

christian weiss lic. phil.
Psychotherapeut FSP SPV

Praxis
Lindstrasse 25 8400 Winterthur
Korrespondenz
Trollstrasse 32 8400 Winterthur

T. 052-202 14 75
F. 052-212 54 17
info@christianweiss.ch
christianweiss.ch

Mit Worten heilen

Auswirkungen von Meditation, Gebet und Glaube auf Körper und Psyche

Worte sind Türen zu neuen Räumen unserer selbst. Diese Türen können benützt werden, um unbekannte und unverbundene Aspekte unserer selbst zu entdecken und zu integrieren. Dieser Prozess wirkt heilend. In diesem Sinne können wir uns heilen mit Worten.

Auf der Basis von wissenschaftlichen Forschungen wird die Verkörperung von Worten aufgezeigt und die Wirksamkeit nachgewiesen, die das Praktizieren mit Worten hat, sei es im Sinne einer Meditation oder eines Gebetes.

Winterthur, im Dezember 1999

INHALT

Einführung	5
Geist und Körper	6
Auswirkungen von Stress	6
Entspannungs- und Meditationstechnik nach Benson	6
Kurzzeit - Effekt	7
Langzeit - Effekt	8
Natur und Wahl der Focus - Worte	9
Religiöse Focus - Worte	9
Weltliche Focus - Worte	9
Östliche Focus - Worte: Mantras	9
Wechseln des Focus - Wortes, Innere Haltung, Stimme	10
Focus - Worte und Glaube	11
Das Ohr – Vom Hören und Horchen	11
Glaube	13
Erinnertes Wohlbefinden – ‚positiver‘ Placebo Effekt	13
Die drei Komponenten des Erinnerten Wohlbefindens	13
Die Macht des Nocebo Effektes	14
Glaube Körper Geist	15
Entspannungs - Reaktion und Erinnertes Wohlbefinden	15
Verankerung des Glaubens im Gehirn	15
Von Unten nach Oben, von Oben nach Unten	17
Der Akt des Erinnerten Wohlbefindens	17
Erinnertes Wohlbefinden und Emotionen	17
Angst und Stress im Gehirn	18
Lebenswille	19
Die Formbarkeit des Gehirns	19

Glaube und Spirituelle Erfahrungen	20
Präsenz einer Kraft	20
Ausgerichtet auf Gott	20
Gottvertrauen	21
Gebet	22
Wie soll man beten und wofür?	22
Fernheilungen – gibt es das?	22
Beten für KlientInnen?	23
Zeitlos Verbunden Nichtlokal	25
Magie der Übertragung	25
Bewusstsein ist ein Kontinuum	26
Anmerkungen	28

Einführung

Als mich mein Hausarzt vor ungefähr 25 Jahren wegen nicht somatisch bedingter Magenbeschwerden an eine Psychotherapeutin überwies, begann ich mich erstmals zu interessieren für die Wirkung von Entspannungstechniken und Meditation. Ich las viele Bücher und probierte verschiedene Techniken aus. In einem dieser Bücher stiess ich erstmals auf das Wort oder die Silbe OM. Obwohl ich es noch nie gehört hatte zuvor, wurde ich stark angezogen von diesen zwei Buchstaben. Gemäss den Angaben des Buches habe ich dann begonnen, dieses Wort in Gedanken und auch laut während einiger Minuten pro Tag zu rezitieren. Ich weiss noch heute, wie schnell eine gewisse Entspannung eintraf, die mich selbst überraschte.

Einige Jahre später kam die Zeit, wo ich das Glück hatte, auf Bob Moore zu stossen. Hier bin ich wieder auf das Wort OM gestossen, nur war diesmal die Wirkung viel stärker, weil eine ganze Gruppe miteinander sang. Es hat mich zutiefst innerlich berührt, ohne dass ich genau wusste, weshalb und wie das geschah. Erst später habe ich bei Joachim Ernst Berendt in *Nada Brahma* erfahren, dass OM ein Mantra ist und als grösstes aller Mantras bezeichnet wird ¹.

Auch andere Worte drängten sich nun in mein Leben, die mich zunehmend aufforderten, mich mit ihnen vertieft auseinanderzusetzen: Vertrauen, Glaube, Respekt, Liebe, Wahrheit. Ich erkannte mehr und mehr, dass Worte wie Türen sein können zu neuen inneren Orten, die ich bisher noch nicht gekannt hatte und die mir helfen, mich selbst besser zu verstehen und klarer zu sehen, wer ich *wirklich* bin, was ich *wirklich* tun soll und was ich *wirklich* brauche.

Ich erlebe die enorme Kraft von Glaube, Meditation und Gebet auf Körper und Geist täglich. In der vorliegenden Arbeit ist es mir ein grosses Anliegen, über die persönlichen Erfahrungen hinauszugehen und aus wissenschaftlicher Sicht diese Phänomene zu untersuchen. Im Laufe meiner Nachforschungen war ich immer wieder beeindruckt, dass es so viele WissenschaftlerInnen gibt, die sich ihr Leben lang damit auseinandergesetzt haben. Ebenso spektakulär wie berührend für mich sind die Resultate dieser Forschungen.

GEIST UND KÖRPER

Die Beschäftigung mit den Wirkungen von Worten ist Bestandteil der Geist/Körper-Forschung. Herbert Benson, ein amerikanischer Arzt, hat sich 30 Jahre diesem Thema gewidmet. Schon als Student hat er nach etwas gesucht, was seinen PatientInnen längerfristiger helfen würde als die Einnahme von Medikamenten oder sonstige medizinische Behandlungen. In seinem Buch *Timeless Healing, The Power and Biology of Belief*² berichtet er von Untersuchungen, die zeigen, dass 74% aller Beschwerden, die PatientInnen haben, unbekanntem Ursprungs sind und, so vermutet man, durch psychosoziale Faktoren ausgelöst werden. Andere Studien zeigen, dass zwischen 60 und 90% aller Arztbesuche in Zusammenhang stehen mit Stress³.

Auswirkungen von Stress

Stress hat auf der körperlichen Ebene eine Entsprechung, die Kampf-Flucht-Reaktion. Diese Reaktion aktiviert die Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Noradrenalin und hat die Funktion, zu Zeiten der Gefahr vermehrte Energiereserven im Körper zu mobilisieren.

Der Körper reagiert dramatisch auf eine solche Situation: Erhöhter Blutdruck, höhere Atemfrequenz, erhöhter Stoffwechselumsatz, erhöhte Muskelspannung und mehr schnelle Hirnwellen, sogenannte Beta-Wellen. Etwa 300 bis 400 Prozent mehr Blut fließt zu den Bein- und Armmuskeln, sodass Flucht oder Angriff möglich wird. Benson vermutet, dass es sich wahrscheinlich in den häufigsten Fällen um falschen Alarm handelt. Aber weil die Kampf-Flucht-Reaktion reflexartig erfolgt – nach Benson über Jahrhunderte eintrainiert zur Überlebenssicherung – haben wir keine Chance, seine Mobilisation zu verhindern.

Unser Denken ist entsprechend. Es ist unausgesetzt darum bemüht, die (oft vermeintliche) Gefahr zu orten. Entsprechend hektisch ist der Gedankenfluss. Buddhisten haben einen treffenden Ausdruck dafür: ‚Monkey – Mind‘⁴ wird er genannt; deshalb, weil die Gedanken wie Affen von einem Ast zum andern springen. Ein anderer Ausdruck, der das gleiche bezeichnet, ist der ‚Busy – Mind‘⁵. Wir sind in Gedanken dauernd beschäftigt, gestresst. So ist Entspannung verunmöglicht, wie Benson mit seinen Untersuchungen zeigt.

Benson suchte nach Möglichkeiten, Stresserscheinungen im Körper, egal welcher Ursache, zu vermindern. Er fragte sich, ob es eine einfache, für viele Menschen zugängliche Art und Weise gibt, sich zu entspannen. Bei seiner Suche stellte er fest, *dass der Körper dem Mind folgt. Mit andern Worten: Wenn sich der Mind beruhigt, folgt ihm der Körper.* Als Folge dieser Erkenntnis kreierte er eine einfache Entspannungs- und Meditationstechnik.

Entspannungs- und Meditationstechnik nach Benson

Ausgehend von der Tatsache, dass der Körper dem Mind folgt, suchte Benson nach einer Möglichkeit, den Mind zu beruhigen. Er fand diese in der Einführung eines so genannten Focus-Wortes. Er forderte seine PatientInnen auf, ein Wort, einen Ton oder ein Geräusch, einen Satz oder eine muskuläre Aktivierung irgendwelcher Art zu wählen. Die Wahl dessen, was wiederholt wird, war der einzelnen Person überlassen. Es sollte sich aber um etwas handeln, das für die wählende Person von tieferer Bedeutung und im Glaubenssystem verwurzelt war. Daran anschliessend folgte in zwei Schritten die eigentliche Auslösung der Entspannungs-Reaktion:

Die zwei Schritte zur Auslösung der Entspannungs – Reaktion⁶:

- 1 Wiederholen des gewählten Wortes, Tones oder Geräusches, Satzes oder der Aktivität.
- 2 Passive Wahrnehmung der Alltagsgedanken, die immer wieder kommen, und dann einfach wieder zur Repetition übergehen.

Das gewählte Wort, der Ton oder das Geräusch, der Satz oder die Aktivität muss wiederholt werden während zweimal zehn bis zwanzig Minuten im Tag. Die Wiederholung erfolgt beim Ausatmen. Um den Muskeltonus zu vermindern, sollte sich die praktizierende Person in einer bequemen Körperstellung befinden.

Nach längerer Zeit des Praktizierens entsteht ein neuer, gesünderer Reflex, nämlich der, dass man immer dann, wenn Stress entsteht, für manchmal nur kurze Zeit praktiziert, und – mit etwas mehr Übung – sogar während des Verrichtens einer alltäglichen Tätigkeit. Zu betonen ist, dass das Erlernen des gesünderen Reflexes durch Übung und Wiederholung gefördert wird. Dies tönt zwar vielleicht nach einer etwas antiquierten Einstellung in der heutigen schnellen Zeit, doch die moderne Gehirnforschung bestätigt das eben gesagte, wie Michael Hutchison in *Geist und Maschine*⁷ aufzeigt. Wie das genau geschieht, wird später genauer erklärt werden.

Hier nun eine genaue Anleitung zum Hervorrufen der Entspannungs – Reaktion:⁸

- 1 Wähle ein Wort oder einen kurzen Satz, welcher verankert ist in Deinem Glaubenssystem.
- 2 Sitze ruhig in einer bequemen Position.
- 3 Schliesse Deine Augen.
- 4 Entspanne Deine Muskeln.
- 5 Atme langsam und natürlich, und während Du das tust, wiederhole das gewählte Wort, den Satz oder das Gebet still für Dich, wenn Du ausatmest.
- 6 Nimm eine passive innere Haltung ein. Sorge Dich nicht, ob Du es gut tust oder nicht. Tue es einfach. Wenn andere Gedanken kommen, sag einfach zu Dir ‚Aha‘ und gehe dann sanft zurück zur Repetition.
- 7 Fahre damit fort für zehn bis zwanzig Minuten.
- 8 Stehe anschliessend nicht sofort auf. Bleibe ungefähr noch eine Minute sitzend und erlaube Deinen andern Gedanken, wieder zu kommen. Dann öffne die Augen und sitze nochmals eine Minute da, bis Du dann aufstehst.
- 9 Praktiziere diese Technik ein- bis zweimal pro Tag.

Kurzzeit – Effekt

Bei seinen Untersuchungen über die Wirksamkeit dieser Technik stellt er sowohl Kurzzeit-Effekte wie auch langfristige Auswirkungen fest. In der folgenden Tabelle sind die wichtigsten physiologischen Veränderungen aufgezeigt als Folge des Praktizierens seiner Entspannungs- und Meditationstechnik.

Vergleich der physiologischen Wechsel zwischen der Stress-Reaktion und der Entspannungs-Reaktion⁹:

Physiologischer Status	Stress – Reaktion	Entspannungs – Reaktion
Stoffwechsel	Zunehmend	Abnehmend
Blutdruck	Zunehmend	Abnehmend
Herz-Frequenz	Zunehmend	Abnehmend
Atem-Frequenz	Zunehmend	Abnehmend
Blutzufuhr zu Muskeln der Arme und Beine	Zunehmend	Stabil
Muskelspannung	Zunehmend	Abnehmend
Langsame Gehirnwellen	Abnehmend	Zunehmend

Langzeit – Effekt

Die von Benson beschriebene Entspannungs-Technik hat nicht nur einen Kurzzeit-, sondern auch einen Langzeit-Effekt, wie seine Studien zeigen. Hier eine Auswahl von Forschungsergebnissen, die die Auswirkungen belegen¹⁰:

- PatientInnen mit chronischen Schmerzen hatten signifikant weniger starke Schmerzen, mehr Aktivität, weniger Angst, weniger Depressionen, weniger Ärger, und sie besuchten nach Beendigung des Entspannungs-Programms 36% weniger den Arzt wegen Schmerzen.
- 75% der PatientInnen mit Einschlafstörungen waren geheilt und wurden normale SchläferInnen. Die anderen 25% mussten signifikant weniger Schlafmittel einnehmen.
- PatientInnen mit Psychosomatischen Beschwerden reduzierten ihre Arztbesuche um 50 %.
- PatientInnen, welche unter Angst oder milderer Formen von Depressionen litten, waren signifikant weniger ängstlich, depressiv, ärgerlich und feindselig.
- High School SchülerInnen erhöhten signifikant ihre Selbstachtung.

NATUR UND WAHL DER FOCUS – WORTE

Religiöse Focus – Worte

Für Benson immer wieder überraschend war, dass 80% aller Menschen ein religiöses Wort oder ein Gebet wählten. Hier eine Auswahl der am meisten gewählten religiösen Worte oder Gebete:

- ChristInnen (katholisch und Protestantisch):
„Unser Vater im Himmel“
„Der Herr ist mein Hirte“
- KatholikInnen:
„Gegrüsst seist Du Maria, voll der Gnaden“
„Jesus Christus, erbarme Dich meiner“
- Juden und Jüdinnen:
„Sh'ma Yisroel“
„Shalom“
„Echod“
„Der Herr ist mein Hirte“
- MuslimInnen:
„Insha'allah“
- Hindi:
„Om“

Weltliche Focus – Worte

Interessanterweise stellten sich auch bei Nicht-Religiösen Worten die gleichen Reaktionen ein. Benson nennt sie Weltliche Focus – Worte:

- Das Eine
- Ozean
- Liebe
- Frieden
- Ruhe
- Entspannung

Östliche Focus – Worte: Mantras

In seinem Buch *Heilende Worte* nennt Larry Dossey solche Focus-Worte, wie sie Benson beschreibt, Mantras.¹¹ Er beschreibt sie als „Silben, die in der jeweiligen spirituellen Tradition ihre Bedeutung haben.“ Selten sind sich westliche Menschen, die sie in ihren Meditationen verwenden, dieser Bedeutung bewusst. Im Osten dagegen sind die Menschen mit dieser Art mehr vertraut. Dies zeigt sich an Messungen bei tibetischen Mönchen, die auf diese Weise beteten. Während bei westlichen Menschen der Stoffwechsel um durchschnittlich 10 bis 17 Prozent sank, war dies bei den Mönchen ganze 64 Prozent.¹²

Der deutsche Musiker und Musikwissenschaftler Joachim-Ernst Berendt beschäftigt sich in seinem Buch *Nada Brahma – Die Welt ist Klang* ausführlich mit Mantras. Die erste Silbe des Wortes, *man*, heisst Verstand, aber auch Denken und Fühlen. „In *man* steckt das englische *man* und das deutsche Mensch, auch das kleingeschriebene deutsche *man*.“ Die zweite Silbe des Wortes Mantra, „*tram* ist die helfende und beschirmende Kraft, die ‚Fittiche‘ des Psalmisten: ‚ER breitet seine Fittiche über dir. Seine Wahrheit ist dein Schirm und dein Schild.‘ ... Ein *Mantram* breitet Fittiche über Verstand, Denken, Fühlen.“ Und weiter: „Mantras entstehen aus dem mantrischen Laut, der im Sanskrit *bija* heisst: Same. Mantras sind aufgehende Samenkörner. Aus Mantras spriesst Einswerden. Sie sind ‚Werkzeuge des Einswerdens‘. Mantras sind Urlaute; sie sind vorsprachlich und drücken Gefühle aus, aber keine Begriffe, Gemütsbewegungen und keine Ideen.¹³

Wie in der Einleitung beschrieben, wird OM das grösste aller Mantras bezeichnet. Berendt weist darauf hin, dass das korrekte Sagen und Meditieren des OM „unauslösbar mit dem richtigen Atmen verbunden ist. OM ‚geschieht‘ auf das Ausatmen. Das ‚M‘ muss lange nachschwingen – hinein in den möglichst weit ausgedehnten Raum zwischen Aus- und Einatmen: dem eigentlichen Moment der Leere und des Einwerdens.“¹⁴ Wenn man das OM richtig sagt, dann gerät der ganze Körper in Schwingung; es beginnt im Kopf und führt dann weiter nach unten in Brust, Magen, Bauch und schliesslich umfasst es auch Arme und Beine.¹⁵ Das OM entspricht dem Amen in den christlichen Kirchen, denn Amen bedeutet nichts anderes als: so ist es.¹⁶

Wechseln des Focus – Wortes, Innere Haltung und Stimme

Benson äussert sich nicht darüber, ob man immer wieder andere Worte wählen könne beim nächsten Praktizieren. Moore empfiehlt bei solchen Übungen, mindestens eine gewisse Zeit beim gleichen Wort zu bleiben, um so die Erfahrung zu vertiefen.¹⁷

Entscheidend für den Nutzen ist die Innere Haltung beim Praktizieren. Moore weist darauf hin, dass das mechanische Repetieren keinen grossen Nutzen hat. Es ist von zentraler Bedeutung, dass man mit einem tieferen Gefühlskontakt praktiziert; dass man immer wieder sich von neuem einlässt in das Wort. Praktiziert man laut, verändert sich die Atmosphäre um die meditierende Person herum, weil jeder Laut Farbe erzeugt. Diese so entstandene, einhüllende Farbe hilft zusätzlich, sich noch mehr auf die Tätigkeit des Praktizierens einzulassen.¹⁸

Indem wir unsere Stimme benützen, benutzen wir unsere Kehle. Die Kehle ist eine der drei grossen Brücken im Körper.¹⁹ Sie verbindet das Denken mit dem Fühlen. Wenn wir reden oder singen, beginnen die Stimmbänder mit ihren umliegenden Geweben zu schwingen. Sie können in gewisser Weise als Membranen bezeichnet werden.²⁰ Durch das Resonanzgesetz werden andere Membranen in andern Teilen des Körpers genauso in Schwingung versetzt wie Teile des Körpers, die anatomisch mit Membranen keine direkten Ähnlichkeiten aufweisen, jedoch in ihrer Funktion. Zu ersteren gehören als wichtigste das Zwerchfell wie der Beckenboden. Das Zwerchfell kann „als ‚Boden‘ vom Hals angesehen werden, weil es embryologisch dort entspringt und während der fötalen Entwicklung nach unten wächst.“²¹ Auch im Gehirn finden sich mitschwingende Membranen. Zu letzteren gehören Knie- und Ellbogengelenke. Auch sie haben wichtige Verbindungs- und Brückenfunktionen und schwingen deshalb mit.

Wenn wir das eben dargelegte zusammenbringen mit der inneren Haltung, die beim Praktizieren vorteilhaft eingenommen werden sollte, wird nochmals deutlich, welche Vielfalt von Wirkungen der bewusste Gebrauch der Stimme hat: Zum einen führt die Innere Haltung zu einem vertieften Gefühlskontakt, zum andern kommt es aber auch über den Körper, das heisst die Kehle, zu vielen Reaktionen, die den Körper dazu befähigen, mehr Ladung, mehr Vitalität zu empfangen und zu speichern und dadurch intensivere und tiefere Gefühle zuzulassen

und auszudrücken. Und wenn wir uns dann noch bewusst im Hören unserer Stimme üben, oder, treffender ausgedrückt, im Horchen auf unsere Stimme, nähern wir uns immer mehr unserem Ursprung, dem Wahren Ich, wie Tomatis nachgewiesen hat (mehr darüber wird in einem späteren Abschnitt dargelegt werden).

Immer wieder wird von westlichen, vom Intellekt geprägten Menschen, die Wirkung von Focus-Worten oder Mantras bezweifelt. Berendt entgegnet ihnen, dass wir gar nicht so genau wissen müssen, „was ein Mantra bedeutet und wie es wirkt, denn es wirkt sowieso jenseits des bewussten Intellekts. Und eben nur deshalb kann es das „Überschreiten des mentalen, verstandesmäßigen Konzeptes erzwingen.“²² Und weiter: „Unsere Nerven, Ganglien, Zellen schwingen mit, was notwendigerweise – so fordert es das Resonanzgesetz – bedeutet: wir reagieren auf Schwingungen – und zwar, wie man heute weiss, auf die allerfeinsten und allerschwächsten, sogar auf solche, die noch vor wenigen Jahren nicht messbar waren – etwa die Gehirnwellen –, deshalb logischerweise auch auf solche, die vielleicht erst in Zukunft messbar sein werden...Kein Zweifel jedenfalls: Die Tatsache, dass bestimmte Schwingungen und Strömungen seit Jahrhunderten g e f ü h l t werden, ist gewichtiger als deren ... Messbarkeit.“²³ Oder wie es Ajit Mookerjee in *Tantrische Kunst* ausdrückt: „Ein Mantra übt seine Macht nicht so sehr durch das Ausdrücken irgendeiner Bedeutung aus, sondern – tiefergehend – durch seine Lautschwingung.“²⁴ Und Ilse Middendorf schliesslich beschreibt in *Der erfahrbare Atem* die gleichen Wirkungen beim <schweigenden Singen> oder Kontemplieren eines Vokals, einer von ihr entwickelten Mantra-Meditationsform.²⁵

Focus – Worte und Glaube

Die Wahl der Focus-Worte hat Benson deutlich vor Augen geführt, wie wichtig Glaube und Überzeugungen sind im Zusammenhang mit Heilung. Er stellte immer wieder fest, dass sie tief im Menschen verwurzelt sind. Er nennt unzählige Beispiele von Menschen, die schwer erkrankten, und in ihrer Not längst vergessen geglaubte religiöse Worte, Gebete oder Rituale aus ihrem tiefsten Innern ‚zauberten‘, aus einer Zeit, als sie noch Kinder waren und der Busy-Mind noch nicht so aktiviert war. Untersuchungen an Kindern haben ergeben, dass diese bis zum Alter von etwa sechs Jahren ihr Leben fast ausschliesslich in einem Theta-Zustand verbringen; mit andern Worten: Kleine Kinder verbringen die meiste Zeit in einem Zustand, den Erwachsene als einen tranceähnlichen, erweiterten Zustand des Bewusstseins bezeichnen. Dieser Zustand ist sehr offen und aufnahmefähig für das Erlernen von neuen Informationen und beinhaltet ein umfassendes Gedächtnis.²⁶ In Zeiten der Not können dann aus dieser Ebene unseres Seins Ressourcen reaktiviert werden, die dem leidenden Menschen eine enorme Hilfe sind.

Das Ohr – Vom Hören und Horchen

Die Funktion und Wirkungsweise der Focussierungstechnik von Benson hat nach meinem Verständnis viele Ähnlichkeiten mit der grundlegenden Funktion des Horchens, wie sie Alfred A. Tomatis in *Der Klang des Lebens* beschreibt.

Das Hören und das Horchen bilden zusammen eigentlich nur die letzte Entwicklungsstufe einer immer differenzierter werdenden Kommunikation des Organismus mit der Umwelt und mit sich selbst. Das Ohr ist darüber hinaus für eine viel ursprünglichere Art von Kommunikation zuständig, die in einem Energie-Austausch besteht. Es muss unsere Hirnrinde mit Energie versorgen und hat somit eine ähnliche Aufgabe wie ein Dynamo

an einem Fahrrad oder einer Batterie eines Autos. Das Gehirn braucht, neben Zucker und Sauerstoff, Stimuli als Nahrung. Das Ohr übernimmt 90% dieser Zufuhr. Die Entwicklung des Ohres beginnt daher zu einem sehr frühen Zeitpunkt des intrauterinen Lebens, ungefähr vom zweiundzwanzigsten Tag an.

Als Horchen bezeichnet Tomatis das ursprüngliche „Suchen nach der Sprache, dem Logos...Die Evolution scheint auf ein einziges Ziel gerichtet zu sein: das ‚Wort‘, den Logos zu erhörchen, um ihn in seine sprachliche, gesprochene Form zu übersetzen... Die ... Materialisierung des Horchens ist ... die Sprache. Horchen ist eine willkürliche, aktive Handlung, die den Menschen für alles öffnet, für die andern ebenso wie für sich selbst. Horchen bietet darüber hinaus die Möglichkeit, weit darüber hinauszugelangen, bis zur Auslöschung der Wahrnehmung, die an die Persönlichkeit gebunden ist. Es kommt dann zu einer Verbindung mit dem Ganzen, in dem sich jeder Mensch als Teil der Gesamtheit begreifen kann.“

Horchen führt uns viel weiter als Hören; es führt uns an den Puls des Lebens. Horchen bedeutet Leben. In langjährigen Forschungen über die Bedeutung der Mutterstimme für das werdende Kind während der Schwangerschaft hat Tomatis herausgefunden, dass eine fehlende oder gestörte Kommunikation zwischen Mutter und werdendem Kind dazu führt, dass die Fähigkeit, zu horchen, mangelhaft ausgebildet wird. Die Zuwendung zum Leben, der Selbstkontakt wie der Kontakt zum Mitmenschen, werden beeinträchtigt.

Die Mutterliebe ist die entscheidende Bedingung für das Zustandekommen der Beziehung des werdenden Menschen zu sich selbst und zu andern. Je grösser die Liebe der Mutter ist für das Ungeborene, desto mehr kann dieses die Liebe erfahren und an sie zurückgeben. Je grösser die Liebesfähigkeit der Mutter ist, desto grösser wird die Bereitschaft des Kindes zur Geburt sein. Es ist erfüllt von der Liebe der Mutter, und aus dieser Liebe entwickelt es den Wunsch zu lieben.²⁷ Moore betont aus diesem Grunde die Wichtigkeit der Kommunikation zwischen Mutter und ungeborenem Kind. Die Mutter soll mit dem Kind sprechen so oft es geht, ihm die Welt erklären, und es so schon vor der Geburt auf das Leben vorbereiten.²⁸

Die Stimme der Mutter gelangt wahrscheinlich über die Wirbelsäule an das Ohr des Fetus. Hinter all den vegetativen Geräuschen im Bauch der Mutter vernimmt der Fetus von fern diese Stimme, die den Dialog beginnt und ihn mit affektiven Botschaften nährt. Die Sprache geht also über eine Knochenleitung. Aus diesen Informationen wird die grosse Bedeutung der Wirbelsäule klar, welche diese bei der Erkennung und Behandlung von frühesten Störungen in der Psychotherapie, insbesondere der Körperpsychotherapie, hat. Die Stimme wird jenseits der Sprache wahrgenommen, das heisst ohne semantischen Inhalt, so dass nur die Klangfarbe bleibt, geprägt vom unverwechselbaren Sprachrhythmus der Mutter. Und dieser Rhythmus der Mutter bildet eine Brücke *nach* der Geburt. Das Kind erkennt ihn nach der Geburt wieder, findet ihn unter allen andern heraus und sucht ihn sein Leben lang.²⁹

Die Forschungen von Tomatis lassen die Bedeutung der oben beschriebenen Mantras nochmals in einem neuen Licht erscheinen. Der Fetus hat den Zugang zur Welt und zum Leben über die Stimme der Mutter. Die Stimme wird jenseits von Sprache wahrgenommen – genau in der gleichen Art, wie Berendt die Kraft und Wirkung von Mantras beschreibt.

GLAUBE

Erinnertes Wohlbefinden – ‚positiver‘ Placebo – Effekt

Benson beschreibt als eine der wichtigsten Quellen für Heilung den tiefen Wunsch jedes einzelnen Individuums nach Gesundheit. Er bezeichnet ihn als eine Art von Grundrecht des Menschen und nennt es ‚Erinnertes Wohlbefinden‘ (remembered wellness)³⁰. Er beschreibt, dass wir alle in uns die Fähigkeit haben, in uns die Ruhe und das Vertrauen ‚erinnern‘ zu können, die verbunden sind mit Gesundheit und Glück. Dies nicht nur emotional oder psychologisch; diese Erinnerung ist auch physisch. All dies ist nichts Mysteriöses, wie Benson betont, denn es existiert in unseren Körpern seit Jahrhunderten.

In der Wissenschaft ist dieses Phänomen bekannt als ‚Placebo Effekt‘. Benson ersetzt diesen Begriff aus zwei Gründen durch ‚Erinnertes Wohlbefinden‘: Erstens bezeichnet es den Vorgang der damit zusammenhängenden Gehirnmechanismen treffender; und zweitens ist der Begriff des Placebo Effekts durch die wissenschaftliche Forschung in einer Weise geprägt, die man vielleicht am ehesten mit abschätzig umschreiben kann. Meist wird er dort verwendet, um die Wirksamkeit eines Medikamentes oder einer medizinischen Behandlung zu überprüfen. Wenn die Wirkung eines solchen Medikamentes oder einer Behandlung nur darauf zurückzuführen ist, dass es oder sie nur wirkt, weil man daran glaubt, sagen die Wissenschaftler, dass die Wirkung *nur* im Kopf ist.

Der amerikanische Psychiater und Placeboforscher Walter A. Brown äussert sich in der gleichen Weise wie Benson: „Ich glaube, dass der Placebo-Effekt ein mächtiger Teil der Heilung ist und dass man diesen nutzen und fördern sollte.“³¹ Für Johannes G. Schmidt, Arzt und Epidemiologe aus Einsiedeln, sind „die Placebo-Wirkungen ... nicht nichts. Wo sie mehr bringen als Medikamente und Skalpell, müssen sie ihren Platz in der Medizin bekommen.“ Und weiter: „Die Selbstheilung ist viel entscheidender, als den krankhaften Befund auszumerzen.“³²

Erinnertes Wohlbefinden ist Teil unseres Glaubenssystems. Das menschliche Wesen hat seine Realität immer gefärbt mit Hoffnungen, Gefühlen, Philosophien und Überzeugungen. Das ist unsere Natur. Neueste Gehirnforschungen zeigen, dass unsere Wahrnehmung der Welt immer gefärbt ist von unseren Emotionen. Was wir wahrnehmen oder nicht in unserer Welt, hängt ab von einem idiosyncratischen Filter von Emotionen, die in ganz bestimmten Arealen in unserem Gehirn abgespeichert sind. Bevor wir überhaupt eine Chance haben, ein neues Zeichen oder einen neuen Ton wahrzunehmen, reagieren bestimmte Regionen in unserem Gehirn durch die Zuordnung einer ‚wichtigen Bedeutung für uns‘, dies überhaupt zu tun. Diese automatischen Haltungen machen es uns unmöglich, objektiv oder neutral etwas zu betrachten; dies geschieht in einer viel tieferen Weise als wir bisher erwartet haben. Mit andern Worten: Wir müssen umlernen. Unsere Wahrnehmung unserer Welt ist viel mehr mit dem Physischen verflochten als bisher angenommen.

Die drei Komponenten des Erinnerten Wohlbefindens

Die neueste Gehirnforschung weist nach, dass sich Glauben und Glaubenssysteme durch unseren Körper ausdrücken. Es wird in einem eigenen Kapitel ausführlich über die neuesten Forschungen berichtet werden. Wenn wir dieses Wissen nun anwenden auf die Beziehung PatientIn/Arzt oder Ärztin oder KlientIn/TherapeutIn, so können wir drei Komponenten von Erinnertem Wohlbefinden ausmachen:

- 1 Glaube und Erwartung von der Seite des oder der Behandelten
- 2 Glaube und Erwartung von der Seite des oder der Behandelnden
- 3 Glaube und Erwartung, die durch die Beziehung zwischen beiden entsteht

Zu 1 und 2: Der Wunsch zu gefallen

Zu den ersten beiden Komponenten gehört der Wunsch zu gefallen. Neben negativen Folgen gibt es auch deren positive, wie die Placebo-Forschung zeigt. Der oder die Behandelte beispielsweise will dem oder der Behandelnden gefallen, und zwar dadurch, dass es ihm/ihr besser geht. Dieser innere Wunsch nach Besserung ist im Grunde genommen eine Quelle für Heilung, basierend auf der Fähigkeit des Erinnernten Wohlbefindens. Das gleiche gilt auch in den umgekehrten Rollen.

Zu 2: Die Macht des ärztlichen/therapeutischen Glaubenssystems

Dossey erachtet die Macht des ärztlichen Glaubenssystems als verwandt mit der Macht des Betens. ÄrztInnen und TherapeutInnen müssen von der Wirksamkeit ihrer Behandlung überzeugt sein. Wären sie das nicht, so könnten sie wahrscheinlich nicht arbeiten. Die Einflussweise auf die Behandlung ist nach Dossey ähnlich wie jene des Gebets. Beide sind sie „nichtlokale Manifestationen des Bewusstseins, weil beide aus der Entfernung wirken können, manchmal ausserhalb der Wahrnehmung des Patienten“ oder der PatientIn³³.

Zu 3: Wahl des Therapeuten oder der TherapeutIn, des Arztes oder der Ärztin

Das Vertrauen des oder der Behandelten in die Person, die Fachkompetenz des oder der Behandelnden (und auch in deren Glaubens- und Wertesystem) und in die Behandlung selbst ist Teil des Behandlungserfolges. Das Vertrauen darauf, dass mir der andere helfen kann, ist Teil des Erinnernten Wohlbefindens. Das Vertrauen des oder der Behandelnden in die Person des oder der Behandelten und deren Fähigkeiten des Erinnernten Wohlbefindens ist möglicherweise einer der Grundbausteine, die eine solche Arbeit überhaupt erst ermöglicht. Nach der Erfahrung von Dossey achten PatientInnen zuwenig auf diesen Aspekt. Sie achten, wenn überhaupt, auf die Ausbildung und Fachkompetenz, forschen aber kaum je nach über das Glaubenssystem ihres Arztes/ihrer Ärztin. Er schlägt eine einfache Frage vor, um letzteres zu prüfen: „Fühle ich mich in der Gegenwart meines Arztes oder meiner Ärztin besser oder schlechter als sonst?“³⁴

Die Macht der Nocebo Effektes

Bisher wurden positive Aspekte von Glauben besprochen. Wenn Glaube so mächtig ist, dann kann er natürlich auch in einer negativen Art genauso stark wirken. Bekannt ist dieses Phänomen unter dem Namen des „Nocebo-Effektes“. An dieser Stelle sollen nur einige Stichworte genannt werden: Voodoo-Todesfälle, Pseudoschwangerschaft, Selbsterfüllende Prophezeiungen. Auch über diese negativen Auswirkungen von Glaube gibt es eine Fülle von Forschungen³⁵. Hier soll nur insofern darauf eingegangen werden, dass wir uns bewusst sein müssen, dass die mächtige Kraft des Glaubens in der negativen Ausprägung genauso mächtigen Schaden anrichten kann wie auf der positiven Seite deren Nutzen sein kann.

GLAUBE KÖRPER GEIST

Entspannungs – Reaktion und Erinnerung Wohlbefinden

Es gelang Benson, in seinen Untersuchungen nachzuweisen, dass die Entspannungs-Reaktion unabhängig von einem Glaubenshintergrund eintritt. So ist die gleiche Reaktion eingetreten bei Menschen, die Jogging machten und dabei ihre Aufmerksamkeit auf die Füße lenkten: Der Focus war dann ‚links – rechts – links – rechts...‘. In andern Studien wurde nachgewiesen, dass bei focussiertem Gehen Angst und negative Gedanken vermindert wurden. Es wurde auch aufgezeigt, dass bei der Durchführung von physischen Übungen mit gleichzeitig focussiertem Mind die Übungen wirkungsvoller waren; das heisst: es wurde weniger Energie benötigt, sie auszuführen.

Benson erkannte, dass Entspannungs-Technik und Erinnerung Wohlbefinden einander in vielfältiger Weise ergänzen und befruchten. Wenn wir an die Wahl des Focus-Wortes denken, dann wird klar, wie wichtig für die meisten Menschen der Kontakt zu Etwas Grösserem ist. Natürlich hatte er es als Arzt mit kranken, manchmal schwerkranken Menschen zu tun, denen die Medizin nicht mehr helfen konnte. Er berichtet aber von unzähligen Fällen, wo gerade der Glauben im Sinne des Erinnerung Wohlbefindens tatsächlich Berge versetzt hat, immer zusammen mit der Anwendung der Entspannungs-Technik.

Verankerung des Glaubens im Gehirn

Die Erforschung unseres Gehirns ist in den neunziger Jahren stark gefördert worden. Möglich wurde dies durch den Einbezug neuester Technologien. Hier eine für unser Thema wichtige Zusammenstellung der neuesten Erkenntnisse.

Jeden Moment unseres Lebens muss unser Gehirn neue Informationen (ua. auch neue Glaubensstrukturen) aufnehmen und integrieren, einen dynamischen und konstanten Strom von Inputs von aussen (Umwelt) und von innen (Körper). Diese Inputs sind nicht nur Zeichen und Töne, Temperaturen und Gerüche, Essen und Sauerstoff, sondern auch Gebete und originelle Gedanken, Bücher, die wir lesen oder Gespräche, die wir mit Freunden und Fremden haben, die liebevolle Berührung durch einen geliebten Menschen, um nur eine kleine Auswahl zu nennen.

Dieses ausserordentlich komplexe Gehirn mit seinen Zulieferanten, dem Nervensystem, nimmt diese Inputs nicht nur auf, sondern schätzt gleichzeitig ihren Wert für uns ein, verändert sie, wenn nötig, setzt sie zusammen und bewertet sie in Anlehnung der ‚Verfassung‘, dh. der schon ‚niedergeschriebenen‘ Erinnerungen, die aufgezeichnet sind. Und jeden Moment unseres Lebens geht dieser Prozess weiter und weiter. Einfach fast unvorstellbar.³⁶

Unser Gehirn kann nicht unterscheiden zwischen äusserer und innerer Realität. Das zeigt sich im Schlaflabor, wenn die Herzfrequenz bei intensiven Träumen ansteigt, wie wenn das Geschehen am helllichten Tage wäre, und die Person physisch darauf reagieren müsste. Doch wie bewältigt unser Gehirn das alles, wie funktioniert das und wie überträgt es Erinnerung Wohlbefinden und erlaubt unserem Glauben solch einen eindrucksvollen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden?

Unser Gehirn ist so komplex, so konstant in Bewegung, so unbeschreiblich vernetzt, dass all unsere Versuche, seine Zusammensetzung und seine Funktionsweise zu beschreiben, nur vereinfacht sein können. Alles ist in ihm vereint: Unser ganzes Leben, unsere Gesundheit, unsere Bewegungen und unser Gedächtnis, unsere Gefühle, unsere Intuition und unsere Weisheit.

Unser Gehirn setzt sich ungefähr zusammen aus unvorstellbaren 100 Billionen Neuronen oder Nervenzellen. Auf einer mikroskopischen Ebene kommunizieren alle diese Zellen miteinander, tauschen Informationen aus, empfangen und senden. Doch die einzelnen Zellen arbeiten nicht nur für sich selbst, sondern sind auf verschiedenen Ebenen als Gruppen aktiv. Auf einer makroskopischen Ebene gibt es Regionen, die zuständig sind für spezielle Anteile an unserem Leben; die einen stellen unsere Sehvermögen sicher, während andere unsere Emotionen registrieren; wieder andere erlauben uns, unsere Muskeln zusammenzuziehen und zu strecken, während nochmals andere unseren Herzschlag regulieren. Die Fähigkeiten, welche wir gewöhnlicherweise als unseren ‚Mind‘ verstehen, setzen sich zusammen aus der Aufnahme, der Interpretation von Signalen und der Entscheidung, was für uns von diesen Signalen in welcher Weise bedeutsam ist oder nicht. All dies wird von dieser makroskopischen Ebene aus geleistet.

Die Informationsübertragung von Zelle zu Zelle erfolgt mittels so genannter Botenstoffe, den Neurotransmittern. Mittlerweile sind mehr als fünfzig verschiedene Neurotransmitter identifiziert. Jeder hat Spezialaufgaben. So sind zum Beispiel Adrenalin und Noradrenalin zuständig für den Kampf-Flucht-Reflex; sie sind aktiv in allen Stresssituationen. Andere wie die Dopamine sind tätig, wenn eine ungeheure Unruhe oder Zersplitterung in unserem Denken, Fühlen und Handeln besteht wie bei der Schizophrenie. Und schliesslich ist Serotonin in Aktion bei unseren Stimmungsschwankungen, um nur einige der bekanntesten zu nennen.

Die Nervenzellen sind zusätzlich fähig, in unterschiedlicher Stärke miteinander zu kommunizieren, in ähnlicher Weise, wie unsere Stimme in verschiedenster Art und Weise und Volumen eingesetzt werden kann, um Informationen zu übermitteln.

Von jedem Ereignis, das geschieht, übermittelt und ausgewertet wird, wird eine Erinnerung abgespeichert. Alle neuen Ereignisse werden dann sofort auf die schon angelegten ‚Datenbank‘ eingespielen, um eine adäquate Reaktion, basierend auf der Erinnerung, zu induzieren. Dies alles geschieht im Bruchteil einer Sekunde.

Das Gehirn reagiert auf und interpretiert Botschaften von drei verschiedenen Quellen: Umgebung, Körper und Gehirn selbst. Zudiener, Lieferanten sind unsere Sinne. Die Gewichtung der Sinne ist bei jedem Mensch unterschiedlich. Visuelle Menschen reagieren stärker auf äussere und innere Bilder, auditive eher auf Affirmationen, also leise oder laut wiederholte Worte oder Sätze. In beiden Fällen ist die Absicht, einen neuen ‚Sinnes-Eindruck‘ anzulegen im Gehirn, der von Wohlbefinden unterlegt ist, vor allem dann, wenn das Gehirn gewohnt ist, einen Strom von negativen Gedanken und Selbst-Kritiken zu produzieren.

Nach Moore enthalten Affirmationen eine Kraft, die es ermöglicht, wegzukommen vom normalen Alltagsrhythmus, der an den Atem und den Herzschlag gekoppelt ist, um nach und nach mehr in den Kontakt zu kommen zu einem Rhythmus, den Moore ‚the pulsation of life‘ bezeichnet; es handelt sich dabei um den Rhythmus, die Pulsation, die bei der Zeugung, das heisst beim Eindringen des Spermiums in das Ei, entsteht.³⁷ Dieser Rhythmus verbindet uns also mit der essentiellen Ebene des Lebens. Oder um es mit Benson auszudrücken: Er bringt uns zum Erinnerungten Wohlbefinden.

Von Unten nach Oben, von Oben nach unten

Die wissenschaftliche Forschung hat sich lange der Fähigkeit des Gehirns gewidmet, die ‚Von Unten nach Oben‘ Ereignisse zu verstehen. Gemeint ist damit, Informationen von aussen, aber auch von innerhalb des Körpers zu verarbeiten. Die neueste Gehirnforschung hat aber entdeckt, dass der umgekehrte Weg genauso gut funktioniert: Von ‚Oben nach Unten‘ bedeutet, dass unsere neuen und alten Gedanken – also unsere Erinnerungen – den gleichen Einfluss haben wie Inputs von aussen oder aus dem Innern unseres Körpers. Dies bedeutet, dass es keine Rolle spielt für das Gehirn, ob wir in einer schönen Landschaft sitzen, deren Schönheit uns erfüllt und in einen friedlichen Zustand bringt, oder ob wir in einem Zimmer sitzen und uns an die Landschaft erinnern oder sie visualisieren. In beiden Fällen reagiert der Körper mit der oben beschriebenen Entspannungs-Reaktion. Selbstverständlich funktioniert das gleiche auch mit der Kampf-Flucht-Reaktion. Mit andern Worten: Unser Gehirn kann nicht unterscheiden zwischen realen Herausforderungen und ‚nur‘ erinnerten.

Der Akt des Erinnerten Wohlbefindens

Die Szenen, die wir wieder aus der Erinnerung abrufen, sind also real für unser Gehirn. Dies zeigt ein Experiment, das Benson beschreibt³⁸. Versuchspersonen wurden gebeten, auf ein Gitter zu schauen. Während sie das taten, wurde sie mit einem PET-Scanner beobachtet.³⁹ Dies ist eines der neuesten Geräte in der Gehirnforschung. Mit ihm kann ein Gehirn in Aktion gesehen werden, das heisst, man sieht, welche Bereiche des Gehirns aktiv sind, während die Versuchsperson tätig ist. Möglich ist dies, weil die Versuchsperson eine kleine Dosis einer radioaktiven Substanz einnimmt, um so die Kontraste besser sichtbar zu machen. Dadurch kann man das ‚Feuern‘ der einzelnen Gehirnzellen beobachten.

Nachdem die Versuchspersonen das Gitter betrachtet hatten, wurde es entfernt und die ProbandInnen gebeten, sich nun das Gitter vorzustellen. Während dieser Tätigkeit wurden wieder PET-Aufnahmen gemacht. Das Resultat: Das genau gleiche Bild zeigte sich wie zuvor, als die Personen das Gitter in der Realität betrachtet hatten. Das Gehirn hatte also während der Betrachtung des Gitters eine Speicherung gemacht, die nachher wieder abgerufen werden konnte. In der Gehirnforschung werden solche ‚Abdrücke‘ Neurosignaturen genannt. All unsere erlebten Ereignisse und Emotionen, Persönlichkeitsaspekte, sogar unsere Ethik und Moral hinterlassen solche Neurosignaturen. In der gleichen Weise funktioniert auch unser Erinnertes Wohlbefinden.

Erinnertes Wohlbefinden und Emotionen

Weil Erinnertes Wohlbefinden eine emotional geladene Erinnerung ist, ist es wichtig, die Rolle und die Funktionsweise der Emotionen zu verstehen.

Wir sind uns nicht gewohnt, Emotionen und Charakterzüge als biologische Tatsachen zu betrachten. Die neueste Gehirnforschung zeigt aber genau dies auf. Emotionen spielen eine immense Rolle in der Repräsentation unseres Gesamt-Bildes unseres Körpers und unserer Umgebung im Gehirn. Der Teil des Gehirns, der dafür zuständig ist, ist das limbische System im Zentrum des Kopfes. Es ist ein wichtiges Bindeglied zwischen Körper und Emotionen und ist zuständig für Aufmerksamkeit, Emotionen, Lernen und Gedächtnis.⁴⁰ Experimente zeigen, dass abgespeicherte Emotionen unsere Wahrnehmung bestimmen. ProbandInnen wurden ge-

ten, spontan auf Bilder, Wörter und Töne mit ‚angenehm/unangenehm‘ zu reagieren. Selbst bei Wörtern ohne Sinn und abstrakten Dingen kam sofort eine spontane Reaktion zustande. Mit andern Worten: Selbst wenn wir keinen Sinn dahinter sehen, reagieren wir mit Wohlbefinden oder Unbehagen.⁴¹

Emotionen sind also ein Teil eines vorbewussten Prozesses, der im Gehirn vor sich geht, bevor die Informationen, die uns erreichen, uns bewusst werden. Sie wirken in einem Bruchteil von Sekunden. Sie sind eine Art von Ventil, das entscheidet, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken oder nicht.

Eine wichtige Bestätigung für diese Resultate haben Neurologen erbracht, die Menschen untersuchten, welche eine Gehirnverletzung erlitten. Wurde der Frontal- oder Stirnlappen beschädigt (zum Beispiel durch einen Tumor), so war es für solche Menschen kaum mehr möglich, sich für etwas zu interessieren oder zu engagieren. Selbst emotional hoch geladene Bilder von einem brennenden Haus lösten keine oder wenig Emotionen aus. Dies geschieht deshalb, weil der Frontallappen zuständig ist für die Steuerung aller Arten bewusster Aktivitäten. Ist er verletzt oder zu stark verkrampft, so kann der emotionale oder psychische Prozess, der die Tätigkeit initiiert, nicht mehr ausgelöst werden.^{42,43}

Angst und Stress im Gehirn

Angst gehört zu den am besten erforschten Emotionen in der Gehirnforschung. Angst ist an allen Stressphänomenen beteiligt. Weil Benson Stress als Hauptfaktor vieler Krankheiten herauskristallisiert hat, soll hier etwas genauer auf die ‚Anatomie‘ von Angst im Gehirn eingegangen werden.

Bei grosser Angst, bei Phobien, kommt es zu einer Dysfunktion der Amygdala, einer kleinen Region tief im Limbischen System, welche bei der Regulierung emotionaler Reaktionen mitwirkt. Sie funktioniert, „um eine emotionale Reaktion zu verstärken, wenn die eingehenden Reize den erwarteten Mustern nicht entsprechen. Das heisst, dass immer, wenn etwas Neues und Unerwartetes geschieht, die Amygdala damit beginnt, emotionale Reaktionen wie Besorgnis, Angst und Wut etc. zu erzeugen.“⁴⁴ Andererseits liegt hier das Septum: „So heisst der andere Anteil des limbischen Systems, er spielt beim Nachlassen der emotionalen Reaktionen eine Rolle. Wenn man die Aufmerksamkeit bewusst darauf lenkt, so bewirkt das ein rasches Beruhigen angespannter Gefühle, ein Verlangsamen des Herzschlages sowie eine Verringerung des Adrenalinausstosses.“⁴⁵

Angst beeinträchtigt also die Funktion der Amygdala. Dies kann zur Folge haben, dass wir uns dem Leben hilflos ausgeliefert fühlen oder auch, wenn sie ganz ausfällt, die Angst ganz verlieren. Solche Menschen sind in höchstem Mass gefährdet, weil sie real gefährliche Situationen nicht mehr als solche erkennen.

Studien an ängstlichen und schüchternen Kindern haben gezeigt, dass Schüchternheit eine Veranlagung ist. So hat man festgestellt, dass bei schüchternen Kindern eine niedrigere Reizschwelle der Amygdala vorliegt. Das bedeutet, dass Stressreize zu einer stärkeren physischen Wirkung führen. Erleben nun schüchterne und gehemmte Kinder auch nur leichten Stress, wird das sympathische Nervensystem, welches für Anspannung und Kampf-Flucht-Reflex verantwortlich ist, übersteigert aktiviert. Dies zeigt sich durch ein starkes Ansteigen der Pulsfrequenz und Erweiterung der Pupillen. Ausgelassene Kinder zeigen dagegen keine so deutlichen physischen Reaktionen auf die gleichen Reize.

Solche Kinder sind dieser Veranlagung aber nicht hilflos ausgeliefert. Eine entscheidende Rolle im Überwinden der Furcht und der Schüchternheit haben dabei die Eltern, vor allem die Mütter. Beschützende Eltern, die das

Kind vor allem bewahren möchten, leisten der Furchtsamkeit Vorschub. Eltern, die sanften Druck auf sie ausüben, mehr aus sich herauszugehen, helfen den Kindern, einen Teil ihrer Scheu abzulegen.⁴⁶

Lebenswille

Ein anderer wichtiger Punkt zum Verständnis des Erinnerten Wohlbefindens ist die ‚ultimative Priorität‘ des Gehirns, wie Benson es nennt.⁴⁷ Es geht um die erste Priorität, die vor unserer Geburt etabliert wird: Zu überleben oder den Willen, zu leben. Wir kommen damit zur Welt.

Schon beim Neugeborenen sind gewisse Neurosignaturen in unserem Gehirn angelegt, die während der Schwangerschaft und schon bei der Zeugung entstanden sind, und die unser Überleben sichern. Dieser (Über)Lebenswille ist Bestandteil des Erinnerten Wohlbefindens. Hier sei nochmals hingewiesen auf die Forschungen von Tomatis über die zentrale Bedeutung der Stimme der Mutter im Zusammenhang mit dem Lebens- und Liebeswillen des werdenden Menschen (siehe oben).

Einfluss auf den Lebenswillen im Sinne der Wachheit, am Leben und seinen Prozessen teilzunehmen, haben auch die höheren Ebenen des Hirnstammes und der *Formatio reticularis*. Kommt es infolge von Unfällen zu HWS-Syndromen (Schleudertraumatas) oder zu psychisch bedingte Verspannungen dieser Gehirnregion (Verkrampfung durch Angstzustände), so wird deren Funktion, die Aufrechterhaltung eines optimalen kortikalen Tonus, beeinflusst. Es kommt zu Wachheitsstörungen, zu Störungen des Schlaf-/Wachrhythmus mit den begleitenden psychischen Störungen.⁴⁸ Weil der Hirnstamm auch die Aufgabe hat, Engramme von gemachten Erfahrungen zu speichern, wird auch diese Funktion beeinträchtigt. Gedächtnisverlust von Erfahrungen ist die Folge davon.⁴⁹

In diesem Teil des Gehirns kommen viele Funktionen zusammen. Auf energetischer Ebene lokalisiert Moore hier den ‚Blend-Punkt‘: Ein Punkt, wo viele verschiedene Aspekte des menschlichen Wesen zusammenkommen. Es ist unter anderem auch der Ort, wo sich beim Tode des Menschen die Energie sammelt, nachdem sie aus den Füßen ins Herz gestiegen ist, um von dort nach einer Weile den Blend-Punkt zu erreichen, um anschliessend über den Individualitätspunkt in andere, unsichtbare Dimensionen zu verschwinden.⁵⁰

Die Formbarkeit des Gehirns

Untersuchungen haben gezeigt, dass bei Wiederholung von Aufgaben mit der Zeit das Areal des Gehirns, das arbeitet, vergrössert wird. Auf unser Thema angewandt heisst das, dass das wiederholte Erinnern unseres Wohlbefindens und unseres Lebenswillen wie die Wiederholung des Focus-Wortes unser Gehirn umgestalten können. Es gibt zwar angeborene Neurosignaturen wie zum Beispiel die Kampf-Flucht-Reaktion. Aber wir sind auch fähig, diese Reaktion zu verändern durch die oben beschriebenen Techniken. Als Beispiel seien hier nochmals die Untersuchungen an schüchternen Kinder angefügt: Schüchternheit ist zwar angeboren, kann aber, wie oben beschrieben, mindestens teilweise umgestaltet werden, das heisst, es werden neue ‚Mut‘-Neurosignaturen geschaffen.

GLAUBE UND SPIRITUELLE ERFAHRUNGEN

Präsenz einer Kraft

Benson machte die Erfahrung, dass seine PatientInnen die Unterscheidung zwischen Entspannungsreaktion und Erinnerung Wohlbefinden als künstlich empfanden. In diesem Abschnitt geht es darum zu zeigen, weshalb das so ist.

Benson war, wie oben beschrieben, immer wieder überrascht, dass die Menschen, mit denen er das Focus-Wort erarbeitete, meistens ein Gebet oder ein religiöses Wort wählten. Mit andern Worten: Sie kombinierten die Focussierungs-Technik auf ganz natürliche Weise mit dem Erinnerung Wohlbefinden. Es war also nicht einfach ein Glaube in die Focussierungs-Technik, sondern der Glaube an eine höhere Macht. Also dehnte Benson seine Forschung aus auf die Suche nach einer Definition einer biologisch determinierten Rolle des Glaubens in Gott.⁵¹

25 % seiner PatientInnen beschrieben, dass sie während und nach der Focussierungs-Technik ein ‚mehr spirituelles Gefühl‘ hätten als zuvor, egal, ob sie ein religiöses Wort benutzten oder einen weltlichen Focus. Die Beschreibungen erinnerten Benson an Nahtod-Erlebnisse. Medizinisch können solche Phänomene mit erhöhter Sauerstoffzufuhr oder durch die Erhöhung der Freude erklärt werden. Doch die Menschen waren überzeugt, dass diese Erfahrungen spirituell und religiös waren. Sie umschrieben das spirituelle Gefühl immer *mit der Präsenz einer Energie innerhalb und ausserhalb des Körpers oder einer Kraft, einer Macht – Gott – die dahinter stand, und dass diese Macht ihnen sehr nahe war. Andere drückten es aus als Einswerden, als Verschmelzung mit der ganzen Umgebung.*⁵²Die Forschungen zeigten, dass jene Menschen, die diese Präsenz spürten, den grössten medizinischen Nutzen der Technik hatten.

Ausgerichtet auf Gott

Benson begann sich zu fragen, weshalb spirituelle oder mystische Erfahrungen von diesen Menschen so tief erwünscht sind.⁵³ Er stellte die Hypothese auf, dass dies möglicherweise im Zusammenhang stehen könnte mit der tieferen Bedeutung der Essenz ihres Lebens. Zurückgehend in die Geschichte der Menschheit fand er, dass Menschen immer, solange sie lebten, zu Gott beteten. Seit es Menschen gibt, haben sie erlebt, dass das Gebet, die Gottesverehrung, ihnen hilft.

Weil also das Beten zur menschlichen ‚Grundausstattung‘ gehört, ist es natürlicherweise auch in der körperlichen ‚Grundausstattung‘ vorhanden, den Genen. Beten ist angeboren, genau wie der Angriff-Flucht-Reflex. Deshalb greifen die Menschen bei der Wahl des Focus-Wortes ganz natürlich darauf zurück. Und durch die hier beschriebene und untersuchte Technik des Focussierens ist es der Wissenschaft (lediglich) gelungen, was Menschen immer schon *fühlten, zu beweisen –, dass es ihnen gut tut.*

Unserem Gehirn kommt dabei eine zentrale Rolle zu. Es ist immer bestrebt, auszugleichen und ein ‚Ganzes‘ zu sein. Das angeborene Bestreben nach Ganzheit in unserem Gehirn lässt sich möglicherweise auch bei den Phänomenen der Phantomschmerzen sehen. Viele Menschen mit fehlenden Körperteilen berichten von

Schmerzen in diesen Teilen. Da wir ein angeborenes Ganzheits- oder Vollständigkeits-Bild unseres Körpers haben, können fehlende Körperteile wehtun.

Der Mensch ist das einzige Wesen auf Erden, das ein Bewusstsein seines eigenen Todes hat. Da der Körper einmal nicht mehr ganz ist, so folgert Benson, ist in uns das Streben nach einer Ganzheit, nach Gott, sozusagen als Ausgleich, tief in unserem Sein verankert. Oder wie Dossey es ausdrückt: „Dieser Drang zur Ganzheit ist die grundlegendste Qualität des Betens und der Andacht.“⁵⁴

Gottvertrauen

Benson suchte, wie oben beschrieben, nach Möglichkeiten der Heilung, die über die Wirkung von medizinischer Behandlung und Medikamenten hinausging. Was er letztlich gefunden hat, ist, dass Vertrauen in eine höhere Macht, in Gott, die wirksamste Form von Heilung bedeutet. Sie hilft uns, über die ‚Zeit‘ unseres Lebens hinauszugehen. In dem Sinne ist sie zeitlos (timeless). Auch in einem andern Sinne ist sie zeitlos: Gottesanbetung gehört zum Menschen. Sie hat bisher alle Zeiten überdauert –sie ist zeitlos und damit jederzeit wirksam. Die Wissenschaft hat den Beweis dazu gefunden.

GEBET

Wie soll man beten und wofür?

Dossey unterscheidet zwei Arten von Gebet: die gerichtete Art und die ungerichtete.⁵⁵ Menschen, die das gerichtete Gebet verwenden, beten um etwas ganz Bestimmtes, um Heilung einer Krankheit zum Beispiel. Das ungerichtete Gebet hingegen verfolgt kein bestimmtes Ziel wie Gesundheit im obigen Beispiel. Man betet im Sinne von „Dein Wille geschehe“. Es handelt sich um einen Akt der Hingabe. Untersuchungen haben gezeigt, dass beide Arten wirksam sind⁵⁶.

Es scheint von der Persönlichkeit des oder der Betenden abzuhängen, welche Art gewählt wird. Menschen mit introvertierten Tendenzen scheinen eher das ungerichtete Gebet vorzuziehen, während in der Tendenz Extrovertierte das gerichtete vorziehen. Ein Hinweis dafür können Forschungen sein zum Thema Schüchternheit⁵⁷(siehe oben). Das ungerichtete Gebet, das weniger ‚Aktivität‘ bedeutet, entspricht in dem Sinne wohl eher ihrem Naturell, denn es bedeutet ‚geschehen lassen‘ und dies führt zu weniger Reizung als das ‚bewusste Bitten, dass etwas Bestimmtes geschieht‘.

Ob man betet im Sinne von ‚Geschehen lassen‘ oder ‚Das soll geschehen‘, hängt auch von der Situation ab. Wenn ein Mensch konfrontiert ist mit einer im Normalfall tödlich verlaufenden Krankheit, wird es für ihn sicherlich nicht einfach sein, zu beten „Dein Wille geschehe“, um nur ein Beispiel zu nennen.

Für Bob Moore ist Gebet eine vertiefte Kommunikation mit sich selbst, in der man in immer neue Räume seiner selbst vorstösst. In diesem Prozess wandelt sich auch die Form des Gebetes. Am Anfang kann Gebet eher ein Bitten um etwas sein, aus einem Mangel heraus. Schreitet der Prozess des Betens voran, kann sich das ändern. Plötzlich kommen andere Fragen, andere Gedanken ins Gebet. Man fragt um Einsicht, was man dem Leben geben kann. Man fühlt einen inneren Drang, zu geben und zu danken.⁵⁸

Fernheilungen – gibt es das?

Sollte es Fernheilung geben, so könnten sie von ÄrztInnen und TherapeutInnen eingesetzt werden. In dem Sinne ist die Klärung dieses Themas hier von Bedeutung.

Es gibt umfangreiches Material aus der Forschung, das darauf hinweist, dass gefühlsmässige Verbindungen zwischen Organismen über Entfernungen hinweg tatsächlich existieren⁵⁹. Der Begriff Organismen bedeutet, dass dies Wesen sein können von Mikroorganismen bis zu Menschen. Umfangreiche Experimente mit einem Zufallsgenerator, einem Gerät, das pro Sekunde eine grosse Menge von zweistelligen Zufallszahlen produziert, zeigten erstaunliche Resultate. Die Versuchspersonen versuchten ohne physische Berührung, nur willentlich, den Output der Maschine nach oben oder unten zu beeinflussen. Die Versuche wurden sowohl mit Einzelpersonen wie auch mit Paaren durchgeführt, und dies über Jahre hinweg. Es zeigte sich, dass sowohl Einzelpersonen wie Paare die Maschine erfolgreich beeinflussen konnten. Am erfolgreichsten waren Paare, die gefühlsmässig stark miteinander verbunden waren. Die Versuche wurden auch über Distanz geführt, zum Teil weltweit. Dabei zeigten sich keine Unterschiede in den Ergebnissen gegenüber den Versuchen, in denen die ProbandInnen mit den Maschinen im gleichen Raum sassen⁶⁰.

Die Resultate zeigen deutlich: *Wirkungen von Gefühlsverbindungen sind sehr stark und können den Raum überschreiten.* In einer Variante wurden die Versuchspersonen gebeten, die Maschine zu beeinflussen, *bevor* sie tatsächlich lief. Die Resultate waren dieselben wie oben beschrieben. Und dies traf auch zu, als die Versuchspersonen die Maschine zu beeinflussen versuchten, *nachdem* die Maschine tatsächlich gelaufen war. Die Resultate waren dieselben!

Etwas wirklich Erstaunliches zeigte sich also hier: *Wirkungen von Gefühlsverbindungen sind nicht nur stark, sondern transzendieren die Zeit.* Es ist hier noch anzufügen, dass es mehrere solcher Forschungen gibt mit den gleichen Ergebnissen.

Mit andern Worten: *Gefühlmässige Verbindungen, Mitgefühl, Liebe hat einen Einfluss, und dies über Raum und Zeit hinaus.* Heisst das nun, dass wir einem Menschen mit unserem Mitgefühl, unserer Liebe aus der Distanz helfen können? Können wir Liebe ‚schicken‘?

Wenn wir Mitgefühl schicken wollten, würden wir einen Empfänger brauchen. Doch das würde bedeuten, dass der Mitmensch von uns grundsätzlich getrennt wäre, denn wir wären dann zwei Einzelpersonen. So erleben wir uns tatsächlich meistens als Persönlichkeiten: Trennung ist der Normalzustand; Einheit, wenn überhaupt, in weiter Ferne oder zeitlich nur sehr beschränkt. Wenn es aber umgekehrt wäre, und die Einheit und nicht die Trennung die Grundlage wäre, dann könnte auch nichts ankommen. Dann würde es sich um eine Art Selbstheilung handeln; dies würde auch erklären, dass Menschen darüber berichten, dass sie sich gut fühlen, wenn sie so etwas tun. Vielleicht ist das ‚nur‘ ein Gefühl, weil man etwas ‚Moralisch Gutes‘ tut. Vielleicht ist dies aber vor allem deswegen, weil man sich selbst heilt.

Wenn die oben gemachte Annahme stimmt – und die moderne Quantenmechanik bestätigt genau diese Annahme, wie in einem späteren Abschnitt gezeigt werden wird –, ist das Gebet für einen Mitmenschen (und überhaupt das Gebet) der eigentliche Normalzustand unseres Lebens, und beim Beten handelt es sich um ein eigentliches *Erinnern* dieses Normalzustandes. So kommen wir auch auf diesem Wege wieder zum oben beschriebenen *Erinnerten* Wohlbefinden Bensons.

Aus all dem würde dann auch folgen, dass es ‚Fern‘heilungen nicht gibt, weil es eigentlich keine räumliche Trennung gibt zwischen Menschen. Dies bedeutet allerdings nicht, dass solche Gebete wirkungslos sind; das Gegenteil ist bewiesen: Alle Formen von Gebet sind wirksam.

Beten für KlientInnen?

Nachdem nachgewiesen ist, dass Gebete wirksam sind und es auch nachgewiesen ist, dass dies mit Gefühlsverbindungen im Zusammenhang steht, dann sollten TherapeutInnen und ÄrztInnen beten für KlientInnen und PatientInnen, denn das Gebet würde die Wirksamkeit ihrer sonstigen Arbeit verstärken. Nur, kann man das verlangen?

Dossey äussert sich folgendermassen dazu: Wenn ein Behandelnder oder eine Behandelnde das Bedürfnis hat, für seine PatientInnen/KlientInnen etwas zu tun, was über die körperlichen Methoden hinausgehe, so erachtet er das Beten als die ‚vielleicht (...) beste Methode.‘ Und ‚weil die wissenschaftlichen Ergebnisse deutlich zeigen, dass das Gebet nicht ortsgebunden ist, sondern auch über eine Entfernung wirkt, können sie privat für die beten, denen sie dienen.‘⁶¹

Oder wie es Seine Heiligkeit der Dalai Lama ausdrückte: „If both doctor and patient are Buddhists, then both will pray and meditate, and that is good. If neither is a Buddhist, the medicine will still be useful.“⁶²

ZEITLOS VERBUNDEN NICHTLOKAL

Gebete sind also nicht der Zeit unterstellt, sie sind zeitlos – einen Begriff, die wir auch bei Benson gefunden haben: Timeless Healing. In der Praxis des Betens heisst das zum Beispiel, dass Gebete erhört werden können, bevor sie stattfinden. Wenn das zutrifft, wird unser Leben revolutioniert. Dann könnten wir nämlich in unsere Vergangenheit eingreifen. Im Folgenden soll versucht werden, diesen Phänomenen mit Hilfe der modernen Physik noch näher zu kommen.

Magie der Übertragung

Die Quantenphysik zeigt auf, dass zumindest auf der subatomaren Ebene Beziehungen und Ereignisse erst dann festgelegt sind, wenn sie von jemandem *beobachtet* werden. Das heisst nichts anderes, als dass sie dieser Person *bewusst* sind (auf die Rolle des Bewusstseins wird weiter unten noch ausführlicher eingegangen). Sie sagt weiter aus (in der Physik bekannt unter Bell's Theorem), unterstützt durch zahlreiche Experimente, „dass subatomare Teilchen, die einmal miteinander in Verbindung standen, in einem bestimmten Sinn immer verbunden bleiben und dass eine Veränderung des einen Teilchens gleichzeitig eine Veränderung des andern hervorruft, sogar wenn das ganze Universum zwischen ihnen liegt. ‚Die Magie der Übertragung‘ scheint in der Struktur des Universums verwoben zu sein!“⁶³

Zusammen mit den oben angeführten Befunden eröffnen diese Resultate neue Perspektiven von bislang unvorstellbaren Möglichkeiten: „Wenn wir 1. auf die dynamischen Eigenschaften subatomarer Teilchen durch unsere Beobachtung einwirken können, wie einige Physiker behaupten; wenn 2. diese Bemühungen in die Vergangenheit hineinreichen und unbemerkte Ereignisse, die schon stattgefunden haben, verändern können, solange ‚die Natur sich noch nicht entschieden hat‘, wie sich in den obigen Versuchen gezeigt hat; und wenn 3. das Verhalten subatomarer Teilchen mit der Verursachung von Krankheiten zusammenhängt, was wir mit Sicherheit wissen, dann könnten wir 4. *in der Lage sein, unsere ‚medizinische Vergangenheit‘ auf geistigem Wege so umzugestalten, dass sie zur Gesundheit führt statt zur Krankheit.*“⁶⁴

Wenn Zeitverschiebung bewusst eingesetzt werden könnte, könnte sich eine neue Art von Präventivmedizin bilden, um mit Beten und anderer Art mentaler Aktivität rückwirkend mikrokosmische Ergebnisse zu verändern. Selbstredend würden auch in der Psychotherapie bisher ungeahnte und daher ungenutzte Möglichkeiten eröffnet!

Nicht nur zeitversetzte Gesundheit würde es dann geben, sondern auch zeitversetzte Krankheit. So würden viele idiopathischen Krankheiten, die so unerwartet und unerklärlich auftreten, die eine Wirkung ohne eine Ursache zu sein scheinen, erklärbar werden: Die Zeit, wie wir sie kennen als Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, ist aufgehoben. Und genau diese Qualität, ausserhalb des zeitlichen Flusses zu sein, vermitteln uns die idiopathischen Krankheiten. Der gleiche Mechanismus wie beim zeitverschobenen Gebet wäre wirksam, mit dem Unterschied, dass dort seiner Ursache etwas Gutes vorangeht, und hier sind es schlechte oder pathologische Ereignisse.⁶⁵ Und letztlich könnte das auch eine Erklärung dafür sein, dass es immer Menschen gibt, die eigentlich alles ‚falsch‘ machen, und die trotzdem keine der sonst üblichen Folgen zu tragen haben.

Bewusstsein ist ein Kontinuum

Im Zusammenhang mit der Quantenphysik wurde klar, dass Bewusstsein nicht nur zeitlos ist, es ist, wie die Forschung zeigt, auch nichtlokal. Bewusstsein ist ein Kontinuum.⁶⁶ Die Tatsache, dass Bewusstsein nicht an einen Körper gebunden ist, muss zwangsläufig zu einem fundamentalen Wandel unserer Vorstellungen davon führen, wer wir eigentlich sind. „Wir werden einsehen, dass dieser nichtlokale Aspekt in uns nicht sterben kann. Denn wenn er nichtlokal ist, ist er unbegrenzt in Raum und Zeit, und daraus folgt, dass er allgegenwärtig und unsterblich ist!“⁶⁷ Oder um es mit Jiddu Krishnamurti auszudrücken: „Es gibt nur eines, was Sie (dem guten Freund, der im Sterben liegt) sagen können, um wirklichen Trost zu spenden, (...). Sagen Sie ihm, dass mit seinem Tode ein Teil von Ihnen mitstirbt und mit ihm geht. Wo er auch hingeht, dahin gehen Sie auch. Er wird nicht alleine sein.“⁶⁸

William Blake sagt das Gleiche in seinen Worten:

„All die heiligen Bücher und Schriften sind die Ursachen für folgende Irrtümer gewesen:

1. Dass der Mensch zwei real existierende Prinzipien hat, einen Körper und eine Seele.
2. Dass die Energie, das Böse, allein vom Körper und dass die Vernunft, das Gute, nur von der Seele kommen.
3. Dass Gott den Menschen bis in alle Ewigkeiten dafür strafen wird, wenn er seinen Energien folgt.

Wahr dagegen ist:

1. Der Mensch hat keinen von der Seele getrennten Körper. Was wir Körper nennen, ist nur der Teil der Seele, der von den fünf Sinnen wahrgenommen wird, den Zugängen der Sinne innerhalb der Zeit.
2. Energie ist Leben und kommt aus dem Körper, und unsere Vernunft ist die Schranke oder die äussere Begrenzung dieser Energie.
3. Energie ist ewige Freude.“

Aus: William Blake: Die Hochzeit von Himmel und Hölle.⁶⁹

Die moderne Wissenschaft hat unsere ‚grundsätzliche‘ Unsterblichkeit bewiesen. Sie lässt verstehen, wie in einem früheren Abschnitt erwähnt, dass der Mensch, seit es ihn gibt, immer nach einer Ganzheit, dem All-Eins-Sein strebt, weil er in diesem Zustand sich seines unsterblichen Aspektes bewusst wird. Oder, um es in Bensons Sprache auszudrücken: Er erinnert sich an diesen Zustand.

Diese Einsichten können uns dazu führen, dass wir, wie früher schon erwähnt, wirklich anders zu beten beginnen: Es könnte sein, dass wir nicht ständig aus einem Mangel heraus um irgendetwas bitten würden, sondern dass wir eher danken wären dafür, was ist. Denn was gibt es anderes als zu danken, wenn man erkennt, dass wir wirklich unsterblich sind und weder verloren gehen noch verloren sind?

Oder um es mit Bob Moore zu sagen: Man bleibt immer ein Individuum. Man wird allein geboren und stirbt allein. Bei der Geburt erscheinen die Qualitäten jedes Menschen, *bevor* sein Körper erscheint; und beim Tod verschwinden die Qualitäten desselben Menschen *nach* seinem physischen Tod.⁷⁰

Der Abschluss dieser Arbeit möge ein Gebet machen, das mich, als ich es das erste Mal von Bob Moore hörte, tief berührt hat. Auch dieses Gebet spricht von der Individualität u n d Verbundenheit von Allem, und es gibt mir persönlich gleichzeitig eine Möglichkeit, diese Tatsache der Verbundenheit nicht ‚nur zu wissen‘, sondern zu Praktizieren, so dass ich diese Verbundenheit immer stärker in mir f ü h l e n kann.

*Möge das Licht in mir vor mir sein
Möge ich lernen, es in allem zu sehen.*

*Möge der Ton, den ich erzeuge, das Licht enthüllen, das in mir ist.
Möge ich auf ihn hören, während andere sprechen.⁷¹*

Anmerkungen

-
- ¹ Berendt, Joachim-Ernst: Nada Brahma. Die Welt ist Klang. Reinbeck bei Hamburg 1985, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, S. 37
- ² Benson, Herbert: Timeless Healing, The Power and Biology of Belief. London 1996, Simon & Schuster
- ³ Benson ebd., S. 49f
- ⁴ Benson ebd., S. 128ff
- ⁵ Moore, Bob: Persönliche Notizen 1986-1998
- ⁶ Benson, Herbert: Timeless Healing, The Power and Biology of Belief. London 1996, Simon & Schuster, S. 134
- ⁷ Hutchison, Michael: Megabrain. Basel 1990, Sphinx, S. 88
- ⁸ Benson, Herbert: Timeless Healing, The Power and Biology of Belief. London 1996, Simon & Schuster, S. 136
- ⁹ Benson ebd., S. 131
- ¹⁰ Benson ebd., S. 146 ff
- ¹¹ Dossey, Larry: Heilende Worte. Südergellersen 1995, Verlag Bruno Martin GmbH, S. 127f
- ¹² Benson, Herbert: Timeless Healing, The Power and Biology of Belief. London 1996, Simon & Schuster, S. 166
- ¹³ Berendt, Joachim-Ernst: Nada Brahma, Die Welt ist Klang. Reinbeck bei Hamburg 1985, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, S. 36f
- ¹⁴ Berendt ebd., S. 40
- ¹⁵ Berendt ebd., S. 173
- ¹⁶ Cousto, Hans: Die Oktave. Berlin 1988, Simon & Leutner, S. 72f
- ¹⁷ Moore, Bob: Persönliche Notizen 1986-1998
- ¹⁸ Moore, Bob: Prayer, Meditation and Infinite 1996
- ¹⁹ Boadella, David: Befreite Lebensenergie. München 1987, Kösel-Verlag GmbH, S. 79f
- ²⁰ Jecklin, Erica: Arbeitsbuch Anatomie und Physiologie. Stuttgart 1986, Fischer Verlag, S. 161
- ²¹ Boadella, David: Befreite Lebensenergie. München 1987, Kösel-Verlag GmbH, S. 79
- ²² Berendt, Joachim-Ernst: Nada Brahma, Die Welt ist Klang. Reinbeck bei Hamburg 1985, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, S. 48
- ²³ Berendt ebd., S. 53f
- ²⁴ Mookerjee, Ajit: Tantrische Kunst, aus: Der erfahrbare Atem von Ilse Middendorf. Paderborn 1984, Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, S. 62ff
- ²⁵ Middendorf, Ilse: Der erfahrbare Atem. Paderborn 1984, Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, S. 60 ff
- ²⁶ Hutchison, Michael: Megabrain Power. Basel 1990, Sphinx, S. 40
- ²⁷ Tomatis, Alfred A.: Der Klang des Lebens. Reinbeck bei Hamburg 1990, Rowohlt Verlag GmbH, S. 17, 92, 171, 182f
- ²⁸ Moore, Bob: Persönliche Notizen 1986-1998
- ²⁹ Tomatis, Alfred A.: Der Klang des Lebens. Reinbeck bei Hamburg 1990, Rowohlt Verlag GmbH, S. 189ff
- ³⁰ Benson, Herbert: Timeless Healing, The Power and Biology of Belief. London 1996, Simon & Schuster, S. 20f und S. 27ff
- ³¹ Brown, Walter A.: in: Puls-Tip Nr. 12, 98
- ³² Schmidt, Johannes G.: in: Puls-Tip Nr. 12, 98
- ³³ Dossey, Larry: Heilende Worte. Südergellersen 1995, Verlag Bruno Martin GmbH, S. 191
- ³⁴ Dossey ebd., S. 190
- ³⁵ Benson, Herbert: Timeless Healing, The Power and Biology of Belief. London 1996, Simon & Schuster, S. 39 ff
- ³⁶ Benson ebd., S. 61ff
- ³⁷ Moore, Bob: Prayer, Meditation and Infinite 1996
- ³⁸ Benson, Herbert: Timeless Healing, The Power and Biology of Belief. London 1996, Simon & Schuster, S. 79f
- ³⁹ Restak, Richard M.: Geheimnisse des menschlichen Gehirns. München 1989, mvj-Verlag, S. 229

-
- ⁴⁰Holler, Johannes: Das neue Gehirn. Südergellersen 1989, Verlag Bruno Martin GmbH, S. 49
- ⁴¹Benson, Herbert: Timeless Healing, The Power and Biology of Belief. London 1996, Simon & Schuster, S. 80f
- ⁴²Benson ebd., S. 83f
- ⁴³Lurija, Alexander R.: Das Gehirn in Aktion. Reinbeck bei Hamburg 1992, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, S. 191
- ⁴⁴Holler, Johannes: Brainfood for Manager. München 1992, F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, S. 205
- ⁴⁵Holler ebd., S. 205
- ⁴⁶Goleman, Daniel: Emotionale Intelligenz. München 1997, Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH, S. 279f
- ⁴⁷Benson, Herbert: Timeless Healing, The Power and Biology of Belief. London 1996, Simon & Schuster, S. 88f
- ⁴⁸Lurija, Alexander R.: Das Gehirn in Aktion. Reinbeck bei Hamburg 1992, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, S. 45f
- ⁴⁹Lurija ebd., S. 295
- ⁵⁰Moore, Bob: Persönliche Notizen 1986-1998
- ⁵¹Benson, Herbert: Timeless Healing, The Power and Biology of Belief. London 1996, Simon & Schuster, S. 152 ff
- ⁵²Dossey, Larry: Heilende Worte. Südergellersen 1995, Verlag Bruno Martin GmbH, S. 143
- ⁵³Benson, Herbert: Timeless Healing, The Power and Biology of Belief. London 1996, Simon & Schuster, S. 195ff
- ⁵⁴Dossey, Larry: Heilende Worte. Südergellersen 1995, Verlag Bruno Martin GmbH, S. 102
- ⁵⁵Dossey ebd. S. 135ff
- ⁵⁶Dossey ebd. S. 136
- ⁵⁷Dossey ebd. S. 134
- ⁵⁸Moore, Bob: Prayer, Meditation and Infinite 1996
- ⁵⁹Dossey, Larry: Heilende Worte. Südergellersen 1995, Verlag Bruno Martin GmbH, S. 153ff
- ⁶⁰Dossey ebd. S. 155f
- ⁶¹Dossey ebd. S. 19
- ⁶²Schmidt, Johannes G.: Forschende Komplementärmedizin. Basel 1998, S. Karger, S. 50f
- ⁶³Dossey, Larry: Heilende Worte. Südergellersen 1995, Verlag Bruno Martin GmbH, S. 210
- ⁶⁴Dossey ebd., S. 167
- ⁶⁵Dossey ebd., S. 177
- ⁶⁶Rosenfield, Israel: Das Fremde, das Vertraute und das Vergessene. Frankfurt am Main 1992, S. Fischer Verlag GmbH, S. 126
- ⁶⁷Dossey, Larry: Heilende Worte. Südergellersen 1995, Verlag Bruno Martin GmbH, S. 273
- ⁶⁸Krishnamurti, Jiddu: aus: Dossey, Larry: Heilende Worte. Südergellersen 1995, Verlag Bruno Martin GmbH S. 275
- ⁶⁹Blake, William: Die Hochzeit zwischen Himmel und Hölle. Aus: Hutchison, Michael, Megabrain Power. Basel 1990, Sphinx, S. 29
- ⁷⁰Moore, Bob: Prayer, Meditation and Infinite 1996
- ⁷¹Moore, Bob: Persönliche Notizen 1995