

«Verrückt» – und alles entsteht im Kopf

Jede Krankheit kann uns auf eine Fehlhaltung im Denken aufmerksam machen und zeigt uns, dass durch mentales Training eine Korrektur im Bewusstsein erforderlich ist.» Lis Lustenberger hält Vorträge über mentales Training.

Es wird ein «ver-rückter» Abend werden, prophezeit Lis Lustenberger. Ihre Ausführungen zum äusserst vielschichtigen Thema «Mentaltraining» werden, so die Referentin, einiges «verrücken». Im gleichen Atemzug nennt sie sich selber eine verrückte Frau, weil sie so gerne etwas verrücke. Mit ihren offenen und gradlinigen Ausführungen vermag sie die Zuhörer/-innen innerhalb kürzester Zeit aus dem Dornröschenschlaf des Denkens wachzurütteln.

Der Begriff «Mentaltraining» setzt sich aus den Worten mental und Training zusammen. Mental heisst «aus dem Denken entstehend», Training bedeutet eine planmässige Durchführung eines Übungsprogramms. Nach Lis Lustenberger bestimmt das Denken über Gesundheit und Krankheit, über Erfolg und Misserfolg, das Leben wird durch das Denken bestimmt. Warum lassen Menschen es zu, dass ihr Hirn mehr negativ als positiv denkt, statt ihre Gedanken bewusst und zielgerichtet einzusetzen? Jeder einzelne Muskel wird immer wieder trainiert, nur das Hirn, unser



Mentaltraining: Die Referentin Lis Lustenberger Foto: zVg

wichtigstes Organ, döst träge vor sich hin, und das, obwohl «Hirnjogging» und Mentaltraining längst keine Unbekannten mehr sind.

Vererbte Denkmuster

Anhand von Beispielen erklärt Lis Lustenberger die Auswirkungen von Denk-Strukturen, die sich über Generationen in einer Familie halten können und so immer wieder Probleme und Krankheiten auslösen. Nicht Krankheiten, sondern Denkmuster werden vererbt. Leider wird statt einer Ursachenbekämpfung meistens nur Symptombekämpfung betrieben, und das mit Pül-

verchen, Pillen und Alternativmedizin. Föhn und Vollmond beispielsweise sind im Endeffekt vielleicht Auslöser von Kopfschmerzen, die Ursachen aber liegen tiefer.

Frisch programmieren

Lis Lustenberger vergleicht das Hirn, das jeder noch so tollen Maschine hundertfach überlegen ist, mit einem Computer, der nicht mehr auf dem neusten Stand ist. Deshalb werden die alten Programme hinausgeworfen und durch neue ersetzt, es wird frisch programmiert. Genauso können wir auch unser Hirn mithilfe von Mentaltraining neu programmieren. Die Anwendungsbereiche des Mentaltrainings sind vielfältig: Krankheit, Sport, Familie/Partnerschaft, Pädagogik, Beruf/Karriere.

Vorträge in der Region

Wer sich diesen total «ver-rückten» Vortragsabend nicht entgehen lassen will, merkt sich folgende Daten:

Birmenstorf: 1. Mai, 20 Uhr, Restaurant Bären; Windisch: 3. Mai, 20 Uhr, Restaurant Waage; Fislisbach: 7. Mai, 14 Uhr, Restaurant Rössli; Wettingen: 9. Mai, 20 Uhr, Hotel Winkelried; Mellingen: 10. Mai, 20 Uhr, Restaurant Schöneck; Nussbaumen: 14. Mai, 20 Uhr, Gemeindesaal.