automatischen Seinszustand geworden. Es dauerte eine Weile, bis ich darüber hinwegkam, denn das Ändern von tiefsitzenden Überzeugungen ist nicht einfach.

Jetzt wollen wir das Konzept noch ein bisschen vertiefen. Bringt man eine Reihe von miteinander zusammenhängenden Überzeugungen zusammen, entsteht eine Wahrnehmung. Die Wahrnehmung der Realität ist ein anhaltender Seinszustand, der auf lang bestehenden Überzeugungen, Einstellungen, Gedanken und Gefühlen beruht. Und da Überzeugungen ins Unterbewusstsein wandern und zu unbewussten Seinszuständen werden (wir also nicht einmal wissen, warum wir bestimmte Überzeugungen hegen, und wir uns ihrer nicht wirklich bewusst sind, bis sie auf den Prüfstand gestellt werden), werden auch Wahrnehmungen –

also unsere subjektive Sicht der Dinge – zum größten Teil zu unter- und unbewussten Betrachtungsweisen der Wirklichkeit aus der Vergangenheit heraus.

Wissenschaftliche Experimente haben den Beweis erbracht: Wir sehen die Realität nicht so, wie sie ist, sondern lassen neurochemisch im Gehirn gespeicherte Erinnerungen aus der Vergangenheit einfließen.[2] Werden Wahrnehmungen implizit bzw. nichtdeklarativ (wie im letzten Kapitel erklärt), laufen sie automatisch bzw. unterbewusst ab, und wir bereiten die Realität automatisch subjektiv auf.

Sie wissen beispielsweise, dass Ihr

Auto eben Ihr Auto ist, weil Sie so oft damit fahren. Sie machen mit Ihrem Auto tagtäglich die gleichen Erfahrungen, denn es verändert sich nicht viel daran. Sie hegen über Ihr Auto jeden Tag die gleichen Gedanken und Gefühle. Ihre Einstellung zu Ihrem Auto hat eine Überzeugung herausgebildet, die wiederum zu einer bestimmten Wahrnehmung Ihres Autos geführt hat – zum Beispiel: Es ist ein gutes Auto, weil es nur selten kaputtgeht. Und obwohl Sie diese Wahrnehmung automatisch akzeptieren, ist sie doch etwas Subjektives, denn jemand anderes hat vielleicht ein Auto derselben Marke und auch das gleiche Modell, aber das Auto

dieser Person ist ständig kaputt, und damit sind ihre Überzeugung und ihre Wahrnehmung von dem gleichen Auto wegen ihrer persönlichen Erfahrungen anders als Ihre.

Wenn Sie so sind wie die meisten Menschen, achten Sie wahrscheinlich auf vieles an Ihrem Auto gar nicht, bis etwas nicht mehr funktioniert. Sie gehen davon aus, dass es genauso gut läuft wie gestern, und natürlich erwarten Sie, dass Ihr Auto zukünftig so fährt, wie Sie es aus der Vergangenheit kennen – gestern, vorgestern und so weiter. Das ist Ihre Wahrnehmung. Doch wenn es nicht mehr läuft, müssen Sie dem Auto mehr Aufmerksamkeit widmen

(beispielsweise genau auf das Motorengeräusch hören) und sich Ihrer unbewussten Wahrnehmung Ihres Autos bewusst werden. Und wenn Ihre Wahrnehmung Ihres Autos erst einmal verändert ist, weil es anders fährt, sehen Sie es mit anderen Augen.

Das Gleiche gilt für Beziehungen zum Partner oder zur Kollegin, zur Kultur und zur Rasse, ja sogar zum Körper und zu Schmerzen. So funktionieren fast alle Wahrnehmungen der Realität.

Um eine implizite bzw. unterbewusste Wahrnehmung zu verändern, müssen Sie bewusster und weniger unbewusst werden. Eigentlich müssten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf alle Aspekte Ihrer

selbst und Ihres Lebens ausweiten, auf die Sie zuvor nicht geachtet haben. Noch besser: Sie müssten aufwachen, Ihren Bewusstheitsgrad verändern und sich dessen bewusst werden, was früher unbewusst war.

Abb. 7.1. Gedanken und Gefühle entstehen aus Erinnerungen an die Vergangenheit. Indem Sie bestimmte Gedanken und Gefühle hegen, erzeugen

Sie mit der Zeit eine Einstellung. Eine Einstellung ist ein Zyklus kurzfristiger Gedanken und Gefühle, die immer wieder erlebt werden. Einstellungen sind kurze Seinszustände. Eine Reihe von Einstellungen ergibt zusammen eine Überzeugung. Überzeugungen sind längere Seinszustände und werden tendenziell ins Unterbewusstsein verschoben. Mehrere Überzeugungen zusammen ergeben eine Wahrnehmung. Wahrnehmungen sind wesentlich beteiligt an Entscheidungen, Verhaltensweisen und Beziehungen, die wir uns aussuchen, sowie den Realitäten, die wir erschaffen.

Doch so einfach ist es meistens nicht, denn wenn man die gleiche Realität immer wieder erlebt, entwickeln sich

auch aus den Gedanken und Gefühlen über die derzeitige Welt die gleichen Einstellungen, die die gleichen Überzeugungen hervorrufen, welche sich wiederum zu den gleichen Wahrnehmungen ausweiten (siehe Abbildung 7.1 auf Seite 201). Wenn die Wahrnehmung zur zweiten Natur und so automatisch wird, dass wir nicht mehr darauf achten, wie die Realität wirklich und in Wahrheit ist (weil wir automatisch erwarten, alles sei immer wieder das Gleiche), akzeptieren wir diese Realität unbewusst und erklären uns damit einverstanden – so wie die meisten Menschen unbewusst eine ärztliche Diagnose akzeptieren und

übernehmen.

Die *einzige* Möglichkeit, Überzeugungen und Wahrnehmungen zu verändern, um eine Placebo-Reaktion zu erzeugen, besteht also darin, den eigenen Seinszustand zu verändern. Wir müssen unsere alten, beschränkten Überzeugungen als das erkennen, was sie sind – Aufzeichnungen der Vergangenheit –, und bereit sein, sie loszulassen, um neue Überzeugungen über uns anzunehmen, die helfen, eine neue Zukunft zu erschaffen.

Überzeugungen verändern

Die Frage ist also: Mit welchen Überzeugungen und Wahrnehmungen über sich und Ihr Leben haben Sie sich unbewusst einverstanden erklärt, die es nun zu ändern gilt, um diesen neuen Seinszustand zu erzeugen? Über diese Frage sollten Sie gründlich nachdenken, denn wie bereits gesagt, ist uns bei vielen dieser Überzeugungen nicht einmal bewusst, dass wir sie haben und daran glauben.

Oft akzeptieren wir bestimmte Anzeichen und Reize aus unserem Umfeld, die uns dann dazu bringen, bestimmte Überzeugungen zu akzeptieren. Egal, ob sie nun wahr sein mögen oder auch nicht – in dem Moment,

in dem wir eine Überzeugung akzeptieren, wirkt sie sich nicht nur auf unser Leistungsvermögen aus, sondern auch auf unsere Entscheidungen.

Man denke zurück an die Studie aus Kapitel 2 über die Frauen, die eine Mathematikprüfung schrieben, nachdem sie zuvor in gefälschten Forschungsberichten gelesen hatten, Männer seien in Mathe besser als Frauen. Jene Frauen, die gelesen hatten, dass dieser Vorteil auf eine genetische Veranlagung zurückzuführen sei, schnitten schlechter ab als jene, die gelesen hatten, er sei durch Stereotypen bedingt. Beide Berichte waren falsch – Männer sind in Mathe nicht besser als

Frauen –, doch die Frauen, die über den angeblichen genetischen Nachteil gelesen hatten, glaubten das und schnitten daraufhin schlechter ab, ebenso wie die weißen Männer, denen gesagt wurde, Asiaten würden in dem ihnen bevorstehenden Test leicht besser abschneiden. In beiden Fällen schnitten die Studenten, denen unbewusst eine schlechtere Leistungsfähigkeit eingetrichtert worden war, tatsächlich schlechter ab – obwohl diese Behauptungen völlig falsch waren.

Werfen Sie in diesem Sinne nun einmal einen Blick auf die folgenden weit verbreiteten einschränkenden Überzeugungen und erkennen Sie,

welche womöglich auch in Ihnen stecken, ohne dass es Ihnen voll bewusst ist:

»Ich bin nicht gut in Mathe. Ich bin schüchtern. Ich bin reizbar. Ich bin nicht clever oder kreativ. Ich ähnele in vielem meinen Eltern. Männer sollten nicht weinen oder verletzlich sein. Ich kann keinen Partner finden. Frauen sind weniger wert als Männer. Meine Rasse bzw. Kultur ist überlegen. Das Leben ist hart. Das Leben ist schwierig. Niemand kümmert sich um mich. Ich werde nie Erfolg haben. Ich muss für meinen Erfolg im Leben hart arbeiten. Mir passiert aber auch nie etwas Gutes. Ich habe einfach kein Glück. Nie läuft es gut für

mich. Ich hab nie genug Zeit. Jemand anderes ist verantwortlich für mein Glück. Wenn ich dies oder das erst einmal besitze, dann bin ich glücklich. Die Realität zu verändern, ist schwierig. Realität ist ein linearer Prozess. Keime machen mich krank. Ich nehme leicht zu. Ich brauche meine acht Stunden Schlaf. Dass ich Schmerzen habe, ist normal, und das wird sich nie ändern. Meine biologische Uhr tickt. Schönheit muss so und so aussehen. Spaß haben ist leichtsinnig. Gott befindet sich außerhalb von mir. Ich bin ein schlechter Mensch, deshalb liebt Gott mich nicht …«

Diese Liste könnte ich noch ewig so

weiterführen, aber ich denke, Sie haben verstanden, worum es geht.

Überzeugungen und Wahrnehmungen beruhen auf vergangenen Erfahrungen. Alle Ihre Überzeugungen über sich selbst entspringen also Ihrer Vergangenheit. Entsprechen sie der Wahrheit oder haben Sie sie sich einfach ausgedacht? Und selbst wenn sie irgendwann einmal wahr waren, müssen sie jetzt nicht mehr unbedingt wahr sein.

So sehen wir das natürlich nicht, denn wir sind süchtig nach unseren Überzeugungen und Emotionen der Vergangenheit. Wir betrachten unsere Überzeugungen als Wahrheiten, nicht als veränderbare Vorstellungen. Sind wir

sehr von etwas überzeugt, könnte der Gegenbeweis direkt vor unserer Nase sitzen, und wir würden ihn womöglich trotzdem nicht sehen, weil unsere Wahrnehmung eine ganz andere ist. Wir haben uns darauf konditioniert, alles Mögliche zu glauben, was nicht unbedingt wahr ist – vieles davon mit negativen Folgen für unsere Gesundheit und unser Glück.

Ein gutes Beispiel dafür sind bestimmte kulturelle Überzeugungen. Erinnern Sie sich noch an die Geschichte über den Voodoo-Zauber in Kapitel 1? Der Patient war davon überzeugt, er werde sterben, weil der Voodoo-Priester ihn verflucht hatte. Doch der Fluch

wirkte nur, weil er (und andere Menschen aus seinem Kulturkreis) Voodoo für etwas Wahres hielt – nicht der Voodoo-Zauber hatte ihn verhext, sondern der überzeugte Glaube daran.

Andere kulturelle Überzeugungen können zum vorzeitigen Tod führen. Forscher der University of California in San Diego untersuchten die Unterlagen über den Tod von fast 30.000 chinesischstämmigen Amerikanern.[3] Das Ergebnis: Diejenigen, die krank waren und in einem Jahr geboren worden waren, das die chinesische Astrologie und die chinesische Medizin als Unglücksjahr betrachtet, starben bis zu fünf Jahre früher; und wer den

chinesischen Traditionen und Überzeugungen stärker verhaftet war, war stärker davon betroffen. Die Studienergebnisse trafen auf alle wichtigen Todesursachen zu. Chinesischstämmige Amerikaner, deren Geburtsjahr mit der Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen wie Geschwülste und Tumore assoziiert wird, starben vier Jahre früher an Lymphdrüsenkrebs als chinesischstämmige Amerikaner mit einem anderen Geburtsjahr oder nicht chinesische Amerikaner mit ähnlichen Krebserkrankungen.

Wie diese Beispiele aufzeigen, sind wir nur empfänglich für das, was wir

bewusst oder unbewusst glauben und für die Wahrheit halten. Ein Eskimo, der nicht an chinesische Astrologie glaubt, ist genauso wenig suggestibel für die Vorstellung, er sei für eine bestimmte Krankheit anfällig, weil er im Jahr des Tigers oder des Drachen geboren wurde, wie episkopale Christen für die Vorstellung, ein Voodoo-Fluch könnte sie töten.

Doch sobald *irgendjemand* ein Resultat akzeptiert, daran glaubt und sich darauf einlässt, ohne bewusst darüber nachzudenken oder es zu analysieren, wird diese Person empfänglich für diese bestimmte Realität. Bei den meisten Menschen sind solche krank machenden

Überzeugungen nicht im bewussten Geist, sondern tief im Unterbewusstsein eingegraben. Und jetzt frage ich Sie: Wie viele persönliche, auf kulturellen Erfahrungen basierende Überzeugungen hegen Sie, die vielleicht nicht wahr sind?

Überzeugungen zu verändern, mag schwierig sein, aber es ist nicht unmöglich. Überlegen Sie nur, was geschehen würde, wenn Sie Ihre unbewussten Überzeugungen erfolgreich infrage stellen könnten! Anstatt zu denken und zu fühlen: »Nie hab ich genug Zeit, um alles zu erledigen« – wie wäre es mit: »Ich lebe in der ›Zeitlosigkeit‹ und schaffe alles«?

Anstatt zu glauben: »Das Universum hat sich gegen mich verschworen« – wie wäre es mit der Überzeugung: »Das Universum ist mir freundlich gesinnt und arbeitet für mich«? Welche großartige Überzeugung! Wie würden Sie denken, leben und die Straße entlanggehen, wenn Sie davon überzeugt wären, das Universum arbeite für Sie? Wie würde das Ihr Leben verändern?

Um eine Überzeugung zu verändern, müssen Sie zunächst einmal akzeptieren, dass das möglich ist. Dann verändern Sie Ihr Energieniveau mit der höheren Emotion (darüber haben wir schon gesprochen), und schließlich lassen Sie Ihre Biologie sich neu organisieren. Es

ist nicht nötig, darüber nachzudenken, wie oder wann diese biologische Neuorganisation vor sich geht. Das wäre nur wieder der analytische Geist, der Sie zurück in den Beta-Zustand zieht und Ihre Suggestibilität schwächt. Vielmehr müssen Sie einfach eine endgültige Entscheidung treffen. Und sobald die Fülle bzw. Energie dieser Entscheidung größer wird als die verfestigten Programmierungen im Gehirn und die emotionale Sucht des Körpers, sind Sie stärker als Ihre Vergangenheit. Ihr Körper reagiert auf einen neuen Geist, und Sie können Veränderungen bewirken.

Sie wissen bereits, wie das geht.

Denken Sie daran, wie Sie in der Vergangenheit einmal beschlossen haben, etwas an sich oder Ihrem Leben zu verändern. Erinnern Sie sich an den Augenblick, in dem Sie sich sagten: *Es ist mir egal, wie ich mich fühle [Körper]! Es ist egal, was in meinem Leben gerade los ist [Außenwelt]! Es ist mir egal, wie lange es dauert [Zeit]! Ich werde das machen!*

Wahrscheinlich bekamen Sie eine leichte Gänsehaut, weil Sie in einen veränderten Seinszustand wechselten. In dem Augenblick, als Sie diese Energie fühlten, sandten Sie Ihrem Körper neue Informationen. Sie fühlten sich inspiriert, und Sie verließen Ihren

vertrauten Ruhezustand, weil Ihr Körper nur mit Gedankenkraft von einem Leben in der immer gleichen Vergangenheit in ein Leben in einer neuen Zukunft gewechselt ist. Ihr Körper war nicht mehr der Geist; *Sie* waren der Geist. Sie veränderten eine Überzeugung.

Die Auswirkungen von Wahrnehmung

Genau wie Überzeugungen beeinflusst auch unsere Wahrnehmung von vergangenen, positiven wie negativen Erfahrungen unseren unterbewussten

Seinszustand und unsere Gesundheit. 1984 wurde dies auf auffällige Weise von Gretchen van Boemel, M.D., damals stellvertretende Leiterin der elektrophysiologischen Abteilung am Doheny Eye Institute in Los Angeles, belegt. Bei kambodschanischen Frauen im Alter zwischen 40 und 60 Jahren, die im nahe gelegenen Long Beach (Kalifornien) lebten (wegen der circa 50.000 dort wohnenden Kambodschaner auch »Little Phnom Penh« genannt), stellte sie ungewöhnlich viele ernsthafte Augenprobleme fest, unter anderem auch Blindheit.

Auf der rein körperlichen Ebene waren die Augen dieser Frauen

vollkommen gesund. Dr. van Boemel machte Gehirn-Scans, um bewerten zu können, wie gut das visuelle System dieser Frauen funktionierte, und verglich die Scans mit dem Sehvermögen ihrer Augen. Alle Frauen hatten eine völlig normale Sehschärfe, doch bei dem Versuch, die Sehtafel zu lesen, wurden sie amtlich als »blind« bzw. »sehbehindert« eingestuft. Manche Frauen hatten überhaupt kein Lichtempfinden und konnten nicht einmal Schatten erkennen, obwohl ihre Augen *physisch* völlig in Ordnung waren.

Dr. van Boemel tat sich mit Patricia Rozée, Ph.D., von der California State University in Long Beach zusammen.

Wie sie bei ihrer gemeinsamen Forschungsarbeit herausfanden, hatten die Frauen mit der schlechtesten Sehkraft die meiste Zeit unter dem kommunistischen Diktator Pol Pot und seinem Regime der Roten Khmer oder in Flüchtlingslagern verbracht.[4] Der von den Roten Khmer verübte Genozid forderte zwischen 1975 und 1979 mindestens 1,5 Millionen Todesopfer. 90 Prozent der untersuchten Frauen hatten in dieser Zeit Familienangehörige verloren (manche von ihnen zehn). 70 Prozent mussten mitansehen, wie ihre Angehörigen – manchmal die ganze Familie – brutal ermordet wurden.

»Diese Frauen hatten Dinge gesehen,

die ihr Geist einfach nicht akzeptieren konnte«, sagte Rozée gegenüber der »Los Angeles Times«.[5] »Ihr Geist machte einfach dicht, und sie weigerten sich zu sehen – weigerten sich, noch mehr Tod, Folter, Vergewaltigungen und Hungersnot zu sehen.«

Eine der Frauen war gezwungen worden, zuzusehen, wie ihr Ehemann und vier Kinder vor ihren Augen getötet wurden. Unmittelbar danach verlor sie ihr Sehvermögen. Eine andere Frau musste mitansehen, wie ein Soldat der Roten Khmer ihren Bruder und seine drei Kinder zu Tode prügelte; ihr drei Monate alter Neffe wurde so lange gegen einen Baum geschlagen, bis er tot

war. Direkt danach erblindete sie.[6] Die Frauen wurden geschlagen, litten Hunger, wurden unsagbar gedemütigt, sexuell missbraucht, gefoltert und mussten 20 Stunden am Tag Zwangsarbeit verrichten. Inzwischen waren sie zwar in Sicherheit, aber viele dieser Frauen blieben am liebsten zu Hause, wo sie ihre Erinnerungen an die Gräueltaten immer wieder von Neuem in wiederkehrenden Albträumen und quälenden Gedanken durchlebten.

Insgesamt dokumentierten van Boemel und Rozée 150 Fälle von psychosomatischer Blindheit bei kambodschanischen Frauen in Long Beach – die größte bekannte Gruppe an

solchen Opfern weltweit – und präsentierten ihre Forschungsergebnisse 1986 anlässlich des Jahrestreffens der American Psychological Association in Washington, D.C., vor einem faszinierten Publikum.

Diese Frauen wurden nicht aufgrund einer Augenkrankheit oder körperlichen Störung blind oder fast blind, sondern weil die emotionale Wirkung ihrer schlimmen Erlebnisse sie buchstäblich »blind vor Tränen« machte.[7] Die starke emotionale Energie des erzwungenen Ertragens von unerträglichem Leid führte dazu, dass sie nicht mehr sehen wollten. Die Ereignisse bewirkten physische biologische Veränderungen – nicht an

den Augen, sondern höchstwahrscheinlich im Gehirn –, wodurch ihre Wahrnehmung der Realität für den Rest ihres Lebens verändert wurde. Und weil sie die traumatischen Szenen geistig immer wieder abspielten, wurde ihr Sehvermögen nicht wieder besser.

Dieses Beispiel ist sicherlich sehr extrem, doch unsere eigenen traumatischen Erfahrungen der Vergangenheit haben wahrscheinlich ähnliche Auswirkungen.

Falls Sie Probleme mit den Augen haben, können Sie sich fragen: *Was will ich wegen schmerzlicher oder beängstigender Erfahrungen vielleicht*

nicht mehr sehen? Oder bei Problemen mit dem Hören: *Was will ich nicht mehr hören?*

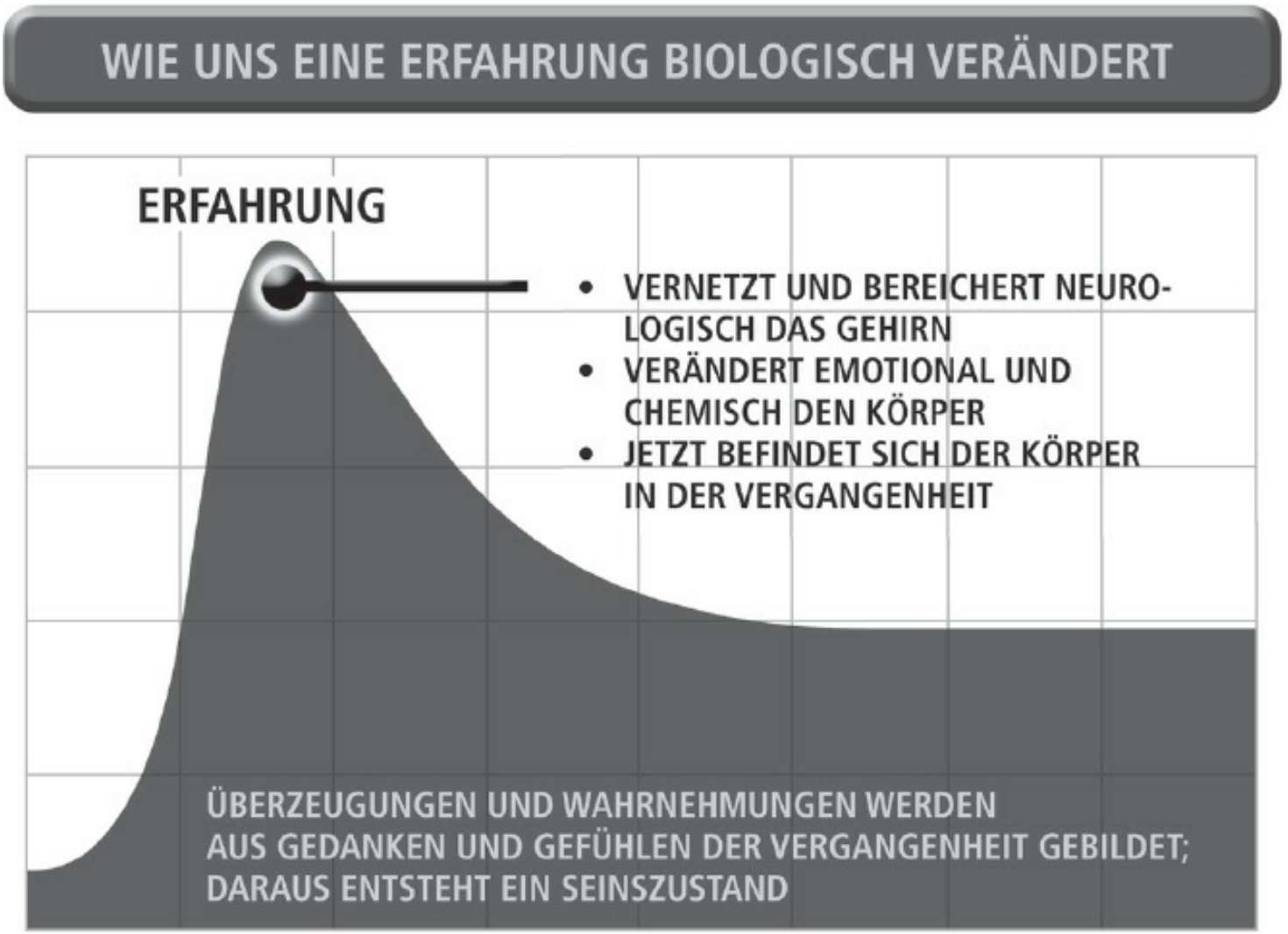


Abb. 7.2. Eine emotional stark aufgeladene Erfahrung der Außenwelt prägt sich neuronal den Schaltkreisen im Gehirn und emotional dem Körper ein.

Infolgedessen leben Gehirn und Körper in der Vergangenheit, und das Ereignis verändert unseren Seinszustand sowie unsere Wahrnehmung der Realität. Wir sind nicht mehr dieselbe Persönlichkeit.

Abbildung 7.2 zeigt, wie so etwas abläuft. Die Linie im Diagramm steht für eine relative Messung des Seinszustands einer Person: Vor dem Ereignis verläuft sie auf einem mehr oder weniger normalen Grundniveau. Dann wird etwas wie die Gräueltaten der Soldaten der Roten Khmer erlebt. Diese schreckliche Erfahrung hat den Geist dieser Frauen neurologisch geprägt und ihren Körper chemisch verändert, ebenso wie ihren Seinszustand – ihre Gedanken, Gefühle, Einstellungen,

Überzeugungen und schließlich Wahrnehmungen. Diese Frauen wollten die Welt nicht mehr sehen, und ihre Biologie entsprach diesem Wunsch durch neue neurologische Verschaltungen und neue chemische Signale.

Die Linie im Diagramm verläuft schließlich nach unten und bleibt dann irgendwann gleich, doch die Stelle, an der sie endet, entspricht nicht dem Ausgangspunkt – das heißt, die Person hat sich durch die Erfahrung chemisch und neurologisch bleibend verändert.

An diesem Punkt lebten die kambodschanischen Frauen effektiv in der Vergangenheit. Sie waren nicht mehr dieselben Frauen; die Geschehnisse

veränderten ihren Seinszustand.

Die Macht der Umwelt

Überzeugungen und Wahrnehmungen einmalig zu verändern, reicht nicht. Sie müssen diesen Wandel immer wieder bekräftigen und festigen. Warum? Schauen wir uns die bereits erwähnten Parkinson-Patienten noch einmal an, die nach dem Injizieren einer Salzlösung, welche sie für ein hochwirksames Medikament hielten, ihre Bewegungsfähigkeit verbesserten.

Wissen Sie noch? Als sie in einen Zustand besserer Gesundheit

wechselten, wurde im Gehirn Dopamin produziert, womit ihr autonomes Nervensystem diesen neuen Zustand bekräftigte und unterstützte. Und das geschah nicht, weil sie beteten oder hofften oder sich wünschten, ihr Körper möge Dopamin produzieren, sondern weil sie zu dieser Person wurden, die Dopamin produzierte.

Doch leider hielt dieser Placebo-Effekt nicht bei allen an, sondern währte in manchen Fällen nur eine Zeitlang. Die Patienten kehrten wieder zu ihrem alten Seinszustand zurück, weil Sie nach Hause kamen, ihre Pfleger und Ehepartner sahen, im selben Bett schliefen, das gleiche Essen aßen, im

selben Zimmer saßen und vielleicht mit denselben über ihre Schmerzen klagenden Freunden Schach spielten. Diese gleiche alte Umwelt erinnerte sie an ihre alte Persönlichkeit und ihren alten Seinszustand. Alle Gegebenheiten ihres vertrauten Lebens erinnerten sie daran, wer sie vorher waren; und so schlüpften sie einfach wieder in ihre alte Identität zurück, und die motorischen Störungen traten erneut auf.[8] Sie *identifizierten* sich wieder mit ihrer Umwelt. So stark ist das äußere Umfeld.

Bei Drogenabhängigen, die seit Jahren clean sind, ist es ganz ähnlich. Bringt man sie in das alte Umfeld ihres Drogenkonsums zurück, dann aktiviert

dieses Umfeld die zellulären Rezeptorstellen wie damals die Drogen, obwohl sie jetzt keine Drogen mehr konsumieren – was wiederum im Körper zu physiologischen Veränderungen führt, als ob sie eben wieder »auf Droge« wären, wodurch ihr Suchtdruck steigt.[9] Ihr bewusster Geist hat darüber keine Kontrolle; das läuft automatisch ab.

Das wollen wir uns einmal genauer anschauen. Wie Sie inzwischen wissen, erzeugt der Konditionierungsprozess starke assoziative Erinnerungen, welche durch Aktivierung des autonomen Nervensystems unterbewusste, automatische physiologische Funktionen stimulieren.

Die Pawlow'schen Hunde wurden darauf konditioniert, den Klang der Glocke mit Futter zu assoziieren, was ihren Körper physiologisch veränderte. Der bewusste Geist hatte das kaum unter Kontrolle. Der Reiz aus der Umwelt bewirkte über eine assoziative Erinnerung eine automatische, autonome, unterbewusste und physiologische Veränderung des inneren Zustands. In Erwartung der Belohnung begannen die Hunde, Speichel zu produzieren, und ihre Verdauungssäfte wurden angeregt. Der äußere Reiz machte aus der konditionierten Reaktion eine assoziative Erinnerung.

Zurück zu den Parkinson-Patienten

und den ehemaligen Drogenabhängigen: In dem Moment, als diese Menschen in ihre vertraute Umgebung zurückkamen, kehrte der Körper automatisch und physiologisch in den alten Seinszustand zurück – der bewusste Geist konnte das kaum steuern. Der Seinszustand der Vergangenheit, mit jahrelang denselben Gedanken und Gefühlen, hat den Körper darauf konditioniert, zum Geist zu werden. Das heißt, der Körper reagiert direkt auf die Umwelt. Deshalb ist es so schwierig, sich in einer solchen Situation zu verändern. Und je größer die Sucht nach der Emotion ist, desto stärker ist die konditionierte Reaktion auf den äußeren Anreiz.

Ein Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie sind kaffeesüchtig und möchten damit Schluss machen. Dann kommen Sie zu mir zu Besuch, ich mache mir einen schönen Kaffee, Sie hören die Geräusche der Espresso-Maschine, riechen den Kaffeeduft und sehen mich meinen Kaffee trinken. Was passiert? In dem Moment, in dem Ihre Sinne diese äußeren Reize wahrnehmen, reagiert Ihr Körper – als Geist – unterbewusst und automatisch, und Ihr bewusster Geist kann nicht viel dagegen tun. Ihr Körper-Geist lechzt nach seiner physiologischen Belohnung, führt Krieg gegen Ihren bewussten Geist und versucht, Sie dazu zu überreden, doch auch einen Schluck

Kaffee zu trinken.

Hätten Sie Ihre Kaffeesucht wirklich überwunden, könnte ich mir vor Ihrer Nase einen Kaffee zubereiten, und Sie könnten eine Tasse mittrinken oder auch nicht, denn Sie würden physiologisch nicht mehr wie früher reagieren. Sie wären nicht mehr konditioniert (Ihr Körper wäre nicht mehr der Geist), und die assoziative Erinnerung aus Ihrer Umwelt hätte nicht mehr dieselbe Wirkung.

Dasselbe gilt für emotionale »Süchte« bzw. Abhängigkeiten. Falls Sie sich beispielsweise aus vergangenen Erfahrungen Schuldgefühle eingeprägt haben und in der Gegenwart unbewusst

mit diesen Schuldgefühlen leben, werden Sie wie die meisten Menschen jemanden oder etwas aus Ihrem äußeren Umfeld dafür verwenden, Ihre Abhängigkeit von diesen Schuldgefühlen zu bestärken. Sie können noch sosehr versuchen, bewusst darüber hinauszuwachsen – sobald Sie in dem Haus, in dem Sie aufwuchsen, Ihre Mutter sehen (die Sie dazu benutzen, sich schuldig zu fühlen), wird Ihr Körper autonom und unmittelbar auf chemischer und physiologischer Ebene in diesen Zustand der Schuld aus der Vergangenheit zurückkehren, und Ihr bewusster Geist kann nichts dagegen machen. Ihr Körper, der unterbewusst

auf den Geist der Schuld programmiert worden ist, lebt in diesem gegenwärtigen Moment bereits in der Vergangenheit. Sobald Sie bei Ihrer Mutter sind, scheint es Ihnen einfach viel natürlicher, sich schuldig zu fühlen, als etwas anderes zu fühlen. Und wie bei einem Drogensüchtigen hat eine konditionierte Reaktion Ihren inneren Zustand aufgrund Ihrer Assoziation mit Ihrer gegenwärtigvergangenen äußeren Realität verändert.

Verändern Sie die unterbewusste Programmierung, um sich von Ihrer Sucht nach Schuldgefühlen zu »entwöhnen«, dann können Sie unter denselben Umständen präsent sein, frei

von Ihrer gegenwärtigvergangenen Realität.

Forscher von der Victoria University in Wellington, Neuseeland, untersuchten die Wirkung der Umwelt an einer Gruppe von 148 College-Studenten, die an einer Studie in einer Bar-ähnlichen Atmosphäre teilnehmen sollten.[10] Der einen Hälfte dieser Studenten wurde gesagt, sie würden Wodka und Tonic bekommen, den anderen dagegen, sie würden nur Tonic erhalten. In Wirklichkeit schenkten die Barkeeper keinen einzigen Tropfen Wodka aus; alle Studenten erhielten lediglich reines Tonic Water. Die Bar-Atmosphäre war sehr realistisch; sogar die

Wodkaflaschen, die mit dem Tonic Water gefüllt worden waren, wurden wieder verplombt. Die Barkeeper steckten auf den Glasrand Limonenstückchen auf, die in Wodka getunkt worden waren, um es noch realistischer zu machen. Dann mixten sie die Drinks und füllten die Gläser, als ob es sich wirklich um Wodka Tonic handeln würde.

Die Probanden waren angeheitert und verhielten sich angetrunken, manche wiesen sogar physische Anzeichen von Betrunkenheit auf. Aber sie waren nicht betrunken, weil sie Alkohol getrunken hatten, sondern weil die Umwelt ihrem Gehirn und ihrem Körper durch assoziative Erinnerungen einen Reiz

sandte, der sie auf dieselbe alte, vertraute Weise reagieren ließ.

Schließlich sagten die Wissenschaftler den Studenten, wie es wirklich gewesen war. Die Studenten waren total erstaunt und behaupteten, sie wären wirklich betrunken gewesen. Sie hatten geglaubt, sie würden Alkohol trinken, und die neurochemische Umsetzung dieser Überzeugung hatte ihren Seinszustand verändert.

Anders ausgedrückt, reichte ihre Überzeugung aus, um eine biochemische Veränderung im Körper auszulösen, die dem Betrunkensein entsprach. Die Studenten waren oft genug darauf konditioniert worden, Alkohol mit einer

Veränderung ihrer inneren Chemie zu assoziieren. Aufgrund ihrer assoziativen Erinnerungen an Alkoholkonsum in der Vergangenheit erwarteten die Studienteilnehmer die zukünftige innere Veränderung bzw. nahmen sie vorweg und wurden durch Umweltreize – so wie die Pawlow'schen Hunde – dazu gebracht, sich physiologisch zu verändern.

Es gibt natürlich auch die Kehrseite: Aus der Umwelt können auch Heilsignale kommen. Krankenhauspatienten in Pennsylvania, die sich von einer Operation in einem Zimmer erholten, von dem sie einen Blick auf Bäume in einer natürlichen

Umgebung hatten, brauchten nicht so starke Schmerzmittel und konnten sieben bis neun Tage früher entlassen werden als Patienten, die in Zimmern mit Blick auf eine braune Ziegelmauer lagen.[11] Unsere durch die Umwelt erzeugte mentale Befindlichkeit kann ganz bestimmt mit dazu beitragen, Gehirn und Körper zu heilen.

Brauchen Sie also eine Zuckerpille oder eine wirkungslose Salzinjektion oder Scheinoperation oder ein Panoramafenster – *etwas* oder *jemanden* oder einen *bestimmten Ort* in Ihrem äußeren Umfeld –, um in einen neuen Seinszustand zu wechseln?

Oder können Sie das alleine durch

veränderte Gedanken und Gefühle bewirken? Können Sie einfach an eine neue Möglichkeit glauben, die Sie gesund macht, ohne sich auf einen äußeren Stimulus zu verlassen? Können Sie den Gedanken im Gehirn zu einer so starken emotionalen Erfahrung machen, dass sich Ihr Körper dadurch verändert und Sie über die Konditionierung im äußeren Umfeld hinauswachsen?

Wenn ja, dann wäre es doch wohl eine gute Idee, Ihre innere Befindlichkeit jeden Tag zu verändern – noch bevor Sie aufstehen und wieder mit der alten Umwelt konfrontiert werden. Denn dann werden Sie von dieser Außenwelt nicht mehr in Ihre alte Befindlichkeit

hineingezogen, wie es den Parkinson-Patienten ergangen ist. Denken Sie an Janis Schonfeld aus Kapitel 1: Sie dachte, sie nähme ein Antidepressivum ein, und bewirkte physische Veränderungen im Gehirn. Das Placebo war bei ihr unter anderem auch deshalb so wirksam, weil die Einnahme dieser unwirksamen Pille sie *täglich daran erinnerte*, ihre Befindlichkeit zu verändern (denn sie assoziierte die Einnahme mit ihren optimistischen Gedanken und Gefühlen des Gesundwerdens – so wie über 80 Prozent von Leuten, die ein Placebo gegen ihre Depressionen einnehmen).

Würden Sie in der Meditation durch

das Zusammenbringen einer klaren, absichtsvollen inneren Ausrichtung mit einer höheren Emotion Zugang zu einem neuen Seinszustand gewinnen und dadurch voller Euphorie und Begeisterung täglich schöpferisch tätig sein, dann kämen Sie schließlich aus Ihrem Ruhezustand heraus in einen neuen Seinszustand, mit einer anderen Haltung, Überzeugung und Wahrnehmung. Sie würden nicht mehr auf dieselbe Weise auf dieselben Dinge reagieren, denn Ihre Umwelt hätte keine Kontrolle mehr über Ihre Gedanken und Gefühle. Sie träfen neue Entscheidungen und würden sich anderes verhalten, was wiederum neue Erfahrungen und neue Emotionen zur

Folge hätte. Sie würden sich in eine neue, andere Persönlichkeit verwandeln, die nicht unter den Schmerzen einer Arthrose, den motorischen Störungen von Parkinson, Unfruchtbarkeit oder anderen Erkrankungen, die Sie eben verändern möchten, leiden würde.

Natürlich nehmen nicht alle Krankheiten ihren Anfang im Geist. Natürlich werden Babys mit genetischen Defekten und Erkrankungen geboren, die nicht durch ihre Gedanken, Gefühle, Einstellungen und Überzeugungen ausgelöst wurden. Und traumatische Ereignisse und Unfälle passieren nun einmal. Auch Umweltgifte können im menschlichen Körper verheerende

Schäden anrichten.

Ich will keineswegs sagen, wir hätten auf irgendeine Weise um so etwas gebeten, wenn es in unserem Leben auftaucht. Aber wahr ist, dass der physische Körper durch Stresshormone geschwächt werden kann und anfälliger für Krankheiten wird, wenn das Immunsystem dichtmacht. Für mich ist an dieser Stelle wichtig: Egal, woher unsere Leiden kommen – es gibt eine Möglichkeit, unsere Verfassung zu verändern.

Die Energie verändern

Jetzt wissen wir also: Wenn wir unsere Überzeugungen verändern und einen Placebo-Effekt erzeugen wollen, um unsere Gesundheit und unser Leben zu verbessern, müssen wir genau das Gegenteil von dem tun, was viele der kambodschanischen Frauen getan haben. Wir müssen mit einer klaren, festen Absicht und einer höheren emotionalen Energie im Geist und im Körper eine neue innere Erfahrung schaffen, die stärker ist als die äußere Erfahrung der Vergangenheit. Oder anders ausgedrückt: Wenn wir uns entschließen, eine neue Überzeugung zu kreieren, muss die Energie dieser Entscheidung höher und stärker sein als die Energie der

verfestigten Programmierungen und emotionalen Konditionierungen im Körper.

Abb. 7.3. Um eine Überzeugung oder eine Wahrnehmung über sich selbst und

Ihr Leben zu verändern, müssen Sie eine Entscheidung mit so fester Absicht treffen, dass ihre Energie stärker ist als die Energie der verfestigten Programmierungen im Gehirn und die emotionale Sucht des Körpers. Dann muss der Körper auf einen neuen Geist reagieren. Wenn die Entscheidung eine neue innere Erfahrung erzeugt, die stärker ist als die äußere Erfahrung der Vergangenheit, überschreibt sie die Schaltkreise im Gehirn und schickt dem Körper neue emotionale Signale. Erfahrungen erzeugen Langzeiterinnerungen; wenn die Entscheidung also zu einer unvergesslichen Erfahrung wird, haben Sie sich geändert. Auf der biologischen Ebene existiert dann die Vergangenheit nicht mehr. Wir könnten auch sagen, der Körper befindet sich in diesem

gegenwärtigen Moment in einer neuen Zukunft.

Abbildung 7.3 (siehe Seite 215) zeigt, was in diesem Fall passiert. Die Wahl der neuen Erfahrungen hat eine höhere und stärkere Energie als das Trauma der vergangenen Erfahrung (wie in Abbildung 7.2 auf Seite 208 zu sehen), deshalb ist der Höchststand in diesem Diagramm höher als im vorhergehenden Diagramm. Dadurch überschreiben die Auswirkungen dieser neuen Erfahrung die noch vorhandenen neuronalen Programmierungen und emotionalen Konditionierungen der vergangenen Erfahrung und setzen sie außer Kraft.

Korrekt ausgeführt, ordnet dieser

Prozess die Muster im Gehirn neu und verändert die Biologie. Die neue Erfahrung organisiert die alten Programmierungen um und löscht dadurch die neurologischen Nachweise dieser vergangenen Erfahrungen (so wie eine größere Welle, die sich am Strand bricht, jegliche vorher vorhandenen Spuren von Muscheln, Tang, Meerschaum oder Muster im Sand auslöscht).

Starke emotionale Erfahrungen erzeugen Langzeiterinnerungen. Diese neue innere Erfahrung erzeugt also neue Langzeiterinnerungen, die die Langzeiterinnerungen aus der Vergangenheit überschreiben. Dadurch

wird die gewählte Entscheidung zu einer unvergesslichen Erfahrung. In Gehirn und Körper sollten dann keinerlei Hinweise auf die Vergangenheit mehr vorhanden sein. Das neue Signal überschreibt die neurologischen Programmierungen und verändert den Körper genetisch.

Zurück zu Abbildung 7.3: Das Gefälle der Linie im Diagramm geht *komplett* zurück (in Abbildung 7.2 dagegen geht es zwar zurück, verbleibt aber auf einem höheren Niveau als am Ausgangspunkt) – ein Hinweis darauf, dass keinerlei Spuren der vergangenen Erfahrung übrig geblieben sind. In diesem neuen Seinszustand existiert sie

nicht mehr.

Dieses neue Signal reorganisiert nicht nur die neuronalen Schaltkreise, sondern löst auch die emotionale Verhaftung an die Vergangenheit und schreibt dadurch die Konditionierung des Körpers um. Wenn das passiert, lebt der Körper in dieser Sekunde komplett in der Gegenwart und ist nicht mehr in der Vergangenheit gefangen. Diese höhere Energie ist im Körper spürbar und wird als *neue* Emotion gedeutet (»E-motion« bedeutet »Energie in Bewegung«) – sei das nun ein Gefühl der Unbesiegbarkeit, des Mutes, der Selbstbestimmtheit, des Mitgefühls, der Inspiration etc. Nicht Chemie, sondern *Energie* verändert

unsere Biologie, unsere neuronalen Vernetzungen und unsere Genexpression.

Bei den Feuerläufern, Glasessern und Snake Handlers ist der Prozess ähnlich. Sie sind fest entschlossen, in einen anderen geistigen und körperlichen Zustand zu wechseln. Die Energie dieser Entscheidung erzeugt innere Veränderungen im Gehirn und im Körper, durch die sie gegen die äußeren Gegebenheiten ihrer Umwelt für längere Zeit immun werden. Durch den Schutz ihrer Energie wird in diesem Augenblick ihre Biologie transzendiert.

Tatsächlich reagiert nicht nur die Neurochemie auf höhere Energiezustände. Die Empfänglichkeit

der Rezeptorstellen an der Außenseite der Körperzellen für Energie und Frequenzen ist hundertmal höher als ihre Reaktionsfähigkeit auf physische chemische Signale wie Neuropeptide; wie wir wissen, gelangen sie in die DNA in den Zellen.[12] Wie Forschungsarbeiten immer wieder belegen, beeinflussen unsichtbare Kräfte des elektromagnetischen Spektrums jeden einzelnen Aspekt der Zellbiologie und der Genregulierung.[13] Zellrezeptoren nehmen bestimmte Frequenzen eingehender Energiesignale auf. Zu den Energien des elektromagnetischen Spektrums gehören Mikrowellen, Funkwellen,

Röntgenstrahlen, extrem niederfrequente Wellen, Obertonschwingungen, UV-Strahlen und auch Infrarotstrahlen. Bestimmte Frequenzen elektromagnetischer Energie können sich auf das Verhalten der DNA, RNA und Proteinsynthese auswirken, die Form und Funktion von Proteinen verändern, die Genregulierung und Genexpression steuern, das Wachstum von Nervenzellen stimulieren, die Zellteilung und Zelldifferenzierung beeinflussen und bestimmte Zellen anweisen, Gewebe und Organe zu bilden. All diese von Energie beeinflussten Zellaktivitäten sind Ausdruck des Lebens.

Und wenn das stimmt, hat das seinen

Grund. 98,5 Prozent unserer DNA hat scheinbar keine sinnvolle Funktion, und deshalb wird sie als »DNA-Müll« bezeichnet. Doch Mutter Natur hätte unseren Zellen ganz bestimmt nicht all diese verschlüsselten Informationen eingepflanzt, die nur darauf warten, gelesen zu werden, ohne uns auch mit der Fähigkeit auszustatten, sie mit entsprechenden Signalen zu entschlüsseln. Die Natur verschwendet nichts.

Erzeugt vielleicht unsere eigene Energie und unser Bewusstsein das richtige Signal außerhalb der Zellen, um uns zu befähigen, aus diesen Unmengen an Potenzialen zu schöpfen? Und wenn

ja, könnten Sie vielleicht Zugang zu Ihrer wahren Fähigkeit gewinnen, Ihren Körper zu heilen, indem Sie Ihre Energie verändern, wie in diesem Kapitel beschrieben wurde?

Wenn Sie Ihre Energie verändern, verändern Sie Ihren Seinszustand. Und das Neuvernetzen neurologischer Verbindungen im Gehirn sowie die neuen chemischen Emotionen im Körper lösen epigenetische Veränderungen aus; als Folge davon werden Sie buchstäblich zu einer neuen Person. Die Person, die Sie einmal waren, ist dann Geschichte; ein Teil dieser Person ist zusammen mit den neuronalen Schaltkreisen, den chemisch-

emotionalen Süchten und der Genexpression, die Ihren alten Seinszustand unterstützt und aufrechterhalten haben, einfach verschwunden.

***

1 A. Mardiyati, »Kuda Lumping: A Spirited, Glass-Eating Javanese Game of Horse«, Jakarta Globe (16. März 2010), http://www.thejakartaglobe.com/archive/kud lumping-a-spirited-glass-eating-javane-se-game-of-horse.

2 Zwei Studien zeigen das besonders gut auf. Die Teilnehmer der ersten Studie trugen spezielle Brillen; wenn sie nach links schauten, war alles blau getönt, wenn

sie nach rechts blickten, sah alles gelblich aus. Nach einer bestimmten Zeitspanne sahen sie die blauen und gelben Schattierungen nicht mehr; die Welt sah aus, wie sie schon immer ausgesehen hatte, denn sie sahen sie nicht durch ihre Augen, sondern durch ihre Gehirne, die die Realität so ergänzten, wie sie aus der Erinnerung bekannt war; siehe I. Kohler, The Formation and Transformation of the Perceptual World (New York: International Universities Press, 1964). Im Rahmen der zweiten Studie wurden Probanden mit Depressionen in »Schnellfeuermanier« zwei verschiedene Bilder gezeigt: eines von einem Fest und eines von einer Beerdigung; die Beerdigung wurde öfter erinnert, als rein zufällig zu erwarten gewesen wäre – ein Hinweis darauf, dass wir dazu tendieren, die Umwelt auf eine Weise wahrzunehmen, die unsere Gefühle verstärkt; siehe A. T. Beck,

Cognitive Therapy and The Emotional Disorders (New York: International Universities Press, 1976).

3 D. S. Phillips, T. E. Ruth und L. M. Wagner, »Psychology and Survival«, Lancet, Bd. 342, Nr. 8880: S. 1142–1145 (1993).

4 S. D. Rozée und G. van Boemel, »The Psychological Effects of War Trauma and Abuse on Older Cambodian Refugee Women«, Women and Therapy, Bd. 8, Nr. 4: S. 23–50 (1989); G. B. van Boemel und S.D. Rozée, »Treatment for Psychosomatic Blindness Among Cambodian Refugee Women«, Women and Therapy, Bd. 13, Nr. 3: S. 239– 266 (1992).

5 L. Siegel, »Cambodians' Vision Loss Linked to War Trauma«, Los Angeles Times (15. Oktober 1989), http://articles.latimes.com/1989-10-15/news/mn-232_1_vision-loss.

6 A. Kondo, »Blinding Horrors: Cambodian Women's Vision Loss Linked to Sights of Slaughter«, Los Angeles Times (4. Juni 1989), http://articles.latimes.com/1989-06-04/news/hl-2445_1_pol-pot-khmer-rouge-blindness.

7 S. Cooke, »They Cried until They Could Not See«, New York Times Magazine, Bd. 140: S. 24–25, 45–48 (23. Juni 1991).

8 R. de la Fuente-Fernández, T. J. Ruth, V. Sossi u.a., »Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease«, Science, Bd. 293, Nr. 5532: S. 1164–1166 (2001).

9 S. Siegel und B.M.C. Ramos, »Applying Laboratory Research: Drug Anticipation and the Treatment of Drug Addiction«, Experimental and Clinical Psychopharmacology, Bd. 10, Nr. 3: S. 162–183 (2002).

10 S. L. Assefi und M. Garry, »Absolut Memory Distortions: Alcohol Placebos Influence the Misinformation Effect«, Psychological Science, Bd. 14, Nr. 1: S. 77–80 (2003).

11 R. S. Ulrich, »View Through a Window May Influence Recovery from Surgery«, Science, Bd. 224, Nr. 4647: S. 420–421 (1984).

12 C. W F. McClare, »Resonance in Bioenergetics«, Annals of the New York Academy of Sciences, Bd. 227: 74–97 (1974).

13 B.H. Lipton, The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles (Carlsbad, CA: Hay House, 2008), S. 111 [dt. Ausg.: Intelligente Zellen (KOHA Verlag)]; A. R. Liboff, »Toward an Electromagnetic Paradigm for Biology and Medicine«,

Journal of Alternative and Complementary Medicine, Bd. 10, Nr. 1: S. 41–47 (2004); R. Goodman und M. Blank, »Insights into Electromagnetic Interaction Mechanisms«, Journal of Cellular Physiology, Bd. 192, Nr. 1: S. 16–22 (2002); L. B. Sivitz, »Cells Proliferate in Magnetic Fields«, Science News, Bd. 158, Nr. 13: S. 196–197 (2000); M. Jin, M. Blank und R. Goodman, »ERK1/2Phosphorylation, Induced by Electromagnetic Fields, Diminishes During Neoplastic Transformation«, Journal of Cellular Biochemistry, Bd.78, Nr. 3: S. 371–379 (2000); C. F. Blackman, S. G. Benane und D. E. House, »Evidence for Direct Effect of Magnetic Fields on Neurite Outgrowth«, FASEB Journal, Bd. 7, Nr. 9: S. 801–806 (1993); A. D. Rosen, »Magnetic Field Influence on Acetylcholine Release at the Neuromuscular Junction«, American

Journal of Physiology, Bd. 262, Nr. 6, pt. 1: S. C1418–C1422 (1992); M. Blank, »Na, K-APTase Function in Alternating Electrical Fields«, FASEB Journal, Bd. 6, Nr. 7: S. 2434–2438 (1992); T. Y. Tsong, »Deciphering the Language of Cells«, Trends in Biochemical Sciences, Bd. 14, Nr. 3: S. 89–92 (1989); G. S.A. Yen-Patton, W. F. Patton, D. M. Beer u.a., »Endothelial Cell Response to Pulsed Electromagnetic Fields: Stimulation of Growth Rate and Angiogenesis in Vitro«, Journal of Cellular Physiology, Bd. 134, Nr. 1: S. 37–46 (1988).

***

8. Der Quanten-Geist

Realität ist manchmal so etwas wie ein bewegliches Ziel – und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Wir stellen uns Realität als etwas Festes und Sicheres vor, aber wie wir in diesem Kapitel schon bald sehen werden, ist sie nicht wirklich so, wie uns das beigebracht wurde. Sofern Sie lernen wollen, wie Sie mit Geist auf Materie einwirken und so Ihr eigenes Placebo sein können, müssen Sie unbedingt die

wahre Natur der Realität begreifen, den Zusammenhang zwischen Geist und Materie und wie sich Realität verändern kann. Denn wenn Sie nicht wissen, wie und warum diese Veränderungen auftreten, können Sie auch die Ergebnisse nicht absichtsvoll lenken. Bevor wir nun in das Quantenuniversum eintauchen, wollen wir einmal schauen, woher unsere Vorstellungen von der Realität überhaupt kommen und wohin sie uns bislang gebracht haben.

Dank René Descartes und Sir Isaac Newton ist das Studium des Universums seit Jahrhunderten in zwei Kategorien aufgeteilt: *Geist* und *Materie*. Das Studium der Materie (der materiellen

Welt) wurde zum Herrschaftsbereich der Naturwissenschaften erklärt, denn die Gesetze des Universums, die die objektive Außenwelt regieren, konnten größtenteils berechnet und damit vorausgesagt werden. Doch das innere Reich des Geistes wurde als zu unberechenbar und zu kompliziert angesehen und deshalb der Schirmherrschaft der Religion überlassen. Mit der Zeit wurden Geist und Materie zu voneinander getrennten Entitäten – der Dualismus war geboren.

Die *Newtonsche Physik* (auch *klassische Physik* genannt) beschäftigt sich mit der Funktionsweise von Objekten in Raum und Zeit, unter

anderem auch ihren Wechselwirkungen in der materiellen, physischen Welt. Auf Basis der Newton'schen Gesetzmäßigkeiten können wir messen und berechnen, welche Bahnen die Planeten um die Sonne ziehen, wie schnell ein Apfel an Geschwindigkeit aufnimmt, wenn er von einem Baum fällt, und wie lange ein Flug von Seattle nach New York dauert. Die Newton'sche Physik dreht sich um das Vorhersagbare und Berechenbare. Sie betrachtet das Universum, als ob es wie eine Riesenmaschine oder Riesenuhr funktionieren würde.

Doch beim Studium der Energie, der Aktionen der immateriellen Welt jenseits

von Raum und Zeit und des Verhaltens der Atome (der Bausteine des gesamten physischen Universums) kommt die klassische Physik an ihre Grenzen. Das ist das Reich der *Quantenphysik*. Und wie sich herausstellt, verhält sich diese winzig kleine subatomare Welt der Elektronen und Photonen überhaupt nicht wie die so viel größere Welt der Planeten, Äpfel und Flugzeuge, die uns viel mehr vertraut ist.

Je näher sich die Quantenphysiker die immer kleineren Aspekte eines Atoms anschauten, beispielsweise die Bestandteile des Atomkerns, desto weniger klar umrissen wurde das Atom, bis es schließlich ganz verschwand. Wie

sie uns sagen, scheinen Atome aus 99,999999999999 Prozent leerem Raum zu bestehen.[1] Doch dieser Raum ist in Wirklichkeit gar nicht leer; er ist Energie – bzw. genauer gesagt besteht er aus einem riesigen Spektrum an Energiefrequenzen, die eine Art unsichtbares, zusammenhängendes Informationsfeld bilden. Wenn also jedes Atom zu 99,999999999999 Prozent aus Energie bzw. Informationen besteht, besteht auch das Universum und alles in ihm – egal, wie fest diese Materie uns erscheinen mag – im Wesentlichen einfach aus Energie und Informationen. Das ist eine wissenschaftliche Tatsache.

Atome enthalten ein winziges

bisschen Materie, doch beim Versuch, diese Materie zu erforschen, entdeckten die Quantenphysiker etwas wirklich Seltsames: Subatomare Materie in der Quantenwelt verhält sich überhaupt nicht so wie die Materie, mit der wir es so zu tun haben. Sie hält sich nicht an die Gesetze der Newton'schen Physik, sondern scheint vielmehr ein bisschen chaotisch und unberechenbar zu sein und ignoriert die Grenzen von Raum und Zeit. Auf der subatomaren Quantenebene ist Materie in Wirklichkeit ein vorübergehendes Phänomen. In einem Augenblick ist sie da, dann verschwindet sie. Sie existiert nur als Tendenz, als Wahrscheinlichkeit bzw.

Möglichkeit. Auf der Quantenebene gibt es absolut nichts Physisches.

Das war jedoch nicht die einzige seltsame Entdeckung der Wissenschaftler über das Quantenuniversum. Sie fanden auch heraus, dass sie durch Beobachten von subatomaren Materiepartikeln deren Verhalten beeinflussen bzw. verändern konnten. Diese Partikel sind deshalb mal hier und mal verschwunden (und sie kommen und gehen ständig), weil sie in Wirklichkeit gleichzeitig in einem unendlichen Spektrum an Möglichkeiten bzw. Wahrscheinlichkeiten existieren. Erst wenn ein Beobachter seine Aufmerksamkeit auf ein beliebiges

Elektron bzw. dessen Position fokussiert, erscheint das Elektron tatsächlich an dieser Stelle. Kaum schaut er weg, verschwindet die subatomare Materie und wird wieder zu Energie.

Gemäß diesem »Beobachter-Effekt« kann physische Materie erst dann existieren bzw. sich manifestieren, wenn wir sie beobachten – solange wir auf sie achten und unsere Aufmerksamkeit auf sie richten. Sobald wir das nicht mehr tun, verschwindet sie und kehrt dorthin zurück, woher sie gekommen ist.

Materie transformiert sich also ständig, schwingt zwischen materieller Manifestation und dem Verschwinden in Energie hin und her (tatsächlich etwa 7,8

Mal pro Sekunde). Und weil der menschliche Geist (als der Beobachter) offenbar eng mit dem Verhalten und dem Erscheinungsbild von Materie zu tun hat, könnte man die Macht des Geistes über die Materie als eine *Quantenrealität* bezeichnen. Man könnte auch sagen: In der winzigen Welt der Quanten wirkt sich der subjektive Geist auf die objektive Wirklichkeit aus. Unser Geist kann zu Materie werden, das heißt, wir können *mit unserem Geist auf Materie Einfluss nehmen*.

Da alles, was wir in unserer Makrowelt sehen, berühren und erfahren können, aus subatomarer Materie besteht, betrifft dieser ständige Akt des

Verschwindens und Wiederauftauchens auch uns – so wie alles andere in unserer Welt. Und wenn subatomare Partikel an unendlich vielen möglichen Stellen gleichzeitig existieren, dann gilt das in gewisser Weise auch für uns. So wie diese Partikel aus der gleichzeitigen Existenz überall (Welle bzw. Energie) genau dort in eine bestimmte Existenz wechseln, wo der Beobachter nach ihnen Ausschau hält (Partikel bzw. Materie), sind auch wir potenziell fähig, in unendlich vielen potenziellen Realitäten in die physische Existenz einzutreten.

Mit anderen Worten: Wenn Sie sich ein bestimmtes zukünftiges Ereignis vorstellen können, dann existiert diese

Realität bereits irgendwo als Möglichkeit im Quantenfeld – jenseits dieses Raums und dieser Zeit – und wartet nur darauf, von Ihnen beobachtet zu werden. Wenn Ihr Geist (durch Ihre Gedanken und Gefühle) Einfluss darauf nehmen kann, wann und wo ein Elektron aus dem Nichts und Nirgendwo erscheint, dann sollten Sie theoretisch auch in der Lage sein, das Erscheinen von *beliebigvielen* für Sie vorstellbaren Möglichkeiten zu beeinflussen.

Aus Quantensicht könnte man das folgendermaßen betrachten: Wenn Sie sich selbst in einer bestimmten neuen Zukunft beobachten, die anders ist als Ihre Vergangenheit, und wenn Sie

erwarten, dass sich diese Realität manifestiert, und wenn Sie das Ergebnis emotional annehmen können, dann leben Sie – zumindest einen Moment lang – in dieser zukünftigen Realität und konditionieren Ihren Körper darauf, zu glauben, er sei im gegenwärtigen Moment in dieser Zukunft.

Das Quantenmodell, demzufolge alle Möglichkeiten in diesem Moment existieren, erlaubt es uns, eine neue Zukunft auszuwählen und sie durch Beobachten in die Realität zu bringen. Da das gesamte Universum aus Atomen und jedes Atom zu über 99 Prozent aus Energie bzw. Potenzialität besteht, gibt es *jede Menge Potenziale* dort draußen,

die Sie und ich womöglich gerade verpassen.

Das heißt allerdings auch, dass Sie sozusagen standardmäßig schöpferisch tätig sind. Wenn Sie als »Quantenbeobachter« Ihr Leben Tag für Tag mit derselben Geisteshaltung beobachten, dann lassen Sie gemäß dem Quantenmodell der Wirklichkeit unzählige Möglichkeiten tagein, tagaus in dieselben Informationsmuster eintreten. Diese Muster, die Sie Ihr *Leben* nennen, verändern sich nie und lassen deshalb auch nicht zu, dass Sie *Wandel bewirken*.

Der mentale Probelauf, von dem bereits die Rede war, ist ganz bestimmt keine müßige Tagträumerei oder

Wunschdenken, sondern im wahrsten Sinne ein Weg, durch bewusste, absichtsvolle innere Ausrichtung die von Ihnen erwünschte Realität zu manifestieren – auch ein Leben ohne Krankheiten oder Schmerzen. Durch einen stärkeren Fokus auf das, was Sie möchten, und weniger Beachtung dessen, was Sie nicht möchten, können Sie alles, was Sie sich wünschen, in die Existenz rufen *und* gleichzeitig das Unerwünschte »ausblenden«, indem Sie ihm keine Aufmerksamkeit mehr schenken.

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Sobald Sie Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Bewusstheit bzw. Ihren Geist auf das Mögliche

fokussieren, lassen Sie auch Ihre Energie dorthin fließen. Und in der Folge beeinflussen Sie durch Ihre Aufmerksamkeit bzw. Ihr Beobachten die Materie. Der Placebo-Effekt ist damit keineswegs Fantasie, sondern Quantenrealität.

Energie auf der Quantenebene

Alle Atome in der Welt der Elemente senden verschiedene elektromagnetische Energie aus, beispielsweise unsichtbare Energiefelder mit unterschiedlichen Frequenzen wie Röntgen-, Gamma-, UV-

und Infrarotstrahlen, aber auch sichtbare Lichtstrahlen. Und so, wie unsichtbare Funkwellen eine Frequenz haben, in der bestimmte Informationen verschlüsselt sind (seien das nun 98,6 oder 107,5 Hertz), ist auch jede Frequenz Träger von spezifischen Informationen (siehe Abbildung 8.1).

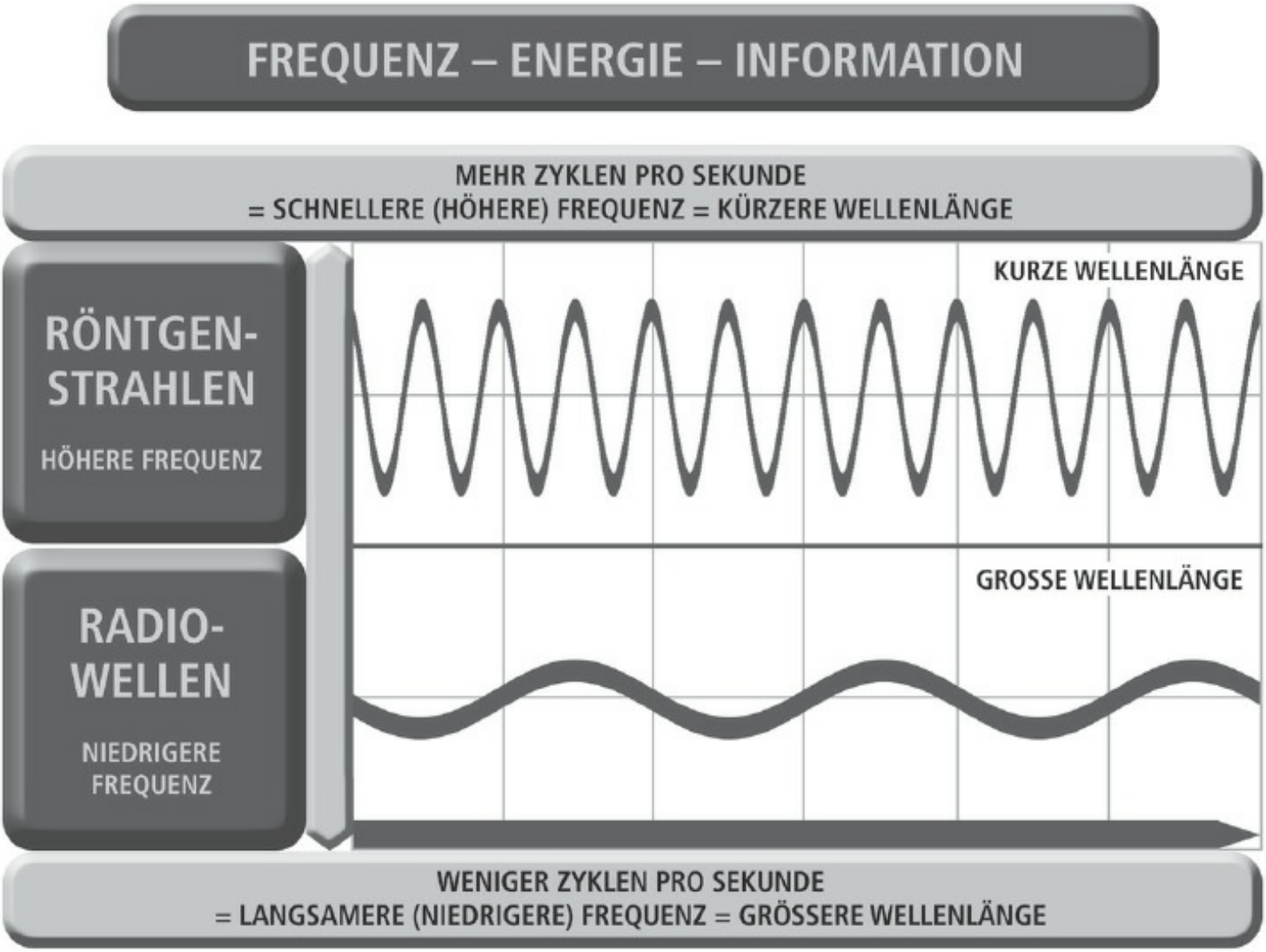


Abb. 8.1. Die Grafik zeigt verschiedene Frequenzen, die jeweils unterschiedliche Qualitäten haben und daher unterschiedliche Informationen vermitteln. Röntgenstrahlen verhalten sich anders als Funkwellen, haben also auch andere inhärente Merkmale.

Röntgenstrahlen vermitteln beispielsweise ganz andere Informationen als Infrarotstrahlen, weil sie eine andere Frequenz haben. All diese Felder sind unterschiedliche Energiemuster, die auf der atomaren Ebene ständig Informationen abgeben.

Wir können uns Atome als sich ständig drehende, in Schwingung befindliche Energiefelder oder kleine Wirbel vorstellen, so ähnlich, wie ein runder Lüfter oder Ventilator einen Luftwirbel erzeugt, wenn er eingeschaltet ist. Genauso strahlt jedes Atom, wenn es sich dreht, ein Energiefeld ab. Und so wie ein Ventilator sich mit unterschiedlichen

Geschwindigkeiten drehen und dadurch stärkeren oder schwächeren Wind erzeugen kann, schwingen auch Atome mit unterschiedlichen Frequenzen, die stärkere bzw. schwächere Felder aufbauen. Je schneller das Atom vibriert, desto höhere Energie und Frequenz strahlt es ab; je langsamer es schwingt, desto weniger Energie erzeugt es.

Je langsamer sich die Flügelblätter eines Ventilators drehen, desto weniger Wind (bzw. Energie) wird erzeugt und desto besser kann man die Flügel als materielle Objekte in der physischen Realität sehen. Umgekehrt gilt: Je schneller sich die Flügelblätter drehen,

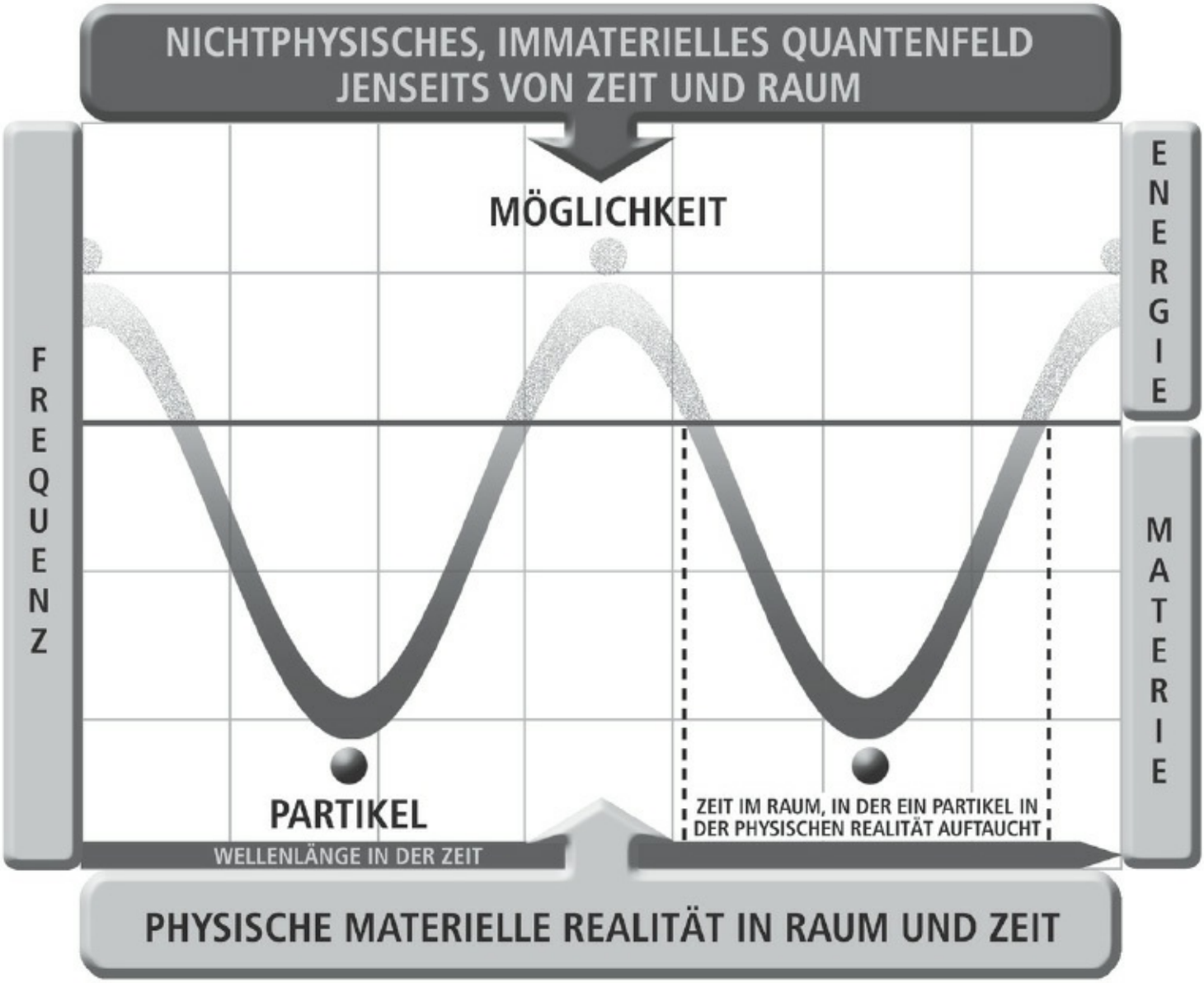
desto mehr Energie wird produziert und desto weniger kann man von den physischen Flügelblättern sehen; sie scheinen immateriell zu sein. Je nachdem, wo und wie Sie danach Ausschau halten, können die Flügelblätter des Ventilators potenziell in Erscheinung treten (so wie die von den Quantenwissenschaftlern beobachteten subatomaren Partikel, die ständig auftauchten und wieder verschwanden). Mit Atomen ist es genauso. Das wollen wir uns genauer anschauen.

In der Quantenphysik wird die Materie als festes *Partikel* definiert und das immaterielle energetische

Informationsfeld als *Welle*. Untersuchen wir die physikalischen Eigenschaften von Atomen, beispielsweise die Masse, wirken sie wie physische Materie. Je niedriger bzw. langsamer die Schwingungsfrequenz eines Atoms ist, desto mehr Zeit verbleibt es in der physischen Realität und desto mehr erscheint es als Partikel und ist als feste Materie wahrnehmbar. Obwohl physische Materie hauptsächlich aus Energie besteht, erscheint sie uns fest, weil alle Atome in derselben Geschwindigkeit wie wir selbst schwingen.

Doch Atome weisen auch viele Eigenschaften von Energie bzw. Wellen

auf (unter anderem Licht, Wellenlängen und Frequenzen). Je schneller ein Atom vibriert, desto mehr Energie erzeugt es und desto weniger Zeit hält es sich in der physischen Realität auf. Wir können es nicht sehen, weil es viel schneller vibriert als wir. Manchmal weist das Kraftfeld solcher unsichtbarer Atome jedoch andere für uns wahrnehmbare physikalische Eigenschaften auf, beispielsweise die Art und Weise, wie Infrarotwellen Dinge erhitzen.



NIEDRIGERE (LANGSAMERE) FREQUENZ,
LANGSAMERE SCHWINGUNG & GRÖSSERE WELLENLÄNGE
= MEHR ZEIT IN DER PHYSISCHEN MATERIELLEN REALITÄT

Abb. 8.2A

Wenn Energie langsamer schwingt, tauchen Partikel länger in der physischen Realität auf und erscheinen

deshalb als feste Materie. In Abb. 8.2A ist zu sehen, wie Materie sich aus einer langsameren Frequenz mit einer größeren Wellenlänge manifestiert.

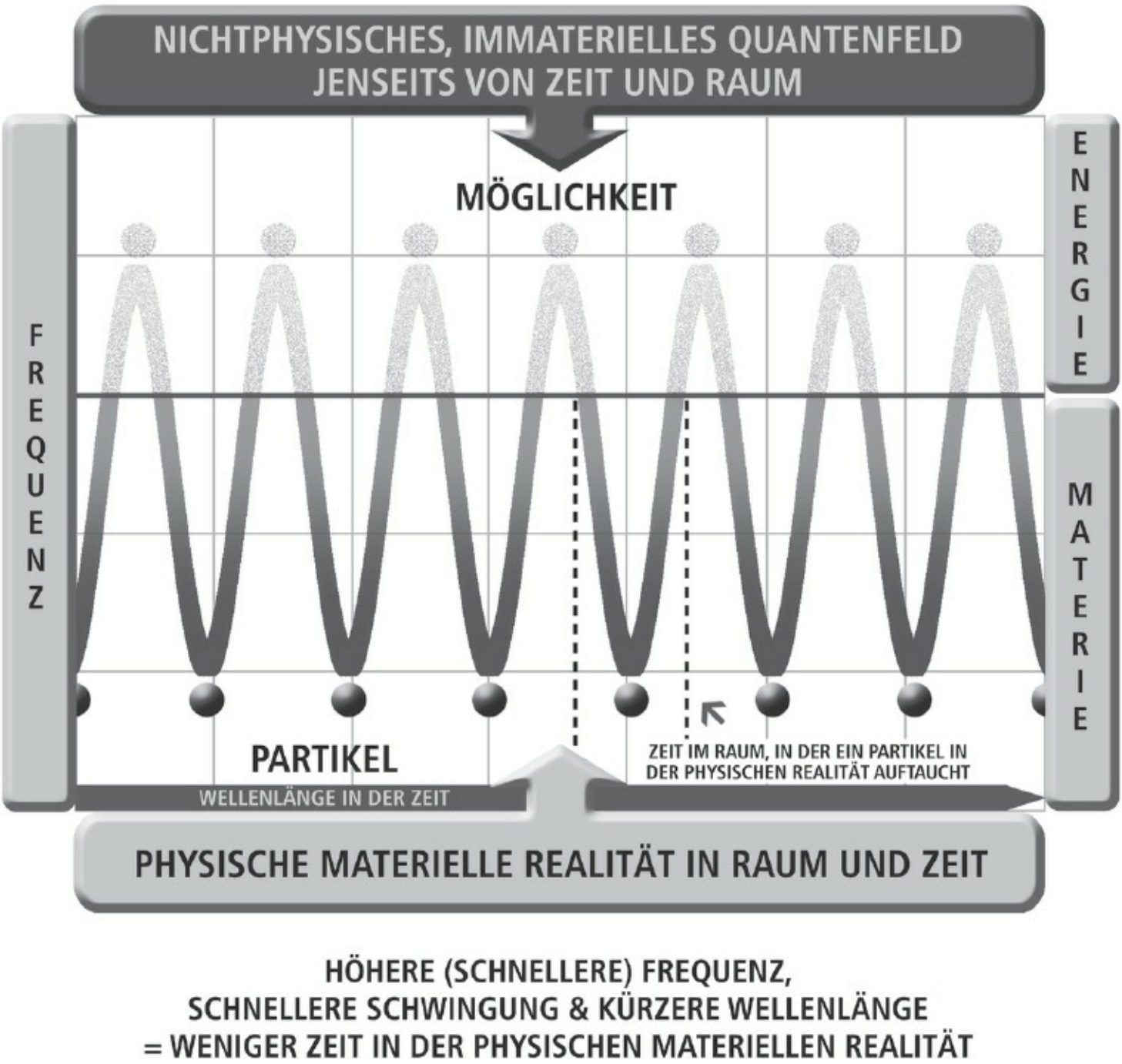


Abb. 8.2B

Abb. 8.2B stellt Partikel dar, die nicht so lange in der physischen Realität auftreten; sie sind deshalb mehr Energie und weniger Materie, und zwar weil sie kleinere Wellenlängen, eine höhere Frequenz und höhere Schwingung aufweisen.

Ein Vergleich der Abbildungen 8.2A (siehe Seite 225) und 8.2B zeigt, wie niedrigere, also langsamere Frequenzen sich länger in der Welt der Materie aufhalten und somit als Materie in Erscheinung treten.

Das physische Universum mag aussehen, als bestünde es nur aus Materie, doch in Wahrheit nutzt es ein

gemeinsames Informationsfeld (das Quantenfeld), welches Materie und Energie so eng vereint, dass man sie unmöglich als getrennte Entitäten betrachten kann. Alle Partikel sind in einem immateriellen, unsichtbaren Informationsfeld jenseits von Raum und Zeit miteinander verbunden – und dieses Feld besteht aus Bewusstsein (Gedanken) und Energie (Frequenz, Schwingungsgeschwindigkeit von Dingen).

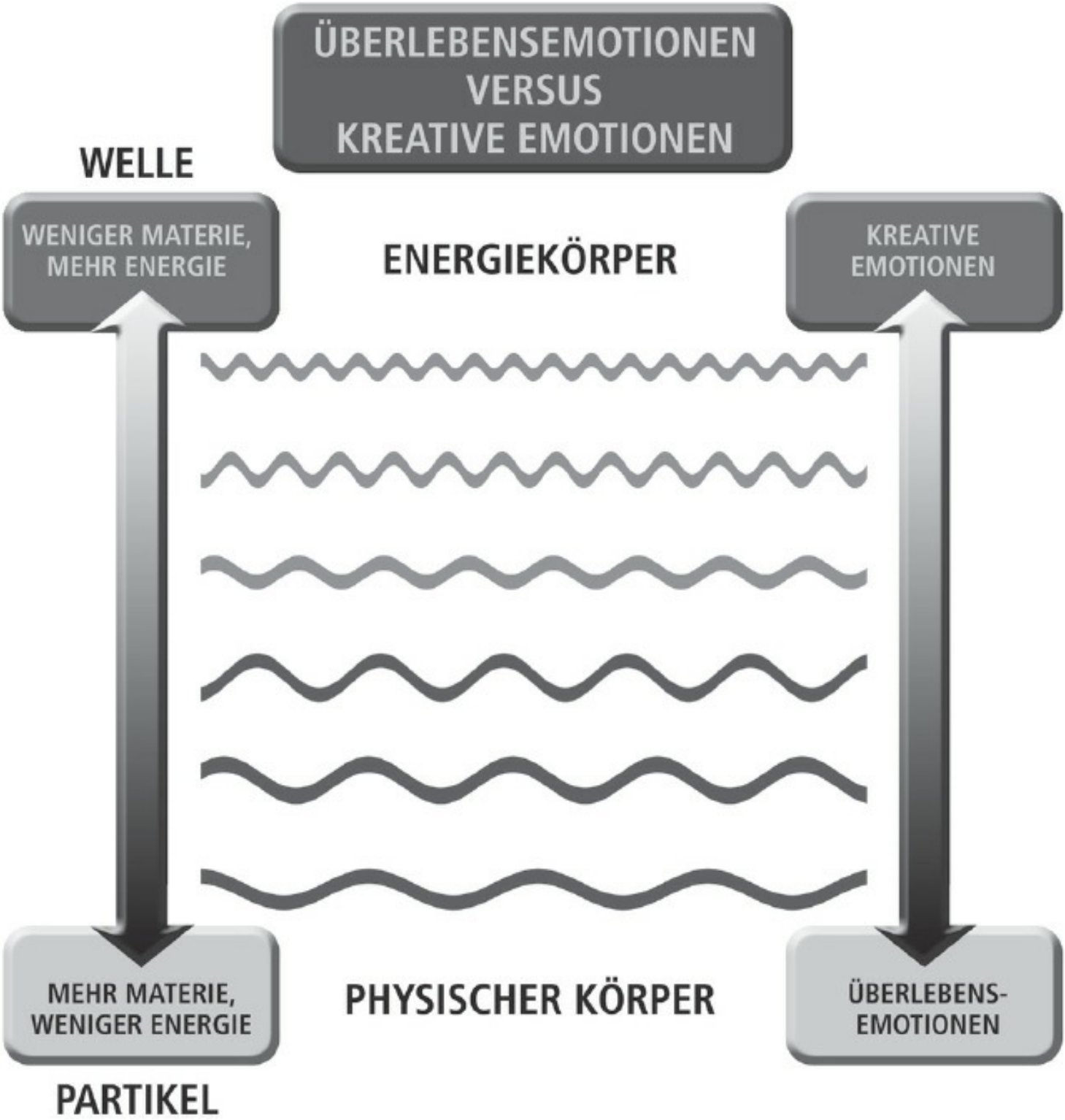


Abb. 8.3. Wenn Sie Ihre Energie verändern, versetzen Sie die Materie auf eine neue geistige Ebene, und Ihr Körper

schwingt in einer schnelleren Frequenz. Je höhere Emotionen Sie empfinden bzw. je höher Ihr schöpferischer mentaler Zustand ist, desto mehr Energie steht Ihnen zum Umschreiben der Programmierungen des Körpers zur Verfügung. Ihr Körper reagiert dann auf einen neuen Geist.

Jedes Atom hat sein eigenes, spezifisches Energiefeld bzw. eine Energiesignatur. Während sich Atome zusammentun und Moleküle bilden, teilen sie miteinander ihre Informationsfelder und strahlen dann ihre ganz individuellen, kombinierten Energiemuster aus. Wenn alles aus Atomen besteht und damit alles Materielle im Universum eine

spezifische, einmalige Energiesignatur ausstrahlt, dann strahlen auch Sie und ich unsere individuelle Energiesignatur aus. Sie und ich senden ständig Informationen in Form von elektromagnetischer Energie – auf Basis unseres jeweiligen Seinszustands.

Indem wir also unseren energetischen Zustand verändern, um zu einer anderen Überzeugung oder Wahrnehmung über uns selbst oder unser Leben zu kommen, erhöhen wir eigentlich die Frequenz der Atome und Moleküle in unserem physischen Körper, um unser Energiefeld zu verstärken (siehe Abbildung 8.3, Seite 227). Wir schalten gewissermaßen die Geschwindigkeit der

atomaren »Lüfter« unseres Körpers hoch. Durch das Annehmen eines höher schwingenden emotionalen, schöpferischen Zustandes – beispielsweise Inspiration, Kraft, Dankbarkeit oder Unbesiegbarkeit – lassen wir unsere Atome schneller drehen: Dadurch entsteht ein stärkeres Energiefeld um den Körper herum, welches wiederum Einfluss auf unsere physische Materie hat.

Die physischen Partikel, aus denen unser Körper besteht, reagieren dann auf diese höhere Energie. Durch unser Bewusstsein werden wir mehr zu Energie und weniger zu Materie; wir sind weniger Partikel und mehr Welle.

Die Materie kann so auf eine neue Frequenz gehoben werden, und unser Körper reagiert auf einen neuen Geist.

Das richtige Energiesignal empfangen

Wie kann Materie in eine höhere geistige Schwingung versetzt werden? Man erinnere sich an den Prediger, der in religiöse Ekstase gerät und Strychnin trinkt, ohne biologische Auswirkungen zu verspüren. Wie kann er diese chemischen Stoffe überwinden, die einen normalen Menschen vergiften würden?

Sein Energieniveau hat die Effekte der Materie transzendiert. Er war in seiner Absicht so fest entschlossen, dass seine Entscheidung mit ihrer hohen Energieamplitude die Gesetze der Außenwelt, die Auswirkungen auf den Körper und die lineare Zeit transzendierte. In diesem Moment war er mehr Energie als Materie. So konnte eine neue Energie die Vernetzungen in seinem Gehirn, die Chemie seines Körpers und seine Genexpression umschreiben. In jenem gegenwärtigen Moment war er nicht seine Identität, die mit seiner vertrauten Umwelt verbunden war, und auch nicht sein physischer Körper oder sein Leben in der linearen

Zeit. Sein erhöhtes Bewusstsein und seine Energie waren das Epiphänomen der Materie. Mit anderen Worten: Informationen und Frequenzen lassen die Blaupausen der Materie entstehen. Und in einem erhöhten Bewusstheits- und Energiezustand beeinflussen diese Elemente Materie – denn Materie entsteht durch abgesenkte Frequenz und Informationen.

Es ist durchaus möglich, dass die selektiven Rezeptorstellen der Zellen des Predigers kein Strychnin durchließen, dass die Zellentore für das Gift verschlossen waren und es den Zellen deshalb nichts anhaben konnte. Er war offenbar so vom Geist, also von

Energie, bewegt und konnte seine Zellen im Körper so hochregulieren, dass sie gegen das Gift immun waren.

Bei Menschen, die über Feuer laufen, ist es ganz ähnlich: Sobald sie ihren Seinszustand verändern, sind ihre Zellrezeptoren für die Auswirkungen der Hitze nicht mehr offen. Und auch die Mädchen, von denen wir in Kapitel 1 gehört haben, konnten auf diese Weise den 1400 Kilo schweren Traktor anheben, um ihren Vater zu befreien. Als sie sahen, wie ihr Vater unter dem Traktor in der Falle saß und ihm der sichere Tod bevorstand, schaltete ihr erhöhter energetischer Zustand die Zellrezeptoren ab, die ihrem Körper

normalerweise gesagt hätten, der Traktor wäre zu schwer für sie, und aktivierte die Rezeptoren in den Muskelzellen in einer Weise, die sie auf das Heben eines höheren Gewichtes einstellte. Die Muskeln reagierten entsprechend, und die Mädchen konnten ihren Vater befreien. Es war nicht Materie (der Körper), der Materie (den Traktor) bewegte, sondern Energie, die Einfluss auf Materie nahm.

Wie wir alle wissen, besteht der Körper aus einer Unmenge an atomaren und molekularen Anordnungen, und diese Atome und Moleküle bilden chemische Substanzen, welche sich wiederum zu Zellen organisieren, die

Gewebe ausbilden, welches sich zu Organen formt; daraus entstehen unterschiedliche Körpersysteme.

Eine Muskelzelle besteht beispielsweise aus verschiedenen chemischen Verbindungen (Proteinen, Ionen, Zytokinen, Wachstumsfaktoren), die aus allen möglichen molekularen Wechselwirkungen hervorgehen. Diese Moleküle setzen sich wiederum aus verschiedenen Atombindungen zusammen, und diese Atome nutzen gemeinsam ein unsichtbares Informationsfeld, um Moleküle auszubilden.

Auch die chemischen Substanzen, die eine Zelle bilden, gehören zu einem

unsichtbaren Informationsfeld, welches in jeder Sekunde Hunderttausende von Zellfunktionen orchestriert. Die Wissenschaftler beginnen gerade, ein Informationsfeld zu identifizieren, welches für unzählige Zellfunktionen verantwortlich ist und außerhalb der Grenzen der Materie existiert.

Dieses unsichtbare Bewusstseinsfeld orchestriert im Körper sämtliche Funktionen der Zellen, Gewebe, Organe und Systeme. Woher wissen bestimmte chemische Substanzen und Zellmoleküle so genau, was sie zu tun und womit sie zu interagieren haben?

Die Zelle ist von einem Energiefeld umgeben: Es besteht aus der gesamten

Energie aller Atome, Moleküle und chemischen Stoffe der Zelle, die in ausgewogener Kooperation die Materie hervorbringen. Alle Materie nährt sich aus diesem lebendigen Informationsfeld.

Die oben genannten Muskelzellen können sich weiter organisieren, sich beispielsweise auf »Herzmuskelgewebe« spezialisieren und ein Organ bilden, in diesem Fall das »Herz«. Dieses aus Zellen bestehende Gewebe greift gemeinsam auf ein Informationsfeld zu, um für eine kohärente Funktionsweise des Herzens zu sorgen. Das Herz ist Teil des kardiovaskulären Systems des gesamten Körpers, welches mithilfe dieses

Informationsfeldes eine harmonische, ganzheitliche Funktionsweise der Materie sicherstellt. Je größer das Feld ist, desto schneller schwingen die Atome – bzw. desto schneller drehen sich ihre subatomaren »Lüfterflügel«.

Das Newton'sche Biologiemodell basiert auf linearen Ereignissen mit schrittweise nacheinander ablaufenden chemischen Reaktionen. Doch so funktioniert Biologie in Wirklichkeit nicht. Selbst so einfache Vorgänge wie das Heilen eines Schnittes lassen sich nur durch ein Verständnis solcher miteinander verbundenen, kohärenten Informationsbahnen erklären.

Zellen tauschen auf nicht lineare

Weise Informationen aus. Das Universum und alle darin befindlichen biologischen Systeme sind über unabhängige, miteinander verschränkte Energiefelder vernetzt, die jenseits von Raum und Zeit ständig Informationen austauschen. Wie wissenschaftliche Forschungen bestätigen, finden die meisten Interaktionen zwischen Zellen schneller als mit Lichtgeschwindigkeit statt.[2] Und da Lichtgeschwindigkeit die Grenze dieser physischen Realität ist, müssen die Zellen folglich über das Quantenfeld kommunizieren. Die zwischen Atomen und Molekülen ablaufenden Interaktionen stellen eine wechselseitige Kommunikation dar, die

die physische, materielle Welt mit den Energiefeldern vereint, die das große Ganze ausmachen. Im Quantenfeld existieren die linearen, berechenbaren Eigenschaften der Newton'schen Welt nicht. Interaktion erfolgt auf ganzheitliche, kooperative Weise.

Ausgehend vom Quantenmodell der Realität könnte man also alle Krankheiten als ein Absenken bzw. eine Verlangsamung der Frequenz bezeichnen.

Man nehme zum Beispiel Stresshormone. Während das Nervensystem unter der Kontrolle des Kampf-oder-Flucht-Modus steht, werden wir durch die Überlebenshormone mehr zu Materie und weniger zu Energie. Wir

werden zu Materialisten, denn wir definieren die Realität mit unseren Sinnen. Wir mobilisieren die Lebensenergie um die Zelle herum für einen Notfall bzw. eine Gefahrensituation, wodurch sie überbeansprucht wird. Unsere gesamte Aufmerksamkeit richtet sich auf die Außenwelt – die Umwelt, unseren Körper und die Zeit.

Bleiben die Stresshormone über längere Zeit eingeschaltet, verlangsamt diese Langzeitwirkung die Körperfrequenz; der Körper nimmt mehr Partikel- und weniger Wellencharakter an. Dadurch stehen den Atomen, Molekülen und chemischen Substanzen

weniger Bewusstsein, Energie und Informationen zur Verfügung, die sie untereinander austauschen können. Das bedeutet, wir sind Materie, die sich vergeblich bemüht, Materie zu verändern – wir sind ein Körper, der erfolglos versucht, einen Körper zu verändern.

All die einzelnen subatomaren »Lüfter«, aus denen unser Körper besteht, drehen sich nun nicht nur langsamer, sondern geraten untereinander auch aus dem Rhythmus, was bei den Atomen und Molekülen des Körpers für Inkohärenz sorgt und dadurch wiederum zu einem schwächeren Kommunikationssignal

führt. Daraufhin erleidet der Körper einen Zusammenbruch.

Je mehr der Körper Materie und je weniger er Energie ist, desto stärker sind wir dem zweiten Gesetz der Thermodynamik ausgeliefert – dem *Gesetz der Entropie* –, welches besagt, dass alles Materielle zu Unordnung und Zusammenbruch neigt.

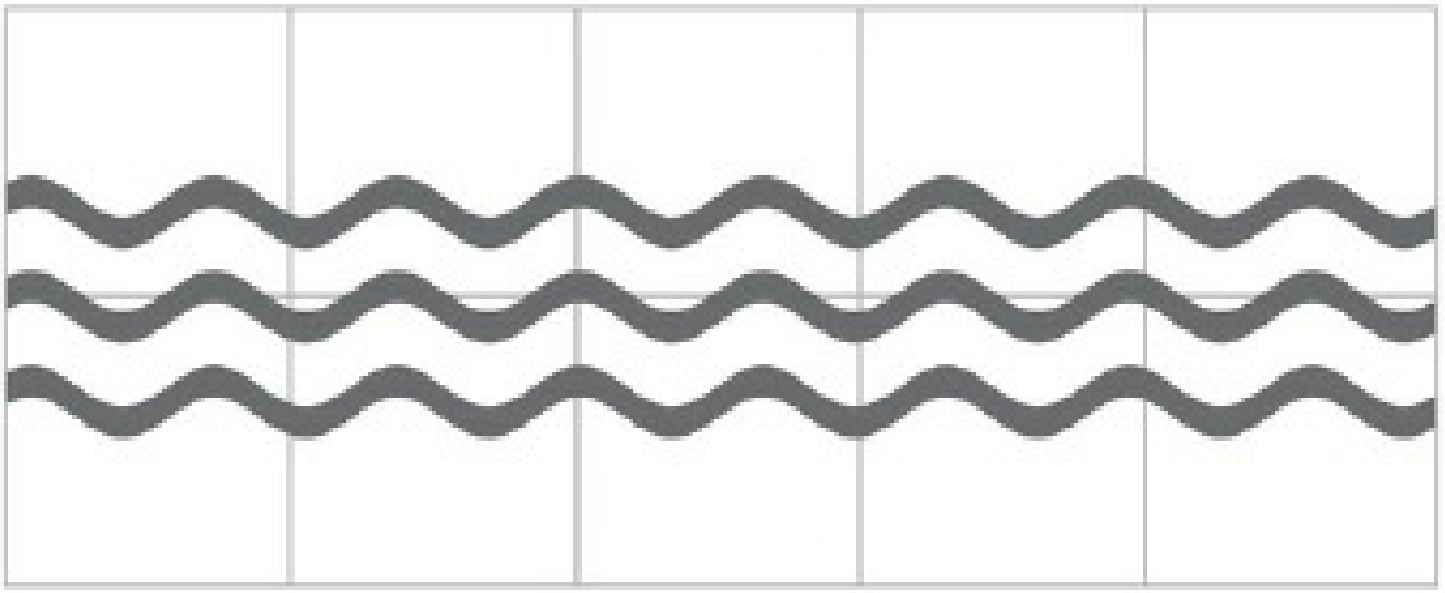
Was würde wohl passieren, wenn Hunderte von Lüftern in einem riesigen Raum harmonisch zusammenarbeiteten und im Einklang miteinander summten? Mit seiner Rhythmik und seiner Gleichmäßigkeit wäre dieses kohärente Summen wie Musik in unseren Ohren. Wenn die Signale zwischen den Atomen

und Molekülen deutlich und kohärent sind, wirkt es auf unseren Körper ganz ähnlich.

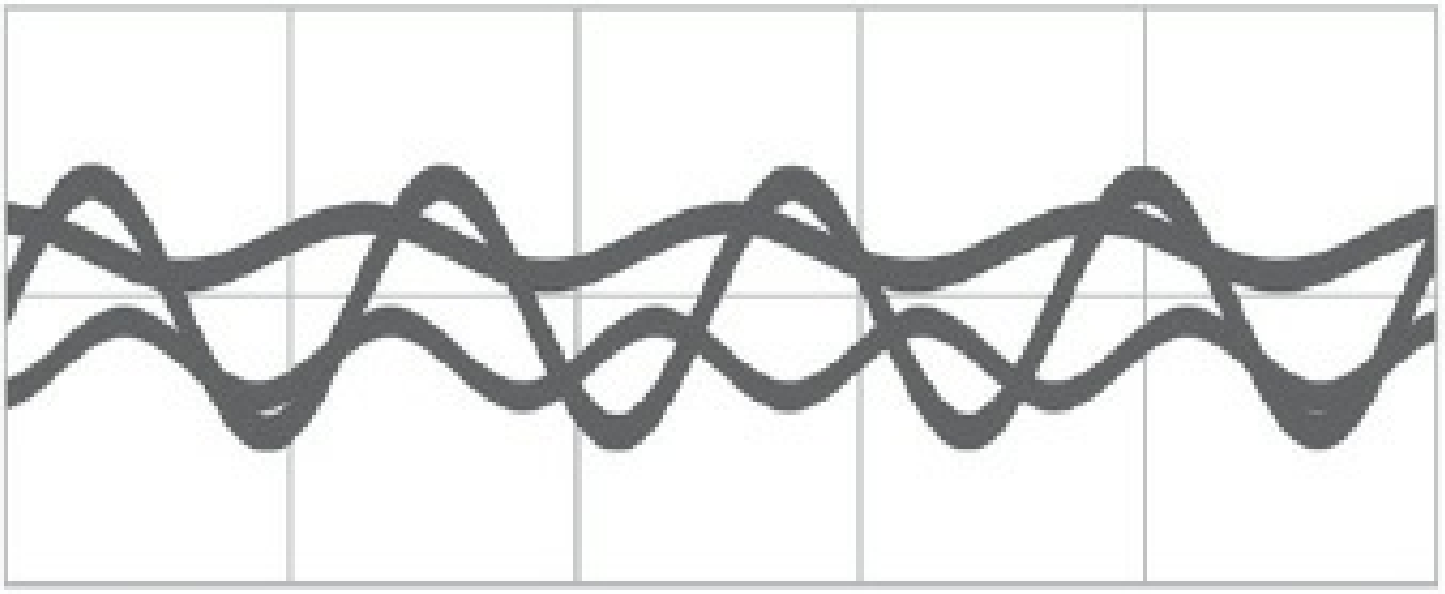
Und nun stellen Sie sich vor, es gäbe nicht genug Strom (Energie) für all diese Lüfter, wodurch sie sich unterschiedlich schnell bzw. mit unterschiedlichen Frequenzen drehen. Es wäre eine Kakophonie aus inkohärentem Scheppern, Eiern, Abschalten und Wiederanlaufen. So ähnlich ist das auch, wenn die Signale zwischen den Atomen und Molekülen des Körpers schwächer und inkohärent sind.

Wenn wir mit fester Absicht eine Entscheidung treffen und dadurch unsere Energie verändern, erhöhen wir die

Frequenz unserer Atomstruktur und erzeugen eine kohärentere elektromagnetische Signatur mit stärkerer Intention (siehe Abbildung 8.4).



KOHÄRENZ – GESUNDHEIT



INKOHÄRENZ – KRANKHEIT

Abb. 8.4. Aus Quantensicht ist Gesundheit eine höhere, kohärentere Frequenz – und Krankheit eine langsamere, inkohärentere Frequenz. Jede Krankheit stellt einen Frequenzabfall sowie den Ausdruck inkohärenter Informationen dar.

Dann beeinflussen wir die physische Materie unseres Körpers. Durch den höheren Energiepegel fließt mehr Strom zu den atomaren Lüftern. Die höhere Frequenz organisiert die Körperzellen bzw. bringt sie dazu, weniger Partikel (Materie) und mehr Welle (Energie) zu sein. Anders ausgedrückt, verfügt unsere gesamte Materie über mehr Energie – bzw. mehr Informationen.

Wir können uns *Kohärenz* also als

Rhythmus oder Ordnung vorstellen und *Inkohärenz* als einen Mangel an Rhythmus, Ordnung und Synchronizität.

Wenn hundert Trommler ohne Rhythmus die ganze Zeit auf ihre Trommeln schlagen, ist das Inkohärenz. Tauchen dann fünf professionelle Trommler bei dieser Truppe von Möchtegern-Trommlern auf, die sich an verschiedenen Stellen in dieser Menge aufstellen und einen sehr rhythmischen Takt anschlagen, bringen diese fünf Trommler nach und nach alle anderen in einen perfekten, völlig synchronen und geordneten Rhythmus.

Genau das passiert, wenn der Körper auf einen neuen Geist reagiert, wenn wir

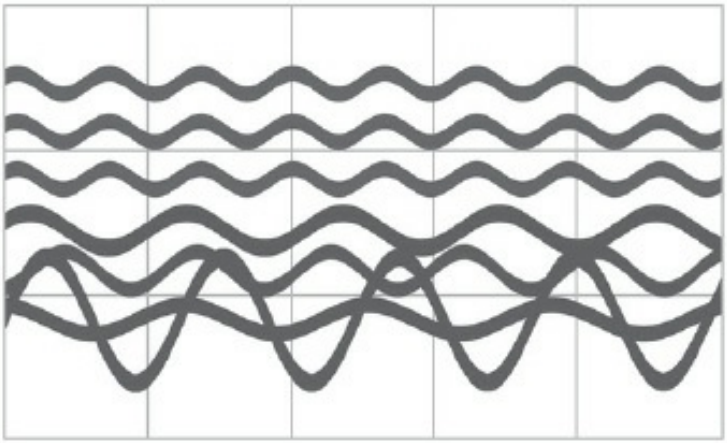
eine Gänsehaut kriegen, weil wir uns mehr wie Energie und weniger wie Materie fühlen. In diesem Moment versetzen wir die Materie in einen höheren geistigen Zustand. Wir versetzen die niedriger schwingende Krankheit in eine höhere Frequenz. Gleichzeitig bringen wir die inkohärenten Informationen zwischen Atomen und Molekülen, chemischen Verbindungen und Zellen, Geweben, Organen und Körpersystemen dazu, aus einem Feld besser organisierter Informationen heraus zu funktionieren.

Wir können uns das wie statisches Rauschen in einem Radio vorstellen, welches auf ein klares Signal eingestellt

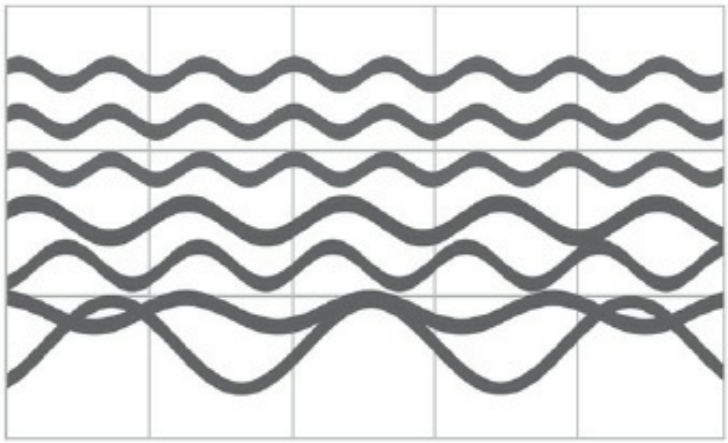
wird: Das Rauschen verschwindet, und Musik ertönt. Unser Gehirn und unser Nervensystem machen das Gleiche: Sie stellen sich auf eine höhere, kohärentere Frequenz ein. Sobald das geschieht, unterliegen wir nicht mehr dem Gesetz der Entropie, sondern erleben eine umgekehrte Entropie. Die kohärente Signatur des Energiefelds um unseren Körper herum macht uns gegen die normalen Gesetzmäßigkeiten der physischen Realität immun. Jetzt drehen sich all die atomaren Lüfter mit einer schnelleren, kohärenteren Frequenz, und die physikalischen Moleküle, Chemikalien und Zellen, aus denen unser Körper besteht, empfangen neue

Informationen: Unsere Energie wirkt sich positiv auf den Körper aus.
In den Abbildungen 8.5A, 8.5B und 8.5C ist zu sehen, wie eine höhere, kohärentere Energiefrequenz (Geist) eine langsamere, inkohärentere Frequenz (Materie) anhebt.

INKOHÄRENZ – KRANKHEIT



EINSCHWINGEN VON MATERIE
AUF EINEN NEUEN GEIST



KOHÄRENZ – HEILUNG

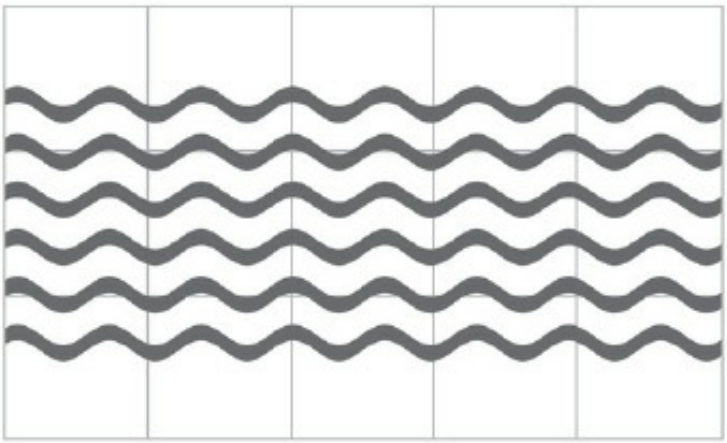


Abb. 8.5A (ganz oben), Abb. 8.5B (Mitte) und Abb. 8.5C (unten). Wenn höhere, kohärentere Energie mit langsamerer, inkohärenterer Energie interagiert, schwingt sie die Materie in einen geordneteren Zustand ein.

Je besser organisiert und kohärenter unsere Energie ist, desto besser können wir Materie in eine organisiertere Frequenz überführen, und je schneller und höher diese Frequenz ist, desto besser und profunder sind die von der Zelle empfangenen elektromagnetischen Signale. Je inkohärenter und unsynchronisierter unsere Energie andererseits ist, desto schlechter kommunizieren unsere Zellen

miteinander. In Kürze erfahren Sie, wie Sie das bewusst steuern können.

Jenseits der Schwelle zur Quantenwelt

Das Quantenfeld ist ein unsichtbares Informationsfeld; es umfasst Frequenz jenseits von Raum und Zeit. Alles Materielle kommt aus diesem Feld, besteht aus Bewusstsein und Energie. Deshalb ist alles Physische im Universum in diesem Feld vereint und damit verbunden. Und da alles Materielle aus Atomen besteht, die jenseits von Raum und Zeit miteinander

in Verbindung stehen, sind auch Sie und ich zusammen mit allen Dingen im Universum – auf persönlicher und universeller Ebene, in uns und um uns herum – über dieses Intelligenzfeld miteinander verbunden, welches allen Dingen Leben spendet und Informationen, Energie und Bewusstsein gibt.

Egal, wie Sie es nennen wollen – diese universelle Intelligenz verleiht Ihnen in diesem Moment Leben. Sie organisiert und orchestriert die Hundertausende von Noten zu der harmonischen Symphonie Ihres autonomen Nervensystems. Diese Intelligenz lässt über 101.000-mal am

Tag Ihr Herz schlagen und pumpt pro Minute über sieben Liter Blut durch den Körper. Sie bewegt Ihr Blut alle 24 Stunden über fast 100.000 Kilometer. Wenn Sie diesen Satz zu Ende gelesen haben, hat Ihr Körper 25 Billionen Zellen produziert. Und jede der 70 Billionen Zellen, aus denen Ihr Körper besteht, führt sekündlich 100.000 bis 6 Billionen Funktionen aus. Heute werden Sie 2 Millionen Liter Luft einatmen, und bei jedem Atemzug wird der darin enthaltene Sauerstoff innerhalb von Sekunden in alle Körperzellen verteilt.

Verfolgen Sie das Ganze bewusst? Oder erledigt das vielleicht ein Geist für Sie mit einem Willen, der viel größer ist

als der Ihre? Das ist Liebe! Diese Intelligenz liebt Sie tatsächlich so sehr, dass sie Sie ins Leben liebt. Derselbe universelle Geist belebt jeden Aspekt des materiellen Universums. Dieses unsichtbare Intelligenzfeld existiert jenseits von Raum und Zeit und ist der Ursprung aller Materie. Es lässt Supernovas in fernen Galaxien entstehen und Rosen in Versailles blühen. Es sorgt dafür, dass sich die Planeten um unsere Sonne drehen und das Meer mit den Gezeiten steigt und fällt.

Es gibt also ein subjektives Bewusstsein mit freiem Willen (die individuelle Bewusstheit) namens »Ich« und ein objektives Bewusstsein (die

universelle Bewusstheit), die für alles Leben verantwortlich ist.

Wenn Sie die Augen schließen und Ihre Aufmerksamkeit von Ihrem Körper und allen anderen Menschen, Dingen und Geschehnissen abziehen, die in Ihrem äußeren Umfeld zu unterschiedlichen Zeiten und an unterschiedlichen Orten ablaufen, und wenn Sie auch die Zeit für einen Moment loslassen, können Sie als Quantenbeobachter Ihre Energie von dem Ihnen vertrauten Leben abziehen und Ihr Gewahrsein auf das unbekannte Feld der Möglichkeiten lenken. Wo Ihre Aufmerksamkeit hingeht, da geht auch Ihre Energie hin.

Indem Sie Ihren Fokus immer wieder

auf das Ihnen bekannte Leben richten, fließt auch Ihre Energie in diese vertrauten Bahnen. Doch wenn Sie Ihre Energie auf das unbekannte Feld der Möglichkeiten jenseits von Raum und Zeit lenken und stattdessen zu einem neuen Bewusstsein werden (einem Gedanken im Quantenpotenzial), ziehen Sie eine neue Erfahrung an.

Beim Wechsel in einen meditativen Zustand kann Ihr subjektives Bewusstsein mit seinem freien Willen mit dem objektiven, universellen Bewusstsein verschmelzen, und Sie können die Saat der Möglichkeiten ausbringen.

Das sich selbst organisierende

autonome Nervensystem ist unsere Verbindung zu dieser uns innewohnenden Intelligenz, die all diese automatischen Funktionen für uns ausführt. Es wird nicht vom denkenden Neokortex gesteuert, sondern die unterhalb des Neokortex liegenden niedrigeren Hirnzentren ziehen sozusagen die ganze Show ab. Mit dieser liebenden Intelligenz verschmelzen Sie in der Meditation, wo Sie Ihr Ego ablegen und vom Eigennutz in die Selbstlosigkeit wechseln, sobald Sie zu reinem Bewusstsein werden. Dann sind Sie kein Körper mehr im Außen oder in der linearen Zeit, sondern ein körperloser Niemand, ein *Nichts* im *zeitlosen*

Nirgendwo. Sie sind Bewusstheit in einem unendlichen Feld der Möglichkeiten, in dem Unbekannten, aus dem alles erschaffen wird. Sie sind im Quantenfeld. Und wir sind biologisch mit allem ausgestattet, was dazu nötig ist.

***

1 N. Bohr, »On the Constitution of Atoms and Molecules«, Philosophical Magazine, Bd. 26, Nr. 151: S. 1–25 (1913).

2 F. A. Popp, »Biophotons and Their Regulatory Role in Cells«, Frontier Perspectives, Bd. 7, Nr. 2: S. 13–22 (1998).

***

9. Persönliche Transformation – Drei Geschichten

In diesem Kapitel lernen Sie ein paar Menschen kennen, die die Energie ihres Bewusstseins auf diese jenseits der sinnlichen Wahrnehmung liegende immaterielle Welt richteten und wiederholt eine neue Möglichkeit für sich annahmen, bis sie sich in ihrem Leben manifestierte.

Lauries Geschichte

Als Laurie 19 war, wurde bei ihr eine seltene degenerative Knochenerkrankung diagnostiziert, die sogenannte *Polyostotische Fibröse Dysplasie*, bei der der Körper normale Knochen durch ein minderwertiges, fibröses Gewebe ersetzt und das stützende Proteingerüst des Skeletts unnatürlich dünn und unregelmäßig wird. Durch den atypischen Wachstumsprozess, der mit dem Syndrom assoziiert ist, schwellen die Knochen an, werden schwächer und brechen schließlich. Fibröse Dysplasie kann überall am Skelett auftreten. Bei Laurie waren der rechte Oberschenkel,

die rechte Hüftpfanne, das rechte Schienbein und einige Knochen im rechten Fuß betroffen. Laut ihren Ärzten konnte die Krankheit nicht geheilt werden.

Fibröse Dysplasie ist eine genetisch bedingte Erkrankung, die meist erst in der Pubertät ausbricht. Laurie humpelte ein Jahr lang aufgrund einer (nicht erkannten) Oberschenkelfraktur mit Schmerzen auf dem College-Campus herum, bis die Krankheit schließlich diagnostiziert wurde. Der Knochenbruch war ein Schock für sie, denn sie hatte kein Trauma erlitten. Einer ihrer Füße war länger als der andere, aber das war bislang alles, was an Laurie nicht so

ganz normal schien. In ihrer Jugend war sie relativ aktiv gewesen, hatte gejoggt, getanzt und Tennis gespielt. Als sie zu humpeln anfing, hatte sie sogar gerade ein Training als Wettkampf-Bodybuilderin angefangen.

Nach der Diagnose veränderte sich Lauries Leben auf einen Schlag. Ihr orthopädischer Chirurg warnte, sie sei zerbrechlich und extrem leicht verletzbar. Er bestand darauf, dass sie nur mit Krücken lief, bis er für sie einen OP-Termin hatte: zunächst ein Knochentransplantat, dann ein »Russell-Taylor-Femurnagel« entlang des Femurschaftes. Als sie davon erfuhren, weinten Laurie und ihre Mutter eine

Stunde lang in der Krankenhaus-Cafeteria. Es war wie ein Albtraum. Lauries bisheriges, vertrautes Leben schien plötzlich vorbei zu sein.

Lauries Wahrnehmung ihrer Einschränkungen – sowohl der realen als auch der eingebildeten – dominierten immer stärker ihr Leben. Um weitere Knochenbrüche zu vermeiden, folgte sie den Anweisungen des Chirurgen und lief mit Krücken. Sie musste ihr kurz zuvor bei einem großen Produzenten in Manhattan angefangenes Marketing-Praktikum aufgeben und verbrachte ihre Tage stattdessen mit Arztterminen. Ihr Vater bestand darauf, so viele Orthopäden wie möglich zu konsultieren,

und so fuhr die weinende Mutter mit Laurie wochenlang von einer Arztpraxis zur nächsten.

Bei jedem neuen Arzt wartete Laurie geduldig auf eine neue ärztliche Meinung, aber immer wieder erhielt sie dieselben schlechten Nachrichten. Innerhalb weniger Monate gaben zehn Chirurgen ihre Meinung zu ihrer Erkrankung ab.

Der letzte Arzt, den sie aufsuchte, hatte eine andere Meinung: Wie er Laurie sagte, würde die von den anderen Chirurgen empfohlene Operation ihr kein bisschen helfen, weil das Einsetzen des Nagels den erkrankten Knochen nur an der schwächsten Stelle stärken und sogar

weitere Brüche an der nächsten anfälligen Stelle bewirken würde. Sein Rat an Laurie lautete: Vergiss die Operation, lauf weiter an Krücken und sitz im Rollstuhl – oder verbringe den Rest deines Lebens im Sitzen.

Von nun an bewegte sich Laurie kaum mehr, aus Angst vor einem Knochenbruch. Sie fühlte sich machtlos, klein und zerbrechlich, war voller Angst und Selbstmitleid. Einen Monat später kehrte sie aufs College zurück, hockte aber meistens in einem Apartment herum, das sie sich mit fünf anderen Frauen teilte. Sie begann sich in eine ernste und immer schlimmer werdende klinische Depression zu hüllen.

Angst vor dem Vater

Solange Laurie denken konnte, neigte ihr Vater zu Gewalttätigkeit. Sogar als seine Kinder schon erwachsen waren, mussten sich alle Familienmitglieder vor dem Zorn dieses Mannes hüten, der schnell und unerwartet mit den Fäusten reagierte. Alle waren ständig in Alarmbereitschaft und fragten sich, wann der nächste Temperamentsausbruch bevorstünde. Obwohl es Laurie damals nicht klar war, hatte das Verhalten ihres Vaters sehr viel mit ihrer Erkrankung zu tun.

Neugeborene befinden sich die meiste Zeit im Deltawellen-Zustand. In

den ersten zwölf Lebensjahren wechseln Kinder nach und nach in einen Theta- und dann weiter in einen Alpha-Zustand, bis sie schließlich im Beta-Zustand landen, in dem sie den größten Teil ihres Erwachsenenlebens verbringen. Wie wir schon gehört haben, sind Theta und Alpha Gehirnwellenzustände mit hoher Suggestibilität. Kleine Kinder haben noch keinen analytischen Geist, um ihre Erfahrungen zu verarbeiten oder einen Sinn darin zu sehen. Alle von ihnen absorbierten Informationen werden deshalb direkt im Unterbewusstsein einprogrammiert. Wenn sie eine emotionale Veränderung spüren, achten sie wegen ihrer erhöhten Suggestibilität

sehr auf die Person oder die Situation, die die Erfahrung verursacht hat. So bilden sie assoziative Erinnerungen, in denen die Person oder die Ursache der Erfahrung mit den wahrgenommenen Emotionen verknüpft sind. Handelt es sich um ein Elternteil, zu dem das Kind eine persönliche Bindung hat, hält es die mit dieser Person verbundenen Emotionen mit der Zeit für normal. So werden frühkindliche Erfahrungen zu unterbewussten Seinszuständen.

Als ihre Krankheit diagnostiziert wurde, waren die emotional aufgeladenen Ereignisse ihrer Kindheit über ihren bewussten Geist hinaus ihrem impliziten Gedächtnis als biologische

Programmierung eingeprägt. Ihre Reaktionen auf die Wut ihres Vaters – ein Gefühl der Schwäche und der Ohnmacht und die tägliche Erfahrung von Stress und Angst – wurden zu einem Teil ihres autonomen Nervensystems. Ihr Körper erinnerte chemisch diese Emotionen, und dieses Umfeld gab den diese Krankheit hervorrufenden Genen das Signal, sich einzuschalten. Es war eine autonome Reaktion, deshalb konnte sie daran nichts verändern, solange sie in ihrem emotionalen Körper gefangen saß. Sie konnte analysierend feststellen, dass ihr Zustand zu den Emotionen der Vergangenheit passte, obwohl die benötigten Antworten außerhalb dieser

Emotionen zu finden waren.

Nach der Diagnose einer Fibrösen Dysplasie verkündete ihre Mutter der ganzen Familie auf der Stelle, Laurie sei offiziell von der modernen Medizin als »zerbrechlich« eingestuft worden – und damit war sie vor der körperlichen Gewalttätigkeit ihres Vaters sicher. Sie war zwar weiterhin – bis zu seinem Tod 15 Jahre später – seinem emotionalen und verbalen Missbrauch ausgesetzt, aber ironischerweise schützte ihre Krankheit sie vor weiteren körperlichen Misshandlungen.

Die Identität wird in der

Krankheit zementiert

Dieses perverse, von Laurie erzeugte Sicherheitsgefühl wurde für sie zum Überlebensvehikel. Jetzt benötigte sie Sonderbehandlungen. Ob sie nun im voll besetzten Bus oder der U-Bahn einen Sitzplatz bekam, ihre Freunde für sie in der Schlange warteten, während sie sich auf die Bank setzen konnte, oder sie in einem vollen Restaurant schnell einen Platz bekam – wie Laurie feststellte, arbeitete ihre Krankheit für sie. Sie verließ sich stark auf ihr Leiden, um zu erreichen, was sie wollte. Jetzt kam sie besser in einer Welt zurecht, die für sie vorher nie sicher gewesen war. Dieser

emotionale Nutzen war für sie sehr bequem und praktisch. Laurie erhielt viel mehr, als sie wirklich brauchte, um Stress aus dem Körper zu nehmen und Verletzungen zu vermeiden. Es dauerte nicht lange, und ihre Krankheit wurde zu ihrer Identität.

Dann entwickelte Laurie eine rebellische Haltung gegen das Leben, welches ihr, wie sie meinte, von ihren Ärzten, ihren Eltern und dem Schicksal aufgezwungen worden war. Ein Semester nach ihrer Diagnose leugnete sie ihre Krankheit, beschloss, die erste »verkrüppelte« Bodybuilderin zu werden, und widmete sich erneut voller Hingabe diesem Sport. Mit blinder

Obsession erzwang sie auf dramatische Weise eine positive Einstellung allein mit ihrem bewussten Geist und fand kreative Möglichkeiten, Gewichte zu heben, durch die ihre Glieder nicht verdreht wurden.

Sie dachte, der Versuch, sich durch ihre Schmerzen zu kämpfen, würde sie gesünder machen – doch in Wahrheit gingen ihre Bemühungen nach hinten los, denn meistens fühlte sie sich sehr schlecht, und die Schmerzen verschlimmerten sich. Und wie das bei Polyostotischer Fibröser Dysplasie manchmal der Fall ist, entwickelte Laurie zusätzlich eine Skoliose und litt tagtäglich unter schlimmen

Rückenschmerzen. Nach einer Weile kam noch Arthritis in der Wirbelsäule und an anderen Stellen hinzu.

Nach dem College-Abschluss musste sich Laurie zwischen einem neuen Haus und einem neuen Job einrichten. Sie verbrachte ihr Dasein hauptsächlich im Sitzen und fühlte sich vom Leben ausgeschlossen. Ihre Furcht, Angst und Depressionen plagten sie weiterhin. Sie war neidisch auf ihre Kollegen, verlorene Freundschaften und Liebesbeziehungen, denn sie lebte eher wie ihre schon älteren Eltern als wie eine junge Erwachsene.

Mit Ende zwanzig lief Laurie nur noch mit einem Stock, wenn sie sich

gerade einmal nicht mit einem der zwölf schweren Knochenbrüche herumschlug, die sie schließlich ertragen musste. Und als ob es damit nicht genug wäre, kam es auch noch zu gefährlichen Mikrofrakturen. Ihre Knochen waren so schwach, dass unter den mikroskopisch kleinen Rissen größere Stressbrüche auftraten, welche bei den geschwächten Knochen zu noch schwereren Verletzungen führten.

Mit dreißig hatte Laurie mehr Rückenprobleme als ihr 72-jähriger Vater. Sie alterte praktisch vor ihrer Zeit. Tagelang verharrte sie im Bett und blieb so viele Wochen der Arbeit fern, dass sie schließlich ihren Job aufgeben

musste. Ihre Fortbildung unterbrach sie, weil die Schule, an der sie angenommen worden war, keinen funktionierenden Aufzug besaß. Sie musste auf Partys, Museumsausflüge, Einkaufsbummel, Reisen, Konzerte und alle andere Aktivitäten verzichten, bei denen sie lange stehen oder laufen musste. Sie saß in der Denk- und Gefühlsschleife fest, von der ich schon gesprochen habe: Sie dachte innerlich, sie sei eingeschränkt und fragil, und ihr Körper manifestierte diese Beschränkungen und Zerbrechlichkeit im Außen. Je verletzlicher und schwächer sie sich fühlte, desto verletzlicher und schwächer wurde sie – und machte die

Erfahrung weiterer Frakturen, die ihre Überzeugung, sie sei gebrechlich, stärkten, sie in ihrer Identität bestätigten und ihren Seinszustand zementierten.

Sie änderte ihre Ernährung und nahm zusätzlich zu ihren knochenstärkenden Medikamenten alle möglichen Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel ein, aber nichts konnte die Brüche aufhalten. Schon beim Treppensteigen oder Heruntergehen vom Bordstein konnte es zu Knochenbrüchen kommen. Sie wartete sozusagen ständig auf den nächsten Albtraum.

Ironischerweise sah Laurie vollkommen gesund aus, wenn sie nicht gerade an Krücken ging oder

herumhumpelte. Die meisten Leute nahmen an, ihr Stock wäre so etwas wie ein exzentrisches Accessoire, und viele konnten nicht so recht an Lauries Invalidität glauben. Das frustrierte sie manchmal, weil sie die oft benötigte Sonderbehandlung dann nur mit Schwierigkeiten bekam. Der Versuch, die anderen von ihrer Krankheit zu überzeugen, verfestigte ihre Identität als kranker Mensch noch mehr, fokussierte ihre Absicht darauf, ihre Behinderung zu beweisen, und verankerte ihren Glauben an ihren Behindertenstatus. Alle Welt arbeitete anscheinend hart daran, ihre Schwächen und Verletzlichkeiten zu verstecken, doch Laurie redete ständig

über die ihren.

Sie steckte viel Energie in den Versuch, ihr Umfeld weitestgehend zu kontrollieren, achtete genau darauf, was sie aß und trank, und maß alles ab, was sie zu sich nahm. Jeder Spaziergang im Viertel wurde genau berechnet. Sie kalkulierte sogar, welche Mengen sie aus dem Supermarkt nach Hause tragen konnte, nämlich zehn Pfund – exakt das, was sie mehr wiegen durfte, bevor es mit ihren Knochen noch schlimmer wurde.

Das war anstrengend, aber Laurie wusste nicht, was sie sonst tun konnte. Um Brüche zu vermeiden, schränkte sie ihre physischen Aktivitäten und damit

ihre Optionen immer mehr ein. Durch den immer begrenzteren Lebensstil wurde auch ihr Geist immer engstirniger. Ihre Ängste nahmen zu, ihre Depressionen wurden schlimmer. Sie wollte wieder arbeiten, verlor aber immer wieder ihren Job.

Diese Frau, die früher Läuferin, Tänzerin und Bodybuilderin gewesen war, konnte inzwischen nur noch Yoga machen, um sich fit zu halten. Mit Ende dreißig war sogar Hatha-Yoga zu viel für sie. Seit Jahren bestand ihr einziges Training nur noch darin, im Stuhl sitzend kraftvolle Atemübungen zu machen (mit Anfang vierzig erlaubte ihr ihr Arzt schließlich, Bahnen zu schwimmen).

Sie unternahm durchaus Versuche, sich mit Hilfe von Therapeuten, Ärzten, Energieheilern, Klangheilern und Homöopathen zu heilen – aber sie suchte die Lösung immer im Außen. Manchmal fühlte sie sich nach einer energetischen Heilsitzung besser und ging schnurstracks zum Orthopäden, um sich röntgen zu lassen. Doch wenn sie dann erfuhr, dass sich nichts geändert hatte, folgte die große Ernüchterung. Sie dachte, besser würde es wohl nie werden. Jeden Morgen wachte sie voller Furcht in der Überzeugung auf, sie würde mit dem, was die Welt für sie parat hatte, nicht fertig werden.

Laurie lernt, was möglich ist

Ich lernte Laurie 2009 kennen, nachdem sie den Film »What the Bleep Do We Know!?« gesehen hatte. Sie war von dem Konzept, Menschen könnten sich ein völlig neues Leben erschaffen, überaus fasziniert. Ich traf sie zufällig während des Abendessens vor einem Workshop in einem Retreat-Zentrum in New York. Wir sprachen über meine Kurse zum Thema »Persönlicher Wandel«, woraufhin sie sich umgehend für den nächsten Kurs im kommenden August anmeldete.

Als Laurie schließlich zu ihrer ersten

Veranstaltung kam, erfuhr sie, dass es absolut möglich war, sein Gehirn, seine Gedanken, seinen Körper, seine emotionale Befindlichkeit und seine Genexpression zu verändern. Im Workshop sprach ich über körperliche Veränderungen, doch Lauries Überzeugungen über ihre Krankheit und ihren Körper hielten sich hartnäckig, und ihre Emotionen steckten in der Vergangenheit fest. Sie hatte überhaupt nicht die Absicht, ihren Körper zu heilen – vor allem, weil sie gar nicht wirklich an eine solche Möglichkeit glaubte. Sie war einfach gekommen, um sich innerlich besser zu fühlen.

Laurie praktizierte die von mir

gelehrten Prinzipien umgehend, so gut es ihr möglich war, obwohl sie dachte, sie hätte nicht die Wahl und die Entscheidungsmöglichkeit, sich besser zu fühlen: Als Erstes hörte sie nach diesem ersten Wochenendseminar auf, anderen Leuten von ihrer Diagnose zu erzählen. Sie dachte, sie könnte zwar ihre Emotionen nicht steuern, aber zumindest hätte sie die Kontrolle darüber, was sie laut aussprach. Sie gab ihre Erkrankung also einfach nicht mehr zu, außer sie musste auf einer Party um einen Stuhl bitten oder ihrem Freund erklären, warum sie mit ihm nicht spazieren gehen konnte. Laurie beschloss, sich auf das zu fokussieren,

was ihre Zukunft sein würde: ein glückliches inneres Selbst, eine tiefe Verbindung zu einer unbekannten göttlichen Quelle, ein toller Job, in dem sie supergut war, einen Lebensgefährten und enge und gesunde Beziehungen zu Freunden und Verwandten.

Dann konzentrierte sich Laurie darauf, ein paar einfache Verhaltensweisen zu verändern. Sie beobachtete ihre Gedanken und das, was sie sagte, und erinnerte sich immer wieder daran, ihre alten, sich wiederholenden, destruktiven Muster zu durchbrechen. Sie meditierte und besuchte weiterhin meine Kurse. Um dem, was sie tat, Bedeutung und Sinn zu

verleihen, las sie ihre Aufzeichnungen aus den Kursen gewissenhaft immer wieder und hielt zu möglichst vielen anderen Kursteilnehmern Kontakt. Mit der Zeit fühlte sich Laurie besser, größer, fähiger und stärker, zwar nur einen Bruchteil des Tages, aber es machte sich bemerkbar. Wann immer ihr Geist in die Vergangenheit abschweifte, sagte sie zu sich: »Verändere dich!« – etwa zwanzig Mal am Tag. Hundert Mal am Tag schlichen sich negative Gedanken ein, doch Schritt für Schritt kreierte Laurie ein paar neue Gedanken, schrieb sie auf und versuchte, daran einen tiefen Glauben zu entwickeln.

Laurie arbeitete wirklich hart, doch

es dauerte fast zwei Jahre, bis sie diese neuen Gedanken wirklich *fühlen* konnte. Anstatt sich in dieser Zeit des Wartens frustrieren zu lassen, erinnerte sich Laurie immer wieder daran, dass es schließlich ziemlich lange gedauert hatte, die Krankheit aus ihrer emotionalen Befindlichkeit heraus zu *kreieren;* somit brauchte es wohl auch Zeit, ihre *Kreation rückgängig zu machen*. Und sie musste ja schließlich erst den biologischen, neurologischen, chemischen und genetischen Tod des alten Ichs durchleben, bevor das neue Ich zutage treten konnte.

Ihre äußeren Umstände verschlechterten sich, bevor sich eine

Besserung einstellte. Durch eine Überschwemmung wurde ihre Wohnung verwüstet, andere Faktoren in ihrem Apartmenthaus führten zu neuen gesundheitlichen Problemen. Wie Laurie mir erzählte, hatte sie jedes Mal, wenn sie sich zum Meditieren hinsetzte und ihr ideales Leben »probte«, das Gefühl, sie würde sich anlügen – das Öffnen der Augen und die Rückkehr in ihr aktuelles Leben nach dem Meditieren waren wie ein Schlag ins Gesicht für sie. Ich ermutigte sie, die Realität nicht mehr durch ihre Sinne zu definieren und weiterhin den Fluss des Wandels zu durchqueren.

Also humpelte Laurie weiterhin zu den

Workshops, manchmal mürrisch, manchmal dankbar, und machte mit der Arbeit weiter. Außerdem brachte sie so viele vor Ort ansässige Mitstudenten wie möglich dazu, gemeinsam zu meditieren.

In Lauries Leben gab es so gut wie keine wirklich angenehmen Situationen, also dachte sie: *»Verdammt …! Dann kann ich genauso gut jeden Tag ein oder zwei Stunden die Augen zumachen und in einer Realität verbringen, die anders ausschaut, in der ich keine körperlichen Schmerzen habe, sondern ein sicheres und ruhiges Zuhause und eine erfüllende, liebevolle Beziehung mit meiner Umwelt, meiner Familie und meinen Freunden.«*

Anfang 2012 erlebte Laurie während eines meiner »Progressive«-Workshops, wie sich ihre Meditation vertiefte. Sie war buchstäblich und im übertragenen Sinn bis ins Innerste erschüttert. Physisch spürte sie zunächst eine Störung und dann ein Loslassen. Ihr Körper zitterte, ihr Gesicht war verzerrt, sie fuchtelte mit den Armen herum im Versuch, weiterhin fest auf dem Stuhl sitzen zu bleiben. Auf der emotionalen Ebene erlebte sie eine unerklärliche Freude. Sie weinte, lachte und gab für sie unerklärliche Geräusche von sich. All die Angst und Kontrolle, mit der sie sich früher zusammengehalten hatte, löste sich schließlich.

Zum ersten Mal spürte sie eine göttliche Präsenz und wusste, sie war nicht mehr allein.

Laurie erzählte mir: *»Ich spürte etwas, jemanden, eine göttliche Präsenz, und anders als ich früher geglaubt hatte, nahm dieses Bewusstsein mich wahr und war um mein Wohlergehen besorgt, ja es hatte auf mich geachtet. Diese Erkenntnis war für mich eine erschütternde Veränderung«* Die ganze Energie, die sie in die Kontrolle ihrer physischen Bewegungen im Besonderen und ihres Lebens im Allgemeinen gesteckt hatte, entspannte und löste sich und wurde freigesetzt.

Bei der nächsten Veranstaltung lief Laurie ohne Krücken und ohne Humpeln.

Sie war glücklich, lächelte und lachte, anstatt gereizt zu sein, die Stirn zu runzeln und vor Schmerz zusammenzuzucken. Sie verwandelte Angst in Mut, Frust in Geduld, Schmerzen in Freude und Schwäche in Stärke. Sie begann sich zu verändern – innerlich wie äußerlich. Ihr Körper war nicht mehr süchtig nach den einschränkenden Emotionen und lebte nicht mehr so sehr in der Vergangenheit. Laurie machte einen Schritt in eine neue Zukunft. Im Vorfrühling 2012 erfuhr Laurie bei einer ihrer regelmäßigen Untersuchungen von ihrem Orthopäden, dass ein Oberschenkelbruch, den sie seit ihrem 19. Lebensjahr hatte (und der in

allen der bislang etwa hundert Röntgenaufnahmen zu sehen gewesen war), zu zwei Dritteln verschwunden war. Der Arzt hatte dafür keine Erklärung, schlug ihr aber vor, zweimal wöchentlich im Fitness-Studio auf einem Fahrrad zu trainieren. Das war Musik in Lauries Ohren, und sie fing gleich damit an.

Erfolge und Rückschläge

Jetzt zahlten sich Lauries Arbeit und Bemühen, den Fluss des Wandels zu durchqueren, aus. Endlich bekam sie Feedback, das ihr sagte, dass sie auch

körperliche Fortschritte verzeichnete. Jeden Tag ging Laurie über ihren Körper, ihr Umfeld und die Zeit hinaus. Damit wuchs sie auch über die Persönlichkeit hinaus, die mit ihrer gegenwärtigen und vergangenen äußeren Wirklichkeit verbunden war. Sie ließ ihren emotional süchtigen und von Gewohnheiten abhängigen Körper mit seiner vorhersehbaren, von vergangenen Erfahrungen abgeleiteten Zukunft hinter sich. Ihr ganzes Bemühen darum, ihren analytischen Geist zu überwinden, ihre Gehirnwellen in einen empfänglicheren Zustand zu versetzen, im gegenwärtigen Moment zu leben und in das durch die Vergangenheit beeinflusste

Programmierungssystem zu gelangen, führte schließlich dazu, dass sie sich veränderte.

Laurie glaubte wirklich daran, dass ihr Geist ihren Körper allein durch Gedanken heilte. Der alte Bruch, der mit ihrem alten Ich zusammenhing, verheilte, weil sie im wahrsten Sinn des Wortes jemand anderes wurde. Sie aktivierte und vernetzte nicht mehr die Schaltkreise im Gehirn, die mit ihrer alten Persönlichkeit zu tun hatten, denn sie dachte und handelte nicht mehr so wie früher. Sie durchlebte nicht mehr ständig ihre Vergangenheit und ihre alten Emotionen und konditionierte ihren Körper dadurch auch nicht mehr auf

dieselbe alte Geisteshaltung. Sie gab die Erinnerungen und Prägungen ihres alten Ichs auf und prägte stattdessen die Erinnerung an ein neues Ich – aktivierte also neue Gedanken und Handlungen in ihrem Gehirn, indem sie ihren Geist veränderte und ihrem Körper emotional beibrachte, wie sich ihr zukünftiges Ich fühlen würde. Sie wurde zu jemand anderem.

In der täglichen Meditation sandte Laurie neue Signale aus und aktivierte neue Gene, indem sie ihren Seinszustand veränderte. Diese Gene produzierten neue Proteine, die die Proteine heilten, welche für die Brüche infolge ihrer Krankheit verantwortlich waren.

Aufbauend auf dem, was sie in den Workshops lernte, folgerte sie, ihre Knochenzellen müssten von ihrem Geist die richtigen Signale geschickt bekommen, damit die Gene der Fibrösen Dysplasie abgeschaltet und die Gene für die Produktion neuen normalen Knochenmaterials eingeschaltet würden.

Laurie erklärte: *»Wie ich wusste, hatten sich diese ganzen Brüche aus der ungesunden Proteinexpression meiner Knochenzellen manifestiert, weil ich mein Leben lang mit den Überlebensemotionen der Angst, Opferrolle und Schmerzen gelebt hatte und mich schwach fühlte. Aber ich hatte genug Kraft gehabt, aufperfekte Weise körperliche Schwäche zu*

manifestieren. Ich hatte meine Gene darauf programmiert, eingeschaltet zu bleiben, weil ich diese Emotionen unterbewusst im Körper verinnerlicht hatte. Und mein Körper, als mein Geist, lebte ständig in der Vergangenheit. Ich dachte mir also, wenn Knochen aus Kollagen bestehen – was ja ein Protein ist – und ich meine Knochenzellen dazu bringen wollte, gesundes Kollagen herzustellen, müsste ich Zugang zu meinem autonomen Nervensystem gewinnen, meinen analytischen Verstand hinter mir lassen, in den unterbewussten Geist eindringen, meinen Körper immer wieder mit neuen Informationen programmieren und ihm tagtäglich neue

Befehle zukommen lassen. Als ich die gute Nachricht hörte, hatte ich das Gefühl, den Fluss des Wandels halbwegs durchquert zu haben.«

Laurie meditierte auch weiterhin und ging zu meinen Workshops. Sie litt immer wieder unter körperlichen Schmerzen, aber lange nicht mehr so häufig, schwer und lange.

Sie veränderte so viel wie möglich, ging in ein anderes Fitnessstudio, einfach um in einer anderen Umgebung zu sein; wann immer sie daran dachte, stellte sie ihr Deo rechts ab statt links, verschränkte den linken über den rechten Arm und nicht, wie man es eher von Natur aus tun würde, den rechten über

den linken. Sie setzte sich in ihrer Wohnung auf einen anderen Stuhl und schlief auf der anderen Seite des Betts (obwohl sie deshalb beim Zubettgehen und Aufstehen um das Bett herum zur anderen Seite des Zimmers gehen musste). Sie erzählte: *»Es mag lächerlich klingen, aber ich wollte meinem Körper einfach so viele neue und andere Signale wie möglich schicken. Ein Umzug in ein großen Haus in den Hamptons war unrealistisch, also mussten es diese Kleinigkeiten tun.«*

Laurie verteilte auch überall in ihrer Umgebung Merkzettel, um sich daran zu erinnern, bewusst zu bleiben und sich Gedanken und Gefühle über ihre Zukunft

zu machen. Sie schrieb *»Ich bin dankbar«*, *»Erhebe dich!«* und *»Liebe!«* auf Malerkrepp und klebte die Vermerke an mehrere Türen. Auf ihre Merktafel klebte sie einen Zettel mit den Worten *»Deine Gedanken sind unglaublich mächtig Wähle sie weise!«*. Solche aufmunternden Sprüche und Affirmationen waren für sie nichts Neues, aber früher konnte sie nicht daran glauben, denn sie wusste nicht, wie sie ihre Überzeugungen verändern konnte.

Ende Januar hatte sie einen neuen Termin bei ihrem Orthopäden, und zum ersten Mal in 28 Jahren sagte er ihr, sie habe keine Brüche mehr – keinen einzigen. Ihre Knochen waren ganz und

unversehrt. Sie schrieb mir: *»Ich finde keine Worte für die Freude, die ich empfand. Ich fühlte mich voller Kraft und Hochgefühl. Ich weiß, ich habe den Fluss des Wandels mehr als nur halb durchquert.«*

Ihre Knochenzellen waren nun darauf programmiert, neues, gesundes Protein zu produzieren. Ihr autonomes Nervensystem stellte das physische, chemische und emotionale Gleichgewicht ihres Körpers wieder her und kümmerte sich um ihre Heilung durch eine höhere Intelligenz, und sie wusste, sie konnte ihr jetzt mehr vertrauen und sich einlassen. Ihr Körper reagierte auf einen neuen Geist.

Im Monat nach ihrem Termin beim Orthopäden flog Laurie nach Arizona auf einen unserer »Advanced«-Workshops. Eine Stunde nach ihrer Ankunft erhielt sie einen Anruf von der Sprechstundenhilfe, die ihr mitteilte, die Ergebnisse ihrer Blut- und Urintests hätten ergeben, dass ihre Krankheit nach wie vor aktiv sei. Das erste Mal seit Jahren riet ihr der Arzt, die intravenöse Bisphosphonat-Therapie wieder aufzunehmen.

Laurie war untröstlich. Aufgrund der Röntgenbilder hatte sie den Eindruck gehabt, sie sei wieder ganz gesund, doch die Labortests sagten etwas anderes. Innerhalb weniger Sekunden hatte sie die

Perspektive verloren und war überzeugt, versagt zu haben.
Als sie mir die Neuigkeit mitteilte, versicherte ich ihr, ihr Körper lebe nach wie vor in der Vergangenheit und brauche noch ein bisschen Zeit, um mit dem Geist aufzuholen. Ich schlug ihr vor, mit der Arbeit noch ein paar Monate weiterzumachen und sich dann erneut testen zu lassen.

Auch andere Workshop-Teilnehmer, die ihre Gesundheit verbessert hatten, sprachen ihr Mut zu, und so kehrte Laurie nach Hause zurück und praktizierte ernsthaft weiter, spürte beim Meditieren noch lebendiger und intensiver, welches Leben sie haben

könnte. Sie stellte sich nicht mehr vor, dass ihre Knochen wieder heil seien, sondern dass sie ganz allgemein *ganz* und *heil* sei – vital, strahlend, widerstandsfähig, jugendlich, energiegeladen und gesund. Mental probte und akzeptierte sie alles, was sie sich wünschte, unter anderem einen funktions- und lauffähigen Körper. Die alte Dame, die sie zwischen 19 und 47 gewesen war, sollte der Vergangenheit angehören.

Neuer Geist, neuer Körper

Im Laufe der nächsten paar Monate

fühlte sich Laurie einfach glücklicher, empfand mehr Freude, Freiheit und Gesundheit. Sie dachte mit mehr Klarheit über ihre Zukunft nach. Körperliche Schmerzen traten kaum mehr auf, und sie brauchte keine Gehhilfe mehr.

Im Mai 2013 fühlte sie sich wegen ihres Termins für erneute Laboruntersuchungen beklommen und verschob ihn auf Juni. Dann sprach sie über ihre Zweifel und Ängste mit einer erfahrenen Workshop-Teilnehmerin. Diese riet Laurie, sich zu überlegen, was an dem Krankenhausbesuch und dem Test gut sei. Da erkannte Laurie, wie viele positive, lebensspendende

emotionale Ressourcen ihr zur Verfügung standen. Sie zählte eine lange Liste auf: wie sauber das Krankenhaus und wie hilfsbereit das Personal immer sei und wie einfach es sei, dahin zu gehen und sich ihrer Obhut zu überlassen. Das war genau der veränderte Fokus, den sie brauchte.

An dem Tag, als sie ihren Termin hatte, dankte Laurie auf dem Weg zum Krankenhaus für den Sonnenschein, für den reibungslosen Verkehr, für ihr Auto, für ihr Bein, mit dem sie das Auto fahren konnte, für ihr perfektes Sehvermögen, für den Parkplatz, den sie gleich fand, und so weiter. Später beschrieb sie mir das folgendermaßen: *»Ich ging hinein,*

nannte meinen Namen, schloss die Augen und meditierte im Wartezimmer, bis ich drankam. Ich pinkelte in einen Becher, übergab der Krankenschwester die Tüte, ging hinaus und bedankte mich für den einfachen Akt des Gehens. Und ich ließ das Ergebnis los – komplett. Mir ging es tief drinnen gut – egal, ob die Tests positiv oder negativ ausfielen –, und so konnte ich das alles völlig vergessen, denn ich erwartete nichts. Ich war glücklich und schon fast zwanghaft dankbar. Ich hörte auf mit dem Analysieren und vertraute einfach.«

Sie erinnerte sich daran, was ich gesagt hatte: Sobald sie anfing zu analysieren, wie oder wann ihre Heilung

stattfinden würde, kehrte sie zu ihrem alten Ich zurück, denn das neue Ich würde nie so unsicher denken. Laurie sagte weiter: *»Und so war ich ohne einen bestimmten Grund einfach dankbar im gegenwärtigen Moment, vor der tatsächlichen Erfahrung. Ich wartete nicht auf die Ergebnisse, um glücklich oder dankbar zu sein. Ich befand mich im Zustand authentischer Dankbarkeit und Liebe zum Leben, als ob es bereits geschehen wäre. Ich brauchte nichts mehr von außen, um glücklich zu sein. Ich war bereits ganz und glücklich. Denn etwas in mir hatte mehr Ganzheit, war vollständiger.«*

Im Außen gab es so gut wie nichts

wirklich Großartiges, an dem Erfolg, Zufriedenheit und Sicherheit hätten gemessen werden können: kein Einkommen, kein Haus, keinen Partner, kein Geschäft, kein Kind, nicht einmal ehrenamtliche Tätigkeiten, auf die sie immer besonders stolz gewesen war. Doch Laurie hatte die Liebe ihrer Freunde und jener Familienangehörigen, mit denen sie sich verbunden fühlte. Und sie hatte eine neue Liebe zu sich selbst entdeckt. Wie ihr klar wurde, hatte sie vorher nie Eigenliebe empfunden, nur Eigeninteresse – eine Unterscheidung, die sie, wie sie mir später erzählte, in ihrer früheren Kleingeistigkeit nie hätte verstehen können. Sie fühlte sich mit

sich und ihrem Leben ganz zufrieden. Oder wie sie sagte: *»Zum ersten Mal, seit ich mich auf diese Reise gemacht hatte, waren mir die Testergebnisse einfach egal. Ich war mit mir selbst glücklich.«*

Zwei Wochen voller Freude vergingen, und die Laborergebnisse waren da. Die Sprechstundenhilfe teilte Laurie mit: »Ihre Tests sind vollkommen normal und sind von anomalen, erhöhten 68 Punkten vor fünf Monaten auf 40 Punkte zurückgegangen.«

Laurie hatte den Fluss durchquert und war am Ufer eines neuen Lebens angekommen. In ihrem Körper war die von ihr durchlebte Vergangenheit nicht

mehr nachweisbar. Sie war frei – neu geboren.

Später erzählte mir Laurie: *»Auf der Stelle wurde mir klar, dass meine Identität als ›Patientin‹ und ›Person mit einer Krankheit‹ stärker geworden war als alle anderen Rollen, die ich je in meinem Leben gespielt hatte. Ich tat so, als ob ich diese Person wäre, aber die ganze Zeit wusste ich, dass dem nicht so war. Meine gesamte Aufmerksamkeit und Energie wurden davon aufgebraucht, eine Patientin zu sein, anstatt eine Frau, eine Freundin, eine Tochter, eine Angestellte oder einfach eine glückliche, ganze Person. Wie ich inzwischen weiß, stand mir einfach keine Energie mehr zur*

Verfügung, jemand anders zu sein, bis ich die Aufmerksamkeit von meiner alten Persönlichkeit und meinem alten Ich abzogund sie und meine Energie auf ein neues Ich richtete. Ich bin so dankbar, dass ich jetzt nicht mehr diese Persönlichkeit, sondern ich selbst bin!«

Laurie spürt inzwischen kein Bedauern oder stärkere Abneigungen mehr und hat auch nicht das Gefühl, durch ihre Vergangenheit etwas verloren zu haben. Sie sagt: *»Ich möchte wegen meiner Vergangenheit keine Urteile fällen oder einen Groll hegen oder mich im Stich gelassen fühlen, denn dadurch würde dieses Gefühl der Ganzheit verschwinden. Es ist, als ob meine*

vergangene Erkrankung eigentlich ein Segen gewesen wäre, denn ich überwand meine eigenen Beschränkungen und liebe nun die Person, die ich bin. Ich bin mit mir im Frieden. Ich habe mich auf biologischer und zellulärer Ebene wahrhaftig gewandelt, bin ein Beweis für die Botschaft, dass der Geist den Körper heilen kann. Und niemand ist darüber mehr erstaunt als ich.«

Candaces Geschichte

Candaces gerade einmal einjährige Beziehung lief einfach nicht gut. Nach den ersten paar Monaten verwickelten

sie und ihr Partner sich in immer wieder neue Vorwürfe und Schuldzuweisungen und waren voller Misstrauen. Beide waren eifersüchtig und verunsichert; ihre Kommunikation war, gelinde gesagt, frustrierend. Beide steckten voller Erwartungen, die der bzw. die andere einfach nicht erfüllen konnte. Candace schrie herum und hatte unkontrollierbare Wutanfälle, die sie bislang noch nie so an sich erlebt hatte. Danach fühlte sie sich noch minderwertiger und als Opfer und war noch mehr verunsichert.

Dieses Verhalten war ihr neu; sie war früher nicht wütend, frustriert oder aufgebracht gewesen, und in den 28 Jahren ihres Lebens hatte sie bislang nie

solche Wutanfälle gehabt.

Von der starken Energie der Überlebensemotionen überrollt, agierte Candace wie eine Süchtige, die diesen emotionalen Gefühlsrausch brauchte und glaubte, etwas da draußen würde zu diesen Gefühlen, Gedanken und Reaktionen führen. Sie konnte in ihrem Denken und Handeln nicht über ihre Gefühle hinauswachsen. Sie war die Gefangene dieser Emotionen und erzeugte immer wieder von Neuem dieselben Gedanken, dieselben Wahlmöglichkeiten, dieselben Verhaltensweisen und dieselben Erfahrungen.

In Wirklichkeit benutzte Candace

ihren Partner und ihr äußeres Umfeld dazu, das, was sie für ihr Selbst hielt, immer wieder zu bestätigen. Ihr Bedürfnis nach Gefühlen der Wut, des Frusts, der Unsicherheit, der Minderwertigkeit und Angst und des Opferseins war mit dieser Beziehung assoziiert.

Obwohl das ihrem höchsten Ideal nicht dienlich war, hatte sie doch zu viel Angst vor Veränderungen, als dass sie die Situation hätte überwinden können. Sie war so sehr an diese Emotionen gebunden, weil sie ihre Identität bestätigten; lieber wollte sie ständig diese vertrauten, voller Gift steckenden Gefühle spüren, als sie aufzugeben und

den Schritt weg vom Bekannten und Vertrauten hin zum Unbekannten zu tun.

Candace glaubte, sie sei ihre Emotionen, und in der Folge erinnerte und verinnerlichte sie eine Persönlichkeit auf Basis ihrer von ihr erschaffenen Vergangenheit.

Etwa drei Monate, nachdem es mit der Beziehung wirklich bergab ging, konnte Candaces Körper den Stress dieser starken Emotionen nicht mehr ertragen. Die Haare fielen ihr büschelweise aus, und sie verlor innerhalb weniger Wochen fast ein Drittel ihres Kopfhaars.

Sie litt unter schweren Migräneanfällen, chronischer Erschöpfung, Magen-Darm-Problemen,

Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit, Gewichtszunahme, ständigen Schmerzen und unzähligen anderen schwächenden Symptomen, die sie heimlich, still und leise zerstörten.

Candace, eine junge Frau mit Intuition, spürte, dass dieses Kranksein mit ihren emotionalen Problemen zusammenhing. Sobald sie bloß an ihre Beziehung dachte, geriet ihr Körper physiologisch ins Ungleichgewicht und stellte sich auf den nächsten Kampf ein. Candace aktivierte nur durch ihre Gedanken Stresshormone und ihr autonomes Nervensystem. Gedanken an den Partner, Gespräche mit Familienmitgliedern oder Freunden

voller Beschwerden über die Beziehung konditionierten ihren Körper auf den Geist dieser Emotionen – die ultimative Geist-Körper-Verbindung. Und weil sie die Stressreaktion nicht abschalten konnte, regulierte sie ihre Gene herunter. Ihre Gedanken machten sie buchstäblich krank.

Nach sechsmonatiger Beziehung litt Candace immer noch unter all diesen Funktionsstörungen und einem Höchstmaß an Stress. Obwohl sie sich inzwischen sicher war, dass die körperlichen Symptome ein Warnsignal waren, entschied sie sich unterbewusst nach wie vor für dieselbe Realität, die zu ihrem Normalzustand geworden war.

Sie überflutete ihren Körper mit negativen Überlebensemotionen und gab damit den falschen Genen die falschen Signale.

Candace hatte das Gefühl, sie würde langsam von innen nach außen absterben. Sie wusste, sie musste die Kontrolle über ihr Leben zurückgewinnen, hatte aber keine Ahnung, wie sie das anstellen sollte.

Sie hatte nicht den Mut, die Beziehung aufzugeben, also machte sie damit über ein Jahr lang weiter und lebte die ganze Zeit in einem Sumpf der Abneigung und Wut. Ob diese Emotionen nun berechtigt waren oder nicht – Candace sah zu, wie ihr Körper den

Preis bezahlte.

Candace bezahlt den Preis

Im November 2010 ging Candace schließlich zum Arzt, der bei ihr *Hashimoto* bzw. *Chronische Lymphozytische Thyreoiditis* diagnostizierte, eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem die Schilddrüse angreift. Sie ist gekennzeichnet durch Schilddrüsenunterfunktion mit gelegentlicher Schilddrüsenüberfunktion. Zu den Symptomen zählen Gewichtszunahme,

Depressionen, Wahnvorstellungen, Hitze- und Kälteempfindlichkeit, Taubheitsgefühle, chronische Erschöpfung, Panikattacken, abnormale Herzfrequenz, hoher Cholesterinspiegel, niedriger Blutzuckerspiegel, Verstopfung, Migräne, Muskelschwäche, steife Gelenke, Krämpfe, Gedächtnisschwäche, Sehstörungen, Unfruchtbarkeit und Haarausfall – viele dieser Symptome traten auch bei Candace auf.

Diese Erkrankung, erklärte ihr der Endokrinologe, sei genetisch bedingt, und man könne nichts dagegen tun. Candace würde den Rest ihres Lebens unter Hashimoto leiden und müsse auf

unbestimmte Zeit Schilddrüsenmedikamente einnehmen, denn ihre Antikörperwerte würden sich nicht mehr verändern. Wie Candace später herausfand, gab es in ihrer Familie keinen Fall von Hashimoto, doch die Würfel waren anscheinend gefallen.

Für Candace war diese Diagnose ein unerwartetes Geschenk der Bewusstheit. Sie hatte ganz klar einen Weckruf gebraucht, und die Diagnose fungierte als dieser Weckruf. Der körperliche Zusammenbruch brachte sie dazu, über ihre Vergangenheit nachzudenken und zu erkennen, wer sie wirklich war. Ihr dämmerte, dass sie ganz allein dafür

verantwortlich war. Sie allein hatte eine Autoimmunerkrankung erzeugt, die sie langsam, aber sicher physisch, emotional und mental kaputtmachte. Sie lebte ein Leben im dauernden Ausnahmezustand. Die ganze Energie ihres Körpers wurde gebraucht, sie in ihrem äußeren Umfeld zu schützen. Für ihr inneres Umfeld war keine Kraft mehr übrig. Ihr Immunsystem hatte sich selbst nicht mehr im Griff.

Trotz der quälenden Angst vor Veränderungen und dem Unvertrauten entschied sich Candace fünf Monate später, die Beziehung zu beenden, die, so war ihr klar, ungesund und für sie nicht gut war. Sie fragte sich: *»Was habe ich davon? Weiterhin nicht mehr*

funktionieren zu können und mich selbst immer tiefer in die Dunkelheit zu treiben? Oder stattdessen die Freiheit und Möglichkeiten zu wählen? Das ist meine Chance auf ein neues und anderes Leben.«

Candaces Unglück war der Anfang ihrer persönlichen Weiterentwicklung, Selbstbetrachtung und Entfaltung. Sie stand sozusagen am Rand der Klippe und wollte ins Unbekannte springen. Ihre Entscheidung, tatsächlich zu springen und sich zu verändern, wurde zu einer leidenschaftlichen Erfahrung. Von dem starken Wunsch getrieben, den lieblosen Umgang mit sich selbst aufzugeben und ihren biologischen Code umzuschreiben,

sprang sie in unendliche Möglichkeiten und Potenziale hinein.

Dies war ein Wendepunkt in Candaces Leben. Sie hatte meine beiden früheren Bücher gelesen und an einem meiner Anfänger-Workshops teilgenommen und wusste: Wenn sie ihre Diagnose und die damit verbundenen Emotionen der Furcht, Sorge, Angst und Traurigkeit annähme, würde sie durch Autosuggestion nur Gedanken glauben, die diesen Gefühlen entsprächen.

Sie konnte versuchen, positiv zu denken, doch ihr Körper fühlte sich schlecht, und das würde reale Konsequenzen nach sich ziehen. Eine solche Entscheidung wäre das falsche

Placebo, die falsche Befindlichkeit.

Also beschloss Candace, ihre Krankheit nicht zu akzeptieren. Höflich lehnte sie die Diagnose des Arztes ab und rief sich in Erinnerung, dass der Geist, der Krankheit erzeugt, auch Gesundheit schaffen kann. Sie musste ihre Überzeugungen über die Krankheit, die ihr von den Ärzten diagnostiziert worden war, verändern. Candace entschied sich, für die Ratschläge ihres Arztes und seine Meinungen nicht empfänglich zu sein, weil sie weder ängstlich noch traurig, noch ein Opfer war.

Sie war optimistisch und enthusiastisch, und diese Emotionen

führten zu neuen Gedanken und der Perspektive einer neuer Möglichkeit. Sie akzeptierte weder die Diagnose noch die Prognose, noch die Behandlungsmöglichkeiten. Sie glaubte nicht einfach, das Ergebnis mit der höchsten zukünftigen Wahrscheinlichkeit sei ihr Schicksal, und sie ließ sich nicht dauerhaft auf die Diagnose bzw. den Behandlungsplan ein. Sie konditionierte ihren Körper nicht auf das zukünftige Worst-Case-Szenario, sie erwartete nicht das vorhersehbare Ergebnis, mit dem alle anderen rechneten, und sie maß der Erkrankung auch nicht dieselbe Bedeutung bei wie alle anderen davon Betroffenen. Sie hatte eine andere

Einstellung, und damit befand sie sich auch in einem anderen Seinszustand.

Candace hat viel zu tun

Candace akzeptierte die Krankheit zwar nicht, aber es lag dennoch viel Arbeit vor ihr. Wenn sie das, was sie über ihre Erkrankung glaubte, verändern wollte, musste sie eine Entscheidung treffen, die eine stärkere Energie hatte als die fest vernetzten Programme in ihrem Gehirn und die emotionalen Süchte ihres Körpers, damit ihr Körper auf einen neuen Geist reagieren konnte. Nur dann konnte sie ihre Energie so verändern,

dass sie ihre unterbewussten Programmierungen umschreiben und ihre neurologische und genetische Vergangenheit auslöschen konnte – und genau so kam es auch.

All das hatte sie vorher schon von mir gehört. Candace hatte das intellektuelle Wissen, aber sie hatte noch nie persönliche Erfahrungen damit gesammelt. Auf ihrem ersten Workshop nach der Diagnose sah sie erschöpft aus und schlief auf ihrem Stuhl immer wieder ein. Ich wusste, sie war am Kämpfen.

Als sie zum nächsten Mal auf einen Workshop kam, nahm sie seit knapp einem Monat Schilddrüsenmedikamente,

um ihren aus dem Tritt geratenen Hormonspiegel zu regulieren, und war wacher und interessierter. Candace fühlte sich von den Geschichten, die ich an diesem Wochenende erzählte, unglaublich ermutigt. Wenn andere nicht zu Opfern ihrer äußeren Umstände wurden und ungewöhnliche Heilungen passieren konnten, dann, so beschloss sie, würde sie ihr eigenes wissenschaftliches Projekt an sich selbst durchführen.

Und so machte Candace sich auf die Reise. Auf meinen Workshops hatte sie einiges über Epigenetik und Neuroplastizität gelernt und wusste, dass sie kein Opfer der Krankheit mehr sein

musste. Stattdessen nutzte sie ihr Wissen und wurde aktiv. Sie gab ihrer Zukunft eine andere Bedeutung und hatte somit auch eine andere innere Ausrichtung.

Jeden Tag stand sie um halb fünf auf, um zu meditieren, und konditionierte ihren Körper emotional auf einen neuen Geist. Sie arbeitete daran, im gegenwärtigen Moment zu leben, was sie – wie sie erkannte – bislang nicht getan hatte.

Candace wollte glücklich und gesund sein, deshalb kämpfte sie hart darum, ihr Leben zurückzugewinnen. Am Anfang war das sehr anstrengend und frustrierend. Sie konnte nicht über längere Zeit stillsitzen. Ihr Körper war

auf den Geist von Frust, Wut, Ungeduld und Opferhaltung trainiert, und verständlicherweise rebellierte er. Wie beim Training eines undisziplinierten Tieres musste Candace ihren Körper immer wieder in den gegenwärtigen Moment bringen. Jedes Mal konditionierte sie dabei ihren Körper auf einen neuen Geist und befreite sich Stück für Stück von den Fesseln ihrer emotionalen Sucht.

Täglich arbeitete Candace in der Meditation daran, ihren Körper, ihre Außenwelt und die Zeit zu überwinden. Sie weigerte sich, als die Person vom Meditieren aufzustehen, die sich zum Meditieren hingesetzt hatte, denn die alte

Candace war die wütende und frustrierte Person, die chemisch von ihren äußeren Umständen abhängig war. Diese Person wollte sie nicht mehr sein. Sie hörte auf ihre Meditationen, ahmte einen neuen Seinszustand nach und hörte nicht damit auf, bis sie in das Leben verliebt war – in einem Zustand der Dankbarkeit ohne bestimmten Grund.

Candace setzte all das Wissen um, welches sie auf meinen Workshops, von den Audio-CDs, den Büchern (die sie mehr als einmal las) und ihren Kursaufzeichnungen erworben hatte. Sie vernetzte neue Informationen in ihrem Gehirn, um sich auf eine neue Heilerfahrung vorzubereiten. Immer

öfter schaffte sie es, nicht mehr die alten neuronalen Verbindungen der Wut, des Frustes, der Abneigung, Arroganz und des Misstrauens »abzufeuern«. Stattdessen aktivierte sie die neuen neuronalen Verbindungen der Liebe, der Freude, des Mitgefühls und der Güte. So dünnte sie die alten Verbindungen aus und ließ neue sprießen. Und je öfter sie dies mit geistiger Stärke tat, desto mehr konnte sie sich verwandeln.

Mit der Zeit wurde sie unglaublich dankbar dafür, am Leben zu sein. Sie erkannte: Wo es Harmonie gibt, kann sich keine Inkohärenz halten. Sie sagte sich: *»Ich bin nicht die alte Candace, und ich bestärke die Existenz dieser alten*

Candace nicht mehr.« Monatelang machte sie damit weiter. Und wenn sie doch einmal wieder bei diesem kleinsten gemeinsamen Nenner angelangte, der Frustration und der Wut auf ihre äußeren Umstände, oder wenn sie sich krank und unglücklich fühlte, konnte sie das ganz bewusst sehr schnell ändern. Sie wechselte schnell in eine andere Befindlichkeit, und so wurden die Zeitspannen, in denen diese negativen Emotionen sie ihm Griff hatten, immer kürzer. Sie war insgesamt nicht mehr so launisch und nicht mehr so sehr ihre alte Persönlichkeit.

An manchen Tagen fühlte sich Candace so schlecht, dass sie gar nicht

erst aufstehen wollte, aber sie stand auf und meditierte. Jedes Mal, so sagte sie sich, wenn sie diese niederen Emotionen in höhere Emotionen verwandeln konnte, entfernte sie sich biologisch von ihrer Vergangenheit und bereitete ihr Gehirn und ihren Körper auf eine neue Zukunft vor. Sie erkannte, wie wertvoll diese innere Arbeit war, und schon bald war es nicht mehr so anstrengend und eher ein Geschenk.

Dank ihres ausdauernden täglichen Bemühens bemerkte Candace sehr schnell sehr große Veränderungen und fühlte sich besser. Sie betrachtete die Welt nicht mehr durch die mentale »Brille« ihrer Angst und ihres Frusts,

sondern mit Mitgefühl, Liebe und Dankbarkeit und kommunizierte entsprechend anders mit ihren Mitmenschen. Ihr Energiepegel stieg, und sie konnte klarere Gedanken fassen.

Candace reagierte auf die ihr vertrauten Lebensumstände anders als früher, weil die alten, auf Angst basierenden Emotionen nicht mehr in ihrem Körper waren. Sie überwand ihre reflexhaften Reaktionen, denn ihr wurde klar, dass die Menschen und Umstände, die sie früher aufgebracht hatten, nur in ihrer eigenen Gefühlswelt existierten. Sie war dabei, sich zu befreien.

Zu ihrem Wandlungsprozess gehörte für sie auch, sich ihrer unbewussten

Gedanken bewusst zu werden, die tagsüber meist ihrer Aufmerksamkeit entgingen. Beim Meditieren fasste sie den Entschluss, sich diese Gedanken nie mehr unbemerkt »durch die Lappen« gehen zu lassen. Sie wollte unter keinen Umständen zu den Verhaltensweisen und Gewohnheiten zurückkehren, die sie mit ihrem alten Ich verbanden. Sie wischte sozusagen die biologische, neurologische und genetische Tafel sauber, machte Platz für ein neues Ich. Auf ihrem Weg vom Partikel zur Welle setzte ihr Körper die zurückgehaltenen Emotionen als Energie frei und lebte nicht mehr in der Vergangenheit.

Dank dieser neu verfügbaren Energie

sah Candace die Landschaft ihrer neuen Zukunft vor sich. Sie fragte sich: *»Wie möchte ich mich verhalten? Wie möchte ich mich fühlen? Wie möchte ich denken?«* Monatelange stand sie jeden Morgen voller Dankbarkeit auf und signalisierte damit ihrem Körper, dass ihre neue Zukunft bereits da sei, wodurch wiederum neuen Genen neue Signale gesandt wurden und ihr Körper wieder in Homöostase gebracht wurde.

Auf der Kehrseite ihrer Wut entdeckte sie Mitgefühl; die andere Seite ihres Frusts zeigte sich ihr als Geduld und Dankbarkeit, und statt ihrer Opferhaltung fand sie die Schöpferin in sich, die nur darauf wartete, Freude und Gesundheit

zu kreieren. Auf beiden Seiten herrschte dieselbe intensive Energie, doch jetzt, als sie vom Partikel zur Welle, vom Überleben zur Schöpfung schritt, konnte sie sie auf gesunde Weise freisetzen.

Der süße Geschmack des Erfolgs

Als Candace sieben Monate nach der Diagnose erneut einen Arzttermin hatte, war dieser erstaunt darüber, wie sich seine Patientin verändert hatte. Ihre Blutwerte waren perfekt. Bei den ersten Tests im Februar 2011 lag ihr TSH-Wert bei 3,61 (zu hoch) und der Antikörper-

Wert bei 638 (und war damit sehr unausgeglichen). Doch im September 2011 hatte sich Candaces TSH-Wert normalisiert und lag bei 1,15, und der Antikörper-Wert lag bei gesunden 450, obwohl sie keine Medikamente mehr einnahm. Sie hatte sich in nicht einmal einem Jahr selbst geheilt.

Der Arzt wollte wissen, wie sie das geschafft hatte. Diese großartigen Ergebnisse schienen fast zu gut, um wahr zu sein. Candace erklärte ihm, sie habe die Krankheit erzeugt und die Entscheidung getroffen, ein Experiment mit sich selbst durchzuführen, um sie wieder rückgängig zu machen.

Durch tägliches Meditieren und

höhere Emotionen habe sie neuen Genen epigenetische Signale geschickt, anstatt durch ungesunde Emotionen weiterhin den alten Genen zu signalisieren. Sie habe regelmäßig daran gearbeitet, wer sie sein wollte, und nicht mehr auf alles in ihrem äußeren Umfeld reagiert wie ein Tier im Überlebensmodus: kämpfen, flüchten, um sich treten oder schreien. Alles um sie herum war nach wie vor gleich, aber sie reagierte sich selbst gegenüber liebevoller.

Der Arzt war zutiefst beeindruckt und sagte zu ihr: »Ich wünschte, alle meine Patienten wären wie Sie, Candace. Ihre Geschichte ist einfach unglaublich.«

Candace weiß letztlich nicht, wie

ihre Heilung vonstatten ging, und das ist auch nicht nötig. Sie weiß einfach, dass sie zu jemand anderem geworden ist.

Ich saß mit Candace beim Abendessen, nachdem sie seit Monaten alle Medikamente abgesetzt hatte. Sie war völlig symptomfrei. Sie erfreute sich einer fantastischen Gesundheit, ihr Haar war nachgewachsen, und sie fühlte sich wunderbar. Immer wieder sagte sie, sie liebe ihr derzeitiges Leben sehr.

Ich gab lachend zurück: »Sie lieben das Leben, und das Leben liebt Sie auch. Sie *sollten* Ihr Leben auch lieben – schließlich haben *Sie* es monatelang tagtäglich erschaffen!«

Wie Candace erklärte, hatte sie

einfach auf ein unendliches Feld der Potenziale vertraut und wusste, dass da etwas ablief, was über sie hinausging und ihr bei ihrer Heilung half. Sie musste lediglich über sich selbst hinauswachsen, Zugang zu ihrem autonomen Nervensystem finden und dann die Samen eines neuen Lebens säen. Und ohne zu wissen wie, passierte es einfach – und sie fühlte sich besser als jemals zuvor.

Candaces Leben ist inzwischen völlig anders als damals, als sie die Hashimoto-Diagnose erhielt. Sie ist Geschäftspartnerin in einem Persönlichkeitsentwicklungsprogramm und arbeitet bei einem Unternehmen. Sie

hat eine liebevolle Beziehung, neue Freunde und neue Geschäftsmöglichkeiten. Eine neue Persönlichkeit erzeugt letztlich eine neue persönliche Realität.

Ein Seinszustand bzw. eine Befindlichkeit ist eine magnetische Kraft, die Ereignisse anzieht, die zu diesem Zustand passen. Als Candace sich in sich selbst verliebte, zog sie eine liebevolle Beziehung an.

Weil sie Selbstwertgefühl und Achtung für sich und alles Leben empfand, entwickelten sich auch Umstände, in denen sich ihr Möglichkeiten boten, etwas beizutragen, respektiert zu werden und in der Welt

etwas zu verändern. Und als sie zu einer neuen Persönlichkeit wechselte, wurde die alte Persönlichkeit zu etwas, was zu einem anderen Leben gehörte. Ihre neue Physiologie führte zu mehr Freude und Inspiration. Sie war jemand anderes geworden.

Sie wurde nicht süchtig nach Freude; sie war einfach nicht mehr süchtig nach dem Unglücklichsein. Als sie mehr Glück erlebte, fand sie heraus, dass es immer noch mehr Glückseligkeit, noch mehr Freude und noch mehr Liebe zu erfahren gibt, denn jede Erfahrung erzeugt eine andere emotionale Mischung. Sie wandte sich den Herausforderungen in ihrem Leben zu, um herauszufinden,

inwieweit sie diese Informationen transformieren konnte.

Candaces ultimative Lektion lautete: Ihre Krankheit und ihre Herausforderungen hatten niemals mit jemand anderem zu tun – es ging dabei immer um sie. In ihrer alten Befindlichkeit war sie der festen Überzeugung gewesen, sie wäre ein Opfer ihrer Beziehung und ihrer äußeren Umstände, und das Leben würde ihr widerfahren. Als sie sich dann an die Arbeit machte und die volle Verantwortung für sich und ihr Leben übernahm, erkannte sie, dass das, was ihr geschehen war, nie mit etwas Äußerem zu tun hatte. Das gab ihr nicht

nur sehr viel Kraft, sondern war auch eines der großartigsten Geschenke, die sie sich jemals hätte wünschen können.

Joanns Geschichte

Joann hatte fast ihr ganzes Leben auf der Überholspur gelebt. Die 59-jährige Mutter von fünf Kindern war eine hingebungsvolle Ehefrau, erfolgreiche Geschäftsfrau und Unternehmerin, die ständig ihr Privatleben, die Familiendynamik, ihre Karriere und den geschäftlichen Erfolg unter einen Hut bringen musste. Ihr Ziel war es natürlich, geistig und körperlich gesund

und ausgeglichen zu bleiben, doch sie konnte sich nur ein intensives, rasantes und geschäftiges Leben vorstellen. Sie lebte am Rande des Abgrunds und musste immerzu beweisen, wie aktiv und scharf ihr Verstand war.

Joann setzte sich ständig unter Druck, so viel wie möglich auf sich zu laden, gleichzeitig waren ihre Ansprüche extrem hoch. Sie war eine Führungspersönlichkeit, die von vielen Menschen bewundert und oft um Rat gebeten wurde. Ihre Kollegen nannten sie »Superfrau«, und genau das war sie – dachte sie zumindest.

Mit alldem war im Januar 2008 von einem Moment auf den anderen Schluss.

Joann verließ den Lift in ihrem Apartmenthaus und brach 15 Meter vor der Wohnungstür einfach zusammen. Es war ihr an diesem Tag nicht so gut gegangen, sie war gerade von der Ambulanz nach Hause gekommen, wo sie Hilfe gesucht hatte. Innerhalb von wenigen Augenblicken hatte sich ihre Welt verändert, und Joann klammerte sich an das Leben.

Acht Monate lang musste sie sich Tests unterziehen, dann bekam sie die Diagnose einer *Sekundären Progressiven Multiplen Sklerose*, ein fortgeschrittenes Stadium der Multiplen Sklerose (MS), eine chronische Krankheit, bei der das Immunsystem das zentrale Nervensystem

angreift, mit zahlreichen, individuell unterschiedlichen Symptomen, von Taubheitsgefühlen in Armen und Beinen bis hin zur Lähmung und Blindheit, von physischen über kognitive bis hin zu psychischen Problemen.

Joann hatte 14 Jahre lang sehr vage und nur sporadisch auftretende Symptome gehabt und sie einfach als Folgen ihres hektischen Lebensstils abgetan. Doch jetzt hatten ihre Beschwerden einen Namen, der sich wie eine lebenslängliche Freiheitsstrafe anfühlte – ohne Chance auf Bewährung. Sie wurde mit den starken Überzeugungen der westlichen Medizin konfrontiert, und die besagten, MS sei

eine unheilbare Krankheit.
Einige Jahre vor der Diagnose hatte Joann das Familienunternehmen in Calgary auf Eis gelegt und ihr Leben durch den Umzug nach Vancouver an die kanadische Westküste verändert. Ihre Familie hatte sich das schon seit vielen Jahren gewünscht. Nach dem Umzug stand Joann vor einer Herausforderung nach der anderen. Die schwindenden finanziellen Mittel der Familie brachten sie in eine prekäre Situation.

Joanns Selbstwertgefühl, Vertrauen und Gesundheit gingen den Bach hinunter. Als sie merkte, dass sie ihre Situation nicht bewältigen konnte, verschlechterten sich ihr mentaler und

ihr physischer Zustand. Das Geld wurde immer knapper, und auch andere stressige Faktoren verstärkten sich.

Schon bald konnte die Familie sich nicht einmal mehr das Nötigste an Lebensmitteln und Unterkunft leisten. Anfang 2007 war die Frau, die für alle Leute eine Superfrau gewesen war, am Nullpunkt angekommen. Noch bevor das Jahr vorbei war, kehrte die Familie nach Calgary zurück.

MS ist eine entzündliche Erkrankung, bei der die isolierende Hülle der Nervenzellen im Gehirn und im Rückenmark sowie die eigentlichen Nervenfasern geschädigt werden. Dadurch wird die Kommunikation des

Nervensystems gestört und kann keine Signale mehr in Teile des Körpers senden. Joanns Art der MS ist progressiv, das heißt, sie wird mit der Zeit immer schlimmer und führt oft zu dauerhaften neurologischen Problemen, insbesondere im fortgeschrittenen Stadium.

Anfangs war Joann davon überzeugt, sie würde sich nicht über ihre MS definieren. Doch schon schnell ging es mit ihr körperlich und kognitiv bergab. Sie war behindert und immer mehr auf Pflege durch andere angewiesen. Aufgrund ihrer sensorischen und motorischen Störungen bewegte sie sich mit Krücken, Gehhilfen und einem

Rollstuhl fort. Schließlich brauchte sie ein Elektromobil.

Als ihr Leben zusammenbrach, kam auch für Joann der Zusammenbruch, was keine Überraschung war. Joanns Körper tat ihr schließlich den Gefallen, den sie selbst sich nicht tun konnte – nämlich aufzuhören und zu sagen: »Schluss damit!« Sie hatte sich zu sehr unter Druck gesetzt. Obwohl sie früher erfolgreich gewesen war, fühlte sie sich tief im Innern meistens wie eine Versagerin. Sie fällte ständig Urteile über sich und dachte immer, sie könnte es noch besser. Nie war sie zufrieden. Egal, was sie tat oder erreichte – es war nie gut genug.

Insbesondere wollte Joann nicht aufhören, etwas zu tun, denn dann hätte sie sich ja um dieses drohende Gefühl des Versagens kümmern müssen. Also hielt sie sich weiterhin auf Trab und steckte ihre gesamte Aufmerksamkeit in die äußere Welt – in alle möglichen Erfahrungen mit Menschen und Dingen zu allen möglichen Zeiten und an allen möglichen Orten –, damit sie sich nicht um ihre innere Welt der Gedanken und Gefühle kümmern musste.

Die meiste Zeit ihres Lebens sorgte Joann für andere, feierte deren Erfolge und ermunterte sie. Sie zeigte nie, was in ihrem eigenen Leben nicht funktionierte, und versteckte ihre Schmerzen vor allen

anderen. Joann war ständig am Geben, aber sie erhielt nie etwas zurück – denn das gestand sie sich nie zu –, und so versagte sie sich ihr ganzes Leben lang ihre eigene persönliche Weiterentwicklung. Sie brachte sich selbst nie zum Ausdruck. Wenn Joann versuchte, ihre innere Welt durch äußere Bedingungen zu verändern, manifestierte sie daher logischerweise nur Misserfolge.

Als sie schließlich zusammenbrach, war Joann besiegt und fühlte sich so schwach, dass sie kaum noch die Kraft hatte, um ihr Leben zu kämpfen. All die Jahre, die sie im Überlebensmodus verbracht und ständig auf die Umstände

in ihrer Außenwelt reagiert hatte, hatten Joann ihre Lebenskraft und die Energie ihrer inneren Welt – die Grundlagen von Regeneration und Heilung – geraubt. Sie war einfach völlig erschöpft.

Joann verändert ihren Geist

Der auf den Kernspintomografien erkennbare Schaden, der ihr Gehirn und ihr Rückenmark durchlöcherte, war, wie Joann ohne den geringsten Zweifel wusste, nicht über Nacht entstanden. Ihr Körper wurde langsam vom Kern her zerstört – dem zentralen Nervensystem.

Nachdem sie jahrelang die Symptome ignoriert hatte, war sie im wahrsten Sinn des Wortes entnervt, da sie Angst davor hatte, in sich hineinzublicken und Innenschau zu halten. Diese täglichen giftigen Substanzen hatten immer wieder an die Tür ihrer Zellen geklopft, und schließlich war das Krankheitsgen an die Tür gekommen und schaltete sich ein.

In ihrem bettlägerigen Zustand setzte sie sich als erstes Ziel, das Fortschreiten der MS in ihrem Körper zu verlangsamen. Wie sie aus meinem ersten Buch wusste, kennt das Gehirn keinen Unterschied zwischen dem, was man innerlich für sich alleine durch

Gedanken real macht, und der realen Erfahrung im Außen. Sie wollte durch mentales Üben ihr Gehirn und ihren Körper verändern. Also praktizierte sie mental Yoga, und nach nur wenigen Wochen konnte sie einige Körperhaltungen einnehmen, sogar im Stehen, was sie sehr motivierte.

Tagtäglich trainierte Joann Gehirn und Körper nur mit Gedankenkraft. So wie die Klavierspieler aus Kapitel 5, die mental Klavier übten und dieselben Schaltkreise entwickelten wie die Probanden, die die Übungen physisch praktizierten, installierte Joann in ihrem Gehirn neurologische Schaltkreise, um so auszusehen, als ob sie schon

körperlich laufen und sich bewegen würde.

Erinnern Sie sich noch an die Studienteilnehmer, die nur durch mentales Gewichtheben oder mentales Beugen des Bizepses an körperlicher Kraft gewannen? Auch Joann wusste, es war möglich, ihren Körper so aussehen zu lassen, als ob die Heilung bereits in Gang sei – indem sie im wahrsten Sinn des Wortes ihren Geist veränderte.

Schon bald konnte sie für kurze Zeit stehen und dann ohne Stütze laufen. Sie war zwar ziemlich wacklig auf den Beinen und immer noch auf das Elektromobil angewiesen, aber zumindest war sie nicht mehr ans Bett

gefesselt und versank nicht in Selbstmitleid. Sie hatte die Kurve gekriegt.

Als Joann anfing, regelmäßig zu meditieren, um ihren Geist zur Ruhe zu bringen, wurde ihr bewusst, wie traurig und wütend sie in Wirklichkeit war. Die Schleusen öffneten sich. Meistens, so erkannte Joann, fühlte sie sich schwach, isoliert, zurückgewiesen, minderwertig und als ob sie – aus dem Gleichgewicht geraten, ohne Verbindung und ohne Erdung – einen wichtigen Teil von sich verloren hätte. Sie beobachtete, wie sie anderen zu Gefallen war und dadurch sich selbst verleugnete. Sie konnte sich selbst nicht wertschätzen, ohne sich

deswegen schuldig zu fühlen. Immer versuchte sie, das anscheinend immer schlimmer werdende Chaos um sie herum unter Kontrolle zu behalten, doch es funktionierte nicht. Auf einer tieferen Ebene hatte sie das die ganze Zeit gewusst, doch sie wollte es nicht wahrhaben. Sie hatte sich unbarmherzig immer weiter unter Druck gesetzt und getan, als ob alles in Ordnung wäre.

Auch wenn es sehr schmerzhaft war, schaute Joann sich nun an, wie sie ihre Krankheit erzeugt hatte. Sie beschloss, sich all diese unterbewussten Gedanken, Handlungen und Emotionen bewusst zu machen, über die sie sich als die immer selbe Persönlichkeit definierte, die diese

bestimmte persönliche Realität erschaffen hatte. Sie wusste, wenn sie erst einmal anschauen konnte, wer sie war, konnte sie diese Aspekte ihrer selbst auch verändern. Je mehr sie sich ihres unbewussten Ichs und ihres Seinszustands bewusst wurde, desto besser konnte sie beherrschen, was sie verborgen hatte.

Anfang 2010 hatte Joann das Gefühl, die MS würde langsamer fortschreiten. Nun setzte sie sich das Ziel, die Krankheit komplett aufzuhalten. Im Mai erwähnte Joann diese Vorstellung einem Neurologen gegenüber, der sie nach ihren Zielen in Bezug auf die Krankheit gefragt hatte, woraufhin der Arzt den

Termin abrupt beendete. Doch anstatt sich davon entmutigen zu lassen, bestärkte es Joann in ihrer Absicht.

Heilung auf der nächsten Ebene

Als Joann in Vancouver einen meiner Workshops besuchte, konnte sie nicht ohne Hilfe gehen. An diesem Wochenende bat ich die Teilnehmer, mental eine feste Absicht zu hegen und sie mit einer höheren Emotion im Körper zu verbinden, mit dem Ziel, den Körper auf einen neuen Geist zu konditionieren. Statt den Körper weiterhin mit

Überlebensemotionen zu konditionieren, lud ich die Teilnehmer ein, ihr Herz zu öffnen und ihrem Körper emotional beizubringen, wie sich ihre Zukunft anfühlen würde. Das war die Zutat, die Joann bei ihrer täglichen mentalen Praxis noch fehlte. Joann ging in Gedanken sieben, acht Meter weiter, nur mit ihrem Stock, und das versetzte sie in unglaubliche Erregung. Damit ergänzte sie die Gleichung um das zweite Element des Placebo-Effekts: Zur *Erwartung* kam die *Emotion* hinzu.

Diese Kombination – den Körper emotional davon zu überzeugen, dass die zukünftige Heilung ihr in der Gegenwart passierte – brachte Joann auf die nächste

Ebene. Wenn sie bereits vor der eigentlichen Heilung die Freude des Gesundseins und die Dankbarkeit dafür annehmen konnte, würde ihr Körper im gegenwärtigen Moment eine Probe ihrer Zukunft bekommen.

Ich schlug Joann vor, wirklich auf ihre Gedanken zu achten, denn ihre Gedanken hatten sie auch krank gemacht. Ich drängte sie, ihre alte, mit der Erkrankung verbundene Persönlichkeit hinter sich zu lassen. Das war nötig, bevor sie eine neue Persönlichkeit und eine neue persönliche Realität erschaffen konnte. Jetzt konnte sie das, was sie tat, mit Bedeutung und Intention füllen.

Zwei Monate nach diesem Workshop besuchte Joann in Seattle einen weiteren Workshop für noch fortgeschrittenere Teilnehmer. Ihr Roller hatte einen Tag vor der Veranstaltung eine Panne, deshalb fuhr sie mit ihrem motorisierten Rollstuhl herum. Dadurch fühlte Joann sich anfangs verletzlicher, doch sie konnte sich während des ganzen Workshops besser bewegen. Dies wurde durch ihre assoziative Erinnerung an die positive Erfahrung im letzten Workshop und die Erwartung, im jetzigen Seminar ihre Gesundheit zu verbessern, ausgelöst. Wenn 29 Prozent der Chemotherapie-Patienten schon vor der Behandlung Übelkeit verspüren (siehe

Kapitel 1), dann ist es manchen Workshop-Teilnehmern vielleicht auch möglich, sich schon im Vorfeld besser zu fühlen, wenn sie wieder auf einem Workshop sind. Was auch immer der Auslöser war – Joann sah eine neue Möglichkeit und begann voller Begeisterung, diese Zukunft im gegenwärtigen Moment anzunehmen.

Während der abschließenden Meditation auf diesem Workshop geschah für sie das Wunder … Joann verspürte eine große innere Veränderung, etwas, was sie zutiefst bewegte. Sie spürte, wie ihr Körper sich automatisch veränderte, nachdem sie Zugang zu ihrem autonomen

Nervensystem gefunden, ihm neue Anweisungen erteilt und die Kontrolle übernommen hatte. Sie verspürte erhebende Gefühle, war überglücklich und frei. Die Joann, die nach der Meditation vom Stuhl aufstand, war eine andere als jene, die sich zum Meditieren hingesetzt hatte – sie war in einem neuen Seinszustand. Dann ging sie im Raum nach vorne – ohne Stütze, sie benutzte nicht einmal ihren Stock. Mit großen Augen stolzierte sie durch den Raum und lachte wie ein Kind. Sie konnte ihre Beine, die seit Jahren im Tiefschlaf lagen, spüren und bewegen.

Sie war aus dem Weg gegangen – und es fühlte sich unglaublich an! Joann hatte in

dieser einen Meditation so nachhaltig neuen Genen neue Signale geschickt, dass sie zu meinem großen Erstaunen in nur einer Stunde in einer völlig veränderten körperlichen Verfassung war!

Sie ließ ihre MS-Identität hinter sich und wurde zu einer anderen Person; damit gab sie ihre Versuche auf, die MS aufzuhalten, zu verlangsamen oder rückgängig zu machen. Sie versuchte nicht mehr, sich selbst, ihrer Familie, ihren Ärzten oder sonst jemandem irgendetwas zu beweisen. Sie verstand und erlebte das erste Mal, dass ihre wahre Reise der Weg zur Ganzheit war.

Darum geht es bei nachweisbaren

Heilungen immer. Sie vergaß, dass sie offiziell eine Krankheit hatte, und dissoziierte sich von dieser Identität einen Augenblick lang. Die dadurch erzeugte Freiheit und die Fülle an höheren Emotionen waren stark genug, ein neues Gen zu aktivieren. Joann wusste, MS war einfach nur ein Etikett, so wie »Mutter«, »Ehefrau« oder »Chefin«. Indem sie ihre Vergangenheit aufgab, hatte sie das Etikett geändert.

Noch mehr Wunder

Als Joann drei Tage später wieder nach Hause kam, entfaltete sich das Wunder

weiter. Beim Yoga, das sie nach dem zweiten Workshop nicht nur mental, sondern auch physisch praktizierte, konnte sie einen Fuß vom Boden heben. Sie probierte es auch mit dem anderen Fuß – und es klappte! Sie konnte auch das erste Mal seit Jahren ihre Füße beugen und mit den Zehen wackeln – das hatte sie schon lange nicht mehr gemacht.

Sie war fassungslos und voll ehrfürchtigem Erstaunen. Freudentränen strömten ihr übers Gesicht. In diesem Augenblick wusste sie, dass alles möglich ist – nicht dank eines äußeren Medikaments oder eines Verfahrens, sondern aufgrund ihrer inneren Veränderungen. Joann wusste, sie konnte

ihr eigenes Placebo sein.

In kürzester Zeit brachte Joann sich wieder das Laufen bei. Heute, zwei Jahre später, geht sie nach wie vor ohne Gehhilfe, ist lebendig und steckt voller Späße. Sie ist körperlich kräftiger geworden und kann nun vieles wieder tun, was sie meinte, nie mehr machen zu können. Insbesondere fühlt sie sich lebendig und voller grenzenloser Freude. Joann fühlt sich *ganz*. Weil sie jetzt empfangen und annehmen kann, kann sie auch weiterhin Heilung empfangen.

Vor Kurzem sagte Joann zu mir: *»Mein Leben ist voller Magie und unglaublicher Synergien, Überfluss und*

unerwarteter Geschenke aller Art. Es blubbert und sprudelt und prickelt mit einem neuen und leichteren Spiegelbild meiner selbst. Das ist mein neues Ich – eigentlich mein wahres Ich, das ich fast mein ganzes Leben lang unter Kontrolle halten und verstecken wollte!«

Joann lebt praktisch den ganzen Tag in Dankbarkeit. Nach wie vor nimmt sie sich die Zeit, sich ihrer Gedanken und Gefühle bewusst zu werden. Sie pflegt Tag für Tag ihre Befindlichkeit, achtet darauf, was sie zu sich selbst sagt und was sie über andere denkt. Beim Meditieren beobachtet sie sich und macht sich damit vertraut, wie sie handelt. Nur ganz selten gelingt es einem

von ihr nicht gewünschten Gedanken, an ihrem bewussten Geist vorbeizuschlüpfen.

Der Neurologe, zu dem Joann derzeit geht, unterstützt sie in ihren Entscheidungen und war verblüfft über das, was er zu sehen bekam. Angesichts der MS-freien medizinischen Berichte und Bluttests musste er die heilende Kraft des Geistes eingestehen.

***

Laurie, Candace und Joann erreichten ihre dramatische Gesundung ausschließlich mit ihren inneren

Ressourcen. Sie gesundeten von innen heraus – nur mit ihrem Geist und ganz ohne Medikamente, Operationen, Therapien oder anderen Alternativen. Sie wurden zu ihrem eigenen Placebo.

Jetzt wollen wir einen wissenschaftlichen Blick auf die Gehirne von ein paar anderen Workshop-Teilnehmern werfen, die ähnlich dramatische Veränderungen bewirken konnten – was es uns erlaubt, genau zu sehen, was während solcher bemerkenswerter Transformationen vor sich geht.

10. Von der Information zur Transformation: Du bist *das Placebo – Der Beweis*

In diesem Buch geht es darum, wie Bewusstsein zu Materie wird. Wie Sie inzwischen wissen, funktioniert der Placebo-Effekt, weil die betreffende Person ein bekanntes Heilmittel akzeptiert und daran glaubt – eine

Scheinpille, Scheininjektion oder auch ein Scheinverfahren oder Scheineingriff, die an die Stelle des echten Verfahrens getreten sind – und sich die Person dann auf das Resultat einlässt, ohne groß zu analysieren, wie das wohl vor sich geht. Wir könnten auch sagen, eine Person assoziiert ihre zukünftige Erfahrung mit einer bestimmten, ihr bekannten Person (zum Beispiel einem Arzt) oder einer ihr bekannten Sache (zum Beispiel einem Medikament oder Verfahren) zu einem bestimmten Zeitpunkt und Ort in ihrem äußeren Umfeld mit einer Veränderung ihres inneren Umfelds – und verändert dadurch ihren Seinszustand. Erlebt sie das ein paarmal auf konsistente Weise,

erwartet sie für sich eine Zukunft, die genauso ist wie ihre Vergangenheit. Sobald diese Verknüpfung steht, ist das ein sehr effektiver Prozess. Es geht um einen bekannten Anreiz, der automatisch eine bekannte Reaktion hervorruft.

Fazit ist: Der klassische Placebo-Effekt beruht auf dem Glauben an etwas außerhalb von uns. Wir geben unsere Macht an die Welt der Materie ab, in der unsere Sinne die Realität definieren. Doch kann der Placebo-Effekt vielleicht auch dann funktionieren, wenn er aus der immateriellen Welt der Gedanken schöpft und aus dieser unbekannten Möglichkeit eine neue Realität erzeugt? Das Quantenmodell könnte viel

wirkungsvoller genutzt werden.

Die drei Workshop-Teilnehmerinnen, von denen im letzten Kapitel erzählt wurde, haben das geschafft. Sie entschieden sich dafür, mehr an sich selbst als an etwas anderes zu glauben. Sie veränderten sich von innen heraus und gelangten in denselben Seinszustand wie jemand, der ein Placebo eingenommen hätte – aber ohne für dieses Phänomen etwas Materielles zu brauchen. Auf diese Weise praktizieren viele Workshop-Teilnehmer, um zu gesunden. Wenn sie erst einmal wissen, wie ein Placebo wirklich funktioniert, können sie die Ergebnisse auch ohne Pille, Injektion oder Eingriff erreichen.

Wir haben auf Workshops Forschungen betrieben, und ich erhalte ständig persönliche Berichte von Menschen aus aller Welt. Und so weiß ich: *Sie sind das Placebo*. Anstatt an etwas Bekanntes zu glauben, glauben diese Menschen an das Unbekannte und machen dadurch das *Unbekannte* zu etwas *Bekanntem*.

Überlegen Sie sich einmal: Die Vorstellung einer nachweisbaren Heilung existiert als unbekannte potenzielle Realität im Quantenfeld, bis sie beobachtet, erkannt und in Materie manifest gemacht wird. Sie lebt als Möglichkeit in einem grenzenlosen Informationsfeld, ist nichts Physisches,

aber vereint in sich alle materiellen Möglichkeiten.

Die potenzielle zukünftige Erfahrung des spontanen Rückgangs einer Krankheit existiert demnach als etwas Unbekanntes *jenseits von Raum und Zeit*, bis sie persönlich erfahren und *in diesem Raum und dieser Zeit* zu etwas Bekanntem wird. Sobald das Unbekannte *jenseits* der Sinne zu einer bekannten Erfahrung *durch* die Sinne wird, befinden wir uns auf dem Weg der Weiterentwicklung.

Wird eine Heilung also immer wieder in der inneren Welt der Gedanken und Gefühle durchlebt, sollte sie sich irgendwann auch als äußere Erfahrung

manifestieren. Wird ein Gedanke so real wie die äußere Erfahrung, müsste sich das früher oder später auch im Körper und Gehirn nachweisen lassen, nicht wahr? Anders ausgedrückt: Wird diese unbekannte Zukunft mit bewusster, absichtsvoller innerer Ausrichtung und erhöhten Emotionen immer wieder mental geübt, sollten auf Basis des Gelernten reale neuroplastische Veränderungen im Gehirn und epigenetische Veränderungen im Körper stattfinden.

Wenn Sie Tag für Tag Ihrem Gehirn diesen Geist einprägen und Ihren Körper darauf konditionieren, dann sollten Sie an sich ähnliche strukturelle und

funktionale Veränderungen wie nach der Einnahme eines Placebos feststellen können.

In Abbildung 10.1 ist eine vereinfachte Darstellung dieses Prozesses zu sehen.

Abb. 10.1. Bei den meisten Veränderungen verändert zunächst etwas Äußeres etwas Inneres. Wenn wir uns auf die Reise nach innen begeben und unsere innere Welt der Gedanken und Gefühle verändern, sollte dies zu einem Zustand höheren Wohlbefindens führen. Wird dieser Prozess in der Meditation immer wieder praktiziert, dann sollte sich mit der Zeit auch das äußere Erscheinungsbild verändern: Wir werden zu unserem eigenen Placebo.

Können Sie also, statt Ihr Vertrauen (das heißt für mich, einem Gedanken mehr Glauben zu schenken als irgendetwas anderem) und Ihre Überzeugung auf etwas Bekanntes zu setzen, Ihre Aufmerksamkeit auf eine unbekannte Möglichkeit richten und dann anhand der

in diesem Buch vorgestellten Prinzipien diese unbekannte Realität zu etwas Bekanntem machen? Können Sie durch entsprechend häufiges emotionales Annehmen der Erfahrung im Geist vom Immateriellen zum Materiellen schreiten – vom Gedanken zur Realität?

Wie Sie inzwischen wohl verstanden haben, brauchen Sie keine Scheinpillen, Heiligenschreine, alten Symbole, Medizinmänner (ob nun die traditionelle oder die moderne Sorte), Scheinoperationen oder heiligen Stätten, um sich selbst zu heilen. Dieses Kapitel stellt Ihnen wissenschaftliche Beweise vor, die aufzeigen, wie unsere Studenten genau das getan haben. Sie haben ihre

Biologie allein durch Gedanken verändert, und zwar nicht nur mental, sondern im Gehirn.

Die in diesem Kapitel aufgeführten Belege sollen Ihnen aus erster Hand die Kraft der Meditation aufzeigen. Wenn Sie gesehen haben, was alles möglich ist, fassen Sie vielleicht eher Mut, diese Prinzipien auch für Ihre eigene persönliche Transformation zu nutzen. Sie können in allen Lebensbereichen davon profitieren. Lesen Sie diese Geschichten, und Sie werden Ihrem Tun eine stärkere Bedeutung zuweisen. Wenn Sie dann bei Teil II des Buches angelangt sind, steht hinter Ihrer inneren Reise eine stärkere Intention, wodurch

Sie bessere Ergebnisse erzielen können.

Vom Wissen zur Erfahrung

In meiner Arbeit als Lehrer habe ich etwas sehr Wichtiges gelernt und erkannt: Jeder Mensch glaubt im Geheimen an seine eigene Größe. Jeder – egal, ob Sie nun ein Unternehmen leiten, als Hausmeister an einer Grundschule arbeiten, alleinerziehende Mutter dreier Kinder sind oder im Gefängnis sitzen – glaubt von Natur aus an sich selbst. Wir alle glauben an Möglichkeiten und können uns für uns eine bessere Zukunft als die derzeitige

Realität vorstellen. Ich dachte mir also: Wenn ich ernsthaft interessierten Personen die erforderlichen wissenschaftlichen Informationen und die Anleitung vermittle, wie sie diese Informationen auf sich anwenden können, könnten sie unterschiedliche Grade persönlicher Transformation erleben. Wissenschaft ist schließlich die zeitgenössische Sprache des Mystizismus. Sie transzendiert Religion, Kultur und Tradition. Sie entmystifiziert das Mystische und vereint eine Gemeinschaft. Das habe ich bei meinen Seminaren in aller Welt immer wieder erlebt.

In meinen Workshops für

Fortgeschrittene messe ich mit meinen Kollegen biologische Veränderungen an den Teilnehmern auf Basis der in diesem Buch vorgestellten (und vieler weiterer) Prinzipien, um den Teilnehmern das wissenschaftliche Modell der Transformation zu vermitteln. Mit den zunehmenden Fähigkeiten der regelmäßigen Teilnehmer entwickelt sich auch das Modell weiter. Ich integriere immer mehr Quantenphysik, um die Möglichkeiten besser verständlich zu machen. Dann lasse ich die neuesten Informationen aus der Neurowissenschaft, Neuroendokrinologie, Epigenetik, Zellbiologie, der Wissenschaft von den

Gehirnwellen, der Energiepsychologie und der Psychoneuroimmunologie einfließen. Wenn wir neue Informationen erlernen, manifestieren sich in Folge neue Möglichkeiten.

Nachdem die Teilnehmer diese Informationen lernen und annehmen, können sie ihrer Meditations- und Kontemplationspraxis mehr Bedeutung zuweisen. Doch bloßes intellektuelles Begreifen reicht nicht aus. Wir müssen das Gelernte willentlich wiederholen können. Wenn wir das zunehmende Wissen erklären können, wird das progressive Modell noch fester in unserem Gehirn vernetzt – und wir können uns daran machen, die

neurologische Hardware zu installieren. Indem wir das Gelernte oft genug wiederholen, erzeugen wir fest verschaltete Softwareprogramme. Richtig angewandt, kann dieses neue Wissen für uns zum Vorläufer einer neuen Erfahrung werden.

Sobald Geist und Körper aufeinander abgestimmt sind, gewinnen sie Weisheit, indem sie die mit der neuen Erfahrung assoziierte neue Emotion annehmen und die Informationen verkörpern. Wir senden dem Körper chemische Anweisungen, emotional zu verstehen, was unser Geist intellektuell begreift. An diesem Punkt fangen wir an, zu glauben und wissen, dass dies die

Wahrheit ist. Aber es reicht nicht, das nur einmal zu erleben. Wir müssen diese Erfahrungen immer wieder machen, bis sie zu einer neuen Fertigkeit, Gewohnheit oder einem neuen Seinszustand werden.

Sobald Konsistenz erreicht ist, stehen wir an der Schwelle zu einem neuen wissenschaftlichen Paradigma – denn alles, was wiederholbar ist, ist Wissenschaft. Wenn Sie und ich kompetent genug sind, um unsere innere Befindlichkeit allein mit Gedankenkraft zu verändern, und dies wiederholt beobachtet, gemessen und dokumentiert wird, stehen wir vor einem neuen naturwissenschaftlichen Gesetz. Wir

können dem derzeit akzeptierten gesamtwissenschaftlichen Modell neues Wissen hinzufügen und mehr Menschen mehr Macht geben. Das ist seit Jahren meine Ambition.

Ich bemühe mich sehr darum, unseren Workshop-Teilnehmern beizubringen, wie innere Praktiken Gehirn und Körper biologisch verändern, damit sie in ihr Tun mehr Intention einbringen. Wenn wir uns nicht auf Vermutungen, Dogmen oder Annahmen verlassen, sind wir empfänglicher für eine Quanten-Möglichkeit. Und aus großen Anstrengungen resultieren große Fortschritte. Dennoch können unsere Messungen nur so gut sein wie die

Fähigkeiten der Teilnehmer.

Auf meinen Workshops ziehen sich die Teilnehmer für drei bis fünf Tage aus ihrem persönlichen Leben zurück. Das hilft ihnen, sich nicht mehr über ihre derzeitige, auf der Vergangenheit beruhende persönliche Realität zu definieren. Sie üben den Wechsel in neue Seinszustände. Sie bestärken nicht mehr die Aspekte ihres alten Persönlichkeits-Ichs, die nicht zu ihrer Zukunft gehören, und tun so, als seien sie jemand anderes – oder erfinden sich ein neues Persönlichkeits-Ich. Wie die älteren Männer aus Kapitel 4, die vorgaben, 22 Jahre jünger zu sein, werden sie dadurch zu dem neuen Ich,

welches sie sich vorstellen. Dies sollte epigenetische Veränderungen bewirken.

Ich versuche, die Workshop-Teilnehmer darin zu unterstützen, in der Meditation über sich selbst und ihre Identität hinauswachsen, zu einem körperlosen *Niemand*, zu *Nichts* im *zeitlosen Nirgendwo*, zu reinem Bewusstsein zu werden. Ich habe gesehen, wie sie bei diesem Prozess ihr Gehirn und ihren Körper ändern und damit gegenüber ihrem äußeren Umfeld (ihr vertrautes Leben) gewissermaßen in Vorleistung gehen. Kehren sie nach dem Workshop dann wieder in ihr normales Leben zurück, sind sie nicht mehr das Opfer unbewusster Konditionierungen

durch die Außenwelt. Damit ist Raum für Ungewöhnliches und Wundersames gegeben.

Ich möchte meinen Teilnehmern die bestmöglichen Anleitungen vermitteln, um ihnen die Möglichkeit zu geben, all diese neuartigen Informationen, die sie lernen, auf sich persönlich zu übertragen und damit letztendlich eine Art persönliche Transformation zu kreieren. Wie bereits im Vorwort erwähnt, habe ich deshalb 2013 eine neue Veranstaltung entwickelt. Im Rahmen dieses neuen Workshop-Angebots (der erste fand im Februar 2013 in Carefree, Arizona, statt, der zweite im Juli 2013 in Englewood, Colorado) wollte ich die

Transformation in Echtzeit messen, in dem Moment, wenn sie passiert.

Die gewonnenen Messdaten sollten dann noch mehr Informationen ergeben, anhand derer ich den Teilnehmern die Transformation, die sie gerade erlebten, erklären konnte. Mit diesen Informationen könnten sie dann eine weitere, messbare Transformation erfahren und so weiter. Auf diese Weise würde die Kluft zwischen der Welt des Wissens und der Welt der Erfahrung geschlossen. Ich nenne diese Workshops »Von der Information zur Transformation«; das ist meine ganze Leidenschaft.

Den Wandel messen

Als ich mich auf diese Reise machte, entdeckte ich einen brillanten und talentierten Neurowissenschaftler, Jeffrey Fannin, Ph.D. Er unterstützte mich ganz uneigennützig beim Messen der Gehirnaktivitäten meiner Studenten. Dr. Fannin, Gründer und Leiter des Center for Cognitive Enhancement in Glendale, Arizona, arbeitet seit über 15 Jahren auf dem Gebiet der Neurowissenschaft und verfügt über umfassende Erfahrungen darin, das Gehirn auf eine optimale Leistung zu trainieren. Insbesondere befasst er sich mit Kopftraumata, Hirnschlägen,

chronischen Schmerzen, Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADS) und Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS), Angststörungen, Depressionen und Traumabehandlung. Aber er führt auch Hochleistungstrainings durch, beispielsweise Gehirnkartierungen im Sportwesen, weiterhin Führungskräfteentwicklung durch Gehirnwellensynchronisation, Verbesserung der Gehirnfunktion, Stärkung der mentalen und emotionalen Gewandtheit und persönliche Transformation.

In den letzten Jahren war er an führenden EEG-Forschungsprojekten

beteiligt (ein EEG, d.h. Elektroenzephalograf, misst die elektrische Aktivität von Neuronen im Gehirn), die genau auswerteten, wie ausgewogen die Gehirnwellenenergie eines Menschen ist; diesen Messwert bezeichnet er als *ganzheitlichen Gehirnzustand*. Er untersucht vor allem unterbewusste Glaubensmuster und bringt persönlichen Erfolg mit ausgewogener Gehirnleistung zusammen.

Als Mitglied eines Forscherteams der Arizona University hat Dr. Fannin Neurowissenschaften und Führungsqualitäten auf Basis von Daten der US-amerikanischen Militärakademie West Point erforscht und war in diesem

Zusammenhang an der Entwicklung eines speziellen Kurses an der Arizona State University beteiligt, »The Neuroscience of Leadership«, den er auch unterrichtete. Außerdem arbeitete er mehrere Jahre an der Fakultät der Walden University bei Phoenix, wo er kognitive Neurowissenschaft für Master-Studenten und Doktoranden lehrte.

Ich lud Dr. Fannin und sein gesamtes Team zu diesen beiden neuen Workshops ein, um dort Messungen der spezifischen Gehirneigenschaften und -elemente durchzuführen, beispielsweise Kohärenz versus Inkohärenz (die Ordnung bzw. Unordnung von Gehirnwellen, worauf im nächsten Kapitel näher eingegangen

wird), die Amplitude (Energie der Gehirnwellen), die Phasenorganisation (der Grad der harmonischen Zusammenarbeit unterschiedlicher Gehirnareale), die relative Zeit, um in Tiefenmeditation zu gelangen (wie lange jemand braucht, um in einen anderen, empfänglicheren Gehirnwellenzustand zu wechseln), das Verhältnis von Theta- zu Alpha-Wellen (der Grad an ganzheitlicher Gehirnfunktion und der arealübergreifenden Kommunikation unterschiedlicher Gehirnteile – der vordere mit dem hinteren Teil, die linke mit der rechten Seite), das Verhältnis von Delta- zu Theta-Wellen (die Fähigkeit, das »Geplapper« des Geistes

und aufdringliche Gedanken zu regulieren und zu kontrollieren) sowie die Verweildauer (die Fähigkeit des Gehirns, einen meditativen Zustand längere Zeit aufrechtzuerhalten).

Wir stellten vier Stationen auf, an denen anhand von Elektroenzephalografen von den Teilnehmern vor und nach den Workshops Gehirn-Scans erstellt wurden; so konnten wir beobachten, wie sich die Gehirnwellenmuster veränderten.

Auf jeder der beiden Veranstaltungen wurden jeweils über hundert Teilnehmer gescannt. Außerdem suchte ich willkürlich vier Teilnehmer aus, bei

denen bei den täglichen drei Meditationen Gehirn-Scans in Echtzeit vorgenommen wurden. Insgesamt wurden im Rahmen der beiden Workshops 2013 402 EEGs erstellt. Ein Elektroenzephalogramm ist ein sicheres, nicht invasives Verfahren, bei dem an 20 Punkten am Kopf Messungen stattfinden. Diese Gehirnwellenmessungen liefern viele Informationen über die aktuelle Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Diese EEGs wurden dann in quantitative EEGs (QEEGs) konvertiert, eine mathematische und statistische Analyse der EEG-Aktivität, die in einer sogenannten *Hirnkarte* grafisch dargestellt wird, deren Farbabstufungen

anzeigen, wie die per EEG aufgezeichnete Gehirnaktivität sich zur normalen Grundaktivität verhält. Die verschiedenen Farben und Muster, die bei unterschiedlichen Frequenzen abgebildet werden, bieten noch mehr Informationen darüber, wie die Gehirnwellenmuster sich auf die Gedanken, Gefühle, Emotionen und Verhaltensweisen der betreffenden Person auswirken.

Zunächst einmal war anhand der Gesamtdaten bei 91 Prozent der an das EEG angeschlossenen Personen eine signifikant verbesserte Gehirnfunktion zu erkennen. Die meisten unserer Teilnehmer wechselten nach den

transformativen Meditationssitzungen von einem nicht so kohärenten (ordentlichen) in einen kohärenteren Zustand. Über 82 Prozent der QEEG-Hirnkarten aus beiden Veranstaltungen zeigten zudem bei den Teilnehmern eine Gehirnaktivität im gesunden Normalbereich auf.

Ich erkannte: Wenn Ihr *Gehirn* richtig funktioniert, funktionieren auch *Sie* richtig. Wenn das Gehirn mehr Kohärenz aufweist, sind auch Sie kohärenter. Wenn Ihr Gehirn ganzheitlicher und ausgewogener ist, dann sind auch Sie ganzheitlicher und ausgewogener. Wenn Sie Ihre negativen, aufdringlichen Gedanken tagtäglich steuern können, sind

Sie weniger negativ und aufdringlich. Genau das sahen wir bei den Teilnehmern.

Im nationalen Durchschnitt braucht eine Person ein bisschen länger als eineinhalb Minuten, um in einen meditativen Zustand zu wechseln und ihn aufrechtzuerhalten.[1] So lange dauert es also bei den meisten Menschen, ihre Gehirnwellen zu verändern und in einen meditativen Zustand einzutreten. Bei unseren Studenten betrug diese Zeitspanne bei den 402 gemessenen Fällen nur 59 Sekunden, also nicht einmal eine Minute; ein paar Studenten konnten ihre Gehirnwellen (und damit ihren Seinszustand) sogar in nur vier,

fünf bzw. neun Sekunden verändern.

Um das einmal klarzustellen: Ich will hier keineswegs einen Wettbewerb veranstalten (das wäre mit unserem Ziel nicht vereinbar). Doch diese Daten veranschaulichen zwei wichtige Punkte.

Erstens: Die Fähigkeit, den analytischen Geist, also die Betawellen, hinter sich zu lassen und in einen empfänglicheren Zustand zu wechseln, kann durch Übung verbessert werden.

Und zweitens: Mit den von mir und meinen Kollegen vermittelten Methoden können die Studenten über ihren denkenden Geist hinausgehen und relativ leicht Zugang zum Betriebssystem des unterbewussten Geistes gewinnen.

Interessanterweise zeigen unsere Forschungen auch ein auffälliges, konsistentes Muster hinsichtlich der ganzheitlichen Funktionsweise des Gehirns der untersuchten Studenten: In den Stirnlappen sind signifikante, sich abwechselnde Alpha-/Theta-Muster (wie verschiedene Gehirnareale miteinander kommunizieren) während des Meditierens erkennbar, das heißt, die zwei Gehirnhälften »sprechen« ausgewogener und einheitlicher miteinander. Die immer wieder zu beobachtenden Muster im Verhältnis der beiden Stirnlappen scheinen eine Erfahrung großer Dankbarkeit zu produzieren, und zwar immer wieder in

rhythmischen Wellen. Wenn Teilnehmer sich beim mentalen Üben in diesem erhöhten Zustand der Dankbarkeit befinden, dann ist diese innere Erfahrung gemäß diesen Daten so real, dass sie meinen, die vorgestellten Ereignisse geschähen gerade oder seien bereits passiert. Sie sind dankbar, weil das die Emotion ist, die wir verspüren, wenn das passiert, was wir uns wünschen.

Bei erfahrenen Meditierenden stiegen auch die Gehirnwellen-Anteile im Theta- und niederfrequenten Alphabereich, ein Hinweis darauf, dass sie relativ lange in veränderten Zuständen verweilen können. Besonders signifikant war die erhöhte Regulierung

langsamer Wellen. Diese Menschen verfügten im Theta-Zustand über eine überdurchschnittliche Gehirnwellenkohärenz bzw. einen überdurchschnittlichen Ordnungsgrad zwischen der Aktivität im Vorderhirn und den Arealen im Hinterhirn. Wiederholt wurde der Bereich des linken Stirnlappens aktiviert, der mit positiven Emotionen assoziiert wird, was einem Zustand meditativer Glückseligkeit entspricht.

Anders ausgedrückt, kann man sagen: Wenn diese Personen in einen meditativen Zustand gehen, produzieren sie langsamere, kohärentere Gehirnwellen, die auf einen Zustand

tiefer Entspannung und erhöhter Bewusstheit hinweisen. Das Vereinigen von Vorder- und Hinterhirn sowie der linken und rechten Gehirnseite deutet auf ein Gefühl höheren Glücks und größerer Ganzheit hin.

Ich habe einen Geistesblitz

Während ich zusah, wie in der ersten Veranstaltung die Gehirnwellen einer Teilnehmerin kartiert wurden, begriff ich noch einen wichtigen Aspekt. Ich betrachtete ihr Gehirn auf dem Scan und sah, wie schwer sie arbeitete und wie ihr Gehirn immer mehr aus dem

Gleichgewicht geriet und weg von den tieferen, meditativen Alpha- und Thetazuständen. Sie analysierte und bewertete sich und ihr Leben im Rahmen der Emotion, die sie zu diesem Zeit durchlebte – was sich in den höheren, inkohärenteren Gehirnwellen im hochfrequenten Betabereich zeigte (ein Hinweis auf starken Stress, viel Angst, starke Erregung, hohe Gefahr und ein allgemeines Ungleichgewicht).

Vergeblich bemühte sie sich, ihr Gehirn mithilfe ihres Gehirns zu verändern – es funktionierte nicht. Wie ich wusste, versuchte sie auch, ihr Ego mittels ihres Ego zu verändern, und auch das funktionierte nicht. Indem sie ein

Programm benutzte, um zu versuchen, ein anderes Programm zu verändern, bestätigte sie ihre Programmierung, aber sie schrieb sie nicht um. Sie befand sich nach wie vor in ihrem bewussten Geist und versuchte, ihren unterbewussten Geist zu verändern, spaltete sich also nach wie vor von dem Betriebssystem ab, in dem wahrer Wandel möglich ist. Ich ging hinterher zu ihr, und im Gespräch gab sie zu, dass sie Schwierigkeiten hatte. In diesem Augenblick ging mir ein Licht auf, und ich wusste genau, was ich als Nächstes zu vermitteln hatte.

Sie musste sich lösen. Sie musste über ihren Körper hinauswachsen, um

ihren Körper zu verändern, über ihr Ego hinauswachsen, um ihr Ego zu verändern, über die Programmierung hinauswachsen, um die Programmierung zu verändern, und über den bewussten Geist hinauswachsen, um den unterbewussten Geist zu verändern. Sie musste zum Unbekannten werden, um das Unbekannte kreieren zu können. Sie musste zu einem immateriellen neuen Gedanken an *nichts* Materielles werden, um eine neue materielle Erfahrung erzeugen zu können. Sie musste über Raum und Zeit hinausgehen, um Raum und Zeit zu verändern.

Die Teilnehmerin musste zu reinem Bewusstsein werden, über ihre

Assoziationen mit einer Identität hinausgehen, die mit der ihr bekannten Umwelt assoziiert war (ihr Zuhause, ihre Arbeit, ihr Ehemann, ihre Kinder, ihre Probleme), über ihren Körper hinausgehen (ihr Gesicht, ihr Geschlecht, ihr Alter, ihr Gewicht und ihr Aussehen) und auch über die Zeit (die vorhersehbare Gewohnheit eines Lebens in der Vergangenheit oder Zukunft, wobei sie immer den gegenwärtigen Augenblick verpasste). Sie musste über ihr derzeitiges Ich hinauswachsen, um ein neues Ich kreieren zu können. Sie musste sich selbst aus dem Weg gehen, damit etwas Größeres die Führung übernehmen konnte.

Es funktioniert nie, als Materie die Materie verändern zu wollen. Wenn wir als Partikel versuchen, das Partikel zu verändern, wird nichts passieren, weil wir mit derselben Geschwindigkeit wie Materie vibrieren und sie deshalb nicht signifikant beeinflussen können. Unser Bewusstsein (bzw. unsere absichtsvollen Gedanken) und unsere Energie (unsere höhere Emotion) dagegen haben Einfluss auf Materie. Nur wenn wir Bewusstsein sind, können wir unser Gehirn, unseren Körper und unser Leben verändern und mit der Zeit eine neue Zukunft erschaffen. Und weil Bewusstsein alles in Form bringt und über das Gehirn und den Körper unterschiedliche mentale

Verfassungen erzeugen kann, sind Sie dort frei, wo Sie reines Bewusstsein sind.

Also ließ ich die Teilnehmer für längere Zeit in ihrer Meditation verweilen und zu einem *Niemand* ohne Körper, zu einem *Nichts* im *Nirgendwo* und in der *Zeitlosigkeit* werden, bis sie sich im unendlichen Feld der Möglichkeiten wohlfühlten.

Ich wollte, dass das subjektive Bewusstsein der Teilnehmer über einen längeren Zeitraum mit dem objektiven Bewusstsein des Felds verschmolz. Sie mussten den idealen Punkt des gegenwärtigen Moments finden und ihre Energie und Bewusstheit in eine Leere

fließen lassen – die in Wirklichkeit nicht leer, sondern voll unendlicher Möglichkeiten ist –, bis sie sich im Unbekannten wohlfühlten. Erst dann, wenn sie an diesem machtvollen Ort jenseits von Raum und Zeit, aus dem alles Materielle kommt, wirklich präsent waren, konnten sie schöpferisch tätig sein. Erst dann fanden in den Workshops die wahren Veränderungen statt.

Ein kurzer Überblick über die verwendeten Gehirn-Scans

Ich möchte an dieser Stelle zwei Arten von Gehirn-Scans vorstellen, damit Sie

die Veränderungen verstehen, die Sie gleich sehen werden. Ich will es einfach halten. Mit der ersten Art von Scan maßen wir den Grad der Aktivität zwischen Gehirnarealen (siehe Farbabbildung 10.2, die wie die nachfolgenden Farbtafeln ab Seite 305 zu finden ist). Die Scans kartieren zwei relative Aktivitätsarten. *Hyperaktivität* (bzw. Überregulierung) wird durch rote Linien dargestellt, die verschiedene Punkte im Gehirn miteinander verbinden, so wie Telefonleitungen Orte miteinander verbinden, um zwischen diesen eine Kommunikation herzustellen. Zu viele rote Linien gleichzeitig weisen auf zu viel Aktivität im Gehirn hin.

Hypoaktivität (mangelnde Regulierung) wird durch blaue Linien angedeutet, die für ein Minimum an Informationsfluss zwischen den verschiedenen Gehirnarealen stehen.

Die Dicke der Linien entspricht der *Standardabweichung* bzw. dem Grad an *Fehlregulation* (bzw. anomaler Regulation) zwischen den beiden durch die Linie verbundenen Punkten. Die dünne rote Linie weist beispielsweise auf einen Aktivitätsgrad zwischen diesen beiden Punkten von 1,96 Standardabweichung (SA) vom Normalzustand hin, die dünne blaue Linie auf 1,96 SA unter dem Normalwert. Die mittleren Linien haben

2,58 SA über (rot) bzw. unter (blau) dem Normalwert. Viele dicke rote Linien in einem Scan zeigen an, dass das Gehirn zu viel arbeitet, viele dicke blaue Linien weisen auf schlechte Kommunikation zwischen verschiedenen Gehirnarealen, also eine Unteraktivität hin. Man kann sich das so vorstellen: Je dicker die rote Linie ist, desto mehr Daten verarbeitet das Gehirn, und je dicker die blaue Linie, desto weniger.

Die zweite Art Scan wird aus der QEEG-Analyse erstellt, das ist ein sogenannter *Z-Score-Bericht. Z-Score* ist eine statistische Messgröße, die nicht nur aussagt, ob ein Punkt über oder unter dem Durchschnitt liegt, sondern auch,

wie groß die Abweichung vom Normalwert ist. Die Skala geht von −3 bis +3 SA. Das dunklere Blau steht für 3 oder mehr SA unter dem Normalwert, das mittlere und hellere Blau bezeichnen 2,5 bis 1 SA unter dem Normalwert, Blaugrün bedeutet ungefähr 0 bis 1 SA unter dem Normalwert, und Grün ist der normale Grundwert. Hellgrün wird im äußeren Bereich des Normalwerts, von 0 bis 1 SA über dem Normalwert angezeigt, Gelb und Hellorange von 1 bis 2 SA über dem Normalwert, Dunkelorange 2 bis 2,5 SA über dem Normalwert und Rot 3 SA oder mehr über dem Normalwert (siehe Abbildung 10.3.)

Der von uns verwendet Z-Score Bericht bildet die sogenannte *relative Leistung* ab und liefert Informationen über die Energiemenge im Gehirn bei unterschiedlichen Frequenzen. Grün steht, wie bereits erklärt, für den Normalbereich; je grüner ein Scan ist, desto normaler ist die Gehirnwellenaktivität der betreffenden Person. Jeder farbige Kreis (der aussieht wie ein von oben gesehener Kopf) steht für eine Gehirnaktivität in den unterschiedlichen Gehirnwellenfrequenzen. Der Kreis oben links in jedem Scan zeigt die niedrigste Gehirnwellenfrequenz (Deltawellen), die Kreise danach einen

immer höheren Gehirnwellenzustand, bis hoch zu den höchsten Betawellen unten rechts. Ein Frequenzzyklus pro Sekunde ist ein Hertz bzw. Hz. Von links nach rechts und von oben nach unten steigt die Frequenz von 1 auf 4 Zyklen pro Sekunde (Delta), dann auf 4 bis 8 Zyklen pro Sekunde (Theta), 8 bis 13 Zyklen pro Sekunde (Alpha) und 13 bis über 30 Zyklen pro Sekunde (unterer mittlerer und hochfrequenter Betabereich). Die Beta-Aktivität kann auf unterschiedliche Frequenzbänder heruntergebrochen werden, z.B. 12 bis 15 Hz, 15 bis 18 Hz, 18 bis 25 Hz und 25 bis 30 Hz.

Die relativen Farben in jedem Bereich zeigen also an, was in den

unterschiedlichen Gehirnwellenzuständen passiert. Viel Blau in einem Großteil des Gehirns bei einem Zyklus pro Sekunde im Deltabereich weist auf wenig Gehirnaktivität im Deltabereich hin. Viel Rot im Bereich 14 Hz Alpha im Stirnlappen ist ein Hinweis auf erhöhte Alpha-Aktivität in diesem Bereich des Gehirns.

Man kann diese Messungen allerdings auch unterschiedlich interpretieren, je nachdem, was die betreffende Person zum Zeitpunkt des Scans gerade macht. Wenn beispielsweise 1-Hz-Deltawellen blau dargestellt werden, kann man von einem Energiewert auf dieser

Frequenzebene von 3 SA unterhalb des Normalwertes ausgehen. Aus klinischer Sicht könnte man das als »anomal niedrig« interpretieren. Doch da dieser Wert aufgezeichnet wurde, als die Person meditierte, ist das eigentlich ein Hinweis darauf, dass der 1-Hz-Deltabereich die Tür zu einer stärkeren Verbindung zum kollektiven bewussten Energiefeld geöffnet hat. Anders ausgedrückt: Wenn die Energie im Neokortex nach unten gedreht wird, kann man leichter auf das autonome Nervensystem zugreifen.

Gleich stellen wir mehrere Beispiele vor, die das verständlicher machen. Schauen Sie sich inzwischen noch

einmal Abbildung 10.3 an; dort ist das, was ich gerade erklärt habe, im Überblick veranschaulicht.

Kohärenz versus Inkohärenz

Das Bild auf der linken Seite von Abbildung 10.4 (»Vor der Meditation«) stellt ein Gehirn dar, in dem viel »geplappert« wird. Es funktioniert auf einem hohen Erregungsniveau (hochfrequenter Betabereich) und ist ziemlich inkohärent. Die Dicke der roten Linien weist auf 3 SA über dem Normalwert hin (denn je dicker die rote Linie ist, desto überdrehter und

unausgeglichener ist das Gehirn). Das Blau im vorderen Bereich des Gehirns steht für Hypoaktivität (2 bis 3 SA unter dem Normalwert) in den Stirnlappen und zeigt an, dass die Stirnlappen heruntergefahren sind und so die Hyperaktivität im restlichen Gehirn nicht bändigen.

Dieses Gehirn hat Aufmerksamkeitsprobleme. Es ist so überlastet, dass kein »Chef« mehr das Geplapper im Zaum hält, wie ein TV-Satellitensystem mit 50 Kanälen, in dem die Lautstärke voll aufgedreht ist und die Kanäle alle Sekunde wechseln. Von einem Gedankenprozess zum nächsten treten zu viele Wechsel der

Aufmerksamkeitsspanne auf, deshalb ist das Gehirn zu wachsam, hoch erregt, überarbeitet und überreguliert. Das ist ein sogenanntes inkohärentes Gehirnmuster, denn die verschiedenen Gehirnareale arbeiten überhaupt nicht zusammen.

Im zweiten Bild (»Nach der Meditation«) erkennt man, auch wenn man kein Neurowissenschaftler ist, den Unterschied zum ersten Bild. Es sind kaum rote oder blaue Linien zu sehen, was auf normale Gehirnaktivität mit sehr wenig Hyper- bzw. Hypoaktivität hinweist. Das mentale Geplapper hat aufgehört, das Gehirn funktioniert ganzheitlicher. Das Gehirn dieser Person

ist jetzt ausgewogen, wir können das als kohärenteres Muster bezeichnen; die noch verbleibende blau und rot gekennzeichnete Aktivität steht für sensorisch-motorische Aktivitäten, das heißt, wahrscheinlich zuckt oder zwinkert die Person und befindet sich im REM-Stadium (Rapid Eye Movement), was meistens bei sehr leichtem Schlaf der Fall ist. Diese Veränderung fand bei einem der Teilnehmer nach nur einer Meditation statt.

Doch jetzt zu den Fallstudien der Workshop-Teilnehmer. Es werden bei jedem zunächst ein paar Hintergrundinformationen gegeben, um aufzuzeigen, in welcher Verfassung die

jeweiligen Personen zu Beginn des Workshops waren; dann folgen Erklärungen zu den Scans und schließlich eine Beschreibung des neuen Seinszustands, den die Studenten erzeugten.

Heilung von Parkinson ohne Placebo oder Medikamente

Michelles altes Ich: Michelle ist in den Sechzigern und bekam 2011 eine Parkinson-Diagnose, nachdem sich bei ihrem linken Arm, der linken Hand und dem linken Fuß ein immer stärkeres unwillkürliches Zittern eingestellt hatte.

Im November 2012 wurde sie Patientin am Barrow Neurological Institute in Phoenix. Ihr behandelnder Arzt sagte ihr, sie habe wahrscheinlich schon seit zehn bis fünfzehn Jahren Parkinson gehabt und müsse mit den Symptomen leben. Sie nahm sich vor, mit den zunehmenden körperlichen Beeinträchtigungen, die mit dem Älterwerden einhergingen, irgendwie zurechtzukommen. Sie nahm Azilect ein (Rasagilinmesylat), ein Medikament zur Behandlung von Parkinson, ein Dopamin-Rezeptoragonist, der die Aufnahme von Dopamin auf Rezeptorenebene blockiert und so die Dopaminspaltung im Körper verlangsamt. Das Medikament brachte

aber nur sehr wenige bemerkbare Verbesserungen.

Michelle kam im November 2012 zu mir. Der Dezember wurde für sie ein überragender Monat. Beim täglichen Meditieren hatte sie ein Gefühl des Friedens und der Freude, wodurch ihre Symptome merklich zurückgingen.
Michelle war sich sicher: Diese Vorgehensweise würde ihr helfen, die Parkinson-Krankheit zu überwinden.

Bis Anfang Februar 2013 hatte sie weiterhin tolle Meditationserfahrungen. Doch Mitte Februar wurde Michelles Mutter in Sarasota, Florida, auf die Intensivstation eingeliefert, und Michelle flog nach Florida, um bei ihr zu sein. An

dem Tag, als Michelle nach Arizona zurückflog, um am Februar-Workshop teilzunehmen, wurde ihre Mutter in einem Hospiz untergebracht. Michelles Flugzeug landete etwa eineinhalb Stunden vor ihrem ersten Gehirn-Scan in Phoenix. Natürlich war sie zu diesem Zeitpunkt körperlich und emotional erschöpft, und so machte sich ihre extreme Stresssituation auch auf dem Scan bemerkbar.

Gegen Ende des Workshops war sie in einem ruhigeren, positiveren Zustand, und die Parkinson-Symptome waren kaum bemerkbar. Nach dem Workshop kehrte Michelle nach Florida zu ihrer Mutter zurück. Obwohl die beiden schon

immer eine schwierige Beziehung zueinander hatten, fühlte sich Michelle dank ihrer Arbeit auf dem Workshop stark genug, um ihre Mutter zu unterstützen. Sie fühlte sich voller Liebe und vollkommen frei von irgendwelchen alten Problemen, die ihrer Liebe zu ihrer Mutter hätten im Wege stehen können.

Die Mutter war schwer krank und verstarb schließlich; zudem erlitt Michelles Schwester in Texas einen schlimmen Schlaganfall. Und so war Michelle gezwungen, zwischen Florida und Texas hin- und herzufliegen, um diese Herausforderungen mit ihrer Familie zu bewältigen. Ihr normaler Tagesablauf wurde dadurch ziemlich

durcheinandergebracht, und im Juni hörte sie mit dem Meditieren auf. Das Leben war ihr dazwischengeraten, sie hatte zu viele Pflichten und Verantwortung. Das Beenden der Meditationspraxis war so, als würde sie ihr Placebo nicht mehr einnehmen. Als ihre Symptome zurückkehrten, nahm sie das Meditieren wieder auf und machte beträchtliche Fortschritte.

Michelles Scans: Michelle lebt in der Nähe von Dr. Fannins Klinik in Arizona, deshalb konnten wir ihre Fortschritte über fünf Monate lang anhand von sechs in regelmäßigen Abständen aufgezeichneten Gehirn-Scans verfolgen. Ich möchte ihre

Entwicklung in dieser Zeit beschreiben.

Das Bild »Vor der Meditation« in Abbildung 10.5 zeigt ihren Scan auf der Veranstaltung im Februar 2013, als sie von Florida zurückgekommen war, gestresst und erschöpft wegen der Krankheit ihrer Mutter. Die dicke rote Linie weist auf 3 SA über dem Normalwert in allen Gehirnarealen hin. Die Gehirnaktivität ist zu hoch, sie zeigt eine Hyperinkohärenz und Überregulierung. Das ist bei Parkinson ziemlich häufig der Fall. Der Mangel an passenden Neurotransmittern (insbesondere Dopamin) führt dazu, dass die Neuronen im Gehirn nur ein sporadisch funktionierendes

Kommunikationssystem zwischen den verschiedenen Gehirnarealen aufbauen und die neuronalen Netze unkontrolliert aktiv sind. Das führt zu einer Art spastischen oder hyperaktiven neuronalen Aktivierung, die Gehirn und Körper beeinträchtigt und zu einer unwillkürlichen Motorik führt, die die normalen Bewegungsabläufe stört.

»Nach der Meditation« in derselben Abbildung zeigt Michelles Gehirn nach vier Tagen, in denen sie ihren Seinszustand während der Meditation geändert hat. Es liegt sehr nah am Normalbereich mit nur wenig Hyperaktivität, Inkohärenz oder Überregulierung. Nach der Veranstaltung

traten bei ihr weder Zittern noch Zuckungen oder motorische Störungen auf – und ihr Gehirn-Scan bestätigt diese Veränderung.

Jetzt kommen wir zu den QEEG-Werten in Abbildung 10.6A. Zunächst das Bild »Vor der Meditation«: Von der Mitte der zweiten Reihe bis zur letzten Reihe – den blauen Bildern – kann man sehen, dass Michelles Gehirn keine Aktivitäten im Alpha- bzw. Betawellenbereich aufweist. Blau steht ja für heruntergefahrene Gehirnaktivität. Bei Parkinson zeigt sich das typischerweise in einer verminderten kognitiven Aktivität, Lernschwierigkeiten und

Teilnahmslosigkeit. Michelle kann neue Informationen nicht konsolidieren. Sie ist nicht in der Lage, ein inneres Bild aufrechtzuerhalten, weil sie keine Alphawellen produziert. Auch ihre sehr niedrigen Betamuster zeigen ihre Schwierigkeiten, Bewusstheit aufrechtzuerhalten. Die ganze Energie in ihrem Gehirn fließt in ihr Bemühen, mit ihrer Hyperinkohärenz fertig zu werden. Die Energie in ihrem Gehirn ist heruntergefahren, als würde man eine Glühbirne von 50 Watt auf 10 Watt herunterdimmen.

Im Bild »Nach der Meditation« erkennt man ein viel ausgeglicheneres, verbessertes Gehirn. All die grünen

Bereiche stehen für eine normale und ausgewogene Gehirnaktivität. Jetzt kann ihr Gehirn auch im Alphabereich arbeiten, und sie kann leichter innere Zustände erreichen, besser mit Stress umgehen und auf das unterbewusste Betriebssystem zugreifen, um Einfluss auf die autonomen Funktionen zu nehmen. Auch die Aktivitäten im Betabereich sind wieder normal (grün), ein Hinweis auf eine höhere Bewusstheit, Wachheit und Aufmerksamkeit. Durch die ausgeglichene Gehirnaktivität traten weniger motorische Störungen auf.

Die roten (mit einem Kreis umgebenen) Bereiche unten im

höherfrequenten Betabereich deuten auf Angst hin – die Haltung, mit der Michelle zu kämpfen hat und welche sie von innen heraus ändern möchte. Zufälligerweise hat Angst früher auch ihre Parkinson-Symptome verstärkt. Wenn sie ihre Angst verringern kann, gehen auch die Parkinson-Symptome zurück. Für Michelle ist das Zittern jetzt ein Hinweis auf ein Ungleichgewicht in ihrem Leben. Durch Regulierung ihrer inneren Befindlichkeit bewirkt sie Veränderungen in ihrer äußeren Realität.

Drei Monate später wurde in der Praxis von Dr. Fannin erneut ein Gehirn-Scan gemacht. Der Scan vom 9. Mai 2013 in Abbildung 10.6B zeigt, dass ihr

Gehirn nach wie vor besser wird, genau das, was auch Michelle selbst berichtete. Mitten in all den Stresssituationen verbessert sich ihr Zustand. Sie meditiert täglich (nimmt also sozusagen jeden Tag ihr Placebo ein) und verändert dadurch kontinuierlich ihr Gehirn und ihren Körper, um über ihre äußeren Gegebenheiten hinauszuwachsen. Die Abweichungen vom Normalwert sind, wie der Scan zeigt, im Vergleich zum vorhergehenden Scan im unteren Bereich um fast eine ganze Standardabweichung gesunken. Auch ihre Angst wird deutlich besser und damit auch ihr gesundheitlicher Zustand. Weniger Angst

bedeutet weniger Zittern. Sie behält diese Befindlichkeit über längere Zeit bei, prägt sie sich dadurch ein – und in ihrem Gehirn zeigen sich diese Veränderungen.

Ein Blick auf Michelles Gehirn-Scan vom 3. Juni 2013 in Abbildung 10.6C zeigt einen leichten Rückgang ihrer Fortschritte – obwohl es ihr immer noch besser als zu Anfang geht. In dieser Zeit hatte sie mit dem Meditieren aufgehört (und damit auch das Placebo nicht mehr eingenommen), deshalb regredierte ihr Gehirn etwas in seinen vormals bekannten Zustand. Das Gehirn mit dem Pfeil im blauen 13-Hz-Bereich steht für hypoaktive sensorisch-motorische

Aktivitäten, sie kann also ihr unwillkürliches Zittern schlechter kontrollieren. In diesem Gehirnwellenmuster hat Michelle weniger Energie für die Kontrolle ihres Körpers. Auch die rot umkreisten Bereiche unten auf dem Scan im hochfrequenten Betabereich sind wieder da, was mit ihrer Angst korreliert.

Als der Scan am 27. Juni 2013 gemacht wurde (siehe Abbildung 10.6D), hatte Michelle zu Beginn des Monats das Meditieren wieder aufgenommen, und im Scan ist ein signifikant verbessertes Gehirn zu sehen. Insgesamt hatte sie nicht mehr so viel generalisierte Angst, wie der rote

Bereich in der unteren Reihe im Bereich 17 bis 20 Hz zeigt. Im Vergleich dazu zeigt der nächste Scan vom 13. Juli 2013, nach unserem Workshop (siehe Abbildung 10.6E), sogar noch weniger Rot, und das Blau, das bei ihrem ersten Scan im Februar im Alpha-Zustand zu sehen war (ein Hinweis auf Hypoaktivität), ist völlig verschwunden. Michelle geht es immer besser, und die Veränderungen sind konsistent.

Michelles neues Ich: Heute leidet Michelle kaum mehr unter den unwillkürlichen motorischen Symptomen, die mit Parkinson assoziiert werden. Nur bei Stress oder Übermüdung treten ganz kleine

Zuckungen auf, doch meistens funktioniert alles ganz normal. Im Zustand der Ausgeglichenheit und Freude, wenn sie täglich meditiert, funktioniert Michelles Gehirn gut – und sie auch. Wie die kontinuierlichen Scans, aber auch ihre eigenen Berichte zeigen, behält Michelle nicht nur ihren derzeitigen Zustand bei, sondern es geht ihr immer besser. Sie meditiert weiterhin, weil sie verstanden hat, dass sie *täglich* ihr eigenes Placebo sein muss.

Heilen eines Schädel-Hirn-

und Rückenmark-Traumas nur mit Gedankenkraft

Johns altes Ich: Im November 2006 erlitt John bei einem Unfall einen Genickbruch am siebten Halswirbel und ersten Brustwirbel. Er saß als Beifahrer in einem Auto, welches außer Kontrolle geriet und mit hoher Geschwindigkeit weiterrollte. Durch den Aufprall kamen schwere Kopfverletzungen hinzu. Die Ärzte stellten eine schnelle und überzeugte Diagnose: Er würde den Rest seines Lebens querschnittsgelähmt sein, würde nie mehr laufen und Arme und Hände nur sehr eingeschränkt bewegen können. Sein Rückenmark war durch

eine 100-prozentige Dislokation der Wirbel beschädigt. Erst als John operiert wurde, wurde den Ärzten das genaue Ausmaß seiner Verletzungen klar.

Zwei Tage später sagte der Neurologe zu Johns Frau, sein Rückenmark sei zwar noch etwas »intakt«, aber diese Art von Verletzungen könne dieselben Auswirkungen haben wie eine Komplettdurchtrennung des Rückenmarks. Wie bei allen Rückenmarksverletzungen musste man abwarten.

Sitzt man erst einmal in der Alltagsrealität einer Intensivstation und danach in einem Rehabilitationszentrum

fest, kann es extrem schwierig sein, sich nicht vom konventionellen Denken mitreißen zu lassen. Als John und seine Familie fragten, wie die Chancen einer Genesung stünden, sagten die Ärzte, angesichts von Johns Verletzung und der Tatsache, dass sich die normalen Funktionen bislang nicht wieder eingestellt hätten, sollten sie das Unvermeidliche akzeptieren. John würde den Rest seines Lebens körperlich behindert sein. Diese Botschaft wurde ihnen von den Ärzten immer und immer wieder eingehämmert. Sie meinten, dies sei nötig, »um voranzukommen«. Doch irgendwie konnten weder John noch seine Frau das akzeptieren.

Ich begegnete John, der zu diesem Zeitpunkt im Rollstuhl saß, 2009 zusammen mit seiner Frau und einer wunderbaren Physiotherapeutin, die etwas von Neuroplastizität versteht. Selten habe ich Menschen getroffen, die so energiegeladen und optimistisch waren, und eifrig machten wir uns auf unsere gemeinsame Reise.

Johns Scans: Auf dem ersten Bild »Vor der Meditation« in Abbildung 10.7 ist Johns Hypoaktivität erkennbar; sie liegt bei mehr als 3 SA unter dem Normalwert. Johns Kohärenzwerte mit diesen dicken blauen Linien sind das Gegenteil von Michelle mit ihrer Parkinson-Erkrankung und den dicken

roten Linien. Auf diesem Scan wird die verminderte Zusammenarbeit unterschiedlicher Gehirnteile ersichtlich. Sein Gehirn läuft im Leerlauf und hat keine Energie. Er kann nur beschränkt auf etwas reagieren – egal, wie kurz oder lang. John konnte seine Aufmerksamkeit nicht aufrechterhalten, und seine Bewusstheit war eingeschränkt. Aufgrund seines Schädel-Hirn-Traumas war der Erregungsstand in seinem Gehirn extrem niedrig und die Inkohärenz sehr hoch.

Ganz anders sieht das Gehirn nach vier Tagen der Meditation aus. Im ersten Bild am oberen linken Rand im 1-Hz-Deltabereich zeigt sich etwas mehr

Aktivität (rot) – in diesem Fall ein gutes Zeichen, denn in beiden Gehirnhemisphären steigt die Kohärenz im Deltabereich. John zeigt Anzeichen einer ausgeglicheneren Verarbeitung in beiden Hälften.

Da sein Schädel-Hirn-Trauma sich am stärksten im Delta- und Thetabereich zeigt, weist die Hyperaktivität im Deltabereich darauf hin, dass sein Gehirn »aufwacht«. Die Gehirnaktivität und die kognitiven Funktionen im restlichen Gehirn im Alpha- und Betabereich sind ausgeglichener – er kann also Geist und Körper besser kontrollieren.

In Abbildung 10.8 zeigt die blaue

Farbe von der Mitte der zweiten Reihe bis zum Ende der unteren Reihe erneut das Nichtvorhandensein von Alpha- bzw. Betawellen an. Diese blaue Farbe im gesamten Alpha- und Betabereich in der rechten und linken Hemisphäre weist darauf hin, dass er vor sich hin vegetiert und nur mit eingeschränkten Ressourcen funktioniert. Das Blau zeigt verminderte kognitive Fähigkeiten und eine verminderte Kontrolle über den Körper an. Johns Geist ist sozusagen nicht zu Hause, sondern ausgeflogen.

Nach vier Tagen der Meditation sind 90 Prozent von Johns Gehirn in den Normalzustand zurückgekehrt, was sich in dem vielen Grün zeigt. Das ist

ziemlich gut! Nach wie vor ist seine linke Hemisphäre an den Stellen, auf die die Pfeile zeigen, teilweise hypoaktiv – ein Hinweis auf Sprach- und Ausdrucksstörungen. Dennoch ist das eine große Verbesserung gegenüber dem ersten Scan. John meditiert weiterhin, und sein Gehirn zeigt ein höheres Energieniveau, mehr Ausgeglichenheit und mehr Kohärenz. John kann wieder auf die latenten Nervenbahnen zugreifen, die vorher da waren. Sein Gehirn ist aufgewacht, erinnert sich wieder daran, wie es funktioniert, und verfügt über die nötige Energie, um besser arbeiten zu können.

Johns neues Ich: Als die

Veranstaltung im Februar 2013 zu Ende ging, stand John auf. Er hat wieder die volle Kontrolle über Blase und Darm. Inzwischen kann er im Stehen eine normale, integrierte Körperhaltung einnehmen. Seine Bewegungen sind koordinierter. Die Häufigkeit, Intensität und Dauer seiner spastischen Zuckungen haben signifikant abgenommen. Er trainiert sogar regelmäßig im Fitnessstudio; das hat er seiner wunderbaren Therapeutin B. Jill Runnion (Leiterin des Synapse-Center for Neuro Re-Activation in Driggs, Idaho) zu verdanken, die auch bei mir lernt und mit ihren Fähigkeiten und ihrem grenzenlosen Geist für John die

richtigen, herausfordernden Voraussetzungen schafft. Wenn er vertikale Kniebeugen trainiert, schafft er inzwischen nicht nur einen 10-Grad-, sondern einen 45-Grad-Winkel.

Inzwischen kann John seinen Körper wieder vollkommen kontrolliert in eine Sitzposition bringen und eine physiotherapeutische Übung ausführen, bei der er seine Bein- und Oberkörpermuskeln belastet und einen Schlitten gegen Widerstand von seinem Körper wegstößt. Er kann sich auch ganz allein, mit dem Gesicht am Boden, auf alle viere hochhieven und fängt an zu krabbeln.

Wenige Monate nach dem Workshop

verblüffte John sein Ärzteteam mit seinen verbesserten kognitiven Funktionen. Solche Fortschritte hatten die Spezialisten bei einem Patienten mit Rückenmarksverletzungen noch nie gesehen. Es war, als sei John schließlich aufgewacht, und auf den Scans ist zu erkennen, dass er jetzt mehr Zugang zu seinem Gehirn und seinem Körper hat. John kann selbst noch schlafende Bereiche seines Gehirns und seines Körpers besser kontrollieren, weil er jetzt besser in der Lage ist, seinen Körper zu regulieren.

Insgesamt besserten sich Johns Integrationsfähigkeit und seine koordinierten Bewegungsmuster

erheblich; er konnte wieder ohne Hilfe und mit den Füßen auf dem Boden sitzen. Johns Feinmotorik wurde so gut, dass er einen Stift halten und seinen Namen schreiben, per Handy eine SMS verschicken und eine normale Zahnbürste in der Hand halten kann.

Die kognitiven Veränderungen weisen auf mehr Selbstvertrauen und mehr innere Freude hin. Er legt viel mehr Humor an den Tag und hat mehr Bewusstheit als je zuvor.

Im Sommer 2013 konnte John eine Wildwasserfloßfahrt unternehmen. Sechs Stunden pro Tag hielt er sich ganz ohne Hilfe auf dem Floß und schlief im Zelt auf dem Boden. Sieben Tage und sechs

Nächte lebte er in der Wildnis von Idaho, ohne Kontakt zur Außenwelt. Das wäre ein Jahr früher nicht möglich gewesen. Jedes Mal, wenn wir miteinander reden, sagt er dasselbe: *»Dr. Joe, ich habe keine Ahnung, was da passiert.«*

Und ich gebe ihm immer dieselbe Antwort: *»In dem Moment, da du weißt, was passiert, ist es bereits geschehen. Das Unbekannte liegt jenseits des Verstehens. Heiße es willkommen.«*

Ich möchte an dieser Stelle zu Johns Fall noch etwas sagen. Jeder weiß, dass eine Rückenmarksverletzung nicht mit typischen konventionellen Ansätzen zu heilen ist. Ich bin mir sicher: Es ist nicht

Materie, also keine Chemie oder Moleküle, die für John die *Materie* – seine beschädigte Wirbelsäule – verändert. Aus Quantensicht muss er sich in einer kohärenten Frequenz erhöhter Energie befinden, die beständig Materie auf einen neuen Geist einstellt. Um die Materieteilchen zu beeinflussen, muss er eine höhere Energie bzw. Welle mit einer höheren bzw. schnelleren Frequenz als Materie, das heißt, mit einer klaren Intention verbinden. Also ist *Energie* das Epiphänomen der Materie, welches die genetische Programmierung umschreibt und seinen Körper heilt.

Den analytischen Geist überwinden und Freude finden

Kathys altes Ich: Kathy ist die Vorstandsvorsitzende eines Großunternehmens, Anwältin, engagierte Ehefrau und Mutter. Sie wurde dazu erzogen, sehr analytisch und rational zu denken. Mit ihrem Gehirn nimmt sie tagtäglich Ergebnisse vorweg und rüstet sich für jedes mögliche prognostizierte Szenario auf Basis ihrer Erfahrung. Bevor sie mit meiner Arbeit anfing, hatte sie nie meditiert. Anfangs wurde Kathy sich sehr bewusst, wie sehr sie alles in ihrem Leben analysierte. Ihre tägliche

To-do-Liste war ellenlang, und ihr Gehirn schaltete, wie sie beschrieb, nie ab. Im Rückblick gesteht sie ein, nie im gegenwärtigen Moment gewesen zu sein.

Kathys Scans: In Abbildung 10.9 ist Kathys Scan vor der Meditation zu sehen. Die Anteile von Delta- und Thetawellen stehen für ihre Fähigkeit, fokussiert und konzentriert zu bleiben, um mit aufdringlichen Gedanken fertigzuwerden. Der erste Pfeil hinten am Gehirn auf der rechten Seite, wo der größere rote Fleck sitzt, weist auf Bilder im Geist hin. Der zweite Pfeil, bei dem kleineren orangenen Bereich links, zeigt Kathys innere »Gespräche« über diese Bilder an. Durch die Bilder und das

ständige mentale Geplapper steckt ihr Gehirn in einer Schleife fest.

Auf dem Scan, der nach der Meditation gegen Ende des Workshops aufgenommen wurde, ist klar zu erkennen, dass Kathys Gehirn ausgewogener, vollständiger und normaler ist. Es findet im Kopf kein Geplapper mehr statt, da ihr Gehirn Informationen effizienter integriert und verarbeitet. Sie befindet sich in einem Zustand der Kohärenz. Mit dem veränderten Gehirnzustand geht ein viel höheres Maß an Freude, Klarheit und Liebe einher.

Bei den Kohärenzwerten in Abbildung 10.10 ist Kathys Gehirn zu

Beginn des Workshops im hochfrequenten Beta-Zustand, gekennzeichnet durch starke Erregung, viel Analysieren und einen hohen Gefahrenmodus. Die dicken roten Linien im Alpha- und Betabereich zeigen eine dreifach erhöhte SA, verglichen mit dem Normalzustand, an. Ihr Gehirn ist hyperaktiv, aus dem Gleichgewicht und stark inkohärent – und sie hat Schwierigkeiten damit, ihre Angst zu kontrollieren.

Nun werfen Sie einen Blick auf den Scan nach dem Meditieren, der am letzten Tag der Februar-Veranstaltung gemacht wurde. Inzwischen können Sie wahrscheinlich sehen, dass das Gehirn

normaler und ausgeglichener ist, mit viel weniger hochfrequenten Betawellen und viel mehr Kohärenz. Noch hatte Kathy eine ganze Menge Arbeit vor sich, und so setzten wir nach dem Workshop ein Experiment auf, denn Kathy wohnt in der Nähe von Phoenix und konnte zu Dr. Fannin in die Klinik kommen.

Dr. Fannin zeigte ihr einen QEEG-Scan von einem gesunden, ausgeglichenen, normalen Gehirn (grün) und sagte ihr, darauf solle sie ihre Aufmerksamkeit richten und die kommenden 29 Tage beim täglichen Meditieren, wenn sie einen neuen Seinszustand erreichte, dieses potenzielle Resultat auswählen.

Zu diesem Zeitpunkt konnte sie dem Placebo-Effekt bereits mehr Bedeutung beimessen, und so war ihre innere Ausrichtung auf die positiven Auswirkungen stärker. Es funktionierte.

In Abbildung 10.11 ist der Scan vom 8. April 2013 zu sehen, auf dem die Gehirnaktivität noch normaler und keine Angst mehr zu erkennen ist (rot). In Abbildung 10.12 sieht man den Fortschritt vom 20. Februar 2013, von hohen Gehirnwellenfrequenzen (rot, 21 bis 30 Hz) zu grünen Frequenzen im zweiten Bild am Ende der Februar-Veranstaltung, was viel mehr den normalen Werten entspricht. Die roten Bereiche zeigen einen sehr hohen

Angstpegel (hochfrequentes Beta) und zu viel analytische Tätigkeiten an, denn ihre Gehirnwellen im hochfrequenten Bereich (21 bis 30 Hz) sind hyperaktiv – ihr Gehirn leistete Schwerstarbeit.

Anfang April (siehe Abbildung 10.13) ist Kathys Gehirn ausgeglichen, kohärent und viel stärker synchronisiert. Kathys Gehirn ist heute ganz anders, und sie sagt, sie fühle sich wie ein anderer Mensch.

Kathys neues Ich: Kathy berichtet von vielen positiven Veränderungen im Beruf, im Alltag und in ihren Beziehungen. Sie meditiert jeden Tag, und gerade wenn sie denkt, sie habe dafür keine Zeit, nimmt sie sich die Zeit

dafür. Sie hat verstanden, dass die Haltung, die ihren Geist aus der Balance gebracht hat, mit ihrer Zeit und ihren äußeren Umständen zu tun hat.

Kathy findet inzwischen leichter und mit viel weniger Kampf Antworten auf ihre Fragen. Sie hört öfter auf ihr Herz und merkt rechtzeitig, wenn sie wieder drauf und dran ist, in die Wachsamkeitsschleife zu geraten. Deshalb passiert ihr das nur noch selten, und sie agiert freundlicher und geduldiger. Kathy ist von innen heraus glücklicher.

Heilung von Fibromen durch

ein neues Energieniveau

Bonnies altes Ich: 2010 traten bei Bonnie während der Menstruation heftige Schmerzen und starke Blutungen auf. Die Diagnose: Östrogenüberproduktion. Man riet ihr zur Einnahme von bioidentischen Hormonen. Die 40-jährige Bonnie fand das in ihrem Alter eine extreme Lösung.

Wie Bonnie sich erinnerte, hatte ihre Mutter im selben Alter die gleichen Symptome, nahm daraufhin Hormontabletten ein und starb schließlich an Blasenkrebs. Nun gibt es vielleicht keinen direkten Zusammenhang zwischen der

Hormontherapie und Blasenkrebs, aber für Bonnie war die Sache die: Sie hatte dieselben körperlichen Symptome wie ihre Mutter, und sie wollte nicht so enden wie sie.

Die vaginalen Blutungen dauerten immer länger (manchmal bis zu zwei Wochen). Bonnie entwickelte eine Anämie, wurde lethargisch und nahm um die zehn Kilo zu. Jeden Monat verlor sie während ihrer Periode durchschnittlich zwei Liter Blut. Eine Ultraschalluntersuchung des Beckenbereichs zeigte Fibrome (d.h. faserartige Tumore). Bonnie ließ unzählige Bluttests über sich ergehen. Schließlich sagte man ihr, sie sei in den

Wechseljahren und habe wahrscheinlich eine Eierstockzyste. Der Spezialist, der ihr auch die Hormontherapie empfohlen hatte, meinte, solche Fibrome würden nicht verschwinden, und sie habe wohl den Rest ihres Lebens solche starken Blutungen.

Auf dem Workshop in Englewood, Colorado, im Juli 2013 wählte ich Bonnie zufällig für eine Aufzeichnung der zusätzlichen Hirnkarten aus. Als ich auf sie zeigte und sie damit für den Scan auswählte, war ihr das furchtbar peinlich. Am Abend vor dem Workshop hatte ihre Periode eingesetzt, und sie musste normalerweise eine große Windel tragen, um all das austretende

Blut aufzufangen. Als ich die Studenten nach mehreren Meditationssitzungen anwies, sich auf den Boden zu legen, hatte Bonnie Angst, sie würde sich und den Boden mit Blut beschmutzen.

Bonnie litt während der Periode unter sehr starken Schmerzen; sogar das Sitzen war für sie unbequem. Dennoch wollte sie für ihren eigenen Seelenfrieden unbedingt täglich meditieren.

Während der ersten Meditation, bei der ihr Gehirn kartiert wurde, hatte Bonnie eine Erfahrung, die sie nur als »mystisch« beschreiben kann. Ihr Herz öffnete und weitete sich. Ihr Kopf fiel zurück, ihre Atmung veränderte sich. Bonnie sah Licht in ihren Körper

strömen und empfand ein Gefühl großen Friedens. Und sie hörte die Worte »Ich werde geliebt, gesegnet und nicht vergessen«. Bonnie brach beim Meditieren in Tränen aus. Wie auf dem Gehirn-Scan zu sehen, befand sie sich in einem Zustand der Glückseligkeit.

Bonnies Scans: Abbildung 10.14 zeigt Bonnies Gehirn-Scan, der glücklicherweise die gesamte Erfahrung in Echtzeit aufgezeichnet hatte. Das erste Diagramm präsentiert normale Gehirnaktivität. Alles ist im Gleichgewicht und ruhig. Im Vergleich zu den drei Scans in den Abbildungen 10.15A–C, die die Gehirnaktivitäten zu verschiedenen Zeitpunkten während der

Meditation aufzeigen, sind in Letzteren eine höhere Energie und Amplitude in den Stirnlappen zu erkennen, das heißt, Bonnie verarbeitet ziemlich viele Informationen und Emotionen. Sie befindet sich in einem erweiterten Bewusstseinszustand und erlebt in unterschiedlichen Abständen Gipfelmomente. Am aktivsten sind die Theta-Gehirnwellen, also das Unterbewusstsein. Sie empfindet diese innere Erfahrung in diesem Moment daher als sehr real. Sie fokussiert sich so stark auf den Gedanken, dass er zur Erfahrung wird. Die Energiemenge (Amplitude), die im Gehirn verarbeitet wird, steht für den emotionalen

Quotienten. Die vertikale Länge der Linie (wo die Pfeile hinzeigen) weist auf sehr kohärente Energie hin. Bonnie befindet sich in einem erhöhten Bewusstseins- und Energiezustand.

Wie in Abbildung 10.16 zu sehen ist, deutet in Bonnies QEEG-Echtzeit-Scan ein Pfeil auf 1 Hz im Deltawellenbereich, ein Hinweis auf ihre Verbindung zum Quantenfeld (blau). In den Stirnlappen ist ein erhöhter Energiestand im Thetawellenbereich festzustellen (rot), was genau zu ihrem EEG passt (siehe roter Kreis um die Stirnlappen herum sowie den Pfeil, der im rechten Bild von oben auf den Stirnlappen zeigt). Dieses Abbild des

Gehirns ist ein Schnappschuss von einem Film über Bonnies Gehirnaktivität während der gesamten Meditation.

Eine der Aufgaben der Stirnlappen besteht darin, Gedanken real zu machen; das, was sie im Theta-Zustand bei geschlossenen Augen erlebt, ist für sie also sehr real. Wir könnten Bonnies innere Erfahrung als sehr lebendigen, luziden Traum beschreiben. Der rote Pfeil bei 12 Hz Alpha, der auf den roten Punkt im Gehirnzentrum zeigt, ist ein Hinweis auf Bonnies Versuch, ihrer inneren Erfahrung einen Sinn zu geben und zu verarbeiten, was sie vor ihrem geistigen Auge sieht. Das restliche Gehirn ist gesund und ausgewogen

(grün).

Bonnies neues Ich: Bonnies Erfahrung an diesem Tag hat bei ihr positive Veränderungen bewirkt. Die Amplitude der Energie in Bezug auf die innere Erfahrung war höher als jegliche vergangene Erfahrung in der Außenwelt, und damit wurde ihre Vergangenheit biologisch getilgt. Die Energie des bedeutsamen Gipfelerlebnisses während des Meditierens überschrieb die fest verdrahteten Programme in ihrem Gehirn ebenso wie die emotionale Konditionierung ihres Körpers – und ihr Körper reagierte unmittelbar auf einen neuen Geist, ein neues Bewusstsein. Bonnie hatte ihren Seinszustand

verändert. Innerhalb von nicht einmal 24 Stunden kam die Blutung komplett zum Stillstand. Auch die Schmerzen waren weg, und sie wusste instinktiv, dass sie geheilt war. In den Monaten nach der Veranstaltung verlief Bonnies Menstruationsblutung ganz normal. Seit dem Workshop sind keine übermäßigen Schmerzen oder Blutungen mehr aufgetreten.

Ekstase erleben

Genevieves altes Ich: Genevieve, eine 45-jährige Künstlerin und Musikerin, wohnt derzeit in Holland und ist

beruflich ziemlich viel auf Reisen. Auf der Veranstaltung im Februar beobachtete ich zusammen mit Dr. Fannin ihren Gehirn-Scan während der Meditation. Als sie sich mitten auf ihrer inneren Reise befand, bemerkten wir erhebliche energetische Veränderungen. Gleichzeitig sahen wir auf dem Scan einen bestimmten Messwert, schauten uns an und wussten, da würde gleich etwas passieren.

Als wir uns einige Augenblicke später umdrehten und sie anschauten, liefen ihr Freudentränen übers Gesicht. Genevieve war in Ekstase, erlebte höchste Lust, und ihr Körper reagierte bereitwillig darauf. So etwas hatten wir

nie zuvor gesehen.

Genevieves Scans: Abbildung 10.17 zeigt einen relativ normalen Gehirn-Scan von Genevieve vor der Meditation. Die grünen Areale, die über das ganze Gehirn verteilt sind, weisen auf eine gesunde, gut angepasste Frau mit einem ausgewogenen Gehirn hin. Die blauen Areale mit gedämpfter sensorisch-motorischer Aktivität im Alphabereich bei 13 bis 14 Hz (siehe Pfeile) sind wahrscheinlich auf den Jetlag zurückzuführen, denn sie war erst an diesem Tag aus Europa gekommen.

Während der Meditation steigt die Balance in Genevieves Gehirn insgesamt. Als Nächstes passiert etwas

höchst Erstaunliches und schier Unglaubliches. Als wir sahen, wie sie diesen Gipfelpunkt am Ende der Meditation erreichte, hatte sie, wie wir aus den Scans wussten, ganz schön viel Energie im Gehirn.

Auf Abbildung 10.18 sind rote Aktivitäten zu sehen; sie zeigen viel Energie in allen Gehirnwellenfrequenzen an, was auf einen stark veränderten Zustand hinweist. Wer bei einem Blick auf den Gehirn-Scan nicht wusste, dass sie gerade meditierte, hätte das wohl für einen extremen Angstzustand oder eine Psychose gehalten. Doch wie sie persönlich bezeugt, befand sie sich in schierer Ekstase – wir wissen also, dass

das Rot für den hohen Energiepegel im Gehirn steht. Ihr Gehirn weist 3 SA über dem Normalzustand auf. Das ist die Energie, die in Form von Emotionen, die im Körper als Geist gespeichert sind, freigesetzt wird und nun zurück ins Gehirn fließt.

Ihre EEG-Werte in Abbildung 10.19 bestätigen das. Wie die violetten Linien (siehe Pfeil) zeigen, verarbeitet dieser Teil des Gehirns die zehnfache Menge an Energie wie im Normalzustand. Das rot umkreiste Areal weist auf eine Erfahrung hin, die aufgrund ihrer emotionalen Tiefe in Genevieves Langzeitgedächtnis gespeichert wird. Gleichzeitig versucht sie auch, das, was mit ihr da gerade

passiert, sprachlich zu verstehen und zu begreifen, sagt vielleicht zu sich so etwas wie: *»Oh Gott! Das ist ja Wahnsinn! Ich fühle mich wunderbar! Was ist das bloß für ein Gefühl?«* Ihre innere Erfahrung ist genauso real wie ein Erlebnis in der Außenwelt. Sie versucht nichts, um sie geschehen zu lassen – sie passiert ihr einfach. Sie visualisiert nicht; sie erlebt einen Augenblick großer Tiefe.

Interessanterweise führten wir von Genevieve im Juli erneut Gehirn-Scans durch, als sie auf der Veranstaltung in Colorado war, und es traten nach wie vor diese energetischen Veränderungen auf. Auf beiden Veranstaltungen reichten

wir ihr das Mikrofon, aber alles, was sie sagen konnte, war, sie sei so in das Leben verliebt, dass ihr Herz ganz offen sei und sie sich in Verbindung mit etwas fühle, das größer sei als sie. Sie befand sich in einem Zustand der Gnade und fühlte sich so wunderbar, dass sie im gegenwärtigen Moment bleiben wollte. Wie in Abbildung 10.20 zu sehen ist, wies ihr Gehirn im Juli die gleichen Muster und Effekte auf wie im Februar. Monate später durchlebte sie immer noch die gleiche Erfahrung. Ihre persönliche Transformation hatte sie wahrhaftig verändert.

Genevieves neues Ich: Mehrere Wochen nach der Veranstaltung im Juli

sagte mir Genevieve in einem Gespräch, sie sei nicht mehr die Person, die sie noch zu Anfang des Jahres war. Ihr Geist sei tiefer geworden, sie sei präsenter und kreativer. Sie verspüre eine tiefe Liebe zu allem und fühle sich so selig, dass sie keine Bedürfnisse oder Wünsche mehr habe. Sie fühle sich ganz.

Glückseligkeit: Geistige Erfahrungen jenseits des Körpers

Marias altes Ich: Maria ist ein Frau mit einem normal aktiven, voll

funktionsfähigen Gehirn. Während der ersten 45-minütigen Meditation erlebte sie innerhalb von wenigen Augenblicken eine signifikante Veränderung ihrer Gehirnwellen.

Marias Scans: Ein Blick auf Abbildung 10.21 zeigt den Unterschied zwischen Marias normalen Gehirnwellen und ihrem ekstatischen Zustand. Ich beobachtete, wie sie in einen erhöhten emotionalen Zustand mit mehr Energie wechselte; es sah aus, als ob sie im Gehirn einen Orgasmus erlebte. Auf ihrem Scan ist ein voll aktives Gehirn zu sehen, das eine ausgewachsene Kundalini-Erfahrung macht. (Kundalini ist eine latente, im

Körper gespeicherte Energie. Wenn sie erregt wird, führt sie zu erhöhten Bewusstseinszuständen und einer höheren energetischen Ladung im Gehirn.) Wie die Scans zeigen, weisen alle Gehirnareale einen sehr hohen Energiepegel auf. Wenn die Kundalini-Energie erwacht, kann sie vom unteren Teil der Wirbelsäule bis hoch ins Gehirn steigen und dort eine extrem tiefe, mystische Erfahrung bewirken.

Viele Workshop-Teilnehmer erleben solche Gehirn-Orgasmen. Auf Marias Scan sind alle Gehirnareale voll energetisiert, und die Amplitude ihrer Gehirnwellen ist drei- bis viermal so groß wie normal. Ihr Gehirn weist

Kohärenz und eine sehr hohe Synchronizität auf. Auf den Scans ist auch zu sehen, wie die Ekstase, wie ein Orgasmus, in Wellen kommt.

Marias neues Ich: Maria hat nach wie vor ähnliche mystische Erlebnisse. Jedes Mal, so berichtet sie, fühlt sie sich dabei entspannter und bewusster, erlebt mehr Bewusstheit und Ganzheit und heißt den nächsten unbekannten Augenblick willkommen.

Und jetzt sind Sie dran!

Diese wenigen (von vielen dokumentierten) Beispiele sind der

Beweis: Es ist tatsächlich möglich, den Placebo-Effekt zu lehren. Jetzt liegen Ihnen alle Informationen, Geschichten und Beweise dafür vor, was möglich ist. Nun können Sie lernen, wie Sie Ihre eigene Transformation erleben können.

In den nächsten beiden Kapiteln werden die Schritte hin zu Ihrem persönlichen Meditationsprozess vorgestellt. Ich wünsche mir sehr, dass Sie all das gelernte Wissen in die Praxis umsetzen, damit Sie erleben, was Sie erreichen können.

Nachdem Sie nun die Werkzeuge an der Hand haben, um den Fluss des Wandels durchqueren zu können, hoffe ich, Sie auf der anderen Seite

willkommen heißen zu können.

***

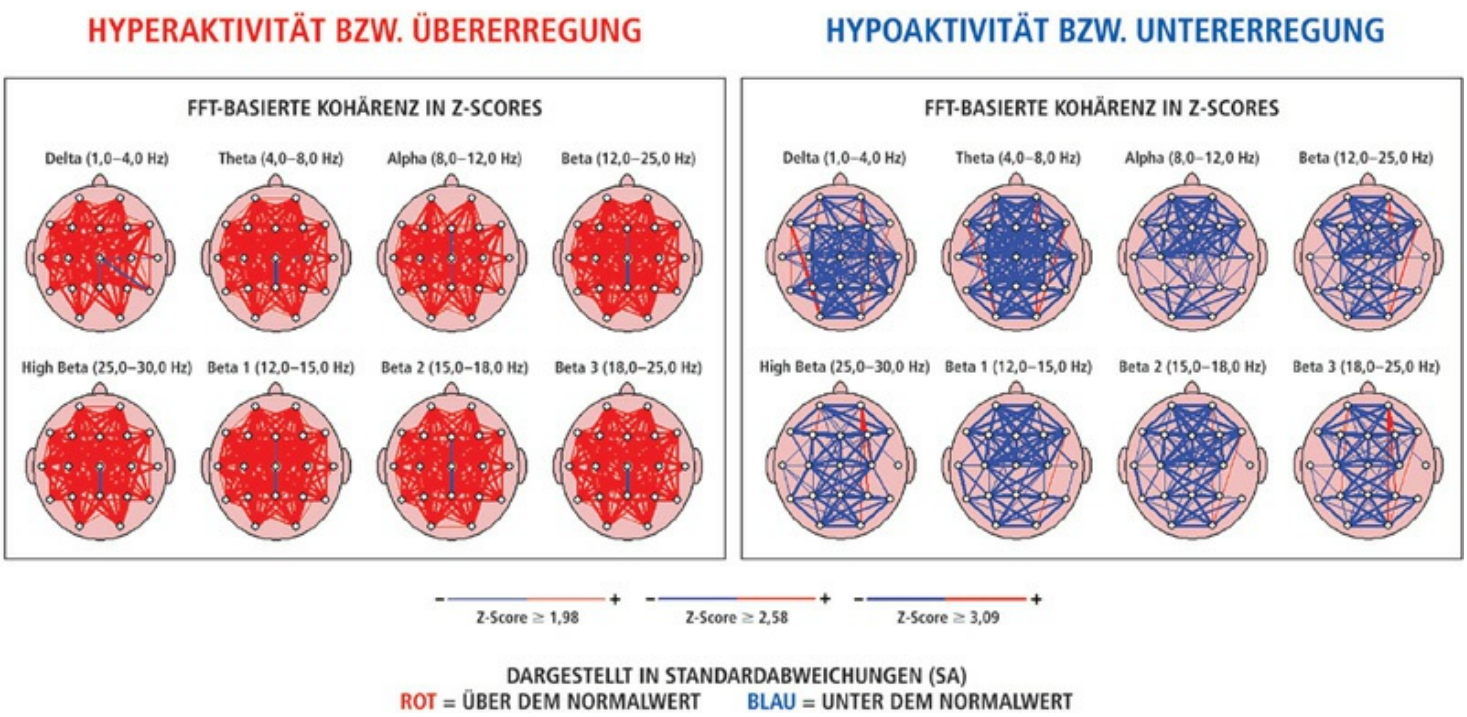


Abb. 10.2

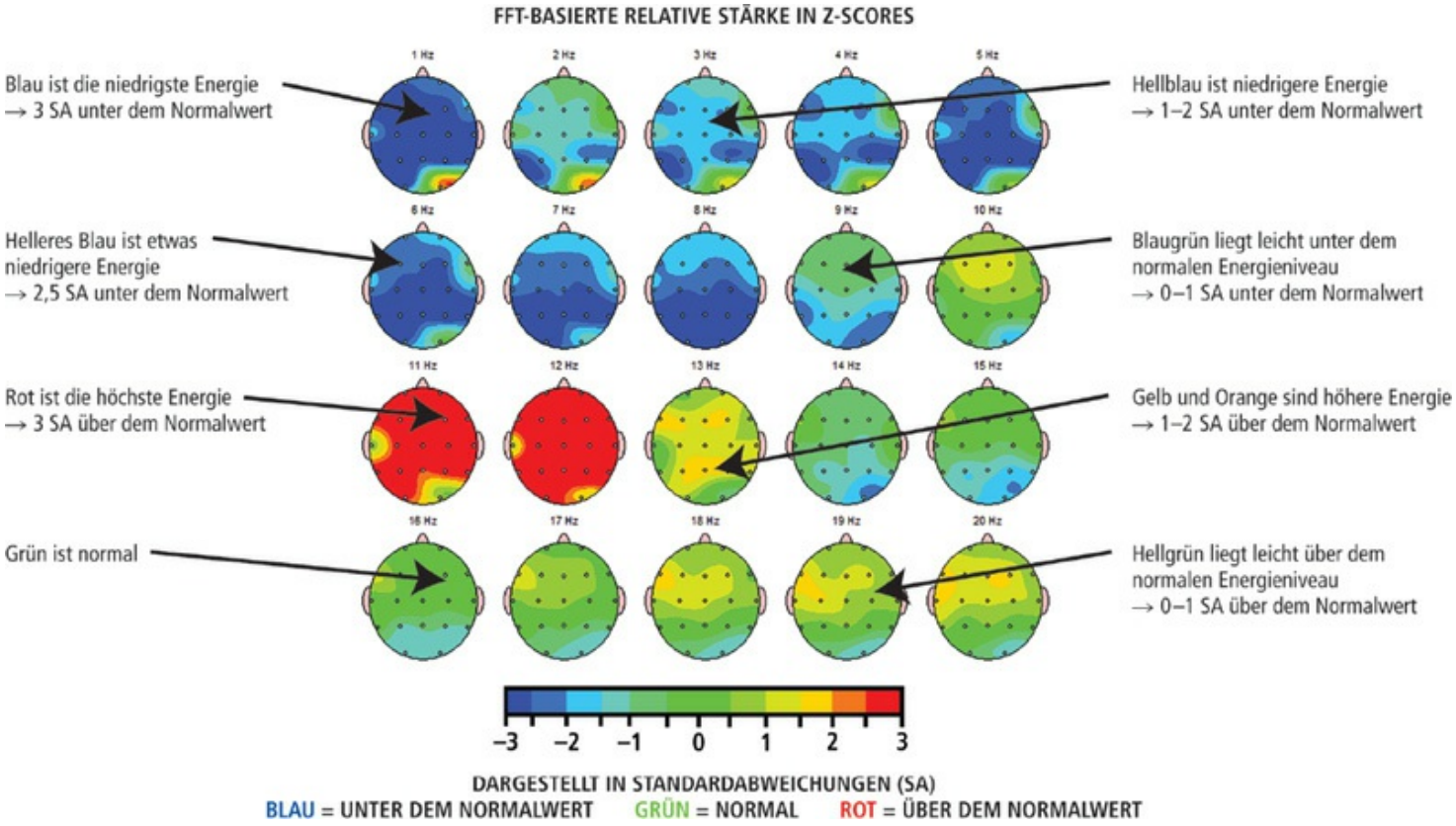


Abb. 10.3

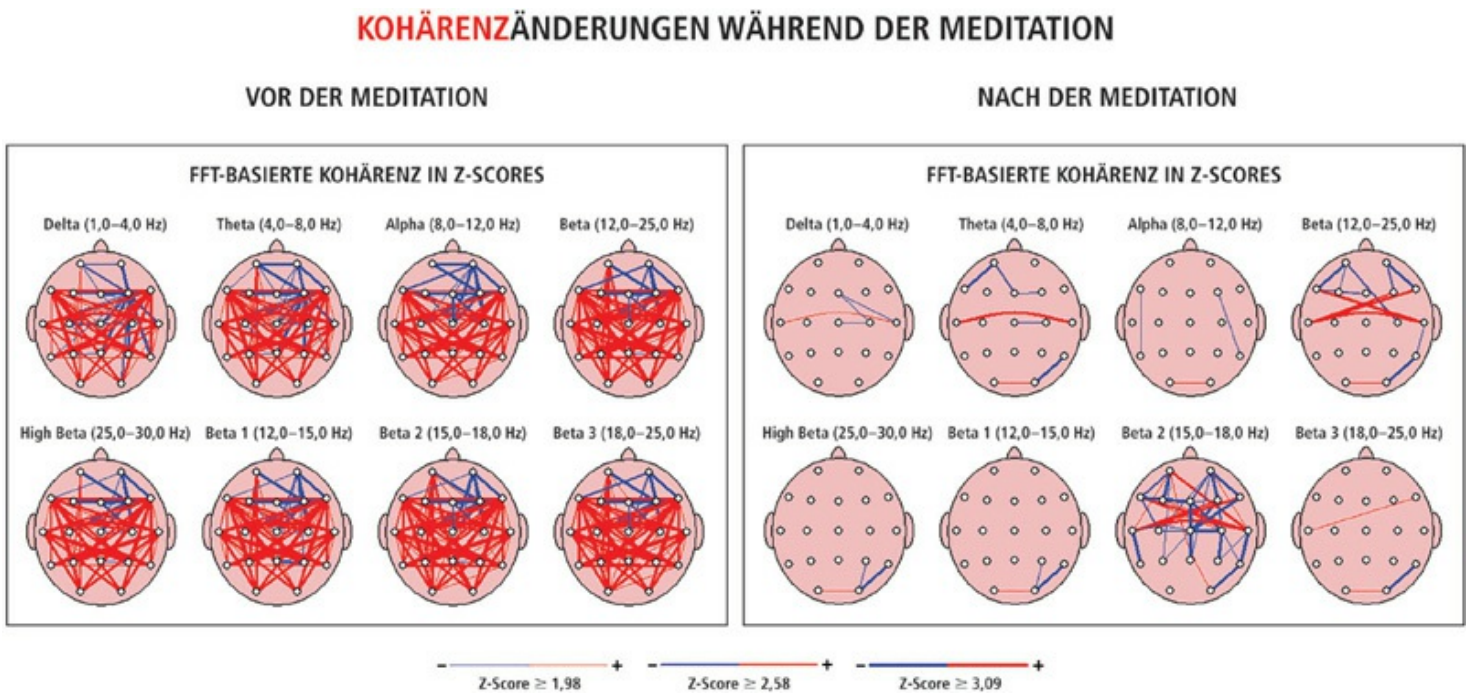


Abb. 10.4

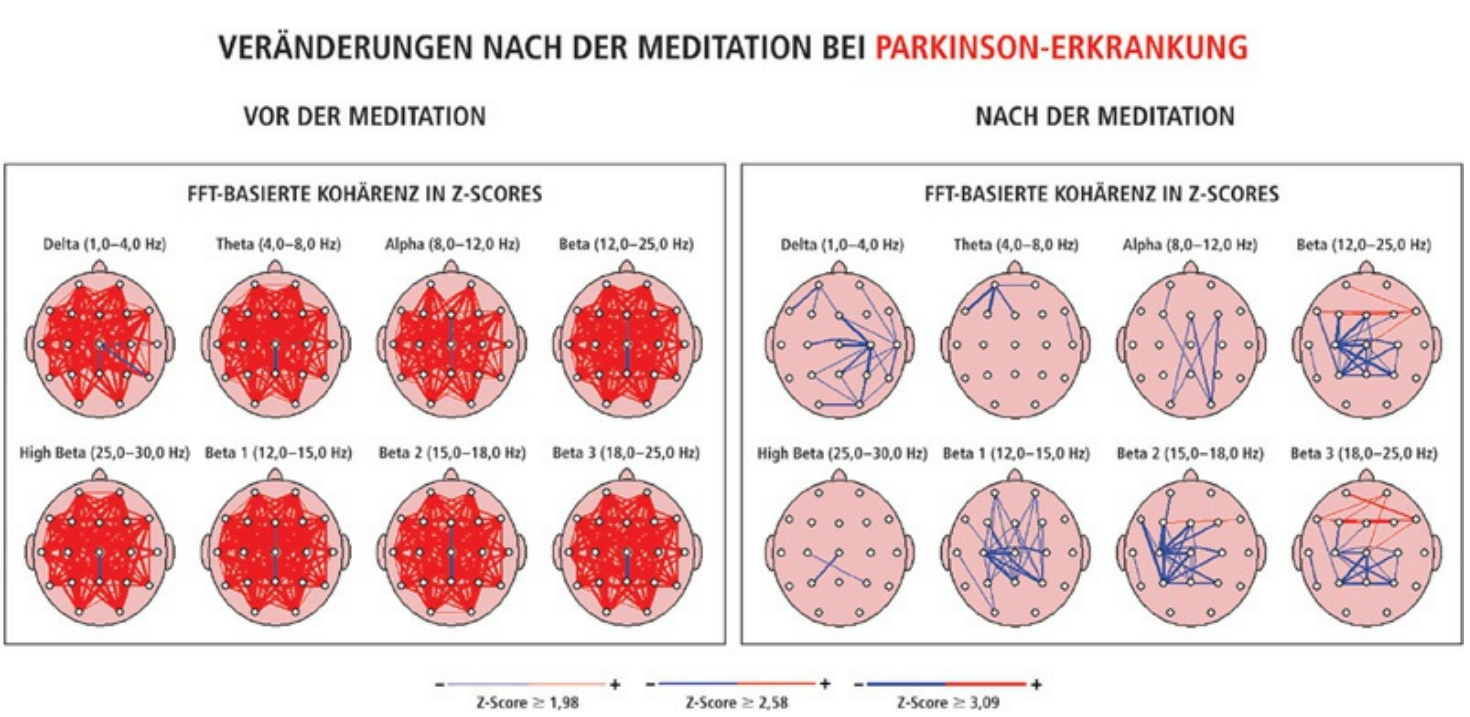

VERÄNDERUNGEN NACH DER MEDITATION BEI PARKINSON-ERKRANKUNG
VOR DER MEDITATION
NACH DER MEDITATION
FFT-BASIERTE KOHÄRENZ IN Z-SCORES
Delta (1,0–4,0 Hz)
Theta (4,0–8,0 Hz)
Alpha (8,0–12,0 Hz)
Beta (12,0–25,0 Hz)
High Beta (25,0–30,0 Hz)
Beta 1 (12,0–15,0 Hz)
Beta 2 (15,0–18,0 Hz)
Beta 3 (18,0–25,0 Hz)
Z-Score ≥ 1,98
Z-Score ≥ 2,58
Z-Score ≥ 3,09

Abb. 10.5

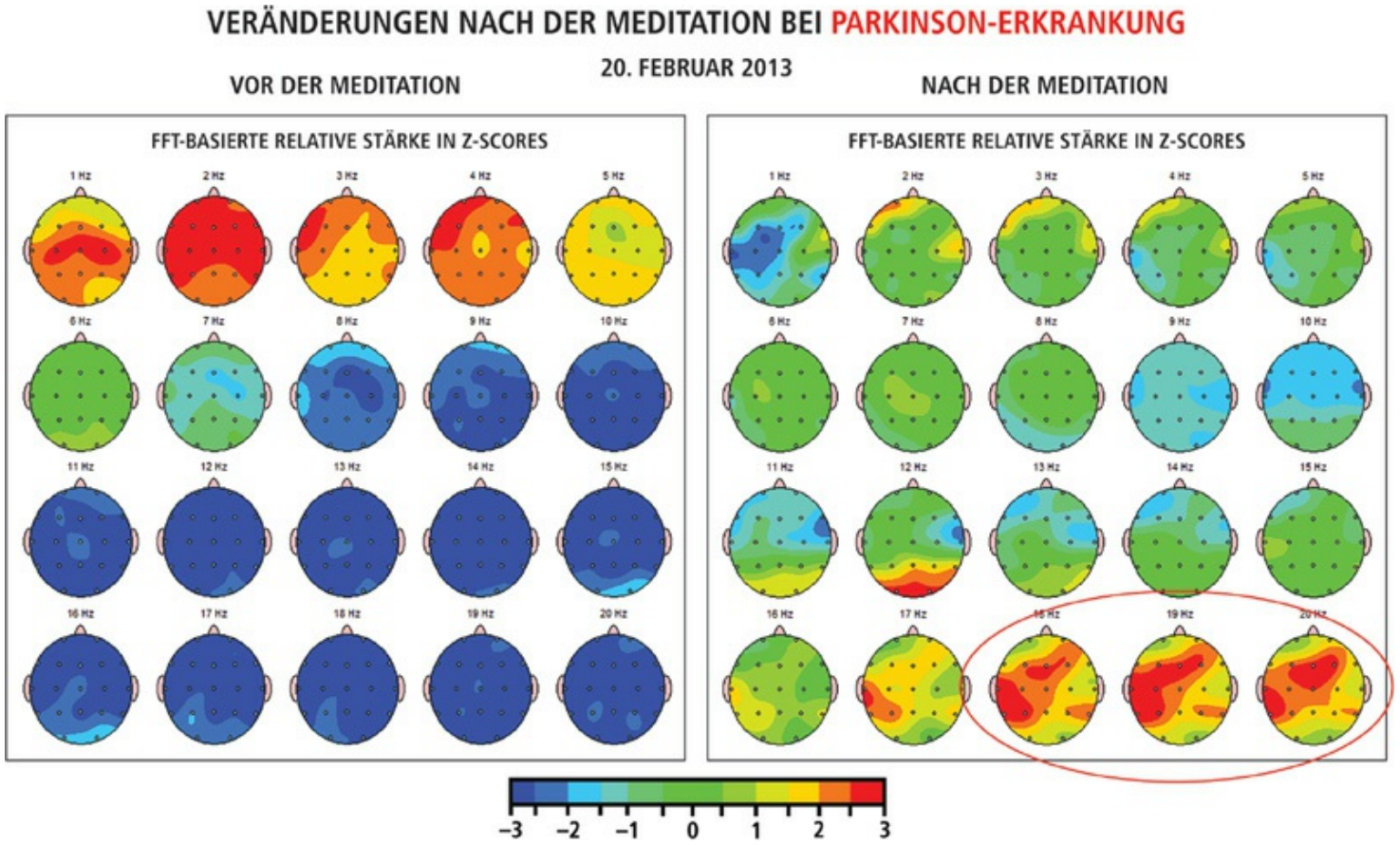

VERÄNDERUNGEN NACH DER MEDITATION BEI PARKINSON-ERKRANKUNG
20. FEBRUAR 2013
VOR DER MEDITATION
NACH DER MEDITATION
FFT-BASIERTE RELATIVE STÄRKE IN Z-SCORES
1 Hz
2 Hz
3 Hz
4 Hz
5 Hz
6 Hz
7 Hz
8 Hz
9 Hz
10 Hz
11 Hz
12 Hz
13 Hz
14 Hz
15 Hz
16 Hz
17 Hz
18 Hz
19 Hz
20 Hz
–3
–2
–1
0
1
2
3

Abb. 10.6A

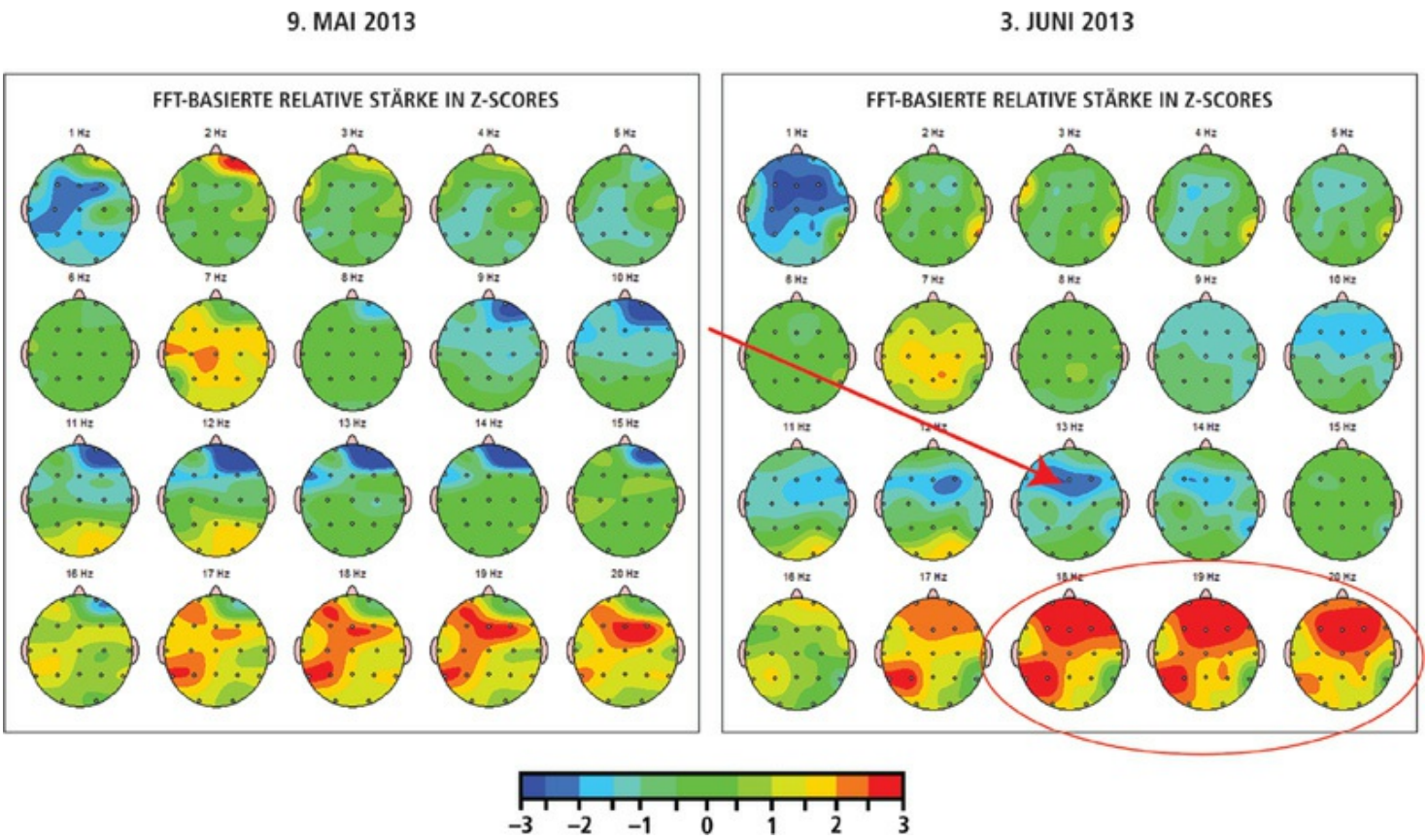


Abb. 10.6B

Abb. 10.6C

27. JUNI 2013

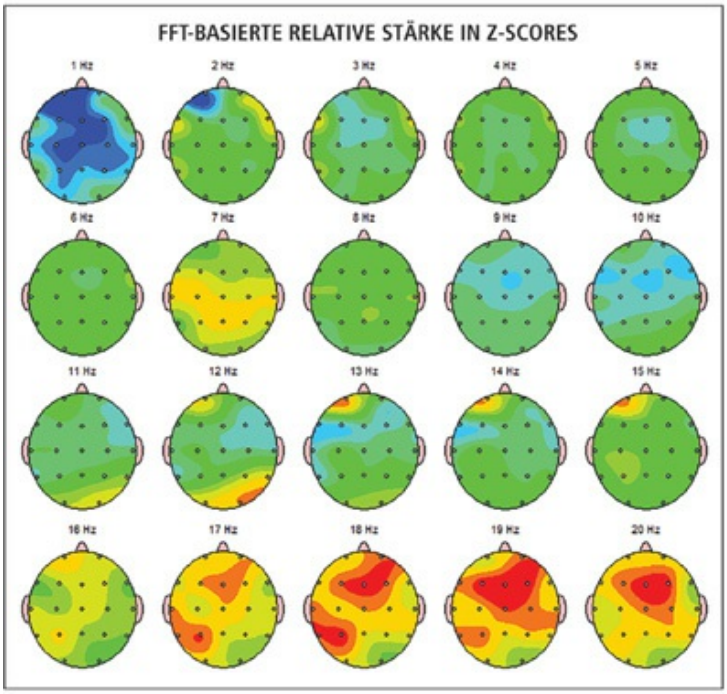
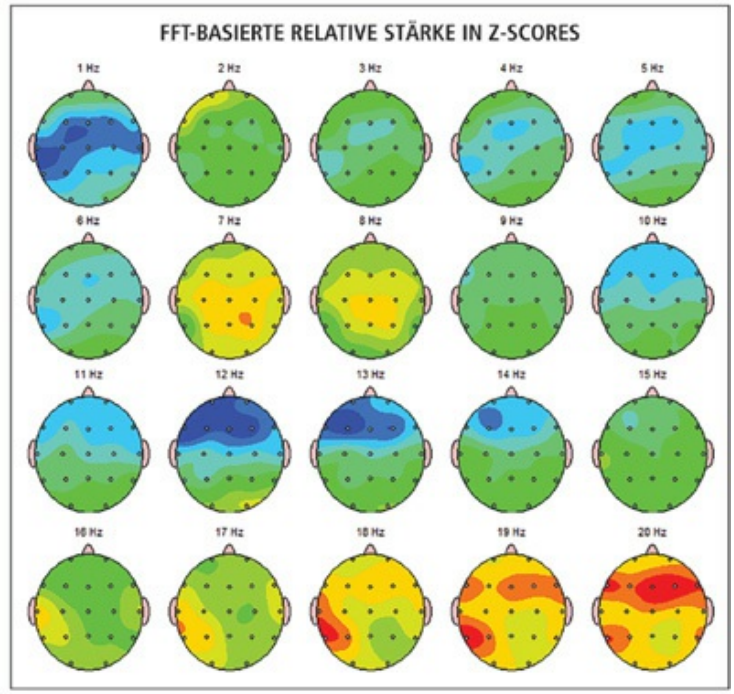


Abb. 10.D

13. JULI 2013



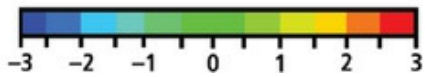


Abb. 10.E

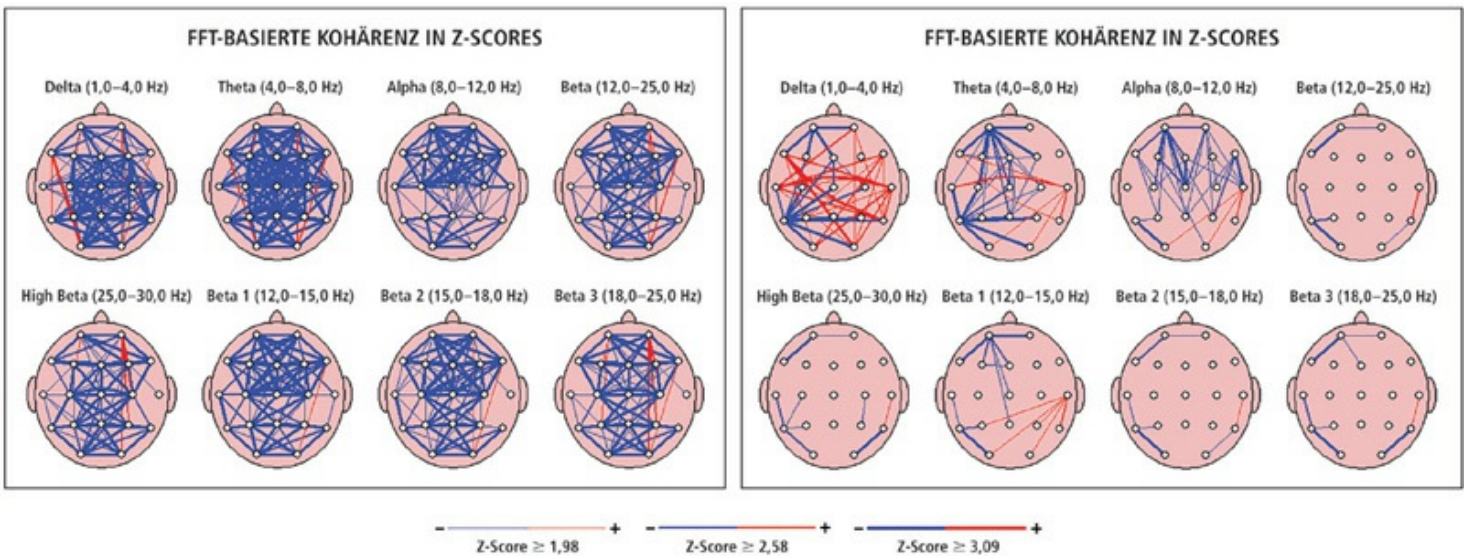

VERÄNDERUNGEN NACH DER MEDITATION BEI SCHÄDEL-HIRN-TRAUMA
VOR DER MEDITATION
NACH DER MEDITATION
FFT-BASIERTE KOHÄRENZ IN Z-SCORES
Delta (1,0–4,0 Hz)
Theta (4,0–8,0 Hz)
Alpha (8,0–12,0 Hz)
Beta (12,0–25,0 Hz)
High Beta (25,0–30,0 Hz)
Beta 1 (12,0–15,0 Hz)
Beta 2 (15,0–18,0 Hz)
Beta 3 (18,0–25,0 Hz)
Z-Score ≥ 1,98
Z-Score ≥ 2,58
Z-Score ≥ 3,09

Abb. 10.7

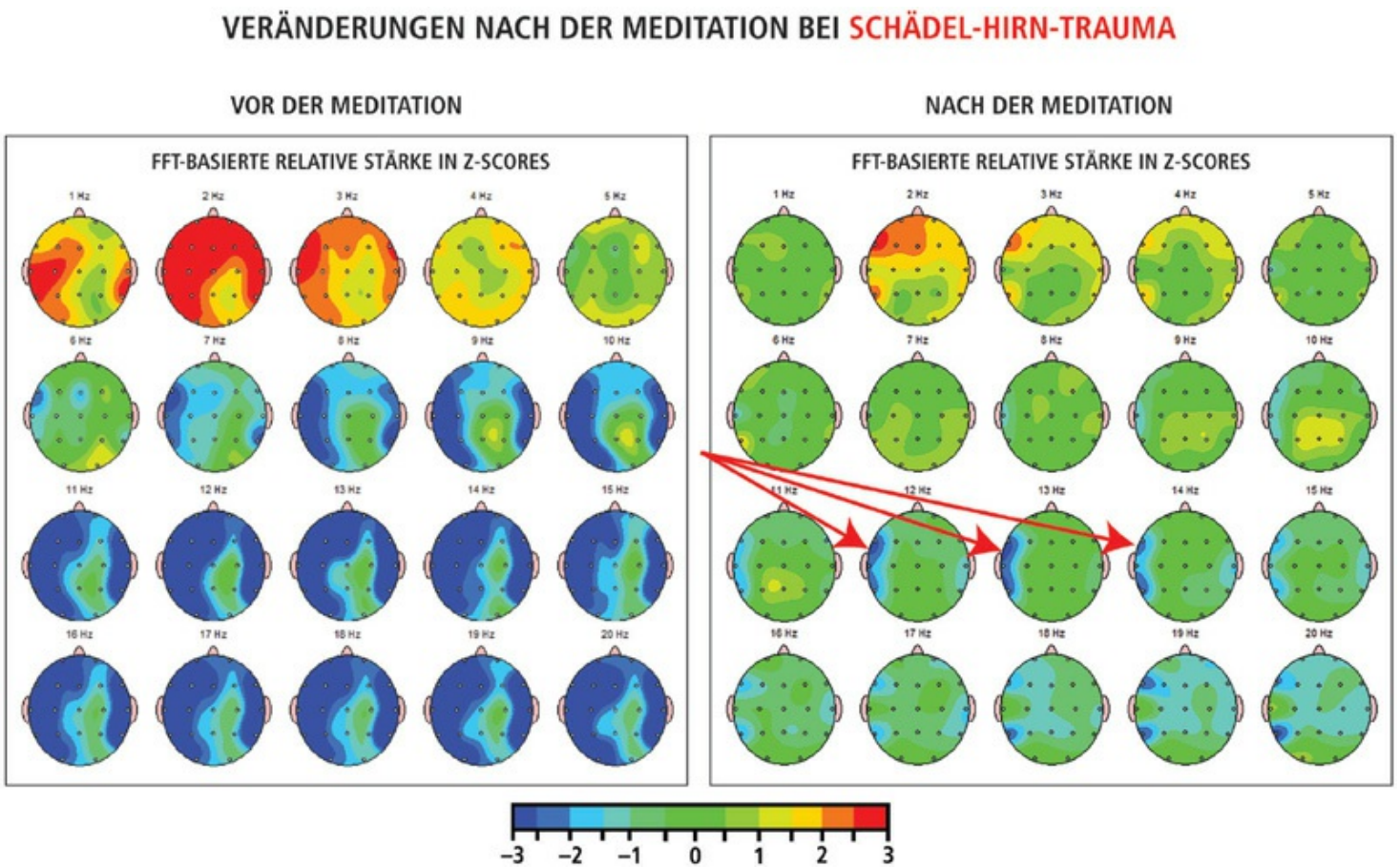

VERÄNDERUNGEN NACH DER MEDITATION BEI SCHÄDEL-HIRN-TRAUMA
VOR DER MEDITATION
NACH DER MEDITATION
FFT-BASIERTE RELATIVE STÄRKE IN Z-SCORES
1 Hz
2 Hz
3 Hz
4 Hz
5 Hz
6 Hz
7 Hz
8 Hz
9 Hz
10 Hz
11 Hz
12 Hz
13 Hz
14 Hz
15 Hz
16 Hz
17 Hz
18 Hz
19 Hz
20 Hz
−3
−2
−1
0
1
2
3

Abb. 10.8

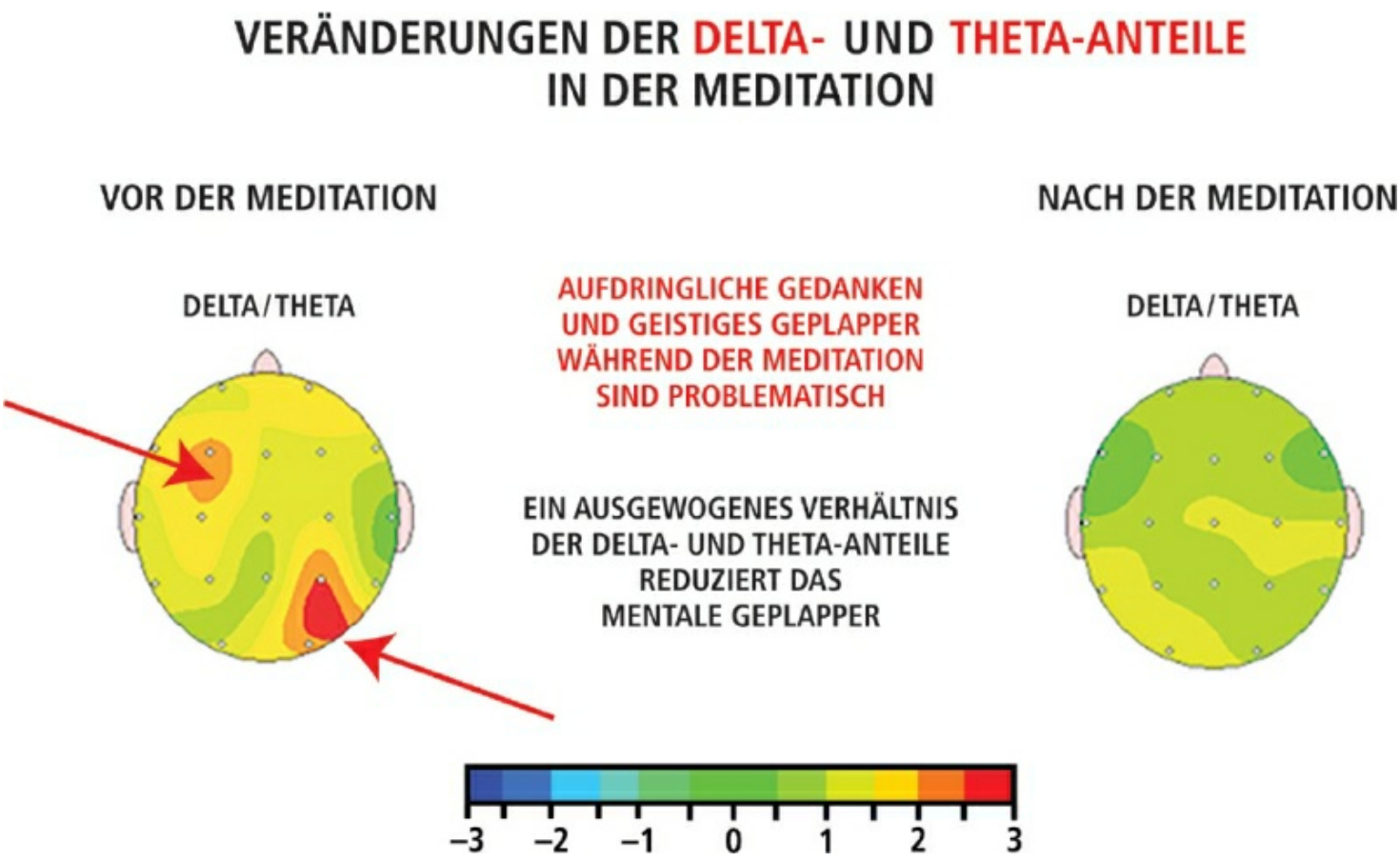


Abb. 10.9

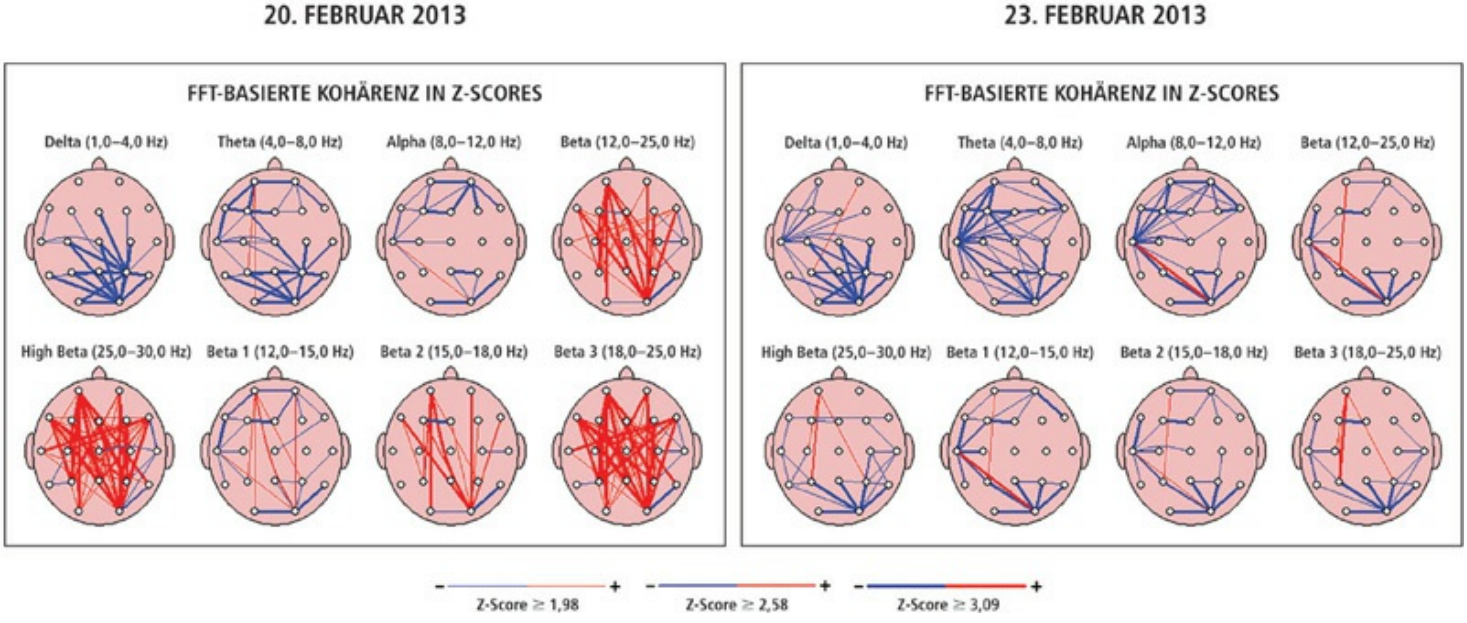


Abb. 10.10

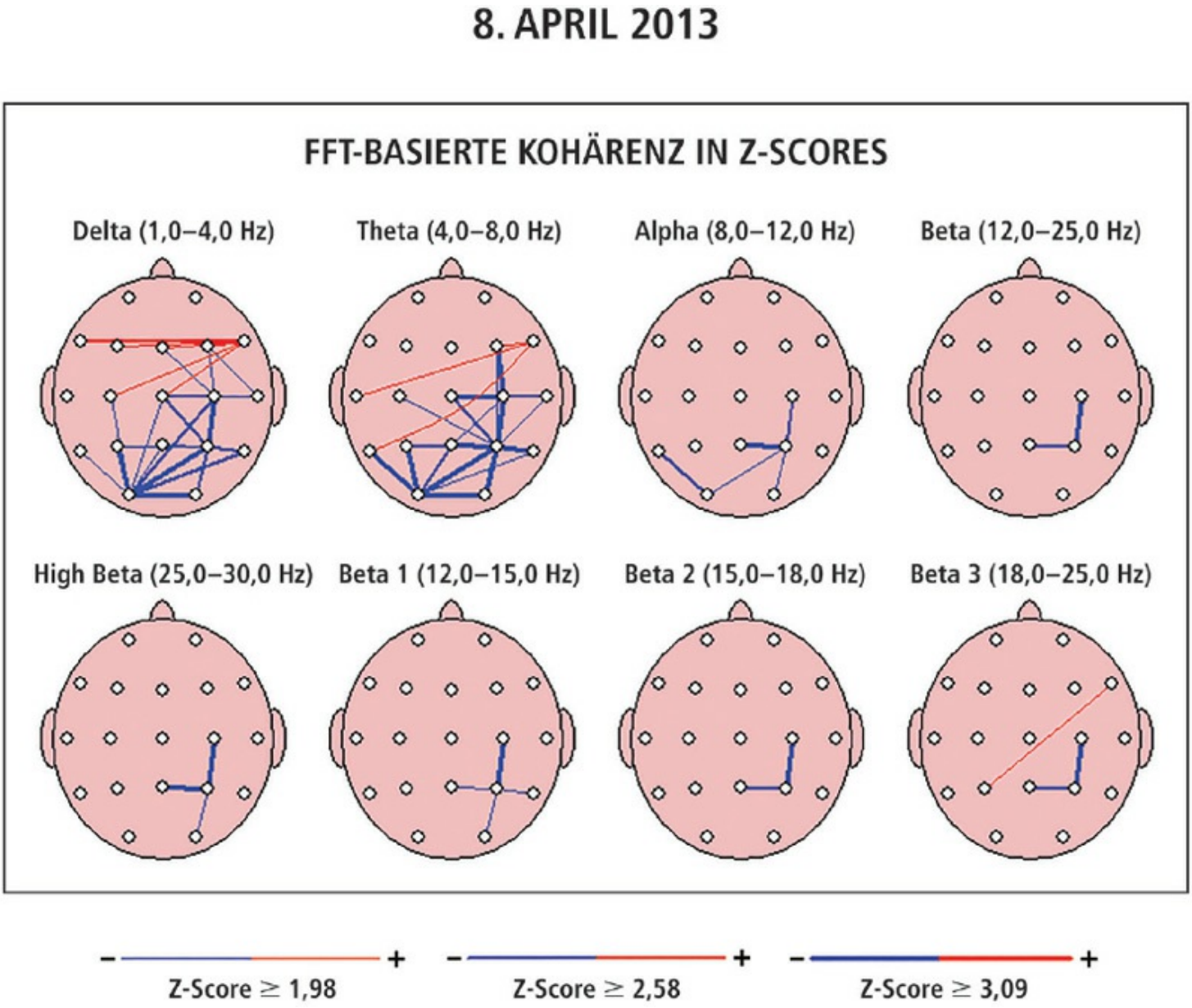


Abb. 10.11

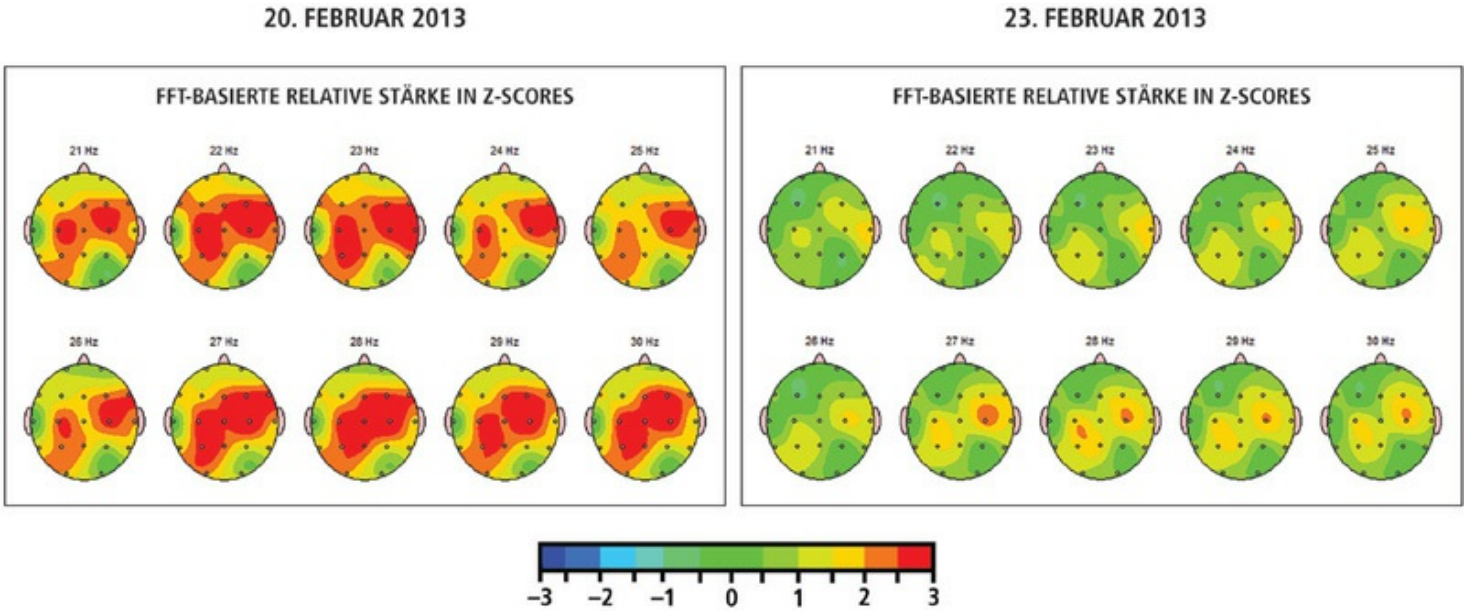

20. FEBRUAR 2013
23. FEBRUAR 2013
FFT-BASIERTE RELATIVE STÄRKE IN Z-SCORES
21 Hz
22 Hz
23 Hz
24 Hz
25 Hz
26 Hz
27 Hz
28 Hz
29 Hz
30 Hz
FFT-BASIERTE RELATIVE STÄRKE IN Z-SCORES
21 Hz
22 Hz
23 Hz
24 Hz
25 Hz
26 Hz
27 Hz
28 Hz
29 Hz
30 Hz
−3
−2
−1
0
1
2
3

Abb. 10.12

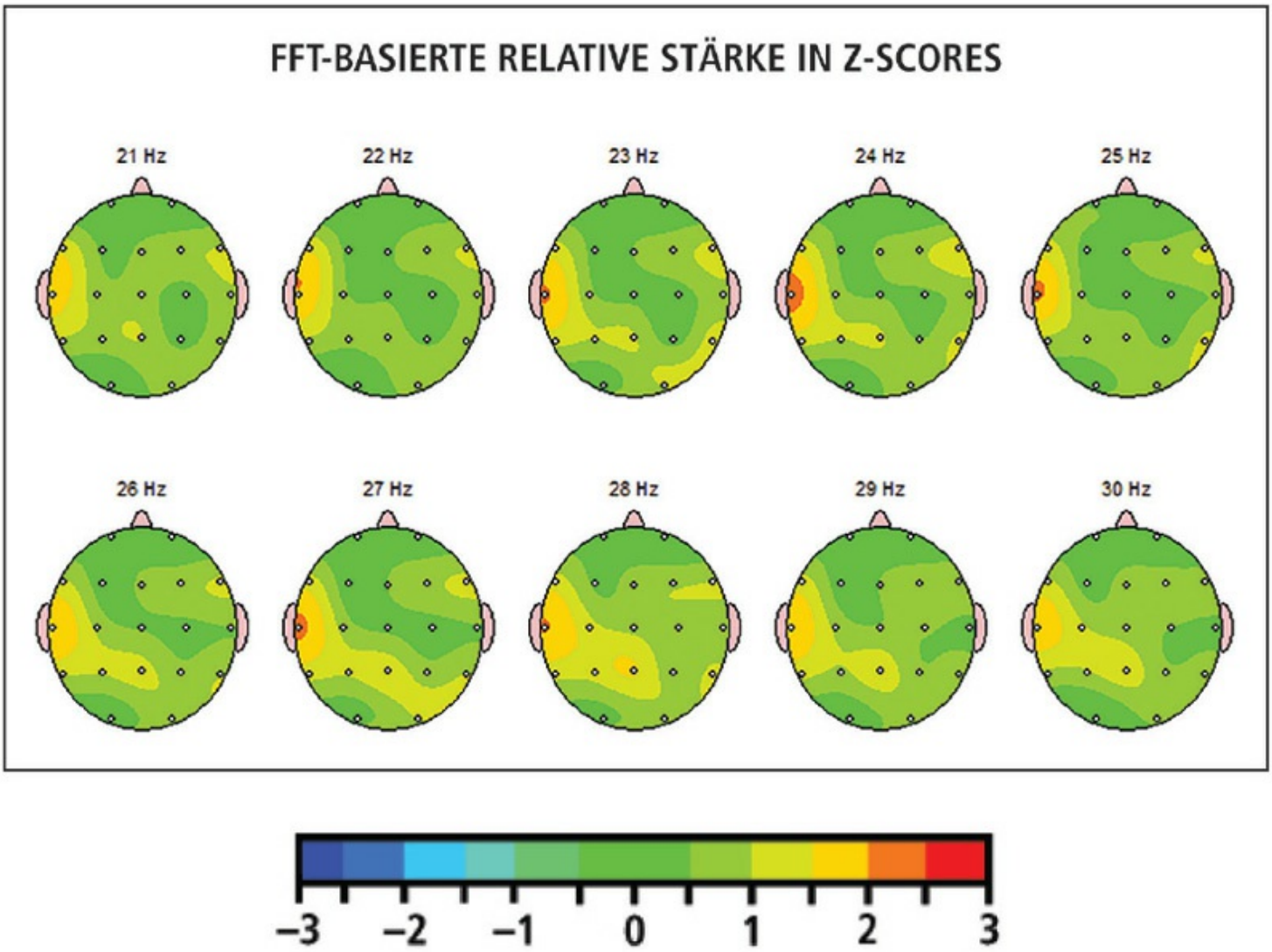

FFT-BASIERTE RELATIVE STÄRKE IN Z-SCORES
21 Hz
22 Hz
23 Hz
24 Hz
25 Hz
26 Hz
27 Hz
28 Hz
29 Hz
30 Hz
−3
−2
−1
0
1
2
3

Abb. 10.13

NORMALES EEG

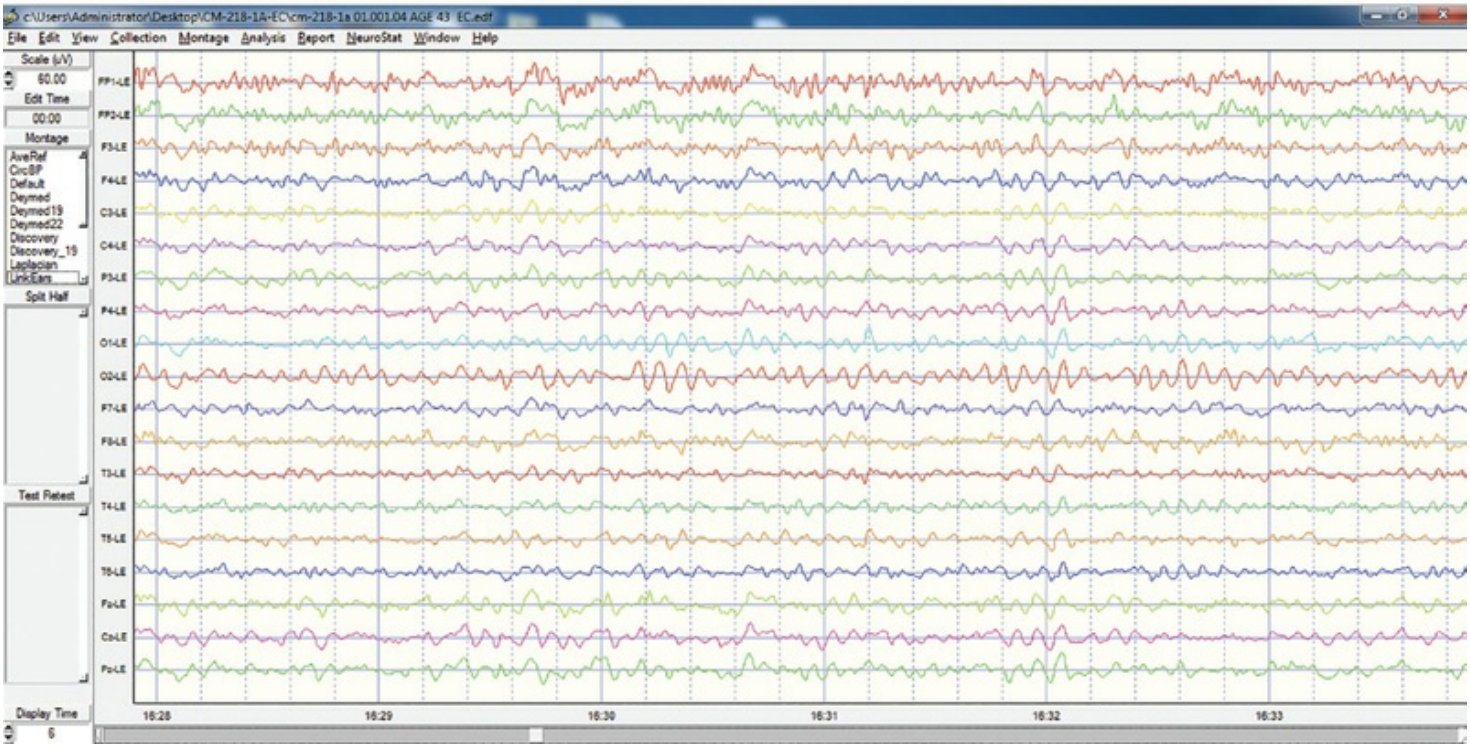


Abb. 10.14

ERHÖHTE AKTIVITÄT IN DEN STIRNLAPPEN

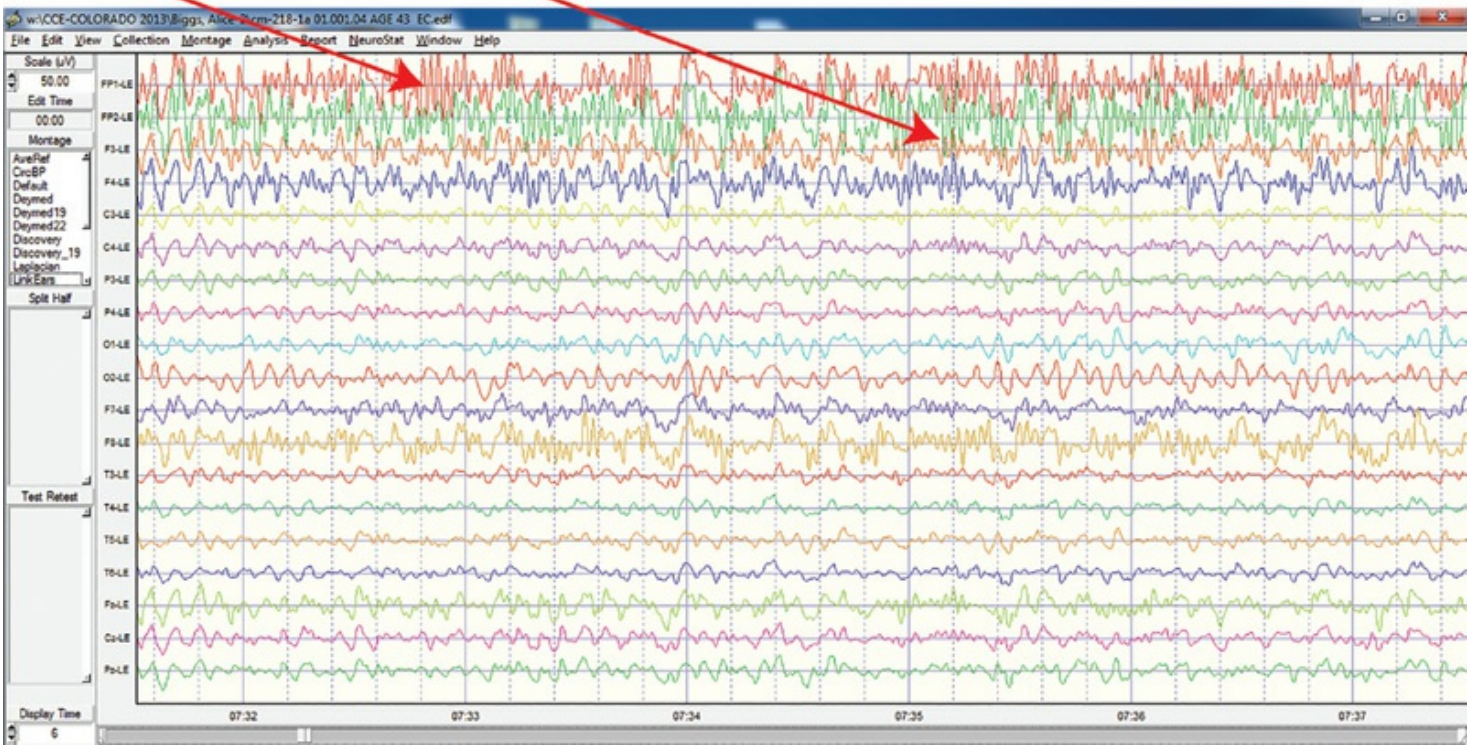


Abb. 10.15A

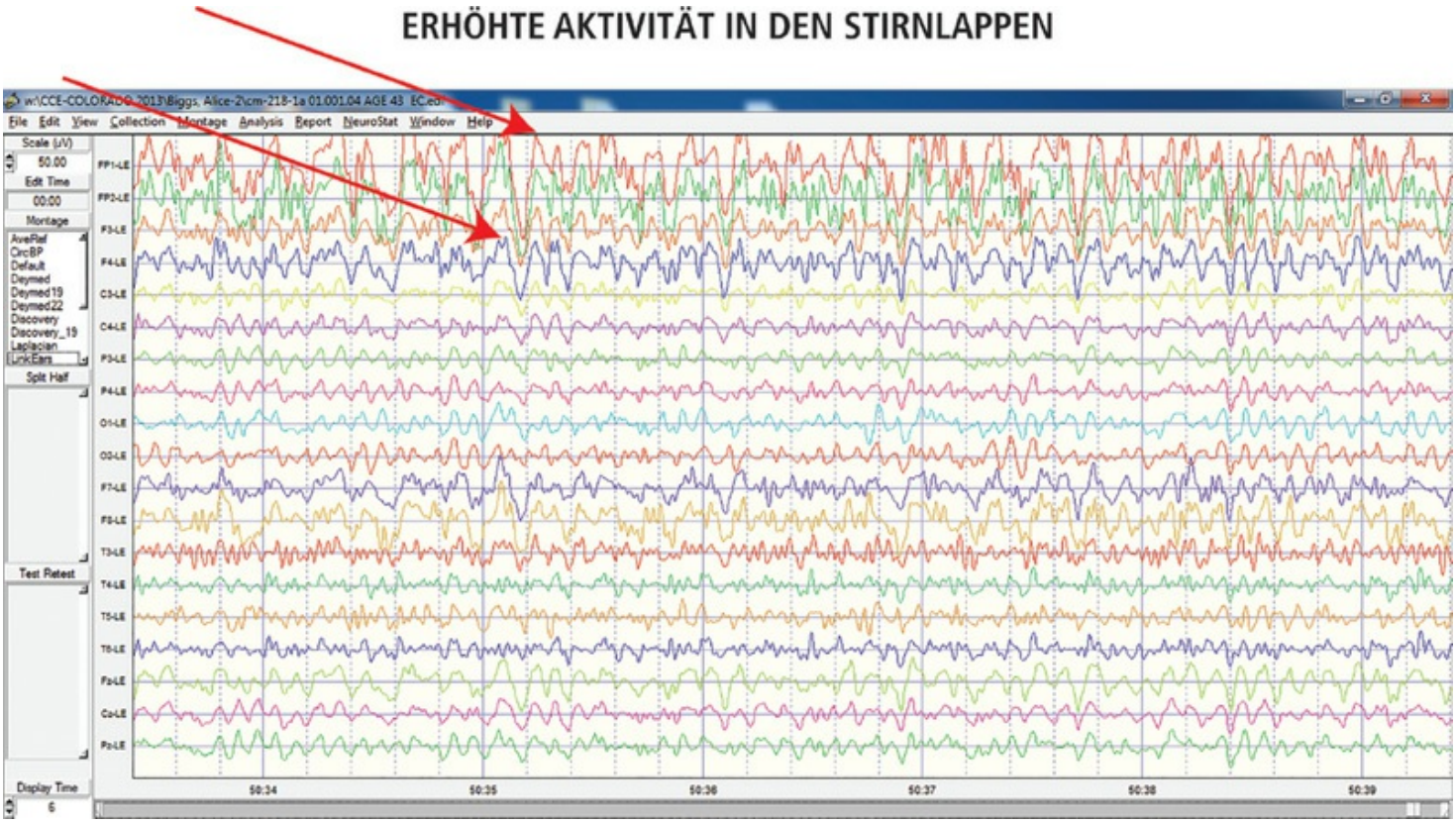


Abb. 10.15B

ERHÖHTE AKTIVITÄT IN DEN STIRNLAPPEN

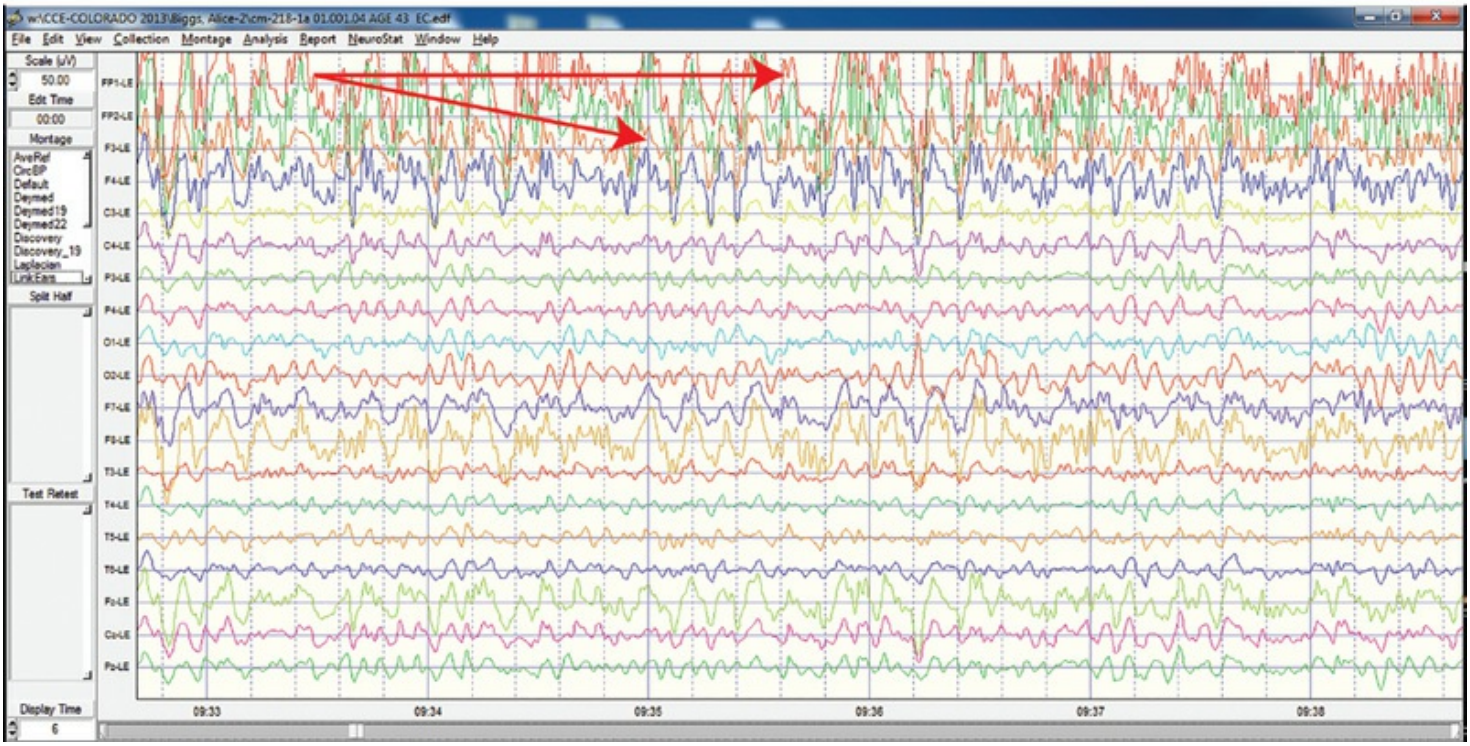


Abb. 10.15C

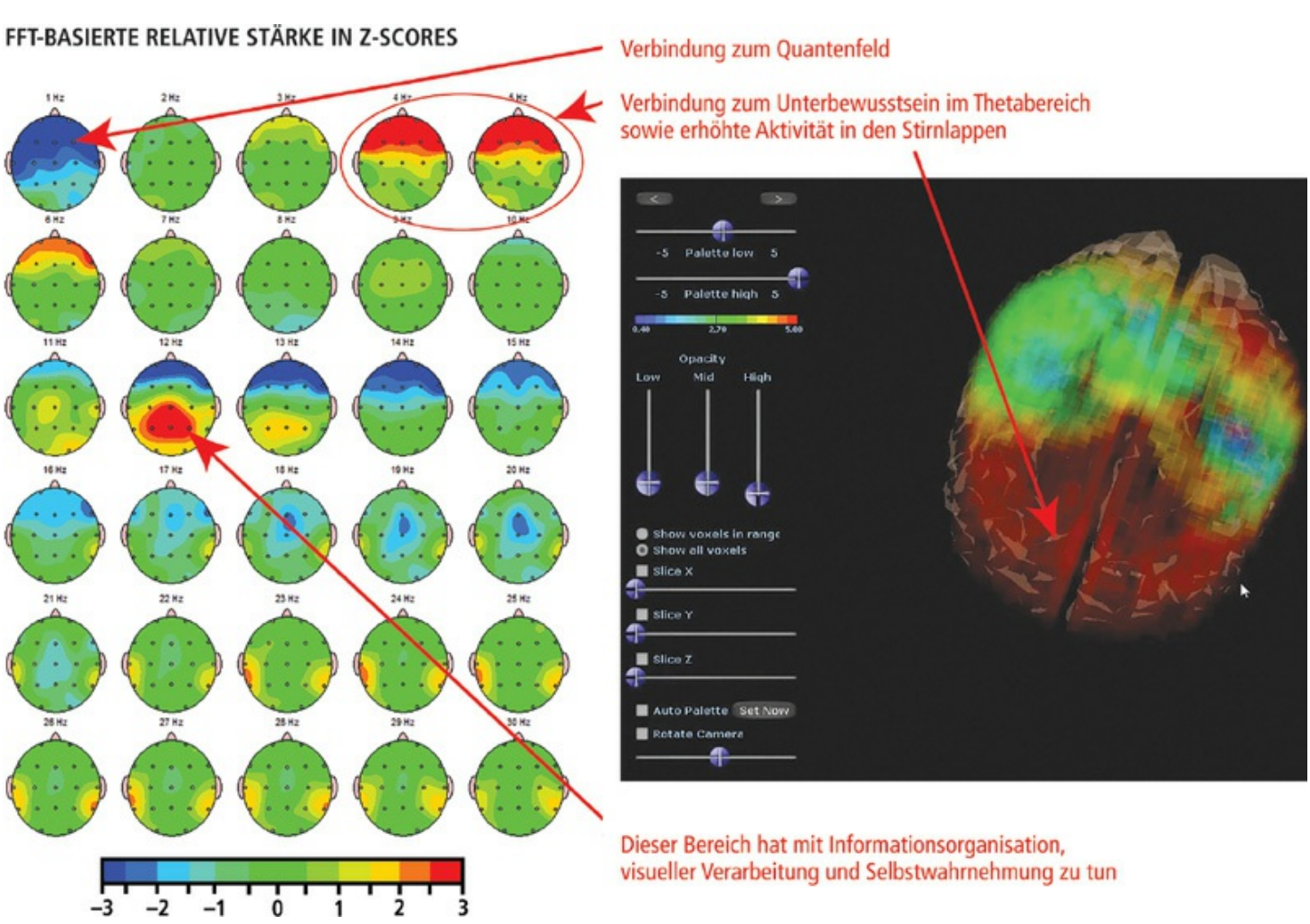

FFT-BASIERTE RELATIVE STÄRKE IN Z-SCORES
Verbindung zum Quantenfeld
Verbindung zum Unterbewusstsein im Thetabereich
sowie erhöhte Aktivität in den Stirnlappen
Palette low
Palette high
Opacity
Low
Mid
High
Show voxels in range
Show all voxels
Slice X
Slice Y
Slice Z
Auto Palette
Set Now
Rotate Camera
−3 −2 −1 0 1 2 3
Dieser Bereich hat mit Informationsorganisation,
visueller Verarbeitung und Selbstwahrnehmung zu tun

Abb. 10.16

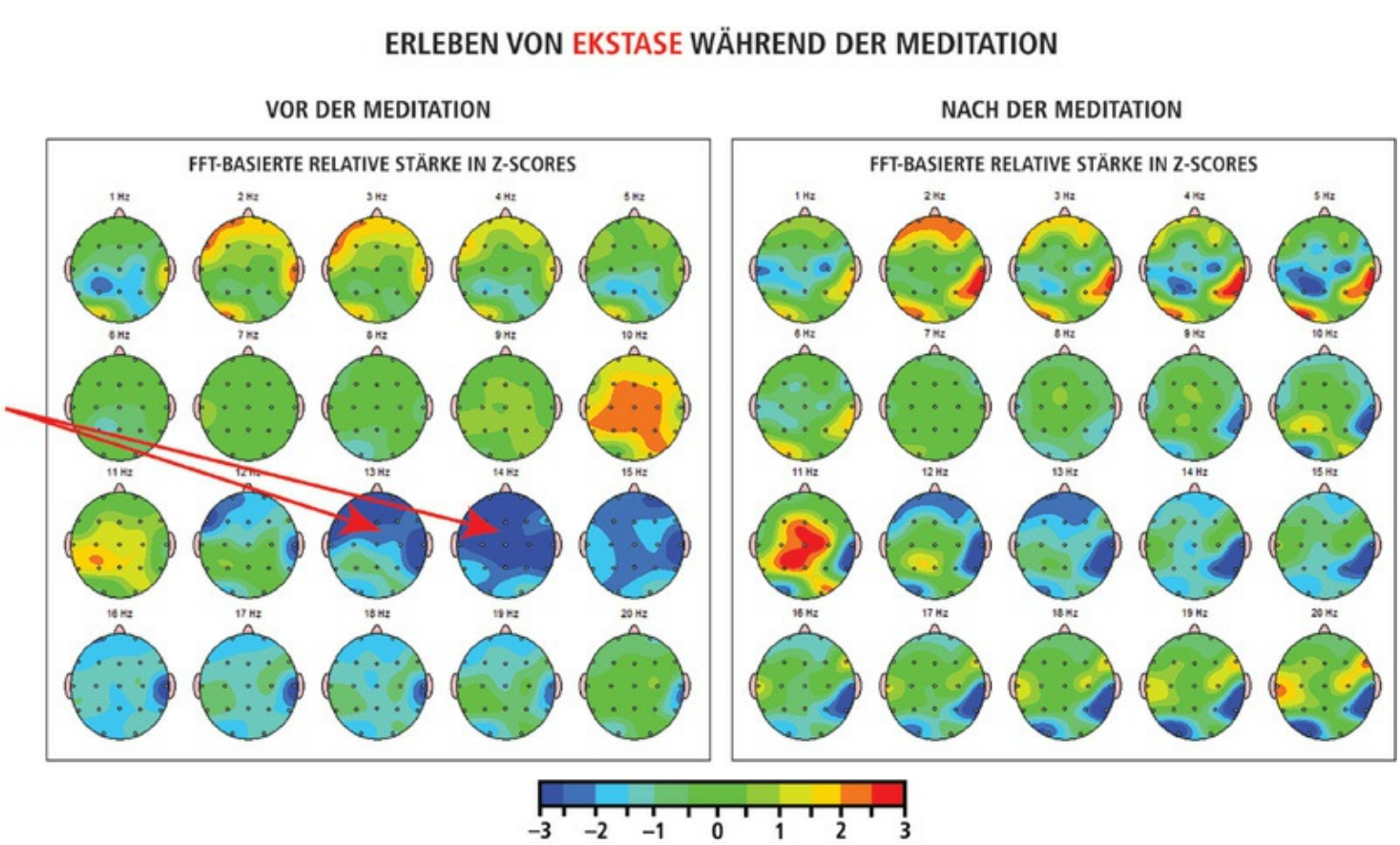

ERLEBEN VON EKSTASE WÄHREND DER MEDITATION
VOR DER MEDITATION
NACH DER MEDITATION
FFT-BASIERTE RELATIVE STÄRKE IN Z-SCORES
FFT-BASIERTE RELATIVE STÄRKE IN Z-SCORES
1 Hz
2 Hz
3 Hz
4 Hz
5 Hz
6 Hz
7 Hz
8 Hz
9 Hz
10 Hz
11 Hz
12 Hz
13 Hz
14 Hz
15 Hz
16 Hz
17 Hz
18 Hz
19 Hz
20 Hz
−3
−2
−1
0
1
2
3

Abb. 10.17

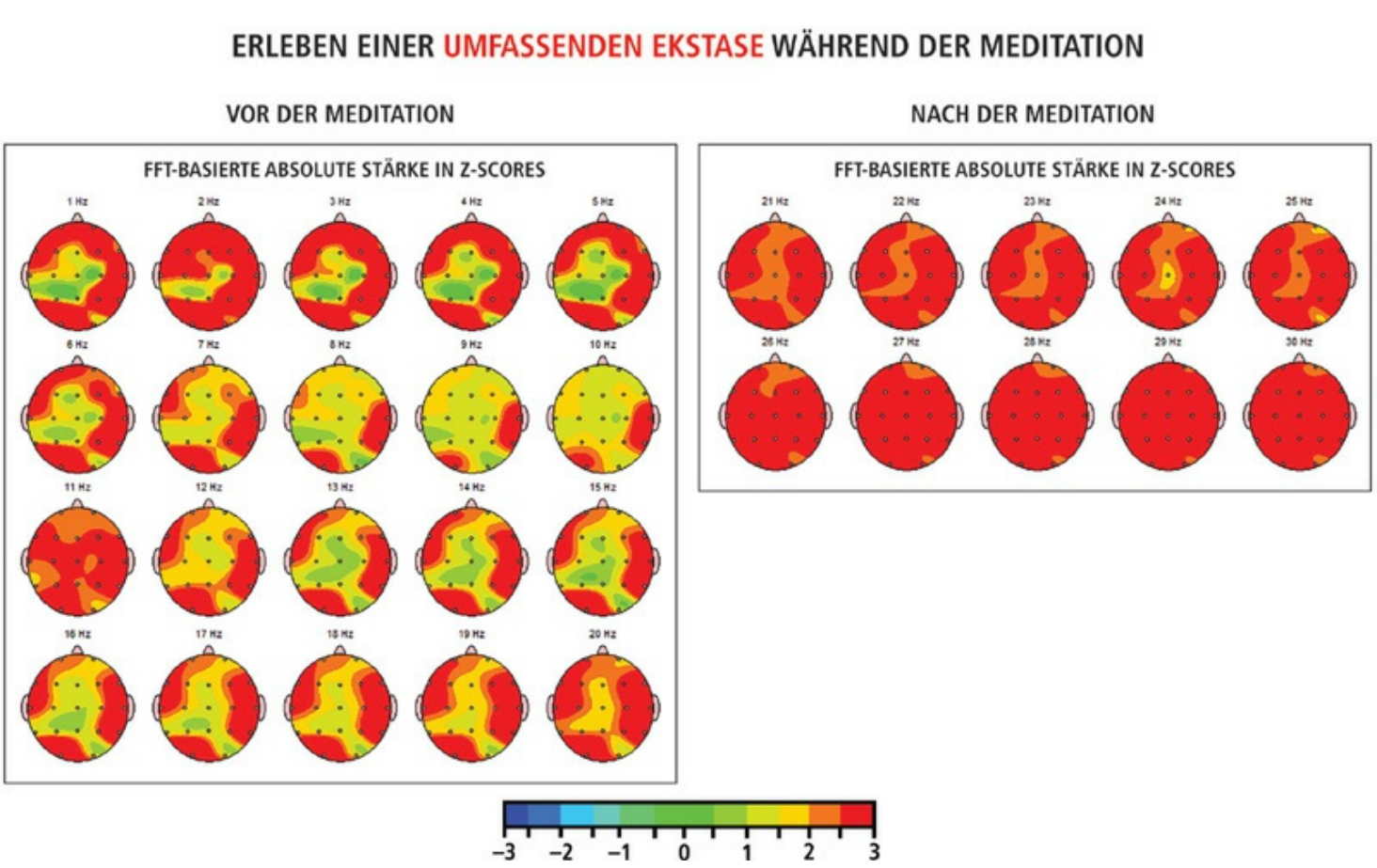

ERLEBEN EINER UMFASSENDEN EKSTASE WÄHREND DER MEDITATION
VOR DER MEDITATION
NACH DER MEDITATION
FFT-BASIERTE ABSOLUTE STÄRKE IN Z-SCORES
1 Hz
2 Hz
3 Hz
4 Hz
5 Hz
6 Hz
7 Hz
8 Hz
9 Hz
10 Hz
11 Hz
12 Hz
13 Hz
14 Hz
15 Hz
16 Hz
17 Hz
18 Hz
19 Hz
20 Hz
FFT-BASIERTE ABSOLUTE STÄRKE IN Z-SCORES
21 Hz
22 Hz
23 Hz
24 Hz
25 Hz
26 Hz
27 Hz
28 Hz
29 Hz
30 Hz
−3
−2
−1
0
1
2
3

Abb. 10.18

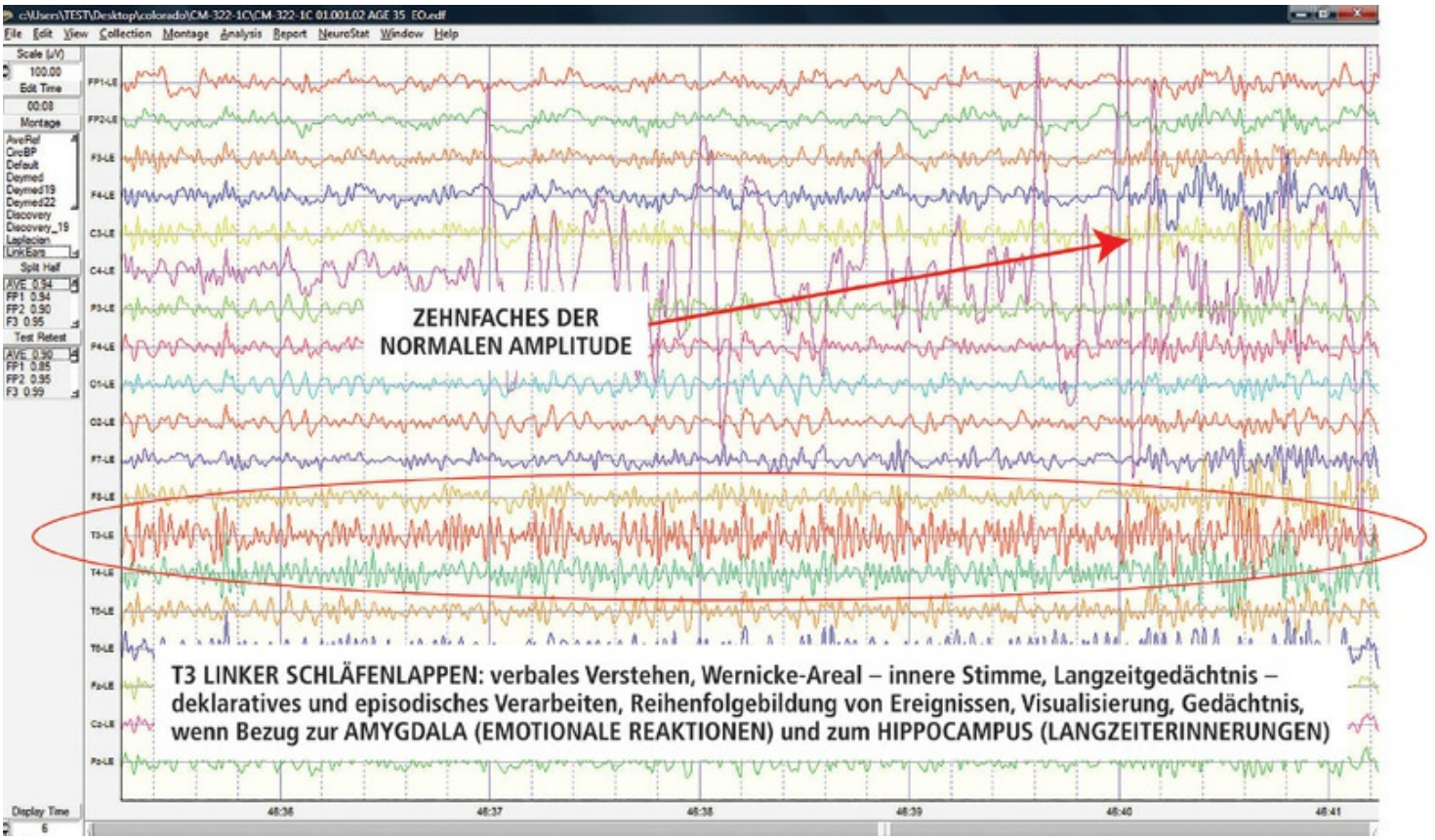

ZEHNFACHES DER
NORMALEN AMPLITUDE
T3 LINKER SCHLÄFENLAPPEN: verbales Verstehen, Wernicke-Areal – innere Stimme, Langzeitgedächtnis – deklaratives und episodisches Verarbeiten, Reihenfolgebildung von Ereignissen, Visualisierung, Gedächtnis, wenn Bezug zur AMYGDALA (EMOTIONALE REAKTIONEN) und zum HIPPOCAMPUS (LANGZEITERINNERUNGEN)

Abb. 10.19

20. FEBRUAR 2013
CAREFREE, ARIZONA

11. JULI 2013
ENGLEWOOD, COLORADO

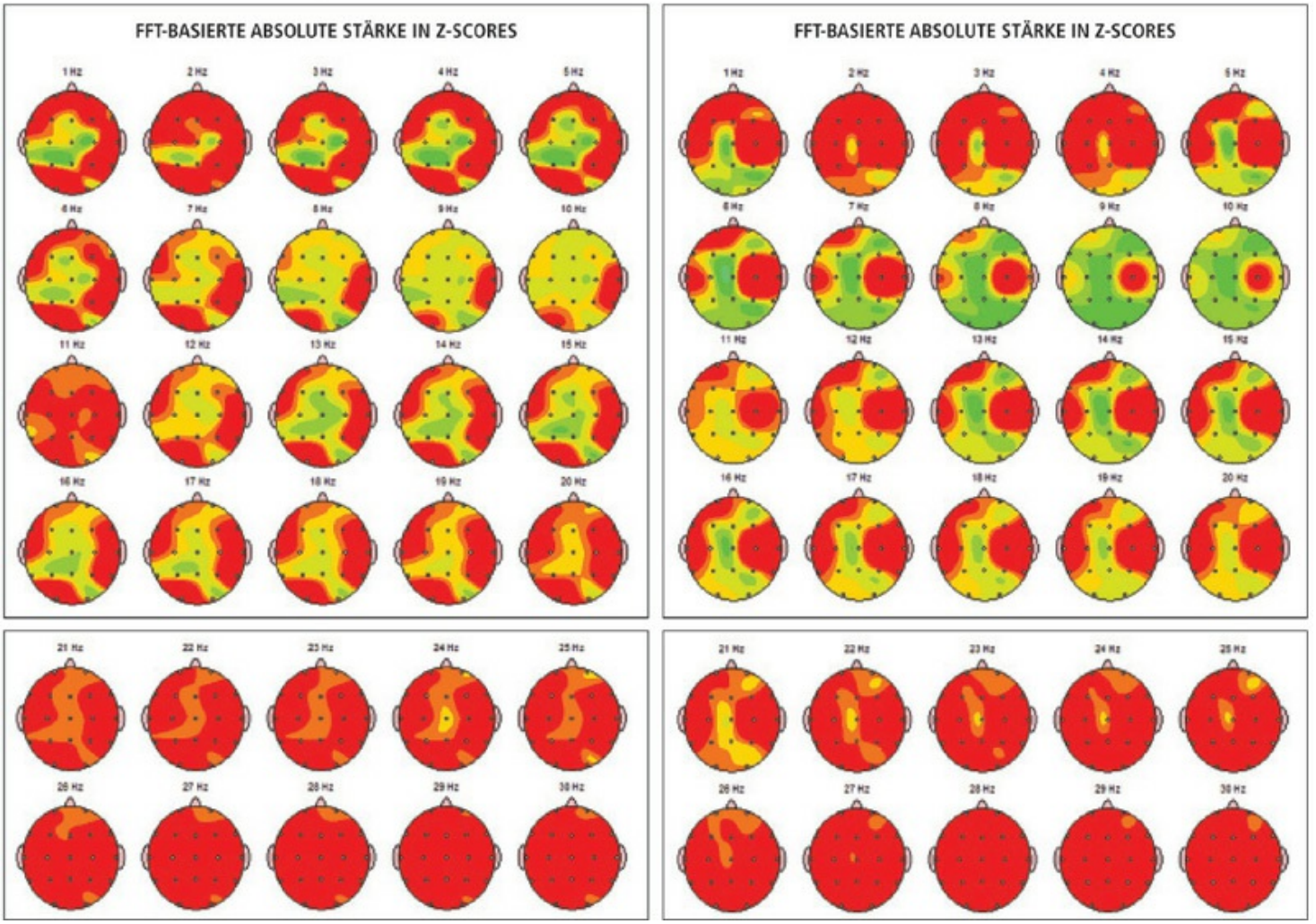
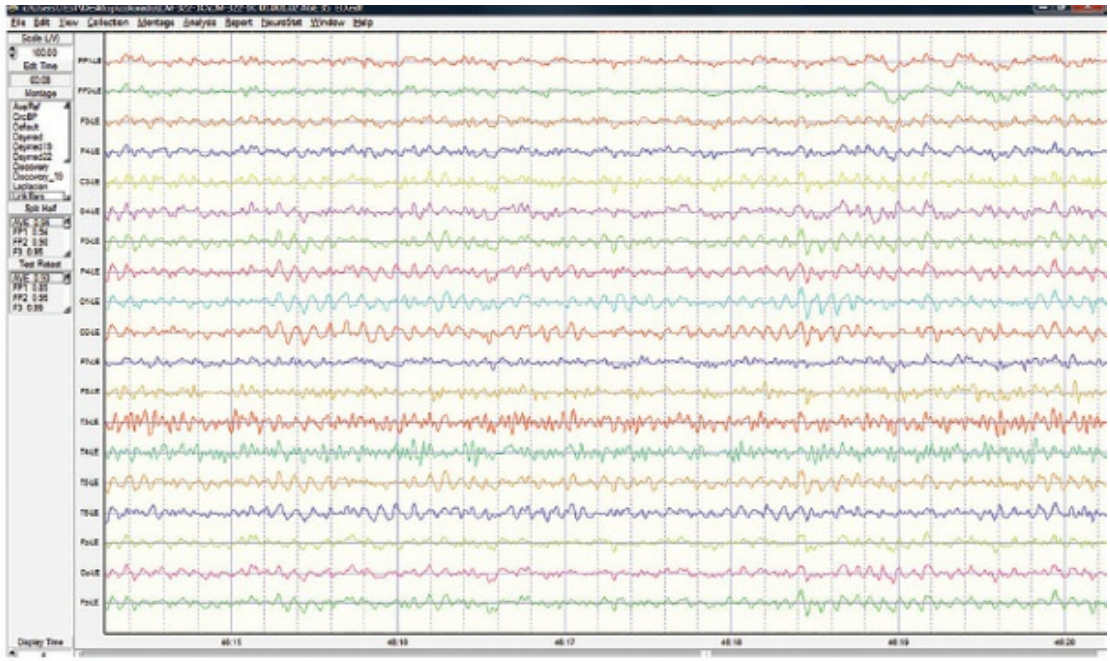


Abb. 10.20

NORMALE GEHIRNWELLENAKTIVITÄT



EKSTATISCHE KUNDALINI-ERFAHRUNG

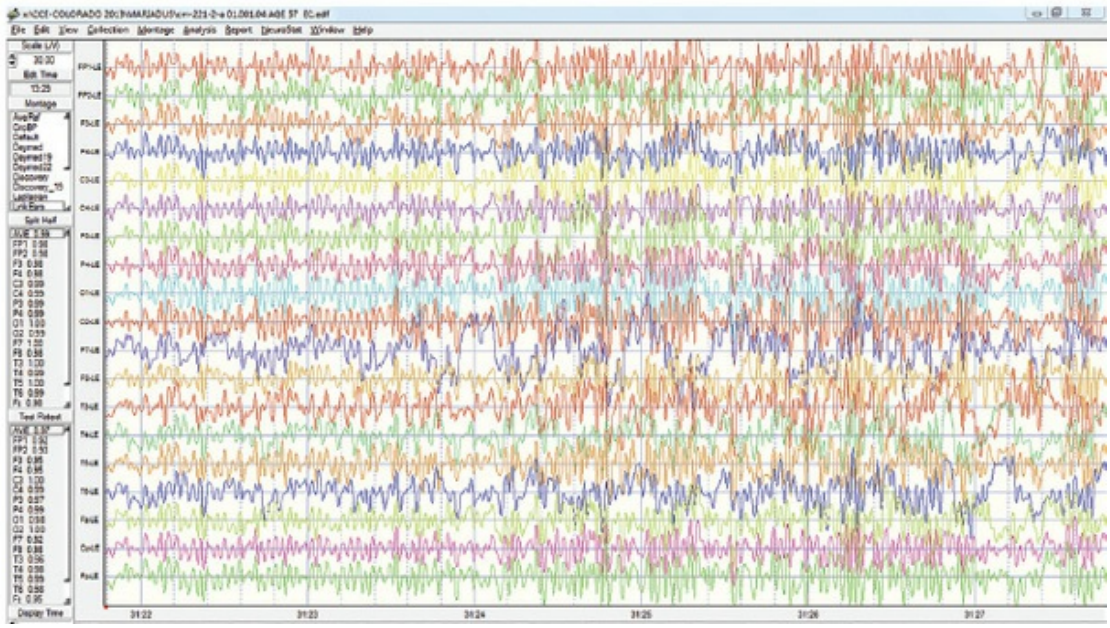


Abb. 10.21

***

1 D. J. Siegel, The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being (New York: W. W. Norton and Company, 2007).

***

Teil II

TRANSFORMATION

11. Vorbereitung auf die Meditation

Nachdem Sie die ganzen Informationen aus Teil I gelesen und verarbeitet haben, sind Sie nun bereit für die Transformation. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie sich auf das Meditieren vorbereiten können. Im nächsten Kapitel steigen wir dann in das eigentliche Meditieren ein. Alle Teilnehmer, von denen in diesem Buch

berichtet wurde und die an sich Veränderungen vorgenommen haben, mussten zunächst einmal nach innen gehen und ihren Seinszustand verändern. Betrachten Sie also die Meditationspraxis als eine Möglichkeit, täglich das Placebo »einzunehmen«, aber eben nicht in Form einer Pille, sondern durch die Innenschau. Mit der Zeit wird das Meditieren für Sie dann so etwas wie der Glaube an eine bestimmte Medizin.

Zeitpunkt der Meditation

Zwei Tageszeiten sind der Meditation

besonders förderlich: spätabends, direkt vor dem Schlafengehen, oder morgens, direkt nach dem Aufstehen. Beim Einschlafen durchlaufen Sie nämlich ganz natürlich das gesamte Spektrum der Gehirnwellenzustände: vom wachen Beta-Zustand über den langsameren Alpha-Zustand, wenn Sie die Augen schließen, und über den noch langsameren Theta-Zustand, wenn Sie schon halb schlafen, bis schließlich zum Delta-Zustand im Tiefschlaf. Beim Aufwachen am Morgen geschieht das Gleiche in umgekehrter Reihenfolge: von Delta über Theta und Alpha bis hoch in den Beta-Zustand, in dem Sie ganz wach und bewusst sind.

Daher fällt es kurz vor dem Schlafengehen oder kurz nach dem Aufwachen leichter, in den Alpha- oder Theta-Zustand zu schlüpfen; wir sind dann besser auf einen veränderten Bewusstseinszustand eingestellt, weil wir gerade von dort herkommen bzw. gerade darauf zusteuern. Man könnte auch sagen, zu diesen beiden Zeiten steht die Tür zum Unterbewusstsein offen.

Ich persönlich meditiere lieber am Morgen, aber beides ist okay. Machen Sie es, wie es für Sie am besten funktioniert, und bleiben Sie dann dabei. Wenn Sie jeden Tag meditieren, wird das zu einer guten Gewohnheit, und Sie werden sich jeden Tag darauf freuen.

Ort der Meditation

Es ist vor allem wichtig, einen Ort zu finden, an dem Sie nicht abgelenkt werden. Es geht ja darum, gewissermaßen den Stecker rauszuziehen, der Sie mit der äußeren, physischen Welt verbindet. Deshalb sollten Sie sich einen Ort aussuchen, an dem Sie alleine sein können und nicht gestört werden (weder von Menschen noch von Haustieren) – ein Platz, an den Sie jeden Tag zurückkehren können und den Sie regelmäßig als heiligen Platz zum Meditieren nutzen.

Das Bett empfehle ich nicht zum Meditieren, denn es wird mit »Schlafen«

assoziiert (deshalb empfehle ich auch nicht, im Liegen oder in einem Ruhesessel zu meditieren). Setzen Sie sich entweder auf einen Stuhl oder auf den Boden auf einen Platz, wo Sie bis zu einer Stunde sitzen können, in einem Raum mit angenehmer Temperatur und ohne Luftzug.

Sofern Sie lieber zu Musik meditieren, hören Sie am besten sanfte, entspannende, Trance-induzierende Instrumentalmusik oder Chants ohne Worte (ein bisschen Musik kann nützlich sein, um Hintergrundgeräusche zu überdecken, falls Ihr Meditationsplatz nicht ganz ruhig gelegen ist). Lassen Sie auf keinen Fall Musik laufen, die in

Ihnen Assoziationen und Erinnerungen an etwas Vergangenes weckt oder Sie irgendwie ablenkt. Schalten Sie auch eventuell im Raum befindliche Geräte wie den Computer und das Telefon aus. Und versuchen Sie, Kaffee- oder Essensdüfte auszusperren. Vielleicht möchten Sie sogar einen geeigneten Geräuschschutz in die Ohren stecken oder sich die Augen verbinden, um den Effekt des sensorischen Entzugs noch zu verstärken, denn die Vorbereitung zielt darauf ab, äußere Reize weitestgehend zu eliminieren.

So fühlt sich der Körper wohl

Tragen Sie bequeme, lockere Kleidung und legen Sie Ihre Uhr, Ihren Schmuck und gegebenenfalls die Brille ab, wenn diese Sie irritieren könnten. Trinken Sie vor dem Hinsetzen einen Schluck Wasser und stellen Sie sich ein Glas Wasser für alle Fälle griffbereit in die Nähe. Gehen Sie vor dem Meditieren auf die Toilette und kümmern Sie sich um alles andere, was Sie sonst beim Meditieren ablenken könnte.

Setzen Sie sich – auf einem Stuhl oder im Schneidersitz auf dem Boden – gerade und mit aufgerichteter Wirbelsäule hin. Der Körper sollte entspannt sein, doch der Geist muss fokussiert bleiben, die Entspannung

sollte also nicht so weit gehen, dass Sie einschlafen. Falls Ihr Kopf beim Meditieren anfängt wegzunicken, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen: Es zeigt an, dass Sie in einen langsameren Gehirnwellenzustand eintreten. Mit ein bisschen Übung wird Ihr Körper entsprechend konditioniert, und Sie nicken nicht mehr weg.

Schließen Sie zunächst die Augen und atmen Sie ein paarmal langsam und tief ein. Schon bald sinken Sie von einem Beta- in einen Alpha-Zustand, in dem Sie ruhiger werden, aber immer noch fokussiert sind und in dem die Frontal- bzw. Stirnlappen aktiviert werden, die, wie Sie inzwischen wissen, in den

Schaltkreisen, die im Gehirn Zeit und Raum verarbeiten, die »Lautstärke« herunterdrehen und Raum und Zeit verschwinden lassen. Anfangs fällt es Ihnen vielleicht schwer, in den nächstniedrigeren Gehirnwellenzustand, den Theta-Zustand, zu gehen, doch mit ein bisschen Übung schaffen Sie es, Ihre Gehirnwellen noch weiter zu verlangsamen. Im Theta-Zustand, wenn der Körper schläft, aber der Geist wach ist, ist es einfacher, die automatischen Programmierungen des Körpers »umzuschreiben«.

Dauer der Meditation

Meistens dauert die Meditation ungefähr 45 Minuten, aber lassen Sie sich im Vorfeld möglichst viel Zeit, um Ihrem Geist Ruhe zu gönnen. Falls Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt fertig sein müssen, stellen Sie sich einen Wecker, der zehn Minuten vor Ablauf der Meditation ein Signal gibt, damit Sie genug Zeit haben, die Meditation zu Ende zu führen und die Sitzung nicht abrupt abbrechen zu müssen. Lassen Sie sich von der Zeit nicht ablenken. Denken Sie daran: So, wie Sie sich sensorischen Eindrücken entziehen, nehmen Sie auch Zeit nicht mehr bewusst wahr; wenn Sie also ständig überlegen, wie spät es ist, läuft das dem Sinn und Zweck komplett

zuwider. Falls Sie ein bisschen mehr Zeit benötigen, um ungestört meditieren zu können, können Sie vielleicht ein bisschen früher aufstehen oder ein paar Minuten später zu Bett gehen.

Den Willen beherrschen

Ich möchte Sie vor einem Stolperstein warnen, über den Meditationsanfänger ziemlich häufig stolpern. Sobald Sie in Ihrem Leben etwas verändern, signalisiert Ihr Körper, der ja Ihr Geist ist, dem Gehirn, wieder die Kontrolle zu übernehmen. Und schon hören Sie vielleicht negative Stimmen im Kopf,

die zum Beispiel sagen: *»Warum fängst du nicht morgen an? Du bist echt wie deine Mutter! Was stimmt denn nicht mit dir? Du wirst dich nie ändern. Das fühlt sich nicht richtig an.«* Auf diese Weise will der Körper Sie vom Steuer verdrängen, um selbst wieder der Geist sein zu können. Unbewusst haben Sie ihn womöglich darauf konditioniert, ungeduldig, frustriert, unglücklich, pessimistisch oder ein Opfer zu sein, um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Sobald Sie auf diese Stimme reagieren, als ob sie die Wahrheit spräche, taucht Ihr Bewusstsein wieder in die automatische Programmierung ab, und sie denken, handeln und fühlen wie

früher, während Sie gleichzeitig Veränderung in Ihrem Leben erwarten. Solange Sie Gefühle und Emotionen als Wandlungsbarometer hernehmen, werden Sie sich immer einreden, es gäbe keine andere Möglichkeit. Befreien Sie dagegen den Körper aus den Ketten dieser Emotionen, können Sie sich in den gegenwärtigen Moment hinein entspannen (darüber mehr im Laufe des Kapitels) und setzen Energie aus dem Körper frei – gehen vom Teilchen zur Welle –, die Ihnen für die Schaffung einer neuen Bestimmung zur Verfügung steht. Um an diesen Punkt zu kommen und Ihren Körper eine neue Seinsweise zu lehren, müssen Sie ihn zurechtweisen

und ihm zeigen, wer hier das Sagen hat.

Ich habe eine Ranch mit 18 Pferden, und die Beherrschung des Willens für die fokussierte Meditation erinnert mich an den Ritt auf meinem Lieblingshengst, nachdem ich ihn eine Zeitlang nicht geritten habe. Wenn ich in den Sattel steige, bin ich dem Hengst völlig egal. Er riecht die Stuten am anderen Ende des Geländes, und das ist es, was ihn interessiert, als wollte er mir sagen: »Wo warst du denn die letzten 18 Monate? Ich habe mir ein paar schlechte Gewohnheiten zugelegt, während du weg warst, dort drüben stehen die Mädels, und es interessiert mich nicht die Bohne, was du machen willst, deshalb werde

ich dich abwerfen. Ich habe hier das Sagen.«

Er regt sich auf, ist reizbar und herrisch, und er versucht mich in die Ecke zu drängen. Aber ich widme mich ihm mit voller Aufmerksamkeit. Wenn er den Kopf zu den Stuten dreht, übernehme ich die Kontrolle über ihn.

Wenn ich bemerke, wie er sich meiner Führung entzieht, nehme ich langsam, aber fest die Zügel in die Hand, ziehe daran und warte einfach ab. Und schon bald hört er auf, lässt ein lautes Schnauben ertönen, und ich streichle ihn an der Flanke und sage zu ihm: »So ist's gut.« Wir machen zwei Schritte; er dreht leicht den Kopf, ich

hindere ihn daran – und warte. Noch einmal schnaubt er, und hat er erst einmal kapiert, dass ich die »Zügel in der Hand habe«, gehen wir wieder vorwärts. Das mache ich so lange, bis er sich mir schließlich überlässt.

Dieses sanfte, aber beständige Zurückkehren zum Fokus ist genau das Gleiche, was Sie beim Meditieren mit dem Körper machen. Stellen Sie sich Ihren Körper als das Tier vor, das von Ihrem Bewusstsein gezähmt wird. Sobald Ihnen bewusst wird, dass Ihre Aufmerksamkeit abgeschweift ist, und Sie sie wieder zurückbringen, rekonditionieren Sie Ihren Körper auf einen neuen Geist. Sie beherrschen und

meistern sich selbst und Ihre Vergangenheit.

Stellen Sie sich vor, Sie wachen morgens auf und müssen alle möglichen Leute anrufen, ein paar Dinge erledigen, 35 SMS und jede Menge E-Mails beantworten. Wenn Sie jeden Morgen als Erstes an all das denken, was zu erledigen ist, befindet sich Ihr Körper bereits in der Zukunft. Sobald Sie sich zum Meditieren hinsetzen, will Ihr Geist vielleicht von Natur aus in diese Richtung wandern. Würden Sie das zulassen, wären Ihr Gehirn und Ihr Körper wieder in derselben alten vorhersehbaren Zukunft, weil Sie ein Ergebnis vorwegnähmen, welches auf

denselben alten Erfahrungen von gestern gründet.

Sobald Sie bemerken, wie Ihr Geist in diese Richtung gehen will, können Sie einfach die Zügel anziehen und Ihren Körper in den gegenwärtigen Moment zurückholen – so, wie ich das mache, wenn ich meinen Hengst reite. Und falls Sie einen Augenblick später denken: »Ja schon, aber … du musst dies machen, du hast das vergessen und musst unbedingt das erledigen, was du gestern nicht mehr geschafft hast«, bringen Sie Ihren Geist einfach in den gegenwärtigen Moment zurück. Und sollte das wieder passieren und Sie frustriert, ungeduldig, beunruhigt etc. werden, denken Sie einfach daran:

Egal, welche Emotion Sie erleben, Sie erleben Sie lediglich als Teil der Vergangenheit. Sie werden sich ihrer bewusst, nehmen sie wahr. »Oh, mein Körper-Geist will zurück in die Vergangenheit. Also gut. Dann wollen wir uns mal hinsetzen und uns wieder in die Gegenwart hinein entspannen.«

So wie Ihr Geist, versucht vielleicht auch Ihr Körper, Sie abzulenken – Ihnen wird übel, Sie haben Schmerzen, diese eine Stelle am Rücken juckt –, doch wenn das passiert, denken Sie daran: Das ist nur der Körper, der versucht, der Geist zu sein. Indem Sie ihn beherrschen, wachsen Sie über Ihren Körper hinaus. Wenn Sie das in der

Meditation schaffen, dann sind Sie jedes Mal, wenn Sie in Ihr normales Leben zurückkehren, präsenter, aufmerksamer und bewusster – und weniger unbewusst.

Früher oder später wird Ihr Körper sich in der Meditation Ihrem Geist ergeben, ohne sich von abwandernden Gedanken entführen zu lassen, so wie mein Hengst sich mir unterwirft und meinen Befehlen gehorcht. Sind Pferd und Reiter eins, und arbeiten Geist und Körper zusammen, dann ist das das großartigste Gefühl überhaupt! Dann sind Sie in einem neuen Seinszustand, der Ihnen unglaublich viel Kraft und Macht verleiht.

In einen veränderten Bewusstseinszustand gelangen

Im nächsten Kapitel führe ich Sie durch eine Meditation. Sie beginnt mit einer Technik, die von den Buddhisten *»Offene Weite« (openfocus)* genannt wird und sehr nützlich ist, um in den von uns angestrebten veränderten Bewusstseinszustand zu gelangen, denn im Alltagsleben befinden wir uns im Überlebensmodus und baden in Stresshormonen, und da ist unser Fokus natürlich sehr eng. Wir achten nur auf Dinge, Menschen und Probleme (richten den Fokus auf das Teilchen bzw. die

Materie, nicht auf die Welle bzw. Energie), und wir definieren die Realität über unsere Sinne. Diese Art der Aufmerksamkeit können wir als *objektfokussiert* bezeichnen.[1]

Solange unsere ganze Aufmerksamkeit auf die Außenwelt gerichtet ist, die uns in diesem Zustand als realer erscheint als die Innenwelt, bleibt das Gehirn mehr oder weniger in einem höherfrequenten Beta-Zustand – von allen Gehirnwellenmustern der reaktivste, instabilste und volatilste. Wir befinden uns in Alarmbereitschaft, nicht in einem Zustand, in dem wir etwas kreieren, tagträumen, Probleme lösen, Neues lernen oder heilen – und ganz

bestimmt ist er der Meditation nicht förderlich. Die elektrische Aktivität im Gehirn steigt an, aufgrund der Kampf-oder-Flucht-Reaktion erhöht sich auch die Herzfrequenz, und die Atmung wird schneller. Der Körper kann, wenn überhaupt, kaum Ressourcen in das Wachstum und in eine optimale Gesundheit stecken, denn er ist ständig in der Defensive, indem er versucht, uns zu schützen und uns einfach zu helfen, den Tag irgendwie zu überleben.

Unter diesen alles andere als günstigen Umständen neigt das Gehirn dazu, sich abzuschotten, das heißt, einige Gehirnareale arbeiten auf eigene Faust anstatt zusammen, manche sogar

gegeneinander – als würde man auf die Bremse treten und gleichzeitig Gas geben. Es ist in sich gespalten und uneins.

Aber nicht nur die Kommunikation zwischen den einzelnen Teilen des Gehirns ist schlecht. Das Gehirn kommuniziert auch mit dem Rest des Körpers nicht mehr effizient und geordnet. Da das Gehirn und das zentrale Nervensystem alle anderen Körpersysteme steuern und koordinieren – sie sorgen dafür, dass das Herz schlägt und die Lunge atmet, die Nahrung verdaut und Abfallstoffe ausgeschieden werden; sie kontrollieren den Stoffwechsel, regulieren das

Immunsystem, halten den Hormonspiegel in Balance und unzählige weitere Funktionen am Laufen –, geraten wir ins Ungleichgewicht. Das Gehirn schickt sehr ungeordnete Botschaften und »zerstückelte« Signale über das Rückenmark in den Körper. Die Körpersysteme empfangen keine klaren Anweisungen.

Stellen Sie sich beispielsweise die Reaktion des Immunsystems vor: »Keine Ahnung, wie ich aus diesen Signalen ein weißes Blutkörperchen machen soll!« Oder das Verdauungssystem: »Soll ich jetzt zuerst im Magen Säure absondern oder im Dünndarm?« Gleichzeitig lamentiert das Herzkreislaufsystem: »Ist

das Herz jetzt im Rhythmus oder aus dem Rhythmus? Das Signal, das ich empfange, ist ziemlich aus dem Takt. Droht da tatsächlich Gefahr?«

Diese Unklarheit stört die Homöostase bzw. die Aufrechterhaltung des Gleichgewichtszustandes, was, wie leicht nachzuvollziehen ist, zu Krankheiten führen kann wie Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruck (also einem gestörten Herzkreislaufsystem), Verdauungsproblemen und Sodbrennen (gestörtes Verdauungssystem) sowie einer hohen Anfälligkeit für Erkältungen, Allergien, Krebs, Rheuma und anderen Erkrankungen (gestörtes Immunsystem) –

um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Diesen Zustand – sozusagen ein »Gehirnwellensalat« mit statischen Störungen – habe ich im letzten Kapitel als *Inkohärenz* bezeichnet. Die Gehirnwellen bzw. die vom Gehirn an den Körper gesandten Signale weisen keine Ordnung auf und sind nicht im Rhythmus – es herrscht einfach nur eine heillose Kakophonie.

Bei der Meditationstechnik der *»Offenen Weite«* dagegen schließen wir die Augen, ziehen unsere Aufmerksamkeit von der Außenwelt und ihren ganzen Fallstricken zurück und achten stattdessen mit unserem weiten Fokus auf den Raum um uns herum (also

auf die Welle und nicht das Teilchen).

Das funktioniert, weil beim *Erspüren* dieses Raumes unsere Achtsamkeit auf nichts Materielles gerichtet ist und wir nicht *denken*. Unsere Gehirnwellenmuster wechseln in den ruhigeren und kreativen Alpha- (und schließlich auch in den Theta-)Zustand, in dem unsere Innenwelt realer wird als die Außenwelt und wir die erwünschten Änderungen in Gang setzen können.

Wie wissenschaftliche Untersuchungen belegen, erhöht sich bei richtigem Einsatz der Technik der *»Offenen Weite«* der Grad der Organisation und Synchronisation im Gehirn; die einzelnen »Abteilungen« arbeiten also

geordneter zusammen und verbinden sich. In diesem Zustand der Kohärenz sendet das Gehirn über das gesamte Nervensystem kohärentere Signale in den Körper, und alles bewegt sich rhythmischer und arbeitet besser zusammen.

Statt einer Kakophonie spielen Gehirn und Körper jetzt eine wunderbare Symphonie. Wir fühlen mehr Ganzheit, sind integrierter und ausgeglichener. Bei den meisten der Workshop-Teilnehmer, von denen wir Gehirn-Scans machten, waren im Gehirn derartige konsistente Veränderungen zu erkennen. Wir wissen also, dass diese Technik funktioniert.

Der ideale Punkt des gegenwärtigen Moments

Nach der Technik der *»Offenen Weite«* praktizieren wir in der Meditation das Finden des gegenwärtigen Moments. Präsentsein gewährt uns Zugang zu den Potenzialen der Quantenebene, auf die wir vorher nicht zugreifen konnten. Im Quantenfeld existieren die subatomaren Partikel wie bereits gesagt gleichzeitig in einem unbegrenzten Feld der Möglichkeiten. Das ginge nicht, wenn das Quantenuniversum nur eine Zeitlinie hätte. Es muss über *unendlich* viele Zeitlinien verfügen, die gleichzeitig all diese Möglichkeiten sozusagen

aufeinanderstapeln.

Jede Erfahrung in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – von allem und jedem, ob das nun der winzigste Mikroorganismus oder die am höchsten entwickelte Kultur im Universum ist – existiert im Feld der unbegrenzten Informationen, dem Quantenfeld. Ich sagte, das Quantenfeld habe keine Zeit, aber in Wahrheit hat es *alle* Zeit gleichzeitig – es hat nur keine *lineare* Zeit, wie sie unserer Zeitvorstellung entspricht.

Gemäß dem Quantenmodell der Realität existieren alle Möglichkeiten im gegenwärtigen Moment. Doch wer jeden Morgen aufwacht und immer wieder das

Gleiche macht – die gleichen Entscheidungen trifft, die zu den gleichen Verhaltensweisen führen, welche wiederum die gleichen Erfahrungen mit den gleichen emotionalen Resultaten nach sich ziehen –, der ist für diese anderen Möglichkeiten nicht offen und gelangt zu nichts Neuem.

Abb. 11.1. Jeder Punkt auf der Zeitlinie steht für die immer gleichen Gedanken, Entscheidungen, Erfahrungen und Emotionen der letzten Tage, Wochen, Monate oder sogar Jahre. So wird die Vergangenheit zur Zukunft. Eine

Gewohnheit sind Gedanken, Handlungen und Gefühle, die man sich durch regelmäßiges Wiederholen zulegt – also wenn der Körper zum Geist wird. Der Körper ist dann auf Basis unseres vergangenen Seinszustands bereits auf die gleiche vorhersehbare Zukunft programmiert. Und wenn wir Emotionen verinnerlichen und erinnern, die unsere Verbindung zur Vergangenheit aufrechterhalten, und diese Gefühle unsere Gedanken steuern, dann ist der Körper süchtig nach Vergangenem, und wir sind nur äußerst selten im gegenwärtigen Moment.

Der Kreis in Abbildung 11.1 steht für Sie selbst im gegenwärtigen Moment und in einer bestimmten Zeitlinie. Die Linie links davon repräsentiert Sie in der

Vergangenheit, die Linie rechts in Ihrer Zukunft. Stellen Sie sich nun vor, Sie wachen jeden Tag auf, gehen ins Bad, putzen sich die Zähne, führen den Hund Gassi, trinken Ihren Kaffee oder Tee, nehmen das gleiche Frühstück zu sich, ziehen sich an wie immer, fahren auf der wohlbekannten Strecke zur Arbeit und so weiter. All diese Geschehnisse werden von einem Punkt auf der Zeitlinie Ihrer unmittelbaren Zukunft dargestellt.

Ihr Tag läuft also beispielsweise seit zehn Jahren immer gleich ab. Ihr Körper ist gewohnheitsmäßig darauf programmiert, in der Zukunft zu sein, deren Basis die Vergangenheit ist, denn indem Sie emotional all diese

Geschehnisse auf Ihrer Zeitlinie vorwegnehmen, lassen Sie Ihren Körper (als unbewussten Geist) glauben, er sei in derselben vorhersagbaren Realität. Dieselbe Emotion sendet die gleichen Signale an dieselben Gene, und jetzt befinden Sie sich in dieser vorhersehbaren zukünftigen Zeitlinie. Sie könnten genauso gut die Zeitlinie aus Ihrer Vergangenheit einfach in Ihre Zukunft setzen, denn in diesem Szenario ist Ihre Vergangenheit Ihre Zukunft. Sie sind wie die Klavierspieler, die alleine durch das wiederholte Denken an die gleichen Fingerabläufe die entsprechenden Abläufe im Gehirn vernetzten, und die Leute, die ihre

Fingerübungen rein mental praktizierten; Sie üben mental das immer wieder gleiche Szenario von gestern, stellen Ihr Gehirn entsprechend ein und konditionieren so Ihren Körper auf diese immer gleiche Zukunft.

Da Körper und Gehirn bereits in einer auf der Vergangenheit gründenden, bekannten Zukunft leben, können wir niemals in den gegenwärtigen Moment finden. Werfen Sie jetzt einmal einen Blick auf all diese Punkte auf Ihrer Zeitlinie, die für die Entscheidungen, Gewohnheiten, Handlungen und Erfahrungen stehen, die immer wieder die gleichen Emotionen erzeugen, um Ihnen das Gefühl Ihres (gewohnten) Ichs

in Erinnerung zu rufen. Da gibt es keinen Platz für etwas Neues oder Unbekanntes, etwas Ungewöhnliches oder Wundersames in Ihrem Leben, denn diese Punkte sind eng miteinander verknüpft. Alles andere wäre zu unbequem und würde Ihre Routine stören. Eine Person, die unbewusst die Zukunft auf Grundlage ihrer Vergangenheit vorwegnimmt, würde etwas Neues im Leben ganz schön aus der Bahn werfen und aus der Fassung bringen!

Hier noch eine Warnung: Wenn Sie mit dem Meditieren anfangen und diese Praxis als weiteren Ablauf auf Ihre Zeitlinie setzen, besteht die Gefahr, dass

Sie einfach einen weiteren Punkt auf Ihrer To-do-Liste »abarbeiten«. Auf diese Weise werden Sie den gegenwärtigen Moment bestimmt nicht finden. Um Ihr Ziel zu erreichen, nämlich Heilung und dauerhafte Veränderungen, müssen Sie voll und ganz im gegenwärtigen Moment sein und nicht überlegen, was als Nächstes auf Ihrer vorhersehbaren Zeitlinie kommt, denn wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken, da geht auch Ihre Energie hin. Solange Sie also den Dingen, Menschen, Orten oder Ereignissen in Ihrer Außenwelt auch nur das kleinste bisschen Aufmerksamkeit schenken, bestätigen Sie diese Realität. Und wenn Sie sich

obsessiv mit der Zeit beschäftigen – also entweder an die Vergangenheit (das Bekannte) oder die auf dieser Vergangenheit basierende (und damit auch bekannte) Zukunft denken –, verpassen Sie den gegenwärtigen Moment, in dem alle Möglichkeiten existieren. Indem Sie sich als der Quantenbeobachter auf das Bekannte fokussieren, können Sie nur noch mehr von genau diesem Bekannten bekommen, und alle Möglichkeiten im Quantenfeld stürzen in dieselben Informationsmuster, nämlich Ihr Leben.

Um Zugang zum unbegrenzten Potenzial dessen zu erhalten, was im Quantenfeld auf Sie wartet, müssen Sie

das Bekannte (Ihren Körper, Ihr Gesicht, Ihr Geschlecht, Ihre Rasse, Ihren Beruf und auch das, was Sie heute Ihrem Plan nach tun müssen) vergessen, damit Sie eine Weile im *Unbekannten* verweilen können – ein körperloser *Niemand*, ein *Nichts* im *zeitlosen Nirgendwo*. Sie müssen zu reinem Bewusstsein werden (nichts außer einem Gedanken oder einer bewussten Wahrnehmung, dass Sie in einer Leere voller Potenziale sind), damit Ihr Gehirn sich neu einstellen kann.

Und wenn der Körper Sie ablenken will, Sie ihn aber – wie beschrieben – unter Kontrolle behalten und immer wieder in den gegenwärtigen Moment

bringen, bis er sich fügt, dann existiert diese in die Zukunft führende Zeitlinie nicht mehr, denn der Körper lebt nicht mehr in diesem vorherbestimmten und vorhersehbaren Schicksal. Sie haben sich davon abgetrennt bzw. Ihre Energieschaltkreise »ausgestöpselt«.

Ähnlich ist es, wenn der Körper auf Emotionen konditioniert und nach Emotionen süchtig ist, die Sie verinnerlicht haben bzw. erinnern und die Ihre Verbindung zur Vergangenheit aufrechterhalten. Indem Sie den Körper jedes Mal, wenn Sie wütend oder frustriert sind, in den gegenwärtigen Moment zurückholen, gibt er sich diesem schließlich hin, und diese Zeitlinie in die

Vergangenheit löst sich. Dann haben Sie auch diese Verbindung gekappt. Und da nun sowohl die Vergangenheits- als auch die Zukunftslinie gekappt sind, verschwindet auch Ihre vorhersehbare genetische Bestimmung.

Abb. 11.2. Wenn Sie den idealen Punkt des gegenwärtigen Moments finden und sich selbst als die alte Persönlichkeit

vergessen, haben Sie Zugang zu anderen Möglichkeiten, die bereits im Quantenfeld existieren, denn Sie sind nicht mehr an den alten Körper-Geist, die alte Identifizierung mit dem Umfeld und die alten vorhersehbaren Zeitlinien gebunden. Im gegenwärtigen Moment existieren die alte vertraute Vergangenheit und Zukunft buchstäblich nicht mehr. Sie werden zu reinem Bewusstsein – nur einem Gedanken. In diesem Moment können Sie Ihren Körper und Ihr äußeres Umfeld verändern und eine neue Zeitlinie erschaffen.

In diesem Moment gibt es keine Vergangenheit mehr, die die Zukunft steuert, und auch keine vorhersehbare Zukunft, die auf der Vergangenheit aufbaut. Sie sind ganz und gar im

Moment und haben Zugang zu all diesen Potenzialen und Möglichkeiten. Und je mehr Zeit Sie durch das Loslassen dieser Zeitlinien und Verweilen in diesen Möglichkeiten des Unbekannten verbringen, desto mehr Energie setzen Sie aus dem Körper frei, mit der Sie etwas Neues kreieren können.

Abbildung 11.2 (siehe Seite 345) zeigt, wie die Vergangenheit und Zukunft nicht mehr existieren, wenn Gehirn und Körper vollkommen präsent sind. So existiert die vorhersehbare Realität des Bekannten nicht mehr, und Sie verweilen im unbekannten Reich der Möglichkeiten.

In der im nächsten Kapitel

beschriebenen Meditation werden Sie angeleitet, eine Weile in diesem potenten Unbekannten, in der Schwärze des Möglichen zu verweilen und Ihre Energie auf die undefinierte Weite der Potenziale des gegenwärtigen Moments auszurichten. Seien Sie sich dabei bewusst: Auch wenn es vielleicht wie Nichts aussieht, so ist es doch nicht einfach nur leere Schwärze; es ist das vor Energie und Möglichkeiten nur so strotzende Quantenfeld.

Bei der Untersuchung unserer fortgeschrittenen Teilnehmer, die in der Lage waren, zu reinem Bewusstsein zu werden – einem Gedanken, der von dieser bekannten Realität getrennt ist –,

beobachteten wir allergrößte Fortschritte in ihrer Fähigkeit, ihr Gehirn, ihren Körper und ihr Leben zu verändern. Da es beim Placebo darum geht, den Körper alleine durch Gedanken zu verändern, besteht ein sehr wichtiger Schritt darin, zu einem Gedanken zu *werden* – zu nichts anderem als einem Gedanken.

Ohne Augen sehen

An dieser Stelle möchte ich eines meiner Lieblingsbeispiele erzählen und aufzeigen, was passieren kann, wenn wir uns in der Meditation auf das

Unbekannte fokussieren. Vor nicht allzu langer Zeit leitete ich im Rahmen eines Workshops in Sydney in Australien eine Meditation und bat die Teilnehmer, ein *Niemand* und *Nichts* ohne Körper im *zeitlosen Nirgendwo* zu sein – reines Bewusstsein zu werden, im Unbekannten zu verweilen (so, wie Sie das im nächsten Kapitel tun werden).

Ich betrachtete die meditierende Gruppe, und mir fiel eine Frau namens Sophia auf. Sie saß in der dritten Reihe und meditierte wie alle anderen mit geschlossenen Augen. Plötzlich sah ich, wie sich ihre Energie veränderte. Aus einer Eingebung heraus winkte ich ihr zu, und mit immer noch geschlossenen

Augen winkte Sophia mir zurück! Ich gab zweien meiner Trainer, die sich am anderen Ende des Raums befanden, ein Zeichen, zu mir zu kommen, und wies auf Sophia, und wieder winkte sie mir zu, ohne die Augen aufzumachen.

»Was ist da los?«, fragten mich die Trainer.

»Sie sieht ohne Augen«, sagte ich. Wie ich ja schon erklärt habe: Wenn wir uns auf das Unbekannte fokussieren, erhalten wir auch das Unbekannte. Nach dieser Veranstaltung in Sydney gab es eine Woche darauf noch einen Workshop für Fortgeschrittene in Melbourne, und Sophia nahm auch an diesem Workshop teil.

»Ich habe dich und die Trainer gesehen«, erzählte sie mir und beschrieb in allen Einzelheiten, was sie mit geschlossenen Augen gesehen hatte. Nach dem Workshop bewarb sich Sophia als Schulungsleiterin für Unternehmen, und ich nahm sie aufgrund ihrer Fähigkeiten in die Ausbildung auf. Ein paar Monate später nahm sie dann an einem Training teil.

Ich lasse bei diesen Ausbildungen die neuen Trainer am Ende eines jeden Tages die Augen schließen und rekapituliere eine halbe Stunde lang, was am jeweiligen Tag durchgenommen worden ist, um die neuen Schaltkreise in ihrem Langzeitgedächtnis zu

reaktivieren. Sophia saß dabei mit geschlossenen Augen da, doch plötzlich öffnete sie die Augen, schüttelte den Kopf, machte die Augen wieder zu, drehte sich herum und schaute nach hinten, drehte sich wieder nach vorn und schaute mich mit einem erstaunten Ausdruck im Gesicht direkt an. Das machte sie ein paarmal. Ich gab ihr ein Zeichen, sie solle in der Meditation bleiben, und wir sprachen anschließend darüber.

Wie sie mir sagte, konnte sie während des Meditierens mit geschlossenen Augen nicht nur das sehen, was vor ihr passierte, sondern hatte einen Rundumblick – sie sah gleichzeitig, was

vor ihr, hinter ihr und um sie herum war. Sophia war ihr Leben lang daran gewöhnt, mit offenen Augen zu sehen, deshalb öffnete und schloss sie die Augen reflexhaft, um mit offenen Augen zu sehen, was sie mit geschlossenen Augen schon sah.

Bei diesem Training war Dr. Fannin anwesend, und wir machten ein paar Gehirn-Scans von den Trainern, um planen zu können, welche Gehirnwellenmuster wir bei unseren Teilnehmern in unserem ersten »Advanced«-Workshop in Arizona messen würden. Als Sophia an der Reihe war, erzählte ich Dr. Fannin nichts über sie. Er schloss sie also an das EEG

an; wir saßen etwa zwei Meter von ihr entfernt und betrachteten ihren Hirnscan auf dem Monitor. Sophia saß mit dem Rücken zu uns. Plötzlich leuchtete auf dem Bildschirm die Rückseite von Sophias Gehirn, der visuelle Kortex, auf.

»Schau nur«, flüsterte mir Dr. Fannin zu, »sie visualisiert!«

»Nein«, sagte ich leise und schüttelte den Kopf. »Sie visualisiert nicht.«

»Was soll das heißen?«, fragte er mich lautlos mit den Lippen.

»Sie sieht«, antwortete ich leise.

»Was meinst du damit?«, fragte er noch einmal ganz verwirrt. Ich winkte ihr zu. Und Sophia, die immer noch mit

dem Rücken zu mir saß, hob die Hand über den Kopf, drehte sie herum und winkte zurück.

Es war unglaublich. Dort auf dem Scan hatten wir den Beweis: Sophia konnte ohne Augen sehen. Ihr visueller Kortex verarbeitete Informationen, als ob sie sehen würde, aber das Sehen fand im Gehirn statt und nicht mit den Augen.

Wie ich schon gesagt habe: Wenn Sie sich auf das Unbekannte fokussieren, erhalten Sie auch das Unbekannte. Sind Sie bereit, das jetzt selbst auszuprobieren?

***

12. Meditation zum Verändern von Überzeugungen und Wahrnehmungen

In diesem Kapitel führe ich Sie durch eine Meditation, die Ihnen helfen kann, einige Überzeugungen und Wahrnehmungen über sich und Ihr Leben zu verändern. Ich empfehle Ihnen, mit einer Tonaufnahme zu meditieren.

Es gibt zwei Versionen dieser Meditation: Mit der folgenden, die etwa eine Stunde dauert, können Sie eine Überzeugung bzw. Wahrnehmung verändern. Im Anhang finden Sie zudem den Text einer kürzeren, ungefähr 45-minütigen Version. Unter www.dispenza.momanda.de steht von der zuerst Genannten eine professionelle Aufnahme als Download zur Verfügung, ebenso eine App. Sie können sich aber auch selbst eine Aufnahme anfertigen, indem Sie den Meditationstext aus dem Anhang aufsprechen und beim Meditieren abspielen.

Denken Sie daran: Überzeugungen und Wahrnehmungen bzw. Vorstellungen

sind unterbewusste Seinszustände; sie beruhen auf Gedanken und Gefühlen, die Sie immer wieder denken bzw. fühlen, bis sie schließlich zur automatischen Gewohnheit werden, zu einer Einstellung. Mehrere Einstellungen zusammen bilden eine Überzeugung, und mehrere zusammenhängende Überzeugungen werden zu einer Wahrnehmung. Mit der Zeit entsteht aus dieser Redundanz ein weitgehend unterbewusstes Welt- und Selbstbild, das sich auf Ihre Beziehungen, Verhaltensweisen und praktisch alles in Ihrem Leben auswirkt.

Wollen Sie also eine Überzeugung oder eine Wahrnehmung verändern, dann

müssen Sie zunächst einmal Ihren Seinszustand verändern, was wiederum bedeutet, dass Sie Ihre Energie verändern, denn um Materie zu beeinflussen, müssen Sie mehr Energie als Materie sein, mehr Welle als Teilchen. Dazu müssen Sie eine klare Absicht mit einer höheren Emotion verbinden – das sind die beiden Zutaten.

Wie Sie bereits gelesen haben, wird bei diesem Prozess eine Entscheidung mit so viel Energie gefällt, dass Ihre neue Überzeugung zu einer Erfahrung mit einer starken emotionalen Signatur wird, durch die Sie in diesem Moment verändert werden. So verändern Sie Ihre Biologie: Sie werden zu Ihrem eigenen

Placebo und lassen den Geist über die Materie bestimmen.

Wir alle haben schon erlebt, wie sich unsere Biologie durch bestimmte Erfahrungen zu einem gewissen Grad verändert hat. Erinnern Sie sich an die Frauen aus Kambodscha aus Kapitel 7? Wegen der Gräueltaten der Roten Khmer, die sie mitansehen mussten, entwickelten sie Sehstörungen. Das ist natürlich ein extremes Beispiel, aber mit demselben Prinzip können Sie ebenfalls eine *positive* Veränderung bewirken.

Damit das funktionieren kann, muss die neue Erfahrung stärker sein als die vergangene Erfahrung. Oder anders gesagt, die innere Erfahrung beim

Meditieren muss eine größere Amplitude – mehr Energie – haben als die äußere vergangene Erfahrung, auf der die zu verändernde Überzeugung bzw. Wahrnehmung beruht. Der Körper muss auf einen neuen Geist reagieren. Sie müssen sich also *mit ganzem Herzen aufdiese höhere Emotion einlassen*, bis Sie eine Gänsehaut bekommen. Sie müssen sich erhaben, inspiriert, unbesiegbar und machtvoll fühlen.

Ich werde Ihnen im Rahmen dieser Meditation die Möglichkeit geben, Überzeugungen und Wahrnehmungen über sich selbst zu verändern. Suchen Sie sich vor dem Meditieren aus, was Sie verändern möchten. Das kann eine

der einschränkenden Überzeugungen aus Kapitel 7 sein oder auch etwas ganz eigenes – beispielsweise: »Immer leide ich unter diesen Schmerzen/unter dieser Erkrankung«, »Das Leben ist einfach zu hart«, »Die Leute sind unfreundlich«, »Für den Erfolg muss man hart arbeiten«, oder auch: »Ich werde mich nie verändern.«

Wenn Sie sich entschieden haben, nehmen Sie ein Blatt Papier und zeichnen darauf in der Mitte eine senkrechte Linie. Links davon schreiben Sie Ihre (unerwünschte) Überzeugung und/oder Wahrnehmung auf.

Denken Sie dann kurz nach: Nachdem Sie das nicht mehr glauben wollen – *was*

wollen Sie dann über sich und Ihr Leben glauben? Und wie würden Sie sich *fühlen*, wenn Sie diese neue Überzeugung und Wahrnehmung tatsächlich hätten? Schreiben Sie jetzt auf der rechten Seite die neue erwünschte Überzeugung und Wahrnehmung auf.

Die Meditation besteht aus drei Teilen:

- Der **erste Teil** ist die Induktion. Dabei bringen Sie sich anhand der im letzten Kapitel beschriebenen Technik der *»Offenen Weite«* in einen kohärenteren Alpha- bzw. Theta-Gehirnwellenzustand, in dem Sie für Suggestionen empfänglicher

sind. Das ist sehr wichtig, denn nur durch erhöhte Suggestibilität können Sie wirklich Einfluss auf Ihre Gesundheit nehmen und zum Placebo werden.

- Im **zweiten Teil** gelangen Sie in den gegenwärtigen Moment und verweilen in der Quantenleere, in der alle Möglichkeiten existieren.

- Und im **dritten Teil** verändern Sie Ihre Überzeugungen und Wahrnehmungen.

Ich führe Sie jeweils zu Beginn jeden Teils mit ein paar Anleitungen in die Meditation ein und dann folgt der Text

der Meditation in Kursivdruck.

Sollten Sie bereits Meditationserfahrung haben, können Sie die ganze Meditation auch gleich das erste Mal komplett praktizieren. Als Neuling möchten Sie vielleicht lieber eine Woche lang täglich einmal den ersten Teil praktizieren, in der zweiten Woche den zweiten Teil hinzufügen und dann in der dritten Woche alle drei Teile durchführen. Auf jeden Fall sollten Sie einmal täglich meditieren, bis Sie in Ihrem Leben Veränderungen bemerken.

Für Menschen, die bereits die Meditation praktizieren, die ich in meinem Buch »Ein neues Ich« vorgestellt habe, möchte ich anmerken,

dass die hier beschriebene Meditation ganz anders ist, obwohl sie anfangs (in der Induktionsphase) vielleicht ähnlich wirkt. Sofern Sie nur einmal täglich meditieren können, schlage ich vor, ein paar Monate lang diese neue Meditation zu praktizieren, um in den vollen Genuss ihrer Vorteile zu kommen. Danach können Sie entscheiden, welche der Meditationen Sie in Zukunft praktizieren wollen oder ob Sie vielleicht abwechseln möchten.

Induktion: Erzeugung von Kohärenz und langsameren

Gehirnwellen mit offener Weite

In der Meditation der *»Offenen Weite«* gehen Sie vom Teilchen zur Welle über, vom engen, gewohnten Fokus auf Menschen, Orte und Dinge in der Außenwelt zu einem offeneren Fokus, indem Sie sich nicht auf etwas Physisches konzentrieren, sondern auf Raum. Schließlich besteht ein Atom zu ungefähr 99,9 Prozent aus Energie, wir aber haben immer das Teilchen im Blickpunkt. Vielleicht ist es jetzt an der Zeit, einmal auf die Welle zu achten, denn Aufmerksamkeit und Energie sind zutiefst miteinander verbunden –

Aufmerksamkeit auf unsere Energie verstärkt daher unsere Energie.

Bei dieser Technik richtet sich das Gehirn automatisch neu aus, denn korrekt ausgeführt muss man dazu seinen analytischen Geist loslassen (der als Identität sehr mit den Gedanken im hohen Betabereich beschäftig ist). Diese Identität, die Sie als Ihr Ich kennen, steht mit der Außenwelt in Verbindung, Ihren emotionalen Abhängigkeiten und Gewohnheiten, und auch mit der Zeit. Sobald Sie all das hinter sich lassen, sind Sie nur noch reines Bewusstsein. Wie bereits erklärt, kommunizieren die verschiedenen Abteilungen im Gehirn dann besser miteinander, und die

Gehirnwellen weisen einen hohen Grad an Ordnung auf – sie senden ein kohärentes Signal an den Körper, wie wir das bei den Workshop-Teilnehmern beobachtet haben.

Bleiben Sie während dieser Meditation präsent im gegenwärtigen Moment. Versuchen Sie nicht, etwas zu verstehen oder zu visualisieren. Spüren und fühlen Sie ganz einfach. Wenn Sie spüren können, wo Ihr linker Knöchel ist, wenn Sie fühlen können, wo Ihre Nase ist, und wenn Sie den Raum zwischen Ihrem Brustbein und Ihrem Brustkorb erspüren, dann verweilen Sie mit Ihrer Achtsamkeit, Ihrer Bewusstheit und Ihrer Aufmerksamkeit an diesen

Stellen. Vielleicht entsteht in Ihrem Kopf ein Bild (zum Beispiel von Ihrer Brust oder Ihrem Herzen), aber Sie sollten nicht danach streben; Sie müssen nur bewusst den Raum im Körper und den Raum um den Körper herum im Raum wahrnehmen.

- Dieser erste Teil der Meditation dauert etwa 15 bis 20 Minuten.

Meditation: Erster Teil

Achte nun … auf den Raum … zwischen deinen Augen … im Raum …
Spüre … die Energie des Raumes …

zwischen deinen Augen … im Raum …

Jetzt achte auf den Raum … zwischen deinen Schläfen … im Raum …

Und spüre … das Volumen des Raums … zwischen deinen Schläfen … im Raum …

Nun nimm den Raum wahr, den deine Nasenflügel… im Raum einnehmen …

Und spüre … das Volumen des Raums …, das dein Naseninneres … im Raum einnimmt …

Nun achte … auf den Raum … zwischen deiner Zunge … und der Rachenrückwand … im Raum …

Und spüre … das Volumen des Raums …, den die Rachenrückwand … im Raum einnimmt …

Und nun spüre … die Energie des Raums … um deine Ohren herum … im Raum …

Und fühle … die Energie des Raums … über deine Ohren hinaus … im Raum …

Nimm jetzt den Raum … unterhalb deines Kinns … im Raum wahr …

Und fühle … das Volumen des Raums … um deinen Nacken herum … im Raum …

Und nun … spüre den Raum … über deine Brust hinaus … im Raum …

Und fühle … die Energie des Raums … um deine Brust herum … im Raum …

Und jetzt achte auf das Volumen des Raums … über deine Schultern hinaus

... im Raum ...

Und spüre ... die Energie des Raums ... um deine Schultern herum ... im Raum ...

Jetzt achte bewusst ... auf den Raum ... hinter deinem Rücken ... im Raum ...

Und fühle ... die Energie des Raums ... über deine Wirbelsäule hinaus ... im Raum ...

Richte nun ... deine Aufmerksamkeit ... auf den Raum ... zwischen deinen Oberschenkeln ... im Raum ...

Und spüre ... die Energie des Raums ..., die deine Knie verbindet ... im Raum ...

Spüre nun ... das Volumen des Raums ... um deine Füße herum ... im Raum ...

Und fühle … die Energie des Raums … über deine Füße hinaus … im Raum …

Jetzt richte … deine Aufmerksamkeit … auf den Raum … um deinen ganzen Körper herum … im Raum …

Und spüre … die Energie des Raums … über deinen Körper hinaus … im Raum …

Nun achte … auf den Raum … zwischen deinem Körper … und den Zimmerwänden … im Raum …

Und spüre … das Volumen des Raums…, den das ganze Zimmer einnimmt … im Raum …

Nimm jetzt … das Volumen des Raums … über das Zimmer hinaus wahr … im Raum …

Und spüre … den Raum … um das Zimmer herum … im Raum …

Nun verweile mit deiner Aufmerksamkeit … auf dem Raum …, den der gesamte Raum … im Raum einnimmt …

Und spüre … den Raum …, den der gesamte Raum … im Raum einnimmt …

Zur Möglichkeit werden: Im gegenwärtigen Moment ankommen und in der Leere verweilen

Der nächste Teil der Meditation leitet

Sie an, den idealen Punkt des gegenwärtigen Moments zu finden, in dem alles möglich ist. Dazu müssen Sie Ihre Identität ablegen und Ihre Verbindung zum Körper, der Umwelt und der Zeit durchtrennen, denn je länger Sie im Unbekannten verweilen, desto stärker ziehen Sie das Unbekannte an.

Sobald Nervenzellen, die nicht mehr gemeinsam feuern, sich auch nicht mehr miteinander vernetzen, verstummen die Schaltkreise im Gehirn, die mit Ihrem alten Ich verbunden sind. Wie Sie gelesen haben, erhalten diese Schaltkreise ein fest verschaltetes Programm aufrecht; durch das Kappen der Verbindung zu diesen Schaltkreisen

trennen Sie auch die Verbindung zu dieser Programmierung und senden nicht mehr denselben Genen dieselben emotionalen Signale. Wenn Ihr Körper in einen eher ausgeglichenen, harmonischen Zustand gerät, befinden Sie sich an dem idealen Punkt des gegenwärtigen Moments, an dem alle Möglichkeiten existieren.

Sollte Ihr Geist zu Gedanken über Ihre Bekannten abschweifen, zu Ihren Problemen oder zu Ereignissen, die passiert sind oder passieren werden, und sollten Sie an Ihren Körper, Ihr Gewicht, Ihre Schmerzen, Ihren Hunger oder an die Dauer der Meditation denken, dann machen Sie sich diese Gedanken einfach

bewusst und bringen Ihr Bewusstsein zurück in die Schwärze bzw. die Quantenleere der Möglichkeiten und lassen sich erneut auf das Nichts ein.

- Auch der zweite Teil der Meditation dauert ungefähr 15 bis 20 Minuten.

Meditation: Zweiter Teil

Jetzt ist die Zeit gekommen ..., zu einem Nichts und Niemand ... ohne Körper im zeitlosen Nirgendwo ..., zu reinem Bewusstsein zu werden ..., zu einer Bewusstheit im unendlichen Feld der Potenziale ... Es ist an der Zeit ...,

deine Energie in die Möglichkeiten zu investieren … Und je länger du im Unbekannten verweilst …, desto stärker ziehst du … ein neues Leben an … Werde einfach zu einem Gedanken … in der Schwärze der Unendlichkeit … und lass deine Aufmerksamkeit … ins Nichts und zu Niemandem … in die Zeitlosigkeit schweifen …

Und wenn du … als Quanten-Beobachter … merkst, wie dein Geist zum Bekannten zurückkehrt …, zu dem dir Vertrauten …, zu Menschen …, Dingen … oder Orten aus der dir vertrauten Realität …, zu deinem Körper …, deiner Identität …, deinen Emotionen

..., zur Zeit ..., zur Vergangenheit ... oder zur vorhersehbaren Zukunft ..., dann werde dir einfach bewusst, dass du das Bekannte beobachtest ..., und gib dein Bewusstsein erneut der Leere der Möglichkeiten hin ..., sei ein körperloser Niemand ..., ein Nichts ... im zeitlosen Nirgendwo ... Lass dich auf das immaterielle Reich der Quantenpotenziale ein ... Je mehr du zu einer Bewusstheit der Möglichkeiten wirst ..., desto mehr Möglichkeiten und Chancen erschaffst du in deinem Leben ... Bleibe präsent ...

[Verweilen Sie 15 Minuten.]

Ändern von Überzeugungen und Glaubenssätzen über sich selbst und sein Leben

Im abschließenden dritten Teil der Meditation nehmen Sie sich die Überzeugung bzw. Wahrnehmung vor, die Sie verändern wollen. Die erste Frage lautet: »Wollen Sie diese Überzeugung oder Wahrnehmung wirklich weiter hegen?« Falls Ihre Antwort »Nein« lautet, lade ich Sie ein, eine Entscheidung mit so fester Absicht zu treffen, dass die Amplitude der mit dieser Entscheidung verbundenen Energie größer ist als die fest verdrahteten Programme in Ihrem Gehirn

und die emotionalen Süchte Ihres Körpers. Dann reagiert Ihr Körper auf einen neuen Geist, ein neues Bewusstsein.

Dann frage ich Sie: »Was möchten Sie denn über sich und Ihr Leben glauben und wahrnehmen, und wie würde sich das anfühlen?« Ihre Aufgabe besteht nun darin, in einen neuen Seinszustand zu wechseln. Es geht darum, die klare Absicht mit einer höheren Emotion zusammenzubringen und dadurch Ihre Energie zu verändern – die Materie zu einem neuen Geist zu erheben. Wenn Sie vom Meditieren aufstehen, sollten Sie sich anders fühlen als zu Beginn der Meditation. Ist das der

Fall, dann haben Sie sich biologisch verändert.

An diesem Punkt existiert die Vergangenheit nicht mehr, denn die Erfahrung mit der höheren energetischen Amplitude hat gerade das Programm der alten Erfahrung überschrieben. Deshalb ist diese Entscheidung eine Erfahrung, die Sie nie vergessen werden; sie wird zu einer Langzeiterinnerung. Sie machen eine unbekannte Möglichkeit zu etwas Bekanntem; dadurch lassen Sie die vergangenheitsbasierte Gegenwart hinter sich und treten in eine zukunftsbasierte Gegenwart ein, in der das Ereignis bereits geschehen ist. Denken Sie daran: Es ist nicht Ihre Aufgabe,

herauszufinden, wann, wo oder wie das geschieht. Sie sollen lediglich in einen neuen Seinszustand wechseln und dann die Zukunft sehen, die Sie erschaffen.

(Natürlich können Sie später diese Meditation wiederholen, um eine weitere Überzeugung bzw. Wahrnehmung zu verändern.)

- Dieser abschließende Teil der Meditation dauert etwa 20 bis 25 Minuten.

Meditation: Dritter Teil

Wie lautet … die Überzeugung … oder

Wahrnehmung … über dich und dein Leben …, die du verändern möchtest?

Möchtest du das weiterhin glauben und wahrnehmen?

Wenn nicht …, dann bitte ich dich …, eine Entscheidung … mit so fester Absicht und solcher Stärke zu treffen …, dass die energetische Ladung dieser Entscheidung … höher ist als die Energie der fest verschalteten Programme in deinem Gehirn … und der emotionalen Süchte deines Körpers …, und dein Körper auf einen neuen Geist reagiert …

Lass diese Entscheidung … zu einer bleibenden Erfahrung werden … und lass die Erfahrung … eine Emotion

hervorrufen …, die die Programmierungen überschreibt … und deine Biologie verändert … Komm heraus aus deinem Ruhezustand … und verändere deine Energie …, damit deine Biologie durch deine Energie verändert werden kann …

Wenn du die Langzeiterinnerung geschaffen hast …, gib die Vergangenheit zurück ins Feld der Möglichkeiten … und lass zu, dass dieses unendliche Feld der Möglichkeiten sie auf eine Weise auflöst, die für dich stimmig ist …

Was möchtest du nun gerne über dich und dein Leben glauben und

wahrnehmen … und wie würde sich das anfühlen?

Na los …, es ist Zeit für dich, in einen neuen Seinszustand zu wechseln … und zuzulassen, dass dein Körper auf einen neuen Geist reagiert … Verbinde eine klare Absicht mit einer höheren Emotion und verändere dadurch deine Energie …, sodass Materie auf einen neuen Geist gehoben werden kann …

Versieh diese Entscheidung … mit einer energetischen Amplitude …, die höher ist als die Energie der Vergangenheit … Lass dein Bewusstsein und deine Energie … deinen Körper verändern … Wechsle in einen neuen Seinszustand

... Lass dich durch diesen Augenblick neu definieren ... und lass diesen absichtsvollen Gedanken zu einer starken inneren Erfahrung ... mit einer höheren emotionalen Energie werden ..., die zu einer bleibenden Erinnerung wird ... Brenne diese neue Überzeugung deinem Gehirn und Körper ein ... und setze sie an die Stelle der vergangenen Erinnerung deines Gehirns und Körpers ... Sei selbstbestimmt ... Sei inspiriert ... Lass deine Entscheidung zu einer bleibenden Erinnerung werden ...

Nun gib deinem Körper einen Vorgeschmack auf die Zukunft ... und zeige ihm, wie sich diese

Überzeugung an fühlen wird … Lass deinen Körper auf deinen Geist reagieren …

Wie würdest du aus diesem Seinszustand heraus leben? … Welche Entscheidungen wirst du treffen? … Wie wirst du dich verhalten? … Welche Erfahrungen hält deine Zukunft für dich bereit? … Wie wirst du leben? … Wie dich fühlen? … Wie wirst du lieben? … Lass alle Wellen an Möglichkeiten zu einer Erfahrung in deinem Leben werden …

Kannst du deinem Körper emotional beibringen, wie es ist, in dieser neuen Zukunft zu sein? … Na los …, öffne dein Herz … und glaube an die

Möglichkeiten …

Und jetzt gib deine Schöpfung einem größeren Geist hin …, überlasse ihm das, was du in diesem Bereich der Möglichkeiten denkst und erlebst … Wenn du es wirklich fühlst …, wird es sich irgendwann in der Zukunft … manifestieren … aus den Wellen des Möglichen … zu Partikeln der Realität …, aus Gedanken … zu Energie und zu Materie werden …

Und die neue Energie, mit der du schöpferisch tätig bist, ist deine neue Energie …, und diese neue Energie steht mit dir in Verbindung … und du mit ihr …, und das erzeugt eine neue Erfahrung …, die dich in deiner neuen

Zukunft finden wird, in der du dein Leben aus diesem neuen Seinszustand ..., aus dieser neuen Energie heraus lebst ...

Jetzt gib deine neue Überzeugung einem Bewusstseins feld hin, das bereits weiß, wie es ein für dich stimmiges Ergebnis organisieren muss ...Bring den Samen der Möglichkeiten aus ...

Es ist der Zeitpunkt gekommen, eine Entscheidung ... mit so fester Absicht und solcher Stärke zu treffen ..., dass die energetische Ladung dieser Entscheidung ... deinen Körper auf einen neuen Geist reagieren lässt ... und deine Entscheidung zu einer bleibenden Erfahrung wird ... Komm

heraus aus deinem Ruhezustand … und verändere deine Energie …, damit Materie auf einen neuen Geist gehoben werden kann … Sei selbstbestimmt … Lass dich von deiner eigenen Energie bewegen …

Und lass die Energie dieser Entscheidung … die unterbewussten neurologischen Programmierungen deines Gehirns … und die unterbewussten emotionalen und genetischen Programmierungen deines Körpers umschreiben … Lass diese Entscheidung größer werden als die Vergangenheit … und lass zu, dass deine Biologie von deiner Energie verändert wird … Lass dich inspirieren …

Und jetzt gib diese Überzeugung einer höheren Intelligenz hin ..., lass sie einfach los ... und überlasse sie dem Feld der Möglichkeiten ... Lass sie wieder zu Energie werden ...

Was möchtest du nun über dich und dein Leben glauben und wahrnehmen? ... Und wie würde sich das an fühlen?

Na los ..., wechsle in einen neuen Seinszustand ... und lass zu, dass dein Körper auf einen neuen Geist gehoben wird ... Lass die Energie dieser Entscheidung ... die Schaltkreise in deinem Gehirn ... und die Gene in deinem Körper umschreiben ... Lass deinen Körper frei werden für eine neue Zukunft ...

Du musst eine neue Energie spüren …, zu etwas werden, das über deinen Körper, dein Umfeld und die Zeit hinausgeht …, damit du die Herrschaft über deinen Körper, dein Umfeld und die Zeit ausüben kannst … Werde zu einem Gedanken, der sich auf Materie auswirkt …

Kannst du deinem Körper emotional beibringen …, wie sich diese Überzeugung anfühlen würde …, wie sich Selbstbestimmtheit anfühlen würde …, wie es wäre, von deiner eigenen Größe bewegt zu werden …, Mut zu haben …, ein Sieger zu sein …, das Leben zu lieben …, sich grenzenlos zu fühlen …, zu leben, als

ob deine Gebete bereits erhört worden wären? … Na los, gib deinem Körper als dem unbewussten Geist einen Vorgeschmack auf deine Zukunft … Sende neuen Genen neue Signale … Deine Energie geht der Materie voraus … Verändere deine Energie und verändere deinen Körper … Na los, lass deinen Geist Einfluss auf die Materie nehmen …

Und wie wirst du aus diesem Seinszustand heraus leben? … Wenn du das glaubst, welche Entscheidungen würdest du dann treffen? … Wie könntest du dich verhalten? … Welche Erfahrungen kannst du aus diesem Seinszustand

heraus beobachten? … Und wie werden sie sich anfühlen …: geheilt sein, frei sein, überzeugt sein von dir selbst und den Möglichkeiten? … Lass dich los …

Segne diese Zukunft mit deiner Energie …, denn das bedeutet …, dass du mit einer neuen Bestimmung verbunden bist … Denn wo du deine Aufmerksamkeit hinrichtest, lenkst du auch deine Energie hin … Investiere in deine Zukunft …, lass dich durch deine Zukunft anstatt durch deine Vergangenheit definieren … Öffne dein Herz und lass zu, dass dein Körper von deiner inneren Erfahrung bewegt wird …, und denke daran:

Was du wahrhaft im Unbekannten erlebst … und emotional annimmst …, wird seine Frequenz schließlich verlangsamen … zu Energie und dann zu dreidimensionaler Materie werden …

Jetzt lass los, gib es hin … und lass zu, dass eine höhere Intelligenz es auf für dich stimmige Weise umsetzt …

Jetzt lege die linke Hand … über dein Herz … und segne deinen Körper …, damit er auf einen neuen Geist gehoben werden möge … Und segne dein Leben …, damit es eine Erweiterung deines Geistes sein möge … Und segne deine Zukunft … Segne deine Vergangenheit …, damit sie

sich in Weisheit verwandeln möge … Segne die Widrigkeiten deines Lebens …, damit sie dich zu Größe führen … und du den verborgenen Sinn hinter allem erkennen mögest … Segne deine Seele …, damit sie aus diesem Traum erwache … Segne das Göttliche in dir …, damit es sich in dir bewege …, in dir rege …, sich durch dich hindurch bewege … und sich durch alles um dich herum bewege …, dass es sich in deinem Leben zeigen möge …

Zum Schluss bitte ich dich …, dich für ein neues Leben zu bedanken, noch bevor es sich manifestiert hat …, sodass dein Körper als der

unbewusste Geist … diese Zukunft jetzt erlebt … Denn die emotionale Signatur der Dankbarkeit bedeutet …: Es ist bereits geschehen … Denn Dankbarkeit ist … der ultimative Zustand des Empfangens …

Erinnere und verinnerliche dieses Gefühl … Bring deine Bewusstheit … zurück in einen neuen Körper …, ein neues Umfeld …, eine ganz neue Zeit … Und wenn du dann so weit bist, kannst du die Augen wieder öffnen.

***

Die gesprochenen Meditationen sowie

eine App, die Sie in Ihrem Veränderungsprozess unterstützt, sind unter www.dispenza.momanda.de erhältlich.

***

1 L. Fehmi und J. Robbins, The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body (Boston: Trumpeter Books, 2007).

***

Nachwort

Jenseits dessen, was als natürlich gilt

Manche Kritiker reihen diese Arbeit vielleicht in die Kategorie »Heilung durch Glauben« oder »Gesundbeten« ein. Dieser Vorwurf stört mich nicht, denn was ist Glauben anderes, als von Gedanken mehr überzeugt zu sein als

von irgendetwas anderem? Was ist Glauben anderes, als unabhängig von den äußeren Gegebenheiten einen Gedanken so zu akzeptieren und uns dann auf das Ergebnis so sehr einzulassen, dass wir leben, als ob unsere Gebete bereits erhört worden wären?

Das hört sich doch an wie eine Formel für das Placebo. Wir sind schon immer das Placebo gewesen.

Vielleicht ist es nicht so wichtig, jeden Tag inbrünstig zu beten, damit unsere Gebete erhört werden, sondern vielmehr vom Meditieren aufzustehen, *als seien unsere Gebete bereits erhört worden*. Tun wir das täglich, leben wir

in einer Geisteshaltung, in der wir wahrhaftig im Unbekannten leben und das Unerwartete erwarten. Und dann klopft das Geheimnisvolle an unsere Tür.

Bei der Placebo-Reaktion geht es darum, nur durch Gedanken geheilt zu werden. Gedanken sind nicht-manifestierte Emotionen. Sobald wir einen Gedanken emotional annehmen, wird er real, also zur Realität. Einem Gedanken ohne eine emotionale Signatur fehlt die Erfahrung, deshalb ist er etwas Latentes, das darauf wartet, von etwas Unbekanntem zu etwas Bekanntem gemacht zu werden. Sobald wir einen Gedanken zu einer Erfahrung und dann

zu Weisheit machen, entwickeln wir uns als menschliche Wesen weiter.

Ein Blick in den Spiegel zeigt Ihnen Ihr Spiegelbild, und das, was Sie da sehen, ist, wie Sie wissen, Ihr physisches Ich. Aber wie können Ihr wahres Selbst, Ihr Ego und Ihre Seele sich erblicken? Ihr Leben ist ein Spiegelbild Ihres Geistes, Ihres Bewusstseins und Ihres wahren Selbst.

Es gibt keine Schulen auf den Berggipfeln des Himalajas, in denen alte spirituelle Weisheit gelehrt wird und die uns zu Eingeweihten, Mystikern und Heiligen machen. Unser Leben ist unsere Initiation in das wahrhaft Große. Sie und ich sollten das Leben vielleicht als

Chance betrachten, immer höhere Ebenen des Selbst zu erreichen, um unsere Beschränkungen durch immer höhere Bewusstseinsebenen zu überwinden. Das ist die Sichtweise eines Pragmatikers, nicht eines Opfers.

Wenn wir die uns vertrauten Denkweisen über das Leben aufgeben, um neue Paradigmen annehmen zu können, fühlt sich das anfangs unnatürlich an. Offen gesagt kostet es Mühe – und es ist unbequem und unkomfortabel. Der Grund: Wenn wir uns verändern, fühlen wir uns nicht mehr wie wir selbst. Deshalb definiere ich Genie als die Fähigkeit, sich unkomfortabel zu fühlen, aber damit

leben zu können.

Wie oft im Lauf der Geschichte wurden bewunderungswürdige Menschen, die gegen veraltete Überzeugungen ankämpften und außerhalb ihrer »Komfortzone« lebten, als Häretiker und Narren angesehen, und später zeigte es sich, dass sie Genies, Heilige oder Meister waren? Mit der Zeit wurden sie übernatürlich.

Doch wie können Sie und ich übernatürlich werden? Wir müssen Dinge tun, die unnatürlich sind – das heißt, inmitten der Krise, wenn es allen an etwas mangelt und Armut herrscht, *zu geben; zu lieben*, wenn alle wütend sind und verurteilen; *mutig und friedfertig zu*

sein, wenn alle anderen Angst haben; *freundlich und gütig zu sein*, wenn andere Feindseligkeit und Aggressivität an den Tag legen; *sich auf Möglichkeiten einzulassen*, wenn der Rest der Welt mit allen Mitteln versucht, an erster Stelle zu kommen, die Ergebnisse zu kontrollieren und in heftigem, nie endendem Konkurrenzstreben sich nach oben zu kämpfen; *wissend zu lächeln* im Angesicht der Widrigkeiten und das *Gefühl der Ganzheit zu fördern*, wenn wir laut Diagnose krank sind.

Inmitten widriger Umstände solche Entscheidungen zu treffen, scheint total unnatürlich zu sein; doch wenn es uns immer wieder gelingt, werden wir mit

der Zeit die Norm transzendieren – und übernatürlich werden. Und vor allem geben Sie, indem *Sie* übernatürlich sind, auch *anderen* die Erlaubnis, übernatürlich zu sein. Spiegelneuronen feuern, während wir beobachten, wie eine andere Person eine bestimmte Handlung ausführt. Wir spiegeln die Neuronen dieser Person, als ob wir dasselbe tun würden. Beim Anblick eines professionellen Salsa-Tänzers werden auch *Sie* besser Salsa tanzen als vorher. Sehen Sie zu, wie ein Tennis-Ass den Ball schlägt, dann werden auch *Sie* den Tennisball besser treffen als vorher. Beobachten Sie, wie jemand eine Gemeinschaft mit Liebe und Mitgefühl

leitet, dann werden auch *Sie* in Ihrem Leben auf diese Weise führen. Und wenn Sie Zeuge sind, wie jemand sich selbst von einer Krankheit heilt, indem er andere Gedanken hegt, dann werden *Sie* dazu tendieren, sich ebenso zu verhalten.

Hoffentlich erkennen Sie nach dem Lesen dieses Buches, dass die höchste Überzeugung der Glaube an sich selbst und das Feld der unendlichen Möglichkeiten ist – und wenn Sie Ihren inneren Glauben an sich selbst als subjektives Bewusstsein mit Ihrem Glauben an ein objektives Bewusstsein zusammenbringen, dann entsteht ein Gleichgewicht aus Absicht und Hingabe.

Das ist allerdings eine heikle

Angelegenheit. Falls Sie zu starke Absichten hegen (das nennt man dann »versuchen«), stehen Sie sich selbst im Weg und werden Ihrer Vision nicht gerecht werden. Sollten Sie sich zu sehr hingeben, dann werden Sie zu träge, sind apathisch und uninspiriert. Doch sobald Sie eine klare, absichtsvolle innere Ausrichtung mit dem kompromisslosen Vertrauen in das Feld der Möglichkeiten verbinden, betreten Sie das Unbekannte, und dort kann sich das Übernatürliche entfalten. Meiner Meinung nach ist das der Seinszustand, in dem unser Bestes zum Ausdruck kommt.

Wenn Absicht und Hingabe miteinander verschmelzen, dann, so

glaube ich, trinken wir aus einem tieferen Brunnen. Und wenn Ganzheit, die Zufriedenheit mit sich selbst und Eigenliebe wirklich von innen kommen, weil wir uns über das bislang als möglich Geltende hinausgewagt und unsere selbst auferlegten Beschränkungen überwunden haben, dann kann Ungewöhnliches passieren. Mit sich selbst im gegenwärtigen Moment glücklich zu sein und gleichzeitig einen Traum von der eigenen Zukunft zu träumen – das ist ein großartiges Rezept, um Dinge manifeste Wirklichkeit werden zu lassen.

Wenn wir uns so ganz fühlen, dass es uns egal ist, ob »es« passiert, dann

materialisiert sich Wunderbares vor unseren Augen. Der Zustand der Ganzheit ist der perfekte Schöpferzustand. Das habe ich immer wieder erlebt, wenn Menschen aus aller Welt wahrhafte Heilung erfuhren. Sie fühlen sich so ganz und vollständig, dass sie nicht *mehr* wollen, keinen Mangel mehr spüren und nicht mehr versuchen, etwas selbst zu bewirken. Sie lassen los, und zu ihrem großen Erstaunen antwortet etwas, das größer ist als sie – und sie lachen darüber, wie einfach dieser Prozess ist.

Dieses Buch und meine Forschungsarbeit sind hoffentlich ein Anfang. Ich gebe jederzeit zu, nicht alles

zu wissen. Doch meine größte Freude besteht darin, einem anderen Menschen bei seinem persönlichen Wachstumsprozess geholfen zu haben. Ich habe in vielen Gesichtern Transformation gesehen und weiß: Nachdem wir von den Fesseln unserer eigenen selbsteinschränkenden Überzeugungen befreit worden sind, sehen wir alle gleich aus – egal, welcher Kultur, Rasse oder welchem Geschlecht wir angehören.

***

Ich liebe das biologische Prinzip der

Emergenz, der spontanen Herausbildung. Haben Sie schon einmal einen Schwarm Fische gesehen, die alle gleichzeitig in dieselbe Richtung losziehen? Oder einen Vogelschwarm aus Hunderten von Vögeln, die sich im Flug gemeinsam wie ein einziges Bewusstsein bzw. ein einziger Geist bewegen?

Beim Anblick solcher Phänomene könnte man meinen, all die in der Gruppe befindlichen Individuen folgten einem Führer, der den Weg weist. Es sieht aus, als ob die synchronen Bewegungen von Hunderten oder sogar Tausenden von Einzelorganismen ein »Topdown«-Phänomen wären, also von oben nach unten angeleitet würden. Aber

das stimmt nicht.

Wie wir inzwischen erkannt haben, ist dieser Grad an Übereinstimmung in Wirklichkeit ein »Bottom-up«-Phänomen, das von unten nach oben verläuft. Die Gruppe hat eigentlich keinen Führer; vielmehr führen alle. Alle sind Teil desselben kollektiven Bewusstseins, tun das Gleiche zur selben Zeit, als wären alle mit einem Informationsfeld jenseits von Raum und Zeit verbunden. Die Gemeinschaft zeigt sich als einmütig. Die einzelnen Individuen werden *eins*, und daraus entsteht ein Organismus. Gemeinsamkeit macht stark.

Man hat uns programmiert und auf die

unterbewusste Überzeugung konditioniert, leidenschaftliches Führen und weltveränderndes Handeln seien gefährlich und endeten oft tödlich. Die meisten großen Führungspersönlichkeiten, die den Lauf der Geschichte mit einer profunden Botschaft veränderten, hat es schließlich irgendwann »erwischt«. Sei es Martin Luther King, Mahatma Gandhi, John Lennon, Johanna von Orléans, William Wallace, Jesus von Nazareth oder Abraham Lincoln – allen haftet ein unbewusstes Stigma an, das besagt, visionäre Führer müssten für die Wahrheit ihr Leben lassen. Aber wer weiß, vielleicht leben wir inzwischen in

einer Zeit in der Geschichte der Menschheit, in der es wichtiger ist, für die Wahrheit zu leben, als für sie zu sterben.

Wenn Hunderte, Tausende oder sogar Millionen von Menschen ein neues, auf Möglichkeiten beruhendes Bewusstsein annehmen, ihre Handlungen auf ihre Absichten abstimmen und gemäß höheren, universalen Gesetzen der Liebe, der Güte und des Mitgefühls leben, dann wird sich ein neues Bewusstsein herausbilden – und wir werden wahres Einssein erleben. Dann haben wir womöglich so viele Führer, dass man nicht einfach alle beseitigen kann.

Falls Sie also wie ich tagtäglich persönlich Ihr Bestes geben und eigennützige, von Stresshormonen getriebene Geisteshaltungen überwinden, dann verändern wir gemeinsam die Welt, indem wir uns selbst verändern. Und wenn genug Menschen an sich arbeiten, mehr Ganzheit entwickeln und sich auf der ganzen Welt solche Gemeinschaften herausbilden, werden sie schließlich die derzeit vorherrschende Geisteshaltung der Furcht, des Konkurrenzdenkens, des Mangels, der Feindseligkeit, der Gier und der Täuschung transformieren. Mit der Zeit wird der alte Wille völlig dem neuen Willen erliegen. Meine besondere

Sorge gilt der Tatsache, dass wir heute in einer Welt leben, in der wissenschaftliche Forschung mit Eigeninteressen und oftmals auch Profitgier vermischt ist; deshalb frage ich mich, ob uns wirklich die Wahrheit darüber gesagt wird, wie die Dinge sind. Wir müssen die Wahrheit wohl selbst herausfinden.

Stellen Sie sich eine Welt vor, in der Milliarden Menschen wie ein Schwarm Fische im Einklang leben – in der jeder Mensch ähnliche erhebende Gedanken über unbegrenzte Möglichkeiten annimmt und diese Gedanken den Menschen inspiriertere Entscheidungen, altruistischere Verhaltensweisen und

Erfahrungen ermöglichen, durch die sie der Erleuchtung ein Stück näher kommen. Dann würden die Menschen nicht mehr auf Basis der uns so vertrauten Überlebensemotionen leben, das heißt, sich mehr als Materie und weniger als Energie und ohne Möglichkeiten fühlen. Stattdessen würden sie ein Leben mit höher entwickelten, selbstlosen, aus dem Herzen kommenden Emotionen leben – sich mehr als Energie und weniger als Materie fühlen, in Verbindung mit etwas Größerem.

Wenn wir das schaffen, dann würde sich eine vollkommen andere Welt herausbilden, und unser Lebens-Credo

wäre das Credo des offenen Herzens. Genau das sehe ich, wenn ich die Augen schließe, um zu meditieren.

Dr. Joe Dispenza

***

Anhang

Anleitung für die Meditation zum Verändern von Überzeugungen und Wahrnehmungen

Falls Sie anstelle der käuflichen MP3-

Version Ihre eigene geführte Meditation aufnehmen möchten, können Sie das anhand der beiden nachfolgenden Anleitungen tun. Der erste Text ist für eine ca. einstündige Meditation zum Verändern von Überzeugungen bzw. Wahrnehmungen gedacht. Die zweite Meditation dauert etwa 45 Minuten.

Legen Sie während der Aufnahme bei den Auslassungspunkten jeweils ein, zwei Sekunden Pause und zwischen den Sätzen eine mindestens fünfsekündige Pause ein. Ich habe nach dem zweiten Teil der Meditation eine entsprechende Anmerkung eingefügt, die Sie darauf hinweist, an dieser Stelle eine 15-minütige Schweigephase aufzunehmen,

damit Sie im Unbekannten verweilen können, bevor Sie mit dem abschließenden Teil der Meditation fortfahren, in der jeweils eine Überzeugung oder Wahrnehmung geändert wird.

Meditation zum Verändern von Überzeugungen und Wahrnehmungen

- Dauer: ca. 1 Stunde

Achte nun … auf den Raum … zwischen deinen Augen … im Raum …

Spüre … die Energie des Raumes … zwischen deinen Augen … im Raum …

Jetzt achte auf den Raum … zwischen deinen Schläfen …. im Raum …

Und spüre … das Volumen des Raums … zwischen deinen Schläfen … im Raum …

Nun nimm den Raum wahr, den deine Nasenflügel … im Raum einnehmen …

Und spüre … das Volumen des Raums …, das dein Naseninneres … im Raum einnimmt …

Nun achte … auf den Raum … zwischen deiner Zunge … und der Rachenrückwand … im Raum …

Und spüre … das Volumen des Raums …, den die Rachenrückwand … im Raum

einnimmt …

Und nun spüre … die Energie des Raums … um deine Ohren herum … im Raum …

Und fühle … die Energie des Raums … über deine Ohren hinaus … im Raum …

Nimm jetzt den Raum … unterhalb deines Kinns … im Raum wahr …

Und fühle … das Volumen des Raums … um deinen Nacken herum … im Raum …

Und nun … spüre den Raum … über deine Brust hinaus … im Raum …

Und fühle … die Energie des Raums … um deine Brust herum … im Raum …

Und jetzt achte auf das Volumen des

Raums … über deine Schultern hinaus … im Raum …

Und spüre … die Energie des Raums … um deine Schultern herum … im Raum …

Jetzt achte bewusst … auf den Raum … hinter deinem Rücken … im Raum …

Und fühle … die Energie des Raums … über deine Wirbelsäule hinaus … im Raum …

Richte nun … deine Aufmerksamkeit … auf den Raum … zwischen deinen Oberschenkeln … im Raum …

Und spüre … die Energie des Raums …, die deine Knie verbindet … im Raum …

Spüre nun … das Volumen des Raums …

um deine Füße herum … im Raum …

Und fühle … die Energie des Raums … über deine Füße hinaus … im Raum …

Jetzt richte … deine Aufmerksamkeit … auf den Raum … um deinen ganzen Körper herum … im Raum …

Und spüre … die Energie des Raums … über deinen Körper hinaus … im Raum …

Nun achte … auf den Raum … zwischen deinem Körper … und den Zimmerwänden … im Raum …

Und spüre … das Volumen des Raums …, den das ganze Zimmer einnimmt … im Raum …

Nimm jetzt … das Volumen des Raums … über das Zimmer hinaus wahr … im

Raum …

Und spüre … den Raum … um das Zimmer herum … im Raum …

Nun verweile mit deiner Aufmerksamkeit … auf dem Raum …, den der gesamte Raum … im Raum einnimmt …

Und spüre … den Raum …, den der gesamte Raum … im Raum einnimmt …

Jetzt ist die Zeit gekommen …, zu einem Nichts und Niemand … ohne Körper im zeitlosen Nirgendwo …, zu reinem Bewusstsein zu werden …, zu einer Bewusstheit im unendlichen Feld der Potenziale … Es ist an der Zeit …, deine Energie in die Möglichkeiten zu investieren … Und je länger du im

Unbekannten verweilst …, desto stärker ziehst du … ein neues Leben an … Werde einfach zu einem Gedanken … in der Schwärze der Unendlichkeit … und lass deine Aufmerksamkeit … ins Nichts und zu Niemandem … in die Zeitlosigkeit schweifen …

Und wenn du … als Quanten-Beobachter … merkst, wie dein Geist zum Bekannten zurückkehrt …, zu dem dir Vertrauten …, zu Menschen …, Dingen … oder Orten aus der dir vertrauten Realität …, zu deinem Körper …, deiner Identität …, deinen Emotionen …, zur Zeit …, zur Vergangenheit … oder zur vorhersehbaren Zukunft …,

dann werde dir einfach bewusst, dass du das Bekannte beobachtest ..., und gib dein Bewusstsein erneut der Leere der Möglichkeiten hin ..., sei ein körperloser Niemand ..., ein Nichts ... im zeitlosen Nirgendwo ... Lass dich auf das immaterielle Reich der Quantenpotenziale ein ... Je mehr du zu einer Bewusstheit der Möglichkeiten wirst ..., desto mehr Möglichkeiten und Chancen erschaffst du in deinem Leben ... Bleibe präsent ...

[Verweilen Sie 15 Minuten.]

Wie lautet … die Überzeugung … oder Wahrnehmung … über dich und dein Leben …, die du verändern möchtest?

Möchtest du das weiterhin glauben und wahrnehmen?

Wenn nicht …, dann bitte ich dich …, eine Entscheidung … mit so fester Absicht und solcher Stärke zu treffen …, dass die energetische Ladung dieser Entscheidung … höher ist als die Energie der fest verschalteten Programme in deinem Gehirn … und der emotionalen Süchte deines Körpers …, und dein Körper auf einen neuen Geist reagiert …

Lass diese Entscheidung … zu einer bleibenden Erfahrung werden … und

lass die Erfahrung … eine Emotion hervorrufen …, die die Programmierungen überschreibt … und deine Biologie verändert … Komm heraus aus deinem Ruhezustand … und verändere deine Energie …, damit deine Biologie durch deine Energie verändert werden kann …

Wenn du die Langzeiterinnerung geschaffen hast …, gib die Vergangenheit zurück ins Feld der Möglichkeiten … und lass zu, dass dieses unendliche Feld der Möglichkeiten sie auf eine Weise auflöst, die für dich stimmig ist …

Was möchtest du nun gerne über dich

und dein Leben glauben und wahrnehmen … und wie würde sich das anfühlen?

Na los …, es ist Zeit für dich, in einen neuen Seinszustand zu wechseln … und zuzulassen, dass dein Körper auf einen neuen Geist reagiert … Verbinde eine klare Absicht mit einer höheren Emotion und verändere dadurch deine Energie …, sodass Materie auf einen neuen Geist gehoben werden kann …

Versieh diese Entscheidung … mit einer energetischen Amplitude …, die höher ist als die Energie der Vergangenheit … Lass dein Bewusstsein und deine Energie … deinen Körper verändern …

Wechsle in einen neuen Seinszustand … Lass dich durch diesen Augenblick neu definieren … und lass diesen absichtsvollen Gedanken zu einer starken inneren Erfahrung … mit einer höheren emotionalen Energie werden …, die zu einer bleibenden Erinnerung wird … Brenne diese neue Überzeugung deinem Gehirn und Körper ein … und setze sie an die Stelle der vergangenen Erinnerung deines Gehirns und Körpers … Sei selbstbestimmt … Sei inspiriert … Lass deine Entscheidung zu einer bleibenden Erinnerung werden …

Nun gib deinem Körper einen Vorgeschmack auf die Zukunft … und

zeige ihm, wie sich diese Überzeugung anfühlen wird … Lass deinen Körper auf deinen Geist reagieren …

Wie würdest du aus diesem Seinszustand heraus leben? … Welche Entscheidungen wirst du treffen? … Wie wirst du dich verhalten? … Welche Erfahrungen hält deine Zukunft für dich bereit? … Wie wirst du leben? … Wie dich fühlen? … Wie wirst du lieben? … Lass alle Wellen an Möglichkeiten zu einer Erfahrung in deinem Leben werden …

Kannst du deinem Körper emotional beibringen, wie es ist, in dieser neuen Zukunft zu sein? … Na los …, öffne

dein Herz … und glaube an die Möglichkeiten …

Und jetzt gib deine Schöpfung einem größeren Geist hin …, überlasse ihm das, was du in diesem Bereich der Möglichkeiten denkst und erlebst … Wenn du es wirklich fühlst …, wird es sich irgendwann in der Zukunft … manifestieren … aus den Wellen des Möglichen … zu Partikeln der Realität …, aus Gedanken … zu Energie und zu Materie werden …

Und die neue Energie, mit der du schöpferisch tätig bist, ist deine neue Energie …, und diese neue Energie steht mit dir in Verbindung … und du mit ihr …, und das erzeugt eine neue

Erfahrung ..., die dich in deiner neuen Zukunft finden wird, in der du dein Leben aus diesem neuen Seinszustand ..., aus dieser neuen Energie heraus lebst ...

Jetzt gib deine neue Überzeugung einem Bewusstseins feld hin, das bereits weiß, wie es ein für dich stimmiges Ergebnis organisieren muss ... Bring den Samen der Möglichkeiten aus ...

Es ist der Zeitpunkt gekommen, eine Entscheidung ... mit so fester Absicht und solcher Stärke zu treffen ..., dass die energetische Ladung dieser Entscheidung ... deinen Körper auf einen neuen Geist reagieren lässt ... und deine Entscheidung zu einer

bleibenden Erfahrung wird … Komm heraus aus deinem Ruhezustand … und verändere deine Energie …, damit Materie auf einen neuen Geist gehoben werden kann … Sei selbstbestimmt … Lass dich von deiner eigenen Energie bewegen …

Und lass die Energie dieser Entscheidung … die unterbewussten neurologischen Programmierungen deines Gehirns … und die unterbewussten emotionalen und genetischen Programmierungen deines Körpers umschreiben … Lass diese Entscheidung größer werden als die Vergangenheit … und lass zu, dass deine Biologie von deiner Energie verändert wird … Lass dich inspirieren

...

Und jetzt gib diese Überzeugung einer höheren Intelligenz hin ..., lass sie einfach los ... und überlasse sie dem Feld der Möglichkeiten ... Lass sie wieder zu Energie werden ...

Was möchtest du nun über dich und dein Leben glauben und wahrnehmen? ... Und wie würde sich das an fühlen?

Na los ..., wechsle in einen neuen Seinszustand ... und lass zu, dass dein Körper auf einen neuen Geist gehoben wird ... Lass die Energie dieser Entscheidung ... die Schaltkreise in deinem Gehirn ... und die Gene in deinem Körper umschreiben ... Lass deinen Körper

frei werden für eine neue Zukunft … Du musst eine neue Energie spüren …, zu etwas werden, das über deinen Körper, dein Umfeld und die Zeit hinausgeht …, damit du die Herrschaft über deinen Körper, dein Umfeld und die Zeit ausüben kannst … Werde zu einem Gedanken, der sich auf Materie auswirkt …

Kannst du deinem Körper emotional beibringen …, wie sich diese Überzeugung anfühlen würde …, wie sich Selbstbestimmtheit anfühlen würde …, wie es wäre, von deiner eigenen Größe bewegt zu werden …, Mut zu haben …, ein Sieger zu sein …, das Leben zu lieben …, sich

grenzenlos zu fühlen ..., zu leben, als ob deine Gebete bereits erhört worden wären? ... Na los, gib deinem Körper als dem unbewussten Geist einen Vorgeschmack auf deine Zukunft ... Sende neuen Genen neue Signale ... Deine Energie geht der Materie voraus ... Verändere deine Energie und verändere deinen Körper ... Na los, lass deinen Geist Einfluss auf die Materie nehmen ...

Und wie wirst du aus diesem Seinszustand heraus leben? ... Wenn du das glaubst, welche Entscheidungen würdest du dann treffen? ... Wie könntest du dich verhalten? ... Welche Erfahrungen

kannst du aus diesem Seinszustand heraus beobachten? … Und wie werden sie sich anfühlen …: geheilt sein, frei sein, überzeugt sein von dir selbst und den Möglichkeiten? … Lass dich los …

Segne diese Zukunft mit deiner Energie …, denn das bedeutet …, dass du mit einer neuen Bestimmung verbunden bist … Denn wo du deine Aufmerksamkeit hinrichtest, lenkst du auch deine Energie hin … Investiere in deine Zukunft …, lass dich durch deine Zukunft statt durch deine Vergangenheit definieren … Öffne dein Herz und lass zu, dass dein Körper von deiner inneren Erfahrung

bewegt wird …, und denke daran: Was du wahrhaft im Unbekannten erlebst … und emotional annimmst …, wird seine Frequenz schließlich verlangsamen … zu Energie und dann zu dreidimensionaler Materie werden …

Jetzt lass los, gib es hin … und lass zu, dass eine höhere Intelligenz es auf für dich stimmige Weise umsetzt …

Jetzt lege die linke Hand … über dein Herz … und segne deinen Körper …, damit er auf einen neuen Geist gehoben werden möge … Und segne dein Leben …, damit es eine Erweiterung deines Geistes sein möge … Und segne deine Zukunft … Segne

deine Vergangenheit …, damit sie sich in Weisheit verwandeln möge … Segne die Widrigkeiten deines Lebens …, damit sie dich zu Größe führen … und du den verborgenen Sinn hinter allem erkennen mögest … Segne deine Seele …, damit sie aus diesem Traum erwache … Segne das Göttliche in dir …, damit es sich in dir bewege …, in dir rege …, sich durch dich hindurch bewege … und sich durch alles um dich herum bewege …, dass es sich in deinem Leben zeigen möge …

Zum Schluss bitte ich dich …, dich für ein neues Leben zu bedanken, noch bevor es sich manifestiert hat …,

sodass dein Körper als der unbewusste Geist … diese Zukunft jetzt erlebt … Denn die emotionale Signatur der Dankbarkeit bedeutet …: Es ist bereits geschehen … Denn Dankbarkeit ist … der ultimative Zustand des Empfangens …

Erinnere und verinnerliche dieses Gefühl … Bring deine Bewusstheit … zurück in einen neuen Körper …, ein neues Umfeld …, eine ganz neue Zeit … Und wenn du dann so weit bist, kannst du die Augen wieder öffnen.

Kürzere Version der Meditation zum Verändern einer Überzeugung oder Wahrnehmung

- Dauer: ca. 45 Minuten

Achte nun … auf den Raum … zwischen deinen Augen … im Raum …
Spüre … die Energie des Raumes … zwischen deinen Augen … im Raum …
Jetzt achte auf den Raum … zwischen deinen Schläfen …. im Raum …
Und spüre … das Volumen des Raums …

zwischen deinen Schläfen … im Raum …

Nun nimm den Raum wahr, den deine Nasenflügel … im Raum einnehmen …

Und spüre … das Volumen des Raums …, das dein Naseninneres … im Raum einnimmt …

Nun achte … auf den Raum … zwischen deiner Zunge … und der Rachenrückwand … im Raum …

Und spüre … das Volumen des Raums …, den die Rachenrückwand … im Raum einnimmt …

Und nun spüre … die Energie des Raums … um deine Ohren herum … im Raum …

Und fühle … die Energie des Raums …

über deine Ohren hinaus … im Raum …

Nimm jetzt den Raum … unterhalb deines Kinns … im Raum wahr …

Und fühle … das Volumen des Raums … um deinen Nacken herum … im Raum …

Und nun … spüre den Raum … über deine Brust hinaus … im Raum …

Und fühle … die Energie des Raums … um deine Brust herum … im Raum …

Und jetzt achte auf das Volumen des Raums … über deine Schultern hinaus … im Raum …

Und spüre … die Energie des Raums … um deine Schultern herum … im Raum …

Jetzt achte bewusst … auf den Raum … hinter deinem Rücken … im Raum …

Und fühle … die Energie des Raums … über deine Wirbelsäule hinaus … im Raum …

Richte nun … deine Aufmerksamkeit … auf den Raum … zwischen deinen Oberschenkeln … im Raum …

Und spüre … die Energie des Raums …, die deine Knie verbindet … im Raum …

Spüre nun … das Volumen des Raums … um deine Füße herum … im Raum …

Und fühle … die Energie des Raums … über deine Füße hinaus … im Raum …

Jetzt richte … deine Aufmerksamkeit … auf den Raum … um deinen ganzen

Körper herum … im Raum …

Und spüre … die Energie des Raums … über deinen Körper hinaus … im Raum …

Nun achte … auf den Raum … zwischen deinem Körper … und den Zimmerwänden … im Raum …

Und spüre … das Volumen des Raums …, den das ganze Zimmer einnimmt … im Raum …

Nimm jetzt … das Volumen des Raums … über das Zimmer hinaus wahr … im Raum …

Und spüre … den Raum … um das Zimmer herum … im Raum …

Nun verweile mit deiner Aufmerksamkeit … auf dem Raum …, den der gesamte

Raum … im Raum einnimmt …

Und spüre … den Raum …, den der gesamte Raum … im Raum einnimmt …

Jetzt ist die Zeit gekommen …, zu einem Nichts und Niemand … ohne Körper im zeitlosen Nirgendwo …, zu reinem Bewusstsein zu werden …, zu einer Bewusstheit im unendlichen Feld der Potenziale … Es ist an der Zeit …, deine Energie in die Möglichkeiten zu investieren … Und je länger du im Unbekannten verweilst …, desto stärker ziehst du … das Unbekannte an … Werde einfach zu einem Gedanken … in der Schwärze der Unendlichkeit … und lass deine

Aufmerksamkeit … ins Nichts und zu Niemandem … in die Zeitlosigkeit schweifen … Je mehr du dich auf das Unbekannte fokussiert …, desto mehr ziehst du ein neues Leben an …

Jetzt lass deine Achtsamkeit vom Teilchen zur Welle wandern …, von Materie zu Bewusstsein …, vom Materiellen zum Immateriellen …, von Raum und Zeit zu Raumlosigkeit und Zeitlosigkeit …, von einer Welt der Sinne … zu einer Welt jenseits der Sinne …, vom Bekannten zum Unbekannten … Und wenn du … als Quanten-Beobachter … merkst, wie dein Geist zum Bekannten zurückkehrt …, zu dir vertrauten

Menschen …, Dingen … oder Orten aus der dir bekannten Realität …, zu deinem Körper …, deinen Gewohnheiten, deiner Identität, deinen Emotionen …, zur Zeit …, zur Vergangenheit … oder zur vorhersehbaren Zukunft …, dann werde dir einfach bewusst, dass du das Bekannte beobachtest …, und gib dein Bewusstsein erneut der Leere der Möglichkeiten hin… Sei ein körperloser Niemand …, ein Nichts … im zeitlosen Nirgendwo … Lass deine Bewusstheit zurück ins immaterielle Reich der Quantenpotenziale schweifen …, in die Schwärze der Ewigkeit … Und je mehr du zu einer

Bewusstheit der Möglichkeiten wirst …, desto mehr Möglichkeiten und Chancen erschaffst du in deinem Leben … Bleibe präsent …

[Verweilen Sie 5 bis 10 Minuten.]

Wie lautet nun … die Überzeugung … oder Wahrnehmung … über dich und dein Leben …, die du verändern möchtest? … Möchtest du das weiterhin glauben und wahrnehmen? … Wenn nicht …, dann ist es an der Zeit …, eine Entscheidung … mit so fester Absicht zu treffen …, dass die energetische Amplitude dieser Entscheidung … höher ist als die Energie der fest verschalteten

Programme in deinem Gehirn … und der emotionalen Süchte deines Körpers … Lass deinen Körper auf einen neuen Geist reagieren … Lass diese Entscheidung … zu einer bleibenden Erfahrung werden … und lass die innere Erfahrung … eine Emotion mit so viel Energie hervorrufen …, dass die Programmierungen überschrieben werden und deine Biologie verändert werden kann …

Komm heraus aus deinem Ruhezustand und verändere deine Energie, damit deine Biologie von deiner Energie verändert wird … Na los! Sei inspiriert … und entschließe dich, über deine

Vergangenheit hinauszuwachsen … Sei inspiriert, sei selbstbestimmt! … Lass dich von deiner eigenen Energie bewegen … und gib nun diese Überzeugung einer höheren Intelligenz …, einem größeren Geist hin … Lass einfach los und überlasse sie dem Feld der Möglichkeiten, lass sie wieder zu Energie werden …

Was möchtest du nun gerne über dich und dein Leben glauben und wahrnehmen … und wie würde sich das anfühlen? Na los …, wechsle in einen neuen Seinszustand … und lass zu, dass dein Körper auf einen neuen Geist gehoben wird … Lass die Energie dieser Entscheidung die

Schaltkreise in deinem Gehirn umschreiben und deine Gene im Körper verändern … Verbinde eine klare Absicht mit einer höheren Emotion und verändere dadurch deine Energie …, sodass Materie auf einen neuen Geist gehoben werden kann … Versieh diese Entscheidung … mit einer energetischen Amplitude …, die höher ist als jegliche vergangenen Erfahrungen … Lass dein Bewusstsein und deine Energie … deinen Körper verändern … Bringe in diesen inneren Prozess, diese Erfahrung so viel höhere emotionale Energie ein, dass sie zu einer bleibenden Erinnerung wird …

Wechsle in einen neuen Seinszustand … Lass dich durch diesen Augenblick neu definieren … und lass diesen absichtsvollen Gedanken zu einer starken inneren Erfahrung … mit einer höheren emotionalen Energie werden …, die zu einer bleibenden Erinnerung wird … Brenne diese neue Überzeugung deinem Gehirn und Körper ein … und setze sie an die Stelle der vergangenen Erinnerung deines Gehirns und Körpers … Sei selbstbestimmt … Sei inspiriert … Lass deine Entscheidung zu einer bleibenden Erinnerung werden …

Kannst du deinem Körper auf der emotionalen Ebene beibringen, wie

sich eine solche neue Überzeugung anfühlen würde? … Wie es sich anfühlen würde, selbstbestimmt zu leben …, von deiner eigenen Größe bewegt zu werden …, unbesiegbar zu sein …, Mut zu haben …, das Leben zu lieben …, sich grenzenlos zu fühlen …, zu leben, als ob deine Gebete bereits erhört worden sind? … Gib deinem Körper einen Vorgeschmack auf die Zukunft … Sende neue Signale an neue Gene … Deine Energie wirkt sich auf Materie aus … Wenn du deine Energie veränderst, dann veränderst du deinen Körper … Na los …, lass deinen Geist Einfluss nehmen … Und wie wirst du aus diesem Seinszustand

heraus leben? … Welche Entscheidungen wirst du treffen? … Wie wirst du dich verhalten? … Welche Erfahrungen kannst du aus diesem Seinszustand heraus beobachten? … Wie wird sich das anfühlen …, an Möglichkeiten zu glauben …, an dich selbst zu glauben …, geheilt zu sein …, frei zu sein …, vom Geist bewegt zu werden? … Na los, liebe deine Zukunft und mache sie dadurch lebendig … Es ist deine Schöpfung …, verliebe dich in sie! … Nähre sie aus diesem Seinszustand heraus mit deiner Aufmerksamkeit …, denn auf das, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, lenkst du

auch deine Energie … Investiere in deine Zukunft, indem du sie beobachtest … Lass dich von einer neuen Zukunft anstatt von der vertrauten Vergangenheit definieren … Öffne dein Herz und lass deinen Körper von deiner inneren Erfahrung bewegt werden …, denn was du wahrhaftig als Möglichkeit erlebst und emotional annimmst …, wird dich irgendwann in der Zukunft finden … Vom Gedanken … zu Energie … zu Materie … Nun lass los und gib es … einer höheren Intelligenz hin … und lass zu, dass es auf eine für dich stimmige Art und Weise umgesetzt wird …

Jetzt lege die linke Hand … über dein Herz … und segne deinen Körper …, damit er auf einen neuen Geist …, eine neue Energie gehoben werden möge … Und segne dein Leben …, damit es eine Erweiterung deines Geistes sein möge …, damit dein Seinszustand … in die Welt ausstrahle … Und segne deine Zukunft …, damit sie nie deine Vergangenheit sein möge … Segne deine Vergangenheit …, damit sie sich in Weisheit verwandle … Segne die Herausforderungen in deinem Leben …, damit sie dich zu Größe führen … Segne deine Seele …, damit sie aus diesem Traum erwache und dich

führen möge … Und segne das Unsichtbare in dir …, damit die Energie sich in dir bewege …, sich in dir rege …, sich durch dich hindurch bewege … und sich um dich herum bewege …, sodass ihr Geist zu deinem Geist …, ihre Natur zu deiner Natur …, ihr Wille zu deinem Willen …, ihre Liebe zum Leben zu deiner Liebe zum Leben werde …, dass sie sich in deinem Leben zeige …, dir Signale sendet, damit du weißt, sie ist real … Und jetzt, wenn der Gedanke das Signal ausschickt … und das Gefühl das Ereignis zu dir zurückzieht …, bitte ich dich, in einen Zustand der Dankbarkeit zu gehen …, dich für ein

neues Leben zu bedanken, noch bevor es sich manifestiert hat … Denn die emotionale Signatur der Dankbarkeit bedeutet …: Es ist bereits geschehen … Und je länger du in Dankbarkeit verweilst …, desto stärker ziehst du dein neues Leben an … Denn Dankbarkeit ist … der ultimative Zustand des Empfangens …

Nun bring deine Bewusstheit … zurück in einen neuen Körper …, in ein neues Leben …, eine ganz neue zukünftige Zeit … Und wenn du dann so weit bist, kannst du die Augen wieder öffnen.

***

Danksagung

Als ich mein zweites Buch beendet hatte, war ich mir sicher, das wär's mit dem Schreiben gewesen. Allein die Mühe, die es erfordert, sich Zeit zum Schreiben und Recherchieren zu nehmen, während man eine sehr gut laufende ganzheitliche Praxis betreibt und fast jede Woche unterwegs ist – ganz abgesehen von der Zeit, die man für die Familie, Mitarbeiterbesprechungen, Schlafen und Essen braucht –, all das lässt mir einfach

keine Zeit, aus einem Panoramafenster den Blick auf die Natur zu genießen und lange über den nächsten Gedanken nachzusinnen, den ich gleich aufschreiben werde.

Wie ich gelernt habe, erfordert es ganz schön viel Durchhaltevermögen, Entschlossenheit, Fokus, Hartnäckigkeit, Energie, Zeit, Kreativität und – besonders – Unterstützung, um eine immaterielle Idee in die materielle Wirklichkeit zu bringen. Für mich persönlich ging das nur dank der bedingungslosen Liebe, Ermutigung, Unterstützung und Kooperation von Berufskollegen, meinen Mitarbeitern, meinen Freunden und meiner Familie.

Ihnen allen bringe ich ewige Dankbarkeit entgegen.

Zunächst möchte ich mich bei den Mitarbeitern von Hay House bedanken, die erneut an mich geglaubt haben. Ich fühle mich geehrt, Teil einer solch netten Familie zu sein. Danke, Reid Tracy, Stacey Smith, Shannon Littrell, Alex Freemon, Christy Salinas und all die anderen. Ich hoffe, ich konnte euch allen genauso viel geben.

Ab und zu tritt ein segnender Engel in unser Leben. Diese Engel sind meist bescheiden, selbstlos, stark und sehr hingebungsvoll. Ich hatte das große Glück, beim Schreiben dieses Buches einen wahren Engel zu treffen. Katy

Koontz, meine liebe Lektorin und inzwischen auch Freundin, ist Exzellenz, Magie, Anmut und Bescheidenheit in Person. Katy, es war für mich eine große Ehre, mit dir an diesem Projekt zusammenzuarbeiten. Danke für deinen unermüdlichen Beistand, deine Weisheit und deine Ehrlichkeit – und danke, dass du so viel gegeben hast.

Danke, Sally Carr, für deine Mitarbeit an meinem Manuskript. Es war für mich ein großer Segen, dass du dir auf die Schnelle Zeit genommen hast, um mich zu unterstützen, als ich diese Hilfe brauchte. Du warst so großzügig.

Auch Paula Meyer, meiner Assistentin und Managerin, gebührt ein

großes Dankeschön. Sie hat sich zu einer echten Führungspersönlichkeit und einer Stimme der Vernunft in meinem Leben entwickelt. Paula, ich danke dir für dein Engagement für dieselbe Sache. Dein Licht leuchtet. Ich bin sehr beeindruckt davon, was aus dir geworden ist.

Dana Reichel ist die Büroleiterin unserer Praxis und meine persönliche Assistentin. Dana, du bist eine große Hilfe bei der Betreuung meiner Mitarbeiter und sorgst dafür, dass sich um alle liebevoll gekümmert wird. Ich kann dir gar nicht genug danken für deine emotionale Intelligenz, deine einfache Weisheit, deinen Mut und die Freude, die du so vielen Menschen schenkst –

auch mir. Bitte mach weiter so!

Ein weiteres Dankeschön geht an Trina Greenbury. Nie zuvor habe ich einen Menschen kennengelernt, der so organisiert, professionell, ehrlich und nobel ist. Ich danke dir dafür, dass du mich weiterhin auf dieser Reise begleitest. Du bist einfach toll.

Meine Schwägerin Katina Dispenza hat mir in kreativer Hinsicht auf vielerlei Weise geholfen. Ich schätze mich glücklich für dein Engagement und deine Mitarbeit. All die vielen besonderen Kleinigkeiten, über die du mich der Welt präsentierst, sind keinesfalls unbemerkt geblieben. Du bist brillant.

Weiterhin möchte ich mich bei Rhadell Hovda, Adam Boyce, Katie Horning, Elaina Clauson, Tobi Perkins, Bruce Armstrong, Amy Schefer, Kathy Lund, Keren Retter, Dr. Mark Bingel und Dr. Marvin Kunikiyo bedanken. Ihr alle habt mein Leben auf vielerlei Weise bereichert, und ich bin euch allen zutiefst dankbar.

John Dispenza, mein Bruder und bester Freund: Dein kreativer Geist bewegt mich immer wieder aufs Neue. Ich danke dir für die Gestaltung der Titelseite und der Grafiken – und ganz besonders für deine lebenslange Liebe und Unterstützung.

Jeffrey Fannin, Ph.D., ist unser

Quanten-Neurowissenschaftler, der mir auf unzählige Weise beim Messen des Wandels geholfen hat. Jeffrey, dank dir schreiben wir Geschichte! Ich hege große und grenzenlose Achtung vor dem, was du für mich getan hast.

Dawson Church, Ph.D., ist ein Genie und edler Freund, dessen Leidenschaft für die Wissenschaft und den Mystizismus genauso groß ist wie meine. Dawson, deine wunderbaren Worte im Vorwort zu diesem Buch sind für mich eine Ehre, und ich hoffe auf unsere zukünftige Zusammenarbeit.

Beth Wolfson managt meine Trainer und ist eine engagierte Unternehmensführerin. Beth, du hast mit

mir gemeinsam das Geschäftsmodell der Transformation entwickelt und unendlich viel Leidenschaft und Überzeugungskraft in diese Botschaft gesteckt; dafür danke ich dir von Herzen. Ein Dank geht auch an all meine Schulungsleiter in der ganzen Welt, die so fleißig daran gearbeitet haben, für so viele Menschen zum lebenden Beispiel des Wandels und des Führens zu werden. Euer großes Engagement für diese Arbeit inspiriert mich.

Ein ganz besonderes Dankeschön geht an John Collinsworth und Jonathan Swartz, die mir als professionelle Berater und Betreuer zur Seite gestanden haben, um mein Verständnis der

Geschäftswelt zu vertiefen.

Dank an meine Kinder Jace, Gianna und Shen, die zu anständigen jungen Erwachsenen heranwachsen: Danke dafür, dass ich ein so seltsamer Vogel sein darf.

Und natürlich danke ich meiner geliebten Roberta Brittingham: Du bist mein Placebo!

***

Der Autor

Dr. Joe Dispenza ist einer jener Wissenschaftler, die in dem

preisgekrönten Film »What the Bleep Do We Know!?« (2004) zu Wort kamen. Seitdem hat er seine Arbeit weiter vertieft und in mehrere Richtungen erweitert. Mit Leidenschaft erforscht er, wie Menschen sich die neuesten Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft und der Quantenphysik zunutze machen können, nicht nur, um sich von Krankheiten zu heilen, sondern auch, um im Leben mehr Glück und Erfüllung zu finden. »Dr. Joe« ist zutiefst davon überzeugt, dass jedem Menschen das Potenzial wahrer Größe und unbegrenzter Fähigkeiten und Möglichkeiten offensteht.

Dr. Joe ist inzwischen in über 26

Ländern auf sechs Kontinenten als Lehrer und Vortragsredner tätig und lehrt auf seine typische, leicht verständliche, ermutigende und mitfühlende Art, wie man sein Gehirn neu vernetzen und den Körper mit dauerhaften Veränderungen neu konditionieren kann. Er bietet nicht nur diverse Online-Kurse und Teleclasses an, sondern hält auch persönlich dreitägige »Progressive«- und fünftägige »Advanced«-Workshops ab. Dr. Joe ist Fakultätsmitglied der International Quantum University for Integrative Medicine in Honolulu, des Omega Institute in Rhinebeck, New York, sowie des Kripalu Center for Yoga and Health in Stockbridge,

Massachusetts. Außerdem ist er geladenes Mitglied des Forschungsausschusses der Life University in Atlanta, Georgia.

Als Forscher beschäftigt sich Dr. Joe mit den wissenschaftlichen Grundlagen hinter Spontanremissionen und untersucht, wie Menschen sich von chronischen und sogar tödlichen Krankheiten selbst heilen. Seit Kurzem führt er in Zusammenarbeit mit anderen Wissenschaftlern und im Rahmen seiner »Advanced«-Workshops umfassende Untersuchungen über die Auswirkungen der Meditation durch. Er und sein Team erstellen Hirnkarten anhand von Elektroenzephalogrammen (EEGs),

testen das individuelle Energiefeld mithilfe der Gasentladungsvisualisierung und messen die Herzkohärenz an HeartMath-Monitoren sowie die Energie im Workshop vor, während und nach der Veranstaltung mit einem GDV-Sputnik-Sensor. Demnächst sollen noch epigenetische Tests dazukommen.

Als Unternehmensberater hält Dr. Joe Vorträge und Workshops bei Unternehmen, die mithilfe neurowissenschaftlicher Prinzipien unter anderem die Kreativität, Innovationskraft und Produktivität ihrer Mitarbeiter erhöhen möchten. Sein Unternehmensangebot umfasst zudem persönliches Coaching für

Führungsverantwortliche. Er hat persönlich 40 Unternehmenstrainer ausgebildet, die sein Transformationsmodell weltweit im Unternehmensumfeld weitergeben. Seit Kurzem zertifiziert er selbstständige Trainer für die Arbeit mit seinem Modell des Wandels mit eigenen Klienten.

Dr. Joe Dispenza schloss sein Studium der Chiropraktik an der Life University in Atlanta, Georgia, mit Auszeichnung ab. Im Rahmen von Aufbaustudiengängen befasste er sich mit Themen wie Neurologie, Neurobiologie, Gehirnfunktion und Chemie, Zellbiologie,

Gedächtnisbildung, Altern und Langlebigkeit. Neben seiner Tätigkeit als Vortragsredner und Autor widmet er sich in seiner chiropraktischen Praxis in der Nähe von Olympia, Washington, seinen Patienten.

Dr. Joe ist Autor der Bücher **»Schöpfer der Wirklichkeit – Der Mensch und sein Gehirn – Wunderwerk der Evolution«** [(2010) 528 Seiten; 978-3-86728-136-2] sowie **»Ein neues Ich – Wie Sie Ihre Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können«** [(2012) 400 Seiten; 978-3-86728-196-6], deren deutsche Ausgaben ebenfalls im KOHA Verlag erschienen sind. Beide Bücher befassen

sich mit den neurowissenschaftlichen Grundlagen des Wandels und der Epigenetik. »**Du bist das Placebo – Bewusstsein wird Materie**«, sein drittes Buch, baut auf diesen Vorgängern auf.

Weitere Informationen und Kontakt: www.drjoedispenza.com.

Kommentare zu »Du bist das Placebo – Bewusstsein wird Materie«

»›Du bist das Placebo‹ zeigt, wie man Wunder bewirken kann – ob es nun um den Körper, die Gesundheit oder das Leben geht. Es ist einfach wunderbar und vielleicht das einzige Rezept, das

man jemals brauchen wird.«

Christiane Northrup, M.D., Autorin der Bestseller »Frauenkörper – Frauenweisheit« und »Weisheit der Wechseljahre«

»Der Geist ist so unglaublich wichtig für den Erfolg bzw. Misserfolg von praktisch allem, was wir tun: von Beziehungen über Schule, Arbeit und Finanzen bis hin zu einem glücklichen Leben. ›Du bist das Placebo – Bewusstsein wird Materie‹ erforscht die wichtigsten Ressourcen und bietet viele praktische Werkzeuge zur Optimierung des Geistes für mehr Erfolg. Ich finde es toll, wie Dr. Dispenza komplexe Ideen auf eine für uns alle verständliche und

lohnende Weise vermittelt.«

Daniel G. Amen, M.D., Gründer der Amen Kliniken und Autor des Bestsellers »Das glückliche Gehirn«

»Aus meiner Erfahrung mit Patientien mit lebensbedrohlichen Krankheiten habe ich genau das gelernt, was in ›Du bist das Placebo‹ geschrieben steht, und ich weiß, wie wahr es ist. Der Körper erlebt, was der Geist glaubt. Ich habe gelernt, wie ich Menschen täuschen kann, damit sie gesund werden. Ärzte können töten oder heilen – mit Worten, die zu Schwertern werden. Wir alle tragen das Potenzial der Selbstheilung in uns. Der Schlüssel dazu ist das Wissen darum, wie wir unser Potenzial

verwirklichen können. Lesen Sie dieses Buch und lernen Sie es.«

Bernie Siegel, M.D., Autor von »Wenn ein Wunder geschieht« und »Prognose Hoffnung: Liebe, Medizin und Wunder«

»Dr. Joe Dispenza ist ein meisterhafter Lehrer mit der Fähigkeit, Wissenschaft einfach und auf eine für jeden verständliche Weise zu erklären.«

Don Miguel Ruiz, M.D., Autor von »Die vier Versprechen«

»Dr. Joe Dispenza bringt wissenschaftliche Studien zusammen; heraus kommt ein wahrhaft revolutionärer Ansatz der Nutzung des Geistes zur Heilung des Körpers. Ich war hin und weg. Bravo!«

Mona Lisa Schulz, M.D., Ph.D., Autorin von »Intuition – die andere Art des Wissens« und Koautorin von »Gesund sein – das neue Programm zur Selbstheilung«

»Der Placebo-Effekt – also unsere Reaktion auf unseren Glauben an einen uns zur Verfügung gestellten Katalysator des Heilens – galt in der Medizin lange Zeit als seltsames Phänomen. Mit seinem Buch ›Du bist das Placebo‹ leitet Dr. Joe Dispenza einen Paradigmenwechsel ein, der uns dazu bringt, diesen Effekt nicht mehr nur als eine Anomalie zu betrachten. In zwölf Kapiteln, die sich wie ein Wissenschaftsthriller lesen, gibt uns Dr. Joe handfeste Argumente für eine

Überzeugung an die Hand, die unser Leben verändert: Wir selbst sind eigentlich das Placebo und haben großartige Möglichkeiten, uns zu heilen, Wunder zu vollbringen und ein langes Leben zu leben! Ich liebe dieses Buch und freue mich auf eine Welt, in der das Geheimnis des Placebos zu unserem alltäglichen Leben gehört.«

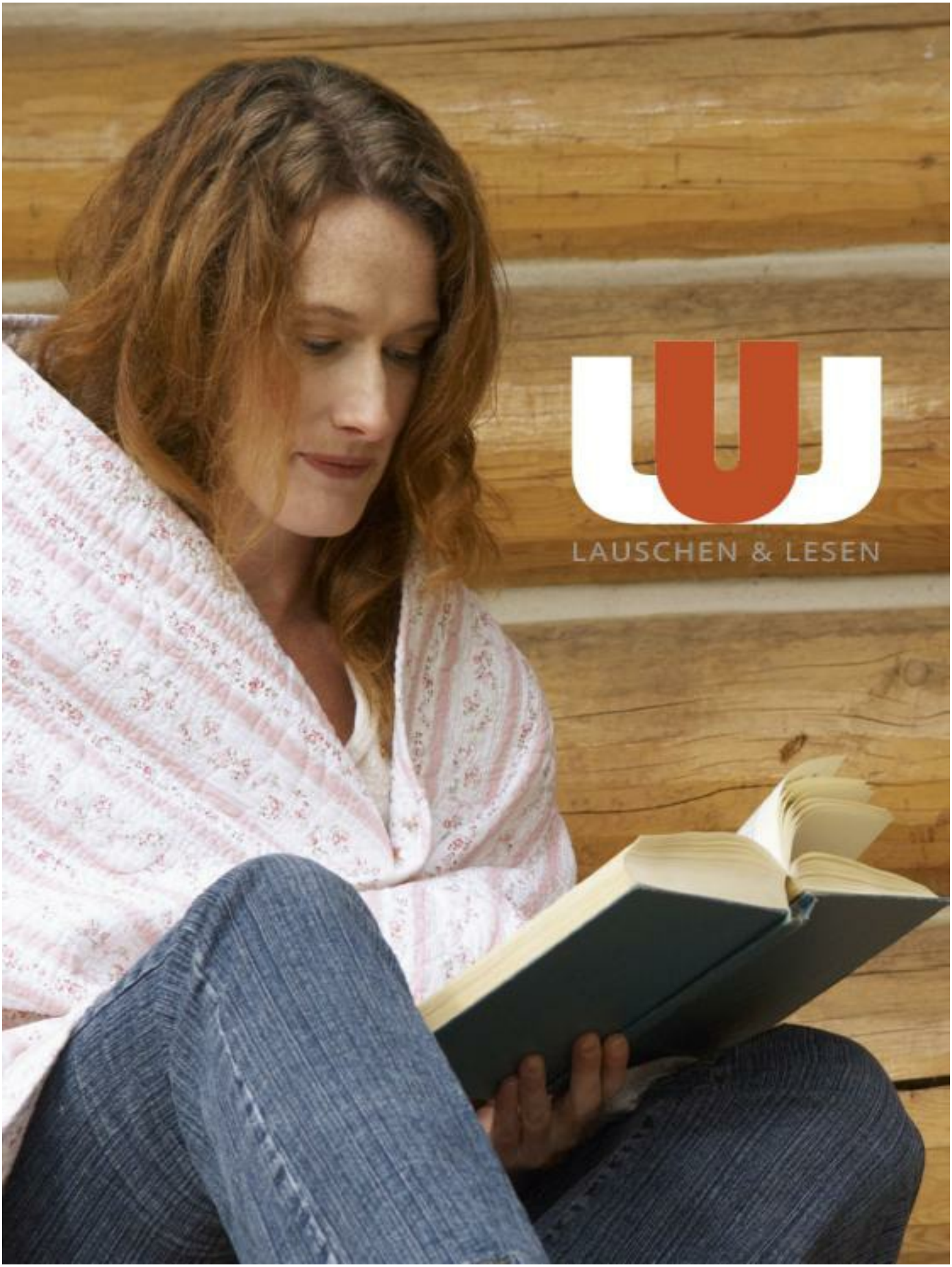
Gregg Braden, Autor von »Tiefe Wahrheiten« und »Im Einklang mit der göttlichen Matrix«

»›Du bist das Placebo‹ ist Pflichtlektüre für alle, die ihre geistige, körperliche und seelische Gesundheit optimieren wollen. Dr. Joe Dispenza räumt auf mit dem Mythos, wir hätten unsere

Gesundheit nicht selbst in der Hand. Er zeigt uns, wie wir diese Gesundheit selbst kreieren können, und gibt uns damit die Kraft und das Anrecht auf ein Leben in wunderbarer Gesundheit und Wohlbefinden zurück. Lesen Sie dieses Buch und werden Sie dadurch Mitglied in der besten Krankenkasse der Welt!«

Sonia Choquette, Autorin von »Gib deinem Leben eine Richtung«

***


LAUSCHEN & LESEN