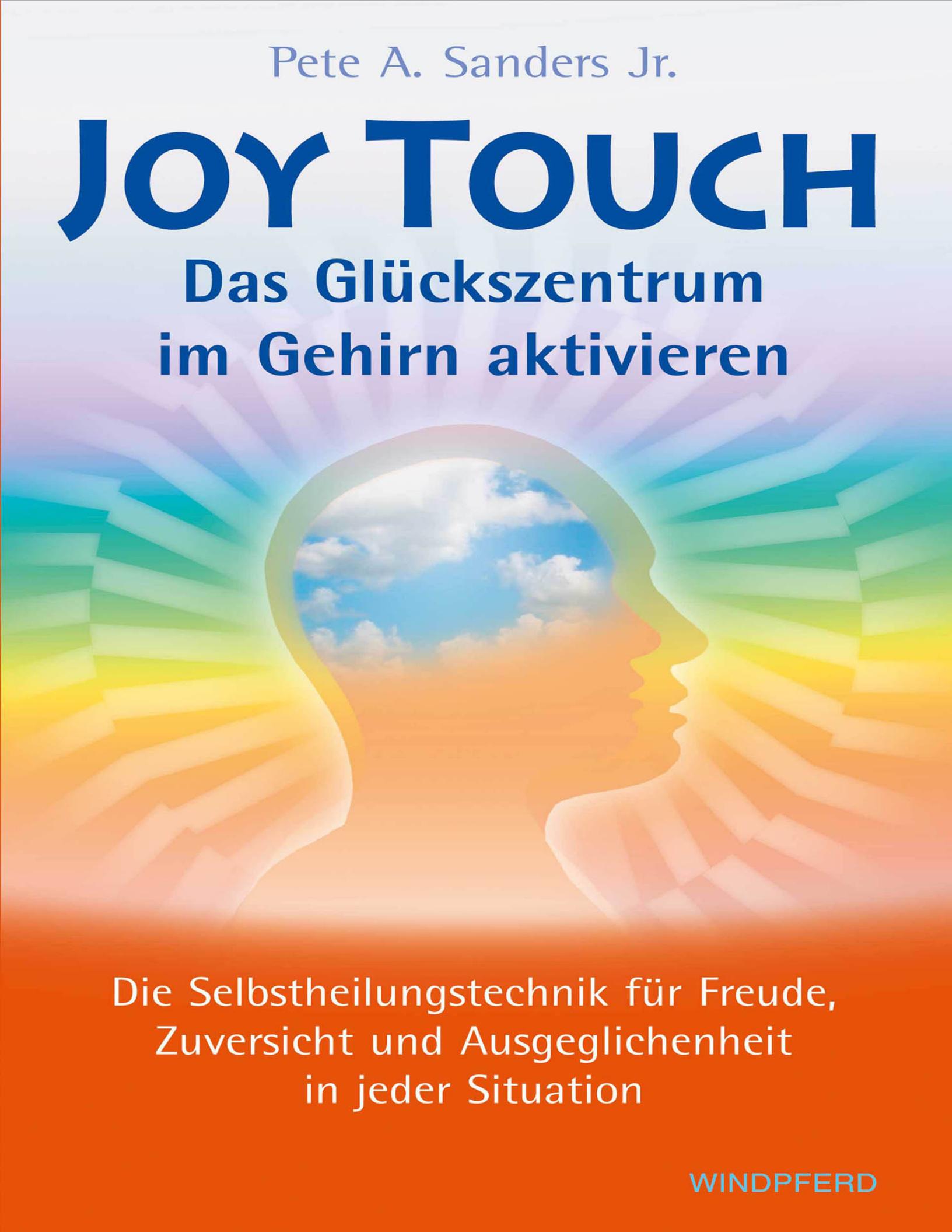


Pete A. Sanders Jr.

JOY TOUCH

Das Glückszentrum im Gehirn aktivieren



Die Selbstheilungstechnik für Freude,
Zuversicht und Ausgeglichenheit
in jeder Situation

WINDPFERD

Pete A. Sanders Jr.

JOY TOUCH

**Das Glückszentrum
im Gehirn aktivieren**

*Übersetzt aus dem amerikanischen Englisch von Martin
Rometsch*



Titel der Originalausgabe *Access Your Brain's Joy Center*
Erschienen bei Free Soul, Sedona, Arizona
© 1996, 2008 by Pete A. Sanders Jr.
Aus dem amerikanischen Englisch übertragen von *Martin Rometsch*

1. Auflage 2008
© 2008 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf
www.windpferd.de
Alle Rechte vorbehalten
Umschlaggestaltung: Peter Krafft Designagentur, Bad Krozingen
Illustrationen: Katie Bechtel, Phoenix AZ und Moises Ramirez, Sedona AZ,
([Abb. 8](#) und [9](#))
Layout: Marx Grafik & ArtWork
Gesetzt aus der Rotis
Gesamtherstellung: Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag, Oberstdorf
ISBN 978-3-89385-568-1
eISBN 978-3-86410-330-8

*Dem Menschenrecht auf vollkommende Freiheit
gewidmet:*

*der Freiheit,
sein Glück selbst zu gestalten,
dem Recht,
frei von seelischem Leid zu sein,
dem Recht,
frei von chemischer Abhängigkeit und Esssucht zu
sein.*

Danksagungen

Zuerst und vor allem danke ich den Lehrern und Studenten bei Free Soul, die mit ihren Geschichten und ihrem Einsatz zur Forschung und Entwicklung dieser neuen Methode der Stimmungsaufhellung beigetragen haben.

Ich danke meiner Frau Debbie und meinen Söhnen Brian und Michael für ihre Weitsicht, als ich die Lebenskrise durchmachte, die zu dieser Entdeckung führte, und meine Methode dann der Öffentlichkeit vorstellen musste. Diese Prüfungen halfen mir, die in diesem Buch beschriebenen Techniken zu verbessern – aber nicht ohne ein gewisses Gefühlschaos. Es war anstrengend, der Pionier eines neuen Fachgebietes zu sein; aber dieser Druck war zugleich eine große Chance, Schwierigkeiten – bis hin zum Forschungsmaterial – zu überwinden und eine verbesserte Version des Joy Touch auszuarbeiten. Während dieser Zeit war das Leben nicht immer so einfach, wie ich es mir gewünscht hätte. Einmal nahm ich Michael (damals acht) zu einem Interview mit. Als ich dem Reporter erklärte, dass der Joy Touch mir helfe, meine Reizbarkeit und meinen Zorn zu zügeln, wenn die Kinder unartig seien, fragte der Journalist: „Stimmt das, Michael?“ Mein Sohn antwortete: „Ja, aber er muss besser werden!“ Das erinnerte mich humorvoll an meine Menschlichkeit und mein fortdauerndes persönliches Wachstum.

Um wieder erster zu werden: Dieses Buch wäre ohne die Hilfe meiner Lektoren Joyce McNelly und Wray Plunkett nicht möglich gewesen. Sie haben mir geholfen, meine

Gedanken klarer auszudrücken und meine Vortragsthemen in Schriftform zu bringen.

O'Ryin Swanson von Sedona Color Graphics danke ich dafür, dass er oft das scheinbar Unmögliche schaffte, was Termine und Qualitätsstandards anbelangt.

Meiner Mutter Aurora verdanke ich den Glauben an mich selbst und die Überzeugung, dass ich mit harter Arbeit alles erreichen kann. Diese Eckpfeiler verhinderten, dass ich aufgab. Es wäre sehr oft leichter gewesen, auf die Leute zu hören, die nicht an meine Arbeit glaubten.

Zum Schluss danke ich meinen Leserinnen und Lesern, die sich ein besseres Leben wünschen. Um Ihren Interessen, Wünschen und Bedürfnissen zu entsprechen, habe ich dieses Buch geschrieben. Gemeinsam können wir die Lebensqualität aller Menschen verbessern.

Inhalt

Vorwort - Innere Technik - Der Schlüssel zum Erfolg und zum Glück im 21. Jahrhundert

Das Jahrtausend des Geistes

Besiegen Sie Ihr Dinosauriergehirn

Amerika unter Drogen

Eine revolutionäre Entdeckung

Streifen Sie die Fesseln der Kampfreflexe ab

Werden Sie Pionier an der mentalen Front

1 - Der Joy Touch: Aktivieren Sie die natürlichen Stimmungsaufheller des Gehirns

Das Septum pellucidum

So finden Sie das Glückszentrum Ihres Gehirns

Natürliche Glücksgefühle auslösen

Bestimmen Sie Ihren Gemütszustand selbst

Zusätzliche Tipps für eine stärkere Initialwirkung

2 - Limbischen Stress und limbische Depression überwinden

Der Tyrannosaurus des Stress: limbischer Stress

Das Schwarze Loch des Gehirns – der limbische Stress

Emotionales Chaos rasch beseitigen

Tipps für die Selbstheilung von seelischem Leid und geheimen Schmerzen

Der Schatten geheimer Schmerzen
Entschärfen Sie inneren Sprengstoff
Beenden Sie Ihr „Sorgenprogramm“
Der Umgang mit Angst
Leichte Depression überwinden
Chronische Depression überwinden
Vorbeugung und Selbstpflege

3 - Bringen Sie mehr Liebe in Ihr Leben

Neutralisieren Sie die Säure der Herabsetzung
Das Gefühl, nicht genug Liebe zu bekommen
Nutzen Sie Gelegenheiten, sich aufzumuntern
Reibung schadet der Liebe
Beziehungsprobleme mit dem Medizinrad lösen
Mehr gemeinsame Freude
Mehr Freude am Sex durch den Joy Touch
Die Seele als Teil des Universums
Die Suche nach dem Sitz der Seele
Die Seelenverlagerung
Eine Seele sein - der Schlüssel zur universellen Liebe
Verschmelzung mit dem Universum
Die Liebe im Leben spirituell vertiefen

4 - Erfolg ohne Erfolgssucht

Die Biologie der Erfolgssucht
Wie viele Erfolgserlebnisse brauchen Sie?
Werteanalyse
Die Falle des Verlangens

Finanzieller Druck
Wünsche und Bedürfnisse
Bei der Arbeit glücklich sein
Drei Jobs, ein Lohn
Spielen, nicht arbeiten!
Zeitdruck
Sie sind einzigartig

5 - In fünf Schritten zum Idealgewicht

1. Schritt: Freude am Essen
2. Schritt: Nimm dir Zeit
3. Schritt: Denken Sie ans Essen, nicht an Ihr Gewicht
4. Schritt: Wichtig sind Sie, nicht Ihr Gewicht
5. Schritt: Sie beherrschen Ihr Gewicht – nicht umgekehrt

6 - Mit dem Joy Touch Schmerzen lindern und Nikotin-, Alkohol- und Drogensucht überwinden

Schmerzen lindern
Nikotinsucht überwinden
Mit dem Joy Touch den Alkoholkonsum verringern
Drogensucht und Substanzmissbrauch

7 - Lebensprobleme ehrlich und mit Würde ertragen

8 - Das Wichtigste in Kurzfassung

Über den Autor

Vorwort

Innere Technik - Der Schlüssel zum Erfolg und zum Glück im 21. Jahrhundert

Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich besser fühlen, wann immer Sie wollen, und körperliche oder seelische Schmerzen in den Griff bekommen. Wie würde Ihr Leben sich ändern, wenn Streit Sie nicht mehr aufregen würde und Sie immer glücklich und Herr Ihres Schicksals wären? Das alles ist möglich. Sie müssen nur lernen, die natürlichen Stimmungsaufheller Ihres Gehirns zu nutzen. Diese Technik läutet das 21. Jahrhundert ein, auch für Sie. Sie können diese Zukunft schon heute erleben!

Das Jahrtausend des Geistes

Oft frage ich Geschäftsleute: „Welches Gerät ist für Sie am wichtigsten?“ Einige sagen, das sei ihr Telefaxgerät oder

die Telefonanlage. Andere nennen den Computer oder den Kopierer. Dann frage ich: „Wären Sie damit zufrieden, wenn Ihre wichtigsten Geräte nur mit zehn bis vierzig Prozent ihres Potenzials arbeiten würden?“ Wissenschaftler schätzen nämlich, dass wir nur zehn bis vierzig Prozent unseres Gehirns nutzen!

Wollen Sie nur zehn bis vierzig Prozent Ihrer Fähigkeit, zu lieben und glücklich zu sein, nutzen? Unabhängig vom Geschlecht, Alter oder Beruf ist der Geist das wichtigste „Gerät“, das Sie jeden Tag verwenden. Es ist Zeit, mehr als nur einen Bruchteil davon zu nutzen. Kein Wunder, dass das Leben ein Kampf ist. Was ist nicht anstrengend, wenn Sie Ihre Fähigkeiten und Chancen um mehr als die Hälfte verringern? Die Zukunft der Menschheit hängt davon ab, dass wir uns aus dem Sumpf des Leidens und Kämpfens befreien und neue Gipfel der Freude und Erfüllung erklimmen. Um diese Freiheit zu erlangen, müssen Sie lernen, die Macht Ihres Gehirns voll zu nutzen.

In den achtziger Jahren revolutionierte Dr. Howard Gardners *Frames of Mind* die Neurowissenschaften und die Pädagogik mit seiner Theorie der mehrfachen Intelligenz. Kurze Zeit später belegten Studien, dass das Gehirn ein Leben lang neue synaptische Verbindungen herstellen kann. Das bedeutet, dass Sie Ihre Lernfähigkeit und Ihren IQ in jedem Alter steigern können. Daniel Goleman machte die Öffentlichkeit durch sein Buch *Emotionale Intelligenz* darauf aufmerksam, dass der „EQ“ für den Erfolg und das Glück im Leben ebenso wichtig ist wie der IQ. Als wichtigster Pionier auf dem Gebiet der emotionalen Intelligenz weist Goleman darauf hin, dass wir auch den EQ und den EQ unserer Kinder durch gezieltes Lernen steigern können.

Wie wäre es, wenn Sie Ihre mentalen und emotionalen Fähigkeiten in einem Schritt steigern könnten? Stellen Sie

sich die Macht einer physiologischen Entdeckung vor, die es dem Verstand ermöglicht, das emotionale Wohlbefinden innerhalb von Sekunden bewusst zu verbessern! Denken Sie an den Quantensprung, den Sie damit bewerkstelligen könnten. Die Grenze der Gehirnforschung ist nicht das, was wir *über* das Gehirn lernen, sondern das, was wir mit ihm *tun*.

In der Fernsehserie *Das Gehirn* erfahren wir, dass es im Gehirn mehr mögliche Verbindungen gibt als Atome im gesamten bekannten Universum. Es ist unvorstellbar, wie sehr wir unsere Freude am Leben und unsere Leistungsfähigkeit mit einem derart unbegrenzten Netzwerk steigern können! Voraussetzung dafür ist, dass wir Zugang zum Wunder der Inneren Technik finden. Dieses Wunder sind Sie jetzt schon.

Jahrhunderte lang versorgte die Wissenschaft uns hauptsächlich mit *äußerer* Technik, also mit immer besseren Maschinen und neuen Energiequellen. Dank dieser industriellen Revolution konnten wir unsere Umwelt besser umgestalten und durften viel mehr Freizeit genießen - aber auf Kosten unseres seelischen Wohlbefindens. Wissenschaft und Technik haben einen Kulturschock ausgelöst, der uns alle unter Druck setzt. Die Folge ist, dass unsere Lebensqualität sogar abnimmt. Wir haben nicht das Gefühl, mehr Freizeit zu genießen, weil wir doppelt so lange brauchen, um uns vom zunehmenden Stress zu erholen. Allzu oft brauchen wir noch einen Drink oder noch eine Zigarette, um uns zu entspannen, sofern wir nicht vor dem Fernseher zusammensinken. Zudem leiden viele Menschen unter Schlafstörungen. Wir beherrschen unsere Außenwelt auf Kosten unserer inneren Harmonie und unseres Glücks. Dieser Verlust raubt uns nicht nur die Freude, sondern verhindert, dass wir unser Potenzial voll nutzen.

Es ist Zeit, dem Stress und dem Unglücklichsein ein Ende zu bereiten. Beide sind Überbleibsel unserer evolutionären Vergangenheit. In Zukunft wird die Innere Technik sie durch Freude und Erfüllung ersetzen. Es ist unser Recht, sie zu beseitigen.

Besiegen Sie Ihr Dinosauriergehirn

Bis vor Kurzem haben die Wissenschaftler die Teile und Funktionen des Gehirns nach ihrem Ort bezeichnet, zum Beispiel vorderes Hirn, Mittelhirn und hinteres Hirn. Angeführt vom Neurowissenschaftler Paul MacLean haben sie in letzter Zeit damit begonnen, das Gehirn auf der Basis seiner drei evolutionären Stadien zu betrachten.

Die Idee vom „dreifachen Gehirn“ ist radikal neu. Sie begreift das, was die meisten Leute für „das Gehirn“ halten (die äußere Gehirnrinde), lediglich als neueste evolutionäre Ergänzung. Dieses neue Säugetierhirn (Gehirnrinde oder Kortex) liegt über zwei älteren Gehirnteilen. Diese „niedrigeren“ Gehirne sind das limbische System (das alte Säugetiergehirn, das fast alle Säugetiere in fast der gleichen Form besitzen) und der Hirnstamm (auch „Reptilgehirn“ genannt, weil er bei allen Wirbeltieren von den Reptilien bis zum Menschen vorkommt).

Die evolutionär älteren Gehirnteile enthalten sozusagen unser „Dinosauriergehirn“. Ihre Funktionen gehen auf die frühen Kämpfe des Menschen ums *körperliche* Überleben zurück. Zusammen können sie uns jede Freude rauben. Das gilt vor allem für das limbische System, von dem MacLean sagt, es enthalte das Rohmaterial für unsere negativen Emotionen. Sie werden immer unglücklich sein, wenn das

limbische System Sorgen, Wut, seelische Groll und Angst zum Dauerzustand macht.

In vergangenen Zeitaltern war das limbische System überlebenswichtig. Es war viel besser, sich vor einem Säbelzahntiger zu fürchten, als sein Mittagessen zu werden. Und es war besser, sich an das Leid zu erinnern, das einem der Stamm jenseits des Berges zufügte, als es zu vergessen und das nächste Mal vom Feind getötet zu werden. Die meisten Gefahren unserer evolutionären Vergangenheit gibt es heute nicht mehr; aber das limbische System ist im Wesentlichen gleich geblieben. Diese Diskrepanz könnte der Hauptgrund dafür sein, dass unsere Lebensfreude mit der Entwicklung unserer Technologie nicht Schritt halten konnte. Unsere Wissenschaft hat Quantensprünge gemacht, doch unsere Physiologie ist erst ein paar Schritte aus der Höhle hinausgekrochen. Leider hat ein ungezügeltes limbisches System große Macht: Es bewirkt, dass wir uns wie eine bedrohte Spezies fühlen.

Alkohol und Drogen maskieren oder unterdrücken den Stress, den das limbische System auslöst, jedoch mit schädlichen Nebenwirkungen. Auch durch übermäßiges Essen können wir das limbische System dämpfen. Aber das hat ebenfalls Nebenwirkungen (etwa an den Hüften und Oberschenkeln).

Ein Teil des Gehirns löst also negative Emotionen aus und macht uns unglücklich. Das ist eine schlechte Nachricht. Aber es gibt auch eine gute: Dieser Zyklus aus Sorgen, Groll, Wut und Angst ist nicht Ihre Schuld. Er ist ein unerwünschtes Nebenprodukt des limbischen Systems, und Sie können ihn beenden. Der Umgang mit heftigen Emotionen und ihre Verarbeitung sind ein wesentlicher Teil der emotionalen Intelligenz, wie Goleman sie beschrieben hat. Sie können lernen, limbische Reaktionen in den Griff zu bekommen.

Mehr noch: Bestimmte Teile Ihres höheren Gehirns können Ihnen dabei helfen. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie diese Teile nutzen. Dies ist Ihr natürlicher Schlüssel zum inneren Frieden und zum Glück ohne Alkohol, Nikotin, Drogen oder Esssucht.

Amerika unter Drogen

Schon zu lange steckt unsere Gesellschaft im Sumpf der Süchte als Antwort auf die Belastungen des Lebens. Dafür sind nicht nur Drogenhändler und Kokainkartelle verantwortlich. Unternehmen, die Alkohol, Tabak und Medikamente herstellen, profitieren seit Jahrzehnten am schlechten Zustand unserer Gesellschaft. Sie hätten jeden Dollar Profit verdient, wenn ihre Produkte uns helfen würden und unbedenklich wären. Aber das sind sie nicht. Alkohol, Nikotin, Prozac, Lithium usw. sind Drogen, die mehr schaden als nützen, weil sie uns süchtig machen. Eine Studie der University of Manitoba aus dem Jahr 1995 belegt, dass Medikamente (zum Beispiel Schmerzmittel, Antihistamine und Antidepressiva) schon in normalen Dosen das Wachstum von Tumoren bei Tieren beschleunigen.

Amerika stirbt an Drogen. Das *Journal of the American Medical Association* schrieb 1994, die meisten älteren Menschen würden wegen Alkoholismus oder alkoholbedingter Störungen ins Krankenhaus eingewiesen. Jedes Jahr töten betrunkene Autofahrer Tausende von unschuldigen anderen Fahrern und Fußgängern. Neueste Studien zeigen, dass einer von zehn Amerikanern an Alkoholmissbrauch leidet. Zwar rauchen Männer jetzt

weniger, doch dafür nimmt der Tabakkonsum bei Teenagern und Frauen zu. Man schätzt, dass fast eine halbe Million Menschen jährlich an den Folgen des Rauchens sterben. Der Kokainkonsum scheint langsam zurückzugehen, aber der Heroinmissbrauch erlebt ein rasches Comeback. Das amerikanische Gesundheitsministerium berichtete, der Drogenkonsum bei Teenagern habe sich in den letzten fünf Jahren verdoppelt. Wäre dieser Trend bei AIDS oder einer anderen Krankheit nachweisbar, würden wir schon längst von „unerträglichen Zuständen“ sprechen.

Und wie reagiert die Schulmedizin darauf? Sie verordnet noch mehr Drogen, als Arzneimittel getarnt. Prozac ist zum Valium der neunziger Jahre geworden. Jeden Monat werden in den USA allein für dieses Beruhigungsmittel fast eine Million Rezepte ausgestellt (meist von Allgemeinmedizinern). Die Bevölkerung gibt Milliarden Dollar für Tabletten aus, die erst in zwei bis sechs Wochen und bestenfalls bei 75 % der Patienten wirken und zahlreiche Nebenwirkungen haben (von Reizbarkeit und Schlafstörungen bis zu sexuellen Störungen bei Männern und Frauen).

Auf unserer Suche nach dem Glück missbrauchen wir aber auch Nahrungsmittel. Immer mehr Menschen leiden an Esssucht und anderen Essstörungen. Die Amerikaner geben Milliarden Dollar für Diätpläne und Produkte aus, deren Unwirksamkeit wissenschaftlich erwiesen ist und von denen einige auf lange Sicht sogar schädlich sind.

Jede einzelne Modeströmung ruiniert die Gesundheit und die Finanzen. Alle zusammen sind Wahnsinn. *Der Preis ist einfach zu hoch.* Warum zahlt ihn unsere Gesellschaft dann immer noch? Dafür gibt es mehrere Gründe.

Erstens müssen wir unseren Stress abbauen. Jeder Mensch, unabhängig von Rasse, Geschlecht, Alter und

wirtschaftlichem Status, will sich wohlfühlen. Dieser Wunsch ist so stark, dass wir alles tun, um den Druck und die Verspannungen zu lindern. Viele halten den Geschlechtstrieb für einen unserer stärksten Triebe. Aber der Wunsch, sich wohlzufühlen, ist noch stärker. Jeden Tag verbringen viel mehr Menschen ihre Zeit mit Rauchen, Trinken oder zwanghaftem Essen als mit Sex. Der Wunsch nach Wohlbefinden und Glück ist universell und unnachgiebig.

Zweitens machen Alkohol, Nikotin und Drogen sowohl körperlich als auch seelisch süchtig. Die von biochemischer Abhängigkeit ausgelöste Sucht ist schwer zu unterdrücken; sie ist das biologische Äquivalent eines klingelnden Telefons, das Aufmerksamkeit verlangt. Ebenso stark ist das Zwangsverhalten, das die seelische Abhängigkeit auslöst. Das Unterbewusstsein setzt Symptomlinderung nicht nur mit der Substanz, sondern auch mit bestimmten ritualisierten Verhaltensmustern gleich.

Eine Gehirnwäsche kommt hinzu. Die Pharmakonzerne geben jährlich Dutzende Milliarden Dollar für Alkohol-, Tabak- und Arzneimittelwerbung aus. In die Marktforschung fließt sehr viel mehr Geld als in die Suche nach einer natürlichen Alternative. Wir wissen mehr darüber, wie man die Menschen dazu bringt, Tabletten, Bier und Zigaretten zu kaufen, als über die *Physiologie* des Glücks. Ein Beispiel dafür sind die 47 Milliarden Dollar, die in den USA jährlich für Tabakwaren ausgegeben werden, obwohl Fachleute seit Jahrzehnten davor warnen.

Der Hauptgrund für die Drogensucht der Amerikaner ist jedoch, dass es bisher keine schnelle, einfache und wirksame natürliche Alternative gegeben hat. Jetzt gibt es sie! Eine neue Form des Biofeedback, die ich „Innere Technik“ (Inner Technology®) nenne, zeigt Ihnen, wie Sie die natürlichen Stimmungsaufheller des Gehirns aktivieren.

Die wichtigste Entdeckung dabei ist eine Methode, den Teil des Gehirns zu stimulieren, der den limbischen Stress beseitigt und zugleich ein Gefühl des Wohlbefindens hervorruft. Dieser magische Bereich ist das Septum pellucidum. Es kann buchstäblich zum „Joy Center“, zum Glückszentrum Ihres Gehirns werden. Ich nenne diese Technik „Joy Touch“, da sie „Glück durch Berühren“ vermittelt. In den [Kapiteln 3](#) und [4](#) stelle ich spezifische Varianten der Technik vor, die mehr Liebe in Ihr Leben bringen und Sie erfolgreicher machen kann, ohne dass Sie arbeitssüchtig werden. In [Kapitel 5](#) lernen Sie, mit dem Joy Touch Ihr Idealgewicht zu erreichen. [Kapitel 6](#) erklärt, wie Sie mit Hilfe der Technik Schmerzen lindern und den Tabak-, Alkohol- und Drogenmissbrauch überwinden.

Eine revolutionäre Entdeckung

Warum wurde diese Entdeckung nicht früher gemacht? Warum haben die Naturwissenschaften und die Medizin nicht gründlicher erforscht, wie man die Stimmungsaufheller der Gehirns aktiviert? Ein Arzt, der einen meiner Vorträge in Denver hörte, antwortete: „Ganz einfach. Damit ist kein Geld zu verdienen. Wenn Sie den Leuten das beibringen, brauchen sie Ihre Tabletten oder Ihr Produkt nicht mehr zu kaufen.“ Traurig, aber wahr. Weil keine Profite winken, hatten viele Wissenschaftler und kommerzielle Labors wahrscheinlich kein Interesse daran, Forschungen auf diesem Gebiet zu betreiben.

Aber warum ist auch den Wissenschaftlern, die nicht nur an den Profit denken, diese Entdeckung nicht gelungen? Dafür gibt es zwei Gründe: Erstens haben die meisten

Neurowissenschaftler gelernt, Gehirnfunktionen nur mit Chemikalien und Elektroden zu beeinflussen. Die meisten von ihnen haben keine Erfahrung mit Biofeedback oder Körper-Geist-Techniken. Außerdem sind Stromstärken und Medikamentendosen viel leichter zu messen und für Schulmediziner befriedigender als die Frage „Was haben Sie gefühlt?“. Zweitens haben die Forscher möglicherweise die falsche Stelle stimuliert, selbst wenn sie sich bemüht haben, die Stimmung durch Biofeedback zu beeinflussen.

Die meisten Wissenschaftler glauben, dass der Hypothalamus die stärksten Glückszentren des Gehirns enthält. Leider befindet er sich ganz in der Nähe zahlreicher Strukturen des limbischen Systems, die für negative Emotionen (Wut, Zorn, Reizbarkeit und Angst) verantwortlich sind. Daher könnten frühere Versuche, die Stimmung durch Stimulation des Hypothalamus aufzuhellen, ergebnislos gewesen sein (weil negative Emotionen die positiven aufhoben) oder sogar unerwünschte Reaktionen hervorgerufen haben.

Eine Pilotstudie, die ich 1995 mit dem Psychologieprofessor Larry Stevens von der Northern Arizona University leitete, belegt genau das. Alle Trends der Studie bestätigen, dass wir das Septum pellucidum stimulieren müssen und dass es negative Folgen hat, wenn man Bereiche stimuliert, die dem limbischen System zu nahe sind.

Obwohl die Stimmungsaufheller und Zentren des Gehirns zahlreich und komplex sind, ist Einfachheit der Schlüssel zum erfolgreichen Biofeedback. Eine einfache und spezifische Methode ist unerlässlich. Das Septum pellucidum erfüllt beide Forderungen. Dem Laien kann man seine Lage leichter erklären als die des Hypothalamus. Zudem liegt er oberhalb des limbischen Minenfeldes und in einiger Entfernung von ihm, ist aber durch Synapsen

unmittelbar mit dem Teil des Hypothalamus verbunden, der durch Opium stimuliert wird. Wenn Sie wissen, wie Sie das Septum pellucidum beeinflussen, können Sie einen stimmungsaufhellenden Teil des Hypothalamus stimulieren, ohne gleichzeitig die Zentren der negativen Emotionen im restlichen limbischen System zu reizen.

Sie können also Ihre Stimmung *ohne* Alkohol, Nikotin, Drogen oder üppiges Essen innerhalb von Sekunden verbessern und glücklicher werden, ohne von ständigen Erfolgserlebnissen im Beruf und in der Partnerschaft *abhängig* zu werden. Sie brauchen nur zu wissen, wie Sie das Septum pellucidum aktivieren. Auf diese Weise können Sie auch den emotionalen Stress zeitweilig aufheben, dessen Quelle Sorgen, Groll, Wut und Angst sind. Die Methode ist schnell, natürlich und vor allem kostenlos.

Sie können diesen direkten physiologischen Vorgang selbst auslösen und sind nicht mehr auf psychologische Plättitüden („Versuche dich zu beruhigen“, „Denk einfach positiv“, „Kopf hoch“ usw.) angewiesen, um Ihre Gemütsverfassung zu verbessern. Sie besitzen eine spezifische und biologische Technik, die *praktikabel* ist. Besser noch: Sie können auf stundenlanges Meditieren, süchtigmachende Chemikalien oder einen Glaubenswechsel verzichten. Die Methode ist schnell, natürlich und vor allem gratis. Sobald Sie diese Technik erlernt haben, kostet sie bis ans Ende Ihres Lebens nichts. Damit haben Sie den ersten von zwei Schritten zum Sieg über Ihr Dinosauriergehirn getan.

Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben sich allein mit dieser Technik ändern wird. Sie brauchen kein Adrenalin-Jojo mehr. Anstatt Gefangener des Kampf-oder-Flucht-Reflexes und der Depression zu sein, aktivieren Sie willentlich die Stimmungsaufheller Ihres Gehirns, und anstatt mit Verspannung und Angst auf das Leben zu reagieren,

besorgen Sie sich auf sanftem Weg neue Energie, wann immer Sie wollen.

Streifen Sie die Fesseln der Kampfreflexe ab

Zu lange haben wir im Würgegriff unserer evolutionären Vergangenheit gelebt. Ohne spezifische Gegenmaßnahmen dominieren *eingebildete* Überlebenskämpfe immer noch unseren Alltag. Selbst wenn Sie nicht ums körperliche Überleben kämpfen müssen (ausreichende Nahrung, Unterschlupf usw.), fallen Sie leicht den Kampfreflexen zum Opfer, die der emotionale Druck auslöst. Auch berufliche und private Sorgen können das limbische System und einen Kreislauf aus negativen Emotionen in Gang setzen.

Diese negativen limbischen Reaktionen sind überaus schädlich. Wie eine zerkratzte Schallplatte wiederholen sie immer nur dasselbe Stück. Wenn bestimmte Ereignisse einen Kurzschluss im limbischen System auslösen, sind Sie in einem Zyklus der emotionalen Angst gefangen, der Ihre höheren geistigen Funktionen überlagert. Das nenne ich *limbischen Stress*. Auch auf diese Weise können Sie Ihrem Dinosauriergehirn zum Opfer fallen. Sie können nicht mehr vernünftig denken und handeln und werden zugleich Ihrer positiven Emotionen – Liebe und Freude – beraubt. Sie verfangen sich in den Kampfreflexen Ihrer tierischen Vergangenheit und fühlen sich sogar von der höheren Macht getrennt, an die Sie vielleicht glauben.

Ich bevorzuge den Begriff „limbischer Stress“, weil der „emotionale Stress“ den Eindruck erweckt, als seien alle

Emotionen schlecht. Das wäre ein grobes Missverständnis. Ein Leben ohne Emotionen wäre öde und leidenschaftslos. Zudem haben Männer den Frauen zu lange vorgeworfen, „zu emotional“ zu sein, und ich will nicht, dass meine Aussagen über die Gefahren des limbischen Stress als neuerliche Herabsetzung der Frauen durch einen Mann fehlgedeutet werden. Emotionen sind die Wurze des Lebens. Ohne sie könnten wir zwar überleben, aber nur mit Haferschleim. Negative emotionale Zyklen, die sich verselbstständigt haben, machen Sie dagegen zum Sklaven Ihrer evolutionären Vergangenheit. Im 21. Jahrhundert sind wir in der Lage, ihnen mit den Gehirnzentren ein Ende zu machen, die dafür bestimmt sind.

Um wirklich glücklich und frei zu sein, müssen Sie wissen, wie Sie limbische Funktionsstörungen dauerhaft beseitigen. Sie müssen imstande sein, sich aus dem Griff der negativen Emotionen zu befreien, die zu langanhaltender schlechter Stimmung und zu Depressionen führen. [Kapitel 2](#) zeigt Ihnen, wie es geht. Sie werden eine klare und einfache Technik kennenlernen, die innerhalb von Minuten die Ursache des limbischen Stress beseitigt. Sie sind auf nichts und niemanden angewiesen, um sich wieder besser zu fühlen, sondern können die Ursache wiederholter limbischer Störungen an der Wurzel packen. Diese Methode der „Tröstenden Verbindung“ lässt sich an *alle* Umstände anpassen, sogar an solche, die Sie noch gar nicht kennen.

Stellen Sie sich vor, Sie können den Groll, den Kränkungen aller Art verursachen, sofort stillen. Wäre Ihr Leben nicht friedlicher, wenn Sie Enttäuschungen und Wut rasch auflösen könnten? Wie viel glücklicher wären Sie, wenn Sie den Zyklus der Sorgen und Ängste durchbrechen könnten? Genau das lernen Sie in [Kapitel 2](#).

In einem Kurs über Neurowissenschaften im Massachusetts Institute of Technology (MIT) hatte ich Gelegenheit, an einem faszinierenden Experiment teilzunehmen. Wir bekamen Tabletten, die nach dem Kauen die Geschmacksempfindung „sauer“ blockierten. Ich war erstaunt, als ich Zitronen und andere von Natur aus saure Nahrungsmittel ohne das geringste Unbehagen verspeiste. Da die sauren Geschmacksknospen lahmegelegt waren, schmeckte ich den Zucker, den die Zitrone ebenfalls enthielt. So konnte ich viele Nahrungsmittel genießen, die ich normalerweise mied.

Die Technik, die Sie in diesem Buch erlernen werden, hat eine ähnliche Wirkung auf Ihr Leben. Dann können Sie sich auf die Freuden des Lebens konzentrieren, anstatt sich von seinen sauren Aspekten beherrschen zu lassen. Sie werden nicht mehr als Sklave im bitteren Gefängnis der Leidenschaft schmachten, sondern süße Emotionen schmecken.

Natürlich wird das Leben Sie immer wieder vor neue Herausforderungen stellen. Darum finden Sie in [Kapitel 7](#) zusätzliche Tipps zum Umgang mit dieser Realität. Zusammen mit dem Joy Touch und der Tröstenden Verbindung können Sie dann verhindern, dass Stress Sie beherrscht und unglücklich macht. Sie werden auf die Blessuren des Lebens weniger empfindlich reagieren und glücklich leben, anstatt nur zu überleben.

Ich habe immer noch eine Hypothek, leite eine überregionale Organisation und muss mit den Herausforderungen fertig werden, die meine zwei Söhne (oft eine Mischung aus Tom Sawyer, Huck Finn und Dennis die Nervensäge) darstellen. Aber ich fühle mich nicht mehr als hilfloses Opfer, das mit Problemen kämpft. Da ich die natürlichen Stimmungsaufheller des Gehirns kenne und limbischen Stress beseitigen kann, steht es mir frei, die

Schönheit des Lebens zu genießen. Dieses Geschenk kann auch Ihnen gehören. [Kapitel 8](#) informiert Sie schnell über die Tröstenden Verbindungen und Joy- Touch-Varianten, die Sie brauchen.

Die unbegrenzte Macht Ihres Geistes ist Ihr wertvollster Schatz. Selbst nach Jahren der Mikroschaltung und Superleittechnik kann sich kein Computer der Welt mit dem menschlichen Geist messen. Keine Maschine kann Liebe oder Freude empfinden. Sie bewältigen jeden Tag Millionen neue Situationen, Interaktionen und Probleme. Überlegen Sie einmal, wie sehr Ihr Leben sich bessert, wenn eine Gebrauchsanleitung Ihnen erklärt, wie Sie das Potenzial Ihres Supercomputers voll nutzen. Die Fortschritte der Neurowissenschaften sind die Ecksteine einer neuen Ära, die sich schnell nähert.

Werden Sie Pionier an der mentalen Front

In der heutigen Welt gibt es drei große Fronten: den Weltraum, die Ozeane und das innere Potenzial des Menschen. Wir können nicht alle Astronauten oder Jacques Cousteau sein. Doch jeder von uns kann ein Pionier sein, der die Grenzen des menschlichen Potenzials erweitert. Der Wunsch zu lernen ist die einzige Qualifikation, die Sie für diese Forschungsreise brauchen.

Meine eigene Forschungsreise begann mit Kursen über Psychosomatik und Neurowissenschaft, die ich am MIT belegte. Sie öffneten mir die Tür nach innen. Je mehr ich über das Gehirn und das Nervensystem lernte, desto klarer

wurde mir, wie viel wir noch nicht wissen. Dr. Jerome Letvin, einer meiner Professoren, drückte es am besten aus, nachdem er die unzähligen Zweige und Verbindungen jeder Nervenzelle beschrieben hatte: „Jede Nervenzelle im Gehirn kann mit jeder anderen reden.“ Ich fügte stumm hinzu: „Und mit diesem unbegrenzten Potenzial muss alles möglich sein, *wenn du lernst, wie!*“

Nach meinem Prädikatsexamen am MIT bot mir der Fachbereich Medizin in Harvard eine Stelle an. Aber eine schulmedizinischen Karriere reizte mich nicht. Ich wollte Methoden entwickeln, die alle Menschen anwenden konnten, um ihre Fähigkeiten zu entwickeln und glücklicher zu werden. Medizin machte mir Spaß, aber es reichte mir nicht, ein weiterer guter Arzt unter vielen zu sein. Ich glaubte daran, dass ich für die Menschheit mehr tun konnte, wenn ich sie verantwortungsbewusst über das menschliche Potenzial aufklärte.

In meinen Zwanzigerjahren gelangen mir einige Durchbrüche beim sofortigen Stressabbau, bei der wirksamen Selbstheilung und bei der praktischen Anwendung übersinnlicher Fähigkeiten. In meinen Dreißiger- und frühen Vierzigerjahren gründete ich eine Familie und machte eine Midlifecrisis durch. Da mich seelische und familiäre Probleme belasteten, wandte ich meine Aufmerksamkeit den Neurowissenschaften zu.

Menschen, die sich für dieses Gebiet interessieren, haben oft nur zwei Möglichkeiten: Entweder sie folgen einem Guru oder Kult, oder sie zahlen enorme Gebühren für Seminare, die meist viel Humbug und wenig Substanz enthalten. Ich hielt beide Lösungen für falsch. Meiner Meinung nach haben die Menschen Besseres verdient. Eine wissenschaftlich fundierte Ausbildung, die es ihnen ermöglicht, ihr höheres mentales Potenzial zu nutzen, sollte

für alle verfügbar und erschwinglich sein – ohne dass sie ihre Unabhängigkeit oder ihren Glauben aufgeben müssen.

Darum gründete ich 1980 in Sedona, Arizona, Free Soul, ein Bildungsprogramm für körperliche und geistige Gesundheit, und begann, andere in die wissenschaftlichen Geheimnisse und Techniken einzubringen, die ich entwickelt hatte. Heute hat Free Soul Hunderte von Lehrern, und seine Workshops *Discover Inner Technology*® (Entdecke die Innere Technik) und *Accessing Your Brains's Joy Center* (Das Glückszentrum des Gehirns erreichen) helfen Menschen und Unternehmen auf der ganzen Welt, ihr unbegrenztes Potenzial zu nutzen. Informationen darüber erhalten Sie bei Free Soul, P.O. Box 1762, Sedona, AZ 86339, USA oder auf unserer Webseite <http://freesoul.net>.

Ich habe meinen Entschluss, mein Leben der Entdeckung des menschlichen Potenzials zu widmen, nie bereut. Dadurch habe ich die Schätze des Körpers und des Geistes kennen und nutzen gelernt. Auch Sie können von meinen Methoden und Techniken profitieren. Sie werden lernen, über die bloße geistige Gesundheit hinauszugehen und geistigen Reichtum zu erwerben. Wichtiger noch: Sie werden lernen, *Ihr eigener Lehrer* zu sein. Das ist der wichtigste Aspekt der Inneren Technik. Sie brauchen weder ein Genie noch ein Wissenschaftler zu sein. Lernbereitschaft genügt. Entscheidend ist Ihre Einstellung, nicht Ihr IQ.

Seien Sie neugierig und abenteuerlustig, dann werden Sie auf jeder folgenden Seite alte Grenzen überschreiten. Sie werden Ihr Glück und Ihren Erfolg selbst in die Hand nehmen. Willkommen im Jahrtausend des Geistes, Pionierkollegen. Fangen wir an!

Der Joy Touch: Aktivieren Sie die natürlichen Stimmungsaufheller des Gehirns

Ehrfürchtig stand ich vor der tosenden Flut. Unter dem wirbelnden braunen Wasser lag mein einziger Weg in die Zivilisation. Die Brücken stromaufwärts und stromabwärts waren in der Nacht fortgespült worden, und ich wusste nicht, ob unsere Brücke unter den immer noch steigenden Wassermassen erhalten geblieben war.

Das seltsame Wetter im Jahr 1993, das im Spätsommer zu verheerenden Überschwemmungen im mittleren Westen führte, traf Arizona schon früher. Höhere Regionen, die sonst trocken waren, erlebten eine Jahrhundertflut. Der Oak Creek riss Wohnwagen mit sich fort, beschädigte Häuser, entwurzelte riesige Kiefern und schnitt ganze Gemeinden von der Außenwelt ab.

Als ich die Verwüstungen betrachtete, bewegte ich langsam die Finger meiner Schreibhand. Sie waren noch ein wenig taub, weil mich am Abend zuvor ein Skorpion gestochen hatte. Ich hatte im Haus Schutz vor dem Regen

gesucht und hielt mein Bett für einen gemütlichen Ort zum Ausruhen. Meine Entdeckungen über Selbstheilung linderten die Schmerzen und Schwellungen; aber ich hegte schlimmere Ängste. Alle möglichen Unfälle, die meinen kleinen Kindern zustoßen konnten, spielten sich vor meinem geistigen Auge ab. Zudem fürchtete ich, mein Leben sei bedroht, weil die Flut mich von der Straße abschneiden könnte.

Unsere normalerweise friedliche Umgebung war ein Chaos. Tagelang konnten wir nichts zu essen kaufen, und wenn die Brücke zerstört war, würden wir monatelang in einem Albtraum leben. Trotzdem war ich erstaunlich ruhig, sogar glücklich. Das war ungewöhnlich für mich.

Ich hatte unerwartete Ereignisse nie gemocht. Darauf reagierte ich meist wie ein Elefant im Porzellanladen. In Situationen wie dieser griff ich oft auf den drastischen Jargon meiner Militärzeit zurück - ich erfand neue Marine-Adjektive, wie meine Frau es ausdrückte. Diesmal ging es mir sehr viel besser, obwohl die Umstände viel schlimmer waren.

Ich hatte gelernt, das „Glückszentrum“ meines Gehirns mental zu stimulieren. Darum konnte ich selbst im Chaos gelassen bleiben und glücklich sein. Die Ereignisse des Lebens tyrannisierten mich nicht mehr. Jetzt konnte ich das Septum pellucidum mental erreichen und die natürlichen Stimmungsaufheller des Körpers selbst aktivieren.

Das Septum pellucidum

Das Septum pellucidum (siehe [Abb. 1](#)) liegt über dem Hauptteil des limbischen Systems (innerhalb der unteren

schattierten Schleife). Es ist das Tor zum Glückszentrum des Gehirns. Obwohl es im Wesentlichen ein mit Flüssigkeit gefüllter Beutel ist, ist es an seiner Vorderseite unmittelbar mit dem Hypothalamus verbunden, der Steuerzentrale des limbischen Systems. Wird das Septum stimuliert, löst es ein angenehmes Gefühl aus, das uns neue Energie spendet und sich am besten mit einem inneren Lächeln vergleichen lässt. Außerdem durchbricht es den Zyklus der Sorgen, des Grolls, der Wut und der Angst, den das limbische System in Gang hält.

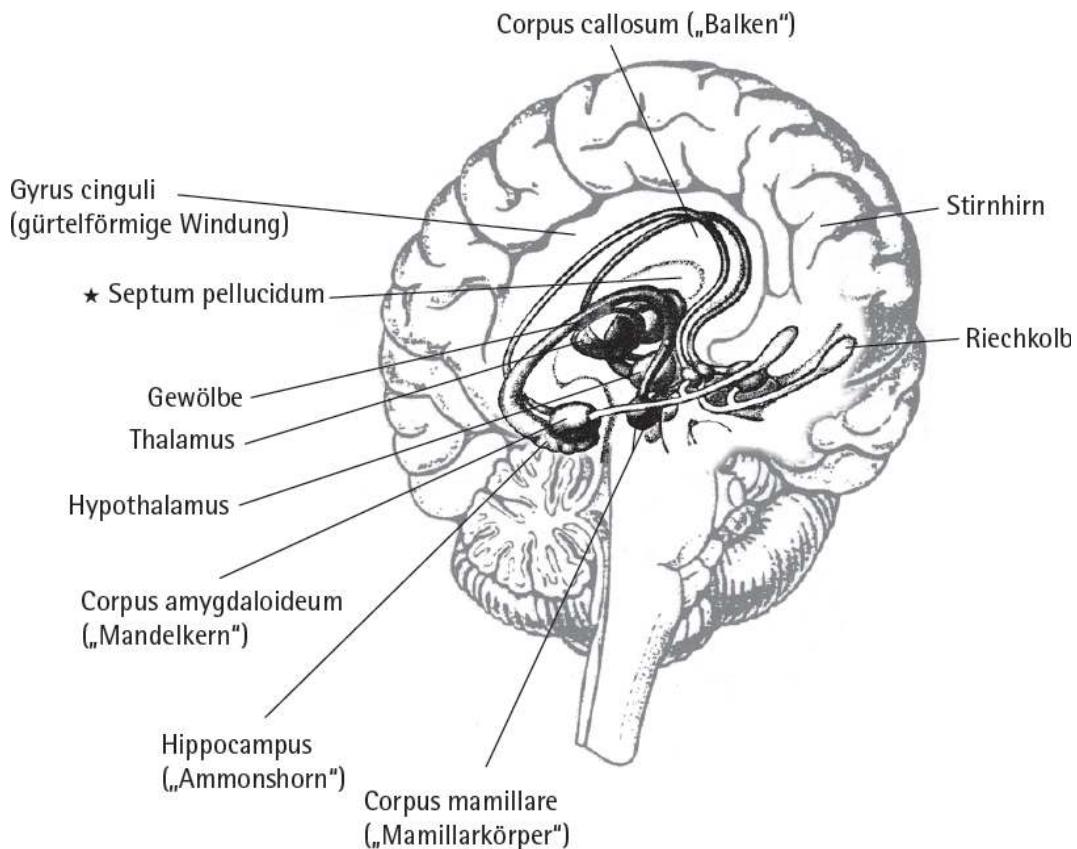


Abb. 1: Gehirn mit limbischem System (hervorgehoben)

Dieser Bereich des Gehirns ist so wichtig, dass er an drei Seiten von Ventrikeln umgeben ist, also von Hohlräumen, die mit Flüssigkeit gefüllt sind und das Gehirn vor Erschütterungen schützen. Das Dach des Septum

pellucidum wird vom Corpus callosum gebildet, einem dicken „Balken“ aus Nervenfasern, der die rechte Hirnhälfte mit der linken verbindet. Schon die Lage des Septum pellucidum verrät uns also, dass es für unser Wohlbefinden äußerst wichtig ist.

Die wissenschaftliche Entdeckung dieses Stimmungsaufhellers gelang Robert Heath, einem Neurologen und Psychiater an der Tulane University in den fünfziger Jahren. Als er das Septum pellucidum eines schwer depressiven Patienten elektrisch reizte, fühlte der Patient sich sofort besser. Die gleiche Methode befreite Krebskranke von Schmerzen. Außerdem stellte Heath fest, dass diese Gehirnregion bei sexueller Erregung besonders aktiv ist. Seiner Meinung nach war ein geschädigtes Septum pellucidum die Ursache der Anhedonie, einer seelischen Störung, die Lustempfindungen unmöglich macht. Sein Buch *The Role of Pleasure in Behavior* belegt anhand vieler Fallbeispiele die erstaunlichen Wirkungen dieser Technik.

Diese Experimente waren derart verblüffend, dass Timothy Leary auf die Frage, ob seine LSD-Forschung und sein Eintreten für diese Droge nicht negative Folgen haben könnten, antwortete: „Ach was, in ein paar Jahren werden Kinder Septum-Elektroden verlangen.“

Aber Heaths Forschungen bewirkten aus mehreren Gründen gar nichts. Erstens gab es technische Probleme. Die Elektroden waren so dünn, dass sie zu oft nach kurzer Zeit brachen. Außerdem reagierte die Öffentlichkeit ablehnend auf die Idee, Elektroden zu implantieren. Das galt als monströs, und man fürchtete eine Gedankenlenkung wie in der *Schönen neuen Welt*. Vor allem aber fehlten damals die Fähigkeit und das Interesse an diesem Biofeedback. Die Wissenschaft wandte sich der Pharmakologie zu, um Stimmungsstörungen zu beheben.