

Anna Wise

**Awakened-Mind®-Training**

Ein Praxiskurs für Kreativität, Gesundheit & Erfolg

Ein Hirnwellen-Trainingsprogramm

ANNA WISE

# Awakened- Mind®-Training

Ein Praxiskurs für Kreativität, Gesundheit & Erfolg

Ein Hirnwellen-Trainingsprogramm



All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with TarcherPerigee,  
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Originaltitel: The High-Performance Mind. Mastering Brainwaves  
for Insight, Healing, and Creativity.

Originalausgabe: A Jeremy P. Tarcher / Putnam Book- Published by G. P. Putnam's Sons

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Dr. Matthias Jacobi & Prof. Dr. Jochen Weihe

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist  
ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.  
Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und  
die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die mit  versehenen Meditationen stehen als mp3 in deutscher Sprache  
zum Download bereit. Weitere Infos dazu finden Sie auf Seite 260.

---

1. Auflage 2017

**Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg**

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)

Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de) / [www.transpersonale.de](http://www.transpersonale.de)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckelohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-397-3

---

## INHALT

---

|   |           |
|---|-----------|
| Vorwort .....   | 11        |
| Danksagung .....  | 14        |
| <br>  |           |
| <b>I – Der Mensch und seine Hirnwellen .....</b>                | <b>17</b> |
| Die Sprache der Hirnwellen .....                                | 18        |
| Wie die Kombination von Hirnwellen unser Erleben bestimmt. .... | 24        |
| Linke und rechte Hemisphäre. ....                               | 25        |
| Die Entdeckung des Awakened Mind .....                          | 26        |
| Gewöhnliche Bewusstseinszustände .....                          | 28        |
| Wie kann ich mich entwickeln?.....                              | 33        |
| Die Hirnwellen der Gefühle .....                                | 34        |
| <br>  |           |
| <b>II – Die Verbindung zum Körper .....</b>                     | <b>37</b> |
| Erregung ist das Gegenteil von Entspannung.....                 | 38        |
| »Was ist besser – Erregung oder Entspannung?« .....             | 42        |
| Wie Sie die Übungen in diesem Buch nutzen können .....          | 43        |
| Welche Position soll ich einnehmen?.....                        | 44        |
| Tiefenentspannung .....   | 45        |
| Persönliche Erfahrungen – Wegzeichen finden.....                | 48        |
| Warum sollten wir diese Erfahrungen willkommen heißen?.....     | 50        |
| Die Beziehung zwischen Körper und Bewusstsein. ....             | 56        |
| Körper-Geist-Beziehung .....                                    | 57        |

|  |           |
|--|-----------|
| Körper-Geist-Spaltung.....   | 60        |
| Der Weg vom normalen Wachzustand zur Meditation<br>von Körper und Geist .....                          | 62        |
| <b>III – Meditation und höhere Bewusstseinszustände. ....</b>  | <b>65</b> |
| Was bedeutet »höher«? .....  | 65        |
| »Wie können wir bei all diesen unterschiedlichen<br>Ansichten Meditation definieren?« .....            | 66        |
| »Ist die Teilnahme an einer geführten Phantasie richtige Meditation?« .....                            | 68        |
| »Wie kann man geführte Phantasien am<br>besten zur Meditation nutzen?« .....                           | 69        |
| Die Technik ist nicht die Meditation.....  | 70        |
| »Ich meditiere nicht, habe aber einige der Erfahrungen,<br>die als Meditation beschrieben sind!« ..... | 75        |
| Eine Theta-Meditation.....   | 76        |
| Haus der Türen.....  | 76        |
| Die Erfahrung verankern.....   | 79        |
| Der schrittweise Aufbau des Hirnwellentrainings .....  | 83        |
| Die Theta-Wellen entwickeln .....  | 83        |
| Welche Inhalte kommen für meine Meditation in Frage?.....  | 84        |
| Allgemeine Inhalte.....  | 86        |
| Abschluss der Meditation.....  | 87        |
| »Aber ich weiß bereits, wie man meditiert!«.....   | 87        |
| Antworten auf häufige Meditations-»Probleme« .....   | 88        |
| Ein neuer Zugang zu einem uralten Weg.....   | 93        |
| <b>IV – Meditation und Bewusstseinsinhalte. ....</b>   | <b>95</b> |
| Wie Sie das Geplapper der Beta-Wellen reduzieren können.....   | 96        |
| Ein-Minuten-Meditation.....  | 96        |
| Entspannen Sie Ihre Zunge .....  | 96        |
| Wie oft atmen Sie?.....  | 98        |
| Verlangsamen Sie Ihre Atmung.....  | 98        |
| Konzentrationsübungen.....   | 99        |
| Renatas Erfahrungen .....  | 100       |
| Beta mit Bildern reduzieren .....  | 101       |
| Ziehen Sie sich von Ihren Gedanken zurück.....   | 102       |
| Der Alpha-Bereich.....   | 103       |

|  |            |
|--|------------|
| Visualisierung .....   | 104        |
| Alpha: Aktiviere Deine Sinne .....   | 106        |
| Skala der Imagination .....  | 108        |
| Alles, was Sie schon immer über Imagination wissen wollten,<br>aber sich nie zu fragen trauten ..... | 110        |
| Der Theta-Bereich.....   | 114        |
| Die Geschichte eines Skeptikers. ....  | 117        |
| Mit Inhalten umgehen.....  | 117        |
| Wie Sie gezielt bestimmte Inhalte Ihres<br>Unterbewusstseins aufsuchen können. ....                  | 118        |
| Arbeiten Sie an Ihrem Bewusstseinszustand,<br>um an Ihre Inhalte heranzukommen.....                  | 121        |
| »Wie kann ich das auch allein tun?«. ....  | 122        |
| Blockierungen lösen. ....  | 123        |
| Das Feuer .....  | 127        |
| Hinter der Wand. ....  | 128        |
| Transzendenz.....  | 129        |
| Das Material des Bewusstseins .....  | 130        |
| <br>   |            |
| <b>V – Heilung .....</b>   | <b>133</b> |
| Selbstheilung. ....  | 133        |
| Psychophysiologische Entspannung zur Selbstheilung .....   | 134        |
| Die Hirnwellen bei Imaginationen zur Selbstheilung. ....   | 136        |
| Der Wandel von der Krankheit zur Gesundheit. ....  | 136        |
| Sich selbst als bereits gesund erleben .....   | 137        |
| Vorbereitung auf die Meditation: Alpha aktivieren. ....  | 138        |
| Meditation zur Selbstheilung .....   | 139        |
| Sekundärer Krankheitsgewinn .....  | 141        |
| Das New-Age-Dilemma.....   | 141        |
| Dialog mit dem Unterbewussten .....  | 144        |
| Die Leber heilen – E.G.....  | 148        |
| Beispiele von Selbstheilung .....  | 149        |
| Entdeckung einer Krebserkrankung – Der Fall S.P.....   | 152        |
| Heilende Energie fließen lassen .....  | 154        |
| Kreis der Heilung.....   | 157        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>VI – Kreativität, Lernen und der Awakened Mind</b> .....      | <b>159</b> |
| Frühmorgendliche kreative Zustände. ....                         | 162        |
| Bewusste Kreativität. ....                                       | 165        |
| Meditation für geistige Flexibilität. ....                       | 166        |
| Peak Performance und Gipfelerfahrung. ....                       | 168        |
| Peak Performance. ....   | 172        |
| Innere Aspekte von Peak Performance. ....                        | 173        |
| Äußere Bedingungen von Peak Performance. ....                    | 174        |
| Kreativität .....  | 174        |
| Was Sie tun können, wenn Sie festhängen .....                    | 179        |
| Kreativität mit offenen Augen – Der Künstler in uns. ....        | 183        |
| Hirnwellenttraining im Büro .....                                | 184        |
| Hirnwellenmessung und -Training in der Geschäftswelt. ....       | 186        |
| Hirnwellenttraining in ein Unternehmen bringen. ....             | 186        |
| Hirnwellen, Kinder und Lernen. ....                              | 188        |
| Was ein Kind mit Meditation macht. ....                          | 191        |
| Aufmerksamkeitsstörungen und Lernbehinderungen .....             | 191        |
| <br>   |            |
| <b>VII – Hirnwellen in Beziehungen</b>                           |            |
| <b><i>Empathie, Intuition und Verbundensein</i></b> .....        | <b>201</b> |
| Persönliche Erfahrungen in Delta. ....                           | 202        |
| Aber ich mag gar keine Marmelade .....                           | 202        |
| Delta-Hirnwellen entwickeln. ....                                | 203        |
| Die Blase .....  | 203        |
| Reaktionen auf die Blase. ....                                   | 205        |
| Probleme mit zu viel Delta .....                                 | 207        |
| Co-Abhängigkeit .....  | 208        |
| Loslassen .....  | 209        |
| Hirnwellen in zwischenmenschlichen Beziehungen. ....             | 210        |
| Kann man sich bewusst aufeinander einstimmen? .....              | 213        |
| Wie Sie durch bewusstes Verändern Ihrer Hirnwellen               |            |
| Ihre Kommunikation mit anderen positiv beeinflussen können. .... | 214        |
| Kommunikation mit Tieren .....                                   | 215        |
| Das telepathisch begabte Pferd. ....                             | 217        |
| Reittherapie. ....   | 217        |

|  |                |
|--|----------------|
| <b>VIII – Der Kreis schließt sich – Schluss und Anfang</b> .....   | <b>219</b>     |
| Ihre persönliche Reise .....   | 219            |
| Veränderung .....  | 220            |
| Was kann ich tun, wenn ich mich verändere,<br>mein/e (Ehe)-Partner /Freund/ Freundin jedoch nicht? ..... | 220            |
| Durch die Stromschnellen des Lebens .....  | 222            |
| Hingabe. ....  | 224            |
| Spiritualität .....  | 226            |
| Reiner Geist. ....   | 227            |
| Meisterschaft. ....  | 227            |
| Eine Zukunftsvision. ....  | 228            |
| Öffne dich für die Klarheit. ....  | 230            |
| <br><b>Nachwort</b> .....  | <br><b>233</b> |
| <br><b>Anhang – Kundalini</b> .....  | <br><b>237</b> |
| Kundalini. ....  | 238            |
| Der Evolutionsprozess .....  | 239            |
| Symptome der Kundalini-Erweckung .....   | 241            |
| Der Gartenschlauch im Winter. ....   | 245            |
| Spontan auftretendes Shakti-Pat. ....  | 247            |
| Häufige Hindernisse .....  | 248            |
| Hilfe!. ....   | 251            |
| Selbsthilfe .....  | 252            |
| Fallstudie – T.K. ....   | 254            |
| Meditation. ....   | 256            |
| <br>Über die Autorin. ....   | <br>259        |
| Weitere Informationen. ....  | 260            |
| <br>Anmerkungen .....  | <br>262        |
| Literatur und Bücher zum Thema .....   | 264            |
| Personen- und Stichwortregister .....  | 266            |

## VORWORT

---

In den letzten Jahren hat sich ein bemerkenswerter Wandel vollzogen: Meditation ist inzwischen in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Ob Zen, Achtsamkeit oder Yoga – viele Menschen erleben, dass eine gute Verankerung im eigenen Innenleben nicht nur hilft, sich gegen Stress und Burnout zu schützen, sondern auch glücklicher und leistungsfähiger machen kann. In einer schneller und komplexer werdenden Welt, in der vieles um unsere Aufmerksamkeit konkurriert, bietet die Meditation einen Ruhepol und Rückzugsort.

Dies wird inzwischen auch im Business so gesehen. So hat Google ein Programm für Manager entwickelt (*Search Inside Yourself*), das von anderen Firmen übernommen und mit großem Erfolg angewandt wird, in Deutschland z.B. von SAP. Auch die Wissenschaft interessiert sich mittlerweile für die Meditation, die Zahl der Veröffentlichungen in Fachzeitschriften ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Kongresse wie *Meditation und Wissenschaft* in Berlin ziehen regelmäßig zahlreiche Teilnehmer an.

Vor diesem Hintergrund ist es besonders erfreulich, dass mit dieser Ausgabe das Buch „The High Performance Mind“ von Anna Wise auch in deutscher Sprache zur Verfügung steht. Anna Wise hat über Jahrzehnte Menschen in unterschiedlichsten Situationen begleitet und ihre Hirnwellen mit dem Mind-Mirror-EEG gemessen. Auf der Basis dieser Erfahrungen stellt sie hier eine umfangreiche Kartografie veränderter Bewusstseinszustände vor.

Dieses Buch ist auch ein lebenspraktisches Arbeitsbuch. Durch die Verbindung von speziellen geführten Meditationen mit dem EEG Biofeedback hat die Autorin konkrete Anleitungen entwickelt, wie Sie den *Awakened Mind* und andere Bewusstseinszustände schnell und sicher erreichen und im Alltag nutzen können – um zur Ruhe zu kommen, Ihre Meditation zu vertiefen, für Heilung und Gesundheit, um Antworten

auf persönliche Fragen zu finden oder um die eigene Kreativität und Leistungsfähigkeit zu steigern.

Sie sind eingeladen, alles selbst auszuprobieren – wenn Sie wollen auch mit gesprochenen Meditationen und Anleitungen aus diesem Buch, die alle im Internet als Download erhältlich sind (s. Anhang). Ein eigenes EEG-Gerät ist dazu nicht erforderlich – Anna Wise beschreibt, wie Sie die verschiedenen Bewusstseinszustände auch ohne EEG anhand Ihrer Körpersignale erkennen können.

Vor allem aber entmystifiziert sie den Begriff Meditation und zeigt an vielen Beispielen, dass wir alle diese Zustände gezielt erreichen können -- und dass wir sie oft schon erlebt haben, auch wenn es uns nicht immer bewusst ist: wenn wir kreativ sind, mit unseren Kindern spielen, in Gedanken oder einer Tätigkeit versunken sind, beim Sport oder wenn wir musizieren.

Viel Freude und Erfolg beim Lesen und Ausprobieren!

Dr. Matthias Jacobi  
Übersetzer und Herausgeber

Dieses Buch widme ich in großer Liebe und Dankbarkeit meinem Sohn John Michael Wise sowie meiner Mutter und meinem Vater, Anna und William Wise. Ich danke Euch von ganzem Herzen für Eure Liebe, Unterstützung, Hilfe und für Euer Verständnis. Oft hat mir Euer Glaube an mich Mut und Kraft gegeben. Ihr habt das Licht mit mir gefeiert und die Dunkelheit geteilt.  
Ich liebe Euch.

## DANKSAGUNG

---

Ich möchte zunächst meinen Mentor, Lehrer und Freund, den verstorbenen C. Maxwell Cade, nennen und ehren, ohne den meine Arbeit nicht möglich gewesen wäre; ebenso seine Frau, die Lehrerin Isabel Cade; und Geoffrey Blundell, der zwei Jahrzehnte lang seine technische Genialität und Unterstützung beigesteuert hat.

Ich möchte darüber hinaus Elizabeth St. John für ihre Begleitung auf diesem Weg und für fünfundzwanzig Jahre Freundschaft, Heilung und Unterstützung danken.

Meine Anerkennung und Dankbarkeit gehen ebenso an meine Heiler und spirituellen Lehrer, deren Zahl zu groß ist, um sie alle zu nennen, – dafür, dass sie mich in Körper und Seele vereint haben – insbesondere Mary Simpkins, Richard Lipfield, Seka Nikolic, Maud Haimson Nerman, BearHeart, Swami Satyananda Saraswati, Mother Meera und Reverend Cecil Williams.

Viele Menschen haben mich auf meinem Weg unterstützt. Steve Miller und Yvonne Schell bin ich für ihre Liebe und Unterstützung dankbar. Mein besonderer Dank gilt Marianne und Bob Palmer für ihr Verständnis und ihre treue Freundschaft.

Ich danke Nancy Lunney und den wunderbaren Menschen am Esalen Institute sowie C. Jay Bradbury für seinen wertvollen Beistand. Ich möchte auch allen meinen Studenten und Klienten Dank und Anerkennung aussprechen, die mir viele Jahre die Gelegenheit gegeben haben, zu tun, was ich liebe. Ihr seid die Seele meiner Arbeit gewesen, die ohne euch nicht möglich gewesen wäre. Auch an meine Studenten in Boulder ein besonderer Dank. Meine Anerkennung gilt auch den Menschen, die mich bei meinen Seminaren unterstützt haben, einschließlich Shyama

## DANKSAGUNG

Osborne und der verstorbenen Indigo Morrison. Ich möchte auch all jenen danken, die mit ihren persönlichen Geschichten, Anmerkungen und Erfahrungen zu meinem Buch beigetragen haben. Ohne euch wäre dieses Buch nicht vollständig.

Joe Kamiya gilt mein Respekt und meine Anerkennung für seine Inspiration; ebenso danke ich Neil Hancock für seine Arbeit mit dem Mind Mirror III; und mein ganz besonderer Dank geht an Terry Patten für seinen Beitrag zu diesem Arbeitsgebiet, für seine Unterstützung und Freundschaft und dafür, dass er da war, wenn ich ihn brauchte. Anderen möchte ich danken, da sie auf verschiedene Weise Teil meines Lebens gewesen sind. Danke Patricia Neeb, Ursula Grey, Anna Halprin, Michael Skipwith, Linda Johnson, Regina Waterspirit und Rick Ranum. Mein Dank geht auch an alle, die geholfen haben, dieses Buch zu realisieren, vor allem an Jenny Blaker für ihre hingebungsvolle Hilfe bei der Vorbereitung des Manuskripts.

Zum Schluß eine besondere Anerkennung an meine Herausgeberin, Joy Parker, ohne deren herausragenden Einsatz das Buch nicht zu dem geworden wäre, was es ist, und an Jeremy Tarcher, ohne den es dieses Buch nicht geben würde. Ich danke euch für euer Vertrauen.

# EINS

## DER MENSCH UND SEINE HIRNWELLEN

---

**M**enschen mit einem High Performance Mind, d.h. mit einem sehr differenziert entwickelten Bewusstsein, können in jeder Lebenslage einen dafür optimalen Bewusstseinszustand einnehmen. Einst war es das Ziel einer nur kleinen Minderheit, heute hat das Streben nach mentaler, emotionaler und spiritueller Entwicklung den Westen im Sturm erobert. Wir stehen vor einer Fülle von Entwicklungsmöglichkeiten, die auf zahlreiche Kulturen, Glaubenssysteme und Erkenntnisquellen zurückgehen. Ihre wichtigsten Ziele sind mehr Kreativität, geistige Klarheit, besseren Umgang mit Stress, emotionale und körperliche Gesundheit und persönliche Spiritualität. Mit den in diesem Buch beschriebenen Techniken hat die Entwicklung unserer geistigen Kräfte eine neue Ebene erreicht, die uns weit in die Zukunft tragen kann.

Mein verstorbener Mentor Max Cade und ich haben die Ergebnisse der Hirnwellenforschung mit Meditationstechniken kombiniert und so eine Methode geschaffen, mit der optimale Bewusstseinszustände untersucht und entwickelt werden können. Dieses Buch soll Ihnen helfen, Hirnwellenmuster zu entwickeln, die für Sie ideal sind.

Obwohl sich viele Menschen einen *High Performance Mind* wünschen, so bezweifeln sie doch, dass sie ihre Bewusstseinszustände verändern können, wenn sie nicht viele Jahre in Übung oder Meditation verbracht haben. Die meisten Menschen halten es nicht für möglich, dass sie diese Art der Selbstkontrolle erreichen können, wenn sie sich nicht täglich stundenlang mit kontemplativen Übungen beschäftigen wollen. Aber die Verbindung von Meditation und Technologie ebnet uns einen neuen Weg zur Beherrschung unserer geistigen Kräfte, indem wir gezielt lernen, bestimmte Hirnwellenmuster hervorzubringen.

Die Theorien, Übungen und Techniken in diesem Buch nehmen Sie mit auf eine Reise, die Sie von der Beherrschung unkontrollierter Gedanken über lebhaft Phantasie Reisen bis in die größten Tiefen Ihrer Seele führen kann. Wenn Sie erst einmal die Techniken erlernt haben, mit deren Hilfe Sie ein optimales Hirnwellenmuster erreichen können, zeigen Ihnen die späteren Kapitel, wie Sie diese geistigen Kräfte nutzbringend in Ihrem Leben einsetzen können.

Mit einem High Performance Mind sind Sie in der Lage, optimale Bewusstseinszustände zu nutzen für die Entwicklung von Kreativität, Selbstheilungskräften und einer besseren allgemeinen Gesundheit, für Entspannung und verbesserten Umgang mit Stress, die Lösung komplexer Probleme und mehr Produktivität am Arbeitsplatz, für das Verständnis und die Weiterentwicklung von Beziehungen, für größere Selbsterkenntnis, für die Entwicklung der inneren Welt Ihrer Kinder und Ihrer eigenen Spiritualität. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, sollten Sie ein besseres Verständnis für Ihre eigenen Bewusstseinszustände gewonnen haben und wissen, wie Sie diese Zustände für Ihre Ziele einsetzen können.

Die Übungen und Techniken in diesem Buch sollten es Ihnen mit der Zeit ermöglichen, ein Hirnwellenmuster zu entwickeln, das als *Awakened Mind* (dt. etwa: erwachtes Bewusstsein) bezeichnet wird. Dieser Bewusstseinszustand ist klarer, schärfer, schneller und flexibler als der gewöhnliche Zustand. Das Denken fühlt sich fließender und weniger unbeweglich an. Emotionen werden zugänglicher und verständlicher. Der Umgang mit ihnen wird einfacher, sie sind leichter zu verändern. Informationen fließen ungestörter zwischen der bewussten, vorbewussten und unbewussten Ebene. Intuition, Einsichten und Einfühlungsvermögen nehmen zu und werden besser in das Alltagsbewusstsein integriert. Mit einem Awakened Mind wachsen Vorstellungskraft und Phantasie, ebenso wie die Fähigkeit, sie in kreative Prozesse einzubringen. All dies führt zu einem Gefühl von größerer Entscheidungsfreiheit und einem erhöhten spirituellen Bewusstsein.

## DIE SPRACHE DER HIRNWELLEN

Zunächst gilt es, die Bausteine zu verstehen, mit denen wir arbeiten werden. Ihr Gehirn produziert fortlaufend elektrische Impulse. Diese elektrischen Ströme oder Hirnwellen werden in Amplitude und Frequenz gemessen.

Die *Amplitude* ist die *Stärke* des elektrischen Impulses, sie wird in Microvolt erfasst.

Die *Frequenz* ist die *Schnelligkeit* der elektrischen Schwingungen, die in Zyklen pro Sekunde (oder Hertz) gemessen wird. Die Art der Hirnwellen – *Beta*, *Alpha*, *Theta* und *Delta* – wird durch ihre Frequenz definiert. Unser Bewusstseinszustand wird jederzeit durch eine Kombination dieser verschiedenen Arten von Hirnwellen bestimmt. [Nach neuesten Forschungsergebnissen gibt es auch meditative Zustände, die durch einen hohen Anteil an Gammawellen gekennzeichnet sind, s. Anhang S. 262 - Anm. d. Übers.]

Jeder Bewusstseinszustand, den Sie erleben, entspringt einer Sinfonie von Hirnwellen, in der jede Frequenz ihren eigenen charakteristischen Anteil hat. Aus diesen Sinfonien sind die Kunst von Picasso, der Tanz von Martha Graham, die Architektur von Frank Lloyd Wright und die Theorien von Albert Einstein hervorgegangen.

Diese feine Vernetzung der Hirnwellenfrequenzen und ihrer Wechselbeziehungen bestimmt auf subtile Weise Ihren Bewusstseinszustand. Jede Hirnwellen-Kategorie hat ihre eigenen Qualitäten und Charakteristika, auch wenn Sie selten nur eine einzige Art von Hirnwellen erzeugen. Wenn Sie Ihre geistigen Kräfte entwickeln wollen, ist es sinnvoll, sich zunächst mit jeder Kategorie getrennt vertraut zu machen. Dies wird Ihnen später helfen, ihr Ineinanderwirken zu verstehen. In den nächsten vier Abschnitten werde ich Bewusstseinszustände beschreiben, die Ihnen vertraut sein werden. Dazu werde ich Ihnen jeweils die Hirnwellenmuster vorstellen, die sie repräsentieren.

## BETA-HIRNWELLEN

### *Vom normalen Denken bis zur Panik*

In Ihrem Kopf rasen die Gedanken. Sie können den Gedankenstrom nicht anhalten oder sich auf einen Gedanken konzentrieren. Ihr Herz klopft, die Schläfen pulsieren, der Atem geht schnell, und Sie können nicht klar denken. Ihr Denken scheint außer Kontrolle, und Ihre *Beta-Hirnwellen* befinden sich in Aufruhr.

Das Gehirn produziert in seinem Wachzustand normalerweise Beta-Wellen. Ein Übermaß an Beta-Wellen kann jedoch zu großen psychischen Beschwerden führen. Wenn sie gut funktionieren, sind Beta-Wellen mit logischem Denken, der Lösung konkreter Probleme und aktiver äußerer Aufmerksamkeit verbunden. Beta-Wellen helfen uns beim bewussten Umgang mit der Welt. Aber wir müssen mit ihnen umgehen können, um sie effektiv einzusetzen und nicht von ihnen abhängig zu sein.

C. Maxwell Cade, der Nestor des britischen EEG-Biofeedback, beschreibt Beta als „den normalen wachen Rhythmus des Gehirns, der mit aktivem Denken, der aktiven Anteilnahme an der äußeren Welt und der Lösung konkreter Probleme verbunden ist. Die Stärke der Signale erhöht sich bei Angst und reduziert sich bei Muskeltätigkeit.“<sup>1</sup> Dabei werden eine Beschleunigung der Blutzirkulation und eine erhöhte Stoffwechselaktivität beobachtet. Beta ist ein aktiver Zustand, der mit anspruchsvollen kognitiven Prozessen, komplexem Denken und dem Treffen von Entscheidungen verbunden ist.

### ALPHA-HIRNWELLEN

#### »Ich verliere mich in Tagträumen ...«

Ihre Augen sind wahrscheinlich geschlossen. Überraschende Bilder erscheinen flüchtig, aber intensiv wie auf einer inneren geistigen Leinwand, so real, als wären Sie gerade dort. Ihre Aufmerksamkeit mag von Szene zu Szene springen, einem Weg im Detail folgen, um sich dann ohne Vorwarnung oder besonderen Grund anderem zuzuwenden. Die Abfolge der Bilder oder anderer Wahrnehmungen muss keinen Sinn ergeben. Die äußere Welt tritt zurück, und Sie geben sich den Tagträumen Ihrer *Alpha-Hirnwellen* hin.

Alpha-Wellen treten beim Tagträumen, Phantasieren und Visualisieren auf. Sie sind darüber hinaus mit einem entspannten und gelösten Bewusstsein und mit einer aufnahmebereiten Wahrnehmung verbunden. Manche Menschen produzieren zu viele Hirnwellen in diesem mittleren Frequenzbereich. Sie leben ihr Leben in einem Nebel von Tagträumen und Phantasien, und vielleicht genießen sie diese Flucht vor der Realität.

Das häufigste Problem mit Alpha-Wellen ist, dass sie in Hirnwellenmustern, die aus mehreren Kategorien zusammengesetzt sind, zu schwach sind oder ganz fehlen. Alpha bildet die Brücke zwischen dem Bewussten und dem Unterbewussten. Ohne Alpha werden Sie sich beim Aufwachen nicht an Ihre Träume erinnern, selbst wenn Sie spüren, dass sie stark, lebendig und bedeutungsvoll waren.

Ohne Alpha werden Sie sich nicht an Ihre Meditation erinnern können, auch wenn Sie *wissen*, dass Sie in große Tiefen gelangt sind und viele Einsichten gewonnen haben. Wenn Alpha fehlt, ist die Verbindung zum Unterbewussten unterbrochen.

Cade stellte fest, dass Alpha der Hirnrhythmus mit der „am wenigsten augenscheinlichen Bedeutung ist, solange die damit verbundenen anderen (Hirnwellen) Rhythmen nicht ebenfalls bekannt sind.“<sup>2</sup> Alpha-Wellen waren die ersten Hirnwellen, die man erkennen und beeinflussen konnte.

Joe Kamiya, der Nestor des EEG in den Vereinigten Staaten, entdeckte während seiner grundlegenden Forschungsarbeiten an der Universität von Chicago in den späten 50er Jahren, dass er Menschen dazu verhelfen konnte, das Vorhandensein oder das Fehlen von Alpha-Wellen zu unterscheiden. Kamiya übte mit ihnen, ihr Alpha zu beschleunigen oder zu verlangsamen, indem er ihnen höher- oder niederfrequente Pieptöne als auditives Feedback zukommen ließ. Damit war das *EEG-Biofeedback* geboren. Diese einfachen, aber entscheidenden Anfänge waren die Vorläufer der komplexeren Untersuchungen von Cade, der sich mit Hirnwellen-Biofeedback zur Entwicklung höherer Bewusstseinszustände befasste.

Kamiyas Schaffen war für die 1960er Jahre revolutionär. Danach wurde die Bedeutung der Alpha-Wellen leider stark überschätzt, was den Fortschritt des Hirnwellentrainings und die Möglichkeiten, damit Bewusstseinszustände zu beeinflussen, sehr behinderte. Alpha wurde schließlich als eine Art „ein und alles“ der Hirnwellen dargestellt. Das Missverständnis war, dass man glaubte, allein durch die Produktion von Alpha einen „höchsten“ Bewusstseinszustand erreichen zu können. Dabei spielte es keine Rolle, ob dieser Zustand nun ein kreativer, meditativer oder einfach ein veränderter war.

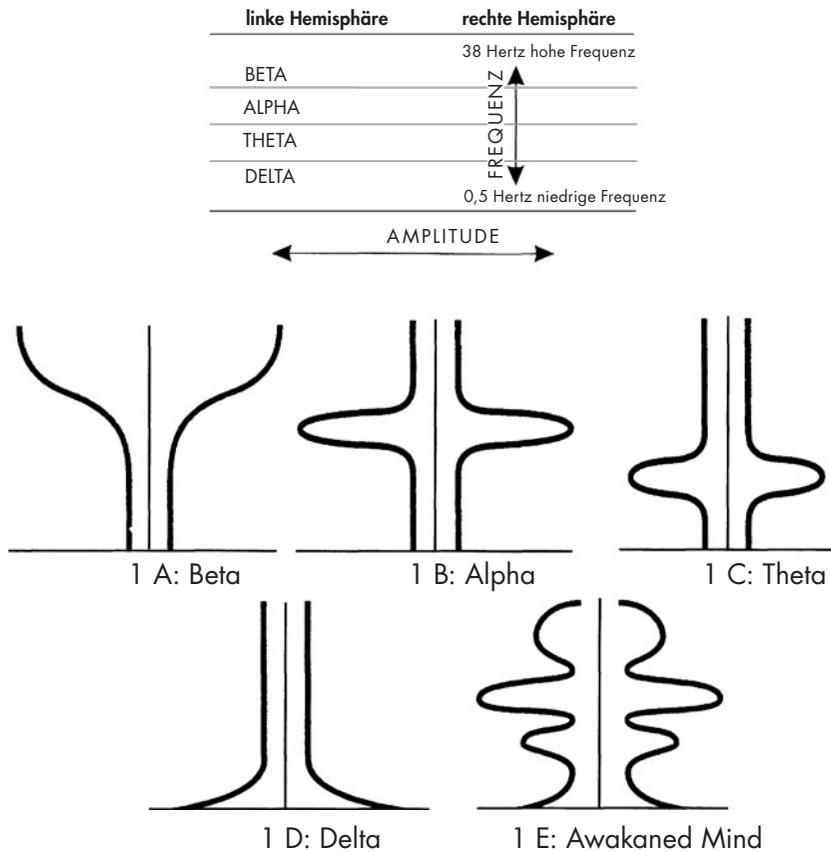
Viele Neurophysiologen, EEG-Techniker und klinisch tätige Ärzte, die mit Hirnströmen arbeiteten, erkannten, dass manche Menschen Alpha sehr leicht hervorbringen konnten, einfach, indem sie ihre Augen schlossen oder sogar beim Fernsehen. Anderen Menschen fiel es außerordentlich schwer, Alpha-Wellen zu produzieren. Die Forscher schlossen daraus, dass die ungewöhnliche Magie und Kraft, die Alpha zugesprochen wurde, unmöglich der Realität entsprechen konnte. Unglücklicherweise führte dies zu einer Entwertung und Ablehnung von EEG-Beobachtung und EEG-Feedback zur Bewusstseinschulung. Es dauerte Jahre, bis die Hirnwellen wieder ihre angemessene Bedeutung als wichtiges Spiegelbild des Bewusstseinszustandes zurückerhielten.

### THETA-HIRNWELLEN

**»Es kam wie aus heiterem Himmel«**

Sie fühlen etwas in der Tiefe Ihres Bewusstseins rumoren, ein anhaltendes, aber undefinierbares Grummeln, das Ihnen zeigt, dass da irgendetwas nicht in Ordnung ist. Sie empfinden es vielleicht als etwas, das Sie innerlich drückt, als eine Art Wissen, das heraus möchte, aber in den Tiefen Ihrer Psyche verschlossen bleibt. Vielleicht kommen Sie ihm manchmal so nah, dass Sie ein übermächtiges Gefühl

## HIRNWELLENMUSTER



Die Abbildungen zeigen Hirnwellen, die in Frequenz und Amplitude gemessen werden, Die linke Hirnhälfte ist auf der linken Seite dargestellt, die rechte Hirnhälfte auf der rechten. Anders als bei traditionellen EEGs wird die Frequenz auf der vertikalen Achse gemessen. Die höchsten Frequenzen befinden sich an der Spitze der Achse, die niedrigeren im unteren Teil. Das Frequenzband auf dem Mind Mirror EEG reicht von 38 Zyklen pro Sekunde im oberen Teil bis 0,5 Zyklen im unteren Teil.

Die Amplitude wird auf der horizontalen Achse in Microvolt abgebildet. Die Messung beginnt bei 0 in der Mitte. Je weiter die Linie nach links hinausreicht, um so höher ist die Amplitude bei der korrespondierenden Frequenz in der linken Hirnhälfte. Je weiter die rechte Linie hinausreicht, um so höher ist die Amplitude bei der korrespondierenden rechten Hirnhälfte.

Abbildung 1 A zeigt die stärkste Amplitude in den hohen Frequenzen des Beta-Bereiches von 38-14 Hertz (Zyklen pro Sekunde).

Abbildung 1 B illustriert den mittleren Frequenzbereich, der Alpha darstellt (14-8 Hertz).

Abbildung 1 C zeigt die niederfrequenten Theta-Hirnwellen (8-4 Hertz).

Abbildung 1 D bildet die Hirnwellen niedrigster Frequenz ab, die Delta repräsentieren (4-0,5 Hertz).