

Interview mit Dr. Joe Dispenza

von Konrad Halbig

Warum enden wir immer wieder in ähnlichen Jobs, den gleichen Beziehungen und in altvertrauten emotionalen Fallen? In Schöpfer der Wirklichkeit lehrt Dr. Joe Dispenza nicht nur, warum wir Menschen dazu neigen, die gleichen negativen Verhaltensweisen zu wiederholen, sondern auch, wie wir uns von Mustern, in denen die Enttäuschung schon vorprogrammiert ist, befreien können.

In einer dynamischen Kombination aus wissenschaftlichem Hintergrund und leicht nachzuvollziehener Anwendbarkeit zeigt Dispenza, wie wir das wichtigste Instrument unseres Körpers und unseres Lebens sinnvoll nutzen können – unser Gehirn.

Der 2004 durch den Szene-Filmhit **What the Bleep Do We Know?** bekannt gewordene Dispenza wies schon damals darauf hin, wie das Gehirn nach negativen Emotionen geradezu süchtig werden kann.

In seinem ermutigenden Buch erklärt er jetzt, wie neue Gedanken und neue Überzeugungen das eigene Gehirn buchstäblich neu vernetzen und damit das Verhalten, emotionale Reaktionen und Gewohnheitsmuster verändern können. Die meisten Menschen sind sich nicht bewusst, wie stark sie ihren gewohnten Emotionen verhaftet sind und wie ihr Gehirn diese Anhaftungen automatisch fortschreibt. Wir werden zu Sklaven unserer emotionalen Gewohnheiten, ohne es auch nur zu bemerken. Indem wir unsere Denkmuster beobachten und lernen, unser Gehirn mit neuen Mustern zu programmieren, können wir die Zyklen durchbrechen, die uns gefangen hielten, und uns für neue Wachstumsmöglichkeiten, Glück und emotionale Zufriedenheit öffnen. ■ ■ Was hat Sie inspiriert und motiviert, das Buch Schöpfer der Wirklichkeit zu schreiben? ■ Ich machte von 20 Jahren eine einschneidende Erfahrung, die mich bewegte, mehr darüber wissen zu wollen, wie das Gehirn unser Leben verändern kann. Wie in dem Buch beschrieben hatte ich einen Fahrradunfall, bei dem ein grosser Teil meiner Wirbelsäule stark beschädigt wurde, und vier medizinische Fachleute meinten, meine einzige Chance einer Querschnittslähmung zu entgehen sei eine Operation, die zu lebenslanger Behinderung und wahrscheinlich auch Schmerzen geführt hätte. Ich musste die schwerste Entscheidung meines Lebens fällen, aber ich lehnte die Operation ab und vertraute mich stattdessen der inneren Intelligenz an, die uns allen in jedem Augenblick das Leben schenkt. Zehn Wochen später konnte ich schmerzfrei und vollkommen geheilt in mein gewohntes Leben

zurückkehren. In dem Buch beschreibe ich die vielen Faktoren, die zu meiner Heilung beigetragen haben. Diese Erfahrung führte dazu, dass ich gelobte, einen grossen Teil meines Lebens der Erforschung des Phänomens der Spontanheilung und des Primats des Geistes über die Materie zu widmen. Mit Spontanheilung meine ich die Fähigkeit des Körpers, sich ohne traditionelle medizinische Eingriffe wie Operationen oder Medikamente selbst wieder herzustellen oder von einer Krankheit zu befreien. So habe ich mich viele Jahre lang mit dem menschlichen Potential beschäftigt, mit unserer Fähigkeit zur Transzendenz, das heisst, über unsere persönlichen Grenzen hinauszuwachsen, und mit den Wechselwirkungen zwischen dem Gehirn, dem Geist, dem Körper und dem Bewusstsein. Noch vor nicht so langer Zeit wollte uns die Wissenschaft weismachen, dass wir dazu verdammt sind, so zu leben, wie es unseren Genen entspricht und wie wir konditioniert wurden, und dass wir uns mit diesen Beschränkungen abfinden müssten. Doch was ich in den letzten 20 Jahren über das Gehirn und seinen Einfluss auf unser Verhalten gelernt habe, gibt mir sehr viel Hoffnung für uns Menschen und unsere Möglichkeit zur Veränderung. Wir mussten bloss herausfinden, wie wir uns verändern können, und die Neurowissenschaften haben heute sehr solide Erklärungen dafür. Wir können heute wissenschaftlich erkennen, wie der Geist die Materie beeinflusst, und ich habe Schöpfer der Wirklichkeit geschrieben, um diese Erkenntnisse jedem zugänglich zu machen. ■ Wie gross ist unser Potential, unser Gehirn zu verändern? ■ Wer wie ich vor mehr als 20 bis 30 Jahren zur Schule gegangen ist, hat gelernt, dass das Gehirn eines Erwachsenen aus einer bestimmten Anzahl von Zellen besteht, die in feststehenden neuronalen Mustern miteinander verknüpft sind, und dass wir mit zunehmendem Alter diese Muster auch verlieren können. Wir gingen davon aus, dass wir unweigerlich in vieler Hinsicht unseren Eltern ähnlich werden würden, weil uns nur die neuronalen Muster zur Verfügung stehen, die wir von ihnen geerbt haben. Diese Sichtweise gilt heute in der Neurowissenschaft als falsch. Die gute Nachricht ist, dass jeder von uns sich sein ganzes Leben lang ständig weiter entwickelt. Jedes Mal, wenn wir einen Gedanken denken, findet in bestimmten Bereichen des Gehirns ein elektrischer Stromfluss statt und eine Vielzahl von Neurochemikalien wird ausgeschüttet. Durch die neuen Technologien zur Sichtbarmachung von Gehirnaktivitäten wissen wir heute, dass jeder Gedanke und jede Erfahrung bewirkt, dass sich unsere Gehirnzellen verbinden und lösen und dass sich diese Muster ständig verändern. Wir verfügen natürlicherweise über eine sogenannte «Neuroplastizität», das bedeutet, dass wir mit neu Erlerntem und neu Erfahrenem auch neue neuronale Kreisläufe und Muster entwickeln. Damit verändern wir unser Gehirn.

Warum fällt es uns so schwer, uns zu ändern? ■ Ich weiss sowohl aus meiner Praxis als auch aus meinem eigenen Leben, dass Veränderung nicht leicht ist. Viele Menschen haben beste Absichten und Ideen, und trotzdem kehren sie ziemlich oft zu ihren unerwünschten

Gewohnheiten zurück. Veränderung bedeutet, sich in der gleichen Situation anders zu verhalten, auf die Umgebung nicht mit den gewohnten Gedanken und Gefühlen zu reagieren. Das ist leichter gesagt als getan. Viele von uns neigen dazu, immer wieder die gleichen Gedanken zu denken, die gleichen Gefühle zu entwickeln und den gleichen Abläufen zu folgen. Damit nutzen wir immer wieder die gleichen neuronalen Muster in unserem Gehirn, was diese verfestigt. So entstehen Denk-, Fühl- und Verhaltens-Gewohnheiten. Allerdings ist eine Verfestigung neuronaler Muster nicht per se schlecht. Sie erlaubt uns, neu erlernte Fähigkeiten wie zum Beispiel Autofahren nach einer Weile ohne viel Aufwand, ganz automatisch auszuführen. Doch wenn wir etwas in unserem Leben ändern wollen, müssen wir das Gehirn dazu bringen, nicht mehr in den alten Sequenzen und Kombinationen zu arbeiten. Die alten neuronalen Muster müssen aufgebrochen und zu neuen Verbindungen zusammengesetzt werden. Die gute Nachricht lautet, dass wir aus den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung wissen, dass wir unsere Gehirnfunktionen und damit uns selbst ändern können. □ □ Was ist dann der »Mind«, unser Geist, und in welcher Beziehung steht er zum Gehirn? □ Heute haben wir die Technologie, um ein lebendiges Gehirn bei seinen Aktivitäten beobachten zu können, und daher wissen wir, dass der »Mind«, unser menschlicher Verstand, durch die Aktivität des Gehirns erzeugt wird. Das ist die neueste Definition der Neurowissenschaften. Wenn ein Gehirn aktiv und lebendig ist, kann es Gedanken verarbeiten, neue Informationen lernen, neue Ideen entwickeln, Fähigkeiten erwerben, Erinnerungen abrufen, Gefühle zum Ausdruck bringen, Bewegungen koordinieren und die Funktionen des Körpers aufrecht erhalten. Das belebte Gehirn kann auch Verhalten bewirken, träumen, wahrnehmen und vor allem das Leben annehmen. Damit es einen menschlichen Geist geben kann, muss es ein lebendiges Gehirn geben. Das bedeutet, dass das Gehirn nicht der menschliche Geist ist, sondern der physische Apparat, durch welchen der menschliche Geist hervorgerufen wird. Das Gehirn ermöglicht den Geist. Wir können uns das Gehirn als eine hochentwickelte Datenverarbeitungsmaschine vorstellen, die es uns ermöglicht, Informationen in Sekundenbruchteilen zu sammeln, verarbeiten, speichern, abzurufen und zu kommunizieren, aber es kann auch voraussehen, Hypothesen entwickeln, reagieren, planen und Vernunft walten lassen. Das Gehirn ist auch die Steuerungszentrale, durch welche der Geist all die Stoffwechselfunktionen koordiniert, die für das Leben und das Überleben notwendig sind. Wenn Ihr Biocomputer sozusagen angeschaltet, also lebendig ist, und Informationen verarbeiten kann, dann erzeugt er den Geist. Das Gehirn hat drei anatomische Strukturen, mit denen es verschiedene Aspekte des Geistes erzeugt. Wir haben einen bewussten Geist und einen unterbewussten Geist und beide sind das Produkt eines Gehirns, welches mit Hilfe von Impulsen seine verschiedenen Regionen und Substrukturen koordiniert. Es gibt viele verschiedene Geisteszustände, weil wir das Gehirn leicht dazu bringen können, auf unterschiedliche Weise zu arbeiten.

Was bedeutet mentales Üben und wie können wir es einsetzen, um uns zu verändern?

Mentales Üben ermöglicht uns, unser Gehirn zu verändern – eine neue Ebene des Denkens zu erschaffen, ohne irgendetwas anderes zu tun als zu denken. Es bedeutet, mental uns selbst zu

sehen und zu erfahren, wie wir eine selbst gewählte Fertigkeit, einen Seinszustand oder eine innere Haltung ausüben. Durch mentales Üben können wir die hochentwickelten Eigenschaften unseres Stirnlappens nutzen, um etwas in unserem Leben signifikant zu verändern. Etliche Studien haben bewiesen, dass das Gehirn nicht zwischen innerer, gedachter Erfahrung und äusserlich erlebter Erfahrung unterscheiden kann. In einem Experiment wurden zwei Gruppen von Menschen, die nicht Klavier spielen konnten, Klavierübungen für eine Hand beigebracht. Sie sollten fünf Tage lang jeden Tag zwei Stunden lang üben, mit dem bedeutenden Unterschied, dass die eine Gruppe diese Übungen körperlich ausführte und die andere nur mental, ohne die Finger zu bewegen. Am Ende der fünf Tage zeigte sich, dass beide Gruppen die gleiche Menge neuer neuronaler Verbindungen hatte. Wie ist das möglich? Wir wissen, dass wiederholte Gedanken oder Handlungen dazu führen, dass immer wieder bestimmte Netzwerke von Neuronen stimuliert werden. Dadurch werden die Verbindungen zwischen diesen Neuronen immer stärker. In der Neurowissenschaft nennt man das Hebbianisches Lernen. Das Konzept ist ganz einfach: Nervenzellen, die gemeinsam feuern, verbinden sich auf die Dauer. In diesem Experiment haben die funktionalen Hirn-Scans gezeigt, dass die Versuchspersonen, die mental geübt haben, so konzentriert waren, dass ihr Gehirn keinen Unterschied zwischen innerer und äusserer Welt wahrnahm. Sie aktivierten ihr Gehirn also genauso wie jene, die tatsächlich Klavier gespielt haben. Die neuronalen Verbindungen haben sich an genau der gleichen Stelle entwickelt wie bei jenen, die körperlich geübt haben. Sie schreiben, dass echte Veränderung ein Prozess des Denkens, Tuns, und letztlich des Seins ist. Können Sie erklären, wie das geht? Die Veränderung, die wir uns wünschen, geht über das Denken und sogar über das Tun hinaus – wir müssen bis zum Sein kommen. Wenn ich wirklich ein Pianist sein will, dann fange ich damit an, mir Wissen anzueignen, was mit Denken zu tun hat. Dann kann ich damit weiter machen, durch mentales Üben Erfahrungen zu sammeln, was auch auf der Ebene des Denkens stattfindet. Ich muss natürlich auch den Körper einbeziehen und physisch demonstrieren, was ich gelernt habe, indem ich tatsächlich Klavier spiele. Doch das geht nicht weit genug. Stellen Sie sich einen Pianisten vor, der in seinen Übungsstunden fabelhaft spielt, aber im Konzert seine liebe Mühe hat. Oder, um ein alltäglicheres Beispiel zu wählen, stellen Sie sich einen Partner vor, der auf der ganzen Heimfahrt vom Büro der verständnisvollste Mensch der Welt ist, sich aber in einen mürrischen, ungeduldigen Knurrhahn verwandelt, sobald er durch die Haustür tritt. Wenn ich den Zustand des Pianist-Seins erreichen will, müssen sich mein entwickeltes Verständnis und meine Fähigkeiten so in meinem Gehirn verankert haben, dass ich nicht mehr bewusst mitarbeiten muss, wenn ich spiele, sondern dass mein Unterbewusstsein die Technik vollkommen beherrscht. In diesem Zustand des Pianist-Seins wird bereits der Gedanke an das Klavierspielen oder wie ich meine Gefühle in einem bestimmten Stück ausdrücken will, meinen Körper automatisch in die Lage versetzen, diese Gedanken und Gefühle umzusetzen. Jedes Mal, wenn wir eine neue Fertigkeit so gut lernen, dass wir es automatisieren, durchlaufen wir diesen Prozess vom Denken zum Tun zum Sein. Autofahren ist ein sehr gutes Beispiel dafür. Das Schöne an diesem Prozess ist, dass wir ihn auf alles anwenden können, was wir uns wünschen: von mehr Geduld mit unseren Kindern über Gesundheit bis dahin, ein glücklicher Mensch zu sein

Dr. Joe Dispenza hat an der Rutgers Universität von New Brunswick, N.J., Biochemie studiert und an der Life University von Atlanta, Georgia seinen Doktor in Chiropraktik gemacht. Seitdem hat er sich kontinuierlich in Neurologie und Neurophysiologie fortgebildet. Dr. Dispenza ist Autor etlicher wissenschaftlicher Artikel zum Thema der engen Beziehungen zwischen der Chemie des Gehirns, der Neurophysiologie und der Biologie sowie deren Auswirkungen auf die Gesundheit. Er lebt in Rainier, Washington

Quelle: <http://www.bpv.ch>