



coach-your-self.tv



**Vera F. Birkenbihl**

Einen anderen Kopf aufsetzen

## Einen anderen Kopf aufsetzen?

Normalerweise gehen wir davon aus, daß wir mit dem eigenen Kopf denken, wiewohl man das manchmal bezweifeln könnte.

Für die folgende Aufgabe wollen Sie bitte bewußt versuchen (gedanklich) **einen anderen Kopf aufsetzen**. Und das geht so:

**Schritt 1:** Denken Sie an eine **Person, die Sie gut kennen**

**Schritt 2:** Absolvieren Sie die nächste Übung **so, wie Sie glauben, daß jene Person denken würde**

Ob Sie an einen **Chef** denken, oder eine **Tante**, die Sie ganz besonders schätzen, einen **Politiker**, eine **Freundin**, einen **Kollegen** oder sogar einen **Kunden** (es soll ja Leute geben, die „mit dem Kopf“ des Kunden denken können!) - wählen Sie eine Person, mit deren „Kopf“ Sie gleich denken werden.

Mein Wahl fiel auf: \_\_\_\_\_

Dies ist ein **mentales Rollenspiel**. Sie nehmen für die Dauer der folgenden Aufgabe diese andere Rolle ein, d.h. also **mindestens 90 Sekunden lang** (bzw. so lange Sie sich dafür Zeit nehmen wollen).

## Experiment 1: Mit dem fremden Kopf...

### Schritt 1: (erste) INVENTUR:

Das Thema lautet *Problem*. Legen Sie ein **KaWa** zum Begriff *Problem* an.

P R O B L E M

### Schritt 2: (erste) REFLEKTION:

Diesmal wollen Sie prüfen, ob dieser „fremde Kopf“ mehr positive oder mehr negative Assoziationen produziert hat. Lesen Sie noch einmal, was „dieser andere Kopf“ dachte (und was Ihre Hand ja „nur“ aufschrieb):

Der erste Teil dieses e-books wurde meinem „großen Analograffiti-Buch“ entnommen

Sehen Sie mehr positive oder mehr negative Assoziationen? Notieren Sie diese in zwei Spalten:

positive	Assoziationen	negative

## Experiment 2: Ein Mini-Labor-Bericht

Sie sind ein FORSCHER-Geist. Sie haben in **Experiment Nr. 11** versucht, **mit einem anderen Kopf zu denken**. Nun wollen Sie mindestens 2 Minuten lang einen Labor-Bericht verfassen, damit Sie besser erfassen und fassen können, was Sie vorhin erlebt haben.

Sie **berichten Sie an sich selber** (Sie dürfen auch schreiben: *Liebes Tagebuch*, wenn Sie wollen). Berichten Sie an sich selber: Hilfreich sind Fragen wie diese:

- **Wie war das** vorhin, als Sie einen anderen Kopf aufgesetzt haben?
- Ist mir die Übung **schwer/leicht gefallen?** (Warum?)
- Konnte ich den anderen Kopf **gut „durchhalten“** oder mußte ich mehrmals neu ansetzen, weil ich in meinen (alten) eigenen Kopf „gerutscht“ war?

**Schreiben Sie mindestens 2 Minuten lang.** Falls Sie nach 30 Sekunden meinen, Sie hätten bereits alles aufgeschrieben und es gäbe zu dieser Sache absolut nichts mehr zu sagen, dann schreiben Sie: *Jetzt habe ich alles aufgeschrieben, was es aufzuschreiben gibt, muß aber die 2 Minuten noch zu Ende schreiben*, oder: *Jetzt fällt mir nichts ein*, oder ähnlich. Im Klartext:

In diesen (mindestens) zwei Minuten müssen Sie ununterbrochen schreiben. Was Sie schreiben, ist letztlich egal, notfalls schreiben Sie den Text von *Hänschen klein*. **Aber vielleicht können Sie ja tatsächlich 2 Minuten lang darüber berichten, was Ihnen vorhin widerfahren ist** und einen Mini-

Erfahrungsbericht anfertigen? (Leider hat die Schule uns das in der Regel auch nicht beigebracht. Das wäre für die meisten wertvoller gewesen, als Wurzelziehen!)

**Zielstellung dieses Mini-Berichtes:**

Wenn Sie diesen Text in zehn Jahre wieder lesen würden, dann müßten Sie wieder wissen, was Sie damals (= heute) empfunden haben, als Sie (zum erstenmal?) versucht haben sich einen anderen Kopf aufzusetzen.

Wenn Sie sich daran gewöhnen, Notizen, KaWa.s, KaGa.s etc. anzulegen, dann wollen Sie vielleicht auch **richtig schöne Kladden** besitzen?

## Experiment 3: Über den Bericht berichten

Jetzt wird es spannend. Jetzt wollen Sie festhalten, wie leicht oder schwer es Ihnen fiel, diesen kleinen Bericht zu schreiben. Optimal wäre es, wenn Sie notieren würden:

1. **Ob** es Ihnen schwer/leicht fiel,
2. **Wie** schwer/leicht es Ihnen fiel und
3. Was Ihnen **besonders** schwer/leicht gefallen ist.

Dieser Abschnitt (Camelot-Effekt) entstammt meinem Buch „ABC-Kreativ“ (vorauss. Sommer 2002).

Ich entwickelte dieses Experiment, um den Teilnehmer/innen meiner Seminare einen Effekt zu demonstrieren, den ich in „Stroh im Kopf“ (ab 36. Auflage, Modul: „Das Paradox des Nicht-Ich“) vorstelle. Denn es haben doch einige Leser/innen Zweifel angemeldet, nach dem Motto: „Ich kann mir das nicht vorstellen...“ (im Klartext: Sie glauben es nicht). Das ist sehr schade und bestätigt, was die Möwe Jonathan so schön sagt: „Glaube an Grenzen und sie gehören Dir“.

## Der CAMELOT-Effekt

Haben Sie genügend Courage? Wagen Sie es, probeweise einen „besseren“ Kopf aufzusetzen, um alte Grenzen aus schmerzhaften Kindheitserlebnissen zu sprengen? (Wer beispielsweise regelmäßig im Rechenunterricht getadelt wurde, hat bald „gelernt“, er/sie könne das wohl nicht.)

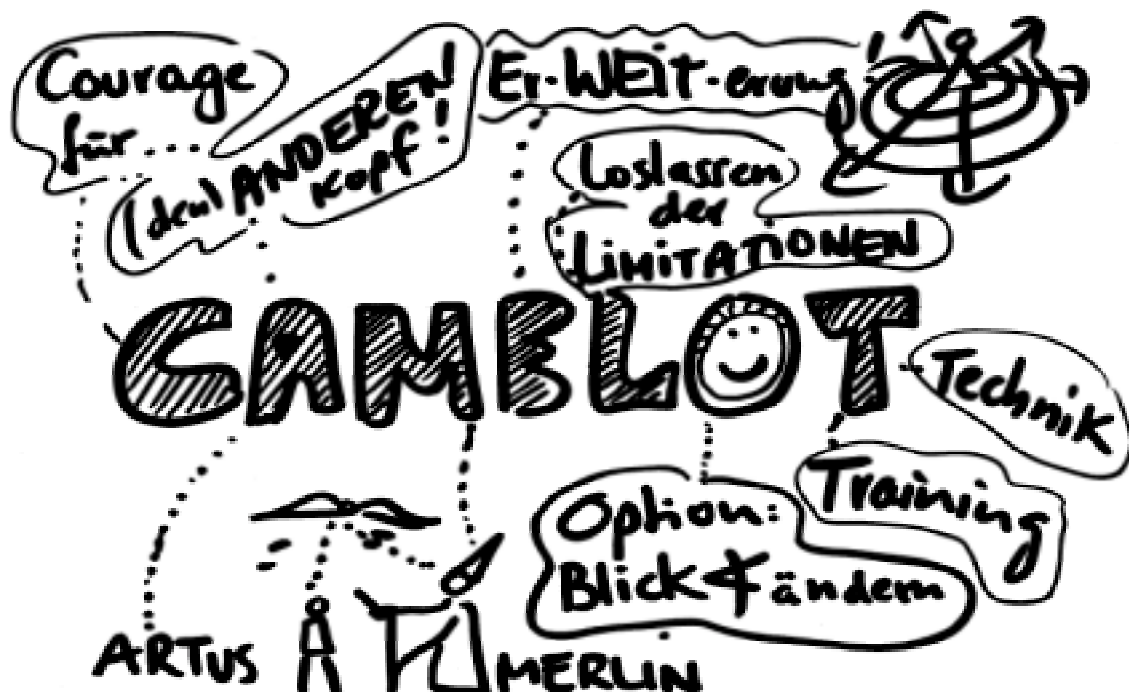
Durch das **Rollenspiel** „mit anderen Kopf“ kann man es leichter wagen, eigene Grenzen zu er-WEIT-ern! Im Seminar spielen wir das Experiment einmal durch und alle merken bei der nachfolgenden Kleingruppen-Diskussion: Mindestens die Hälfte der Anwesenden berichtet schon nach dem ersten Versuch, daß sie **einen Teil der Zeit** (z.B. 2 oder 3 der 5 Minuten) in einen regelrechten kreativen Fluß geraten seien und **in diesem Moment**

**begriffen hätten**, worum es in diesem Experiment geht. Die Erfahrungen zeigen, daß **spätestens beim dritten Versuch die meisten Menschen** diese Erfahrung ebenfalls machen. Es ist unglaublich, bis man es selbst erlebt hat!

Nun muß ich nur noch erklären, warum wir diesen Effekt als „Camelot-Effekt“ bezeichnen können. Der amerikanische Lern-Experte Win WENGER

Leider gibt es im Deutschen nur ein Buch von ihm: „Der Einstein-Faktor“

beschreibt eine Szene aus dem Musical „Camelot“: Der Zauberer **Merlin** steht mit seinem Schützling, dem jungen **Artus** (der später König von England wird) auf einem Feld. Über ihnen kreist ein Habicht. Merlin zu Artus: **Was sieht der Habicht, was der junge Artus nicht sieht?** Artus begibt sich gedanklich in den Geist des Habichts, er setzt sich quasi den Kopf des Habichts auf und denkt nach: Normalerweise waren damals tausende von kleinen englischen Grafschaften untereinander spinnefeind, jedes Dorf war von Gegnern umgeben und häufige Kämpfe waren normal. Aber aus der Vogelperspektive (mit den Augen des Habichts) „sah“ der junge Artus zum erstenmal, daß es keinerlei feindliche Linien **in der Natur gab**, und er begriff, sie waren politisch. Durch diese Einsichten reifte in ihm der Wunsch, England später zu vereinen (was er als König später tat). Soweit die Sage, im Musical CAMELOT nacherzählt.



So kann **Camelot** gleichsam zum „Griff“ für den Gedanken werden, aber es ist auch eine wunderbare Metapher (vgl. „M“) für diesen Effekt.

Auch andere Autoren berichten über diese Technik, die unter diversen Namen läuft. So betonen manche, daß wir besonders gut „funktionieren“, wenn wir nicht ganz „bei uns“ zu sein scheinen. Wenn wir selbstvergessen spielen, lernen, handeln oder wenn wir „uns selbst vergessen“. Auch Berichte über eine geradezu „schlafwandlerische“ Sicherheit und ähnlich — sie alle berichten von Menschen, die anscheinend nicht ganz in ihrem normalen Alltagsdenken (ihrem normalen „Kopf“) zu sein schienen. In „Stroh im Kopf?“ (ab der 36. Aufl.) zitiere ich eine kurze Passage aus OSTRANDERs und SCHROEDERs Buch „Super Memory“ (Hervorhebungen meine):

Die Vorstellung, (ein) anderer zu sein, ist ... eine **wiederbelebte Lern- und Gedächtnisstrategie**. Sie knüpft an die **alte** magische Idee an, sich vorzustellen, man setze den Kopf einer anderen Person auf, aber auch an die **buddhistische Praxis**, außergewöhnlich detaillierte **Vorstellungsbilder** von Gurus<sup>1</sup> zu **schaffen und zu verinnerlichen**, damit sie im eigenen Innern lebten und **wirkten**. In den Vereinigten Staaten wandte vor allem Tim GALLWEY dieses Verfahren bei **Sportlern** an, indem er sie aufforderte, sich vorzustellen, sie seien dieser Tennisstar oder jener Skiweltmeister.

Es geht GALLWEY vor allem darum, den **inneren Kritiker lahmzulegen**. Dies deckt sich mit Forschungs-Ergebnissen des englischen Schulleiters Robert HARTLEY, der den *internen Kritiker* als *gewohntes Ich* bezeichnet. In *Super Memory* von OSTRANDER/SCHROEDER lesen wir (Hervorhebungen meine):

Wie ... HARTLEY herausfand, ist die **Loslösung vom gewohnten Ich eine Methode zur Umgehung von Blockierungen**. Als er sich mit Grundschulkindern abmühte, die ständig schlechte Leistungen brachten, fiel ihm eine Taktik ein, auf die er in seiner **eigenen Schulzeit** gestoßen war. Er hatte bei dem Versuch, einen Aufsatz zu schreiben, brütend vor dem leeren Blatt gesessen und einfach keinen Anfang gefunden. Schließlich hatte er an einen berühmten Rundfunkmoderator gedacht, den er sehr bewunderte. Wie würde der es sagen? Von da an waren die Worte nur so geflossen.

Auch wir in Europa hatten einst von diesen Dingen gewußt, bis die moderne Pädagogik sie als „Scharlatanerie“ verwarf. Wo kämen wir denn dahin, wenn man praxis-erprobte Hilfsmittel einsetzen dürfte, solange die moderne Wissenschaft **nicht** erklären kann, **warum** sie funktionieren??! Aber lesen wir einen letzten Absatz bei OSTRANDER/SCHROEDER:

---

<sup>1</sup> Leider wird bei uns im Zuge einer fast schon absurden Jagd auf „Scharlatane“ vieles in den Dreck gezogen, auch die Jahrtausende alte Tradition, von Meistern zu lernen (erst NLP erneuerte die Idee, sich **selbständig gemäß großer Vorbilder (Modelle) zu modellieren** wieder. Ein GURU ist übrigens ein Lehrer, der seinen Schüler/innen hilft, sich zu entdecken (also kein Schullehrer, der Wurzelziehen „gibt“).

HARTLEY unterzog seine **Langsamler** einem einfachen Bildvergleichs-Test. „Stellt euch jemanden vor, den ihr kennt und der sehr geschickt ist“, sagte er. „Stellt euch vor, ihr wäret diese Person. **Ich möchte, daß ihr den Test so macht, wie ihn diese Person machen würde.**“ Die Ergebnisse öffneten den Kindern die Augen, denn **sie erzielten Noten, die sich mit jenen der besten Schüler messen konnten.** Sie hatten sich vorgestellt, klug zu sein, und waren klug geworden. Bei manchem der Kinder überstieg dies das (eigene) Fassungsvermögen. „War ich gar nicht“, protestierte ein Junge. „Das hat der geschickte X gemacht!“

Vielleicht wagen Sie es bald einmal, den Effekt mit einer Tätigkeit auszuprobieren, die Sie tatsächlich durchführen wollen oder müssen (im Gegensatz zu unserem Experiment, oben).

Es funktioniert besonders gut, wenn Sie Ihre **Kreativität erhöhen** wollen - immer vorausgesetzt, Sie haben (zum jeweiligen Thema) genügend Fäden im Wissens-Netz, um frei-assoziativ denken zu können, damit Ihr neuer (kreativerer) „anderer Kopf“ genügend Fäden vorfindet, die er verknüpfen kann.

Es gibt übrigens noch eine bahnbrechende Studie zu diesem Phänomen, unter dem Namen „(von) Raikov-Effekt“ bekannt, über die man nicht so gern spricht, weil die Motive des Forschers wahrscheinlich nicht lauter waren. Aber einige Berichterstatter erwähnen ihn, so z.B. Win **WENGER** und **OSTRANDER/SCHROEDER** (vgl. Literatur, unten). Worum geht es?

## VON RAIKOV-EFFEKT.....

Nun, es war einmal in der alten UdSSR ein Forscher (namens von Raikov). Er machte ein bahnbrechendes Experiment, indem er junge KünstlerInnen einlud, **sich einen Nachmittag lang vorzustellen, welche/r Künstler/in sie sein wollen würden**, wenn sie denn die Chance hätten. Er versetzte sie in eine leichte Trance und gab ihnen die notwendigen Utensilien. Er hatte ihnen suggeriert, **so zu arbeiten wie** (Name des erwählten Vorbildes) und nun arbeiteten diese jungen Leute stundenlang im Stil ihrer Helden. Der Picasso-Fan „wurde“ zu **Picasso**, er trug quasi dessen Kopf, ebenso wie eine Anhängerin von **Rubens** nun in seinem Stil malte oder ein **Rodin**-Fan plötzlich bildhauerte wie jener.

Später, nach Ende der Trance, wußte keine/r, was geschehen war. Als er den Künstlern ihre eigenen an jenem Nachmittag angefertigten Werke zeigte, konnte niemand es fassen. Das erinnert uns doch sehr an den kleinen Jungen in der englischen Schule, der da sagte:

„Aber, das hat doch der geschickte Sowieso gemacht!“

Inzwischen haben Win WENGER und seine Freunde erstens herausgefunden, daß das Phänomen sich auf alle Bereiche ausdehnen läßt. Eine Dame in der Gruppe verbesserte ihr Geigenspiel dramatisch, nachdem Sie einige Male die Also-Ob-Position bezüglich verschiedener Interpreten eingenommen hatte. Zweitens fand die WENGER-Gruppe heraus, **daß es überhaupt keiner Trance bedarf**. Sie experimentierten einige Monate lang intensiv und stellten im Laufe der Zeit festgestellt, daß es viel einfacher geht: **Es reicht eine innere Als-OB-Haltung**. Stellen Sie sich einfach vor, Sie seien dieser Jemand; setzen Sie sich also dessen/deren Kopf auf! Diese Erkenntnisse motivierten mich, die kleine Serie von Experimenten (s. oben) zu kreieren, um meinen Seminar-TeilnehmerInnen eine Chance zu geben, diesen großartigen Effekt zumindest ansatzweise selbst zu erleben!

Wichtig: Man muß etwas wissen!

Das ausschlaggebende Element dabei ist, daß wir uns den Kopf einer Person „aufsetzen“, von der wir etwas wissen:

- Prof. **HARTLEY** in England war in seiner Jugend ein „rasender Rundfunk-Reporter“ eingefallen, **dessen Stil er bewunderte**. Aber man muß **kennen**, was man bewundert!
- Seine **Schüler** sollten an eine Person denken, die besonders schlau (clever) war. Damit war gewährleistet, daß man diese Person ebenfalls kennt (zumindest genug über sie weiß, um sich deren Kopf „aufzusetzen“.
- Die jungen **KünstlerInnen** in RAIKOVs Studien waren alle an der Kunst-Akademie eingeschrieben, sie hatten die Künstler ausgiebig studiert, in die sie sich „hineinversetzten“, ebenso
- hatte sich **die junge Geigerin** mit jenen Interpreten intensiv befaßt, deren Stil sie im Als-OB-Modus imitierte.

## Es muß gar keine Person sein!

Win WENGERs Szene aus „Camelot“ (s. oben), zeigt zweierlei: Erstens hatte sich auch der junge Artus hatte oft und intensiv mit Vögeln befaßt, daher konnte er nun „wie ein Habicht“ denken, als Merlin ihn fragte: „Was sieht der Habicht, was der junge Artus nicht sieht?“ Zweitens: Es muß kein Mensch sein. Deshalb weist WENGER auch darauf hin, daß es dies Technik seit Jahrtausenden gab, nämlich bei Schamanen. Weltweit finden wir Techniken, die uns instruieren, wie man „zu einem Bären wird“, oder „die Sprache des Fuchses erlernt“ u.ä. Immer geht diesen heiligen Handlungen eine lange Zeit voraus, in der man sich mit diesem Tier intensiv befaßt...

Aber auch Nicht-Schamanen beherrschten diese Techniken in früheren Zeiten. So war es in vielen Stämmen Afrikas usus, daß jedes Stammesmitglied

sein Totem-Tier „erhielt“ (manchmal wurde es einem „zuteilt“, manchmal durfte man es selbst auswählen). Dieses Totem-Tier studierte man sehr genau, es war einem weiser Berater in der Not, weil man sich in Notzeiten den Kopf seines Totems „aufsetzte“ und so auf ganz „andere Gedanken“ kam, als mit normalem menschlichen (und derzeit verängstigem) Denken. Da jedes Stammesmitglied seine innige Beziehung zu seinem Totem hatte, bedeutete dies auch, daß wenn der Stamm (gesamt) sich beriet, um Probleme zu lösen, nicht nur so und so viele Menschenhirne mitdachten, sondern immer auch die gleiche Anzahl „Tierköpfe“ mit von der Partie war, so wurden die Möglichkeiten, in Krisenzeiten zu reagieren, dramatisch vergrößert. Wundert es uns nun noch, daß die Mitglieder bei Festen den Kopf ihres Totems „aufsetzten“? Schon bei den alten Ägyptern tragen Priester und Götter Tierköpfe...

## Wie soll das gehen?

Im Seminar stellte ich fest, daß es manchen TeilnehmerInnen zwar bald einleuchtet, daß man „anders“ origineller denken kann. Daß das assoziative Denken kreativer und innovativer wird, wenn man sich einen anderen Kopf aufsetzt, auch, daß auf diese Weise völlig neue Gedankenverbindungen auftauchen (mehr Bisoziationen), aber daß man in diesem Als-Ob-Zustand quasi auch **handeln** kann, wie ein anderer (ob Geigen-Interpret, Maler oder Bildhauer), das will nicht so einleuchten. Nun, bitte bedenken Sie zwei Aspekte:

1. Wir lernen nur einen Bruchteil unseres Verhaltens durch bewußte Lernprozesse, die meisten laufen via Unterbewußtsein vollautomatisch „in uns hinein“, ich nenne das osmotisches Lernen<sup>©</sup>, weil wir das Verhalten quasi wie durch Osmose in uns aufnehmen (im Wortsinn), und bald ist es „ein Teil von uns“ (von unserem Verhaltens-Repertoire) geworden. Das hat die Natur weise eingerichtet, dadurch passen wir uns sehr schnell an neue Gegebenheiten an (in einer neuen Firma, Nachbarschaft, Stadt). Da diese Lernprozesse aber unbewußt geblieben sind, wissen wir weder, WAS noch WIE wir es übernommen haben.
2. Wenn wir uns in eine andere Person hineinversetzen, dann beginnen wir Aspekte zu imitieren, die auf einer noch tieferen Schicht des Unbewußten bereits vorhanden, aber noch nicht in unser Verhalten integriert worden waren. Denn, wenn wir im Zuge eines Studiums über diverse bildende oder darstellende Künstler oder Interpreten Diverses lernen, muß unser Gehirn auf einer höheren Ebene tausende von Puzzle-Stückchen zusammensetzen, bis via viel bewußter Übungszeit neues Verhalten Schritt für Schritt gelernt werden kann. Versetzen wir uns hingegen in die eine oder andere jener Personen, so kann unser Wissen über die Person sofort „greifen“ und wir können den weit schnelleren Weg der Imitation be-

schreiten. Deshalb bedeuten mehrere Sessions im Als-Ob-Modus regelrechte Quantensprünge im Lernprozeß. Man muß nur den Mut haben, es einmal zu versuchen...

Lassen Sie uns zuletzt noch einen Aspekt ansprechen, der sie möglicherweise „vom Hocker hauen“ könnte; sind Sie gut angeschnallt?

## **Als-Ob: Die mächtigste Droge/Medizin, die wir kennen**

Oder: Be as you were in the sixties.....

Es gibt eine unglaubliche Studie aus den frühen achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts, über die Deepak CHOPRA (Autor vieler Bücher und Kassettenprogramme) in einem Interview berichtete. Die Versuchsleiterin Ellen LANGER, eine berühmte Harvard-Forscherin, wollte wissen, inwieweit eine **Als-Ob-Haltung** irgendwelche **physiologischen Auswirkungen** haben könnte. Sie lud eine Gruppe von SeniorInnen (ab 55 Jahre) ein, eine schöne Zeit in einem speziellen Hotel zu verbringen, einer einzigen Spielregel zu folgen und sich mehrmals täglich kurz befragen bzw. untersuchen zu lassen (Urin abgeben, Blutabnahmen). Dafür gab es diese wunderschönen kostenlosen Ferien unter dem Motto: Be as you were in the Sixties (Seien Sie, wie Sie in den Sechzigern waren).

Hierzu hatte sie ein älteres Hotel gemietet und das Haus und das Grundstück besonders präpariert:

1. Es gab **nur Möbel und Utensilien aus der Zeit!**
2. Auf dem Hof wurden **Oldtimer** geparkt, die damals (Anfang der Sechziger) neu gewesen waren.
3. In der Hotelhalle, den Freizeiträumen und in allen Zimmern lagen **nur Zeitschriften aus der damaligen Zeit** herum (z.B. Das LIFE-Magazin mit seinen berühmten Rockwell-Zeichnungen)
4. Per Close-Circuit TV gab es in allen Zimmern **Fernseher**, die aber zentral gesteuert waren und **täglich eine Nachrichtensendung (plus Spielfilme, inklusive der Werbeeinblendungen) von damals** brachte. Man imitierte also **einen 2-Wochen-Abschnitt** von damals, indem man **exakt dasselbe Programm** produzierte. Es gab zwar nur diesen einen Kanal, aber damals waren die Leute auf „herumzappen“ eh noch nicht aus, so daß selbst dieser Aspekt nicht als Störung der Als-Ob-Idylle angesehen werden muß.
5. Auch das Essen hielt sich strikt an die Gewohnheiten in den frühen Sechzigern, es gab dieselben Produkte in denselben altvertrauten und halbvergessenen Verpackungen.

Die **Logistik** ist unglaublich! Aber die Ergebnisse waren es wert! Innerhalb von einer Woche sah man erste Effekte!

1. Die Betroffenen **sahen um Jahre jünger** aus (Haare fingen wieder an zu glänzen, Hautfalten reduzierten sich, weil der Fett- und Feuchtigkeitsgehalt der oberen Hautschichten wieder zunahm).
2. Sie **benahmen sich jünger**; plötzlich hatten sie wieder Lust auf Spiele, die sie damals oft gespielt hatten (Monopoly, Bingo)
3. Sie **fühlten sich jünger**: Sie hatten mehr Energie, sie fühlten mehr Schwung im Gehen, sie konnten ihre Gelenke besser bewegen (sogar arthritische Störungen bildeten sich zurück).
4. Auch die **Streß-Werte fielen dramatisch** und entsprachen eher denen eines Menschen in dem Alter, das die Versuchsperson Anfang der Sechziger hatte.
5. Ebenso **normalisierten sich Bluthochdruck** und andere typischen Alterserscheinungen wie der **Cholesterin-Gehalt**.
6. **Sie verjüngten sich um ca. 20 Jahre!** Eine zum Zeitpunkt des Experimentes (in den achtziger Jahren) Siebzigjährige wurden quasi wieder wie 50, ein Achtzigjähriger wurde wieder wie damals mit 60 gewesen war und eine 55-jährige hatte wieder die vitalen Werte, die denen einer 35-jährigen entsprachen. Im Klartext:

**Bis zum Immunsystem** (plötzlich hatten die Betroffenen weit mehr T-Zellen als vor der Reise) **reagierte der gesamte Organismus, innen wie außen, auf das „Theater“, auf das „Als-Ob-Spiel“.**

Zwar bildeten sich diese Aspekte nach Abschluß dieser Reise (in ca. 3 Wochen) wieder einigermaßen zurück, so daß die Reise eine Art Kur-Effekt hatte, aber überlegen Sie einmal, was vielleicht passiert wäre, wenn diese Menschen in diesem Sechziger-Milieu hätten bleiben können?

Aber mental können wir ähnliches tun. Wagen Sie es, wie ein Forscher zu experimentieren? Sie könnten sich regelmäßig in einen Zustand der Stärke versetzen, physiologisch (eine athletische, physiologisch gesunde Person) oder intellektuell (eine Person, die in bestimmten Bereichen vielleicht „besser“ denken kann) und sehen, was passiert? Tun Sie doch einfach ab und zu, **als ob!**

**Wer über seine/ihre Erfahrungen berichten möchte:  
Auf [www.birkenbihl.de](http://www.birkenbihl.de) finden Sie eine WANDZEITUNG,  
da schreiben Sie hinein (gerne offline schreiben und per  
KOPIEREN bei uns einsetzen).**



Quellen:

**BIRKENBIHL**, Vera F. Das große Analograffiti-Buch (Jan. 2002; der kleine Übungs-Zyklus am Anfang dieses Beitrags), unnd:

**BIRKENBIHL**, Vera F. „ABC-Kreativ“ (April 2002: Camelot-Effekt)

**GALLWEY**, Timothy: The Inner Game of Tennis, 1986, Pan Verlag, 4. Auflage

**OSTRANDER/SCHROEDER**: Super Memory – Der Weg zum optimalen Gedächtnis, 1996 Goldmann Verlag

**SCHEELE**, Paul: Das Gesetz der natürlichen Brillanz – 1999, Junfermann Verlag

**WENGER**, Win/**POE**, Richard: Der Einstein Faktor, 1997, VAK Verlag