

ALUMNI VEREIN

Psychologie  
Universität Hamburg



**Herzlich willkommen zum Kolloquium!**

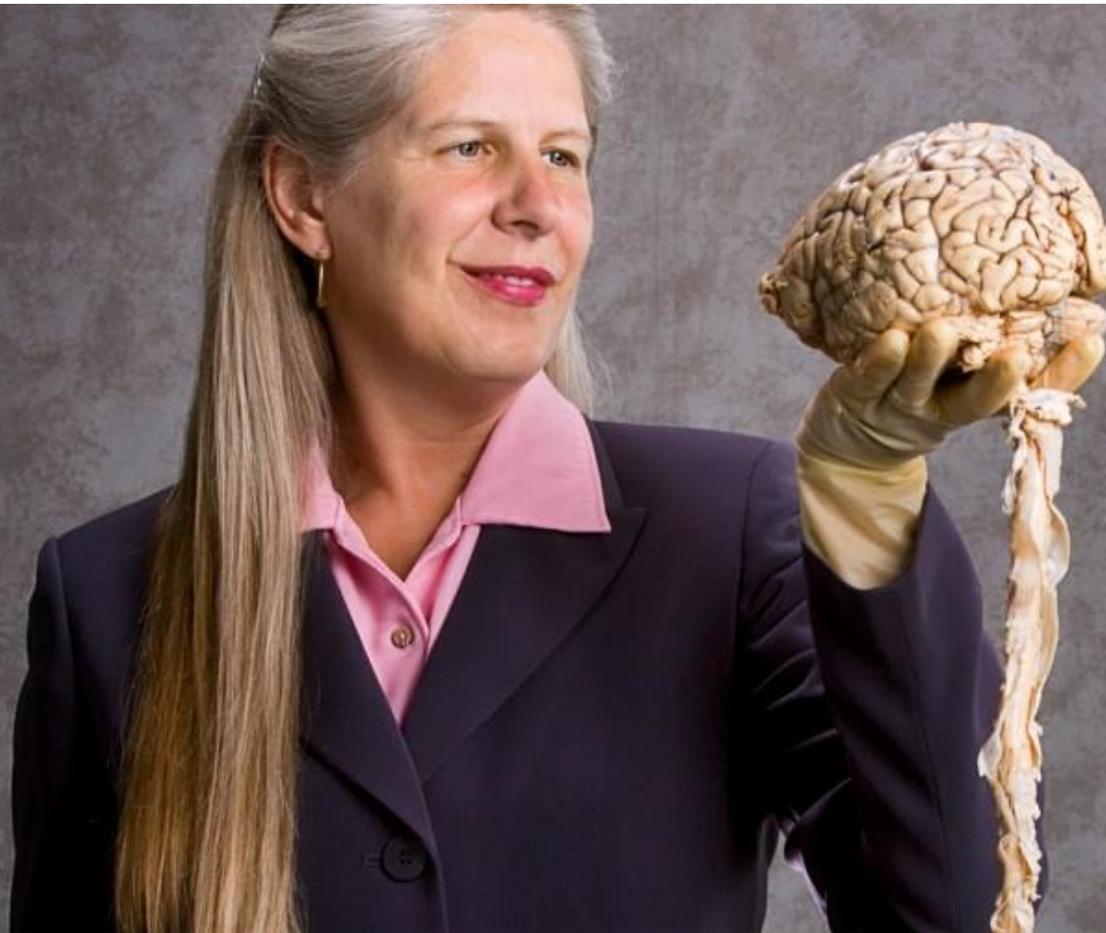
**Heute: Alumnis im Dialog**

**Unsere rechte Gehirnhälfte –  
kann sie mehr als wir ahnen?**

mit Tanja Wildfeuer



# Darf ich vorstellen? Jill Bolte Taylor...



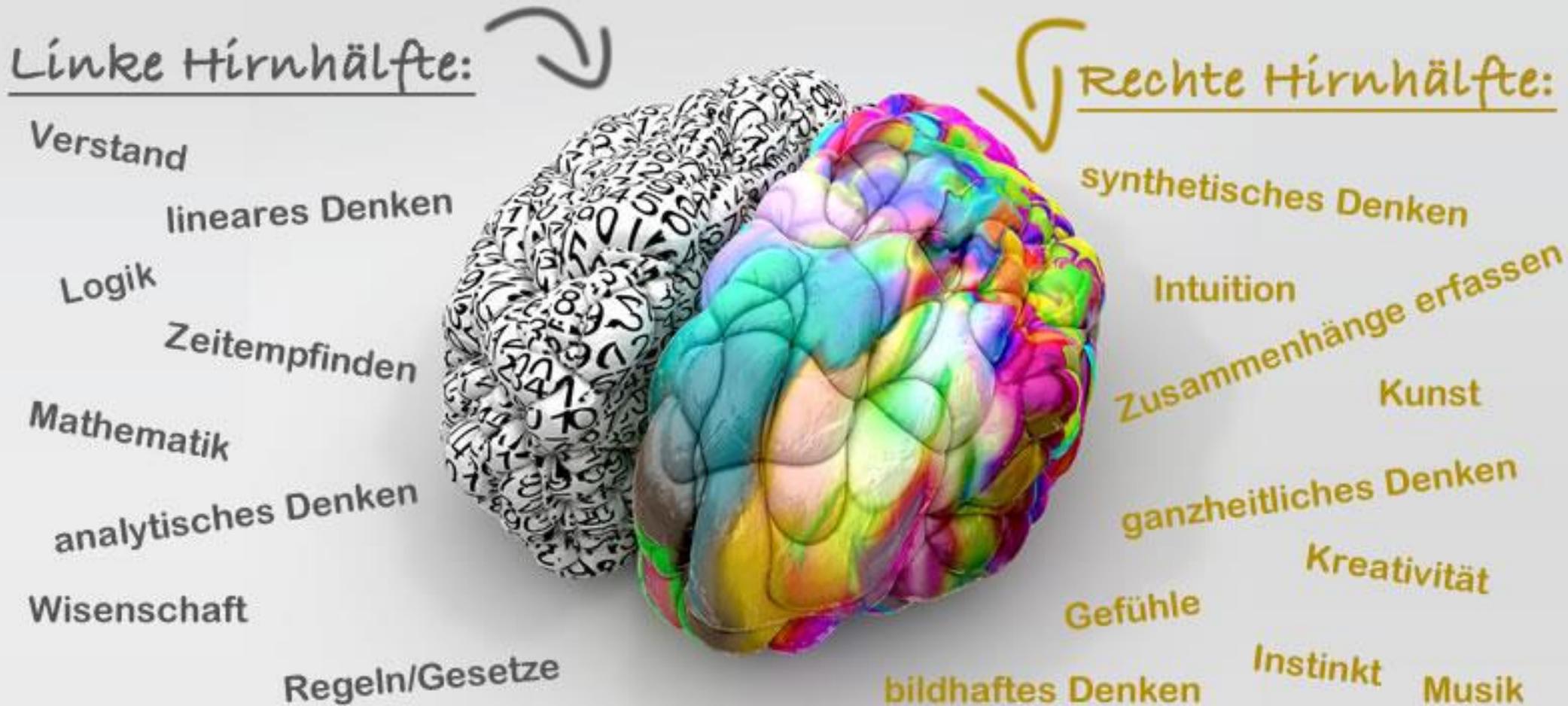


Bild von [www.highermind.de](http://www.highermind.de)



# Asymmetrien der beiden Hirnhälften, Rechts:

- „funktioniert wie ein Parallelprozessor. Unabhängige Informationsströme fließen durch die sensorischen Systeme in unser Gehirn. In jedem Augenblick kreiert die rechte Hirnhälfte ein Abbild davon, wie dieser Augenblick aussieht, klingt, schmeckt, riecht und welches Gefühl er erzeugt. So fließen die Momente nicht einfach vorbei, sondern sind mit Empfindungen, Gedanken, Emotionen und oft auch körperlichen Reaktionen erfüllt. Die so verarbeitete Information erlaubt es, den uns umgebenden Raum und unsere Beziehung dazu sofort einzuordnen.“
- „Für die rechte Hirnhälfte existiert nur der gegenwärtige Augenblick. Leben oder Tod erfolgt im aktuellen Moment. Freude ist ein Gefühl des gegenwärtigen Augenblicks. Für unsere rechte Hirnhälfte ist das Jetzt zeitlos und ewig. Im gegenwärtigen Augenblick ist alles und jeder eins. Deshalb nimmt die rechte Hirnhälfte jeden Einzelnen als gleichwertiges Mitglied wahr. Sie identifiziert unsere Ähnlichkeiten und erkennt die Beziehung zu dem wundervollen Planeten, auf dem wir leben.“
- „Sie nimmt das große Gesamtbild wahr, erkennt, wie alles miteinander zusammenhängt, um ein Ganzes zu ergeben. Die Fähigkeit, Empathie und Mitgefühl zu empfinden, ist ein Produkt der rechten Hemisphäre.“



# Asymmetrien der beiden Hirnhälften, Links:

- „Sie reiht die komplexen Momente, die von der rechten Hirnhälfte geschaffen wurden, in zeitlicher Abfolge auf. Dann vergleicht sie die Details dieses Moments mit denen des letzten Moments. Dadurch werden Momente in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unterteilt.“
- „Innerhalb der Struktur dieser zeitlichen Abfolge können wir einschätzen, dass dies passieren muss, bevor jenes eintritt.“
- „Im Gegensatz zum großen Gesamtbild der rechten Hirnhälfte nimmt die linke Hirnhälfte jedes noch so kleine Detail wahr. Die Sprachzentren in der linken Hirnhälfte verwenden Wörter, um alles zu beschreiben, zu definieren, zu kategorisieren und zu kommunizieren. Sie brechen das große Gesamtbild des gegenwärtigen Augenblicks auf in handhabbare und miteinander vergleichbare Datenteilchen herunter.“
- „Über die Sprachzentren der linken Hirnhälfte »spricht« unser Verstand ständig mit uns, ein Phänomen, das ich als »Hirngeplapper« bezeichne. Eine der Aufgaben der Sprachzentren in der linken Hirnhälfte ist die Definition des Ich, wenn wir sagen: »Ich bin.« Durch das »Hirngeplapper« wiederholt Ihr Gehirn immer wieder die Details Ihres Lebens, damit Sie sich daran erinnern können.“

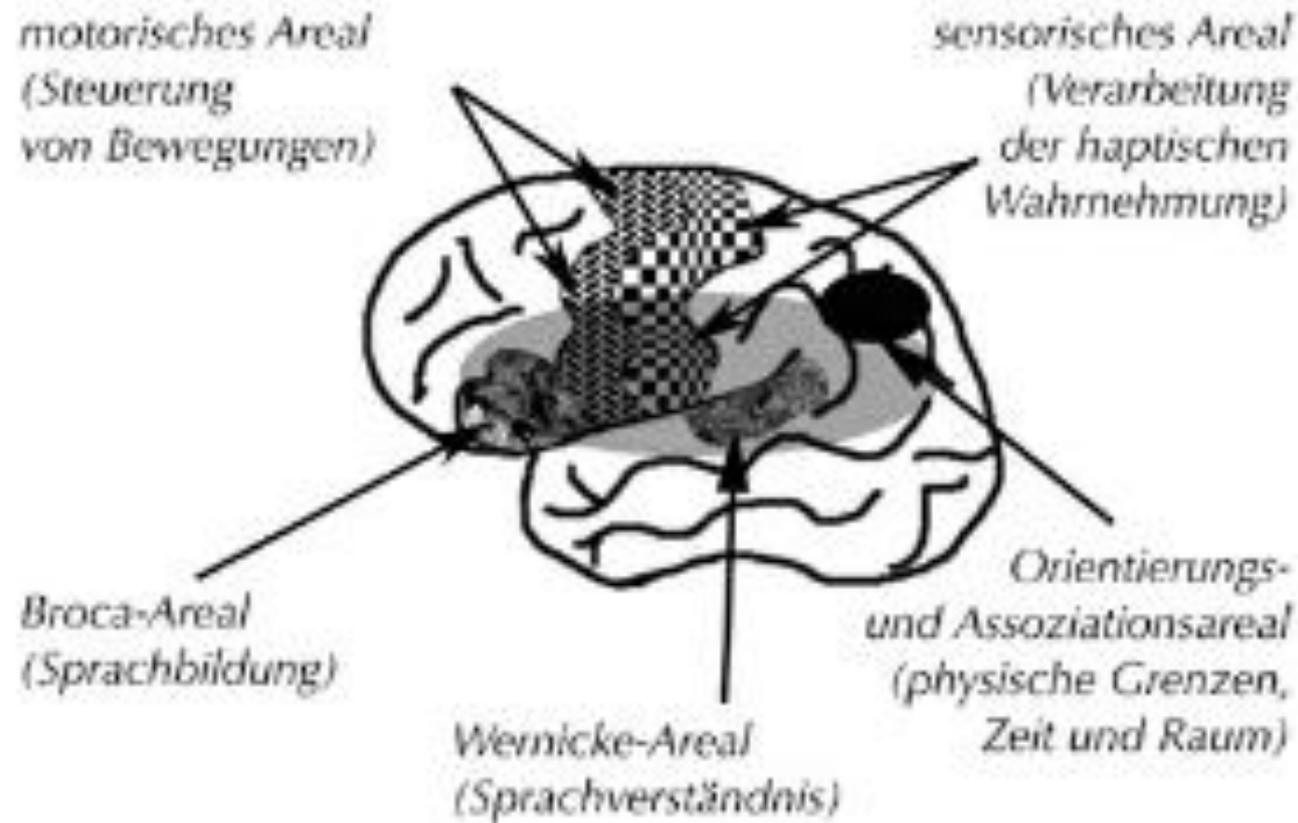


# Asymmetrien der beiden Hirnhälften, Zusammenarbeit:

- „Obwohl jede der beiden Hirnhälften Informationen auf einzigartige Weise für sich verarbeitet, arbeiten sie doch auch eng zusammen. Nehmen wir zum Beispiel die Sprache. Die linke Hirnhälfte versteht die Details, aus denen ein Satz besteht – sie versteht die Buchstaben und wie sie zusammen einen Klang (ein Wort) ergeben, das eine bestimmte Bedeutung hat. Diese Wörter werden linear aneinandergereiht, um Sätze und Texte zu schaffen, die eine komplexe Botschaft übermitteln.“
- „Die rechte Hirnhälfte vervollständigt die Aktivität der Sprachzentren in der linken Hirnhälfte, indem sie nonverbale Kommunikation deutet. Sie bewertet die unterschwelligten Hinweise der Sprache wie beispielsweise Tonfall, Gesichtsausdruck und Körpersprache. Die rechte Hirnhälfte betrachtet das Gesamtbild der Kommunikation und bewertet die Übereinstimmung des Ganzen. Mangelnde Übereinstimmungen in irgendeiner Hinsicht können entweder eine neurologische Abnormalität ausdrücken oder aber bedeuten, dass die Person nicht die Wahrheit sagt.“



# Blutungsbereich (schattiertes Oval)





# Aus dem Original

- Der Morgen des Schlaganfalls
- Strategien zur Rettung
- Rückkehr in die Stille



Skeleton X-Ray - Brain 1 © Jeffrey Collingwood - [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)



# Erkenntnisse

- Der Verlust der Funktionalität der Bereiche der linken Gehirnhälfte führt auch zum Verlust von Persönlichkeitsmerkmalen
- => Fähigkeiten wiedergewinnen okay, bestimmte Emotionen und Charakterzüge bitte nicht...
- „den psychologischen Unterschieden in diesen beiden Hemisphären des Gehirns wird nur wenig Beachtung geschenkt. Für gewöhnlich wird der Charakter der rechten Hirnhälfte wenig schmeichelhaft dargestellt, hauptsächlich weil er verbale Sprache und lineare Gedankengänge nicht versteht.“
- „Der in meiner linken Hirnhälfte angelegte kritische, analytische Charakter beherrschte meine Persönlichkeit. Als die Blutung das Sprachzentrum meiner linken Hirnhälfte zerstörte, das mein Ich definierte, behinderten diese Zellen nicht mehr die Zellen in meiner rechten Hirnhälfte.“
- „Je besser wir also wissen, welche Seite unseres Gehirns welche Informationsarten verarbeitet, desto mehr Einfluss haben wir darauf, wie wir denken, fühlen und uns verhalten, und zwar nicht nur als Individuen, sondern auch als Mitglieder der gesamten Menschheit.“



# Entscheidung

- Verantwortung ist die Fähigkeit zu entscheiden, wie wir in jedem Moment auf eine Stimulation reagieren, die über unser sensorisches System in uns dringt.
- „es dauert weniger als neunzig Sekunden, dass diese Programme ausgelöst werden, durch den Körper rauschen und dann mit dem Blutstrom komplett wieder herausgespült werden.“
- „Bleibe ich jedoch auch danach noch wütend, dann geschieht es deshalb, weil ich mich dazu entschieden habe, diesen Kreislauf weiterlaufen zu lassen. In jedem Augenblick treffe ich die Wahl, weiterzumachen oder aufzuhören.“
- „Ich habe gelernt, dass ich das, was ich denke und fühle, viel stärker beeinflussen kann, wenn meine höheren Gehirnzellen aufmerksam verfolgen, was in meinem limbischen System vor sich geht. Indem ich darauf achte, welche Entscheidungen mein automatischer Schaltkreis trifft, mache ich Gebrauch von meiner Kraft und treffe meine Wahl bewusst. Auf lange Sicht übernehme ich so die Verantwortung für das, was mir im Leben widerfährt.“



# Tiefer innerer Frieden...

- „bedeutet nicht, immerwährend glücklich zu sein, aber sich mitten im Chaos und Hektisch in einen Zustand von Glückseligkeit versetzen zu können“
- „innerer Frieden ist ein neurologischer Schaltkreis der rechten Gehirnhälfte, in den wir uns einklinken können, wenn wir wollen“
- „Der erste Schritt, um inneren Frieden zu empfinden, ist die Bereitschaft, im Hier und Jetzt präsent zu sein.“
- „dieses Gefühl stellt sich also im gegenwärtigen Moment ein, d.h. auch es braucht Bewusstheit. Der Schaltkreis lässt sich nicht klar erkennen, wenn wir uns von anderen Gedanken ablenken lassen (was daran liegen mag, dass in unserer Gesellschaft das Tun (der linken Hirnhälfte) mehr gilt als das Sein (der rechten Hälfte)“
- „Das bedeutet auch, dass wir umlernen können!“



# Wie kann man dazu kommen?

- Jill B. Taylor...  
... macht sich bewusst, dass sie Teil einer größeren Struktur ist: „ein ewiger Strom von Energie und Molekülen“ von dem sie nicht getrennt werden kann. Das gibt ihr ein Gefühl von Sicherheit: Wie kann ich verletzlich sein, wenn ich vom großen Ganzen nicht getrennt werden kann?“
- „Meine linke Hirnhälfte hält mich für ein zerbrechliches Individuum, das sein Leben verlieren könnte, aber meine rechte Hirnhälfte weiß, dass die Essenz meines Seins ewig lebt.“ ... „Dieses Wissen, das ich erfahren habe, macht mich dankbar für die Zeit, die ich hier auf Erden habe, und lässt mich für das Wohlergehen der Zellen sorgen, die mein Leben ausmachen.“
- „Um zum gegenwärtigen Augenblick zu gelangen, müssen wir unser Denken bewusst verlangsamen. Beschließen Sie zunächst, keine Eile zu haben. Ihre linke Hirnhälfte mag ja ständig weiterdenken, betrachten und analysieren, aber ihre rechte Hirnhälfte wird ganz träge.“



# Wie kann man dazu kommen?

- „Gedanken bewusst machen, für ihren Dienst danken und bitten, eine Weile still zu sein (nicht bitten aufzuhören, nur kurz zu pausieren)“
- „Wenn wir uns mit kognitiven Gedanken befassen, befinden wir uns nicht im gegenwärtigen Augenblick...“
- „Achten auf sensorische Information, die durch den Körper strömt, sondern bewusst die physiologische Erfahrung erkunden, die darunterliegt. Mehrmals frage ich mich: Was ist es für ein Gefühl, hier zu sein und das zu tun?“
- **Welche Möglichkeiten kennen Sie, um im Hier und Jetzt anzukommen?**
- „Je aufmerksamer wir beobachten wie Dinge aussehen, klingen, schmecken, riechen und sich anfühlen, sowohl auf der Haut als auch tief in uns drinnen, desto leichter ist es für unser Gehirn, jeden Moment nachzuvollziehen. Unerwünschte Gedankenmuster durch lebhaftere Bilder zu ersetzen kann dabei helfen, das Bewusstsein in inneren Frieden zurückzusetzen.“



# Energie und Intuition

- „Zum Schluss sei noch auf die Begriffe »Energiedynamik« und »Intuition« hingewiesen. Wer eine eher sensible rechte Hirnhälfte hat, weiß, was ich damit meine. Diejenigen jedoch, deren linke Hirnhälfte nicht riechen, schmecken, sehen oder berühren kann, stehen solchen Faktoren skeptisch gegenüber. Die rechte Hirnhälfte kann Energie über die Grenzen der linken Hirnhälfte hinaus entdecken.“
- „Wenn Sie sich vor Augen halten, dass wir Energiewesen sind, die Energie wahrnehmen und in einen neuronalen Code übersetzen können, dann sind Sie sich vielleicht Ihrer eigenen Energiedynamik und Intuition stärker bewusst. Spüren Sie die Stimmung, wenn Sie einen Raum betreten? Wundern Sie sich darüber, wie man in der einen Minute zufrieden sein und in der nächsten Angst haben kann? Die rechte Hirnhälfte entschlüsselt die subtile Energiedynamik, die wir intuitiv wahrnehmen.“



# Energie und Intuition

- „Seit dem Schlaganfall achte ich darauf, wie sich Menschen, Orte und Dinge für mich energetisch anfühlen. Um jedoch die intuitive Weisheit meiner rechten Hirnhälfte vernehmen zu können, muss ich meine linke Hirnhälfte bewusst verlangsamen, damit ich mich nicht von meinem geschwätzigen »Geschichtenerzähler« mitreißen lasse. Intuitiv stelle ich nicht in Frage, warum ich mich unbewusst zu manchen Menschen und Situationen hingezogen und von anderen abgestoßen fühle. Ich höre einfach auf meinen Körper und traue meinen Instinkten.“
- „Zugleich beachtet meine rechte Hirnhälfte das Phänomen von Ursache und Wirkung. In einer Welt voller Energie, in der alles und jedes sich beeinflusst, scheint es mir naiv zu sein, die Einsichten meiner rechten Hirnhälfte zu missachten. Beim Bogenschießen konzentriere ich mich zum Beispiel nicht nur auf den schwarzen Mittelpunkt der Scheibe, sondern visualisiere den Weg, den der Pfeil zurücklegt. ... Wenn ich die Erfahrung so erweitert wahrnehme, dann treffe ich genauer.“



# Wie können wir Einfluss nehmen?

- „Die rechte Hirnhälfte nimmt das große Bild wahr und erkennt, dass alles um uns herum, über, unter und in uns aus Energiepartikeln besteht, die zu einem universellen Netzwerk verwoben sind. Da alles miteinander verbunden ist, gibt es eine enge Beziehung zwischen dem Raum um uns und in uns – ganz gleich, wo wir gerade sind.“
- „Wie beispielsweise Reiki, Feng-Shui, Akupunktur und Gebet funktionieren, wird ein medizinisches Geheimnis bleiben, weil es der linken Hirnhälfte und der Wissenschaft noch nicht ganz gelungen ist, die Funktionen der rechten Hirnhälfte zu ergründen. Ich glaube jedoch, dass die rechte Hirnhälfte ganz genau weiß, wie sie intuitiv die Dynamik von Energien wahrnimmt und interpretiert.“



# Abschluss

- „Ich wünsche mir, dass Sie Ihren emotionalen Ballast verlieren und zu Ihrem ursprünglichen Zustand der Freude zurückfinden! **Das Geheimnis liegt in der Bereitschaft, die kognitiven Gedankenspiralen zu unterbrechen, die Sorgen und Vorstellungen, die uns davon abhalten, im Hier und Jetzt zu sein.** Das Verlangen nach Frieden muss stärker sein als die Bindung an Jammer, an unser Ego oder das Bedürfnis, recht zu haben. Ich mag die Redensart: »Willst du recht haben, oder willst du glücklich sein?« „
- „Ich habe mich oft gefragt, warum nicht jeder sich für Glück entscheidet, wenn er doch die Wahl hat. Ich kann nur Mutmaßungen anstellen, aber wahrscheinlich wissen viele gar nicht, dass sie überhaupt eine Wahl haben, und probieren es deshalb auch nicht aus. Vor meinem Schlaganfall hielt ich mich für ein Produkt meines Gehirns und hatte keine Ahnung, dass ich auch selbsttätig auf meine Emotionen reagieren kann. Auf intellektueller Ebene war mir klar, dass ich meine kognitiven Gedanken beobachten und verändern konnte, aber ich wusste nicht, dass das auch für die Wahrnehmung meiner Emotionen galt. Niemand hatte mir gesagt, dass meine Biochemie nur neunzig Sekunden lang greift und mich dann wieder loslässt. Dieses Wissen hat mein Leben verändert.“



# Appell

- „Ich sehe den Garten meiner Gedanken als heiliges, kosmisches Fleckchen Erde, das das Universum mir anvertraut hat, damit ich es zeit meines Lebens pflege. Geprägt von meiner DNA und den Umweltfaktoren, denen ich ausgesetzt bin, gestalte ich allein diesen Ort in meinem Gehirn. Ganz am Anfang haben vielleicht die Schaltkreise in meinem Gehirn noch wenig Input, weil ich das Produkt meiner Erbanlagen bin. Aber zum Glück ist das Genie meiner DNA kein Diktator, und dank der Plastizität der Neurone, der Macht des Gedankens und der Wunder der modernen Medizin ist kein Ergebnis absolut. Habe ich erst einmal die Verantwortung für die Pflege meiner Gedanken übernommen, dann hege ich die Kreisläufe, die wachsen sollen, und unterbreche diejenigen Schaltkreise, die ich nicht in meinem Leben haben möchte.“
- „Ihr Körper ist die Lebenskraft von über fünfzig Billionen molekularen Genies. Sie und nur Sie allein wählen in jedem Moment, wer und wie Sie in der Welt sein möchten. Achten Sie darauf, was in Ihrem Gehirn vor sich geht. Nutzen Sie Ihre Macht, und übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben. Strahlen Sie hell!“



# Hinweise

- Link zu einem Vortrag von Jill B. Taylor:

[https://www.youtube.com/watch?v=pL3pRczi0\\_o&t=10s](https://www.youtube.com/watch?v=pL3pRczi0_o&t=10s)

- Und welche Hälfte dominiert bei Ihnen?

<http://psychologie-news.stangl.eu/120/rechte-vs-linke-gehirnhaelfte>

- Zitate und Informationen aus:

Taylor, Dr. Jill B.. Mit einem Schlag: Wie eine Hirnforscherin durch ihren Schlaganfall neue Dimensionen des Bewusstseins entdeckt (German Edition).

Knauer MensSana eBook. Kindle-Version.



# Vielen Dank für die Aufmerksamkeit und das Mitmachen!



© pankajstock123 / © adimas Fotolia.com