

Sylvia Bieber

Geist und Gehirn

Die Kraft der Vorstellung

„Unser normales Wachbewusstsein, das gewöhnliche oder rationale Bewusstsein, ist nur eine spezielle Art unseres Bewusstseins, während jenseits davon – durch eine hauchdünne Schicht getrennt – alle möglichen Bewußtseinsebenen existieren, die völlig andersartig sind. Wir können durchs Leben gehen, ohne ihre Existenz zu bemerken; aber die richtigen Reize oder die entsprechende Berührung vorausgesetzt, tauchen sie plötzlich auf.“

„Keine Betrachtung des Universums, die diese anderen Bewusstseinssebenen ignoriert, kann vollständig genannt werden.“

William James

Entspannung ist maßgeblich dafür, in die Bilderwelt, in unsere Visionen einzutauchen. Dieser gelöste und schwebende Zustand, den wir manchmal auch kurz vor dem Einschlafen bewusst wahrnehmen, erleichtert es uns, Träume entstehen zu lassen, Problemlösungen zu finden oder auch unserer Fantasie Flügel wachsen zu lassen.

Eine solch wirkungsvolle geistige Stille läßt sich erzeugen, indem die Sinne gedämpft werden.

Wirksame Methoden, diese tiefe Ruhe zu erlangen sind z.B. Meditation, Autogenes Training, Yoga oder auch die Zuhilfenahme von Mentalsystemen, die über optische und akustische Stimulierungen wirken:

Stellen Sie sich vor, Sie schauen in ein flackerndes Kamin- oder Lagerfeuer. Was löst das in Ihnen aus? Sind Sie jemals mit der Eisenbahn längere Strecken gefahren? Können Sie sich an das regelmäßige Rumpeln der Räder erinnern, wenn diese über Schwellen führen, und an das schläfrige Gefühl dabei?

Das Wissen um diese Empfindungen bei optischen und akustischen Vorgaben hat sich die Technik zu Nutze gemacht.

Blinkendes Licht in einer Visualisierungsbrille und akustische Impulse im Kopfhörer bewirken eine tiefe Entspannung. Bestimmte Merkmale kennzeichnen praktisch alle Zustände von verändertem Bewusstsein, unabhängig davon, was sie ausgelöst haben mag. Dazu gehört eine herabgesetzte Selbstwahrnehmung, vielleicht sogar ein Nachlassen der Fähigkeit, zwischen sich selbst und anderen Personen oder Gegenständen zu unterscheiden, ferner ein verzerrtes Zeitgefühl, das Unterbewusstsein ist aktiver als das Bewußtsein. Diesen Zustand können wir nutzen, um mit Hilfe unserer Vorstellung unsere Gegenwart zu erschaffen.

Schon George Bernard Shaw sagte:

„Die Vorstellungskraft ist der Anfang der Schöpfung.
Man stellt sich vor, was man will;
man will, was man sich vorstellt;
und am Ende erschafft man, was man will.“

Jeder von uns ist schon einmal „auf den Flügeln der Fantasie“ gereist, sei es in Tagträumen oder beim Lesen eines spannenden Buches. Fantasiereisen führen uns in unsere inneren Bilder und bringen uns in Kontakt mit unseren Vorstellungen und unserem Unterbewusstsein. Auftauchende Bilder, Töne und Empfindungen eröffnen uns neue Sichtweisen und geben uns Perspektiven für das Handeln in der Außenwelt.

Die Fantasie gibt uns den Schlüssel für die Lösung von Problemen und ermöglicht es, uns kreativ und schöpferisch auszudrücken. Sie ist die treibende Kraft, um unsere innere Realität zu beeinflussen. Das, was wir denken

SYLVIA BIBER



ist Dipl. Mentaltrainerin, Hypnosetherapeutin, NLP-Practitioner und freiberufliche Trainerin. Sie beschäftigt sich seit über neun Jahren mit dem Hintergrund und den Wirkungsweisen von Mentalsystemen und setzt diese in ihren eigenen Seminaren zur Entspannung und zur Integration der Lerninhalte ein.

und wie wir denken, hat Einfluß darauf, wie und was wir wahrnehmen, welche Erfahrungen wir machen und welche Bedeutung wir diesen Erfahrungen beimessen. Aus diesem Grund können wir Fantasiereisen nutzen, um unser Potential, unsere Kräfte aktiv zu nutzen. Wir können innere Programme aktivieren und/oder verändern. Mit unserer Fantasie schaffen wir innere Realitäten.

Wir sind die Erzeuger unserer Ideen, Gedanken und Überzeugungen.

Wir bestimmen selbst, ob wir uns in negativen Bildern, Tönen, Empfindungen aalen, oder ob wir positive, uns unterstützende Bilder, Ideen, Gedanken und Gefühle kreieren. In unserer Fantasie ist alles möglich. Wir können erfinden und erschaffen, was immer wir uns wünschen. Wir können in diesen Welten spazieren gehen, anderen begegnen, Lösungen finden, Freude, Liebe und Ekstase erleben, uns neue Verhaltensweisen aneignen, unsere Identität verändern und neue Werte und Überzeugungen entwickeln. Wir können einfach „so tun, als ob“ und damit Schranken niederreißen und neue Möglichkeiten schaffen.

Vorstellungsbilder

Fantasie wird auch als Vorstellungskraft bezeichnet, im besonderen als Fähigkeit, neue Vorstellungsbilder zu erschaffen. Eine „Fantasiereise“ wäre demnach eine Reise in die Welt unserer Vorstellungen – im Gegensatz zu den Wahrnehmungen der Außenwelt.

Sehr häufig wird in diesem Zusammenhang auch der Begriff Imagination verwendet (imago: Bildnis, Abbild, Vorstellung).

Imagination bedeutet „Einbildungskraft“, die Fähigkeit, sich abwesende Gegenstände, Personen oder Situationen u.a. in Form von Vorstellungen zu vergegenwärtigen.

Beispiel:

Eine Freundin erzählt eine Begebenheit aus ihrem Urlaub. Während die Freundin erzählt, entstehen in mir Bilder aus meinem eigenen Urlaub, wo ich ähnliches erlebte:

Ich bin mit meinem Mann für drei Wochen nach Thailand in Urlaub geflogen. Einmal konnten wir morgens um sechs Uhr einen wunderschönen Sonnenaufgang erleben:

Es war wunderschön...am Morgen das Meeresrauschen zu hören...die frische Meeresluft einzusatmen...den Rhythmus der Wellen im eigenen Körper zu spüren... einen Hauch von Freiheit zu fühlen...und dabei einen wunderschönen Sonnenaufgang zu erleben.

Ähnliches erleben wir täglich. Dabei können wir unsere gesamte Körperhaltung erfahren und beobachten.

In der Psychotherapie wird heute die Arbeit mit Vorstellungsbildern in den unterschiedlichsten Richtungen angewendet, etwa im „Katathymen Bilderleben“. Über den Bereich von Therapie und Selbsterfahrung hinaus wurden Vorstellungsübungen erfolgreich im Sport erprobt, ebenso in der Wirtschaft, der Berufsausbildung und in der Medizin. Man spricht hier meist von mentalem Training, bei dem man sich

einen erwünschten idealen Zustand in der Fantasie vorstellt. So visualisieren etwa Sportler einen optimalen Bewegungsablauf ihrer Disziplin, was nachweislich einen positiven Effekt auf die Leistung in der Realität hat. Auch Piloten trainieren bestimmte Bewegungsabläufe (z.B. bei Landemanövern) in der Vorstellung, ehe sie weitere praktische Erfahrungen machen. In der Medizin sind heute auch „Heilmeditationen“ wie sie etwa Krebskranke zur Stärkung ihrer Abwehrkräfte üben, anerkannte Anwendungsmöglichkeiten positiver Vorstellungsbilder.

Vorstellungskraft

Jeder Mensch entwickelt laufend innere Bilder. Vielfach bleiben diese Vorstellungsbilder unbewusst, obwohl sie auch im Alltag unser Denken und Handeln leiten.

Wissen Sie, wie viele Bilder in Ihrem Wohnzimmer hängen?

Um diese Frage zu beantworten, werden Sie vermutlich eine Erinnerungsvorstellung abrufen – meist ist das ein Bild – um in Ihrer Vorstellung die Bilder konkret zählen zu können.

Die Begriffsvorstellungskraft bezieht sich nun tatsächlich auf eine psychische Kraft, die ganz konkrete physiologische Auswirkungen hat.

So hat etwa Edmund Jacobsen Ende der 20er Jahre gezeigt, dass der intensive Gedanke an eine bestimmte Körperbewegung die dazugehörigen Nervenzellen aktiviert.

Entspannende Bilder bewirken etwa eine Entspannung der Muskeln. Die Vorstellung, ein Gewicht zu heben, bewirkt hingegen Muskelanspannung. Für die

psychische Entwicklung ist es daher nicht gleichgültig, welche inneren Bilder wir erzeugen.

Wenn wir negative Vorstellungsbilder vor Augen haben, werden wir merken, wie sie uns niederdrücken und uns in unserer Handlungsfähigkeit einschränken. Positive Vorstellungen bauen uns hingegen auf und erweitern unsere Möglichkeiten.

Das können Sie selbst erproben, wenn Sie intensiv an eine negative Situation denken, etwa an ein unangenehmes Ereignis, einen Streit, einen Unfall, ein persönliches Versagen:

Spüren Sie in sich hinein, beobachten Sie Ihre Körperhaltung... Ihre Atmung... Ihre Gefühle.

Lassen Sie diese Bilder nun ganz bewusst in den Hintergrund treten. Denken Sie jetzt an eine erfreuliche Situation, vielleicht an einen schönen Urlaubstag, an eine Gehaltserhöhung, an eine wundervolle Liebesbeziehung, einen schönen Sonnenuntergang. Beobachten Sie nun wieder genau...Ihre Körperhaltung...Ihre Atmung... Ihre Gefühle.

Vorstellungsübungen

Vorstellungsübung ist bewusste, konstruktive Arbeit mit Vorstellungsbildern. Dabei geht es nicht nur um bildhafte Vorstellungen, sondern um Vorstellungen aus allen Sinnesbereichen, vor allem um hörbare Vorstellungen von Klangerlebnissen, um fühlbare Vorstellungen von Körperempfindungen und Gefühlen, aber auch um Geschmacks- und Geruchsvorstellungen.

Die folgende Übung soll dies etwas verdeutlichen:

Stellen Sie sich eine aufgeschnittene Zitrone vor..., ihre Farbe, ih-

re Form... Nehmen Sie die Zitrone in die Hand... spüren Sie die Beschaffenheit der Oberfläche... Stellen Sie sich vor, dass Sie an der Zitrone riechen... und nun etwas drücken... den Saft der Zitrone kosten. Beobachten Sie dabei, was diese Vorstellung in Ihrem Körper real auslöst.

Unsere gezielten – oder auch unbewussten – Vorstellungen haben extreme Konsequenzen auf unser Verhalten und unsere Körperchemie. Vorstellungen können stärker sein als „tatsächliche“ Erlebnisse.

Der Philosoph Epitet sagte schon vor 2000 Jahren:

„Es sind weniger die Ereignisse, die den Menschen beunruhigen, als vielmehr die Vorstellungen, die er sich von diesem Ereignis macht.“

Je näher, lebendiger und farbiger Bilder vor das innere Auge treten, je intensiver die Gerüche und je klarer die Geräusche wahrnehmbar sind und je extremer die Gefühle dabei mitspielen, desto schneller verwandeln sich nüchterne Worte in anziehende Visionen.

Nutzen Sie die Kraft, die Ihnen Ihre Vorstellung bietet, konstruktiv. Unser Körper reagiert auf diese Kraft – immer!



Anschrift der Autorin:

Sylvia Bieber
Hauptstraße 52
D-63773 Goldbach