

Text übernommen mit freundlicher Genehmigung von Harald Eisenberg – www.haraldeisenberg.de

Jill Bolte Taylor - Schlaganfall der Einsicht

Die Übersetzung bleibt nahe am Original, um dieses besser verständlich zu machen.
Das Originaltranskript und der Vortrag als Video finden sich unter folgender Adresse:

http://blog.ted.com/2008/03/jill_bolte_tayl.php#more

Die Neuroanatomin Jill Bolte Taylor hatte eine Gelegenheit, die sich nur wenige Hirnwissenschaftler wünschen würden: eines Morgens erkannte sie, dass sie einen massiven Schlaganfall hatte. Als das geschah – als sie die Funktionen ihres Hirns eine nach der anderen wegleiten fühlte, Sprache, Bewegung, Verstehen – studierte und erinnerte sie jeden Moment. Dies ist eine kraftvolle Geschichte von Erholung und Bewusstsein – darüber wie unser Gehirn uns definiert und uns mit der Welt und miteinander verbindet.

Jill Bolte Taylor wurde Neurowissenschaftlerin, weil ihr Bruder an Schizophrenie erkrankt war. Sie wollte verstehen was sie, die ihre Träume verbinden kann mit ihrer Realität um sie umzusetzen – unterscheidet von ihrem Bruder, der seine Träume nicht mit der allgemein geteilten Auffassung von Realität verbinden kann, so dass Wahnstörungen daraus wurden.

Sie wurde daher Wissenschaftlerin um schwere mentale Erkrankungen im Labor zu untersuchen, etwas darüber herauszufinden, wo der Unterschied in den Gehirnen von „normalen“ Menschen liegt und solchen, die als schizophren, schizoaffektiv oder bipolar diagnostiziert wurden. So gab die Untersuchung der Mikrokreisläufe im Gehirn ihrem Leben Sinn: welche Zellen mit welchen Zellen durch welche Botenstoffe Kontakt hatten. Darüber hinaus reiste sie in ihrer Freizeit als Botschafterin der NAMI, der National Alliance of Mental Illness.

... Aber am Morgen des 10. Dezember 1996 wachte ich auf und musste entdecken, dass ich selbst eine schwere Störung des Gehirns hatte. Ein Blutgefäß platzte in der linken Hälfte meines Gehirns. Und im Verlaufe von vier Stunden beobachtete ich wie mein Gehirn in seiner Fähigkeit Informationen zu verarbeiten komplett versagte. Am Morgen der Blutung konnte ich nicht gehen, sprechen, lesen oder irgendetwas von meinen Leben erinnern. Ich wurde im Grunde zum Kind im Körper einer Frau.

Wenn Sie jemals ein menschliches Gehirn gesehen haben, ist es offensichtlich dass die zwei Hemisphären komplett voneinander getrennt sind. Und ich habe für sie ein echtes menschliches Gehirn mitgebracht. So, dies ist ein echtes menschliches Gehirn. Dies ist die Vorderseite des Gehirns, die Rückseite des Gehirns mit dem herunterhängenden Rückenmark, und dies ist wie es in meinen Kopf positioniert wäre. Für diejenigen unter ihnen die sich mit Computern auskennen, unsere rechte Hemisphäre funktioniert wie ein Parallelprozessor. Dagegen funktioniert unsere linke Hemisphäre wie ein serieller Prozessor. Die zwei Hemisphären kommunizieren untereinander durch den Corpus Callosum, der aus ungefähr 300 Millionen Axonen besteht. Aber davon abgesehen, sind die zwei Hemisphären komplett getrennt. Da sie Informationen verschieden verarbeiten, , denkt jede Hemisphäre über verschiedene Dinge nach, kümmern sich um unterschiedliche Dinge, und darf ich sagen, sie haben sehr unterschiedliche Persönlichkeiten.

Unsere rechte Hemisphäre beschäftigt sich ganz in diesem gegenwärtigen Moment. Es dreht sich alles um grade hier grade jetzt. Unsere rechte Hemisphäre denkt in Bildern und lernt kinästhetisch durch die Bewegung unserer Körper. Information in Form von Energie strömt gleichzeitig durch all unsere Sinnessysteme herein. Und explodiert dann in dieser enormen Collage von dem, was als dieser gegenwärtige Moment erscheint. Wie dieser gegenwärtige Moment schmeckt und wie er riecht, wie er sich anfühlt und wie er klingt. Ich bin ein energetisches Wesen verbunden mit der Energie überall um mich herum durch das Bewusstsein meiner rechten Hemisphäre. Wir sind energetische Wesen miteinander verbunden durch das Bewusstsein unserer rechten Hemisphären als eine menschliche Familie. Und grade hier, grade jetzt sind wir alle Brüder und Schwestern auf diesem Planeten, hier um aus der Welt eine bessere zu machen. Und in diesem Moment sind wir perfekt. Wir sind ganz. Und wir sind schön.

Meine linke Hemisphäre ist ein ganz anderer Ort. Unsere linke Hemisphäre denkt linear und methodisch. In unserer linken Hemisphäre dreht sich alles um die Vergangenheit und es dreht sich alles um die Zukunft. Unsere linke Hemisphäre ist so gestaltet, diese enorme Collage des gegenwärtigen Moments zu nehmen. Und zu beginnen, Details herauszupicken und mehr Details und mehr Details über diese Details. Es kategorisiert und organisiert all diese Informationen. Assoziiert sie mit allem was wir jemals in der Vergangenheit gelernt haben und projiziert in die Zukunft alle unsere Möglichkeiten. Und unsere linke Hemisphäre denkt in Sprache. Es ist das dauernde Gehirngeplapper das mich und meine interne Welt mit meiner externen Welt verbindet. Es ist diese kleine Stimme die zu mir sagt, „Hey, du musst daran denken auf dem Heimweg Bananen zu kaufen und sie am nächsten Morgen zu essen“. Es ist diese kalkulierende Intelligenz die mich erinnert wann ich meine Wäsche zu machen habe. Aber vielleicht am wichtigsten, es ist diese kleine Stimme die zu mir sagt, „Ich bin. Ich bin.“ Und sobald meine linke Hemisphäre zu mir sagt „Ich bin“, bin ich getrennt. Ich werde ein einzelnes zusammenhängendes Individuum getrennt vom Energiefluß um mich herum und getrennt vom Du.

Und das war der Teil meines Gehirns den ich am Morgen meines Schlaganfalls verlor.

Am Morgen des Schlaganfalls wachte ich mit einem pochenden Schmerz hinter meinem linken Auge auf. Und es war die Art Schmerz, brennender Schmerz, den man hat wenn man in Eiscreme beißt. Und es nahm mich in den Griff und dann gab es mich wieder frei. Dann nahm es mich in den Griff und dann gab es mich frei. Und es war für mich sehr ungewöhnlich überhaupt irgendeinen Schmerz zu erleben, also dachte ich ok, ich fange einfach meine normale Routine an. Also stand ich auf und sprang auf meinen Cardiogleiter, der eine Ganzkörper-Übungsmaschine ist. Und ich rutschte ab auf diesem Ding und ich nahm wahr, dass meine Hände aussahen wie primitive Klauen, die den Griff umklammerten. Ich dachte, „das ist sehr seltsam“ und und ich sah an meinem Körper runter und dachte, „boh, ich bin ein merkwürdig aussehendes Ding.“ Und es war als ob mein Bewusstsein weggetrieben wäre von meiner normalen Wahrnehmung der Realität, wo ich die Person auf der Maschine bin die die Erfahrung macht, zu einen esoterischen Ort wo ich Zeuge davon bin, wie ich diese Erfahrung mache.

Und es war alles sehr merkwürdig und meine Kopfschmerzen wurden immer schlimmer, also verließ ich die Maschine und durchquerte mein Wohnzimmer, und ich erkannte, dass alles in meinen Körper sich verlangsamt hatte. Und jeder Schritt war sehr steif und bedachtsam. Es gab keinen Fluß in meinem Gehen und da war diese Verengung meines Aufmerksamkeitsbereiches so dass ich auf die internen Systeme ausgerichtet war. Und ich stand in meinem Badezimmer, bereit in die Dusche zu treten und ich konnte tatsächlich den Dialog in meinen Körper hören. Ich hörte eine kleine Stimme sprechen, „Ok, ihr Muskeln, ihr habt euch zusammenzuziehen, ihr Muskeln ihr entspannt.“

Und ich verlor meine Balance und ich stützte mich an der Wand hoch. Und ich schaute an meinen Arm herunter und ich erkannte, dass ich nicht mehr länger die Grenzen meines Körpers bestimmen konnte. Ich konnte nicht bestimmen wo ich beginne und wo ich ende. Denn die Atome und Moleküle meines Arms vermischten sich mit den Atomen und Molekülen der Wand. Und alles was ich entdecken konnte war diese Energie. Energie. Und ich fragte mich selbst, „was ist falsch mit mir, was passiert?“ Und in dem Moment wurde das Gehirngeplapper, das Gehirngeplapper der linken Gehirnhälfte total still. Genau als wenn jemand eine Fernbedienung nimmt und drückt den Stumm-Knopf und – totale Stille.

Und zuerst war ich schockiert mich innerhalb eine stillen Geistes wiederzufinden. Aber dann war ich augenblicklich gefangen von der Großartigkeit der Energie um mich herum. Und da ich nicht länger die Grenzen meines Körpers bestimmen konnte, fühlte ich mich riesig und ausgedehnt. Ich fühlte mich gleich mit aller Energie die es gab, und es war schön dort.

Dann plötzlich schaltete sich meine linke Hemisphäre wieder an und sagte zu mir, „Hey! Wir haben ein Problem, wir haben ein Problem, wie müssen uns Hilfe besorgen.“ Es war also wie, OK, OK, Ich habe ein Problem, aber dann trieb ich sofort wieder zurück heraus in das Bewusstsein, und ich benannte diesen Raum liebevoll als La La Land. Aber es war schön dort. Stellen sie sich vor wie es wäre völlig abgetrennt von ihrem Gehirngeplapper zu sein, das sie mit der äußeren Welt verbindet. Also war ich hier in diesem Raum und jeder Stress bezüglich meiner selbst, meiner Arbeit war weg. Und ich fühlte mich leichter in meinem Körper. Und stellen sie sich vor, all die Beziehungen in die externe Welt und die vielen Stressoren die mit irgendwas davon zusammenhängen, sie waren weg. Ich fühlte ein Empfinden von Friedlichkeit. Und stellen sie sich vor wie es sich anfühlen würde 37 Jahr emotionales Gepäck zu verlieren! Ich fühlte Euphorie. Euphorie war schön – und dann schaltete meine linke Hemisphäre wieder an und sie sagte, „Hey! Du musst aufpassen, wir müssen Hilfe besorgen“, und ich dachte, „Ich muß Hilfe besorgen, ich muss mich konzentrieren.“ Also verließ ich die Dusche und zog mich mechanisch an und ich wanderte in meinen Apartment herum und ich dachte, „Ich muß zur Arbeit gehen, ich muss zur Arbeit gehen, kann ich fahren? Kann ich fahren?“

Und in dem Moment fiel mein rechter Arm total gelähmt an meiner Seite herunter. Und ich erkannte, „Du meine Güte! Ich habe einen Schlaganfall! Ich habe einen Schlaganfall! Und das nächste was meine Gehirn zu mir sagte war, „Wow! Das ist so cool. Das ist so cool. Wie viele Hirnwissenschaftler haben die Gelegenheit ihr eigenes Gehirn von innen zu erforschen?“

Und dann kam mir in den Sinn: „Aber ich bin eine sehr fleißige Frau. Ich habe keinen Zeit für einen Schlaganfall! Ich war also drauf wie, „Ok, ich kann den Schlaganfall nicht daran hindern zu passieren also mache ich dies eine Woche oder zwei, und dann kehre ich wieder zu meiner Routine zurück, OK.“

Also musste ich Hilfe rufen, ich musste auf der Arbeit anrufen. Ich konnte mich nicht an die Nummer von der Arbeitsstelle erinnern, also erinnerte ich mich, in meinen Büro hatte ich eine Visitenkarte mit meiner Nummer darauf. Also gehe ich in mein Arbeitszimmer, ich ziehe einen 3-Inch-Stapel von Visitenkarten heraus. Und ich sehe auf die oberste Karte, und obwohl ich in meiner geistigen Vorstellung klar sah wie meine Visitenkarte aussah, konnte ich nicht sagen, ob dies meine Karte war oder nicht, weil alles was ich sehen konnte Punkte waren. Und die Punkte von den Worten vermengten sich mit den Punkten vom Hintergrund und den Punkten der Symbole, und ich konnte es einfach nicht herausfinden. Und ich wartete auf was ich eine Welle der Klarheit nannte. Und in dem Moment würde ich in der Lage sein mich wieder mit der normalen Realität zu verbinden und ich würde sagen können, das ist nicht die Karte, das ist nicht die Karte, das ist nicht die Karte. Ich brauchte 45 Minuten um innerhalb des Stapels von Karten einen Inch tiefer zu kommen.

In der Zwischenzeit wurde die Blutung 45 Minuten lang größter in meiner linken Hemisphäre. Ich verstehe keine Zahlen, ich verstehe das Telefon nicht, aber es ist der einzige Plan den ich habe. Also nehme ich das Wahlfeld des Telefons und tue es genau da hin, und ich nehme die Visitenkarte, ich tue sie genau da hin, und ich vergleiche die Gestalt der Schnörkel auf der Karte mit der Gestalt der Schnörkel auf dem Wahlfeld. Aber dann trieb ich wieder heraus zurück in La La Land und erinnerte mich als ich zurückkehrte nicht, ob ich schon diese Nummern gewählt hatte.

Also handhabte ich meinen gelähmten Arm wie einen Stumpf und bedeckte die Nummern während ich weitermachte und sie drückte so dass wenn ich zurückkäme zur normalen Realität würde ich in der Lage sein würde zu sagen, ja, ich habe diese Nummer bereits gewählt. Endlich wurde die Nummer gewählt, und ich hörte in den Telefonhörer, und mein Kollege nahm das Telefon ab und sagte zu mir, „Whoo woo woo woo woo.“ Und ich dachte für mich, „Du meine Güte, er klingt wie ein Golden Retriever.“ Und was als meine Stimme herauskam war, „Whoo woo woo woo woo.“ Ich dachte, „Du meine Güte, ich klinge wie ein Golden Retriever.“ Also konnte ich nicht wissen, ich wusste nicht dass ich Sprache weder sprechen noch verstehen konnte bevor ich es probierte.

Also erkannte er dass ich Hilfe brauche, und er besorge mir Hilfe. Und eine kleine Weile später fuhr ich in einer Ambulanz von einem Krankenhaus durch Boston zum Mass General Hospital. Und ich kringelte mich zu einem fötalen Ball zusammen. Und genau wie ein Ballon mit einem letzten bisschen Luft übrig, genau grad aus dem Ballon heraus fühlte ich meine Energie sich erheben und ich fühlte meine Seele sich ergeben. Und in dem Moment wusste ich dass ich nicht mehr länger der Choreograph meines Lebens war. Und entweder retten die Ärzte meinen Körper und geben mir eine zweite Chance zu leben oder dies war vermutlich mein Augenblick des Übergangs.

Als ich später an diesem Nachmittag erwachte war ich schockiert zu entdecken, dass ich noch lebte. Ich hatte meine Seele sich ergeben fühlen, ich hatte mich von meinem Leben verabschiedet, und mein Geist hängt nun zwischen zwei sehr gegensätzlichen Ebenen von Realität. Stimulation die durch meine Sinnessysteme kamen fühlte sich wie reiner Schmerz an. Licht verbrannte mein Gehirn wie eine Feuersbrunst und Klänge waren so laut und chaotisch dass ich keine Stimme vom Hintergrundgeräusch trennen konnte und ich wollte nur entkommen. Da ich die Position meines Körpers im Raum nicht bestimmen konnte fühlte ich mich riesig und ausgedehnt, wie ein Geist grade aus ihrer Flasche befreit. Und meine Seele segelte frei wie ein großer Wal, durch die See stiller Euphorie gleitend. Harmonisch. Ich erinnere mich gedacht zu haben, es gibt keinen Weg wie ich jemals in der Lage sein sollte diese Ausgedehntheit meiner Selbst wieder zurück in diesen kleinen zerbrechlichen Körper zu quetschen.

Aber ich erkannte, „Aber ich lebe noch! Ich lebe noch und ich habe Nirvana gefunden. Und ich habe Nirvana gefunden und ich lebe noch, dann kann jedermann der am Leben ist Nirvana finden.“ Ich stellte mir die Welt vor gefüllt mit schönen, friedvollen, mitfühlenden, liebenden Menschen die wussten dass sie zu jeder Zeit in diesen Raum kommen könnten. Und dass sie willentlich wählen könnten zur rechten ihrer linken Hemisphären zu treten und diesen Frieden zu finden. Und dann erkannte ich was für ungeheures Geschenk diese Erfahrung sein könnte, was für ein Schlag der Einsicht dies sein könnte darüber wie wir unsere Leben leben. Und es motivierte mich gesund zu werden.

Zweieinhalb Wochen nach der Blutung griffen die Chirurgen ein und entfernten einen Blutklumpen in der Größe eines Golfballs der auf meine Sprachzentren drückte. Hier bin ich mit meiner Mama, die ein wahrer Engel in meinen Leben ist. Ich brauchte acht Jahre, um gänzlich zu gesunden.

War also sind wir? Wir sind die Lebenskraft des Universums, mit manueller Befähigung und zwei kognitiven Geistern. Und wir haben die Macht zu entscheiden, Augenblick für Augenblick, wer und wie wir in der Welt sein wollen. Grade hier und grade jetzt kann ich in das Bewusstsein meiner rechten Hemisphäre treten wo wir – wo ich die Lebenskraft des Universums sind und die Lebenskraft der 50 Milliarden schönen molekularen Genies die meine Form erzeugen. Eins mit allem was existiert. Oder ich kann mich entscheiden in das Bewusstsein meiner linken Hemisphäre zu treten. Wo ich ein vereinzelt Individuum werde, ein Festkörper, getrennt von dem Fluß, getrennt von ihnen. Ich bin Dr. Jill Bolte Taylor, Intellektuelle, Neuroanatomin. Das sind die „wir“ in mir.

Was würden sie wählen? Was ist es, das sie wählen? Und wann? Ich glaube dass je mehr Zeit wir damit verbringen zu wählen die tiefen inneren Friedenskreisläufe unserer Hemisphären zu durchlaufen, desto mehr Frieden werden wir in die Welt schicken und desto friedvoller wird unser Planet sein. Und ich dachte das ist eine Idee die es wert ist verbreitet zu werden.

Übersetzung publiziert mit freundlicher Erlaubnis von Ted.com

Inzwischen auch als Buch: Jill Bolte Taylor, My stroke of insight

und sogar auf Deutsch: Jill Bolte Taylor, Mit einem Schlag

Text von: www.haraldeisenberg.de

Mai 2010