

Denken in Vier Dimensionen

Schon Albert Einstein wies uns darauf hin, dass wir nur einen Bruchteil unseres Hirns nutzen. Mental Training bietet Möglichkeiten, die Potenziale des Gehirns gezielt zu nutzen.

Von Eleonora Brugger

Wir Menschen denken ständig – und beschäftigen uns mit unserem Alltag. Ein permanenter innerer Dialog spielt alltägliche Situationen durch. Die wenigsten von uns schaffen es diesen Vorgang willentlich zu stoppen – das Ergebnis ist Stress.

Gelingt es uns jedoch „bewusst“ zu denken – und darüber hinaus die Eigendynamik unserer mentalen Wahrnehmung zu beobachten, halten wir einen genial einfachen Schlüssel für Erfolg, Glück und Gesundheit in der Hand.

Denken Gedanken laufen neurophysiologisch wie Sinneswahrnehmungen ab. Das heißt, unser Gehirn unterscheidet nicht, ob wir etwas tatsächlich erleben oder es uns nur gedanklich vorstellen. Denken Sie zum Beispiel an Ihr Lieblingsessen oder stellen Sie sich vor, Sie würden in eine Zitrone beißen - und Ihr Speichelfluss wird sofort aktiviert. Der Körper reagiert auf mentale Vorstellungen. – Dieses Wissen war der Anfang des Mental Trainings (MT).

MT geht von der Entdeckung des amerikanischen Nobelpreisträgers Dr. Roger Sperry aus: Unsere linke Hirnhälfte ist verballogisch und unsere rechte Hirnhälfte ist bildhaftemotional ausgerichtet; beide speichern Informationen und Wissen auf völlig unterschiedliche Weise. Erinnern wir uns an eine Person, so ist deren Name im linken Teil des Gehirns abgelegt; das Aussehen und die Gefühle, die wir mit dieser Person verbinden, jedoch im rechten. Im Alltag dominiert die linke über die rechte Hirnhälfte, während MT durch das bildhafte Denken gezielt die rechte Hirnhälfte nutzt.

Ursprünglich wurde MT für Astronauten entwickelt, um lebensgefährliche Situationen zu meistern. Heute dient MT der Leistungssteigerung und Erfolgssteuerung und ist im Spitzensport nicht mehr weg zu denken.

Auch bei der Ausbildung von Piloten der Bundesluftwaffe kommt dem MT als „flying chair“ – Training eine wichtige Bedeutung zu. Nicht nur in Bereichen, in denen absolute Höchstleistungen verlangt werden, findet MT seinen Platz, zunehmend setzt es sich auch in Wirtschaft und Alltag durch und trägt dazu bei schneller und entspannter seine vielschichtigen Ziele zu erreichen.

Es gibt 4 Arten von MT: das Subvokale Training, das Verdeckte Wahrnehmungstraining, das Ideomotorische Training und das 4-D Denken.

Subvokales Training Es wird auch Selbstinstruktion genannt bedeutet, dass Sie sich selbst unterweisen, in dem Sie sich immer wieder Sätze sagen, wie: „*Ich schaffe es!*“, „*Das kann ich!*“ Zahlreiche Menschen programmieren sich selbst negativ, indem sie Tag für Tag unter anderem wiederholt sagen: „*Das kann ich nicht!*“ Denken wir in positiven Bahnen, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass wir Erfolg haben, denn durch regelmäßige Wiederholung der Selbstinstruktion kommt es zu einer Programmierung des eigenen Unbewussten.

Dieses Training wurde vor allem durch den französische Apotheker Emil Coué bekannt: Er erkannte, dass die Formel: „*Es geht mir von Tag zu Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser*“ ein Schlüssel für das ganzheitliche Wohlbefinden ist. Diese Suggestionenformeln haben eine sehr starke Wirkung auf die Gesundheit. Das Entscheidende ist, dass man nicht zu früh aufgibt.

Verdecktes Wahrnehmungstraining Wir schauen uns mental zu, wie wir eine Leistung vollbringen und programmieren ein Resultat, indem wir uns vor dem geistigen Auge gewünschte Veränderungen und zukünftige Situationen immer wieder lebhaft und in allen Einzelheiten vorstellen. Wir sehen uns zum Beispiel wie wir als Läufer durchs Ziel kommen

oder wie wir auf dem Podest die Goldmedaille empfangen. Es ist, wie wenn man einen Film anschauen würde und Ihren Erfolg sehen. Entscheidend dabei ist die geistige Vorstellungskraft.

Ideomotorisches Wahrnehmungstraining Bei dieser Form des MT schaut man nicht als Beobachter zu, sondern man erlebt das sich Vorgestellte mit allen Sinnen direkt. Man spürt und sieht innerhalb eines geistigen Erfahrungsraumes die direkten Auswirkungen der Visualisierung. Wenn Sie z.B. eine Prüfung bestehen möchten, dann stellen Sie sich vor, wie Sie mit Leichtigkeit und Freude lernen, während der Prüfung ruhig und gelassen jede Frage richtig beantworten und später voller Freude die Glückwünsche entgegennehmen.

Ideal ist eine Kombination aus Selbstinstruktion und Visualisierung. Durch die möglichst bildhafte Vorstellung der Selbstinstruktionen verbinden Sie das sprachliche mit dem bildhaften Denken und nutzen dadurch beide Teile des Gehirns. Es kommt zu einer Wirkungsverstärkung. Will beispielsweise ein Übergewichtiger abnehmen, dann kann er sich sagen *"Ich bin rank und schlank!"* und gleichzeitig stellt er sich vor, wie er sich fühlt, wenn er sein Zielgewicht erreicht hat. Die Vorstellung führt zu einem geänderten Selbstbild und das Sollgewicht wird mit weniger Mühe erreicht.

Dieses Beispiel lässt sich leicht modifizieren und auf zahlreiche andere Situationen anwenden: z. B. wenn es darum geht Ängste und emotionale Blockaden abzubauen oder Sicherheit und Gelassenheit in verschiedenen Lebensbereichen zu erlangen.

Das 4-D-Denken Beim Subvokalen Training, beim Verdeckten - und beim Ideomotorischen Wahrnehmungstraining wird nur bereits Bekanntes trainiert. Für das Finden neuer Ideen und das Lösen von Problemen ist jedoch Kreativität notwendig. Immer dort, wo Sie mit Ihrem Wissen und Ihrer Routine Aufgaben nicht lösen können, helfen Kreativität und Einfallsreichtum weiter. Kreativität bezeichnet die Fähigkeit, Neues zu schaffen. Das können zunächst sehr ungewöhnliche und gegebenenfalls sehr unpraktisch erscheinende Einfälle sein, die sich aber bei näherer Betrachtung als brauchbare Lösungsansätze herausstellen. Meistens stehen sogar das eigene Wissen und die eigene Erfahrung, die sie ja beide zur Problemlösung brauchen, der Kreativität zunächst im Weg.

„Die weltweit besten Tennisspieler sind von der Technik her alle gleich gut. Sieg oder Niederlage entscheidet sich nur im Kopf.“

Boris Becker

Die vierte Stufe des MT bietet einen Schlüssel zu mehr Kreativität und dadurch zur optimalen Zielfindung und Zielerreichung – sei es im privaten wie im beruflichen Bereich.

Alpha-Zustand Wer den Einschlafprozess aufmerksam verfolgt, erkennt, dass kurz vor der Einschlafphase Daten empfangen werden, die mit unserer Alltagswelt wenig zu tun haben. Die auftauchenden Bildinhalte bezeichnet man als hypnagoge Bilder. Es handelt sich dabei um Bilder, die in der Übergangsphase zwischen Wachbewusstsein und Einschlafen entstehen. Ab diesem Punkt des Seins sind wir nicht mehr an die Begrenzungen von Raum und Zeit gebunden.

Immer dann im Alltag, wenn wir uns auf die äußere Welt konzentrieren, zum Beispiel während Sie diese Zeilen lesen, produziert unser Hirn überwiegend Beta-Wellen mit einer Frequenz von 13 Hz und mehr. In einer tiefen Entspannungsphase und mit zunehmender Konzentration auf unsere innere Welt verlangsamt sich der Hirnrhythmus und es entstehen Alpha-Wellen mit einer Frequenz von 8-12 Hz. Bei niedriger Frequenz verlagern sich die Hirnaktivitäten von der verbal-logischen linken zur bildhaft-emotionalen rechten Hirnhälfte. Wir sind offen für Bilder und Vorstellungen, die jetzt einfach auf uns zukommen – ohne dass wir aktiv etwas tun.

Schließlich ist es ja ein offenes Geheimnis, dass Erfinder, Wissenschaftler und Forscher ihre bahnbrechenden Ideen einem Traum, einem plötzlichen Einfall und meist nicht rational-analytischen Überlegungen verdanken.

Johannes Brahms schrieb: „Ich sehe nicht nur bestimmte Themen vor meinem geistigen Auge, sondern auch die richtige Form, in die sie gekleidet sind, die Harmonie und die Orchestrierung. Takt für Takt wird mir das fertige Werk offenbart... Ich muss mich im Zustand der Halbtrance befinden, um solche Ergebnisse zu erzielen.“

Elias Howe, der Erfinder der Nähmaschine, machte die entscheidende Entdeckung für seine Erfindung in einem Traum. Der Physiker Niels Bohr träumte von einem Planetensystem als Modell für das Atom. Auch Sir Frederick Banting fand die Labormethode zur Massenproduktion

von Insulin im Traum.
Alphawellen ermöglichen den Zugang zum Unbewussten; wirklich kreative Ideen und Lösungen entstehen nicht im normalen, denkenden, analytischen Beta-Wachzustand, sondern "fallen uns ein", oft aus heiterem Himmel.

Fazit Das MT ermöglicht die Freisetzung unserer Kräfte und das Erkennen und die optimale Nutzung der eigenen Fähigkeiten und Talente.

Sind Gedanken einmal in Gang gesetzt, entwickeln diese eine Eigendynamik und man erfährt weit über das sich Vorgestellte hinaus Problemlösungsstrategien über Bilder und Emotionen.

Unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten eröffnen sich: Jetzt kann z. B. vor einem Wettkampf die beste Strategie gesehen werden und darüber hinaus lässt man sich zeigen, ob die derzeitigen eigenen Programmierungen für das Erreichen des angestrebten Ziels bereits genügen. Diese Ziele können im privaten oder beruflichen Bereich liegen: „Wo kann ich mich noch verbessern?“ „Wie wird es sein, wenn ich so weiter mache?“ Außerdem kommt es neben einer Steigerung der geistigen Fähigkeiten (Konzentration, Gedächtnis und Kreativität) zu effizientem Stressabbau.

Quellen: Unheilbar gesund, Dr. med. Werner Müller; Dr. med. Matthias Jacobi, Kiel, Howard: Higher Creativity, Tarcher/Putnam, New York 1984