

INHALTE

[0](#)
[1](#)
[2](#)
[3](#)
[4](#)
[5](#)
[6](#)
[7](#)
[8](#)
[9](#)
[10](#)
[11](#)
[12](#)
[13](#)
[14](#)
[15](#)
[16](#)
[Vorträge](#)
[Training](#)
[Workshops](#)
[Seminare](#)
[Artikel](#)
[Archiv](#)
[Kontakt](#)

Vortrag 5

Unser plastisches, soziales, empathisches Gehirn

Übersicht

Was mit und in unserem Gehirn alles möglich ist

[nach oben](#)**Realitätenkellner:** Olaf Jacobsen**Termine:** siehe [Terminkalender](#)

Teilnahmegebühr: Wähle die Höhe deiner Teilnahmegebühr selbst und werfe sie anonym in die Kasse vor Ort. (Richtwert: zwischen 5,- und 20,- € pro 60 Min., kann gerne auch unter- oder überschritten werden, je nach deiner finanziellen Lage und Wertschätzung der Veranstaltung. Teilnehmende mit hohem Einkommen oder Vermögen bitten wir, sich tendenziell am oberen Richtwert zu orientieren.)

Obergrenze: maximal 25 Personen (Köln), 35 Personen (Karlsruhe), [bitte anmelden](#)**Voraussetzung** für die Teilnahme: keine**Kurze Zusammenfassung des Inhalts:**

Die Erkenntnis der Hirnforschung, dass unser Gehirn plastisch ist, also dass unser Gehirn sich zu jeder Zeit ändern, umorganisieren und weiterentwickeln kann, hat dazu geführt, dass Menschen mit Schlaganfall neu trainiert werden und sich Schritt für Schritt die verlorenen Fähigkeiten in anderen noch gesunden Gehirnbereichen wieder neu aufbauen können. Es führt dazu, dass Computerprogramme entwickelt werden, mit denen bestimmte Gehirnbereiche gezielt trainiert werden können. Es macht den Menschen Mut, im Alter sich zu trauen, neue Dinge zu lernen und auch die Erfahrung zu machen, dass der Mensch selbst in hohem Alter immer noch gut dazulernen kann.

In der Psychologie werden neue Methoden entwickelt, um die aus der Kindheit durch Gewalterfahrungen geschädigten Gehirne weiterzuentwickeln und Zwangs- und Angststörungen dadurch zu lösen.

Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass spezielle Meditationen das Gehirn verändern und mehr Konzentration, Gelassenheit und Mitgefühl möglich machen.

Wenn wir uns die Formbarkeit (Plastizität) unseres Gehirns besonders bewusst machen, welche Auswirkungen kann das auf unser alltägliches Verhalten und Denken haben?

Wie können wir diese Plastizität effektiv für uns einsetzen und unser Gehirn optimal nutzen? Wie hilft uns das für den Ausbau unserer Empathie?

"Das Gehirn entwickelt sich so, wie und wofür es mit Begeisterung benutzt wird", schreibt der Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther auf seiner [Website](#).

Für das Lesen des kompletten Vortrags hier unten:

Bestimme die Gebühr für das Lesen dieses Vortrags selbst - je nach deiner Wertschätzung unserer Ausarbeitung, deiner Wertschätzung des Inhalts und nach deiner finanziellen Lage.

Richtwert: zwischen 1,- und 5,- € pro Vortrag/Training - kann gerne auch unter- oder überschritten werden. Leserinnen oder Leser mit hohem Einkommen oder Vermögen bitten wir, sich tendenziell am oberen Richtwert zu orientieren.

Möchtest du nichts überweisen, dann gehört das für uns auch dazu. Du bist herzlich dazu eingeladen, den Text hier unten trotzdem zu lesen.

Überweise freiwillig auf folgendes Konto: NeuroSonanz Jacobsen, Sparda-Bank BW, DE29 6009 0800 0100 6866 70,

BIC: GENODEF1S 02 - Als Verwendungszweck bitte Vortrags- oder Trainingsnummer angeben - oder Name des jeweiligen Realitätenkellners (damit das Geld dem entsprechenden Realitätenkellner zufließen darf).

[Die ausführliche Begründung und die Hintergründe für unser ungewöhnlich offenes Preissystem findest du hier.](#)

Dauer: Zum Lesen dieses Vortrags brauchst du ca. 20 – 30 Minuten Zeit.



Ich bin begeistert, dass ihr euch für den fünften Vortrag interessiert - herzlich willkommen!

In diesem Vortrag geht es nun endlich um unser Gehirn und wie wir es erfolgreich für Empathie einsetzen können. Wie können wir in und mit unserem Gehirn wieder Zugang zum spielerischen Lernen und zu unserer Kreativität erhalten? (Einführungsvortrag)

Wie bekommen wir in unserem Gehirn die vergessenen, veralteten, blockierenden Spielregeln noch deutlicher in unser Bewusstsein und können sie allmählich verändern? (Vortrag 1)

Wie können wir unsere Lern-, Regulations- und Lösungsprozesse gezielt unterstützen? (Vortrag 1)

Wie können wir unser Gehirn noch mehr auf das Erkennen von Unterschieden zwischen uns Menschen trainieren - und gleichzeitig auf das Erreichen von Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten, um uns immer besser verstehen zu können? (Vortrag 2)

Wie können wir optimal die "befreiende Regelung für ein empathisches System" in unser Leben integrieren? (Vortrag 3)

Und wie können wir einen noch besseren Zugang zu unserer Intuition bekommen, die uns Antworten darüber gibt, wofür etwas gut sein könnte? (siehe Vortrag 4)

In diesem und auch in den nächsten beiden Vorträgen werde ich all diese Fragen nicht direkt beantworten - aber indirekt. Sie werden dadurch beantwortet, dass wir unser Gehirn allgemein noch besser verstehen und gezielt damit umgehen lernen. Außerdem werden wir Realitätenkellner in allen weiteren Vorträgen und allen Trainingseinheiten weitere Werkzeuge und Spiele anbieten, wie ihr euch und euer Gehirn optimal weiterentwickeln könnt - in Richtung "immer empathischer" und damit auch immer beliebter und erfolgreicher.

Das Gehirn ist in der Zusammenarbeit mit unserem Herzen das Hauptorgan, das für unsere Empathie zuständig ist. Wir können auch sagen: das soziale Gehirn!

Ich möchte jetzt nicht den aktuellen Stand der Hirnforschung vollständig darstellen, wie unser Gehirn funktioniert. Ich greife zunächst einmal nur ein paar kleine Zusammenhänge heraus, die für uns in der Empathie-Schule am Anfang wichtig sind.

Da ich im Folgenden sehr oft die "Neurone" im Gehirn erwähnen werde, steht deshalb an erster Stelle die Frage:

Was sind überhaupt Neurone?

Die Internetleser bitte ich, auf den Link in der nächsten Zeile zu klicken und die entsprechenden Informationen hier nachzulesen: [Dr. Willmar Schwabe](#) - dort steht alles Wichtige kurz und knackig.

Was heißt "Neuronale Plastizität"?

"Plastisch" heißt "formbar". Unser Gehirn ist formbar. Synapsen, Nervenzellen oder ganze Hirnareale verändern ihre Eigenschaften abhängig davon, wie wir sie einsetzen. Der Neurowissenschaftler Prof. Dr. Gerald Hüther sagt auf seiner [Website](#):

„Das Gehirn entwickelt sich so, wie und wofür es mit Begeisterung benutzt wird.“

Was bedeutet das für unseren Alltag?

- Das Gehirn verändert sich ständig durch alles, was wir denken und erleben.
- Das Gehirn repariert sich selbst, wenn wir es so benutzen, dass es sich auch reparieren kann. Es muss gefordert werden.
- Wir können unser Gehirn trainieren, indem wir es immer wieder so nutzen, wie es später auch funktionieren soll. Unser Gehirn passt sich nach einer Weile unseren Gewohnheiten, unseren Verhaltensmustern und Denkmustern an.

Erst in den 1990er Jahren setzte sich die Erkenntnis bei den Hirnforschern durch, dass im Gehirn bis ans Lebensende neue Neurone sprießen. Bisher ausführlich erforscht ist die Neubildung der Neurone im Hippocampus, der für das Abspeichern von neuen Erinnerungen zuständig ist.

Neue Neurone nehmen ca. 2 - 4 Wochen nach ihrer "Geburt" ihre Arbeit auf.

Bei Ratten hat man herausgefunden: Wenn das Nachwachsen von Neuronen blockiert ist, dann weisen die Ratten die typischen Symptome einer Depression auf:

- Sie verlieren das Interesse an Zuckerwasser.
- Sie geben schneller auf, wenn sie im Wasserbecken um ihr Leben schwimmen müssen.
- Antidepressiva wirken nicht mehr.

Wenn wir das auf den Menschen übertragen, könnte es bedeuten: Je weniger wir unser Gehirn fordern und je weniger wir es zur Neubildung von Neuronen anregen, umso größer ist die Chance einer Energielosigkeit, Gleichgültigkeit oder sogar Depression.

Was ist mit unserem Gehirn möglich?

Im Folgenden nutze ich hauptsächlich die Informationen aus dem Buch von dem kanadischen Psychiater Norman

Doidge "[Neustart im Kopf](#)". Inzwischen gibt es auch zwei Filme dazu, die ich euch empfehlen kann. Selbstverständlich sind diese Filme viel interessanter gestaltet, als ich es hier in Worten wiedergeben kann. Deswegen empfehle ich den Internetlesern, sich diese folgenden beiden Videos anzuschauen. Das Anschauen dieser Videos ist jedoch kein "Muss" und keine Voraussetzung, um unten den Vortrag weiterzulesen. Schließlich nehmen sie viel Zeit in Anspruch (erster Film dauert ca. 69 Minuten, der zweite Film ca. 52 Minuten).

Wer diese Videos angeschaut hat, dem wird einiges im folgenden Text bekannt vorkommen. Zusätzlich ziehe ich daraus ein paar Schlüsse für unseren Alltag.

Eine Frau hatte einen zerstörten Gleichgewichtssinn – aufgrund der Nebenwirkungen von Medikamenten. Sie konnte nicht mehr ihr Gleichgewicht halten und schwankte permanent oder fiel permanent hin.

Heute fährt sie wieder Fahrrad. Wie ist das möglich?

Der Arzt sagte damals, die Zerstörung des Gleichgewichtssinns würde für immer so bleiben und sie müsse sich daran gewöhnen.

Dann kam Norman Doidge (kanadischer Psychiater) und setzte der Frau einen Helm auf den Kopf, der Gleichgewichts-Signale über ein Kabel auf ein Plättchen schickte, das sie auf ihre Zunge gelegt hatte. Nach kurzer Zeit – nach wenigen Minuten schon - lernte ihr Gehirn wieder neu dazu und lernte selbstständig, das Gleichgewicht zu halten.

Als man das Plättchen von ihrer Zunge nahm, gab es einen kurzen Lern-Effekt danach, d.h. sie konnte kurz selbstständig ohne Helm und Plättchen das Gleichgewicht halten und dann kam die Störung wieder. Je öfter sie mit Helm trainierte, umso länger hielt der Lern-Effekt nach dem Abnehmen der Helm-Plättchen-Hilfe an.

Das Gehirn lernte also durch dieses Gerät allmählich, neue stabile Verbindungen aufzubauen, so dass die Frau später das Gerät nicht mehr benötigte.

Das Gehirn dieser Frau wurde also Schritt für Schritt neu programmiert.

Erfunden hat dieses Prinzip bereits 1969 der amerikanische Neurophysiologe [Paul Bach-y-Rita](#).

Damals hat er eine Vorrichtung erfunden, eine Art "Prothese" für Blinde, bei der das Signal einer Kamera auf den Rücken eines Blinden übertragen wurde, mit Hilfe von Vibrationen – und das Gehirn hat nach einem kurzen Training Informationen daraus gemacht, so dass der Blinde die Figuren grob beschreiben konnte, die vor die

Kamera gehalten wurden.

Wenn das Gehirn ein Signal im Zusammenhang mit einem Kontext erhält, findet es heraus, wie es das anwenden muss, um es zu entschlüsseln. Sowohl um sich selbst zu reparieren, als auch um die Aufgaben zu erledigen, die es ausführen muss.

Gehirnbereiche können sich selbst neu organisieren und neue Aufgaben übernehmen.

Vor wenigen Jahren hat man ausprobiert, einem blinden Mann Signale von einer Kamera über ein Metallblättchen zu geben, das auf seine Zunge gelegt wurde – wie bei der Frau mit den Gleichgewichtsstörungen. Der Mann hat berichtet, sobald er diese Signale erhält, nimmt er Bilder in seinem Gehirn wahr.

Schlaganfallpatienten kann man wieder heilen, wenn sie geduldig und regelmäßig trainiert werden. Die gesunden Bereiche des Gehirns übernehmen dann die Aufgaben, die der durch den Schlaganfall verletzte Hirnbereich nicht mehr ausüben kann.

Es ist, als ob man wieder ganz von vorne anfängt.

Und so ist es auch, wenn wir heutzutage als „normale“ Menschen etwas ganz neu erlernen wollen, wofür in unserem Gehirn noch keine Funktionen ausgebildet sind.

Man hat beobachten können, wie z. B. beim Jonglieren-Lernen neuroplastische Veränderungen im Gehirn auftreten. Bei Jugendlichen stellt man fest, dass die Gehirnregion für den Daumen besonders ausgeprägt ist (durch die regelmäßige Bedienung eines Handys).

Wenn man etwas ganz Neues lernt, geht es ganz langsam erst einmal völlig von vorne los.

Wenn wir beobachten, dass ein Kind ca. 3 - 4 Jahre benötigt, um fließend reden zu können, und wir übertragen das nun auf uns, dann bedeutet es: Wir müssen für eine neue Fähigkeit ca. 3 Jahre Zeit aufwenden – und wir müssen uns dem Training dieser Fähigkeit den ganzen Tag widmen, um ungefähr so zu lernen, wie das Kind es tut. Denn das Kind lernt ja auch eine Fähigkeit 24 Stunden am Tag. Allerdings haben wir natürlich als Erwachsener den Vorteil, dass wir bereits auf viel Gelerntes zurückgreifen können und beim Lernen uns mit den bisherigen Erfahrungen im Gehirn vernetzen. Nur nach einem Schlaganfall ist so eine Vernetzung nicht mehr möglich. In diesem Fall muss man "ganz von vorne" beginnen.

Das bedeutet: Wir brauchen Geduld, Konzentration und regelmäßiges Training – aber eine Weiterentwicklung des Gehirns ist auf jeden Fall möglich!

Das macht Hoffnung!

Übrigens: Auch das Lernen kann man lernen und darin immer schneller werden ... siehe [Training 2](#).

Manchmal können wir erkennen, dass es bei neuen Erfahrungen oder Erkenntnissen (z. B. bei Systemischen Aufstellungen) danach zu einer kurzen Erleichterung im Alltag führt. Doch nach kurzer Zeit ist wieder das alte Muster da. Oft gibt man dann auf und sagt: Hat ja doch nichts geholfen. Anstatt zu sehen: Doch, es hat geholfen, allerdings nur kurz und muss daher zusätzlich regelmäßig stabilisiert werden. Wie bei der Frau mit dem gestörten Gleichgewichtssinn. Es gibt einen kurzen Lerneffekt, der aber wieder verschwindet, wenn man nicht weiter trainiert. Also: Wir müssen z. B. öfter an die Lösung denken oder sich eine befreiende Erkenntnis wieder vergegenwärtigen oder ein Thema öfter mit Hilfe einer Systemischen Aufstellung betrachten – die Lösung also regelrecht „lernen“ und sich „antrainieren“, damit sie ein festes Muster in unserer Gedanken- und Gefühlswelt wird und irgendwann dann ganz allein von sich aus wirken kann. So wird das Lösungsmuster im Gehirn allmählich stabiler als das bisher wirkende Problemmuster.

Nicht nur Kinder brauchen Rituale – sondern auch Erwachsene.

Wenn dann die neuen Zusammenhänge im Gehirn stabilisiert worden sind, kann man irgendwann die „Trainings-Krücke“ wegnehmen.

Man konnte dies auch bei dem großen TV-Experiment "Newtopia" (Sat 1) sehen: Die Pioniere hatten es schwer, eine wirklich neue Gesellschaft zu entwickeln, weil sie sich selbst nicht wirklich weiterentwickelten, sondern ihre alten Verhaltensmuster aus dem bisherigen Leben auch bei Newtopia weiterlebten.

Deswegen bieten wir bei NeuroSonanz „Trainingsrituale“ für das Trainieren und das Stabilisieren von Empathie im weitesten Sinne an.

Weitere Möglichkeiten:

Der indische Neurowissenschaftler [V.S. Ramachandran](#) heilt Menschen mit amputierten Gliedmaßen von ihren Phantomschmerzen – mit Hilfe einer visuellen Rückkoppelung in Form einer [Spiegeltherapie](#) (auch hier braucht man einige Wochen zur Stabilisierung!).

Dies habe ich auf seelische Schmerzen übertragen und kann auf diese Weise auch "seelische oder emotionale Phantomschmerzen" erklären und Lösungsmöglichkeiten dafür innerhalb der Empathie-Schule anbieten (siehe [Vortrag 11: Die Bad-End-These](#) und [Trainingseinheit 6: Happy Ends suchen und finden](#)).

[Dr. Jeffrey Schwartz](#), ein bekannter amerikanischer Psychiater und führender Experte in Neuroplastizität, hat sich mit Patienten auseinandergesetzt, die unter Zwangsstörungen leiden. Er hat festgestellt: Die Störungen lassen sich tatsächlich transformieren.

Zuerst sollte man die Menschen über die Neuroplastizität aufklären und ihnen erklären, was da in ihrem Gehirn passiert ist:

Es gibt nämlich einen normalen gesunden Angstschaltkreis in unserem Gehirn: Ein Gehirnbereich registriert einen Fehler und schickt ein Signal an einen anderen Gehirnbereich. Dieser andere Bereich löst dann Besorgnis aus – und deswegen konzentriert man sich so lange auf den Fehler, bis er korrigiert ist. Ist er korrigiert, leitet uns ein weiterer Gehirnbereich zur nächsten normalen Aufgabe weiter.

Bei der Zwangsstörung aber klemmt das Gefühl, dass der Fehler korrigiert ist. Aus irgendeinem Grund kann man das Happy End nicht fühlen, nicht annehmen, nicht wahrnehmen. Deswegen muss der scheinbar existierende Fehler wieder und wieder korrigiert werden ...

Auf diese Weise werden die Zwänge immer weiter trainiert und damit auch ausgebaut und gefestigt. Je mehr man beispielsweise über schädliche Keime nachdenkt und sich deswegen immer wieder seine Hände waschen muss, umso mehr verstärkt sich dieses Denken.

Man sollte sich also zuerst den Zwang bewusst machen und dann trainieren, die Aufmerksamkeit gezielt auf positive Gedanken zu lenken, auf das Happy End.

Transformation von Zwangsstörungen erfolgt durch folgende Schritte:

1. Inne halten und benennen, was gerade passiert ist. Man sagt zu sich selbst: „Die Zwangsstörung bewirkt, dass ich gerade mache/denke.“
2. Als nächstes sagt man zu sich selbst: „Diese Störung ist ein Fehler in meinem Gehirn.“
3. Bewusst ein positives und konstruktives Verhalten entgegensetzen und neu antrainieren.
4. Nach ein paar Wochen lassen die Zwänge nach. Dadurch erhält man eine Bestätigung und weiß nun, dass man die Zwänge vernachlässigen kann. Jetzt kooperiert das Gehirn.

Im Grunde kann man das auf Situationen übertragen, in denen wir uns über etwas ärgern, in denen wir starken Ärger fühlen. Jeffrey Schwartz empfiehlt, diesen Ärger nicht auszuleben (weil das Ausleben zu einer Stärkung der Ärger-Gehirnbahnen führt), sondern das Ausleben des Ärgers gezielt zu unterdrücken, die Ursache des Ärgers zu lösen und allmählich ein neues positives Reiz-Reaktionsmuster anzutrainieren.

Denn im Grunde kann man Ärger auch als eine Art Zwangsstörung sehen, den wir im Zusammenhang mit anderen Menschen oder mit uns selbst ausleben. Auch die Buddhisten sagen: Wer sich über andere Menschen ärgert, der verhält sich, als ob er nach eine glühenden Kohle greift, um sie in Richtung eines anderen Menschen zu werfen. Die Folge: Man verletzt sich dabei selbst.

Achtung: Das Unterdrücken von Ärger heißt nicht, dass man gegenüber anderen Menschen immer "nachgibt" und sich unterordnet. Man kann auch ohne Ärgergefühle klare Grenzen setzen oder sich und seine Ziele klar und bestimmt formulieren.

In der [Trainingseinheit 1](#) werden wir uns gezielt und praktisch mit diesen vier Schritten (s.o. - Transformation von Zwangsstörungen) auseinandersetzen und sie auf verschiedene Themen unseres Alltags aktiv übertragen. Durch diese Schritte können wir "vergessene Spielregeln" oder "veraltete, störende, blockierende Verhaltensmuster" schrittweise verändern (siehe [Vortrag 1](#)).

Zuerst machen wir sie uns mit Hilfe des Spiels aus Vortrag 1 wieder bewusst. Und jetzt können wir auch den nächsten Schritt gehen und die Wirkung dieser vergessenen Spielregeln gezielt Schritt für Schritt, Woche für Woche verändern.

Glaubt bitte nicht alles, was euer Gehirn denkt. Manche Gedanken sind nur da, weil im Gehirn bestimmte Schaltkreise falsch zusammengesteckt oder einfach nicht mehr aktuell sind.

Weitere Möglichkeiten für Veränderungen in unserem Gehirn:

Bei krebserkrankten Kindern werden nachweislich die Abwehrkräfte mobilisiert, wenn sie Computerspiele spielen, in denen sie böse Krebszellen erfolgreich bekämpfen.

Regelmäßiges Meditieren verändert die Struktur des Gehirns:

Konzentration (fokussierte Aufmerksamkeit) verändert frontale Hirnbereiche.

Achtsamkeit und offenes Gewahrsein verändert Scheitel- und Schläfenlappen.

Mitgefühlsmeditationen verändern Gehirnregionen, die bei gütigem und hilfsbereitem Verhalten aktiv sind.

Auch bei Computertrainingsprogrammen kann man Konzentration üben: Nach einigen Wochen merkt man die Verlängerung der Aufmerksamkeitsspanne (siehe [Trainingseinheit 2: Einführung in ein gezieltes Aufmerksamkeitsstraining am Computer](#)).

Wichtig ist, dass man sich selbst weder überfordert noch unterfordert. Am besten sind kleine aber „logische“ Schritte. Wie beim Sport: sich ganz allmählich umgewöhnen.

Kognitive Verhaltenstherapie ist seit Jahrzehnten nachweislich erfolgreich: Man schaut sich die negativen Gedankenmuster genau an und transformiert sie in positive Gedankenmuster.

Viele kennen die erfolgreichen Fragen von [Byron Katie](#), die man anwenden kann, wenn man von etwas Bestimmten überzeugt ist - und unter dieser Überzeugung leidet (wie z. B. "Der andere hat mich betrogen!"):

- Ist das wahr?
- Kannst du absolut sicher wissen, dass das wahr ist?
- Wie reagierst du auf diesen Gedanken?
- Wer wärst du ohne diesen Gedanken?
- Wie kannst du diese Aussage(n) umkehren?
- Kannst du ein Fünkchen Wahrheit in der Umkehrung finden?

Wenn wir diese Fragen beantworten, verändern sich dadurch unsere Gedanken. Wir entspannen uns leichter,

werden wieder handlungsfähiger und können die belastenden Gedanken einfacher loslassen.
Wenn die erleichternde Wirkung nachlässt, müssen wir es trainieren und wiederholen.

Man hat festgestellt, dass es im Gehirn eine Region gibt, die mit unserer Metakognition zusammenhängt. Was ist Metakognition? Wir denken über uns selbst nach. Wir denken über das nach, was gerade passiert ist. Möglicherweise hat dieser Bereich viel mit unserem Bewusstsein zu tun.

Die Metakognition verschwindet z. B. bei Demenzpatienten, die nicht wahrnehmen können, wie ihr Gedächtnis verschwindet. Sie können das nicht registrieren – können nicht mehr über sich selbst nachdenken.

Ich habe mir überlegt, welche Übung unsere Metakognition trainieren könnte, und bin auf eine einfache Antwort gekommen: Durch die Frage „Wofür ist das gut?“ ([Vortrag 4](#))

Durch diese regelmäßige Frage an andere und an uns selbst trainieren wir möglicherweise unsere Metakognition. Das ist noch nicht bewiesen, aber ein schönes Trainingsfeld.

Wir können es z. B. dadurch trainieren, indem wir im Alltag unser Handy einmal pro Stunde leise klingeln lassen (oder eine Armbanduhr mit Weck-Funktion) und uns dann genau in dem Moment die Frage stellen: "Wofür ist das jetzt gerade gut?" Solange – bis uns diese Frage ohne Wecker immer wieder einfällt und bis in uns eine Art Bewusstsein dafür gewachsen ist, wofür wir oder andere etwas machen. Wir merken dieses Bewusstsein daran, dass wir sofort innerlich oder auch laut mit dieser Frage reagieren, sobald wir einmal **nicht** wissen sollten, wofür etwas genau gut ist.

Wenn wir bei Unwissenheit immer mit dieser Frage reagieren, **DANN** ist unsere Metakognition gut ausgebaut und trainiert.

Auch in der [Trainingseinheit 17](#) können wir dies praktisch experimentieren und vielleicht sogar uns selbst beweisen, dass diese Frage sich allmählich auf unsere Metakognition auswirkt.

Eine zweite Möglichkeit, die Metakognition vielleicht zu trainieren, ist die Aneignung des "Seitenmodells" von Dr. Gunther Schmidt. Er plädiert dafür, über sich selbst zu reden, als ob man verschiedene "Seiten" oder auch verschiedene "Anteile" hätte. Eine Seite von mir hat gerade Hunger, während eine zweite Seite von mir gerade an diesem Vortrag arbeitet, eine dritte Seite hört, wie meine Frau in der Küche gerade Essen zubereitet, und eine vierte Seite befindet sich in einer sehr ausgeglichenen Stimmung und möchte eigentlich lieber Pause machen. Doch die Seite, die ich als zweites erwähnt habe, drängelt, einen bestimmten Abschnitt dieses Vortrags fertigzustellen.

Der Neurowissenschaftler Eric Kandel bewies, dass allein das Denken Gene in Neurone anregt, neue Verbindungen zu schaffen.

Gedanken allein verändern unser Gehirn, indem wir z. B. eine Fingerübung am Klavier nur in Gedanken üben – oder in Klarträumen. Das Gehirn verändert sich genauso, als ob man wirklich übt.

Das bedeutet auch, dass wir gut aufpassen müssen, was wir genau denken. Wenn wir also etwas Schlechtes über andere Menschen denken, dann trainieren wir diesen Gedanken!

Und das bedeutet auch, dass wir das Klarträumen zum Trainieren und Verändern unseres Gehirns verwenden können.

Was sind [Klarträume](#)? Das sind Schlafträume, in denen der Träumer sich bewusst ist, dass er gerade träumt, und seinen Traum gezielt beeinflussen kann. Er kann also im Traum auch bestimmte Fähigkeiten trainieren und dadurch sein Gehirn weiterbilden.

Durch welches Training man zum Klarträumer werden kann, ist Bestandteil der [Trainingseinheit 1](#).

Übrigens: Da es oft nicht reicht, ein einziges Mal eine neue Erkenntnis oder Fähigkeit gehört oder ausgeübt zu haben, sondern man auch viele Wiederholungen benötigt, um etwas ins Gehirn zu integrieren, ist die Empathie-Schule so konzipiert, dass man Vorträge und Trainingseinheiten immer wiederholen kann (auch durch das Nachlesen im Internet). Dabei wird einem auch nicht das "Geld aus der Tasche gezogen", denn jeder bestimmt ja seine Teilnahmegebühren selbst.

Nahrung für das Gehirn

Zum Schluss möchte ich einmal aufzählen, was Wissenschaftler bisher herausbekommen haben, durch welche Ernährung sich unser Gehirn besonders positiv unterstützen lässt. Als Informationsquelle diente mir dafür sowohl das Internet als auch ein Artikel aus der Zeitschrift "Gehirn und Geist", Ausgabe 2/2015, ab S. 58 (Titel "Nahrung für neue Nervenzellen").

Wir können mit unserer Nahrung unsere geistige Leistungsfähigkeit erheblich beeinflussen. Studien belegen, dass unsere Ernährungsweise auch unsere emotionale Verfassung beeinflusst. Wenn weniger neue Nervenzellen gebildet werden, reagiert der Organismus mit Symptomen der Depression: Man gibt schneller auf und hat kein Interesse mehr an Schönerm.

Was lässt Neurone kräftig sprießen?

Fasten für mentale Power: Eine Reduktion von Kalorien lässt Nervenzellen sprießen. Auch nur die Vergrößerung des Abstands zwischen den Mahlzeiten regt die Bildung von Nervenzellen an. In einer Studie mit Senioren, die über drei Monate angelegt war, konnte man dies nachweisen: Die Senioren, die weniger Kalorien zu sich nahmen und länger auf ihr Essen warten mussten, konnten sich nach der Testphase besser konzentrieren als eine Vergleichsgruppe.

Wissenschaftler vermuten, dass der Mensch bei Hunger verstärkt auf "Nahrungssuche" gehen muss und dazu mehr Gehirnzellen benötigt werden.

viel Wasser trinken (Flüssigkeit hilft, den Körper mit Sauerstoff zu versorgen)

regelmäßig Obst und Gemüse

Blaubeeren (Heidelbeeren, Schwarzebeeren, ...) (Flavonoide für das Gehirn)

fetter Fisch (Omega-3-Fettsäuren), wie z. B. Lachs oder Sardellen

60% der Trockenmasse des Gehirns bestehen aus Fett, EPA + DHA

Auch wenn Leinöl viel Omega-3-Fettsäuren enthält, kann der Körper Linolensäure nur gering in EPA und DHA umwandeln - besser ist also fetter Fisch

Curcumin - in Curry, Kurkuma (Polyphenole) - wirkt zusätzlich auch antientzündlich und krebshemmend

Kakao in z. B. Schokolade (Flavonoide), Vorsicht: Fett, Zucker - besser ist also entöltes Kakaopulver als Getränk

Rotwein (Resveratrol), Vorsicht: Alkohol bremst das Zellwachstum, daher nur in Maßen

Bananen, Walnüsse, Vollkornprodukte, ausgewogene Ernährung

Als körperlichen Ausgleich und Sport empfehlen wir das Faszientraining ([siehe Training 16](#)).

Daran denken:

2 - 4 Wochen dauert es, bis eine neue Nervenzelle ihre Arbeit aufnimmt.

Viel Freude und Erfolg beim allmählichen Verändern eurer plastischen Gehirne!

Wenn du die ausführlichen Inhalte aller Veranstaltungen wie ein Buch nacheinander in der von uns vorgeschlagenen Reihenfolge lesen möchtest, folge dem Link hier unten:

[zum vorigen Inhalt \(Training 17\)](#)

[zum nächsten Inhalt \(Training 1\)](#)

[Empathie testen](#)

[Empathie erlernen](#)

[Termine](#)

[Inhalte](#)

[Empathie online](#)

[Videos](#)

[Literatur](#)

© Copyright 2014-2015 Olaf Jacobsen

[Impressum](#) | [Sitemap](#)