



Mental Training beeinflusst alle Synapsen und Nervenzellen

Das Körper und Geist zusammenhängen, wussten schon Ägypter und Griechen. Doch in einer naturwissenschaftlich geprägten westlichen Welt brauchen wir immer einen methodischen Beweis. Seit kürzerer Zeit hat auch die moderne Wissenschaft die Geist-Körper-Verbindung bestätigt. Wenn den Menschen klar wird, dass das eigene Unterbewusstsein, oder das persönliche Zentrum, wie es die östliche Welt nennt, der Schlüssel zur Verbindung von Geist und Körper ist, werden auch sie erkennen, welche Macht Mental Training jedem Menschen über sich selbst verleiht. Dr. Deepak Chopra bewies, dass aus dem Geist stammenden Informationen geistige Prozesse, Zustände und Verhaltensweisen ständig auf *alle* Zellen im Körper einwirken.

Während die Wissenschaftler am Anfang der Forschung annahmen, dass sich Neurotransmitter nur im Gehirn befinden, stellte man später fest, dass alle Neurotransmitter im gesamten Körper ein riesiges Netzwerk bilden. Dieser „elektrische Stromkreis“, verbindet nicht nur unmittelbar aneinander grenzenden Nervenzellen, sondern übermittelt Information zwischen *allen* Neuronen. Erkenntnisse der Quantenbiologie und der Quantenphysik zufolge, „umspülen“ die Neurotransmitter jede Zelle des menschlichen Körpers.

Wildor Hollmann vom Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, DSHS Köln belegte, dass seit 1998 gesichert festgestellt werden kann, dass unsere Gedanken- und Bewegungswelt nicht nur vorhandene Neurone und Synapsen beeinflussen, sondern makroskopische und mikroskopische Neumodulierungen zur Folge hat.

Daraus folgt, dass das Unbewusste nicht nur Empfindungen, Bewegungen und Körperfunktionen steuert, sondern tatsächlich Informationen an Milliarden von Zellen in unseren gesamten Körper weitergibt. Informationen, die je nach Art der unterbewussten Überzeugung, gesund oder krank machen, sowie unsere körperliche und geistige Leistung hemmen oder stärken. Genauso bewiesen ist damit, dass bestehende Muster jederzeit aufgebrochen und durch bessere ersetzt werden können.

Kann ich muskuläre Ermüdung ‚überlisten‘?

Nach dem heutigen Stand der Ermüdungsforschung ist die wahrgenommene Muskel-Ermüdung „nur“ eine Vorsichtsmaßnahme des Gehirns: In Wirklichkeit wird der Muskel gar nicht müde. Das Gehirn schüttet lediglich vorbeugend Signale aus, um uns vor potentiellen Verletzungen zu schützen.

In Übereinstimmung damit wies Norbert Maassen von der Betriebseinheit Sportphysiologie / Sportmedizin, der Medizinische Hochschule Hannover nach, dass die allgemein diskutierten Faktoren von peripherer Ermüdung wie Sauerstoffmangel, Azidose und Substratmangel keinerlei Erklärung für die wahrgenommene Ermüdung geben.



Was ist Realität?

Befassen wir uns mit dem wundersamen Wirken des Unterbewusstseins, stoßen wir immer wieder auf die Frage: Was ist real?

Was wir gemeinhin als ungefilterte Wahrheit annehmen, ist nicht die 1:1 Realität, sondern nur deren Abbild. Viele nennen es auch die Landkarte. Wir sehen ein Bild, hören einen Ton, fühlen den Griff und unser Gehirn konstruiert aus eingehenden Sinneseindrücken unter der Berücksichtigung der vorhandenen Erfahrungen, Glaubenssätze, Werte und Annahmen eine Landkarte der Realität. D.h. unsere Hirnaktivität und die bisherigen Erfahrungen bestimmen, wie die in unser Gehirn eingehenden Informationen (die Summe aller Sinneswahrnehmungen) verarbeitet werden. Wir konstruieren die Welt die wir wahrnehmen! Wenn das der Fall ist, dann schaffen wir durch mentales Training, welches neue Verbindungen zwischen den Hirnzellen, also neue neuronale Netze, schafft, ein neues, angenehmeres Abbild unserer Realität!

Phobiemodelle, z.B. lassen z.B. Erlerntes vergessen – oder bedeutungslos erscheinen – indem die betreffenden neuronalen Netze wieder aufgelöst werden. Unvoreilhaftes, automatisch erlernte Reiz-Reaktionsmuster werden durch vorteilhaftere ersetzt. Statt auf den Reiz, z.B. eine wahrgenommene Wettbewerbs- oder Prüfungssituation, negativ zu reagieren (Distress) werden wir den Reiz als Anfeuerung dazu Bestleistungen zu bringen (Eustress).

Die Hebbsche Lernregel über das Lernen in neuronaler Netzwerke besagt, dass Hirnzellen, die zusammen feuern, sich zusammen schalten. Damit unterstützt die Neuroplastizität des Gehirns störender Verhaltensmuster zu beseitigen: Durch das wiederholte Durchspielen neuer vorteilhafterer Reiz-Reaktionen verschaltet sich das Gehirn neu.

Können ‚unreale‘ Vorgänge den Körper tatsächlich beeinflussen?

Das Beispiel von Menschen mit Multiplen Persönlichkeitsstörungen (MPS) zeigt erstaunliche Phänomene und stellt die Frage, was ist real! MPS-Patienten haben mehrere Persönlichkeitsteile, die entweder gleichzeitig, oder nacheinander auftreten. Einer weiblichen Versuchsperson wurde bei unterschiedlichen Persönlichkeitszustand Blutentnahmen gemacht. Es zeigte sich das die Dame, wenn sie in einem Persönlichkeitsteil war, Diabetes und Bluthochdruck hatte, während sie in einem anderen Teil ihre Persönlichkeit einen normalen Blutzuckerspiegel und Blutdruck hatte. Der Körper der Frau hatte zwischen den zwei Blutentnahmen gar nicht die nötige Zeit das Blut durch Leber und Niere zu filtern.

Der Psychiater Bennet Brown, dokumentierte 1986, das das Sehvermögen von 10 MPS Probanden ‚bemerkenswerte Unterschiede‘ aufwies, je nachdem in welchem Persönlichkeitsteil sie sich befanden. Sein Kollege Kenneth Sheppard wies 1983 mit objektiven Messungen nach, dass sich Augendruck und Hornhautverkrümmungen je nach dem aktuellen Persönlichkeitsteil änderten.

Tatsächlich steht die Medizin vielen Gesundheitsproblemen hilflos gegenüber und kann das Problem nur dokumentieren, aber nicht lösen. Doch der menschliche Geist hat die Macht spektakuläre Veränderungen herbeizuführen. So gibt es dokumentierte Fälle bei denen ein Riss in der Hornhaut durch Hypno-systemische Intervention rückgängig gemacht wurde.

Wenn der geistige Zustand als Ursache für Diabetes, Bluthochdruck, erhöhter Augeninnendruck – und vieles mehr – anzusehen ist, können Sie sich mit mentalem Training beispielsweise von Bluthochdruck und Stoffwechselproblemen befreien.