

Das Experiment

Wichtig ist, dass du den Text wortgenau liest. Lasse dir nach jedem Absatz einige Augenblicke Zeit, bevor du weiterliest.

Diese Zeit benötigt dein Gehirn, um die geschriebenen Worte in Gedanken und Vorstellungen (Bilder) umzusetzen.

Strecke jetzt deinen rechten oder linken Arm grade nach vorn. Gut so.

Jetzt mache eine feste Faust.

Dein Arm ist jetzt kerzengrade nach vorne gestreckt und deine Hand zu einer festen Faust geballt.

Das machst du sehr gut.

Stelle dir jetzt einfach einmal vor, alle Muskeln in deinem Arm sind ganz fest.

Stelle dir vor, dein Arm wäre so fest und steif, dass du ihn nicht mehr bewegen kannst. Spüre einfach einmal da hinein. Stelle dir vor, der Arm - nicht dein Arm - gehört zu einer Statue, einer Statue aus Stein.

Und wenn du das dir jetzt vorstellen kannst und spürst, probier jetzt einmal den Arm anzuwinkeln. Du möchtest den Arm der Statue bewegen. Du versuchst es und es geht nicht, denn der Arm ist ja aus Marmor. Den kannst du nicht bewegen.

Fühle einfach in den Arm hinein, spüre, wie starr er ist.

Wenn du das spürst, versuche noch einmal den Arm zu bewegen - versuche ihn zu beugen.

Probiere aus, ob du die Hand öffnen kannst.

Da der Arm aus Marmor ist, kannst du weder die Hand öffnen noch den Arm bewegen. Und je mehr du dich anstrengst, desto weniger gelingt es dir. Einen Arm aus Stein kannst du nicht bewegen.

OK - das hat du gut gemacht.

Jetzt stelle dir vor, dass der Arm wieder dein Arm ist, ein Arm aus Fleisch und Blut, den du selbstverständlich ohne Probleme bewegen kannst und es dir auch keine Schwierigkeiten bereitet, die Hand zu öffnen.

Bewege deinen Arm und öffne deine Hand.