

Zauberer wie Harry Potter oder Gandalf faszinieren nicht nur Kinder. Zaubern würden wir alle gern können. Ist es möglich, dass wir uns unsere Wünsche herbeizaubern? Wenn wir unser Gehirn auf Zaubern ausrichten, dann könnte es klappen.

von Ulrike Hinrichs

Wir können unser Gehirn auf unsere Wünsche und Ziele trainieren. Der Professor für Neurochirurgie James R. Doty erklärt in seinem Buch *Wie du ein besseres Leben manifestierst – neurowissenschaftlich erklärt*, wie wir unser Gehirn durch Veränderung unseres Aufmerksamkeitsfokus mithilfe einer konkreten Absicht neu ausrichten können. Denn das Gehirn, so Doty, sei biologisch auf Gefahren eingestellt. Wir müssen ihm deshalb beibringen, die Chancen und Ziele mehr in den Fokus zu nehmen. „Je besser unsere Hirne Wünsche bereits bis ins kleinste Detail hinein kennen, desto weniger Energie werden sie aufbringen müssen, um diese in unser Leben zu integrieren“, beschreibt es der Neurowissenschaftler Doty (S. 22).

Abrakadabra

Abrakadabra. Der Zauberspruch kommt aus dem Aramäischen und heißt „Ich erschaffe was ich spreche“. Zaubern und verzaubert werden, bedeutet in eine andere Welt einzutauchen, wo das scheinbar Unmögliche möglich wird. Zaubern ist eine perfekte Metapher für eine Veränderung. Zaubern im Sinne von „mehr für möglich halten“ hilft uns bei unserem Wunsch: innere Blockaden und Glaubenssätze zu überwinden, an das vermeintlich Unmögliche zu glauben, das Unmögliche für möglich zu halten, Probleme zu lösen, Kraft und Mut zu aktivieren, Selbstwahrnehmung zu steigern, Angst zu überwinden.

Abrakadabra. Worte sind wirkmächtig. Formuliere deshalb dein Ziel, schreib es dir am besten in einem Satz auf. Erschaffe dir dazu innere Bilder, mit denen du deinem Gehirn dein in Worte gefasstes Wunschziel schmackhaft machst. Gehe dazu mit allen Sinnen in das erstrebte Zielbild hinein. Stelle es dir so vor, als sei es schon Realität. Diese Praxis kennen wir aus dem Mentaltraining. Du holst dir die Zukunft in die Gegenwart, indem du in deiner Vorstellung so tust, als sei der Wunsch bereits erfüllt. Wie fühlt es sich an? Wie sieht es aus? Wie hört es

sich an? Gibt es vielleicht sogar einen Geruch oder Geschmack dazu? Male es dir so konkret wie möglich aus. Solche Visualisierungen sind Doping für deine Worte. *„Ist das Ziel erst einmal in unserem Unterbewusstsein verankert, lauert unser Hirn wie ein Spürhund auf Gelegenheiten, um dieses in der Realität herbeizuführen, wobei es die ganze Kraft unseres unbewussten Geistes auf die Suche verwendet“*, so Doty (S. 17).



Fotos (2): Catrin Meier

Ich möchte dir dazu noch eine kreative Praxisübung vorschlagen: Gestalte dir einen Zauberstab, der dir dabei hilft, das Erwünschte gehirngerecht zu verankern. Mit einem Zauberstab erschaffst du dir eine Erinnerung für dein Ziel. Während du dich mit der Gestaltung des Stabs beschäftigst, bist du spielerisch und kreativ mit deinem Ziel in Kontakt. Den Stab kannst du anschließend für ein Zauberritual nutzen, mit dem du die Aufmerksamkeit erneut auf die positive Veränderung lenkst. In meiner Ausbildungsgruppe für „Kreative Therapien“ am campus naturalis, in der angehende Musik-, Tanz- und Kunsttherapeut:innen vertreten sind, haben wir uns zu einem gewählten Ziel Zauberstäbe erschaffen. Dazu haben die Teilnehmenden einen Ast aus der Natur mitgebracht, der als Gerüst diente. Der Ast wurde anschließend individuell gestaltet. Der beispielhaft abgebildete Zauberstab einer Teilnehmerin ist mit Acrylfarbe bemalt, mit Federn geschmückt, mit Bändern umwickelt und trägt ein kleines Duftsäckchen. Nachdem alle zwölf Zauberstäbe fertig waren, haben wir eine Zaubzeremonie durchgeführt. Von Trommeln und Tänzern begleitet haben wir mit unseren Zauberstäben unseren persönlichen Wunschzauber entfaltet.

Ein Ritual ist eines der wirkmächtigsten Methoden, um unser Bewusstsein und unser Unbewusstes aufeinander abzustimmen. Veränderungen beinhalten Unsicherheiten, die mit Ängsten verbunden sind. Das gilt erst recht bei einem Veränderungsdruck, der von außen auf uns zukommt. Vor allem unsere ältesten Gehirnteile, der Hirnstamm und das limbische System, lieben Rituale und Zeremonien. Der Mandelkern (Amygdala) und der Hippocampus als Teil des limbischen Systems regeln vor allem unsere emotionalen Reaktionen.

Insbesondere die Entstehung von Angst ist im Mandelkern verankert. Zeremonien und Rituale helfen, Angst zu bewältigen und Veränderungsprozesse zu begleiten. Sie durchbrechen die Alltagsroutine, ziehen damit Aufmerksamkeit, verankern Erfahrungen und unterstützen den Transformationsprozess. Wir kennen solche zeremoniellen Bräuche für Übergangs- und Veränderungsprozesse in vielen Lebensbereichen: Taufe, Konfirmation oder Jugendweihe, Trauerfeiern, Hochzeiten, Geburtstage, sind einige davon.

Hast du Lust bekommen, zu zaubern?

Wie könnte dein Zauberstab aussehen?

Mehr Magie findest du auch in meinem Buch „Gymnastik für die Seele: Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl“.

Weitere Literatur

James R. Doty (2024). Wie du ein besseres Leben manifestierst – neurowissenschaftlich erklärt. Verlag O.W. Barth



Ulrike Hinrichs

Gymnastik für die Seele

Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl

ISBN 978-3-99165-010-2

Buschmiede – Happy Balance

20,00 EUR

Mit 50 Praxisübungen und 73 farbigen Abbildungen

Das Cover-Bild stammt von der **Harburger Künstlerin Yvonne Lautenschlägers**

Ulrike Hinrichs ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A), Anwenderin Positive Psychologie und Autorin www.loesungskunst.com

Related Post



Tschüss
Perfektionismus



Ich mit etwas auf
dem Kopf



Mit der Kunst die
Intuition einfangen



Trainiere deinen
Glücksmuskel

