

Leseprobe aus:

Michael Spitzbart, Thorsten Havener

Denken Sie nicht an einen blauen Elefanten!



Mehr Informa [uf rowohlt.de](http://rowohlt.de).

Inhalt

Einleitung 9

Kapitel 1

UNSERE GEDANKEN SIND NICHT FREI 15

Body and Mind – zwei in eins 17

Nichts als heiße Luft 25

Körper macht Geist 28

Kann man wollen, was man will? 39

Das Märchen von der Freiheit 48

Gedanken sichtbar machen 58

Neues aus der Gedankenwelt 64

Halbvoll ist mehr als halbleer 65

Was sagen bloß die anderen? 66

Spieltheorie oder Gefangenendilemma? 67

Ich weiß, was du willst 69

Der Stoff, aus dem die Gedanken sind 69

Mit allen fünf Sinnen 77

Stiefkind: über das Riechen 78

Senat: über das Hören 81

Star: über das Sehen 83

Gourmet: über das Schmecken 89

Sensibelchen: über das Tasten 92

Nachdenkliches über Gedanken 97

Von der Qual zu überlegen und selbstgemachten
Hindernissen 102

Erkennen auf drei Ebenen 110

Das Gehirn – alte Mythen und neue Fakten 118

- Ein egoistischer Nimmersatt 119
- Das flexible Organ 120
- Drei-Pfund-Universum 120
- Ein kleiner, feiner Unterschied 122
- ... und sie vermehren sich doch 123
- Dünger fürs Gehirn 126
- Viel Denken bringt nicht viel 128
- Die Anatomie einer Kopfgeburt 128
- Was ist das, ein Gedanke? 130
- Großrechner Gehirn: Zentrum für Gut und Böse 131
- Auch Gehirne freuen und fürchten sich 133
- Ich fühle, also bin ich 135
- An der Quelle der Emotionen 135

Kapitel 2

UNSERE GEDANKEN SIND FREI 137

Weg mit den Überzeugungen 138

- Anleitung zum Über-sich-Hinauswachsen 143
- Atmen: Luft zum Reflektieren 145
- Entspannen: die Kraft der Ruhe 146
- Visualisieren: Bilder, die bleiben 150
- Ankern: entscheiden und konditionieren 162
- Reframen: Perspektivwechsel gefordert 166
- Denken macht stark 176

Kapitel 3

MINDPOWER: DIE WELT AUS DEN ANGELN HEBEN 180

Vom Placebo zum Nocebo und wieder zurück 180

- Das letzte Blatt – eine Geschichte von O. Henry 185
- Vom richtigen Denken 193

Masterplan für Ziele	209
Die zwei Gesichter der Susan Boyle	217
Übertriff dich selbst	224

Kapitel 4

MNEMOTECHNIK: UPDATES FÜRS GEHIRN 229

Haveners kleine Denkschule 229

Schlagende Verbindungen: Link Method of Memory 231

Das Loci-System: alles am rechten Platz 237

Königdisziplin: Peg System of Memory 239

Dem Mindset Beine machen 245

Optimal lernen 248

Der Nachtfalter 249

Dank 255

Einleitung

Der größte Vorteil meines Berufs besteht darin, ständig interessante Menschen kennenzulernen. Eine der außergewöhnlichsten Begegnungen in letzter Zeit war für mich ein Treffen mit dem Forensiker Dr. Mark Benecke. Er ist ein ausgewiesener Experte auf seinem Gebiet. Wir hatten uns sofort viel zu erzählen, denn er macht bei Leichen genau das, was ich bei Lebenden versuche: Er ergründet ihre Geheimnisse. Ich fühle mich bei den Lebenden allerdings viel wohler . . .

Grund unserer Begegnung war eine Fernsehsendung, zu der wir gemeinsam eingeladen waren und wo wir uns und unsere Arbeit präsentieren konnten. Nach dem Auftritt saßen wir noch in der Garderobe zusammen und unterhielten uns. Plötzlich holte Mark ein paar Geldstücke aus seiner Tasche. Er warf das Kleingeld achtlos auf den Tisch und bat mich, eine der Münzen genau im Auge zu behalten. Er bewegte mystisch seine Hand darüber und plötzlich begann sich das Geldstück auf dem Tisch zu bewegen! Er konzentrierte sich weiter auf diese Münze – ganz langsam begann sie sich aufzustellen. Als sie auf dem Rand stehen blieb, beendete er seine Vorführung. «Was hältst du davon?», wollte er wissen. «Du bist echt ein Freak – hast du dir etwa einen Magneten in den Finger implantieren lassen?» – «Ja, genau!», antwortete er vollkommen gelassen.

Dieser Mann hatte sich tatsächlich einen Magneten einpflanzen lassen, um den Eindruck zu erwecken, er könnte Gegenstände durch Gedankenkraft in Bewegung bringen! Eigentlich hätte mich das gar nicht so sehr überraschen dürfen: Er hatte sich auch die Originalunterschriften von Dieter Hallervorden und Helge Schneider sowie die Gullydeckelaufschrift der Stadt Bogota auf seine Haut tätowieren lassen. Glücklicherweise entschloss er sich irgendwann, nicht den dunklen Pfad der Magie zu betreten und den Leuten nicht zu erzählen, dass er wirklich

Materie durch Gedankenkraft bewegen könne, wie viele andere es tun. Er gibt offen zu, dass bei seinen Darbietungen etwas anderes, etwas Erklärbares dahintersteckt. So ehrlich sind bei weitem nicht alle! Ist ein Mensch nämlich bereit, sich einen Magneten einoperieren zu lassen, um einen solchen Effekt zu erzielen, dann können Sie davon ausgehen, dass er wahrscheinlich ohne jede Moral zu noch viel krasserem Methoden greift, um seine Umwelt von der angeblichen Kraft seiner Gedanken zu überzeugen und daraus Profit zu schlagen.

Auf der einen Seite gibt es also etliche Scharlatane in der Zunft, auf der anderen aber auch viele seriöse Leute. Denn es ist unbestritten und wissenschaftlich bewiesen, dass unsere Gedanken maßgeblichen Einfluss auf unser Leben, unsere Zufriedenheit und unsere Gesundheit haben, und diese Tatsache lässt sich nutzen. Die Grenzen zwischen den Größen sind allerdings sehr schwer zu ziehen. Gerade die Gedankenwelt ist wissenschaftlich ein wenig erforschtes Feld. Viele Erkenntnisse beruhen ausschließlich auf Erfahrungswerten. Ich habe hier probiert, ein Gleichgewicht zwischen empirisch belegten Fakten und meinen persönlichen Erfahrungen herzustellen, um mich dem Phänomen zu nähern. Jedes Mal, wenn es sich um eine Hypothese oder nicht wissenschaftlich fundierte Annahme handelt, weise ich deshalb auch explizit darauf hin und versuche, Ihnen Hintergrundwissen zu vermitteln, damit Sie die notwendige Basis bekommen, die Thesen zu bewerten. An diesen Stellen kommt immer der Mediziner Dr. Michael Spitzbart zu Wort. Sie erkennen seine Ausführungen an den grauen Kästchen **i**. Er führt Sie in seine Denkwelt ein. Widersprüche sind denkbar – sogar erwünscht.

Wohin wird die Reise also in diesem Buch gehen? Gedanken sind mein Metier und deshalb auch erneut das Thema an dieser Stelle. Zunächst möchte ich Ihnen zeigen, wie unfrei wir unter Umständen denken und schließlich handeln, ohne uns dessen bewusst zu sein. In späteren Kapiteln stelle ich Ihnen dann ei-

nige Methoden vor, durch die Sie dem Ideal des freien Denkens und Handelns sehr viel näher kommen können, als Sie glauben. Das Spannende und Schöne ist, dass Sie die meisten Methoden und Tricks, die ich Ihnen präsentieren möchte, direkt nach dem Lesen anwenden können. Durch regelmäßiges Training werden Sie die zugrunde liegenden Prinzipien immer schneller und besser beherrschen.

Sie werden viele der Methoden kennenlernen, mit denen ich auf Tourneen, bei Vorträgen und in großen Talkshows Menschen verblüfft und mein Publikum begeistert habe. Ich zeige Ihnen Wege, wie Sie innerhalb kürzester Zeit geistig fit und konzentriert sein werden und andere durch Ihre mentalen Fähigkeiten in Erstaunen versetzen können.

Je mehr Sie sich mit den hier beschriebenen Techniken beschäftigen, desto eher werden Sie über Ihre neuen Fähigkeiten selbst staunen können. Glauben Sie mir: Alle diese Strategien funktionieren, ohne dass Sie auch nur über einen Hauch von übersinnlicher Fähigkeit verfügen. Ich möchte keine Pauschalurteile fällen, aber für mich sind die Berichte von okkulten Phänomenen und übersinnlichen Erlebnissen oft nicht glaubwürdig. Das heißt nicht, dass das bei Ihnen persönlich nicht anders sein kann und Sie solche Erfahrungen nicht bereits gemacht haben können.

Vieles Seltsame um uns herum können wir nur beschreiben, nicht aber erklären. Das ist mir klar. So hatte auch der Satz: «Ich glaube nur, was ich sehe!», für mich endgültig seine Gültigkeit verloren, nachdem ich David Copperfield zum ersten Mal live erlebte. Würde ich nur glauben, was ich sähe, dann könnte Copperfield wirklich fliegen, und die Erde wäre eine Scheibe. Bitte verstehen Sie mich richtig: Ich finde es einerseits sehr wertvoll und wichtig, sowohl Skepsis walten zu lassen als auch seinen Verstand zu gebrauchen. Ich halte es andererseits für genauso wichtig zu berücksichtigen, dass es immer viele Wahrheiten gibt und nicht nur die eine. Unser Intellekt kann meis-

tens nur eine Sicht einnehmen, unsere persönliche. Bitten Sie zum Beispiel einen Menschen, der vorrangig durch seine Ratio gesteuert ist, Ihnen das Phänomen «Glück» zu erklären. Sollten da wirklich nur chemische Prozesse im Spiel sein? Kaum zu glauben. Wir alle können intensiv Glückseligkeit empfinden, müssen es deshalb aber lange nicht erklären können. Bitten Sie doch nächstes Mal jemanden, für den alles greifbar und belegbar sein muss, die Wirkung von Bachs Goldberg-Variationen zu beschreiben. Falls Sie bei der Musik nicht vor Begeisterung ausflippen wie ich, ersetzen Sie sie einfach durch Ihr Lieblingsmusikstück. Die Krux, die gleich deutlich wird: Wir haben bei solchen Phänomenen, die von persönlicher Begeisterung abhängig sind, keine Möglichkeit, unsere Gefühle über Sprache auszudrücken, definitiv nicht. Wir bewegen uns hier im Reich der unergründlichen Emotionen – und die lassen sich oft nur äußerst schwer beschreiben, das heißt dem Gegenüber nicht 100-prozentig verständlich machen. Das ist menschlich.

Ich werde Ihnen hier Strategien präsentieren, die mein Leben sehr stark verändert haben. Sie haben mir geholfen, zunächst mich selbst und später auch meine Mitmenschen besser kennenzulernen. Möglicherweise werden auch Sie sich und Ihr Denken dadurch verändern. Das Schöne daran: In unserer Gedankenwelt gibt es keine Grenzen. Sie ist Ursprung und Zentrum allen Seins. Unsere Fähigkeit, zufrieden und glücklich zu sein, hängt somit entscheidend von der Beschaffenheit unserer Gedanken ab. Eine Wunderwelt steht uns zur Verfügung. Wir müssen sie nur ergründen. Vieles von dem, was ich Ihnen in diesem Buch erklären will, ist nicht neu. Von irgendeiner der Methoden haben Sie bestimmt schon mal gehört. Trotzdem habe ich den Eindruck, dass sich im richtigen Moment fast niemand an die relevante Technik erinnert, deshalb muss man sie sich immer wieder vergegenwärtigen. Ich möchte Ihnen hier natürlich nicht vorschreiben, was Sie denken sollen. Das wäre vermessen. Ich beschreibe Ihnen lediglich eine gezielte

Auswahl von Methoden, die Ihnen zeigen sollen, *wie* Sie denken können, um Ihren persönlichen Zielen näher zu kommen. Meine Absicht ist es, Sie ein Stück weit dahin zu begleiten, dass Sie so denken und leben können, wie Sie es möchten, dass Sie so wenig wie möglich beeinflusst werden und Sie sich so fühlen, wie Sie sich fühlen *wollen*. Auf diesem spannenden Weg wünsche ich Ihnen viel Vergnügen.

UNSERE GEDANKEN SIND NICHT FREI

Denken Sie nicht an einen blauen Elefanten!» – als der Rowohlt Verlag mir den Titel für das neue Buch vorschlug, war ich sofort begeistert. Mit dieser Aufforderung auf dem Cover erfahren Sie als Leser schon beim Anblick des Buchumschlags, worum es in weiten Teilen des Inhalts gehen wird: um unsere Unfähigkeit, in gewissen Momenten frei zu denken – oder haben Sie beim Lesen des Titels etwa nicht an einen blauen Elefanten gedacht? Ich gebe zu, das Beispiel ist nicht neu – aber es funktioniert immer wieder. Mein Bühnenprogramm ist voller Momente, in denen ich die Tatsache nutze, dass unsere Gedanken Gefangene mit dem Urteil «lebenslänglich» sind. Dadurch kann ich das Verhalten vieler Menschen sehr gut einschätzen und den Eindruck erzeugen, ich könnte in die Zukunft schauen. Bei einem Experiment bringe ich beispielsweise einen Zuschauer dazu, aus drei Umschlägen genau den auszuwählen, den ich für ihn vorgesehen habe – der Angesprochene aber hat dabei das Gefühl, völlig frei zu handeln.

Machen wir doch hier zunächst etwas Ähnliches: Jedes Mal, wenn Sie von nun an die Wörtchen «Klopf, klopf, klopf» lesen, klopfen Sie mit Ihrem rechten Zeigefinger auf den Tisch. Testen wir es: «Klopf, klopf, klopf.» Sie sollten jetzt dreimal mit Ihrem rechten Zeigefinger auf den Tisch geklopft haben. Richtig? Nun denken Sie bitte an das Wort «Feuer». Dabei können Sie sich entweder die Buchstaben so vorstellen, wie sie gerade vor Ihnen stehen, oder – besser – Sie denken an ein schönes wär-

mendes Kaminfeuer oder ein vernichtendes Buschfeuer. Fühlen Sie die Hitze und denken Sie intensiv an «Feuer». Jedes Mal, wenn Sie von nun an mit Ihrem rechten Zeigefinger auf den Tisch klopfen, werden Sie so intensiv wie möglich an «Feuer» denken.

- «Klopf, klopf, klopf» – «Feuer».
- «Klopf, klopf, klopf» – «Feuer».

Auch während Sie die nächsten Sätze lesen, denken Sie bitte bei den Wörtern «Klopf, klopf, klopf» immer an «Feuer». Jedes Mal also, wenn ich in diesem Text «Klopf, klopf, klopf» sage, tippen Sie mit Ihrem rechten Zeigefinger auf den Tisch und denken an «Feuer». «Klopf, klopf, klopf!» Es kann sein, dass ich mitten in einem Satz die Wörtchen «Klopf, klopf, klopf» einfüge. Auch dann verbinden Sie diese Sequenz mit «Feuer».

Ab jetzt versuchen Sie bitte, *nicht* mehr an «Feuer» zu denken, sobald Sie mit Ihrem Finger den Tisch berühren. Sie werden sehen: Das ist unmöglich. Von nun an brauche ich Ihnen zum Wörtchen «Klopf» nichts mehr zu suggerieren. Sie haben sich selbst darauf konditioniert und verbinden das Klopfen auf dem Tisch auch gegen Ihren Willen mit dem Gedanken an Feuer. «Klopf, klopf, klopf!» Ab jetzt brauchen Sie nicht einmal mehr auf den Tisch zu klopfen: Es reicht aus, wenn Sie die Wörter «Klopf, klopf, klopf» lesen – Sie denken automatisch an ... Sehen Sie!

Im obigen Abschnitt habe ich in Ihren Gedanken die Wörter «Klopf, klopf, klopf» mit einer Bewegung kombiniert und zusätzlich mit dem Wort «Feuer» verankert. Nach einer ganz kurzen Phase der Konditionierung verbinden Sie jetzt sowohl diese Wörter als auch die Bewegung unweigerlich mit «Feuer» – und es wird Ihnen unmöglich sein, das nicht zu tun. Genau so hat Iwan Petrowitsch Pawlow seine Hunde konditioniert. Kurz vor jeder Fütterung hat er ein Glöckchen klingeln lassen. Innerhalb kürzester Zeit wussten die Tiere, dass der Klang des

Glöckchens mit Futter in Verbindung steht, und haben bereits angefangen zu sabbern, sobald es geläutet wurde. Das ist das bekannteste Beispiel für eine klassische Konditionierung. Und genauso funktionieren jetzt bei Ihnen die Wörter «Klopf, klopf, klopf». Na, woran haben Sie jetzt gedacht? Seien Sie daher froh, dass ich Sie mit diesem Anker nicht dazu gebracht habe zu sabbern – aber das habe ich ja in meinem ersten Buch bereits getan. Wie Sie solche Verbindungen für sich nutzen können, werde ich Ihnen an späterer Stelle ausführlich beschreiben. «Klopf, klopf, klopf!»

Body and Mind – zwei in eins

Zum Einstieg in dieses Thema möchte ich Sie zu folgendem Experiment ermuntern – am besten, Sie legen sofort los, während Sie diese Zeilen lesen:

FUSS-KREISEN-EXPERIMENT

- Entspannen Sie sich und setzen Sie sich bequem vor Ihr Buch.
- Bewegen Sie nun Ihren rechten Fuß kreisförmig im Uhrzeigersinn.
- Während Sie Ihren Fuß weiter bewegen, malen Sie mit Ihrer rechten Hand eine 6 in die Luft.
- In welcher Richtung kreist Ihr Fuß jetzt?

Sie haben soeben Ihrem Gehirn simultan zwei gegensätzliche Signale gesendet und es somit überlastet ... Dieser Test zeigt also sehr deutlich, dass sich unsere Gedanken sofort auf unseren Körper auswirken können. Eine Konzentration auf eine zweite Richtung hat zur Folge, dass unser Fuß plötzlich in der anderen und nicht mehr in der ersten Richtung kreist. Die

Energie folgt der Aufmerksamkeit. Die Grenzen zwischen unseren Gedanken und unserem Körper verschwinden: Alles ist eins. «Klopf, klopf, klopf!»

Diese Tatsache können Sie zum Beispiel nutzen, um Kontrolle über Ihren Puls auszuüben. In meinem ersten TV-Special präsentierte ich eine Nummer, bei der ich meinen Puls extrem senkte. Für den Zuschauer hatte es sogar den Anschein, als hätte mein Puls tatsächlich komplett ausgesetzt. Auf dieses Flatliner-Experiment werde ich sehr oft angesprochen. Es hat offensichtlich einen großen Eindruck hinterlassen. Soweit ich weiß, war ich der Erste, der dieses Phänomen im deutschen Fernsehen zeigte. Zunächst musste ich für diesen Effekt lernen, meine Pulsfrequenz willentlich erheblich zu senken. Unter normalen Umständen ist das recht einfach, wie Sie gleich sehen werden. Wenn allerdings Dutzende Kameraleute, ein Regisseur und ein Produzent am Set ihrer Arbeit nachgehen und darüber hinaus Medizinstudenten anwesend sind, um die Sache genau unter die Lupe zu nehmen, dann ist die Situation eine ganz andere. Genauso, wie es sehr einfach sein kann, bei «Wer wird Millionär?» Herrn Jauch von zu Hause aus die richtigen Antworten zu geben, wenn Sie bequem auf der Couch sitzen, im Studio aber würden Sie unter Umständen keinen klaren Gedanken fassen können.

Um mich auf das Flatliner-Experiment vorzubereiten, machte ich zuerst folgende Übung: Ich legte mein Pulsmessgerät an und setzte mich bequem auf einen Stuhl. Dann entspannte ich mich und konzentrierte mich auf nichts Spezielles, ich saß einfach nur da, ließ meine Gedanken kommen und gehen – hielt keinen Gedanken fest – und schaute, welche Pulsfrequenz an meinem Handgelenk angezeigt wurde. Als Nächstes schloss ich die Augen und stellte mir eine friedliche Szene am Meer vor. Das sanfte Blau der Bucht, der Geruch salziger Luft und das Geräusch gleichmäßiger Brandung. Ich atmete entspannt ein und aus. Einige Minuten nach dieser kurzen Visualisierung öffnete

ich die Augen und blickte erneut auf den Pulsmesser: Mein Puls war erheblich ruhiger als vor dieser Übung. Diese Technik des Visualisierens wird in Kapitel 2 unter «Visualisieren: Bilder, die bleiben» noch detailliert erklärt werden. Sie können diese Übung aber auch schon jetzt ausprobieren. «Klopf, klopf, klopf.» Keine Sorge, das war jetzt das letzte Mal, dass ich Sie habe an «Feuer» denken lassen . . . Damit die Nummer ein wenig effektvoller wird, schlage ich folgende Vorgehensweise vor:

DAS HERZSCHLAG-EXPERIMENT

- Suchen Sie sich zunächst mindestens zwei Mitwirkende.
- Leiten Sie das Spiel mit folgenden Worten ein: «Jeder weiß, dass unser Herzschlag von unserem Körper automatisch gesteuert wird. Er unterliegt unserem Unterbewusstsein, genau wie unsere Atmung, unsere Verdauung und sogar unsere Zellteilung. Dennoch kann man den Puls allein durch den eigenen Willen, durch die Kraft der Gedanken steuern – nach oben und nach unten.»
- Bitten Sie einen Ihrer Mitspieler, auf einem Stuhl Platz zu nehmen! Wenn Sie möchten, dann können Sie vorab auch das Experiment mit dem Biss in die Zitrone zeigen, das ich in meinem ersten Buch beschrieben habe, um auf dieses Experiment einzustimmen. Sie können es hier auf Seite 202 auch noch einmal nachlesen. Sagen Sie: «Sicherlich haben Sie schon davon gehört, dass sich Gedanken auf unseren Körper auswirken können. Sie werden jetzt gleich – sobald ich mit dem Satz beginne – Ihren Puls spürbar erhöhen!»
- Geben Sie einem zweiten Mitspieler Ihre Uhr, damit er den Puls der Person auf dem Stuhl messen kann. Falls sich Ihre Testperson damit nicht auskennt, erklären Sie Ihr Folgendes:
- Legen Sie zum Pulsmessen das rechte Handgelenk Ihres Gegenübers in die geöffnete linke Hand, sodass Sie die Handinnenseite der anderen Person sehen können.