

DAWSON CHURCH

GEIST
über
MATERIE



DAWSON CHURCH

GEIST
über
MATERIE

Die erstaunliche Wissenschaft,
wie das Gehirn
die materielle Realität erschafft

MOMANDA



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 leichten 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:
*Mind to Matter. The Astonishing Science of How Your Brain
Creates Material Reality.*
© 2018 by Dawson Church
Carlsbad, California: Hay House, Inc., 2018
www.hayhouse.com

Deutsche Ausgabe:
© 2018 MOMANDA GmbH, Rosenheim
Alle Rechte vorbehalten
Cover: Guter Punkt, München, unter Verwendung
eines Motivs von agsandre/Thinkstock
Lektorat: Gitta Lingen
Satz & Layout: Birgit-Inga Weber
Gesamtherstellung: Bernhard Keller
Druck: CPI, Moravia Books
ISBN 978-3-95628-025-2

INHALT

Vorwort von Dr. Joseph Dispenza	6
Einleitung: Metaphysik trifft auf Wissenschaft	12
Kapitel 1: Wie unser Gehirn die Welt gestaltet	25
Kapitel 2: Wie Energie Materie aufbaut	71
Kapitel 3: Wie unsere Emotionen unsere Umwelt organisieren	113
Kapitel 4: Wie Energie die DNA und die Körperzellen reguliert	175
Kapitel 5: Die Macht des kohärenten Geistes	229
Kapitel 6: Das Selbst auf Synchronizitäten abstimmen	307
Kapitel 7: Denken jenseits des lokalen Geistes	387
Nachwort: Wohin der Geist uns als Nächstes führt	401
Quellen	407
Bildnachweis	430
Index	432
Dank	441
Über den Autor	444
Kommentare zum Buch	445

VORWORT

von Dr. Joseph Dispenza

In unserer heutigen Zeit ist die Wissenschaft die Sprache des Mystizismus. Wie ich bei meinem Publikum in aller Welt erlebe, spaltet eine Wortwahl, die mit Religion, alten Weisheitslehren, säkularen Kulturen oder auch dem Idealismus der New-Age-Bewegung zu tun hat, die Zuhörer; Wissenschaft dagegen vereint die Menschen und erzeugt damit Gemeinschaftsgefühl.

Bringt man also die Prinzipien der *Quantenphysik* (wie Geist und Materie zusammenhängen) und des *Elektromagnetismus* mit den neuesten Entdeckungen aus den *Neurowissenschaften* und der *Neuroendokrinologie* (wie das Gehirn das Hormonsystem des Körpers reguliert) zusammen, fügt noch ein wenig *Psychoneuroimmunologie* dazu (wie Gehirn, Nervensystem und Immunsystem sich gegenseitig beeinflussen – *die Geist-Körper-Verbindung*) und bringt auch noch die neuesten Erkenntnisse aus der *Epigenetik* (wie sich die Umwelt auf die Genexpression auswirkt) in die Gleichung mit ein, kann man das Mystische entmystifizieren, und dadurch deckt man auch das Mysterium des Selbst auf und löst das Rätsel um das wahre Wesen der Realität.

All diese neuen Bereiche wissenschaftlicher Forschung deuten auf Potenziale und Möglichkeiten hin; wie sie beweisen, sind wir nicht für den Rest unseres Lebens auf etwas Bestimmtes festgelegt und sind auch nicht auf Gedeih und Verderb unseren Genen ausgeliefert; ganz im Gegenteil: Wir sind Wunderwerke an Anpassungs- und Wandlungsfähigkeit.

Jedes Mal, wenn wir etwas Neues lernen, eröffnen sich uns einzigartige Möglichkeiten, und daraufhin verändern wir uns. Das nennen wir *Wissen*, und Wissen bringt uns dazu, die Dinge nicht mehr so zu sehen, wie *sie* sind, sondern so, wie *wir* sind. Das ist der Lernprozess, und je mehr wir lernen, desto mehr synaptische Verbindungen stellen wir im Gehirn her. Wie entsprechende Studien

aufzeigen, verdoppelt eine einzige Stunde fokussierter Konzentration auf ein Thema die damit zusammenhängenden Verbindungen im Gehirn. Doch wenn wir das Gelernte nicht wiederholen, überdenken und es uns einprägen, bilden sich diese Schaltkreise innerhalb von wenigen Stunden oder Tagen wieder zurück; auch das wurde in diesen Studien nachgewiesen. Durch Lernen bilden sich also neue synaptische Verbindungen aus, durch Erinnern werden sie gepflegt und erhalten.

Ich habe mit Tausenden von Menschen aus aller Welt gearbeitet, und auf Basis dieser Forschungen bin ich zu folgender Erkenntnis gelangt: Sobald eine Person eine Idee, ein Konzept oder neue Informationen versteht – und sie der Person, die neben ihr sitzt, erklären kann –, aktiviert und vernetzt sie bestimmte Schaltkreise im Gehirn, wodurch in das dreidimensionale Gewebe der Hirnsubstanz sozusagen neue Stiche eingestickt werden und dieses neue Wissen zu einer neuen Erfahrung verschaltet wird. Man könnte auch sagen: Sobald man das neue Verständnismodell erinnert und darüber reden kann, wird in Vorbereitung auf eine Erfahrung die neurologische Hardware installiert.

Je besser man versteht, *was* man *warum* macht, desto einfacher wird das *Wie*. Deshalb reicht es in der heutigen Zeit nicht, etwas einfach nur zu *wissen*; vielmehr geht es darum, zu *wissen, wie* etwas geht, also das »Know-how«. In einem nächsten Schritt muss das theoretisch-philosophische Wissen dann auch auf das persönliche Leben angewandt und an den Tag gelegt werden. Und das heißt, es müssen neue, andere Entscheidungen getroffen und auch der Körper mit einbezogen werden. Schaffen wir es, unser Verhalten auf unsere Intentionen abzustimmen, unser Handeln auf unser Denken, bzw. Geist und Körper in Einklang zu bringen, machen wir eine neue Erfahrung.

Werden wir also angewiesen, was zu tun ist, und machen das richtig, kreieren wir eine neue Erfahrung. Und sobald wir eine neue Erfahrung annehmen, bereichert dieses neue Geschehen die intellektuellen Schaltkreise im Gehirn. Wenn sich diese Verschaltungen in neuen Netzwerken organisieren, erzeugt das Gehirn eine chemische Verbindung, ein sogenanntes Gefühl bzw. eine

Emotion. Empfinden wir zum Beispiel ein Gefühl der Freiheit, der Fülle, der Dankbarkeit, der Ganzheit oder der Freude aufgrund dieses für uns neuartigen Geschehens, bringen wir dem Körper auf chemischer Ebene bei, was der Geist intellektuell verstanden hat.

Man kann also durchaus sagen: Wissen ist für den Kopf und Erfahrung für den Körper. Wir *verkörpern die Wahrheit* dieser Philosophie, schreiben dadurch unsere biologische Programmierung um und senden neuen Genen neue Signale, denn aus der Umwelt kommen neue Informationen. Die Epigenetik besagt: Wenn die Außenwelt neuen Genen Signale schickt und das Endprodukt einer Erfahrung im Außen eine Emotion ist, senden wir neuen Genen neue Signale, im wahrsten Sinn des Wortes. Alle Gene erzeugen Proteine, und Proteine sind für die Struktur und Funktionsweise des Körpers zuständig (die Expression von Proteinen ist die Expression von Leben); wir ändern buchstäblich unser genetisches Schicksal. Es ist also wohl durchaus möglich, den Körper zu heilen.

Schafft man es, eine Erfahrung einmal zu kreieren, sollte man das eigentlich erneut tun können. Wiederholtes Erfahren konditioniert Geist und Körper darauf, im Einklang zu funktionieren. Haben wir etwas so oft gemacht, dass sowohl Körper als auch Geist wissen, wie es geht, läuft das ganz automatisch, natürlich und mühelos ab – oder anders ausgedrückt: Es wird zu einer Fertigkeit oder Gewohnheit. Dann muss man nicht mehr bewusst überlegen, wie das nun geht; die Fertigkeit bzw. Gewohnheit wird zu einem unterbewussten, natürlichen Seinszustand bzw. einer Verfassung, und wir *beherrschen diese Philosophie*, sind zu diesem Wissen geworden.

Auf diese Weise erreichen gewöhnliche Menschen aus aller Welt Ungewöhnliches und entwickeln sich dadurch vom Philosophen zum Eingeweihten und schließlich zum Meister, vom Wissen zur Erfahrung zur Weisheit, vom Geist zum Körper zur Seele, vom Denken zum Tun zum Sein, vom kopfgesteuerten Lernen zum händischen Tun zum »auswendigen« Wissen aus dem Herzen heraus. Und das Schöne daran ist: Wir alle haben die biologische und neurologische Ausstattung, dies zu erreichen.

Als Nebeneffekt solcher wiederholter Bemühungen verändern wir uns nicht nur, sondern es ergeben sich im Leben auch Möglich-

keiten, die diese Bemühungen widerspiegeln. Warum sonst sollten wir das auch machen? Und was meine ich mit »Möglichkeiten«?

Ich meine damit die Heilung von Krankheiten oder körperlichen und geistigen Imbalancen, aber auch ein besseres Leben durch die Ausrichtung der Energie und Aufmerksamkeit auf eine neue Zukunft: die Manifestation neuer Jobs, neuer Beziehungen, neuer Chancen und neuer Abenteuer – entsprechend unserer Fähigkeit, das zu imaginieren. Hinzu kommen mystische Erfahrungen, die über Sprache hinausgehen und in Worten gar nicht auszudrücken sind.

Und wenn im Leben Synchronitäten, Zufälle und neue Möglichkeiten auftauchen, achten wir natürlich auch darauf, wie wir das gemacht haben, und werden dadurch inspiriert, es erneut zu tun. So entwickeln wir uns vom Opfer unserer Lebensumstände zum Schöpfer unseres Lebens.

Genau darum geht es in diesem höchst lehrreichen Buch »*Geist über Materie*«. Es dient als persönlicher Leitfaden, der uns zeigt, wie mächtig wir in Wahrheit sind, wenn wir unsere Gedanken und Gefühle in Kohärenz bringen. Es lässt uns die vorgestellten Inhalte nicht nur auf intellektueller Ebene verstehen, sondern zeigt auch, wie wir sie im Leben praktisch anwenden können, um die Früchte unserer Bemühungen zu ernten.

Ein wissenschaftliches Verständnismodell zu entwickeln, welches besagt, dass unser subjektiver Geist (unsere Gedanken) auf unsere objektive Welt (unser Leben) Einfluss nehmen kann, ist kein leichtes Unterfangen – und darüber ein Buch zu schreiben erst recht nicht. Allein die entsprechenden Forschungsarbeiten zusammenzusuchen ist eine ziemlich große Aufgabe. Doch mein geschätzter Freund und Kollege Dawson Church hat sich mit diesem unglaublich gut geschriebenen Buch an diese Aufgabe gemacht.

Ich möchte an dieser Stelle ein bisschen etwas über Dawson Church erzählen. Ich habe ihn 2006 auf einer Konferenz in Philadelphia/Pennsylvania kennengelernt. Auf den ersten Blick fühlten wir uns miteinander verbunden, und als wir einander vorgestellt wurden, erkannte ich sofort, dass dies der Beginn einer langen und gesunden Freundschaft sein würde. Unser Ideen- und Gedanken-

austausch war wie ein Gewitter. Sooft wir über etwas sprachen, was wir beide für die Wahrheit hielten, war es, wie wenn der Blitz einschlagen würde. Unser erstes Zusammentreffen hat uns beide verändert, und seitdem haben wir in mehreren Projekten zusammengearbeitet. Dawson hat nicht nur seine eigenen Forschungsarbeiten über Energiepsychologie veröffentlicht, sondern war auch Mitglied meines Forschungsteams, das die Auswirkungen des Meditierens auf Gehirn und Körper in quantifizierbaren Messungen bestimmte. Er war federführend und als Stimme der Vernunft an mehreren unserer Studien beteiligt.

Dawson ist einer der Menschen, die ich anrufen oder anmailen kann mit Fragen wie: *Wie lang dauert es, bis sich ein Trauma im Langzeitgedächtnis des Gehirns festsetzt?* Ohne zu zögern, wird er mir sagen, wie lange es genau dauert, und mir außerdem die beste Referenz, die entsprechenden Studien und die Forscher nennen, die diese Studien durchgeführt haben – als würde er mir einfach den Weg zum nächsten Supermarkt beschreiben.

Als ich das merkte, wurde mir klar, dass ich hier nicht mit einem durchschnittlichen Wissenschaftler zusammenarbeitete, sondern mit einem genialen Superkopf. Dawson ist brillant, charismatisch, liebevoll, er sprüht vor Leben. Er und ich haben eine gemeinsame Leidenschaft: besser zu verstehen und mehr darüber zu wissen, wer wir wirklich sind und was für uns Menschen möglich ist, insbesondere in den heutigen Zeiten des Wandels.

Dieses Buch zu lesen, hat mir viel Freude bereitet, denn es gab Antworten auf einige meiner eigenen Fragen über die Beziehung zwischen Geist und der materiellen Welt sowie über die Beziehung zwischen Energie und Materie. Ich habe neue Konzepte kennengelernt und bekam eine andere Sicht auf die Welt. Die Zeit des Lesens hat mich verändert. Ich hoffe, es verändert die Leser und Leserinnen und ihre Weltsicht nicht nur, sondern inspiriert sie auch dazu, die darin vorgestellten Prinzipien anzuwenden, sodass sie das, was wahrhaftig für sie im Leben möglich ist, tatsächlich verkörpern.

Wenn Wissenschaft die neue Sprache des Mystizismus ist, dann lernen die Leser und Leserinnen dieses Buches von einem zeitgenössischen Mystiker – meinem lieben Freund Dawson Church.



Er möchte auch sie zu Mystikern machen und für sich den Beweis antreten, dass unsere Gedanken der Stoff sind, der buchstäblich zur stofflichen Materie wird.

Dr. Joseph Dispenza

Autor des »*New York Times*«-Bestsellers

»*You Are the Placebo: Making Your Mind Matter*«

(dt. »*Du bist das Placebo: Bewusstsein wird Materie*«)

EINLEITUNG

Metaphysik trifft auf Wissenschaft

Gedanken werden zu Dingen; das ist ganz offenkundig die Wahrheit. Ich sitze gerade auf einem Stuhl, dessen Details ihren Anfang im Kopf eines Menschen nahmen: vom Gestell über den Stoff und die Wölbung bis hin zur Farbe.

Gedanken werden zu Dingen; das entspricht ganz offenkundig *nicht* der Wahrheit. Ich werde nie als Quarterback für die nationale Football-Liga spielen, ganz egal, wie ernsthaft ich darüber nachdenke. Ich werde nie wieder 16 Jahre alt sein. Ich werde nie das *Raumschiff Enterprise* lenken.

Zwischen Gedanken, die zu Dingen werden, und Gedanken, die niemals zu Dingen werden können, spannt sich ein weites Feld, und genau darum geht es in diesem Buch.

Warum? Wir möchten unsere Schöpferkraft bis zu den äußersten Grenzen unseres Denkens ausweiten, im Leben alle Möglichkeiten ausschöpfen. Wir möchten so glücklich, gesund, reich, weise, erfüllt, kreativ wie möglich sein, so sehr geliebt werden wie möglich. Und wir möchten nicht hinter Wunschträumen herjagen und Luftschlösser bauen, aus denen niemals etwas wird.

Bauen wir unser Forschen auf wissenschaftlichen Standards auf, ist dieses weite Feld dazwischen riesengroß. Wie Studien aufzeigen, können wir durch willentlich gerichtetes Denken Dinge kreieren, die über das gewöhnliche Maß hinausgehen.

In der Populärkultur hat sich die Vorstellung, Gedanken seien Dinge, zu einem Mem entwickelt; in der Metaphysik ist das eine unbestrittene Annahme, und manche spirituellen Lehrer schreiben dem Geist grenzenlose Macht zu. Doch die kreativen Fähigkeiten des Menschen sind offensichtlich begrenzt; ich kann nicht durch



bloßes Denken einen Flugzeugträger erschaffen, zu einem Indone-sier werden, über den Mount Everest springen oder Blei in Gold verwandeln.

Wie neue Erkenntnisse aus vielen Bereichen aufzeigen – von der Epigenetik und den Neurowissenschaften über Elektromagne-tismus, Psychologie und Kymatik bis hin zum Gesundheitswesen und der Quantenphysik –, können Gedanken höchst kreativ sein. Die Seiten bzw. die Geräte, auf denen Sie, liebe Leserinnen und Leser, diese Worte lesen, nahmen als Gedanken ihren Anfang, ebenso wie die Demokratie, der Bikini, die Raumfahrt, die Imp-fung, das Geld oder das Fließband.

Wissenschaftler kontra Mystiker

Wissenschaft und Metaphysik werden normalerweise als Gegen-sätze betrachtet. Wissenschaft ist experimentell, praktisch, streng, auf Beobachtung beruhend, materialistisch, objektiv und intellek-tuell; Metaphysik dagegen ist spirituell, auf Erfahrung beruhend, abstrakt, mystisch, ephemerisch, innerlich, nicht wiederholbar, un-genau, subjektiv, jenseitig, nicht praxisbezogen und unmöglich zu beweisen. Die Wissenschaften erforschen die Welt der Materie, die Metaphysik will das Materielle transzendieren.

Für mich waren Wissenschaft und Metaphysik nie voneinan-der getrennt, und ich hatte immer große Freude daran, sowohl ein Mystiker als auch ein wissenschaftlicher Forscher zu sein.

Werden Fragen des Bewusstseins mit wissenschaftlicher Strenge angegangen, erhellen sie sich gegenseitig und bringen Licht ins Dunkel.

Dieses Buch beschäftigt sich mit der Wissenschaft hinter den kreativen Kräften des Geistes. Es geht auf Studien ein, die Schritt für Schritt genau aufzeigen, wie unser Geist materielle Formen er-schafft. Jedes Puzzleteilchen fällt an seinen Platz, und es zeigt sich, dass die Wissenschaft sogar noch viel mehr verblüffende Überra-schungen birgt als die Metaphysik.

Dieses Buch ist auch voller Fallstudien – echten, authentischen, persönlichen und hautnahen Geschichten von Menschen, die selbst die Erfahrung gemacht haben, wie sich Geist in Materie verwandelt. Sie spielen in der Welt der Medizin, der Psychologie und des Sports, kommen aus dem Geschäftsleben und der wissenschaftlichen Forschung, reichen von tiefgründigen bis zu inspirierenden und herzerreißenden Erfahrungen. Sie zeigen uns, dass Gedanken zu Dingen werden können, und zwar auf eine Weise, die das Gewebe unserer Raum-Zeit-Realität sehr weit spannt.

|||➔ Schlüssel im Meer

Im Jahr 2004 stand ich unter großem Zeitdruck; ich musste mein Buch »*The Genie in Your Genes*« (dt. »*Die neue Medizin des Bewusstseins: Wie Sie mit Gedanken und Gefühlen Ihre Gene positiv beeinflussen können*«)¹ fertig schreiben. Es ging darum, wie unsere Emotionen Gene im Körper ein- bzw. abschalten – ein faszinierendes Thema. Doch die Zeit zu finden, entsprechende Forschungen zu betreiben und ein emotional ansprechendes und gleichzeitig wissenschaftlich untadeliges Buch zu schreiben, und das in meinem hektischen Leben als alleinerziehender Vater, Inhaber zweier Unternehmen und Doktorand, war eine große Herausforderung.

Ich beschloss, zwei Wochen lang nach Hawaii zu flüchten und mich dort intensiv auf das Schreiben zu konzentrieren.

1 Quellenangaben in der deutschen Ausgabe dieses Buchs beziehen sich auf die jeweils im Quellenverzeichnis aufgeführten englischen Werke und sind anhand der englischen Originalausgabe von Dawson Churchs Buch übersetzt worden, auch wenn das betreffende Buch auf Deutsch erhältlich ist bzw. wenn es sich um ein deutsches Originalzitat handelt. (Anmerkung der Übersetzerin)

Ich buchte ein Zimmer im Prince Kuhio Condo Complex, einem flippigen Überbleibsel aus den 1950er-Jahren am Strand in Poipu, auf der Insel Kauai. Ich mietete mir einen Jeep Wrangler mit einem robusten Vierradantrieb, um auch die etwas weiter entfernten Strände erreichen zu können und um meine Schnorchelausrüstung darin aufzubewahren; so konnte ich jeden Tag schwimmen gehen und gleichzeitig mein Projekt zu Ende führen. An einem strahlend sonnigen Tag ging ich am Lawai Beach schwimmen, einem wunderbaren Plätzchen: 150 Meter lang, mit einer Schildkrötenkolonie in einem Riff, das etwa 100 Meter von der Küste entfernt war und viele tropische Fische beherbergte. Es war einer meiner Lieblingsplätze. Ich schnappte mir meine Schnorchelausrüstung aus dem Jeep, schloss ab, steckte die Schlüssel ein und sprang ins Wasser. Eine Stunde später – ich war überall in der Bucht herumgeschwommen – kam ich nass und glücklich zurück, spülte meine Taucherbrille und die Schwimmflossen ab und wollte sie ins Auto legen. Ich griff in meine Hosentaschen nach den Schlüsseln, doch sie waren weg. Hatte ich sie vielleicht auf dem Weg vom Auto zum Strand fallen lassen? Ich lief den Weg noch einmal ab und suchte jeden Zoll Boden und auch den Sand zwischen dem Weg und der Stelle, an der ich ins Wasser gegangen war, ab. Nichts.

Meine Schlüssel konnten eigentlich nur irgendwo in der Bucht aus der Hosentasche gefallen sein. Am Schlüsselbund waren nicht nur die Autoschlüssel, sondern auch die Apartmentschlüssel befestigt. Ich war also sowohl aus dem Auto als auch aus der Wohnung ausgeschlossen.

Ich beschloss, nicht in Panik zu verfallen, zentrierte mein Bewusstsein im Herzen und stellte mir vor, wie die Schlüssel sanft zu mir zurücktrieben. Dann tauchte ich ins Wasser und schwamm mit dem festen Ziel los, diese Schlüssel zu finden.

Die Bucht umfasste eine Fläche von etwa 125 Quadratmeter, die Korallen waren etwa zwei bis vier Meter unter der Wasseroberfläche und wiesen Tausende von farbenprächtigen Verzweigungen auf. Etwas so Kleines wie einen Schlüsselring zu finden, schien ein Ding der Unmöglichkeit zu sein.

Ich schwamm systematisch hin und her und suchte jeden Meter aufmerksam ab. Mein Kopf sagte mir, das sei vergebliche Liebesmüh, aber im Herzen blieb ich weich und empfänglich. Sobald mein denkendes Gehirn in Panik ausbrechen wollte, fokussierte ich mein Bewusstsein wieder im Herzbereich. Ich hatte ganz bestimmt die Absicht, die Schlüssel zu finden, aber ich ließ mich von meinen Gedanken nicht aus dem Fluss bringen.

Eine Stunde lang hatte ich erfolglos herumgesucht, und inzwischen wurde es dunkel. Die Sonne ging unter, die Sicht wurde schlechter. Ich konnte da unten zwischen den Korallen nicht mehr wirklich viel sehen und beschloss, mit der Sucherei aufzuhören und an Land zu schwimmen.

Die meisten anderen Badegäste waren schon weg, der Tag ging zu Ende. Ich sah einen Vater mit seinen drei Söhnen in der Nähe herumschnorcheln. Sie tauchten nach unten und kamen der Reihe nach wieder hoch.

Meine Intuition meldete sich.

Ich schwamm zu ihnen und fragte: »Habt ihr Jungs vielleicht da unten etwas gefunden?«

Der kleinste Junge hielt meine Schlüssel hoch. ◀

Die Beweiskette vom Geist zur Materie

Mein skeptischer Geist sagt mir, es gebe für alles, was mit diesem Schlüsselgeschehen zu tun hat, eine logische Erklärung: Ich war zufällig genau so lange herumgeschwommen, bis der Junge die Schlüssel fand. Ich schwamm zufällig genau dann Richtung Ufer, als die Familie mit dem Tauchen anfang. Sie fingen mit dem Tauchen zufällig genau dort an, wo meine Schlüssel aus der Tasche gefallen und zum Grund gesunken waren. Der Junge bemerkte rein zufällig einen winzigen Schlüsselring vier Meter tief im Wasser in einer Bucht, nachdem es bereits dunkel geworden war. All das war eben Zufall.



Aber nach Jahrzehnten, in denen ich Hunderte ähnlicher Erfahrungen gemacht habe, muss mein skeptischer Kopf das noch mal überdenken: Wie können so viele höchst unwahrscheinliche Dinge gleichzeitig zusammenkommen und so das gewünschte Ergebnis herbeiführen?

Das war für mich der Beginn einer Suche nach einem wissenschaftlichen Verbindungsglied zwischen Gedanken und Dingen. Ich habe als Wissenschaftler viele klinische Studien geleitet, bin Herausgeber von »*Energy Psychology*«, einem Magazin, dessen wissenschaftliche Artikel von Fachleuten überprüft werden, und bin Wissenschaftsblogger für die »*Huffington Post*«; in diesen Funktionen lese ich ganz oder teilweise über tausend wissenschaftliche Studien pro Jahr. Ich begann ein Muster zu erkennen. Es gibt verschiedene Verbindungen in der Kette zwischen Gedanken und Dingen, und die Wissenschaft konnte viele dieser Verbindungsglieder erklären. Ich fragte mich, ob schon einmal jemand wirklich alle Zusammenhänge hergestellt und erkannt hatte, wie fundiert die Beweislage war. Wo war die Kette am stärksten und wo fehlten Bindeglieder?

Würde sich die (metaphysische) Vorstellung von Geist, der Materie kreierte, auch als wissenschaftliche Hypothese behaupten können? Ich machte mich auf die Suche nach wissenschaftlichen Forschungsarbeiten, die sich mit dieser Frage beschäftigten, und sprach mit einigen der klügsten Köpfe auf diesem Gebiet.

Mit steigender Erregung erkannte ich, dass sich viele Hin- und Nachweise vor unser aller Augen verbergen, wie im Sand verstreute Perlen. Aber bislang hatte niemand diese Fakten zu einer Kette aufgefädelt. Diese Forschung ist zum großen Teil ziemlich neu, und manches davon ist ganz und gar erstaunlich.

Die ersten Perlen, die ich im Sand aufsammelte, waren leicht zu finden. Schon die mittelalterlichen Alchemisten, die Leichen sezieren, betrieben Forschungen über den menschlichen Körper. Doch in jüngerer Zeit haben sich dank fortschrittlichster Technologie neue, bislang nicht mögliche Erkenntnisse über die Funktionsweise unseres Körpers auf der Zell- und Molekül-Ebene ergeben.

Der Medizin-Nobelpreisträger Eric Kandel hat nachgewiesen, dass Nervenzellen im Gehirn, durch die Signale geschickt werden,

schnell wachsen. Werden sie *nur eine Stunde lang* immer wieder stimuliert, kann sich die Anzahl an Verbindungen *verdoppeln*. Unser Gehirn vernetzt sich entlang der Pfade unserer neuronalen Aktivität in Echtzeit immer wieder neu.

Gedanken und Gefühle unseres Bewusstseins werden durch unser neuronales Netzwerk übertragen und führen zur Genexpression; dadurch wird wiederum die Synthese von Proteinen in den Zellen angestoßen. Durch diese zellulären Abläufe entstehen elektrische und magnetische Felder, die von komplexen bildgebenden medizinischen Geräten bzw. Verfahren wie dem EEG (Elektroenzephalogramm) und dem Kernspintomogramm gemessen werden können.

Das elfdimensionale Universum

Bei den nächsten Perlen war es schon schwieriger. Die Welt der Quantenphysik ist äußerst seltsam und verwirrend für unsere normale Raum- und Zeiterfahrung. Wie die String-Theorie behauptet, besteht das, was wir als physische Materie wahrnehmen, eigentlich aus Energie-»Strings«. Was wir als schwere Moleküle messen, sind schnell vibrierende Energie-»Fäden«, leichte Moleküle vibrieren entsprechend langsamer. Je näher die Wissenschaft Materie in Augenschein nimmt, desto mehr sieht sie wie reine Energie aus.

Die String-Theorie setzt ein Universum aus elf Dimensionen voraus, nicht nur vier wie die klassische Physik. Wie kann unser vierdimensionales Gehirn aber in elf Dimensionen denken? Der Physiker Niels Bohr hat einmal gesagt, wer von der Quantenmechanik nicht zutiefst erschüttert sei, habe sie nicht verstanden.

Dann waren die Perlen an der Reihe, die Bewusstsein mit Energie verbinden. Energie ist sowohl auf persönlicher als auch auf kosmischer Ebene eng mit Bewusstsein verwoben. Albert Einstein hat gesagt, der Mensch sei ein Teil des Ganzen, das wir »Universum« nennen – ein in Raum und Zeit begrenzter Teil. »Der Mensch erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als getrennt von allem anderen – eine Art optischer Täuschung des Bewusstseins.«

Befreien wir uns aus diesem Gefängnis, so Einstein weiter, erweitern wir unser Bewusstsein, »bis es alle lebenden Wesen und die gesamte Natur umfasst.« Unser Bewusstsein interagiert mit der Energie des Universums.

Bewusstsein und nichtlokaler Geist

Der Physiker Larry Dossey bezeichnet dieses expansive Bewusstsein, welches die Natur als Ganzes umfasst, als »nichtlokalen Geist«. Wir leben unser Leben in unserem lokalen Geist und der gewöhnlichen Realität und haben gleichzeitig unbewusst teil am umfassenderen Bewusstsein des nichtlokalen Geistes. Synchronizitäten wie der Moment, als ich meine Schlüssel wiederfand, erinnern mich an die Präsenz dieses nichtlokalen Geistes. Dossey legt überzeugende Beweise für die Existenz des nichtlokalen Geistes vor und zeigt die inspirierende Möglichkeit auf, unser lokales, also ortsgebundenes Leben in Synchronie, abgestimmt auf diesen nichtlokalen Geist zu leben.

Das ist eine Entscheidung, die wir bewusst treffen können. Der Physiker und Nobelpreisträger Eugene Wigner sagt, gerade das Studium der äußeren Welt habe zu dem wissenschaftlichen Schluss geführt, »dass der Inhalt des Bewusstseins die letzte Wirklichkeit ist«. Es gibt viele Definitionen von Bewusstsein, doch mir ist die einfachste die liebste: einfach gewahr zu sein.

Wie wir dieses Bewusstsein nutzen – wie wir unser Gewahrsein ausrichten –, führt zu tiefen und sofortigen Veränderungen in den Atomen und Molekülen unseres Körpers. Wie die Wissenschaft uns zudem aufzeigt, wirkt sich unser Bewusstsein auch auf die uns umgebende materielle Realität aus. Bewusstseinsveränderung geht mit Veränderungen in der Welt einher.

Beim Schreiben dieses Buches nahm ich mir eine Studie nach der anderen vor und reihte die Perlen aneinander. In meinem Leben tauchten weitere Synchronizitäten ähnlich wie die Geschichte mit den verlorenen Schlüsseln auf und erbrachten weitere Beweise.

Wie mich ein Blick auf diese nacheinander aufgefädelten Perlen erkennen ließ, kann die Wissenschaft jedes einzelne Bindeglied in der Kette vom Gedanken zur dinglichen Materie erklären.

Der Tanz der Schöpfung

Ich freue mich sehr, all diese Verbindungsglieder hier in diesem Buch vorzustellen. Anhand von Geschichten und Analogien, Experimenten und Forschungsarbeiten, Fallstudien und Anekdoten werden wir Stück für Stück verfolgen, wie unser Geist unsere materielle Außenwelt erschafft.

Dabei wird klar: Wir sind mächtige Schöpfer, und unsere Gedanken führen zu Dingen. Das Buch vermittelt, wie wir unseren Geist willentlich als kreatives Werkzeug einsetzen, um nährenden und förderlichen Gedanken zu denken, und wie wir die materielle Wirklichkeit mühelos auf unsere Wünsche ausrichten können. Es wird erkennbar, wie mächtig wir in Wirklichkeit sind und wie wir einfach durch Umdenken und andere Gedanken Veränderungen bewirken.

Das Buch zeigt auch auf, wie dieser Prozess im großen Stil wirkt: von Molekülen und Zellen zum Körper, über die Familie, Gemeinschaften und Länder bis hin zu den Spezies, dem Planeten und zum Universum. Wir werden den Tanz der Schöpfung auf der Ebene des nichtlokalen universalen Bewusstseins erkunden und auch erforschen, wie unser lokaler Geist an diesem Tanz teilhat.

Durch diese Betrachtungsweise erhebt sich unser Gewahrsein über die Grenzen unserer gewöhnlichen Realität hinaus in ein grenzenloses Feld an Potenzialen. Wir richten unseren individuellen lokalen Geist auf das Bewusstsein des universellen nichtlokalen Geistes aus, und die Schönheit der materiellen Wirklichkeit, die wir kreieren, übertrifft alles, was unser begrenzter lokaler Geist sich jemals träumen lassen könnte.



Von der Theorie zur Praxis



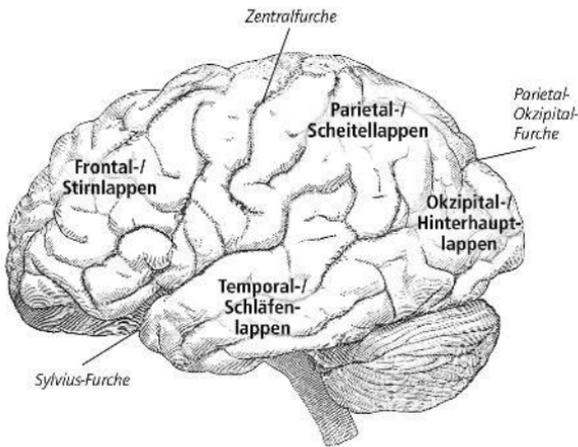
Zum Abschluss eines jeden Kapitels finden Sie eine Liste mit praktischen Übungen, um die Ideen des jeweiligen Kapitels im eigenen Leben anzuwenden.

In Kapitel 3 werden Sie auch eine Meditationstechnik kennenlernen, die ich Ihnen wärmstens zum regelmäßigen Praktizieren ans Herz lege.

Wie unser Gehirn die Welt gestaltet



Mrs. Hughes war klein, rund und hatte ein rotes Gesicht. Ihr Haar führte ein Eigenleben: Die Strähnen standen ab wie Sonnenstrahlen, die der Schwerkraft der Sonne entronnen waren; die Haarklammern konnten es nicht bändigen. Ihr Gesichtsausdruck wechselte zwischen verkniffenem Missfallen und resignierter Langeweile. Mit ihrem Biologie-Unterricht in der Highschool, den wir leidend über uns ergehen lassen mussten, trieb sie uns jeglichen Wissensdurst und unsere staunende Neugierde aus.



Eine vereinfachte Darstellung des Gehirns

Ich weiß noch, wie ich im Biologiebuch eine Zeichnung des menschlichen Gehirns betrachtete. Die ganze Struktur war unveränderlich und ein für alle Mal festgelegt, wie andere Organe auch, beispielsweise eine Leber oder ein Herz. In den 1970er-Jahren »wusste« die etablierte wissenschaftliche Lehre, wie sie uns von Mrs. Hughes beigebracht wurde, dass das Gehirn bis zum Alter von etwa 17 Jahren wuchs, dann den ganzen Schädel ausfüllte und sich den Rest des Lebens nicht mehr veränderte; es koordinierte einfach treu und brav die vielen Prozesse des Lebens durch seine neuronalen Netze.

Geist als Epiphänomen komplexer Gehirne

Wir hatten auch so unsere Vorstellung von Geist. Er entstand im Lauf der Evolution aus den immer komplexeren Gehirnen, die sich von den einfachen Ganglien der Fadenwürmer hin zum massiven präfrontalen Cortex des menschlichen Kopfes entwickelten. Für die Wissenschaftler zur Zeit von Mrs. Hughes war *Geist* ein »Epiphänomen« der zunehmenden Komplexität des Gehirns: Menschen konnten Gedichte schreiben, die Geschichte aufzeichnen, Musik machen und Rechenaufgaben erledigen, all das wegen der Macht des Geistes in diesem Gehirn, das im knöchernen Gehäuse des Schädels eingesperrt war.

Im Film »*The Big Short*« heißt es: »Nicht das, was du nicht weißt, bringt dich in Schwierigkeiten, sondern das, was du sicher zu wissen glaubst, obwohl es gar nicht wahr ist.«² Fast alles, was die Wissenschaft wusste und was in den Biologiebüchern zur Zeit von Mrs. Hughes stand, beispielsweise über das statische Gehirn, ist nicht wahr.

Unser Gehirn ist ständig am Brodeln. Die Gehirnzellen sind immerzu fieberhaft in Aktion, erzeugen und zerstören Moleküle

2 Dieselbe Feststellung ist auch als Zitat von Mark Twain zu finden. (Anm. d. Übers.)

und Zellen, ob wir nun gerade wach sind oder schlafen (Stoll & Müller, 1999).

Sogar die Struktur der Neuronen verändert sich ständig. Mikrotubuli sind das Gerüst, das den Zellen ihre Festigkeit verleiht, ähnlich wie Tragbalken einem Gebäude Form und Halt geben. Von ihrer Erzeugung bis zu ihrer Zerstörung leben die Mikrotubuli in den Nervenzellen des Gehirns gerade einmal 10 Minuten (Kim & Coulombe, 2010). So schnell verändert sich unser Gehirn.



*Mikrotubuli sind die starren Skelettstrukturen,
die den Zellen ihre Form verleihen.*

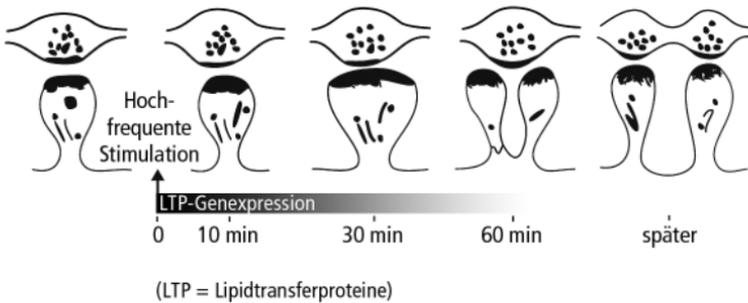
Im Rahmen dieser regen Betriebsamkeit werden ausgewählte neuronale Schaltkreise erweitert. Diejenigen, die wir nutzen, wachsen. Indem immer wieder ein Informationssignal durch ein Nervenbündel geschickt wird, wird es größer. So wie die Arme eines Bodybuilders durch das Heben immer größerer Gewichte an Umfang gewinnen, wachsen auch unsere neuronalen Schaltkreise, wenn wir sie trainieren.

So schnell verändern sich Neuronen

Studien aus den 1990er-Jahren verblüfften und schockierten die Neurowissenschaftler; wie daraus hervorging, wird sogar bei über Achtzigjährigen die Kapazität neuronaler Schaltkreise durch häufige Nutzung schnell ausgebaut.

Am 5. November 1998 lautete die Schlagzeile zu den »Nachrichten der Woche« in »Science«, dem angesehensten Wissenschaftsmagazin: »Neue Erkenntnisse zur Regeneration von Nervenzellen im Gehirn« (Barinaga, 1998).

Die Welt der Wissenschaft wurde angesichts des Tempos, mit dem sich Gehirnneuronen verändern, auf den Kopf gestellt. Werden Neuronen in einem Nervenbündel immer wieder stimuliert, kann sich die Anzahl der synaptischen Verbindungen in gerade einmal einer Stunde verdoppeln (Kandel, 1998). Zum Vergleich: Ein Haus, das sich wie unser Körper verhalten würde, würde bemerken, welche Lichter wir einschalten, und daraufhin jede Stunde die Menge an Elektrokabeln, die zu diesem Lichtkreis führen, verdoppeln.



Innerhalb von einer Stunde wiederholter Stimulation verdoppelt sich die Anzahl synaptischer Verbindungen in einer Nervenbahn.

Um die Rohstoffe für die Neuverkabelung der Zimmer herbeizuschaffen, in denen wir die Lichter am häufigsten eingeschaltet haben, würde unser intelligentes Haus Leitungen an anderen Stellen abbauen.

Unser Körper macht genau das Gleiche. Ist ein vorhandener neuronaler Signalpfad drei Wochen lang inaktiv, beginnt der Kör-

per ihn abzubauen, um diese Bausteine für aktive Schaltkreise nutzen zu können (Kandel, 1998).

Mehr Masse in den häufig genutzten Gehirnarealen

Dieser Prozess der sogenannten *Neuroplastizität* zeigt sich deutlich beim Erlernen neuer mechanischer oder intellektueller Fertigkeiten. Man nehme beispielsweise einen Russisch-Kurs an der Volkshochschule: Schon nach der ersten Stunde hat man ein paar Wörter gelernt. Nach einem Jahr sind die damit zusammenhängenden Nervenbündel so gut ausgebaut, dass man einfache russische Sätze ohne bewusste Anstrengung sprechen kann.

Oder man beschließt, Schach zu spielen – eine geistige Herausforderung, die bis ins hohe Alter einen scharfen Verstand und einen wachen Geist bewahrt. Anfangs ist es schrecklich; man weiß nicht mehr, ob man denn nun den Turm oder den Läufer diagonal zieht. Aber nach ein paar Spielen macht man die Züge ganz zielstrebig und entwickelt sogar eine Langzeitstrategie.



In ein Schachspiel vertiefter Junge

Oder vielleicht möchten Sie Ihr Geld besser verwalten. Sie schauen sich Ihre Altersvorsorge an und sehen, dass Sie dank Ihres sich liebevoll kümmernden Vermögensverwalters sage und schreibe 2 Prozent Zinsen pro Jahr bekommen. Jemand wird damit reich, aber sicherlich nicht Sie. Sie denken, Sie könnten das selbst besser, also belegen Sie einen Onlinekurs zum Thema »Börse und Aktienanlagen«. Zunächst verstehen Sie nur Bahnhof. Was ist denn bitte schön eine »gedeckte Kaufoption«? Und was ist der Unterschied zwischen »Return on Investment (ROI)« und »Return on Equity (ROE)«?

Bei den ersten paar Aktiengeschäften erzielen Sie vielleicht keinen Gewinn. Aber nachdem Sie sich ein paar Monate lang die Kurse angesehen und die Aktiennachrichten gelesen haben, wächst Ihr Gefühl der Sicherheit und Sie werden besser im Spiel ums große Geld.

Egal, ob Sie nun eine neue Sprache erlernen, ein neues Hobby meistern, sich in einer neuen Beziehung oder einem neuen Job zurechtfinden müssen oder mit dem Meditieren beginnen: Immer finden im Gehirn Aufbau- und Abbauarbeiten statt. Sie bauen die neuronalen Schaltkreise, die Sie am meisten nutzen, aus, und alte Schaltkreise verkümmern; das nennt man in der Fachsprache »*Pruning*« (engl. für »beschneiden, stutzen«).

Schließlich nehmen ganze Gehirnareale, die aktiv genutzt werden, an Masse zu. Anhand von Kernspintomogrammen kann man die Größe aller Teile eines lebenden menschlichen Gehirns messen. Wie man dabei festgestellt hat, haben Menschen, die ihr Gedächtnis aktiv nutzen, beispielsweise Londoner Taxifahrer, die sich im Gewirr aus alten Straßen und Gassen zurechtfinden müssen, mehr Gehirngewebe im Hippocampus, einem Teil des Gehirns, der für Gedächtnis und Lernen zuständig ist. Tänzer wiederum entwickeln mehr Gehirnmasse in dem Bereich, der für die sogenannte *Propriozeption*, das holografische Verständnis bzw. die Wahrnehmung von Körperbewegung und -lage im Raum, verantwortlich ist.



Patient im Kernspintomografen

Unser Geist trifft ständig Entscheidungen, beispielsweise über die Teilnahme am Russisch-Kurs oder die Mitgliedschaft in einem Schachclub. Was der Geist macht, entscheidet dann darüber, welche Schaltkreise im Gehirn aktiviert werden. Die neuronalen Pfade im Gehirn, die durch die Entscheidung des Geistes stimuliert werden, wachsen und werden ausgebaut. So erzeugt der Geist buchstäblich das Gehirn.

▶ Achtsames Gewahrsein verändert das Gehirn eines skeptischen Fernsehjournalisten

Dr. Graham Phillips ist ein australischer Astrophysiker und Fernsehjournalist. Wohlfühltechniken wie der Meditation begegnete er mit großer Skepsis; deshalb beschloss er, sie auf den Prüfstand zu stellen (Phillips, 2016). Er selbst sagte: »Ich habe mir eigentlich nie wirklich überlegt, ob Meditation für mich gut sein könnte. Aber je mehr ich über entsprechende Forschungsarbeiten höre, desto mehr interessiert es mich, herauszufinden,

ob sie etwas bewirken kann. Also werde ich es zwei Monate lang ausprobieren ... Damit ich Meditation ernst nehmen kann, brauche ich handfeste Beweise dafür, dass mein Gehirn sich dadurch positiv verändert.«

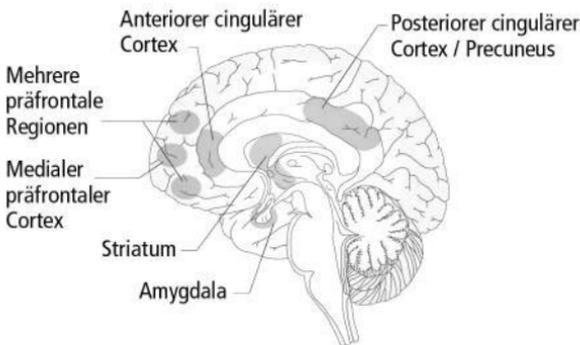
Bevor er mit dem Meditieren anfang, unterzog er sich einer Bewertung durch ein Team von Forschern der Monash University unter der Leitung von Dr. Neil Bailey, Professor für Biopsychologie, und dem klinischen Psychologen Dr. Richard Chambers. Er durchlief eine Reihe von Tests zur Auswertung seines Gedächtnisses, seiner Reaktionszeit und seiner Fokussierungsfähigkeit. Außerdem wurde anhand von Kernspintomogrammen die Größe aller Gehirnareale gemessen, insbesondere der Bereiche, die für Gedächtnis und Lernen, die motorische Steuerung und die emotionale Regulierung zuständig sind.

Nach nur zweiwöchiger Praxis der Achtsamkeitsmeditation war Phillips weniger gestresst und konnte die Herausforderungen seines Lebens und seines Berufes besser bewältigen. Wie er berichtete, »nehme ich den Stress wahr, aber lasse mich nicht reinziehen«. Acht Wochen später führten Bailey und Chambers an der Monash University noch einmal die gleichen Tests durch. Das Ergebnis: Phillips konnte Verhaltensaufgaben besser erledigen, obwohl die Gehirnaktivität vermindert war. Wie die Forscher feststellten, wies sein Gehirn eine höhere Energieeffizienz auf. Insgesamt war die Nervenaktivität zurückgegangen; das Gehirn erledigte seine Arbeit besser mit weniger Energie. Auch sein Gedächtnis hatte sich verbessert. Seine Reaktionszeit auf unerwartete Ereignisse hatte sich um fast eine halbe Sekunde verbessert. Phillips stellte sich vor, welche Vorteile das hätte, beispielsweise eine schnellere Reaktion, wenn ihm ein Fußgänger auf einer vielbefahrenen Straße vors Auto liefe.

Die Wissenschaftler vermaßen unter anderem den Hippocampus, insbesondere den Gyrus dentatus, den Teil des Hippocampus, der für die Regulierung von Emotionen in anderen Teilen des Gehirns zuständig ist. Er kontrolliert das sogenannte Ruhezustandsnetzwerk, eine Gruppe von Gehirnregionen, die beim Nichtstun aktiv werden und beim Lösen von Aufgaben deak-

tiviert werden. Die Masse der Nervenzellen im Gyrus dentatus hatte um 22,8 Prozent zugenommen.

Das ist eine sehr starke Veränderung. Eine solche Neukonfiguration des Gehirns sieht man manchmal bei jungen Menschen, deren Gehirn noch wächst, aber nur selten bei Erwachsenen. Die Veränderungen von Phillips' Gehirn wiesen auf eine drastisch verbesserte Fähigkeit der emotionalen Regulierung hin. Wie psychologische Tests zeigten, waren auch Phillips' kognitive Fähigkeiten um mehrere Größenordnungen gestiegen. Viele Forschungsarbeiten weisen darauf hin, dass Meditation die Gehirnstruktur verändert. Das angesehene Fachblatt »Nature Reviews Neuroscience« veröffentlichte einen Bericht über entsprechende Studien zur sogenannten Achtsamkeitsmeditation; in 21 Studien wurde bei den Probanden wie bei Graham Phillips im Kernspintomografen die Masse der einzelnen Gehirnregionen vor und nach dem Meditieren gemessen.



*Gehirnareale, in denen durch Meditation
das Neuronenwachstum angeregt wird*

Diese zahlreichen Untersuchungen ergaben umfangreiche Hinweise auf neurales Wachstum in »mehreren Gehirnregionen ..., was nahelegt, dass sich Meditation auf große Gehirnnetzwerke

auswirkt«. Wie die Untersuchung ergab, nahm die Masse von »Gehirnregionen zu, die mit Aufmerksamkeitssteuerung (anteriö- rer cingulärer Cortex und Striatum), der emotionalen Regulie- rung (mehrere präfrontale Regionen, limbische Regionen und Striatum) und dem Selbstbewusstsein (Inselrinde, medialer prä- frontaler Cortex und posteriorer cingulärer Cortex sowie Precu- neus) zu tun haben« (Tang, Hölzel & Posner, 2015). ◀

Der Nutzen der emotionalen Regulierung

Wie das Gehirn von Graham Phillips vernetzt sich auch unser Ge- hirn ständig neu. In den Regionen, die trainiert werden, erhöht sich die neuronale Kapazität. Man lässt sich auf eine andere Erfah- rung ein, beispielsweise Meditation, und schon beginnt das Gehirn anders zu arbeiten. Verändert man seinen Geist bzw. sein Denken, fließen Informationen im Gehirn entlang neuer Nervenbahnen. Die Neuronen des Gehirns rekonfigurieren sich entsprechend, feu- ern und vernetzen sich so, dass es zu dem neuen Muster passt. Der Geist lenkt, das Gehirn reagiert darauf.

Bei Graham Phillips' Geschichte geht es im Wesentlichen um fünf Punkte:

- Eine 22,8-prozentige Zunahme der Masse der Gehirnregion, die für die emotionale Regulierung zuständig ist
- Verbesserte Reaktionszeiten des Gehirns, besseres Gedächtnis, bessere kognitive Fähigkeiten, verbesserte Verhaltensfähigkeiten
- Ein entspannteres Gehirn mit höherer Energieeffizienz
- Veränderungen im Gehirn in gerade einmal acht Wochen
- Ohne Medikamente, ohne chirurgische Eingriffe, ohne Nahrungsergänzungsmittel oder größere Lebens- veränderungen – nur durch Achtsamkeit

Stellen Sie sich vor, Ihnen stünden 22,8 Prozent mehr Nervenzellen im Gehirn für die emotionale Regulierung zur Verfügung. *Emotionale Regulierung* mag ein neurowissenschaftlicher Begriff sein, doch diese beiden Wörter haben großen Einfluss im Alltag. Mit einer besseren emotionalen Regulierung lassen Sie sich von so häufig auftretenden Herausforderungen wie den folgenden nicht mehr so leicht aus der Ruhe bringen:

- Sich über Kollegen bei der Arbeit aufregen
- Sich ärgern über das, was der/die Partner/in sagt oder tut
- Sich von plötzlichen Geräuschen oder Anblicken erschrecken lassen
- Problematisches Verhalten der Kinder
- Was Politiker sagen oder tun
- Im Stau feststecken
- Geschichten in den Nachrichten
- Aussehen und Funktionieren des Körpers
- Beim Spielen gewinnen oder verlieren
- Konflikte mit anderen
- Religiöse Konflikte oder Meinungen anderer Leute
- Die Börse, Investitionen, die Wirtschaft
- Die Ruhe bewahren, wenn alle anderen im Stress sind
- Keine Zeit haben oder sich überfordert fühlen
- Wie viel Geld man hat oder zu haben erwartet
- Wie andere Leute Auto fahren
- Alter und körperliche Veränderungen
- Große Menschenmengen, Einkaufen, große körperliche Nähe zu anderen Menschen
- Abweichende Meinungen anderer Leute
- Erwartungen dahingehend, wie das eigene Leben eigentlich sein sollte
- Was die Eltern meinen und sagen
- Schlange stehen oder auf etwas Gewünschtes warten müssen
- Das beneidenswerte Leben von Filmstars und anderen Berühmtheiten

- Menschen, die zu viel Zeit und Aufmerksamkeit anderer Leute beanspruchen
- Was man besitzt oder nicht besitzt
- Nervige Verwandte auf Familientreffen
- Alltägliche Pannen und Missgeschicke
- Beförderungen oder Belohnungen bekommen oder nicht bekommen – oder etwas anderes, was man sich gewünscht hat
- ... und alles andere, was einen immer wieder nervt

Stellen Sie sich vor, Sie haben ein Gehirn, das viel besser in der Lage ist, diese Herausforderungen zu bewältigen, sodass Ihr Glück davon nicht getrübt wird. Meditation verändert nicht nur die innere Verfassung – so wie man sich gerade fühlt. Sie verändert die Charakterzüge – die dauerhaften Aspekte der Persönlichkeit, die dem Gehirn eingepägt sind und über unsere Lebenseinstellung bestimmen. Meditieren fördert zum Beispiel positive Eigenschaften wie eine höhere Belastbarkeit angesichts von Schwierigkeiten, mehr Sympathie und Mitgefühl mit anderen Menschen sowie mit sich selbst (Goleman & Davidson, 2017). Meditation stärkt auch die Selbstkontrolle, sodass wir Regenten über unsere Emotionen sind anstatt ihre Sklaven.

Eine klassische Studie aus dem Jahr 1971, der sogenannte Stanford Marshmallow Test, untersuchte die emotionale Regulierung von Kindern im Vorschulalter. Ihnen wurde ein Marshmallow vorgelegt, dann wurden sie im Raum allein gelassen und man versprach ihnen, sie würden ein zweites Marshmallow bekommen, wenn sie es schafften, das erste in den nächsten 15 Minuten nicht gleich aufzuessen. Dreißig Jahre später führten jene Kinder, die ihre Emotionen regulieren konnten, ein in vielerlei Hinsicht besseres Leben. Ihre Ergebnisse bei Aufnahmeprüfungen fürs College waren besser, sie verdienten mehr Geld und führten glücklichere Ehen. Zudem wiesen sie einen niedrigeren Body Mass Index (BMI) und weniger Suchtverhalten auf (Schlam, Wilson, Shoda, Mischel & Ayduk, 2013).

Die Teile des Gehirns, die unsere Emotionen regulieren, kümmern sich auch um das Arbeitsgedächtnis, wie Kernspintomogra-

fien aufgezeigt haben (Schweizer, Grahn, Hampshire, Mobbs & Dalgleish, 2013). Das Arbeitsgedächtnis hat mit Gewahrsein zu tun, mit unserer Fähigkeit, unseren Fokus beizubehalten und relevante von irrelevanten Informationen zu unterscheiden. Sind die Emotionen gestört, gehen diese Teile des Gehirns sozusagen offline und können vom Arbeitsgedächtnis nicht mehr genutzt werden; dann treffen wir schlechte Entscheidungen. Lernen wir, unsere Emotionen effektiv zu regulieren, so wie Graham Phillips das gemacht hat, können wir sie auch steuern, und die Gedächtnisschaltkreise des Gehirns können dann dazu genutzt werden, unser Leben auf Basis weiser Entscheidungen zu führen.

Superkräfte im Alltag

Diese Superkräfte sind Ihnen im tagtäglichen Leben zu eigen; Ihr Gehirn verändert sich sekundlich, je nachdem, wie Sie Ihren Geist nutzen. Das Bewusstsein Ihres Geistes wird zu den Zellen Ihrer Gehirnsubstanz.

Wenn wir im Fernsehen oder im Kino Superhelden sehen, die ihren Körper nach Belieben verändern können, sind wir schwer beeindruckt, seien das nun ein Held mit genialen geistigen Fähigkeiten wie im Film »*Ohne Limit*«, der eine experimentelle Droge namens NZT einnimmt, wodurch ihm das volle Potenzial seines Gehirns zur Verfügung steht, oder die X-Men, die alle ein einmaliges Supertalent haben.

Doch auch wir verfügen jederzeit über die Superkraft, unser Gehirn zu verändern. Mit jedem Gedanken richten wir unsere Aufmerksamkeit aus und senden dem Gehirn das Signal, neue Nervenverbindungen zu erzeugen. Nutzen wir diese Macht willentlich, anstatt nur zufällige Gedanken im Kopf zu haben, regen wir bewusst die Bildung von Nervengewebe an. Nach ein paar Wochen hat sich das Gehirn erheblich verändert. Machen wir das ein paar Jahre lang, können wir ein Gehirn aufbauen, welches sich daran gewöhnt hat, Signale der Liebe, des Friedens und des Glücks zu verarbeiten.