

Bilder können heilen und unsere Gehirnentwicklung beeinflussen

In seinem genialen Werk *“Neustart um Kopf. Wie sich unser Gehirn selbst repariert”* beschreibt der erfolgreiche Autor und Psychiater Norman Doidge, dass die Befreiung von traumatischen Erfahrungen die Erkenntnis ist, dass das was uns beängstigt negative Bilder sind, die wir aus der Vergangenheit – meist der Kindheit - mitgenommen haben. Wenn wir verstehen, wann wir diese Bilder geformt haben, hören sie auf, uns zu steuern und erlauben endlich, dass wir sie in der Vergangenheit zurücklassen (1).

Die menschliche Psyche hat eine ausserordentlich Fähigkeit, Heilung über angenehme, positive Bilder zu finden. Egal ob ich mir eine Szene der Vergebung, des Trostes oder des Loslassens oder einfach einen geliebten Menschen vorstelle – Bilder berühren uns und können unser Denken beeinflussen. Meine Arbeit mit Klienten besteht darin, dass ich ihnen helfe, die alten einschränkenden Bilder ins Bewusstsein zu holen, sie so zu entkräften und neue positive Bilder zu finden, die bei ihnen positive Assoziationen aktivieren, und damit entscheidend zu ihrer Heilung beiträgt. Durch neuronale Aktivierung und Wiederholung strukturieren diese neuen Bilder das Gehirn um und befreien so den Klienten.

Es wurde schon viel über die heilenden Kraft der Bilder geschrieben. William Butler Yeats schrieb vor mehr als 100 Jahren: „Die Weisheit spricht vorrangig über Bilder“. Auch Carl Gustav Jung nutzte die Kraft der Bilder 1913, als er die Methode der *Aktive Imagination* entwickelte. Bei dieser Technik werden Bilder dazu benutzt, um Teile des Unbewussten zu verstehen und so Dinge ans Licht bringen, die sonst unzugänglich bleiben.

Heute wird Visualisierung bei der Heilung zahlreicher Beschwerden in vielen Bereichen genutzt. Ob angeleitete Fantasiereisen zum Stressabbau oder Minderung von Ängsten, oder Hypnose und Visualisierung zur Erhöhung sportlicher Leistungen und als Instrument bei Ängsten und Phobien, die Arbeit mit positiven Bildern ist wissenschaftlich erforscht und immer mehr Teil des Angebots fortschrittlicher medizinischer Einrichtungen.

Die Forschung bekräftigt die Wirkung von Bildern und die Veränderbarkeit des menschlichen Gehirns. Doidge hat einen Paradigmenwechsel angestossen, der von einem als fertig und unveränderlich gesehen Gehirn Abstand nimmt, und es stattdessen als ein flexibles System erklärt, auf das wir Einfluss nehmen können. Neue Erfahrungen führen zur Entstehung neuer Nerverbindungen. Durch Wiederholung werden diese neuen Nervenbahnen immer weiter gefestigt und ausgebaut (Studien zu Sportlern die visualisieren). Je mehr geübt wird, desto mehr trainieren wir die Veränderungsfähigkeit des Gehirns. Der kanadischen Neuropsychologen Donald Hebb formulierte es so: „Neurons that fire together, wire together“ (Neuronen, die gemeinsam feuern,

verschalten sich miteinander). Wenn Neuronen im Hirn sich gegenseitig aktivieren, verstärkt das die Verbindungen zwischen ihnen. Jede Wiederholung verankert eine Erfahrung tiefer in unserem Gehirn. Das Sprichwort „etwas geht für uns in Fleisch und Blut über“ beschreibt genau, wie aus einer Erfahrung eine darstellbare neuronale Verbindung wird.

Wir kennen das zum Beispiel vom Autofahren. Im Fahrunterricht waren wir mit alle den Aufgaben ziemlich überfordert, aber durch Wiederholung bekommen wir Übung und die einzelnen Handgriffe laufen irgendwann viel einfacher und schneller automatisch ab.

Mit den Bildern in unserm Kopf ist das genau so. Je mehr wir positive Erwartungen wiederholen, um so mehr „üben“ wir sie. Mit negative Erfahrungen ist das genau so. Zum Beispiel die Gewissheit, dass wir Trost oder Unterstützung bekommen, oder die Erinnerung, dass wir intensives Mitgefühl und Dankbarkeit für Jemanden empfunden haben, erlauben uns innerlich Kraft oder Frieden zu spüren.

Die Arbeit mit positiven Bildern, Gefühlen und Sinneswahrnehmungen lässt nicht nur Nervenverbindungen wachsen, sie initiiert auch die Ausschüttung von Serotonin, Dopamin und Oxytocin. Gemeinsam beeinflussen diese wiederum die Genexpression und verbessern die Fähigkeit unseres Körpers mit Stress umzugehen.

Der Gründer und Direktor des Family Counseling Instituts in San Francisco, Mark Wolynn, beschreibt es so: „Neurophysiologisch betrachtet, bewirken wir mit jedem Mal, wenn wir uns mit einer angenehmen Erfahrung beschäftigen, dass das Trauma-Reaktionszentrum in unserem Gehirn weniger aktiviert wird und dafür andere Hirnregionen verstärkt stimuliert werden. Vor allem gilt dies für unseren präfrontalen Kortex, wo eine Integration der neuen Erfahrungen stattfinden und eine neuroplastische Veränderung in Gang kommen kann.“ (2).

Und der führende Forscher auf dem Gebiet der Neuroplastizität, Michael Merzenich, sagt dazu, „die richtige Übung unter den richtigen Bedingungen (kann) die Veränderung Hunderter Millionen bis Milliarden von Synapsenverbindungen zwischen den Gehirnzellen bewirken“.

Eine neue Hirnstruktur muss erstellt und geübt werden, damit sie die Grundlage für gesunde, positive neue Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen wird. Jede positiv eingefärbte Struktur dient so wiederum als Schutz und Strategie, wenn alte Ängste plötzlich durch eine unangenehme Erfahrung ausgelöst in uns aufsteigen.

Durch Hypnose können wir aufdecken, was hinter unseren Ängsten, Symptomen und stressbedingten Krankheiten steckt, und so beginnen nach neue Möglichkeiten zu deren Auflösung zu suchen. Das neue Verständnis reicht manchmal schon aus, um die alten schmerzhaften Bilder zu verändern. Manchmal reicht es aber nicht aus den Zusammenhang zu verstehen. In diesem Fall braucht es mehr, um die vorhandenen Strukturen zu verändern und neue zu schaffen. Die

Umstrukturierung dauert mindestens 21 Tage, während derer mit neuen Bildern, Sätzen und deren Wiederholung gearbeitet wird. Durch Wiederholung werden die neuen Bilder stärker als die alten und zu einer Quelle der Ruhe, einem inneren Bezugspunkt des Friedens, den wir ab da immer bei uns haben. Mit den neu gelernten Gedanken, Gefühlen, körperlichen Empfindungen und der neuen Struktur im Gehirn nähren wir innerlich ein Wohlgefühl, das unseren alten Trauma- und Stressreaktionen etwas entgegenzusetzen hat.

Am Anfang fühlt es sich noch an wie in der Fahrschule: Ungewohnt und anstrengend, aber Wolynn sagt dazu, dass „je mehr wir diese neuen Strukturen im Gehirn verstärken, desto mehr identifizieren wir uns mit den guten Gefühlen, die damit verbunden sind. Im Laufe der Zeit werden die guten Gefühle vertrauter, und wir entwickeln mehr Vertrauen in unsere Fähigkeiten, den festen Boden unter den Füßen nicht zu verlieren, wenn unser Fundament vorübergehend erschüttert wird.“

Auch Doidge unterstreicht, dass wir unser Gehirn durch unsere Vorstellungskraft verändern können. Dazu müssen wir nur die Augen schliessen und uns bei einer bestimmten Tätigkeit visualisieren. Unser primärer visueller Kortex leuchtet dann sofort in bildgebenden Verfahren ganz genauso auf, als würden wir diese Tätigkeit gerade live ausführen. Hirnscans zeigen, dass es egal ist, ob wir uns ein Ereignis oder eine Tätigkeit nur vorstellen oder sie tatsächlich erleben: Es sind überwiegend die gleichen Hirnareale aktiviert! (3)

Auch die Visualisierung aktiviert unser Gehirn, als würden wir eine Tätigkeit tatsächlich ausüben. „Das Visualisieren, Erinnern oder Vorstellen von schönen Erfahrungen (aktiviert) viele der gleichen sensorischen, motorischen und kognitiven Schaltkreise..., die während der 'wirklichen' schönen Erfahrung gefeuert haben“, so Doidge (4). Wir können deshalb dank der Visualisierung unser Gehirn trainieren.

Anders herum gilt aber das gleiche Prinzip: wir können nur das erreichen, was wir uns vorstellen können. Schon der Schriftsteller George Bernard Shaw erklärte 1921: „Die Vorstellungskraft ist der Beginn der Schöpfung“. Visualisierung ist deshalb auch Spitzensportlern gut bekannt, und sie stellen sich ihre neuen Bestleistungen visuell vor, bevor sie sie dann zu ersten Mal tatsächlich erreichen.

Das Gehirn bestimmt nicht, was möglich ist. Wir sind es, die durch unser Denken und Handeln die Veränderungsfähigkeit (Neuroplastizität) unseres Gehirns nutzen, um immer wieder mit ein und der selben Depression zu kämpfen, oder um weiter zu kommen und neue Ziele zu erreichen. Das Gehirn verstärkt nur, was wir - bewusst oder unbewusst - tun.

„Was wir uns vorstellen, machen wir möglich.“ Wolynn.

Welche Ängste wirst du nicht los, oder welche Bilder einer sonnigen Zukunft möchtest du in deinem Gehirn verankern? Melde dich einfach zu einem unverbindlichen Beratungsgespräch an.

Referenzen:

- 1 Norman Doidge: *Neustart im Kopf. Wie sich unser Gehirn selber repariert* (Frankfurt/New York: Campus 2014), 142.
- 2 Mark Wolynn: *Dieser Schmerz ist nicht meiner* (Kösel-Verlag, München 2017), 71-75.
- 3 Norman Doidge: *Neustart im Kopf. Wie sich unser Gehirn selber repariert* (Frankfurt/New York: Campus 2014), 205.
- 4 Norman Doidge: *Wie das Gehirn heilt. Neuste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft* (Frankfurt/New York: Campus 2015), 266.