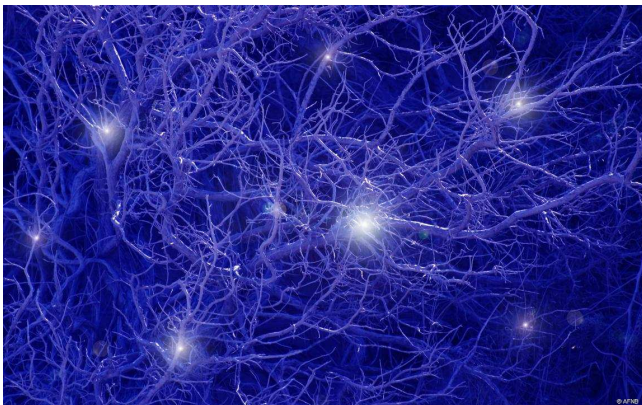


Die Macht der Gedanken

Die Plastizität des Gehirns und die Fähigkeit, neuronale Strukturen durch Gedanken zu verändern

Neuroplastizität heißt das Zauberwort und es umschreibt die erst seit wenigen Jahren bekannte Fähigkeit unseres Gehirns, ein Leben lang Veränderungs- und lernfähig zu sein.

Vor der Entdeckung der Plastizität des Gehirns ging die Wissenschaft davon aus, dass jeder Punkt des Körpers über eine Nervenverbindung mit einer ganz bestimmten Stelle des Gehirns verbunden sein muss. Berührt man z.B. den Zeigefinger, so wird im Gehirn immer die Stelle aktiv, die dem Zeigefinger zugeordnet ist. Berührt man hingegen den Daumen, wird immer die Stelle im Gehirn aktiv, die dem Daumen zugeordnet ist.



Die Erkenntnis, dass diese Annahme falsch ist, haben wir dem Forscher und Neuroplastologen Michael Merzenich zu verdanken. Merzenich zählt zu den weltweit führenden Wissenschaftlern auf dem Gebiet der Neuroplastizität. Sein Spezialgebiet ist die Veränderung menschlicher Wahrnehmungs- und Denkfähigkeit, und er gilt unter den Neuroplastologen als derjenige, der nicht nur die radikalsten Hypothesen aufgestellt hat, sondern sie auch beweisen konnte.

So fand er beispielsweise heraus, dass Gehirnübungen bei der Behandlung von Schizophrenie ähnliche Ergebnisse erzielen konnten wie Medikamente, und er erkannte, dass unsere kognitiven Fähigkeiten, also Lernfähigkeit, Wahrnehmung und Gedächtnis, bis ins hohe Alter verbessert werden können. Zuletzt hat er sich Techniken patentieren lassen, mit denen Erwachsene ohne mühsames Auswendiglernen Sprachen erlernen können.

Die Plastizität unseres Gehirns

Es hat viele Jahre gedauert, bis die Plastizität des menschlichen Gehirns in der Wissenschaft breite Anerkennung gefunden hat, was vor allem der Beharrlichkeit von Gehirnforschern wie Merzenich zu verdanken ist. Bis vor wenigen Jahren ging die Wissenschaft davon aus, dass nur das Gehirn selbst Einfluss auf das Gehirn ausüben kann.

Diese Ansicht basiert auf dem Grundsatz der sogenannten „kausalen Geschlossenheit“, wonach nur das Physische auf das Physische wirken kann. Ein Fußtritt kann einen Ball in Bewegung bringen, ein Windstoß kann ein Fenster öffnen, oder eine Hand kann ein Buch aus dem Schrank holen. Demzufolge kann ein nichtphysisches Phänomen wie z.B. der Wille keinen Einfluss auf Gewebe, Moleküle oder Atome haben. Vielmehr kann es nur so sein, dass der Gehirnzustand, der dem Willen zugrunde liegt, einen anderen Gehirnzustand bewirkt.

Dies lässt sich auch nach den newtonschen Regeln der Physik erklären, wonach elektrische oder chemische Impulse an der einen Stelle den chemischen oder elektrischen Zustand an einer anderen Stelle verändern. Die logische Konsequenz daraus ist: Nur das Gehirn selbst kann das Gehirn verändern.

Können Gedanken die Gehirnstruktur verändern?

Hier war es der Neurowissenschaftler Pascual-Leone, der sich mit diesen Erklärungen nicht zufrieden geben wollte. Er war davon überzeugt, dass alleine die Gedanken in der Lage sind, die physische Struktur zu verändern. Um seine These zu beweisen, führte er ein einfaches, aber sehr wirkungsvolles Experiment durch.



Er bildete zwei Testgruppen mit Teilnehmern, die noch nie im Leben Klavier gespielt hatten, und fertigte von ihnen Gehirnaufzeichnungen an. Dann brachte er beiden Testgruppen eine Tonfolge bei, indem er ihnen zeigte, welche Tasten sie auf einem Klavier zu drücken hatten.

In den folgenden fünf Tagen musste die erste Testgruppe jeden Tag zwei Stunden vor einem Klavier sitzen und sich lediglich vorstellen, welche Tasten sie zum Spielen der Tonfolge drücken muss. Die zweite Testgruppe hingegen spielte in den fünf Tagen zwei Stunden täglich die Tonfolge real auf dem Klavier.

Am Ende des Tests wurden dann erneut Aufzeichnungen der Gehirne gemacht. Dabei stellte Pascual-Leone fest, dass sich die Gehirne beider Testgruppen auf ähnliche Weise verändert hatten. Es schien, als hätte die rein mentale Übung die gleiche physische Veränderung im Bewegungszentrum der Gehirne bewirkt wie die praktische Übung mit den echten Klavieren.

Mentale Übungen sind also eine ideale Ergänzung bzw. Vorbereitung, um körperliche Fähigkeiten mit minimalem Aufwand zu erlernen oder weiter zu entwickeln, und viele erfolgreiche Sportler und Musiker hätten ohne solche Übungen niemals ihre Höchstleistungen vollbringen können.

Durch die Kraft der Gedanken lassen sich aber nicht nur körperliche Fähigkeiten erlernen oder trainieren. Patienten mit Depressionen können z.B. durch den Umgang mit den Gedanken die Aktivität in einem Gehirnareal erhöhen und in einem anderen reduzieren und so das Risiko eines Anfalls reduzieren. Und selbst Fähigkeiten wie Einfühlungsvermögen oder Moral können durch die Kraft der Gedanken trainiert werden.

Inzwischen gibt es eine Reihe weiterer Erkenntnisse und im Jahr 2010 gelang es britischen Forschern sogar, eine Art Gesprächstechnik mit Wachkoma-Patienten, die keinerlei Anzeichen von Bewusstsein zeigten, zu entwickeln.



Wenn die Patienten eine Frage mit „Ja“ beantworten wollten, dann sollten sie sich vorstellen, dass sie Tennis spielten. Wollten die Patienten eine Frage mit „Nein“ beantworten, sollten sie sich vorstellen, dass sie durch ihre Wohnung gingen. Die Auswertung der Gehirnaufzeichnungen ergab, dass die meisten Patienten allein durch die Kraft ihrer Gedanken die Fragen eindeutig beantworten konnten.

Diese Entwicklung gibt vielen Menschen Hoffnung, und es ist wohl nur noch eine Frage der Zeit, bis es möglich sein wird, Patienten z.B. mit Muskelschwund, Alzheimer, Parkinson, Schlaganfällen oder anderen Krankheiten zu neuer Lebensqualität zu verhelfen.

Noch wissen wir nicht genau, wie es möglich ist, dass etwas Nichtphysisches wie unsere Gedanken, unser Gehirn verändert. Was wir aber wissen, ist, dass sie es tun.



Diese wichtige Erkenntnis sollte sich jeder Mensch zunutze machen und durch die Kraft seiner Gedanken sein Leben positiver und angenehmer gestalten, denn auch viele unserer Zivilisationskrankheiten wie Stress, Ängste oder Schmerzen sind in hohem Maße abhängig von unseren Gedanken.

Nachdem wir nun die Funktions- und Arbeitsweise des Gehirns näher beleuchtet haben, dürfte klar sein, wie wichtig es ist, genau zu überlegen, mit welchen Gedanken wir unser Gehirn programmieren.

Die Wirkung unseres Unbewusstseins

Unserem Unbewusstsein ist es egal, woher die Inhalte kommen, und es ist ihm auch egal, ob diese richtig oder falsch sind. Das Unbewusstsein verarbeitet alles, was ihm geliefert wird – unabhängig davon, ob es uns gut tut oder uns schadet.

Wenn es also unserem Unbewusstsein egal ist, ob unsere Gedanken von außen oder von uns selbst kommen, dann wird auch deutlich, wie wichtig es ist, dass wir lernen, unsere Gedanken zu kontrollieren.

Erst wenn uns dies gelingt, haben wir wirklich die Kontrolle über unser Leben. Menschen, denen dies nicht gelingt, werden immer davon abhängig sein, dass Eltern, Lehrer, die gespeicherten Erfahrungen oder die Launen der anderen ihre Gedanken und somit ihr Leben bestimmen.

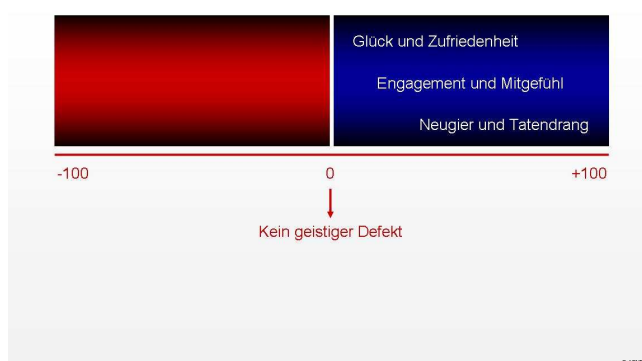
Treffen Sie daher eine wichtige Entscheidung, nämlich die Entscheidung, dass Sie in Zukunft Ihre Gedanken nicht sich selbst überlassen, sondern die Programmierung und Pflege Ihres Unbewusstseins eigenverantwortlich in die Hand nehmen.

Die Erkenntnisse der Neuroplastizität zeigen uns, wozu unser Gehirn in der Lage ist, und eine der wohl wichtigsten Erkenntnisse ist, dass nicht nur Verhalten zu einer Veränderung der Gehirnstruktur führt, sondern auch umgekehrt die Gehirnstruktur eine Änderung des Verhaltens bewirken kann. Der Schlüssel hierzu sind unsere Gedanken und die damit verbundene mentale Kraft.

Ein Blick in die Zukunft

Würde man die geistige Gesundheit von Menschen auf einer Skala von -100 bis +100 messen, so würde der Nullpunkt angeben, dass kein geistiger Defekt, also keine Gehirnkrankheit besteht.

In der Vergangenheit hat sich die Wissenschaft hauptsächlich um den Bereich von 0 bis -100 gekümmert, um Menschen zu helfen, die seelisch aus dem Gleichgewicht geraten sind. Mit anderen Worten: Es war ausreichend, wenn man Menschen durch Behandlungen auf den Nullpunkt brachte, um sie als gesund einzustufen.



Der Bereich von 0 bis +100, wo es um Fragen wie Glück und Zufriedenheit, Neugier und Tatendrang oder auch um Engagement und Mitgefühl geht, blieb weitestgehend unberücksichtigt. Wie uns aber viele Studien und Forschungsergebnisse bereits heute schon zeigen, besteht große Hoffnung, geistige Gesundheit neu zu definieren.

Allen voran Beweise, die uns zeigen, dass sich die Struktur des Gehirns allein durch die Kraft der Gedanken verändern kann. Diese Erkenntnisse gilt es in Zukunft zu nutzen. Aber nicht nur in Krankenhäusern und psychischen Einrichtungen, sondern auch in Kindergärten, Schulen, Elternhäusern und Unternehmen.

Die Erkenntnisse über die Fähigkeit, unser Gehirn willentlich zu verändern, sollten zu einem festen Bestandteil aller Bildungskonzepte und Trainingskonzepte werden, damit Menschen auf gesunde und natürliche Weise ihre Potentiale entdecken und nutzen können.