

Frei von Zwängen

ELDEN CHALMERS

Heilung für Geist und Seele – Teil 2

Mit geschlossenen Augen, völlig entspannt und teilnahmslos saßen die Probanden da. Die abgeleiteten Hirnströme (EEG) zeigten ausnahmslos einen durchgängigen α -Grundrhythmus. Sobald die Personen etwas betrachten oder an etwas Bestimmtes denken sollten, veränderte sich auch das Hirnstrommuster auf charakteristische Weise in Abhängigkeit zur gestellten Aufgabe. Dieses Netzwerk im Gehirn hat Sherrington mit dem Bild eines »verzauberten Webstuhls« zu beschreiben versucht, »in dem Millionen von Weberschiffchen hin- und hersausen, um ein sich ständig wechselndes, bedeutsames Muster zu weben, das ein harmonisches Gesamtbild ergibt.« (1)

Jede gedankliche Aufmerksamkeit hat räumlich und zeitlich spezifische Hirnstrommuster zur Folge, darüber besteht in Fachkreisen Übereinstimmung. (2)

Wenn uns für eine bestimmte Aufgabe die nötigen Gehirnzellen und das dazugehörige Netzwerk fehlen, kann unser Gehirn, wie das Beispiel des asiatischen Kindes aus Teil 1 dieser Serie zeigt, die fehlenden Strukturen nachbilden. Das geschieht, indem wir uns ebenso wie das Kind gedanklich auf die gestellte Aufgabe konzentrieren. Sind die Strukturen vorhanden, werden diese durch entsprechendes Denken aktiviert.

Dr. John Eccles und B. Libet haben festgestellt, dass spezifi-

sche Gedanken ebenso spezifische Veränderungen der Hirnströme zur Folge haben. Beispielsweise führt bereits lediglich der Gedanke daran, einen Finger zu bewegen, zu einer sofortigen Veränderung des elektrischen Potentials des für die Fingerbewegung verantwortlichen motorischen Kortex. (3) Eine ganze Reihe von Studien haben sich mit diesem Thema befasst. (4) Durch moderne Bildgebungsverfahren, wie beispielsweise die Positronenemissionstomographie (PET) konnte ein Zusammenhang zwischen gedanklicher Aktivität und örtlich definierbarer Durchblutungssteigerung im Gehirn aufgezeigt werden. (5) Das bestätigt eindeutig die Annahme, dass Denkvorgänge, wie z. B. konzentrierte Aufmerksamkeit, bestimmte Nervenreaktionen im Gehirn zur Folge haben können.

Somit können wir die These aufstellen, dass wir durch gezielte Aufmerksamkeit willentlich jeden Bereich des menschlichen Gehirns aktivieren können. Diese Hirnbereiche lassen uns sogleich spüren oder »erleben«, womit wir uns beschäftigen. Die Summe dieser Erlebnisse wiederum bildet die Grundlage unseres Charakters und unsere Persönlichkeit. Deshalb gibt uns wahrscheinlich der Apostel Paulus in seinem Brief an die Römer auch den Rat: »Und stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern ändert euch durch Erneuerung eures Sinnes, damit ihr prüfen könnt, was Gottes Wille ist, nämlich

das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene.« (Römer 12,2)

Leiden Sie unter Zwängen?

Ein besorgter Pastor kam zu mir in die Behandlung. Er hörte Stimmen, war sich aber nicht sicher, ob es sich um echte Stimmen oder einfach nur um sehr bestimmende und aufdrängende Gedanken handelte – Halluzinationen oder Zwangsvorstellungen? Er konnte sich das Auftreten dieser »Stimmen« nicht erklären, sich dem Trommelfeuer dieser Befehle aber auch nicht entziehen. Er war zu Tode erschrocken. Immer wieder hörte er: »Verfluche den Geist, verfluche den Geist!« Was sollte er tun, um seine Gedanken wieder kontrollieren zu können?

Die beste Waffe

Die Bibel gibt uns einige sehr konkrete Anweisungen.

Erstens fordert uns Gott auf, »alles Denken gefangen zu nehmen« (2. Korinther 10,5). Das ist machbar, weil Gott uns mit den Möglichkeiten dazu ausgerüstet hat. Wir können durch einen Willensakt, durch unsere Entscheidungsfähigkeit, das Gehirn dazu bewegen, unseren tiefsten Wunsch zu erfüllen.

Zweitens werden wir daran erinnert, dass diese Art der Kriegsführung nicht mit weltlichen Waffen geschieht, sondern mit Waffen, die im Dienst für Gott stark genug sind, um Festungen zu zerstören, Gedanken und alles Hohe, das sich

gegen die Erkenntnis Gottes erhebt (2. Korinther 10,4.5). Es geht um einen geistlichen Kampf. Gott wird unser geistliches Denken stärken, wenn wir unseren Willen in seinen Dienst stellen. »Gott ist's, der in euch wirkt beides, das Wollen und das Vollbringen, nach seinem Wohlgefallen.« (Philipper 2,13) »Christus in euch« (Kolosser 1,26-29).

Drittens werden wir aufgefordert, unsere Gedanken gefangen zu nehmen »in den Gehorsam gegen Christus« (2. Korinther 10,5).

Wir können uns für Jesus oder seinen Feind entscheiden. Zwar können beide unser Denken beeinflussen, denn sie wollen uns gewinnen, aber wir müssen uns mit unserem freien Willen entscheiden.

Die Strategie lautet: »Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem.« (Römer 12,21)

Strategie gegen Zwänge

Mit diesen Gedanken im Hinterkopf forderte ich den Pastor dazu auf, das Trommelfeuer der Gedanken durch das wiederholte Aufsagen eines Bibelverses, der genau das Gegenteil ausdrückt, zu ersetzen: »Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.« (Psalm 103,2)

Er sollte diesen Vers immer aufsagen, sobald der unwillkommene Befehl in seinem Denken wieder auftauchen würde. Ich versicherte ihm, dass er auf diese Weise bald selbst ein seltsames Gefühl unmittelbar vor dem Auftreten der Zwangsgedanken verspüren würde. So könne er im Laufe der Zeit ein immer schärferes Frühwarnsystem entwickeln und so diesen und ähnliche Verse bereits aufsagen, bevor der unwillkommene Befehl ihn belästigen würde.

Natürlich kannte er den Bibelvers, er hatte aber noch nie daran gedacht, ihn auch therapeutisch einzusetzen. Ich sagte ihm, dass er den Vers in Gedanken sehr oft wiederholen und sich außerdem an alles Gute erinnern solle, was ihm bisher zuteil geworden sei. Dadurch würde er die Worte des Bibelverses mit einem tiefen Sinn füllen und die emotionalen Reaktionsmuster seines Gehirns aktivieren. Bewundernd konnte er Gott als Geber aller guten Gaben anerkennen.

Das auf diese Weise entstehende Reaktionsmuster im Gehirn würde seine Einstellung des Lobes und der Anbetung verstärken. Er würde in diesem Krieg auf der Seite Gottes kämpfen. Ich bat ihn, den ganzen Psalm 103 zu lesen, um sein Bewusstsein für die zahlreichen guten Gaben zu schärfen, die uns Gott schenkt. Dadurch würde er den Herrn viel häufiger loben und preisen. Seine Dankbarkeit für Gottes Segnungen würde größer werden und eine enge Freundschaft zwischen ihm und Gott würde sich entwickeln. Die Bibel verheißt: »Der Engel des Herrn lagert sich um die her, die ihn fürchten, und hilft ihnen heraus.« (Psalm 34,8)

Schon nach wenigen Stunden hörte das Trommelfeuer auf, die Angst verschwand und sein Gesicht hellte sich auf. Seine Frau bestätigte mit großer Erleichterung und Freude die Veränderung, die in ihrem Mann vor sich gegangen war. Nach ein paar Tagen unterstützender Therapie mit derselben Ausrichtung brauchte er keine Therapiestunden mehr.

Vorbeugen ist besser als Heilen

Nichts fördert körperliche und seelische Gesundheit mehr, als ein dankbarer und lobender Geist. Es ist ein Naturgesetz, dass unsere Gedanken

und Gefühle unterstützt und verstärkt werden, wenn wir sie ausdrücken.« (Ellen White, *Ministry of Healing*, S. 251)

Heilung ist auch in den zahlreichen *Verheißungen* zu finden, die Gott uns durch die Bibel gegeben hat. Am besten, wir machen uns mit so vielen wie möglich vertraut. Lassen wir unseren Blick von diesen Verheißungen auf den göttlichen Schöpfer lenken, auf den großen Arzt und Helfer! Studieren wir die Bibel mit dem Ziel, Gott besser kennen zu lernen und seine bleibende, in uns wohnende Gegenwart zu erfahren! Dann können wir dieselbe Heilung erleben, die unzählige Menschen erfahren, als Gottes Sohn über diese Erde schritt, und die auch heute viele Tausende erleben.

In der nächsten Ausgabe erfahren wir mehr über den freien Willen und welche Rolle er bei den faszinierenden Heilungsprozessen im Gehirn spielt. ■

1) Sherrington, C. S., *Man on His Nature*, London 1951.

2) Hg.: Haken, H., *Complex Systems: Operational Approaches in Neurobiology, Physics and Computers*, Berlin 1986, *Proc. Roy. Soc. London*, 1987, S. 227, 411-428,

Eccles, John C., *How the Self Controls Its Brain*, New York 1994.

3) Eccles, Kap. 8.

4) Libet, B. in: *The Principles of Design and Operation of the Brain*, Hgs: J. C. Eccles, O. D. Creutzfeldt, Berlin 1990, S. 185-211

5) Eccles, S. 174.175.

Gekürzt aus: Elden M. Chalmers, *Healing the Broken Brain, Science and the Bible Reveal How the Brain Heals*, Remnant Publications, Coldwater, Michigan, 1998, S. 13-18