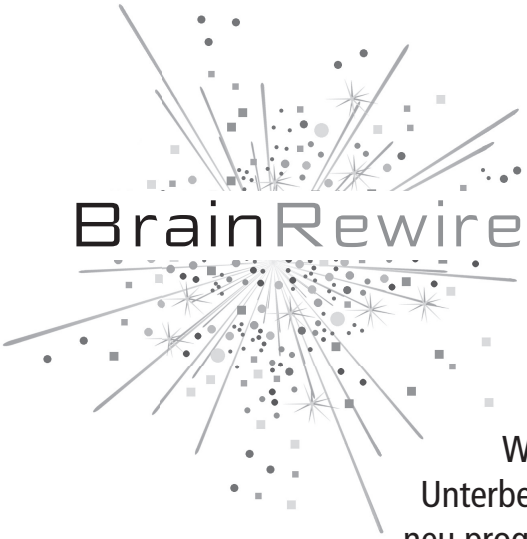
Gabriel Palacios

BrainRewire

Gabriel Palacios



Wie du dein Unterbewusstsein neu programmierst

Momanda

Wichtiger Hinweis

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.

© MOMANDA GmbH, Rosenheim
Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage 2020
Cover: Guter Punkt, München, mit Bildmotiven von
gettyimages (agsandrew und YOSHIYUKI FUKUI/amanaimagesRF)
Innenillustrationen: André De Carvalho
Vignette S. 3, 9 u.v.a.: Momanda
Lektorat und Layout: Gitta Lingen
Gesamtherstellung: Bernhard Keller
Druck: CPI Moravia Books
ISBN 978-3-95628-034-4

Inhalt

Prolog 6
Bewusstsein 9
Unser Gehirn 14
Selbsthypnose 16
Unterschied zwischen Hypnose und Meditation 20
Begegnung mit dem Unterbewusstsein:
Die verbindende Instanz 24
Begegnung mit dem Überbewusstsein:
Die schöpferische Instanz 28
Falsches Meditieren 31
Meditative Atemtechnik 33
Die Urangst und ihre Grundängste 36
Ausgrenzung und Mobbing 42
Das BrainRewire®-Konzept 52
Der Nullpunkt nach BrainRewire® 56
Enthebung der Vergangenheit 72
Katalysator des Momentes 97
Positives Programm 100
Universelles Besiegeln 106
60.000 Jahre in die Vergangenheit 108
Die menschlichen Lebensphasen 112
Nur eine klitzekleine Wirkung 118
Das Drama-Dreieck 124
Ihm die Stimme zurückgegeben 135
Du kommunizierst in jedem Moment 139
Liebevoll – voller Liebe 140
Bleib dir treu 141
Weitere Informationen / Über den Autor 143
Anhang: BrainRewire® – Die Methode als Kurzanleitung 147

Prolog

Energie kennt kein Urteil. Energie hat keinen Wert. Energie *ist* einfach. Energie ist Liebe.

Enttäuschung, Missbrauch, Wut, Hass sind Emotionen: Sie helfen die Abwesenheit von Energie ins Bewusstsein zu rufen. Angst ist eine brillante Technik unseres Organismus, uns daran zu erinnern, dass auch wir Energie verdient haben. Angst ist das Potenzial im Erleben eines Mangels an Energie. Immer wenn wir in der Opferrolle sind, sind wir im Mangel. Immer wenn wir uns verletzt fühlen, sind wir im Mangel. Auch dann, wenn wir eine tatsächliche Verletzung erleiden, sind wir im Mangel. Mangel an Aufmerksamkeit. Mangel an Verbundenheit. Mangel an Liebe. Bei physischen Verletzungen auch Mangel an intakter Funktionstüchtigkeit.

Mangel kann epidemisch sein. Wer im Mangel ist, neigt dazu, den Mangel rücksichtslos und möglichst schnell zu füllen, wobei auf diese Weise automatisch bei jemand anderem ein Mangel herbeigeführt wird.

Glücklicherweise hat jedoch die Liebe eine viel größere Kraft. Denn Liebe *kann* nicht nur epidemisch sein – Liebe ist *in jedem Fall* epidemisch. Das heißt, Liebe verbreitet sich; Liebe multipliziert sich. Liebe verbreitet sich ganz von selbst; Liebe breitet sich in alle Richtungen aus – so wie Licht es tut. Schatten tut das nicht; Schatten kann das nicht. Schatten ist auf das Licht angewiesen. Licht jedoch nicht auf den Schatten. Schatten existiert nur, wenn das Licht vorangeht. Licht existiert immer vor dem Schatten; Licht geht voraus. Licht ist stärker.

Mein Name ist Gabriel Palacios. Gabriel wie der Erzengel. Und Palacios heißt auf Spanisch »Paläste«. Ich möchte dir mein tiefes Wissen mitgeben, um tiefe Erkenntnisse in dir auszulösen.

Meine Erkenntnisse – geprägt durch für die Mediziner nicht erklärbare tägliche Ohnmachtsanfälle und den Suizid meines Vaters – konnten den Menschen so sehr helfen, dass ich schon im Alter von 25 Jahren mehr als ein Jahr Wartezeiten für Einzelsitzungen von Klienten hatte.

Bis zu nahezu 30-mal täglich wurde ich bewusstlos. Und dies bis zu meinem achten Lebensjahr. Für meine Mutter war das nach ihren eigenen Aussagen jedes Mal, als würde ich sterben und wiedergeboren werden. Bei jedem Anfall bekam ich für mehrere Minuten keine Luft. Neurologen spekulierten, dass ich Schäden davontragen würde. Dennoch bestand ich alle neurologischen Tests viel besser als erwartet; die Neurologen konnten sich das nicht erklären. Es soll den Anschein erweckt haben, als hätte ich mit jedem Anfall sogar an Hirnzellen hinzugewonnen. Die Ärzte konnten sich auch die hohe Anzahl bewusstloser Zustände nicht erklären. Und dies, obwohl ich offenbar schon als Fötus meditiert hatte: Ich saß im Schneidersitz im Mutterleib, und die Ärzte holten mich per Kaiserschnitt heraus.

Auch wenn ich heute aufgrund der Fluten an Anfragen keine Termine für Einzelsitzungen mehr vergeben kann, so nutze ich meine Fähigkeiten, anderen Menschen zu helfen, indem ich Bücher schreibe und veröffentliche und Seminare leite.

Dieses Buch ist ein ganz besonderes, weil ich hier weit in meine persönlichen Erkenntnisse eintauche und dich dabei mitnehme. Ich teile mit dir meine tiefsten Gedanken und bin davon überzeugt, dass du sie nachvollziehen können wirst.

Wenn ich im Rahmen meiner Einzelsitzungen anderen Menschen helfen konnte, lange andauernde Probleme endlich hinter sich zu lassen; wenn Menschen, die nicht mehr reden konnten, auf einmal wieder reden; Menschen, die über Jahre unter Tinnitus litten, ihn plötzlich lösen konnten; oder Menschen, die jahrzehntelang nicht einschlafen konnten, nach meiner Einzelsitzung plötzlich einschlafen können, so weiß ich, dass mein Wissen wichtig ist.

Den über 1200 Therapeutinnen und Therapeuten, die ich ausgebildet habe, habe ich ein Skript von mir überreicht. Es ist für

mich so wertvoll, dass alle einen Eid abgeben mussten, den Inhalt nach bestem Wissen und Gewissen auszuführen und das Skript nicht weiterzugeben.

Dieses Skript zählt zum Erfolgreichsten, was ich bisher gemacht habe. Ich darf sagen, »meine« Therapeutinnen und Therapeuten schwärmen davon, wie heilsam alles, was ich dort darbiete, in der Anwendung bei ihren Klienten ist. Die Rückmeldungen sind so »überflutend«, dass ich beschlossen habe, ein ähnliches Skript für Menschen zu verfassen, die die Ausbildung bei mir (noch) nicht absolviert haben, aber anderen mit diesem Wissen etwas Gutes tun oder sich selbst helfen wollen.

So entstand eine intensive Anwendung: BrainRewire®. Ein Konzept, das mehr als nur eine Anleitung darstellt. Es ist eine Neuprogrammierung für unser komplettes Körper-Geist-Seele-System. Es hilft das ganze Spektrum zu positivieren: die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft. Es ist ein herausforderndes Konzept, weil es in die Tiefe geht. Es hilft die Vergangenheit loszulassen, ohne eine klassische Psychotherapie zu beanspruchen; es hilft die Gegenwart kreativ zu gestalten und angenehm zu festigen sowie die Zukunft positiv zu programmieren.

BrainRewire® ist darüber hinaus mehr als ein Konzept. Es ist zugleich eine Lebensphilosophie. Es ist ein Instrument für die Seele.

Ich möchte es gerne mit dir teilen. Weil wir doch dazu da sind, diesen Planeten zu hegen, das Leben auf ihm schön zu gestalten und füreinander Gutes zu tun. Es gibt kaum eine wohltuendere Empfindung als das Gefühl des Zusammenhalts – für jemanden etwas Gutes zu tun und die Dankbarkeit zu spüren.

Deshalb weise ich dir nun den Weg in diese Methode: mit der nötigen Portion Selbstreflexion, wissenschaftlichen Korrelationen und den nicht zu vernachlässigenden Erfahrungswerten. Und zu guter Letzt auch mit einer Prise Gabriel und einem Funken Palacios.

Danke, dass du meine Erkenntnisse liest. Es berührt mich.

Amen.

Von Herzen, Gabriel

Bewusstsein

Bevor wir die Methode BrainRewire® genau anschauen, möchte ich deinen Wissensstand über Bewusstsein und Unterbewusstsein, über unser Gehirn und Energien in unserem Gehirn sowie über Frequenzen nun an meine Erkenntnisse angleichen. Du kannst gespannt sein, was von alldem in dir Aha-Momente auslösen wird.

Beginnen wir mit dem, was du in diesem Moment brauchst: dein Bewusstsein.

Wenn ich hier schreibe, dass das Bewusstsein eine gewisse Energiedichte sei, so werfe ich damit wohl einige Fragen auf. So glaubt doch die Mehrheit der Menschen, das Bewusstsein sei ein Teil unseres Geistes, so wie das Unterbewusstsein einen Teil unseres Geistes darstelle. In diese Teile begebe man sich entweder »hinein« oder eben nicht.

Man stellt sich vielleicht das berühmte Eisbergmodell von Sigmund Freud vor, das besagt, das menschliche Bewusstsein sei lediglich mit der Spitze des Eisberges zu vergleichen, während das Unterbewusstsein von dem Teil des Eisberges dargestellt werde, der unter der Wasseroberfläche verborgen ist.

Was sich in unserem Geist sowie auch zwischenmenschlich abspielt, ist absolut faszinierend und zugleich logisch.

Um zu erklären, weshalb meine Aussage »Bewusstsein ist Energiedichte« nachvollziehbar ist, erzähle ich dir ein wenig von meiner täglichen Arbeit.

Als Experte für Hypnosetherapie begleite ich nicht bloß Menschen in den Zustand der Hypnose, sondern lehre auch, wie man andere in den Zustand der Hypnose führen kann. Die Hypnose be-

zeichnet nichts anderes als einen veränderten Bewusstseinszustand, in dem sich die Energie breitflächiger im Gehirn verteilt.

Im bewussten Wachzustand weist unser Gehirn gewissermaßen Ballungsgebiete der Energie auf. Das heißt, anhand von bildgebenden Verfahren wie einer funktionellen Magnetresonanztomografie (fMRT) ist zu erkennen, dass die Energie im Gehirn gebündelt ist. Bewusstsein herrscht folglich dort, wo die Energie gebündelt ist. Hypnose wird jedes Mal erlangt, wenn sich diese Energie verschiebt, und zwar ins Unterbewusste. Also dorthin, wo sonst tagsüber meist nur ein flaches Flackern festzustellen ist. Dadurch aktivieren wir regelrecht Teile unseres Unterbewusstseins. Wir aktivieren die Teile unseres Geistes, in denen nicht nur unsere negativen Erfahrungen schlummern, die wir dann positiv umprogrammieren können, sondern wir aktivieren auch die Potenziale in uns. Diesen Zustand erlangen wir mehrmals täglich. So beispielsweise jedes Mal, wenn wir einschlafen, wie auch, wenn wir morgens wieder wach werden.

Der hypnotische Zustand ist immer dann gegeben, wenn wir uns zwischen Wachsein und Schlaf befinden. Dabei verteilt sich die Energie in unserem Geist. Das bedeutet, Hypnose ist nichts anderes als ein Aktivieren anderer Hirngebiete als jener, die im bewussten Wachzustand aktiv sind.

Die Energie verteilt sich also in die Teile des Gehirns, die tagsüber nicht besonders aktiv sind. In genau diesen Hirngebieten entsteht dann mehr Aktivität; man erkennt es mit bildgebenden Verfahren

wie der fMRT. Wir entwickeln auf diese Weise ein Bewusstsein für die Bereiche unseres Geistes, die sonst tagsüber nicht bewusst wahrgenommen werden können, weil dort zu wenig Energiedichte, also zu wenig Bewusstsein ist.

Doch wie stellen wir dieses verlagerte Bewusstsein her?

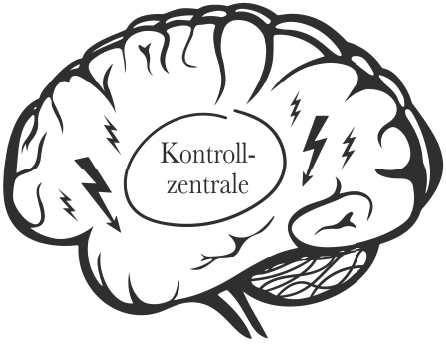
Es gibt drei Möglichkeiten, warum sich unsere Kontrollzentrale – sprich: unser Bewusstsein – ausschaltet und sich deshalb zum Ausgleich das Unterbewusstsein einschaltet:

1. Fokussierung
2. Vertrauen
3. Angst

In der Tat haben diese drei Zustände dieselbe Eigenschaft: Sie aktivieren unser Unterbewusstsein.

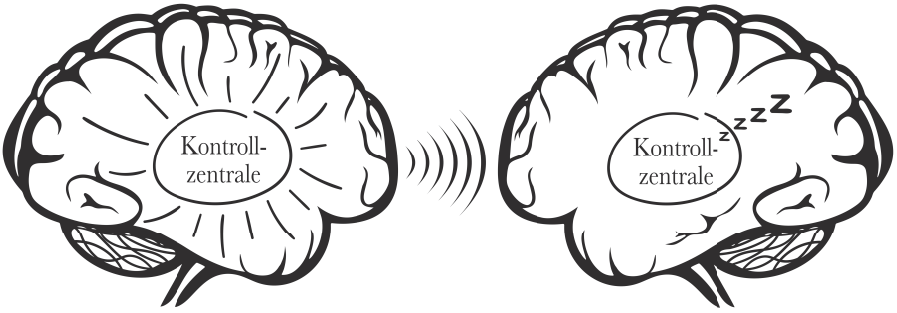
1. Fokussierung

Wenn wir uns auf wenige Sinneswahrnehmungen fokussieren, entspannt sich unser Gehirn. Daraufhin stellt unser Bewusstsein, also unsere Kontrollzentrale, die Aktivität ein. Denn auch unsere Kontrollzentrale will Energie sparen: Weshalb sollte sie aktiv sein, solange sie gar nicht gebraucht wird? Fokussieren wir also unsere Sinnesorgane auf wenige Dinge, schaltet sich unsere Kontrollzentrale förmlich von selbst aus.



2. Vertrauen

Vertrauen wir jemandem ganz stark, dann schließt unser Bewusstsein daraus, dass es derzeit nicht gebraucht wird. Denn sobald wir unserem Gegenüber sehr stark vertrauen und wir uns mit ihm in Wechselwirkung befinden, registriert unser Bewusstsein, dass die Kontrollzentrale des Gegenübers womöglich ausgeprägter ist, sodass unsere eigene Kontrollzentrale nicht mehr in derselben Aktivität vonnöten ist. Was geschieht? Wir drosseln die Aktivität unserer Kontrollzentrale und schalten sie auf Sparflamme. Wozu sollte man zwei aktive Kontrollstellen brauchen, wenn die Kontrollzentrale des anderen ohnehin ausgeprägter ist …?!



Genau dies geschieht, wenn wir beispielsweise einer Person mit hoher Kompetenz oder Autorität die Hand schütteln und über eine Sache sprechen, in der diese Person eine ausgeprägte Kompetenz aufweist. Wir registrieren im Rahmen dieses Gespräches, dass unser Gegenüber eine sehr starke Kontrollzentrale hat, der wir in diesen Belangen nicht das Wasser reichen können. Folglich schaltet unsere Kontrollzentrale in den Stand-by-Modus.

Wegen unseres Vertrauens können wir den Worten eines Arztes so sehr glauben, dass wir sie nicht hinterfragen und sie für uns subjektiv wahr werden: Im besten Fall aktivieren sie Heilungspotenziale im Unterbewusstsein, selbst dann, wenn das Medikament bloß ein Placebo ist. Dieses Phänomen ist seit Émile Coué bekannt, der in den 1920er-Jahren als Apotheker durch die USA und durch euro-

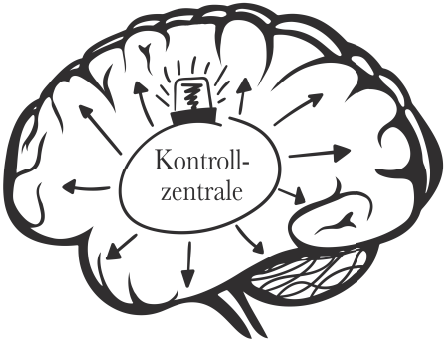
päische Großstädte tourte, um die Menschen über dieses Potenzial unseres Unterbewusstseins aufzuklären.

(Negative Prognosen von Ärzten, die leider zu unerwünschten Resultaten führen können, seien hier nur kurz erwähnt.)

3. Angst

Der dritte, klassische Weg ins Unterbewusstsein ist jener über die Angst. Wenn wir Angst empfinden, wird unsere Kontrollzentrale überreizt: Sie ist nun stark gefragt, muss alles managen und erachtet sich nicht mehr für kompetent oder mächtig genug, um die Situation zu meistern. Alarm in der Kontrollzentrale – überall blinken Warnlichter auf. Die Kontrollzentrale fühlt sich überfordert – weshalb sie die Kompetenz weiterreicht: an das Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein muss nun handeln. Es übernimmt die übertragene Aufgabe und hilft dem Bewusstsein, einen Ausweg zu finden, um den Alarm bald wieder aufheben zu können.

Dies erklärt auch, weshalb wir in angstbehafteten Situationen aus dem Affekt heraus handeln; weshalb wir plötzlich nahezu übermenschliche Kräfte entwickeln; weshalb Menschen in Extremsituationen auf einmal so schnell laufen können wie selten zuvor; weshalb jemand beispielsweise einen Kleinwagen mit den eigenen Händen anheben kann, weil ein darunter liegender Verletzter geborgen werden muss. Das Unterbewusstsein ist hochaktiv und infolgedessen auch all unsere Potenziale, Kräfte und weitere gebündelte Energien, die wir endlich freilassen können.



Unser Gehirn

Ich bin kein Neurowissenschaftler, aber die bekanntesten Bausteine des menschlichen Gehirns sind im Grunde schnell erklärt. Wie bei den körperlichen Organen kopfabwärts spricht man auch von unterschiedlichen Organen im Gehirn oder von unterschiedlichen Gehirnen in unserem Gehirn. So sollten wir grundsätzlich zwischen drei unterschiedlichen Hirnregionen oder eben Gehirnen unterscheiden:

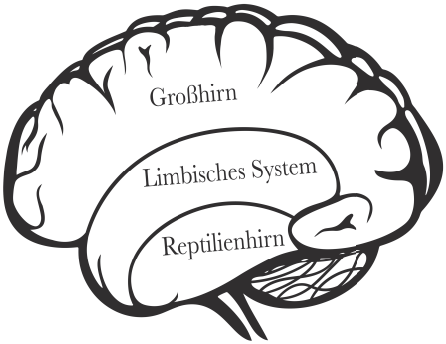
Das Reptilienhirn: Es ist verantwortlich fürs Überleben – für Atmung, Verdauung, Puls, Blutdruck und weitere überlebensnotwendige Funktionen. Dieser älteste Teil unseres Gehirns, auch Hirnstamm genannt, ist zugleich der wichtigste. Wird das Reptilienhirn überreizt, werden unsere drei archaischen (Überlebens-)Programme aktiviert: Angriff. Wenn Angriff nicht geht, Flucht. Wenn Flucht nicht möglich ist, Resignation (Schockstarre).

Das Reptilienhirn wird bei übermäßiger Angst, also bei Überreizung des limbischen Systems aktiviert.

Das limbische System: Es liegt über dem Reptilienhirn und ist eine Ansammlung von Hirnstrukturen, die immer dann verwendet werden, wenn das Gehirn in emotionale Prozesse verwickelt ist. Es ist sozusagen der Sitz der Gefühle. Wenn wir Freude oder Lust verspüren, dann weil dieses System aktiv ist.

Das Großhirn: Unser Denkerhirn, das für kritische und analytische Aufgaben verantwortlich ist. Wenn wir unsere Ratio verwenden, sind wir primär im Großhirn. Teile des Großhirns sind der Stirnlappen und die kortikalen Gebiete.

Wenn wir uns entspannen, bewegt sich die Energie tendenziell vom Großhirn ins limbische System. Ebenso wenn wir emotional erregt werden – zum Beispiel, wenn wir uns freuen oder wenn wir Angst haben. Deshalb können wir, wenn wir Angst haben, nicht zeitgleich »vernünftig« sein.



Hypnose hilft, die Energie aus der übermäßigen Vernunft herauszunehmen ins limbische System und von dort aus neue Emotionen zu verknüpfen.

Selbsthypnose

Auf den folgenden Seiten vermittle ich dir Details über die Selbsthypnose und bringe dir bei, wie du sie ausführst. Du wirst die Selbsthypnose womöglich sogar so programmieren können, dass sie beinahe automatisiert funktioniert. Denn Selbsthypnose heißt nichts anderes, als dass du selbstständig die Energie in deinem Gehirn in die Teile verlagerst, die sonst im Alltag nur »flackern«, aber eben in der Summe ihren maßgeblichen Beitrag leisten.

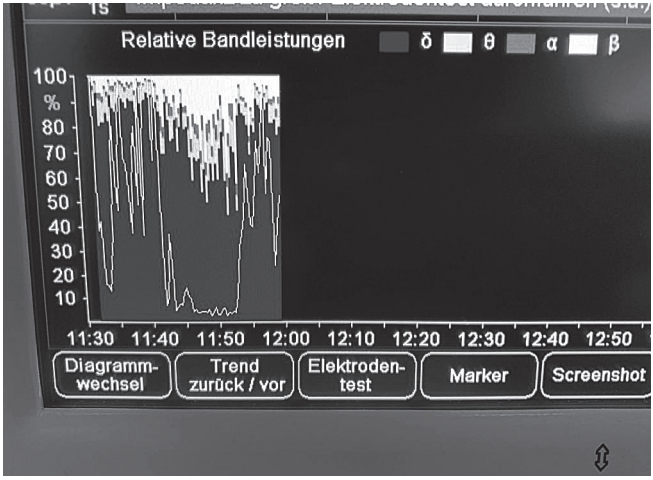
Wichtig ist, dass du dir selbst Zeit lässt, um richtig zu verstehen, was Selbsthypnose ist. Viele haben ein vollkommen falsches Bild davon, bevor sie die ersten Übungen machen. So meinen etliche, man bekomme während der Selbsthypnose nichts mehr mit oder die Willenskraft sei verändert oder gar ausgeschaltet.

Im Grunde ist das komplette Gegenteil der Fall: Wir haben immer noch eine gewisse Aktivität im Bewusstsein und bekommen deshalb auch mit, was passiert. Wir lenken sogar das Geschehen. Hätten wir kein Bewusstsein mehr, das wir oft mit der Beta-Frequenz gleichstellen, dann würden wir schlafen. Stattdessen sollten wir jedoch fähig sein, den Geist zu beeinflussen – ihn umzuprogrammieren –, ohne dass wir dabei allzu wach sind. Auf diese Weise fühlen wir unser Programm. Wir fühlen die Intensität der aufkommenden Gefühle. Außerdem sind weitere Phänomene in diesem Zustand möglich:

- Intensive Gefühlswahrnehmungen (Emotionen)
- Erkennen von einfachen Lösungen
- Warme oder kalte Hände (besonders nach der Hypnose)
- Flatternde oder vibrierende Augenlider
- Bauchgeräusche (aktiverer Verdauungsprozess)

- Tiefere Atmung
- Verzerrte Zeitwahrnehmung (Empfinden einer Zeitdehnung oder einer Zeitraffung)
- Vermindertes Bedürfnis zu schlucken
- Körperliche Entspannung und Schwere oder Schwebegefühle

Im folgenden Bild ist zu sehen, welchen prozentualen Anteil welche Gehirnfrequenz während einer hypnotischen Trance bzw. in einem wachbewussten Zustand für sich in Anspruch nimmt. Die weißen Stellen zeigen die Anteile der hohen Frequenzen, also der Wachfrequenzen, an.



Befinden wir uns in wachbewusstem Zustand, weist unser Gehirn sozusagen Ballungsgebiete der Energie auf. Mit bildgebenden Verfahren ist zu erkennen, dass die Energie in manchen Hirnregionen sehr dicht und gebündelt ist. Begleitend und messbar kommen hohe Frequenzen auf. Auch wenn die Energiedichte nicht unwillkürlich proportional zu der Frequenzhöhe zu definieren ist. Die Frequenz berechnet sich anhand eines komplexen Messverfahrens. Ich vergleiche diesen Wachzustand, in dem hohe Frequenzen messbar sind,

immer mit der Beobachtung einer Stadt bei Nacht vom Flugzeug aus: Man erkennt, wo sich das »Bewusstsein« der Stadt abspielt, nämlich dort, wo die meisten Lichter sind bzw. die Lichtdichte am höchsten ist. Genauso sieht es in unserem Gehirn aus, wenn wir wach sind. Bloß dass die Lichter im Gehirn unsere Gedanken sind. Sind sie gebündelt und dicht, dann sind wir bewusst wach.

Wenn wir hingegen mit dem Unterbewusstsein arbeiten, verteilen wir die Energie in unserem Gehirn und es gibt nicht mehr diese dominanten Ballungsgebiete. Die Energie wandert in jene Gehirnregionen, die wir sonst – wenn überhaupt – bloß im Schlaf erreichen. Und doch haben wir noch genug Energiedichte, um nach wie vor ausreichend wach zu sein und den Fluss der Energie in unserem Gehirn zu kontrollieren und zu lenken. Wir können bestimmen, wohin die Energie ins Unbewusste strömen soll, und förmlich alles mit allem verbinden. Das heißt, wir können mittels Gedankenkontrolle darüber entscheiden, welche Gedanken miteinander verknüpft werden sollen. Dort, wo im Gehirn neuronale, bioelektronische Aktivitäten messbar sind – sprich: wo wir die Energie hinlenken –, befinden sich auch unsere Gedanken. Und dort ist unser Gehirn auch gerade neu vernetzbar. So können wir beispielsweise das, was uns bisher Angst gemacht hat, mit etwas Positivem verknüpfen. Die Energie erschafft so neue Verknüpfungen; neue Nervenbahnen entstehen. Diese können dann von unserem Unterbewusstsein genutzt und gepflegt werden.

Bei der Selbsthypnose kreieren wir erst einmal eine solche Nervenbahn. Etwa so, wie wenn Kinder am Meeresstrand mit den Händen Bahnen in den Sand ziehen, damit das Wasser bzw. die Wellen in diese Bahnen strömen. Je mehr Wasser in diese Bahnen strömt, desto gefestigter werden sie.

Genauso verhält es sich in unserem Gehirn: Je mehr wir die vorgezeichneten Nervenbahnen pflegen, indem wir immer wieder daran denken bzw. bestimmte Handlungen ausführen, desto stabiler werden sie und desto wahrscheinlicher werden sie auch unbewusst von uns genutzt. Wenn wir also Selbsthypnose machen,

brauchen wir diese Nervenbahnen nicht bei jeder Durchführung neu zu zeichnen. Vielmehr pflegen wir sie mittels unserer Vorstellungskraft. Was bei unserem Vergleich mit dem Strand das Wasser darstellt, ist bei uns die Vorstellungskraft.

Nervenbahnen werden durch die wiederkehrende Anwendung immer stabiler. Zuerst sind es bloß ganz feine Pfade. Dann werden es Trampelpfade. Danach werden es Kieselwege, kleine Nebenstraßen, Hauptstraßen bis hin zu Autobahnen in unserem Gehirn.

Um es an einem Beispiel zu verdeutlichen: Falls ein Mensch das Gefühl hat, nicht wichtig genug für sein Umfeld zu sein, verbinden wir mittels Selbsthypnose die Inhalte seines Gehirns, die zu einer Nervenbahn des Selbstbewusstseins führen. Hierzu kann man Situationen aus seiner Vergangenheit abrufen, in denen er sich wirklich selbstbewusst gefühlt hat. Dieses Gefühl kann man mit den neuen Situationen oder dem neuen Umfeld verknüpfen. Es entsteht sozusagen eine Schlaufe in seinem Gehirn, die lautet: »Ich bin wichtig. Und wenn mir die Leute in meinem Umfeld keine Beachtung schenken, dann weil sie sehr großen Respekt vor mir haben.«

Diese neue Schlaufe wird immer häufiger verwendet, je sorgfältiger und zugleich intensiver sie gepflegt wird. Dieser Mensch läuft nun viel weniger Gefahr, wegen Ausgrenzung, Mobbing oder Beleidigung in ein Loch zu fallen. Seine stabile Nervenbahn der Selbstsicherheit bietet ihm die nötige Standfestigkeit, um ein emotionales Tief abzuwenden.

Wir verstehen nun also, dass Hypnose – oder Selbsthypnose – ermöglicht, neue Vernetzungen im Gehirn herbeizuführen. Eben das Gehirn neu zu programmieren. Man darf sich also regelrecht aussuchen, welche Verbindungen man gerne hätte, denn unserem Gehirn ist es möglich, alles mit allem zu verbinden. Und ich meine wirklich: alles mit allem.

Unterschied zwischen Hypnose und Meditation

Gar oft werden hypnotische und meditative Zustände gleichgestellt. Und doch gibt es einen sehr zentralen Unterschied. Beides sind Zustände eines ausgelagerten Bewusstseins. Das heißt, wir verlassen das übliche Alltagsbewusstsein und begeben uns auf eine andere Bewusstseinsebene. Bei der Hypnose lassen wir die Energien durch unser gesamtes Gehirn strömen. Das Bewusstsein wird breitflächig verteilt. Dadurch haben wir weniger punktuelles Bewusstsein, dafür eine breitere Möglichkeit, dank dieser Energieverschiebung jene Verbindungen und dadurch Programme im Gehirn herbeizuführen. Wir befinden uns also unterhalb des Alltagsbewusstseins, das heißt im Unterbewusstsein.

Doch was ist der Unterschied zur Meditation? Die Meditation stellt quasi die entgegengesetzte Richtung dar: Sie ist ein Zustand erhöhten Bewusstseins. Das heißt, die Energie verteilt sich nicht im Gehirn, sondern konzentriert sich punktuell. Es bilden sich hier vereinzelte Stellen mit sehr hoher Energiedichte. Begleitend entstehen messbar hohe Frequenzbänder von über 30 Hertz.

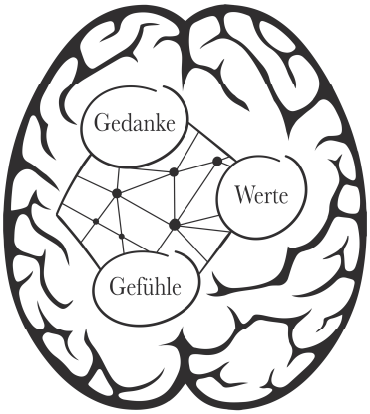
Was genau passiert bei der Meditation? Stell dir vor, dass sich die Energie in deinem Gehirn so sehr bündelt, versammelt und eben auf eine einzige Stelle (respektive auf wenige Stellen) konzentriert ist, dass es an dieser Stelle sogar zu anatomischen Veränderungen kommen kann. Das heißt, durch diese selektiv sehr hohe Energie entwickeln die Neuronen an dieser Stelle offenbar einen neuen Wert, weil sie gedanklich fokussiert und nicht mehr mit anderen Werten vernetzt werden. Weil wir beim Meditieren alle Energie auf eine Stelle konzentrieren, verhindern wir, dass Verbindungen im Gehirn geschaffen werden.

Wer beispielsweise Angst vor Hunden hat und beim (»richtig« durchgeführten) Meditieren nur noch an einen Hund denkt, sodass die Energie ausschließlich auf den Hund konzentriert bleibt, anstatt Verbindungen zur Angst herzustellen, der wird mit der Zeit diese Verbindungen trennen.

Meditieren heißt also, dass man nur an eine einzige Sache denkt. Beispielsweise an die Flamme einer Kerze. Oder an einen Wassertropfen, der über eine Lotusblüte abperlt. Oder an die Sonne. Wichtig ist allerdings, dass man nur an dieses Objekt denkt – ohne all die möglichen und unmöglichen Vernetzungen zu aktivieren.

Beim Meditieren stellt man sich also beispielsweise die Flamme einer Kerze vor. Man denkt ausschließlich: »Flamme. Flamme. Flamme. Flamme. Flamme …«

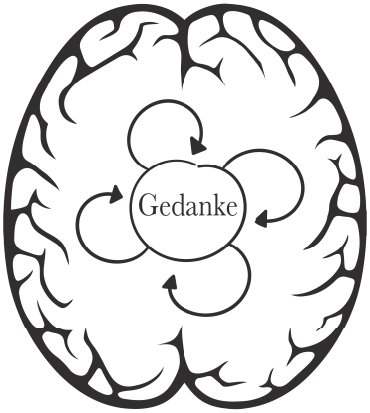
Bei der Selbsthypnose verbindet man dagegen alles mit allem und lässt die gewünschten Gefühle sich mit dem verknüpfen, was einem dienlich ist. So könnte der Mensch, der selbstbewusster sein will, beim Gedanken an eine Flamme einen selbsthypnotischen Gedanken haben wie: »Die Wärme dieser Flamme spüre ich immer dann in meinem Herzen, wenn andere mich nicht beachten oder mir nicht die Liebe schenken, die ich mir von ihnen wünsche.«



Hypnose:
Verknüpfungen von Gedanken, Gefühlen und Werten

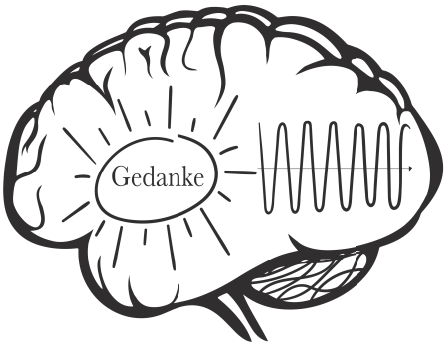
Hypnose vernetzt alles mit allem. Meditation verhindert die Vernetzung und bewirkt, dass wir wertfrei bei einem Meditationsobjekt bleiben und nicht weiterdenken; bemerken wir, dass unsere Gedanken abschweifen, kehren wir im Rahmen einer Meditation mit unserer Aufmerksamkeit zu diesem Objekt zurück. Ähnlich, wie wenn Kinder mit einer Lupe das Sonnenlicht auf einen Punkt bündeln, um eine »Zeichnung« in Holz einzubrennen.

Hypnose verbindet die Gedanken mit Werten und Gefühlen. Meditation brennt die Energie ausschließlich auf eine Sache so intensiv ein, dass keine Verbindung mehr zu Werten und Gefühlen entsteht. Und falls die Energie wieder mal zu den Synapsen von Werten und Gefühlen gelangt, so ist sie nun darin konditioniert, nicht in die Verbindung zu gehen, sondern auf diese Sache konzentriert zu bleiben.



Meditation:
Fokussierung auf eine einzige »Sache«

Spannend ist bei der Meditation außerdem: Eben weil sich die Energie gewissermaßen versammelt, bleibt der Rest des Gehirns relativ energielos. Das heißt, der größte Teil des Gehirns ist entlastet. Deshalb fühlt sich Meditieren auch entlastend an.



Misst man die Energien von meditierenden Mönchen, stellt man fest, dass sie jeweils Frequenzbänder von mehr als 30 Hertz aufweisen. Weil die Energie so sehr gebündelt ist, entsteht eine sehr hohe Spannung im Gehirn. Das ist Physik.

Die Spannungsfelder werden in Mikrovolt gemessen. Spannung (Volt) ist Widerstand (Ohm) multipliziert mit Stromstärke (Ampere). Je mehr sich die Energie im Gehirn verteilt, desto weniger Widerstand gibt es, desto kleiner sind die Spannungsfelder im Gehirn. Deshalb sitzen wir beim Meditieren meist aufrecht, mit aufgerichtetem Kopf, vielleicht sogar im Lotussitz. Bei der Hypnose hingegen entspannen wir den Körper, um die Energien möglichst im Gehirn verteilen zu können.

Sogenannte »geführte Meditationen«, bei denen man den Körper entspannen soll und man viele diverse Verbindungen herstellt, sind in Wirklichkeit geführte Hypnosen. Der Begriff »Hypnose« wird allerdings meist gemieden, weil sich die Gesellschaft darunter immer noch etwas Mysteriöses vorstellt; vielleicht auch, weil jene, die die geführten Hypnosen anleiten, den Unterschied nicht kennen.

Beide Zustände sind wichtig und haben ihre Stärken. Im Bild der Wege gesprochen: Hypnose ist sehr nützlich, um neue Straßen im Gehirn zu bauen. Meditation ist dafür da, um an einer passenden Stelle eine Sitzbank aufzustellen.