

Brunhild Hofmann

Finde dein inneres Gleichgewicht

Die beglückende Verbindung von Gehirn und Herz



*Frage: Gibt es im gesamten Universum eine Sache von Wert?
Maharaj: Ja, die Macht der Liebe.*

SRI NISARGADATTA MAHARAJ, *ICH BIN* (1989)

Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
Die unbekannte Chance: Das Tor zum Universum	10
Was du aussendest, kehrt zu dir zurück	10
Ein Gehirn – zwei Welten	14
Willkommen im integrierten Gehirn	24
Kohärenz von Kopf und Herz	24
Grüße an das Universum	28
Die Wissenschaft und Gott	52
Wunder in der Physik	52
Wie unsere Überzeugungen unsere Gene prägen	53
Das Schwerste und Einfachste zugleich: uns selbst lieben	62
Der Zyklus der Veränderung	63
Die Quintessenz	94
Wege vom Kopf ins Herz	97
Integration von rechter und linker Gehirnhälfte durch PSYCH-K®	98
Segnen – was ist das eigentlich?	108
Frieden durch Meditation	110
Zu Hause sein in der Natur	113
Tantrische Liebeskunst	116

Eins durch Liebe statt entzweit durch Urteilen	122
Überwindung der »zwiespältigen« Logik des Aristoteles	124
Verbunden sein statt polarisieren	129
Liebhaben statt recht haben	132
Kooperation ist unsere Zukunft	139
Wer liebt, lebt gesünder	139
Glück, das aus Frieden erwächst	142
Erfolg und Liebe	145
<i>Nachwort</i>	150
<i>Literatur / Quellennachweis</i>	152

Vorwort

Im inneren Gleichgewicht zu sein bedeutet, mit sich und der Schöpfung in Harmonie zu leben und die Welt mit wachem Kopf und offenem Herzen zu sehen. Das haben wahrscheinlich auch die Forscher getan, von denen ich hier berichten will.

»Forscher entdecken die erste vegetarische Spinne.« So war es in einer deutschen Tageszeitung (*Darmstädter Echo*) am 13. Oktober 2009 zu lesen.

Alle 40 000 bekannten Spinnenarten leben räuberisch und fressen andere Kleintiere. Jetzt wurde im Dschungel von Mittelamerika *Bagheera kiplingi* entdeckt, benannt nach dem schwarzen Panther im *Dschungelbuch* und dessen Autor. Diese Spinnenart zeichnet sich durch weitere ungewöhnliche Verhaltensweisen aus: Die männlichen Tiere helfen bei der Pflege der Eier und der Jungtiere mit. Die Forscher gehen von der These aus, dass möglicherweise die untypische Pflanzenkost die soziale Entwicklung der Tiere beeinflusst.

Beim Lesen war mein erster Gedanke: Vegetarisches Essen für alle!

Aber, Spaß beseite, was zeigt diese Meldung?

Sie besagt, dass es Unerwartetes gibt. Sie stößt uns mit der Nase darauf, dass die Welt voller Wunder ist! Sie offenbart, dass es weit mehr Formen von Leben gibt, als wir glauben, und dafür müssen wir uns nicht in außerirdische Sphären begeben.

Die Welt, den anderen und uns mit den Augen eines staunenden Kindes sehen und uns erfreuen an dem, was wir entdecken – das macht unser Leben reich. Das Unerwartete anzunehmen, schenkt uns Wachstum, auch wenn es uns manchmal an den Rand der Verzweiflung bringt. Unser Leben zu lieben, anstatt unsere Erfahrungen in vorgegebene Grenzen zu pressen, bringt uns Freude und Licht.

Ich beziehe mich in diesem Buch auf wissenschaftliche Erkenntnisse. Im Rahmen meines Biologiestudiums erfuhr ich, dass der Beobachter das Ergebnis einer Beobachtung beeinflusst; das wurde vorsichtig schon in den 1980er-Jahren auch in der Biologie postuliert.

Heute zeigt die Quantentheorie die Wirklichkeit als ein Werden, das zu immer neuen Formen subjektiver Erfahrung führt. Mit anderen Worten: Unsere Augen haben sich weit geöffnet, das Blickfeld ist größer, wir gehen in Resonanz und unser Herz darf mitspielen.

Dieses Buch ist kein auf Fels gebautes Werk – es ist eher im Fließgleichgewicht entstanden, auf sich bewegendem Untergrund. Ich freue mich, dass es ins Leben kommen darf und dass sich das darin Gesagte weiterentwickeln wird. Es stellt sozusagen einen Zwischenstopp dar.

Weiterhin wurzelt es nicht nur in meinem Leben, sondern spiegelt auch die Erfahrungen von vielen Menschen wider, die ich bei ihrem Wachstum unterstützen durfte. Und damit bin ich wiederum gewachsen.

Eine Teilnehmerin eines meiner Seminare in der Schweiz schenkte mir folgende Weisheit: »Jeder kommt zu deiner Heilung.« Oft ergreift mich ein ehrfürchtiges Staunen und ich sage innerlich: »Danke!«, wenn ich das wieder einmal erfahren darf. Es erfüllt mich mit Dankbarkeit, zu erkennen, wie wir alle miteinander verwoben sind und gegenseitig zu unserem Wachsen und Gedeihen beitragen.



Die unbekannte Chance: Das Tor zum Universum

Was du aussendest, kehrt zu dir zurück

Jedes Wort ist Schwingung; die Schwingung verbreitet sich und beeinflusst unsere Zellen, unsere Umwelt und das Universum.

Jedes Lächeln, das ich aussende, geboren aus einem Gefühl der Liebe, macht mich glücklich; es beglückt jenen, dem ich es schenke, und die, an die es weitergegeben wird.

Jedes Gefühl von Dankbarkeit, Liebe oder Achtung regt andere Menschen dazu an, sich genauso zu verhalten. Messbar erhöhen diese Gefühle die Schwingung im Magnetfeld unserer Erde.

Jede stärkende Überzeugung, die Ausdruck in meinem Leben findet, beeinflusst nicht nur mein Leben, sondern durch die gemeinsame Begegnung auch das Leben von Tausenden anderer Menschen.

Das bedeutet: Ich bin machtvoll, du bist machtvoll. Wir sind die Schöpfer unserer Wirklichkeit. Jeder Mensch zieht Liebe und Freude in sein Leben, wenn er sich dafür entscheidet.

Zehn Meter vor dem Laden, in dem ich üblicherweise einkaufe, saß eines Tages ein Bettler, an eine Hauswand gelehnt. Seine Mütze lag umgekehrt vor ihm, seine Haare waren verfilzt und seine Kleidung verdreckt. Er war jung, vielleicht zwischen 25 und 30 Jahre alt; gewaschen und gekämmt hätte er gut ausgesehen. All das prüfte ich mit einem kurzen Blick, während ich an ihm vorbeiging. Als er meinen Blick erwiderte, schlug ich die Augen nieder und beschleunigte meinen Schritt.

Beim Verlassen des Ladens nach dem Einkauf hockte er immer noch da. Durch meinen Kopf schoss der Gedanke: *Warum muss dieser Typ betteln, warum arbeitet er nicht? Er sieht jung und kräftig aus!* Erboht und mit innerlich aufgestellten Borsten eilte ich an ihm vorbei.

Nach ein paar Schritten blieb ich wie vom Blitz getroffen stehen: Kann das sein, dass ich so reagiere, wenn ich ernst nehme, was ich sonst sage: Keine Verurteilungen, keine Schuldzuweisung, keine Wertung? Kann ich in das Leben dieses Menschen hineinblicken? Woher will ich wissen, wie es dazu gekommen ist, dass er hier sitzt? Welche Erfahrungen hat er in seinem Leben gemacht? Und was berührt er in mir?

Mit diesen Gedanken zog ich mein Portemonnaie aus der Tasche, entnahm ihm einen Euro und kehrte zu dem Mann zurück. Ich warf die Münze in seine zweckentfremdete Kopfbedeckung, unsere Blicke trafen sich erneut. Er bedankte sich mit einem Lächeln, das einen fehlenden Zahn entblößte und sein Gesicht schön machte. Beim Weggehen drehte ich mich noch einmal um, er schaute mir nach mit diesem Lächeln im Gesicht, eine Hand erhoben, und er rief mir etwas zu, das in meinen Ohren wie ein Segen klang.

Wärme breitete sich von meinem Herzen in meinem Körper aus; auf einmal war ich mit ihm verbunden, und ich lächelte auch. Das Gefühl trug mich.

Als ich ein paar Stunden später zu einem Vortrag nach Frankfurt fuhr, entschloss ich mich, mit dieser Geschichte den Abend zu beginnen – mit diesem Geschenk, das mir den Tag versüßte. Beim Nachdenken während der Autofahrt fiel es mir wie Schuppen von den Augen: *Was ist, wenn ich selbst die Obdachlose bin? Wenn ich innerlich abgerissen, ohne Hoffnung und mutlos an einer Wand lehne? Wenn mir, obwohl man es mir äußerlich vielleicht nicht ansieht, die Kraft fehlt, gut für mich zu sorgen und mein Licht leuchten zu lassen? Wenn mir die Zähne fehlen, um das Brot zu beißen? Wenn alles, was auf mich zukommt, eine Bürde ist anstatt ein Geschenk?*

Wenn Freunde sagen: »Dir geht es so gut, nimm das doch nicht so tragisch!«, und ich – im Kopf – genau weiß: *Sie haben recht! Verglichen mit 95 Prozent der Weltbevölkerung geht es mir sehr gut. Ich müsste arbeiten können, ich müsste Kraft haben, ich müsste strahlen, ich müsste ..., ich müsste ..., ich müsste ...*

Hier ist der Knackpunkt: Wie gehe ich mit mir selbst um, wenn ich im »Obdachlosenmodus« bin? Verurteile ich mich? Entwerte ich mich? Gebe ich mir die Schuld? Dafür, dass ich so bin, wie ich bin? Dafür, dass ich es schon wieder nicht geschafft habe? Dafür, dass all die guten Gedanken und die viele Arbeit an mir selbst immer noch keine Wirkung zeigen? Dafür, dass ich anscheinend trotz bester Bedingungen unfähig bin, mein Leben in die Hand zu nehmen?

Trotz Unterstützung von außen und genug Wissen im Kopf sprechen meine Gefühle manchmal eine andere Sprache: Ich fühle mich hilflos, traurig oder schlecht – oder alles zusammen.

Die Situation mit dem verwahrlosten Mann in der Nähe des Ladens zeigte mir, welche Gefahr ich laufe, wenn ich mich wie ein wertloser, abgehalfterter Mensch fühle – auch wenn ich äußerlich vielleicht makellos erscheine. Ich beginne, mich selbst zu verurteilen. Ich entwerte mich, denn nur fit und präsent, gesund und wach, einfühlsam und arbeitsfähig fühle ich mich wertvoll. Aus diesem Grund spiegeln meine verurteilenden Gedanken über den Penner das, was ich in so einem Fall von mir halte.

Und die Geschichte lehrte mich: Ich habe die Wahl. Ich kann das Geschenk annehmen, indem ich mir selbst begegne wie dem abgerissenen freundlichen Menschen. Er bot mir ein Geschenk an: ein Lächeln, das uns verband und mich beglückte. Genauso kann ich mich mit mir verbinden – und ich werde durch diese Verbindung mit mir wieder ein Stück mehr heil.

Die Erfahrung unserer Wirklichkeit kann demnach angesichts ein und derselben Situation so sein, als würde ich zwei völlig unterschiedliche Realitäten erleben – je nachdem, wie ich sie betrachte. Manchmal fühle ich mich angesichts der eigenen Unzulänglichkeiten einsam und getrennt – von mir und von anderen. Und ich kann zu meinen Fehlern stehen und genau dadurch entsteht Verbindung – ebenfalls mit mir und mit anderen. Wir lachen vielleicht gemeinsam über das, was ich erzähle. Oder jemand sagt: »Ja, so ging es mir auch schon oft.« Ich selbst

kann agieren und reagieren, als wäre ich nicht *ein* Mensch, sondern zwei verschiedene Menschen.

Dieses Erleben ist keine Einbildung, sondern hat tatsächlich seine physiologische Grundlage in der Differenzierung unseres Gehirns in eine linke und eine rechte Hemisphäre. Unsere linke und unsere rechte Gehirnhälfte ermöglichen es uns, Realität so unterschiedlich zu interpretieren, als würden zwei verschiedene Wesen sie erleben und dementsprechend unterschiedlich agieren. Deutlich wird dies an den Erfahrungen von Dr. Jill Bolte Taylor, einer Gehirnanatomin und -forscherin.

Ein Gehirn – zwei Welten

Dr. Jill B. Taylor war erst Mitte dreißig, als sie einen Schlaganfall erlitt. Während sie realisierte, was in ihrer linken Gehirnhälfte passierte, war einer ihrer ersten Gedanken: »Oh, cool! So kann ich genau erleben, über was ich forsche!« Später berichtete sie, es sei für sie ein entscheidender Überlebensgrund gewesen, das zu bezeugen, was sie erfahren hatte. Und sie sei wieder völlig gesund geworden, weil »ich als ausgebildete Gehirnforscherin an die Fähigkeit meines Gehirnes glaubte, den neuronalen Kreislauf zu reparieren und wieder aufzunehmen.« Welch eine wunderbare Symbiose von Wissen und Glauben!

Und hier ist ihr Zeugnis (Jill B. Taylor, *Mit einem Schlag*):

Es passierte an einem Dezembermorgen. Es dauerte eine Weile, bis ihr die Diagnose bewusst wurde. Ein Hirnangioma platzte, und ihre linke Gehirnhälfte wurde mit Blut überschwemmt.

Das führte zu Schmerzen auf der linken Seite ihrer Stirn sowie im rechten Arm und zu einer eingeschränkten Bewegungsfähigkeit. Nach und nach verlor sie ihr Vermögen, klar zu denken und zu sprechen. Sie nahm Sprache und Zahlen nur noch eingeschränkt wahr. Tatsächlich schaffte sie es trotzdem, bei ihrer Arbeitsstelle anzurufen. Dort wurde das Gestammel am anderen Ende der Leitung als das ihre erkannt. Ihr Kollege setzte die Rettung in Gang. Durch eine Operation und liebevolle Fürsorge während ihrer insgesamt achtjährigen Genesungszeit fand sie ins Leben zurück. Unterstützt wurde das durch ihre Willenskraft und ihren Glauben.

Bahnbrechend und erleuchtend sind die Erfahrungen, die sie bei völligem Bewusstsein und in einem Zustand von rechtshirntiger Dominanz machte.

Um das zu verstehen, gehe ich kurz auf die Unterschiede unserer beiden Gehirnhälften ein:

Unsere rechte und unsere linke Gehirnhälfte sind über Kreuz mit unseren Körperhälften verbunden. Das bedeutet, dass die rechte Körperseite der linken Gehirnhälfte zugeordnet wird und umgekehrt. Interessant ist, dass fast jeder Rechtshänder eine linkshemisphärische Dominanz aufweist (85 Prozent), genauso jedoch 60 Prozent aller Linkshänder. Dominanz bedeutet in diesem Fall eine höhere Aktivität in einer Gehirnhälfte. Die Aktivität in der linken Hemisphäre ist vor allem durch unsere Fähigkeit bedingt, verbale Sprache zu erschaffen und zu verstehen. Beide Gehirnhälften sind durch eine Art Brücke, das Corpus callosum, auf dem sie aufsitzen, verbunden.

Während unsere linke Gehirnhälfte Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft aneinanderreihet, analysiert, vergleicht, Details erkennt und ständig mit uns plappert, existiert für unsere rechte Hemisphäre nur der Augenblick: Jetzt essen wir, jetzt lieben wir, jetzt freuen wir uns. *»Durch die Aktivität der rechten Gehirnhälfte verwischen Grenzen. Alles und jeder ist eins.«* (Jill B. Taylor)

Es ist genial für uns Menschen, dass unsere beiden Gehirnhälften mit ihren Fähigkeiten wie Zahnräder ineinandergreifen und so ihre Wahrnehmungen zu einer einzigen verbinden. Eine integrierte Gehirnfunktion ist Voraussetzung für erfolgreiches Lernen und Leben. »Integriert« bedeutet, dass beide Gehirnhälften gemeinsam genutzt werden, sich ergänzen und optimieren. In unserer heutigen »linkshirrig dominanten« Welt bedeutet das, wir sollten die rechte Gehirnhälfte aktivieren und stärken. Studien belegen: Kinder, die durch Entspannungs- und Meditationstechniken lernen, ihre rechte Gehirnhälfte zu aktivieren, bewältigen ihren Schulalltag stressfreier und erfolgreicher. Auch strahlt die Aktivierung der rechten Hemisphäre auf die linke aus und führt insgesamt zu einer höheren Hirnaktivität (*www.erfurt.unbesiegbareitschule.de*).

Jill Taylors linke Gehirnhälfte »verstummt« immer mehr. Dadurch wurde die linkshirnige Dominanz durch eine rechtshirnige Dominanz ersetzt. »Während die Sprachzentren in meiner linken Gehirnhälfte immer stiller wurden und ich mich von den Erinnerungen an mein Leben löste, tröstete mich das friedliche Gefühl, das sich in mir ausbreitete. Mein Bewusstsein erhob sich in einen Zustand der Allwissenheit, des

Einsseins mit dem Universum ... Es war, als würde ich zu Hause ankommen, und dieses Gefühl gefiel mir.«

Ihr Körper wurde ihr bewusst als reine Energie, als ein Meer von Elektronen, die in elektromagnetischen Feldern schwimmen. Ein elektromagnetisches Feld – das ist die Luft, die wir atmen; die Wand, gegen die wir uns lehnen; das Wasser, in dem wir baden. Jill Taylor nahm ihren Körper nicht mehr fest wahr, sondern eher flüssig, nicht mehr getrennt von allem. Er zerfloss im Raum. Einen Augenblick später erlebte sie ihren Körper als ein Meer von Wasser in einer Membranhülle und erfuhr diesen Körper als wunderbaren Träger ihres bewussten Geistes.

»Ich blickte in meine Augen und mir wurde klar, dass mein Körper ein kostbares, zerbrechliches Geschenk war und dass dieser Körper wie ein Tor funktionierte, durch das die Energie meines Wesens in einen dreidimensionalen äußeren Raum strömen kann.« Und weiter: »Wie hatte ich nur so viele Jahre in diesem Körper, in dieser Lebensform zubringen können, ohne jemals zu verstehen, dass ich hier nur zu Besuch war?«

All diese unglaublichen Einsichten wurden Jill Taylor durch ihren Schlaganfall beschert, der ihre linke Gehirnhälfte betraf. Sie erlebte also einen Zustand der Dominanz ihrer rechten Gehirnhälfte. Und dadurch erfuhr und erfährt die Welt, welche Schätze die rechte Hemisphäre für uns bereithält.

Gerade heute brauchen wir Menschen die Fähigkeiten unserer rechten und unserer linken Gehirnhälfte, um die Herausforderungen zu bewältigen, die sich uns im Leben stellen. Unsere beiden Gehirnhälften sollen sich wieder vereinen, ohne dass eine

die andere dominiert. Dadurch haben wir Zugang zu unserem vollkommenen menschlichen Potenzial.

Durch die Integration unserer beiden Hemisphären entstehen Ruhe und Frieden in unserem Kopf. Und dadurch gelingt es uns, ein Tor in unserem Gehirn zu öffnen, das Tor zur Welt. Liegt es nicht nahe, dass wir in unserem Gehirn – und speziell in den Frontallappen – das »Tor zum Universum« finden, das Tor zu Gott, das Tor zu den Paralleluniversen, die die Quantenphysik verspricht, oder das Tor zur bedingungslosen Liebe, zu Friede und Wohlgefallen, wie es Jesus Christus verkündete! Wir sind EINS, und das dürfen wir durch die Gleichberechtigung unserer beiden Gehirnhälften erfahren.

Unser Herz weiß, was es will: Es will lieben. Es ist weit mehr als eine Pumpe, die rotes, sauerstoffreiches Blut und schwarze, kohlendioxidangereicherte Flüssigkeit durch unsere Adern und Venen pumpt. Aus unserem Herzen strömt die Liebe. Allerdings spielt unser Gehirn oft nicht mit. Es sagt: »Es ist doch dumm, zu meinen, du wärst okay, so wie du bist. Und noch unklüger ist es, zu denken, dass andere dich genau so lieben.« Oder: »Es ist falsch, einfach zu verzeihen. Der andere muss schon ein bisschen leiden – Strafe muss sein.« Oder: »Wir sind nicht auf der Welt, um Spaß und Freude zu haben.«

Ich meine: Genau dafür sind wir hier. Doch unser Gehirn maßregelt die Kraft unseres Herzens. Unser Herz rüttelt an dem Tor, es will sich mit dem Gehirn verbinden, in Kohärenz gehen und dann die Energie weiterziehen und ausstrahlen lassen in jede Körperzelle und in die Welt.

Um das zu können, brauchen wir beide Gehirnhälften: Die linke Gehirnhälfte führt uns zum Tun, zum logischen Denken, zum Wirken, zur Manifestation unserer Gedanken. Die rechte Gehirnhälfte stellt uns die Erkenntnis und Erfahrung von Frieden, von Gelassenheit und Verbindung zur Verfügung. Beide zusammen machen uns zu einem Menschen, der seine Herzenskraft ausdrückt und umsetzt.

Und noch etwas ist wichtig: Stehen Tore offen, dann können Informationen ungehindert in beide Richtungen passieren. Aus der materiellen Welt nehmen wir durch unsere sensorischen Fähigkeiten ständig Informationen auf, wandeln sie durch unser Denken und Fühlen in Handeln um und gestalten dadurch unsere Wirklichkeit.

Wie wäre es, wenn das Tor in unserem Gehirn genauso ungehindert Passanten ein- und auslassen würde wie eine Saloontür im wilden Westen, die nach beiden Seiten aufschwingt? Unser Gehirn ist ein Empfänger, bereit und neugierig darauf, Informationen darüber zu empfangen, was es bedeutet, mit *allem* verbunden zu sein. Und unsere rechte Gehirnhälfte öffnet uns dafür, im Jetzt zu leben und jeden Atemzug zu genießen. Die Qualitäten unseres Herzens werden sichtbar. Durch das Tor mit weit geöffneten Flügeltüren können wir Liebe und Mitgefühl, Wertschätzung und Dankbarkeit immer öfter von unserem Herzen nach außen fließen lassen, und diese »Seins-Zustände« dürfen ungehindert kommen und gehen. Wir senden sie aus und empfangen sie und wir leben damit im »Flow«.