



## DAS GEHIRN, DER GEIST UND DAS BEWUSSTSEIN

*„I have changed my mind“, heißt es im Englischen, wenn jemand seine Meinung geändert hat. Tatsächlich kann man den Satz auch wortwörtlich nehmen. Dr. Joe Dispenza führt uns auf wissenschaftlichen Pfaden zu der ultimativen Erkenntnis: Wir können unser Gehirn und damit unser Leben verändern.*

Nachdem der Chiropraktiker vor 20 Jahren eine von allen Ärzten angeratene Operation an der Wirbelsäule ablehnte und die schweren Schäden mittels seiner geistigen Fähigkeiten selbst kurierte, musste er ein Versprechen einlösen, das er sich selbst gegeben hatte. Wenn sein Körper nach dem schweren Radunfall während eines Triathlons wirklich heilen würde, so wollte er das Phänomen der Überlegenheit des Geistes über die Materie, der Schöpferkraft des Bewusstseins intensiv erforschen. Joe Dispenza genas, schneller als irgendjemand es erwartet hatte, und studierte Neurowissenschaften und Biochemie, um das Gehirn, den Geist und das Bewusstsein zu erforschen. Viele Fälle von „Wunderheilung“ hat er dabei untersucht.

Nun hat er ein Buch veröffentlicht, das seine bisherigen Erkenntnisse zu dem Thema enthält. In „Schöpfer der Wirklichkeit“ erfährt der Leser, wie sich die Kraft unseres Geistes auf unser Gehirn und unseren Körper auswirkt. Während der Geist, unser „mind“, sozusagen die Software ist, die wir willentlich verän-

dern können, ist das Gehirn die Hardware, die verarbeitet und speichert und sich ebenfalls verändern kann. Die neuronalen Verbindungen unserer Gehirnzellen können sich nachweislich umstrukturieren. Lernen wir etwas Neues, generieren wir eine Menge neuer synaptischer Verbindungen. Wie neuere Studien bezeugen, werden dabei sogar neue Gehirnzellen produziert – „Neurogenese“ genannt.

Das menschliche Gehirn verfügt über drei Hardwaresysteme. Die Teile des Gehirns, die vom Unterbewusstsein gesteuert werden, sind das Mittel-, Kleinhirn und Hirnstamm. Diese Bereiche haben keine Zentren für Bewusstheit. Sie steuern automatische Abläufe, die unseren Körper erhalten. Der Hirnstamm und Teile des Kleinhirns werden auch (proto-)reptilisches Gehirn bezeichnet, es soll vor über 500 Millionen Jahren entstanden sein. Das subjektive Bewusstsein ist im Neocortex, dem evolutionär gesehen jüngsten Teil des Gehirns, verankert. Hier hat der freie Wille seinen Sitz, wird alles gespeichert, was uns als Individuum

ausmacht. Hier befindet sich auch der Frontallappen, der für unsere Konzentrationsfähigkeit von größter Bedeutung ist. Da der Frontallappen des Menschen höher entwickelt ist als der jeder anderen Gattung auf der Erde, sind wir enorm anpassungsfähig und verfügen über die Möglichkeit der Entscheidung, der Absicht und der vollen Bewusstheit. „Dank des Frontallappens können wir vorprogrammierte, genetisch verankerte Verhaltensweisen überwinden“, schreibt Dispenza. Untersuchungen von buddhistischen Mönchen mit extensiver Meditationserfahrung zeigten, dass der Frontallappen bei Messungen ihrer Gehirnwellen in höchster Aktivität war. Die Mönche erzeugten dabei die seltenen Gammawellen, die im Gehirn neue neuronale Verknüpfungen herstellen.

Doch wer oder was bewirkt eine Veränderung in Gehirn und Geist, fragte sich der Autor – der Geist kann ihm zufolge das Gehirn nicht verändern, weil er ein Produkt desselben ist. Seine Antwort lautet somit: das Bewusstsein. Bewusstsein sei der unsichtbare Aspekt des Selbst, der das Gehirn verwende, um Gedanken zu verknüpfen. Es sei wie der elektrische Strom, der unseren Computer „Gehirn“ antreibe. Joe Dispenza führt weiter aus: „Eine höhere Intelligenz schenkt uns Leben und kann den Körper heilen. Wie ich inzwischen erkannt habe, ist an diesem ‚größeren Geist‘ nichts Mystisches. Es ist dieselbe Intelligenz, die alle Funktionen des Körpers organisiert und dafür sorgt, dass unser Herz ohne Unterbrechung mehr als 100.000 Mal pro Tag schlägt.“ Das Bewusstsein ermöglicht es uns auch, zu denken und unseren Denkprozess gleichzeitig zu beobachten. Dadurch haben wir die Möglichkeit, uns neu zu definieren. Indem wir bestimmte Gedankenprozesse stoppen, verändern wir unsere Selbstwahrnehmung und damit auch unser physisches Sein.

Dispenza erklärt, dass bei jedem Gedankenprozess bestimmte chemische Reaktionen im Körper ablaufen. Die Ausschüttung bestimmter Hirnchemikalien erzeugt wiederum bestimmte Gefühle; daher ist das Endprodukt jeder Erfahrung ein Gefühl. Gewohnte Gedankenmuster erzeugen dabei im Körper geradezu einen Suchtfaktor, da das dazugehörige chemische Muster schon lange besteht und eine „bewährte“ Sicherheit verspricht. Unser Reptiliengehirn treibt uns sonst in den Flucht-oder-Kampf-Mechanismus, wenn Situationen ungewohnt sind, weil sie als Gefahr eingestuft werden. Da die Rezeptoren der beteiligten Nerven-

zellen jedoch aufgrund der einseitigen dauerhaften chemischen Reizung abstumpfen, müssen Reaktionen und Gedanken, die die gewohnte Chemie erzeugen, verstärkt werden, damit der „Chemie-Cocktail“ im Körper weiterhin stimmt. So fällt es mit den Jahren immer schwerer, sich neue Verhaltensweisen anzugewöhnen, während alte stärker werden.

Wir gewöhnen uns daran, so zu sein wie wir sind, glauben, wir seien dieser Zusammenschluss von Gedanken, chemischen Reaktionen und daraus resultierenden Gefühlen, was eine Illusion von Identität erzeugt. Neue neurologische Gewohnheiten zu kreieren, erfordert daher viel Willenskraft. Die Prozedur kann fast einer Art Entzug gleichen. Die Gefühle, die solch ein Entzug gewohnter Muster produziert, gleichen laut Dispenza sogar den Gefühlen, die uns zwar gewohnt, aber von Angst geprägt sind.

Der Mensch ist als zeitgebundenes Wesen von Prägungen aus frühester Vergangenheit stets beeinflusst. Die Vergangenheit ist also seine Gewohnheit im Heute. Das Verharren in Situationen, die Neues vermeiden, bedeutet Entwicklungs-Stillstand. Die Ausrichtung auf ein bewussteres Leben hingegen bedeutet Sein in der Gegenwart. Dispenza erklärt, dass in einem bewussten, konzentrierten Zustand ein Gedanke oder Bild realer werden kann als alles andere. Zeit und Raum verschwinden dann um uns herum, und unser Gehirn speichert das gerade Fokussierte in den tiefsten Bereichen des Gehirns. In diesem geistigen Zustand, der den bewussten und unbewussten Geist vereint, liegt das größte Potenzial zur persönlichen Umprogrammierung.

ROBERT HOFFMEISTER

#### Buchtipps und Informationen:



Dr. Joe Dispenza

Schöpfer der Wirklichkeit

523 Seiten, € 21,95

ISBN: 978-3-86728-136-2

Koha Verlag

Joe Dispenza in Deutschland:

3 Tage Intensiv-Seminar 29.-31. Oktober in Kisslegg

„Die Erforschung der Wunder des Verstandes“

☎ 08432-949061

[www.cultusanimi.de](http://www.cultusanimi.de)