

SIMON WINTHROP



SO WERDEN SIE EIN **MENTALIST**



Der Star-Magier erklärt
die geheimen Methoden aus
der Serie *The Mentalist*

mvgverlag 

© des Titels »So werden Sie ein Mentalist« (ISBN 978-3-86882-248-9)
2012 by mvgVerlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

KAPITEL 1

Denken ohne Mühe

Die meisten von uns sind in einer Gesellschaft aufgewachsen, in der ihnen von klein auf beigebracht wird, dass der Fleißigste das Rennen gewinnt – egal, worum es in diesem Rennen geht. Deshalb arbeiten wir wie besessen, lassen uns niemals Zeit zum Nachdenken – und was noch wichtiger ist: Wir geben unserem Gehirn auch nie Zeit, sich auszuruhen.

Doch jetzt müssen Sie umlernen: Harte Arbeit ist out – »smarte Arbeit« ist in. Jedenfalls sehen Mentalisten das so.

Genau auf diesem Prinzip beruht Patrick Janes Charisma, sein Charme und seine Fähigkeit, blitzschnell zu denken: Er arbeitet nicht unbedingt mehr als seine Kollegen beim CBI, aber er ist ein kluger Denker. Den Kollegen ist seine gelassene Art manchmal suspekt: Sie bezweifeln, dass er seinen Job wirklich ernst nimmt, doch gegen die Resultate seiner Arbeit lässt sich nichts einwenden. Patricks Jagd auf Verbrecher wäre sicherlich nicht so effektiv, wenn es ihm mehr auf harte Arbeit als auf smarte Arbeit ankäme.

Um die verborgenen Fähigkeiten, die wir alle besitzen, optimal nutzen zu können, müssen wir uns zunächst einmal um unser eigenes Gehirn kümmern, es optimal einsetzen und trainieren wie einen Muskel. Und vor allem: Wir müssen beginnen, unser Gehirn zu lieben und es sehr viel mehr zu respektieren, als wir das bisher tun.

Wie man Stress abbaut

Jeder, der schon einmal einen Polizisten in Aktion gesehen hat, weiß, dass diese Menschen sich ständig in gefährliche Situationen stürzen, vor denen andere instinktiv die Flucht ergreifen würden – und die meisten Verbrechensbekämpfer werden Ihnen bestätigen, dass ihnen das ungeheuren Spaß macht. Ihrer Aussage nach agieren sie bei einem »Adrenalinstoß« effizienter und können sich besser konzentrieren. Auch ihre Gedächtnisleistung verbessert sich, wenn sie »unter Strom« stehen. Das mag stimmen – aber nur, solange ein Leben unter ständiger Hochspannung sie nicht ängstlich und nervös macht. Denn medizinische Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die Angst haben, »Stresshormone« wie beispielsweise Kortisol produzieren, die die Gehirnzellen schädigen.

Aber irgendwie stehen wir doch alle permanent unter Stress, oder nicht?

Denn so funktioniert unsere Gesellschaft, ja die gesamte Welt nun mal. Wir sind bereits frühmorgens im Stress, wenn wir unsere Kinder in die Schule schicken müssen, und als Nächstes erwartet uns der Arbeitsstress. In dieser Hektik verbringen wir den ganzen Tag, bis wir wieder nach Hause kommen. Und zu Hause sind wir erneut gestresst, weil wir unsere Kinder dazu überreden müssen, etwas zu Abend zu essen und rechtzeitig ins Bett zu gehen.

Wenn wir dann schließlich selbst im Bett liegen und daran denken, dass genau das Gleiche morgen wieder auf uns zukommt, überfällt uns der Stress von Neuem.

So verbringen wir unser ganzes Leben unter ständigem Druck und leider haben die meisten Menschen sich inzwischen damit abgefunden, dass das unabänderlich ist. Aber es gibt verschiedene Gründe, warum wir uns nicht damit abfinden sollten. Für das Ziel, das wir in diesem Buch verfolgen, ist es wichtig zu wissen, dass Stress unseren Blick auf die Dinge trübt, die wir sehen müssen, wenn wir uns zu Mentalisten entwickeln wollen.

In diesem Kapitel werde ich Ihnen ein paar einfache Methoden zum Stressabbau erläutern. Denn wer unter Stress steht, neigt nachweislich eher dazu, falsche Entscheidungen zu treffen. Erst wenn wir lernen, unseren Stress zu reduzieren, können wir beginnen, mühelos zu denken.

Aber es gibt einen weiteren Grund, weshalb wir innerlich ruhiger werden, müheloser denken und Stress vermeiden sollten: unsere Gesundheit. Denn es ist alles andere als gesund, ständig unter Stress zu stehen. Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen Stress, Nervosität und unserem körperlichen Wohlbefinden. Warum also wollen Sie den Stress dann nicht gleich ganz aus Ihrem Leben verbannen?

WENIGER STRESS – MEHR WOHLBEFINDEN

Sie glauben nicht, dass Stress sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken kann? Es gibt Hunderte, wenn nicht gar Tausende wissenschaftlicher Studien, die eindeutig beweisen, dass Stress zu einer Verschlechterung des Gesundheitszustands beiträgt. Welche negativen Auswirkungen Stress auf Ihr Herz haben kann, wissen Sie wahrscheinlich schon: Er erhöht den Blutdruck und kann zu Herzrhythmusstörungen führen. Außerdem können Ihre Sorgen sich in Kopfschmerzen, Magengeschwüren und Hautproblemen äußern. Aber das ist noch lange nicht alles ...

Ein hoher Stresspegel kann außerdem zur Entstehung von Krebs und Fibromyalgie beitragen und Ihr Immunsystem schwächen, das Sie normalerweise vor Erkältungen und anderen Infektionen schützt.

Das sind nur einige der allerschlimmsten Auswirkungen von Stress. »Bestenfalls« hält er Sie vom Schlafen ab und in diesem nervösen, unausgeruhten Zustand kann Ihr Gehirn unmöglich zur Bestform auflaufen.

Doch um die Magie eines Mentalisten ausüben zu können, müssen Sie geistig und körperlich gesund sein.

WENIGER STRESS – KLARERES DENKEN

Sie haben zu diesem Buch gegriffen, weil Sie ein Mentalist werden möchten. Das heißt, Sie wollen Menschen und Gegenstände »lesen« können. Sie möchten durchschauen, was andere denken. Aber wie wollen Sie die Gedanken anderer Menschen lesen, wenn Ihre eigenen Gedanken von Stress getrübt sind?

Stress kann tatsächlich unser Denken verändern. Ich verwende dafür den Begriff »getrübtetes Denken«, und genau so ist es auch. Die Stresswolke, die uns umgibt, kann uns so paranoid machen, dass wir überall nur noch das Negative sehen. Sie kann uns in eine Richtung drängen, die wir bei klarem Verstand niemals einschlagen würden.

Wenn Sie unter großem Druck stehen, erwachsen Ihre Gedanken aus einem Nährboden der Angst, Nervosität und Negativität, und auch Ihre Handlungen sind von solchen Gefühlen geprägt. Diese unausgewogenen, negativen Emotionen sind nicht das Markenzeichen eines wahren Mentalisten, daher müssen wir uns von ihnen befreien, um unsere Ziele zu erreichen.

Der erste Schritt, um unser Stressniveau zu senken und negative Gedanken und Gefühle zu vertreiben, besteht darin zu lernen, richtig zu entspannen und den Augenblick zu genießen. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen. Sie können sich nach einem Leben voller Stress nicht einfach sagen: »So, das war's, jetzt höre ich auf mit dem Unsinn und fange an, mich zu entspannen.« Stress ist Alkohol nicht unähnlich: Man kann süchtig danach werden.

Deshalb möchte ich Ihnen helfen, sich von Ihrer Stresswolke zu befreien. Und ich werde Ihnen auch zeigen, wie das geht: durch Meditation.

Was ist Meditation?

Meditationen können Sie zu verschiedenen sinnvollen Zwecken einsetzen, und zwar in fast allen Lebensbereichen. Vor allem aber können Sie Ihr Gehirn mit den Meditationen, die ich Ihnen in diesem Buch zeigen möchte, zu messerscharfem Denken anregen. Sie lernen dabei, sich zu

entspannen und gleichzeitig Ihre Konzentration und Ihre geistige Aufmerksamkeit zu steigern.

Ich verbrachte einmal einen Monat an einem der schönsten Orte der Welt: in Bangalore in Indien. Damals wachte ich jeden Morgen in herrlicher Umgebung auf und nahm an verschiedenen Meditations- und Yogakursen teil. Ich lernte wunderbare spirituelle, geistig und körperlich gesunde Menschen kennen und erfuhr, welche positive Auswirkungen es hat, einfach nur still dazusitzen.

Damals sprach ich drei Tage lang kein Wort und hörte während dieser Zeit auch nie die Stimme eines anderen Menschen. Das ist eine ungeheuer wirkungsvolle Übung, die hilft, seine intuitiven Fähigkeiten wirkungsvoll zu verstärken. Angesichts dieser Stille in unserem eigenen Inneren wird uns bewusst, dass Worte gar nicht so wichtig sind, wie immer behauptet wird. Man kann tatsächlich mentalistische Fähigkeiten entwickeln, indem man sich von möglichst vielen inneren Bindungen befreit.

Wenn Sie meditieren, müssen Sie die Energie, die Sie erfüllt, in sich aufnehmen. Dieses In-sich-Aufnehmen wird manchmal auch als Hingabe an den Fluss der Dinge beschrieben. Während Ihre Muskeln sich entspannen, wird auch Ihr Geist ruhiger und Ihre Intuition wird geschärft.

Forscher und Wissenschaftler haben festgestellt, dass das Meditieren enorme Vorteile bringt, zum Beispiel:

- Es verlangsamt den Alterungsprozess.
- Es lindert Schmerzen.
- Es schenkt Energie.
- Es senkt den Cholesterinspiegel.
- Es reduziert die Anzahl der Bakterien im Körper.
- Es verbessert die Durchblutung des Gehirns, schärft auf diese Weise das Denken und verbessert das Gedächtnis.

Also wollen wir jetzt lernen, wie man meditiert!

HALTUNG

Der erste Schritt zu einer richtigen und wirksamen Meditation ist die richtige Haltung. Außerdem ist es sinnvoll, sich dafür ein ruhiges Plätzchen zu suchen, an dem Sie sich entspannen können und nicht durch äußere Ablenkungen gestört werden.

Sie müssen Ihre Wirbelsäule beim Meditieren nicht hundertprozentig aufrecht und steif halten, aber Sie sollten auch nicht krumm sitzen, weil die Energie sonst nicht richtig fließen kann. Während Sie sich eine geeignete Haltung suchen, stellen Sie sich vor, dass Ihr Körper ein Wasserspeier ist, der darauf wartet, dass sich eine Fontäne aus ihm ergießt. Manchmal tropft das Wasser nur ganz leicht, dann wieder sprudelt es aus Ihrem Kopf heraus. Natürlich ist das kein physischer Vorgang, doch wenn Sie es richtig machen, werden Sie dabei spüren, wie etwas in Ihnen loslässt und Energie Sie durchströmt. Um diesen Energiefluss zu optimieren, sollten Sie darauf achten, nicht krumm oder verkrampft, sondern gerade dazusitzen.

Falls diese Visualisierung Ihnen nicht weiterhilft, können Sie sich stattdessen auch ein silbernes Band vorstellen, dessen eines Ende am Scheitelpunkt Ihres Kopfes und dessen anderes Ende an den Sternen befestigt ist, sodass Ihr Kopf senkrecht nach oben gezogen wird und Sie ganz aufrecht (aber nicht unbequem) stehen oder sitzen.

ATMUNG

Es gibt mehrere Atemübungen, die mir sehr geholfen haben, meine Energie ins Gleichgewicht zu bringen. Wenn Sie sich überwältigt oder überfordert fühlen und jemand Ihnen rät, erst einmal »tief Luft zu holen«, sind das keine leeren Worte. Atmung kann eine sehr heilsame Wirkung haben, vor allem, wenn man sie in Verbindung mit anderen Entspannungstechniken einsetzt.

Zunächst wollen wir uns mit der Frage befassen, weshalb die Atmung nicht nur beim Meditieren, sondern auch im täglichen Leben wichtig ist.

Denn es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen der Art, wie wir atmen, und der Weise, wie wir uns fühlen. Die Atmung erfüllt in unserem Körper dieselbe Funktion wie der Keilriemen im Auto. Wenn der Keilriemen gerissen ist, »stottert« das Auto und fährt nicht mehr richtig. Ist der Keilriemen dagegen intakt, dann fährt auch das Auto einwandfrei.

Mein Mentor Sri Sri Ravi Shankar praktiziert mit seinen Schülern eine ganz besondere Meditationstechnik, die »Feueratem-Übung«. Es ist stets am besten, sich solche Techniken von jemandem zeigen zu lassen, zumindest beim ersten Mal. Trotzdem will ich Ihnen diese Übung hier beschreiben. Sie besteht aus folgenden Schritten:

- Die Übung beginnt mit langen, tiefen, ganz natürlichen und bedächtigen Atemzügen. Dabei kniet man entweder oder sitzt mit gekreuzten Beinen, die Hände liegen auf den Knien und die Handflächen zeigen nach oben.
- Machen Sie weiterhin lange, langsame, tiefe Atemzüge. Achten Sie darauf, nicht in den oberen Brustbereich und die Lungen hineinzuatmen, sondern bei der Atmung das Zwerchfell zu bewegen.
- Dabei werden Sie spüren, wie Ihr Zwerchfell sich abwechselnd zusammenzieht und wieder ausdehnt wie ein Muskel. Konzentrieren Sie sich auf diese Bewegungen.
- Nun drücken Sie bei jedem Ausatmen die Luft kräftiger aus Ihrem Brustkorb heraus und saugen Sie sie beim Einatmen tiefer und stärker hinein. Diesen Vorgang bezeichnet man als energetisierte Reinigung, und er fühlt sich fantastisch an.
- Füllen Sie Ihre Lungen weiterhin mit Luft und pumpen Sie sie wieder hinaus – ein und aus, auf und ab –, immer schneller, wie wenn ein Schneeball den Abhang hinunterrollt und sein Tempo dabei immer weiter beschleunigt. Wahrscheinlich wird Ihnen dabei schwindelig werden, deshalb sollten Sie einen Arzt konsultieren, bevor Sie diese Übung ausprobieren.