



Neuigkeiten für Ihre Neuronen

Gedanken formen Gehirn

Dr. W. Lee Warren

Eine im Jahr 2024 in *Nature Human Behaviour* veröffentlichte Studie zeigte, dass Teilnehmer, die sogenannte „gerichtete Neuroplastizität“ durch kognitive Neubewertung praktizierten – also stressauslösende Gedanken bewusst neu interpretierten –, bereits nach zwei Wochen messbare strukturelle Veränderungen im Gehirn aufwiesen. Die Dichte der grauen Substanz nahm in jenen Hirnregionen zu, die mit Emotionsregulation und Selbstkontrolle in Verbindung stehen. Gleichzeitig verringerte sich die Aktivität im sogenannten Default-Mode-Netzwerk – jenem Netzwerk, das mit Grübeln, Selbstzweifeln und Angst assoziiert ist.

Mit anderen Worten: Ihre Gedanken formen buchstäblich Ihr Gehirn – entweder in Richtung innerer Ruhe und Resilienz oder in Richtung Stress und Dysregulation.

Wissenschaft trifft Glaube

Wenn ein Neurochirurg ein Skalpell in der Hand hält, ist jede Bewegung präzise und absichtsvoll. Jeder Schnitt, jede Pause, jede Entscheidung dient einem Ziel: der Heilung. Genauso verhält es

sich mit Ihrem Denken. Jeder Gedanke, den Sie zulassen, jede Geschichte, die Sie sich selbst erzählen, jeder Glaube, den Sie nähren, wirkt entweder heilend oder verletzend.

Die Neurowissenschaft bestätigt: Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen real Erlebtem und intensiv Vorgestelltem. Dieselben neuronalen Netzwerke werden aktiviert, wenn Sie sich an ein schmerzhaftes Ereignis erinnern, wie wenn Sie es tatsächlich erneut durchleben. Grübeln bedeutet also, die Wunde offen zu halten. Im Gegensatz dazu aktivieren Dankbarkeit, Gebet und bewusste Neuausrichtung jene Netzwerke, die mit Heilung, Wachstum und Regeneration verbunden sind – bis hin zur Aktivierung von Genen, die an Reparaturprozessen beteiligt sind.

Als der Apostel Paulus schrieb: *„Was immer wahr ist, was edel ist, was gerecht ist, was rein ist, was liebenswert ist – denkt über solche Dinge nach“* (Philipper 4,8), formulierte er nicht nur Weisheit, sondern – wie wir heute wissen – ein neurobiologisch fundiertes Heilprotokoll, lange bevor es bildgebende Verfahren wie die fMRT gab.

Eine persönliche „GEHIRN-Chirurgie“

Wie wäre es mit einer bewussten „Operation“ an Ihrem eigenen Denken? Die folgenden fünf Schritte bilden die Grundlage meiner GEHIRN-Chirurgie-Methode zur inneren Neuausrichtung:

1. Biopsieren Sie den Gedanken

Wenn Sie etwa einen stressigen oder ängstlichen Gedanken bemerken, halten Sie inne. Beobachten Sie ihn bewusst. Was genau denken Sie gerade? Formulieren Sie den Gedanken klar und deutlich. Fragen Sie sich dann: Ist dieser Gedanke wirklich wahr? Oder basiert er auf einer alten Überzeugung, einer Angst oder einer unbewussten Reaktion?

Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen real Erlebtem und intensiv Vorgestelltem.

2. Ersetzen Sie ihn durch Wahrheit und Hoffnung

Suchen Sie nach einem Gedanken, der sowohl realistisch als auch stärkend ist. Er soll nicht beschönigen, sondern Ihnen eine Perspektive eröffnen, die auf Wahrheit und Hoffnung basiert. Fragen und beten Sie: Was würde ich einem guten Freund in dieser Situation sagen?

3. Passen Sie Ihre Herangehensweise an

Verankern Sie den neuen Gedanken aktiv in Ihrem Alltag. Sprechen Sie ihn aus, schreiben Sie ihn auf oder bringen Sie ihn in Ihr Gebet ein. Worte haben Kraft – besonders, wenn sie bewusst gewählt und wiederholt werden.

4. Schneiden Sie ein: Handeln Sie entsprechend

Tun Sie etwas, das den neuen Gedanken bestätigt – auch wenn es nur ein kleiner Schritt ist. Wenn Sie sich beispielsweise sagen: „Ich nehme diese Herausfor-

derungen mit der Hilfe von Jesus an“, dann setzen Sie eine konkrete Handlung um, die diesen Mut ausdrückt – etwa ein schwieriges Gespräch führen oder eine Aufgabe angehen, die Sie bisher gemieden haben.

5. Navigieren Sie weiter – auch wenn Sie vom Kurs abkommen

Es ist normal, dass alte Gedankenmuster wieder auftauchen. Entscheidend ist, dass Sie sich nicht entmutigen lassen. Kehren Sie einfach zurück in den „mentalen OP“ und wiederholen Sie die Schritte. Mit jeder bewussten Wieder-

holung stärken Sie die neuen neuronalen Verbindungen.

Damit verdrahten Sie ihr Gehirn neu, wie es in 2. Timotheus 1,7 heißt: *„Denn euch ist nicht ein Geist der Furcht gegeben, sondern ein Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“*

Dr. W. Lee Warren ist Facharzt für Neurochirurgie und hat unter anderem als Militärarzt im Irak gedient. Seine medizinische Erfahrung verbindet er mit einem tiefen christlichen Glauben. Seine offizielle Website: wleewarrenmd.com

