

# Gehirnhälften im Gleichgewicht

Christian Hilse, Heilpraktiker

*Unser Verstand ist nicht alles. Eine Zeitlang galt er in der psychologischen Forschung zwar als Quelle allen Erlebens, gar des gesamten menschlichen Bewusstseins. Seit einigen Jahren jedoch zeichnet sich ab, dass er eher wie ein Filter beschaffen sein muss, der bestimmt, was zu uns durchdringt – nicht was wir erleben, aber wie es sich uns zeigt.*

Die Sinneswahrnehmungen wie Sehen, Hören, Riechen und Tasten bilden die Grundlage für einen Teil dessen, was wir wahrnehmen. Wie wir diese Wahrnehmungen weiterverarbeiten hängt aber in erster Linie von unseren Gedanken ab. Genauer: zum großen Teil von der linken Gehirnhälfte. Mit ihr denken wir allerdings fast ausschließlich rational. Dort ist auch alles Wissen, das wir uns über die Jahre angeeignet haben, gespeichert.

Ein „linkslastiges“ Denken bewirkt, dass das sozial Gelernte, unsere Urteile, Prägungen und Überzeugungen in den Vordergrund treten und so leider nur einen begrenzten Blick auf uns und unsere Umwelt erlauben. So mancher „aufgeklärte“ Zeitgenosse verbreitet daher die Ansicht, dass der Verstand unwichtig ist, ständig stört und

am besten sofort und für immer abzuschalten ist. Das ist aber nicht notwendig. Natürlich kennen wir einige äußerst hartnäckige Denker, deren Weltanschauung mutmaßlich der reinen Ratio entspringt und damit ziemlich eindimensional wirkt. Das bedeutet aber nicht, dass die Gleichung „Verstand = Irrtum“ richtig wäre. Die menschliche Ratio gibt nur das wieder, was sie zuvor an Wissen bekommen hat, unabhängig vom Wahrheitsgehalt oder vom Wert der Informationen.

Wir halten das zudem für ganz normal, weil in der Schule, im Studium sowie im Beruf fast ausschließlich diese Hälfte unseres Gehirnes trainiert wird. Grundsätzlich ist das auch nicht verkehrt, denn viele Dinge in unserer hoch entwickelten Welt sind rational und logisch beschaffen und lassen



**Meditation ist eine der Methoden, um die Gehirnhälften besser miteinander zu verbinden.**

sich auf dieselbe Weise leichter mitteilen und konservieren. Wenn wir jedoch diese Ratio – die nicht zufällig eben nur die Hälfte unseres Gehirns einnimmt – zur Bedienung und Erklärung des gesamten Lebens heranziehen, werden wir zu einäugigen Zyklopen.

Und: uns selbst können wir in dieser eingeschliffenen Weise auch nicht wirklich erfassen. Wir erreichen auf diesem Weg kein echtes Selbstbewusstsein, bestenfalls ein rationales Selbstkonzept. Also das, was wir glauben was wir sind und wer „der Andere“ ist. Es kommen dann leichtfertige Aussagen wie „Ich kann nicht singen“, „Ich bin handwerklich total unbegabt“ zustande – bis hin zu unangebrachten, allzu persönlichen Urteilen. Und wenn solche Ansichten in den meisten Fällen grundlos und „Pi mal Daumen“ produziert werden, können sie dann stimmen? Eigentlich nicht. Mit Erkenntnis haben sie nichts zu tun: Es sind mehr oder weniger schlichte Annahmen.

Etwas ganz Entscheidendes macht für uns jedoch einen Unterschied: die rechte Gehirnhälfte. Denn diese Seite verfügt über das sogenannte irrationale Denken. Wir werden damit in die Lage versetzt, Inspirationen und Ideen zu empfangen, wir denken vorausschauend und können erahnen, was aus einer

Situation entstehen könnte. In der Psychologie nennt man es auch das assoziative – verbindende – Denken. Vielleicht haben Sie so etwas bereits erfahren: Es fiel Ihnen plötzlich die Lösung eines Problems ein, Sie hatten eine zündende Idee, oder Sie fanden plötzlich die richtigen Worte.

Eine weitere gute Botschaft lautet: Wir können das so erweiterte, synchronisierte Denken nach und nach stärken, mit etwas Übung sogar im Alltag etablieren. Wir verbinden damit die Aktivitäten beider Gehirnhälften. So einfach es erscheint: Schon dadurch ergibt sich ein erweitertes Bewusstsein. Um dies noch besser zu erschließen, gibt es verschiedene Wege, die im Laufe der Jahrtausende weltweit gefunden wurden. Bestimmte Übungen und Trainings, auch Meditationen, sogar Rituale und Zeremonien – plus Bereitschaft, Geduld und Disziplin. In den meisten Fällen ist eine Anleitung nötig. Manchmal sind es aber die einfachen Dinge, die uns weiterbringen. ■

### Übung zur Verbindung beider Gehirnhälften

*Die meisten Menschen machen bestimmte, alltägliche Bewegungen immer auf die gleiche Art und Weise und je nachdem, ob sie Rechts- oder Linkshänder sind, mit rechts oder links.*

Von nun an sollten Sie immer wieder einmal – mindestens

21 Tage hintereinander – versuchen, Dinge, die Sie mit rechts machen, mit links zu tun und umgekehrt.

Zunächst ist es sehr schwierig, aber Sie werden sehen, dass Sie nach häufigem Üben immer besser werden. Ihre linke und rechte Gehirn-

hälfte bekommen neue Aufgaben und verbinden sich dadurch wesentlich stärker. Der gesamte Austausch nimmt zu. Dadurch wird sich nach und nach tatsächlich Ihr Bewusstsein erweitern und Ihre geistigen Denk- und Verarbeitungskapazitäten werden zunehmen.

### Autor

**Christian Hilse**, Heilpraktiker, Psychologe B. Sc., Kurs- und Seminarleiter mit den Schwerpunkten Tiefen- und Heilentspannungstherapie, mentales Training, Meditation und psychologische Beratung. Seit 2002 in eigener Praxis am Staffelsee tätig.