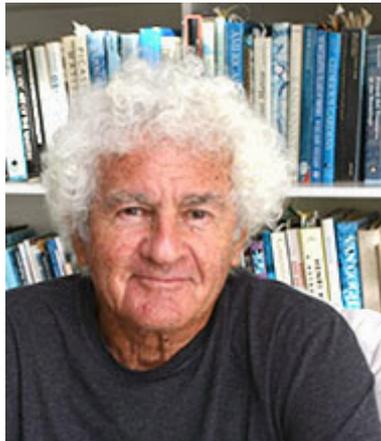


ARTHUR JANOV BLOG

Janovs Überlegungen zur Natur des Menschen:

Die einfache Wahrheit ist revolutionär



Blog Artikel 2014:

Januar:

	Seite
1. Die Vererbung von erworbenen Eigenschaften	3
2. Über psychologische Medizin	5
3. Ist Sucht unheilbar?	7
4. Die neue Geisteswissenschaft	9
5. Wie schadet man einem Fötus?	11
6. Ein weiterer Blick auf das Wiedererleben	13

Februar:

1. Über Leiden und Schmerz. Was spielt es für eine Rolle, solange es weh tut ?	15
--	-----------

März:

1. Wieder ein bisschen mehr über Depression	17
2. Was habe ich getan, um das zu verdienen?	19
3. Die wahre Rolle des Neokortex	21
4. L'Wren Scott ist tot	24
5. Du denkst du fühlst, aber du fühlst nicht	26

April:

1. Über geistig-psychische Widerstände	28
2. Wo und wie entsteht tiefe Verdrängung (und damit Depression)?	30
3. Über Träume und Albträume	32
4. Über die Begründung einer Diagnose	34
5. Das Unbewusste als letzte Grenze	36

Mai:

- | | |
|---|----|
| 1. Endlich ist sie da: Die Bestätigung der Primärtherapie | 39 |
| 2. Über die Entstehung von Krebs und wie man ihn aufhalten kann | 40 |

Juni:

- | | |
|--|----|
| 1. Eine Vergangenheit ohne Erinnerung | 43 |
| 2. Warum sind Sie schwul? | 45 |
| 3. Leiden, Schmerz, Was ist der Unterschied? Es tut alles weh. | 47 |
| 4. Warum wir Sicherheit brauchen | 49 |

Juli:

- | | |
|-----------------------------------|----|
| 1. Mehr über Stress im Mutterleib | 51 |
| 2. Über Primal-Erinnerung | 53 |
| 3. Über das Süchtigsein | 56 |

August:

- | | |
|--|----|
| 1. Die Schmerz-Erinnerung | 60 |
| 2. Mehr über das Ausagieren: Goodbye Robin Williams | 62 |
| 3. Die Verschmelzung von Natur und Umwelt: Wie das Äußere zum Inneren wird | 65 |
| 4. Ich bin jetzt neunzig..... | 68 |

September:

- | | |
|--|----|
| 1. Happy Birthday – Brief 1 | 73 |
| 2. Happy Birthday – Brief 2 | 77 |
| 3. Happy Birthday – Brief 3 | 78 |
| 4. Happy Birthday – Brief 4 | 79 |
| 5. Happy Birthday – Brief 5 | 81 |
| 6. Happy Birthday – Brief 6 | 82 |
| 7. Happy Birthday – Brief 7 | 84 |
| 8. Happy Birthday – Brief 8 | 85 |
| 9. Happy Birthday – Brief 9 | 86 |
| 10. Hier ist die ultimative Logik der Primärtherapie | 88 |
| 11. Happy Birthday – Brief 10 | 89 |
| 12. Happy Birthday – Brief 11 | 90 |
| 13. Über die Wissenschaft der Psychotherapie | 91 |
| 14. Der stille Schrei | 94 |

Oktober:

- | | |
|--|-----|
| 1. Eine Vernunft-Begründung für unsere Biologie | 96 |
| 2. Mehr über die Bewusstseinssebenen | 98 |
| 3. Alzheimer des Herzens | 100 |
| 4. Benachteiligte und beraubte Kinder, erwachsene Gläubige | 101 |
| 5. Zwang: Ein weiteres brillantes Stück aus der N.Y. Times | 103 |

November:

- | | |
|--|-----|
| 1. Die Saga meines Lebens | 105 |
| 2. Wie kann man wissen, ob man neurotisch ist? | 107 |
| 3. Der Schmerz im Bedürfnis | 109 |
| 4. Stress ist kein kurzfristiges Ereignis | 111 |
| 5. Betrachten wir noch einmal die Evolution und die Psychotherapie | 113 |

Dezember:

1. Können wir lernen zu lieben?	116
2. Es gibt Erinnerungen, an die man sich nicht "erinnern" kann	118
3. Der Sprung in den Krebs	121
4. Warum ist frühe Liebe so wichtig?	123
5. Mehr über ADD (Aufmerksamkeitsdefizitstörung)	125

**Donnerstag, 02. Januar 2014****1. Die Vererbung von erworbenen Eigenschaften**

Oh je, das war mal so ein Schimpfwort. Hundert Jahre lang wurde der Gedanke daran rundweg abgelehnt, und dann, siehe da, ist es jetzt reine Wissenschaft. Was ist passiert? Zum einen liegt es an der wissenschaftlichen Methode, so langsam sie auch ist. Zum anderen hat sich das Bewusstsein entwickelt und uns von den alten Vorurteilen befreit.

Zu diesem Punkt, der in mehreren Fachzeitschriften und im *New Scientist* (7. Dezember 2013) behandelt wurde (siehe <http://www.newscientist.com/article/mg22029462.700-fear-of-a-smell-can-be-passed-down-several-generations.html#.UsVZg2RdVWI>), gibt es immer mehr Beweise dafür, dass die elterlichen Einflüsse in das Neugeborene eindringen und es mit der elterlichen Geschichte prägen. Wenn wir also fragen "Warum ist sie so?", dann haben wir jetzt eine bessere Vorstellung. Sie ist so, wie sie ist, und zwar aufgrund ihrer Gene und vor allem aufgrund dessen, was die Lebenserfahrung mit diesen Genen gemacht hat. Zum Beispiel: "Warum isst sie so viel?" Wir wissen, dass es nicht nur an der aktuellen Kultur liegt, sondern auch daran, dass die Mutter verwöhnt war und zwanghaft gegessen hat. Es hat sich herausgestellt, dass Babys einige Essensvorlieben bereits im Mutterleib lernen. Und einiges davon ist schon vor dem zweiten Lebensjahr festgelegt. Im Mutterleib lernt das Baby seine Welt kennen und erfährt, was es von ihr zu erwarten hat; daher ist von einer verwöhnenden Mutter viel Essen zu erwarten.

Es gibt inzwischen Hinweise darauf, dass die Ernährung die Genexpression verändern kann. Wenn Sie Süßigkeiten lieben und nicht widerstehen können, könnte dies auf das Leben im Mutterleib zurückzuführen sein. Mit anderen Worten: Der

Zwang der Mutter wird zu Ihrem Schicksal. Dies kann einen großen Teil der Fettleibigkeit bei Kindern erklären. Schlechte Essgewohnheiten beginnen bereits im Mutterleib, wie so viele andere Zwänge auch. Es gibt immer mehr Beweise dafür, dass dieser frühe Beginn das frühe Auftreten von Krankheiten und eine verkürzte Lebenserwartung vorhersagen kann. (Siehe die Arbeit von Keith Godfrey von der Universität Southampton (siehe <http://www.southampton.ac.uk/medicine/research/themes/epigenetics.page>).

Und auch *New Scientist*, 7. Dezember 2013). Der Fötus ist sich nicht nur bestimmter Geschmäcker und Gerüche der Mutter bewusst, während sie austrägt, sondern diese Erinnerungen können ein Leben lang anhalten und so viele unserer späteren Interessen beeinflussen. Mütter, die während der Schwangerschaft Karottensaft zu sich nahmen, hatten Kinder, die diesen bevorzugten.

Es geht nicht nur um die Ernährung, das ist offensichtlich, aber denken Sie an die Angst, auch sie kann weitergegeben werden. Werden wir also ängstlich geboren? Das könnte sein. Wir können sprunghaft, nervös und unberechenbar sein, alles aufgrund der Epigenetik. Mäuse, die einen bestimmten Geruch mit einem elektrischen Schlag in Verbindung brachten, wurden in der Gegenwart dieses Geruchs ängstlich. Es scheint so früh zu sein, dass es genetisch bedingt ist, aber es ist wahrscheinlicher, dass es epigenetisch ist, der Zustand der Mutter (und des Vaters) während der Geburt. Dies sollte uns etwas über die Erinnerung lehren; denn Erinnerungen während der Schwangerschaft können Jahrzehnte andauern und das Verhalten steuern und/oder kanalisieren. Wir wachsen nicht einfach "aus ihr heraus".

Tatsächlich konnten Frühgeborene, die viel umarmt und gestreichelt wurden, früher nach Hause als Babys, die nicht so viel berührt wurden. Diese frühen Küsse sind sehr wichtig und tragen dazu bei, die Persönlichkeit zu formen: ein liebevoller und warmherziger Mensch im Gegensatz zu einem abweisenden. Eine ängstliche Mutter hinterlässt beim Nachwuchs eine Veranlagung zur Angst, genauso wie eine depressive Mutter eine Basis für Depressionen bei ihrem Baby hinterlässt. Ob sie sich bemerkbar macht, hängt von späteren Ereignissen und Traumata ab. Ich persönlich glaube, dass viel Liebe und ein gesundes Leben im Kleinkindalter diese schädlichen Auswirkungen abmildern können. Das gilt besonders für die Babys, die aus Heimen entnommen wurden. Sie brauchen schon früh viel Liebe und Geborgenheit. Wenn sie das nicht bekommen, kann das irreversibel sein, d. h. es kann ein Punkt kommen, an dem die Liebe nicht mehr viel ausrichten kann. Der Schaden ist angerichtet, und er ist ziemlich fix. Das ist die Forschung, die wir in naher Zukunft in Angriff nehmen werden. Gibt es einen Zeitpunkt, an dem die Liebe frühere Schäden nicht mehr rückgängig machen kann? Wann ist dieser Punkt erreicht?

Die Beweise werden immer deutlicher, seit ich vor fast fünfzig Jahren ein frühes Lebenstrauma, sogar im Mutterleib, postuliert habe. Damals musste ich durch die

Erfahrungen meiner Patienten davon überzeugt werden. Es wurde unwiderlegbar. Aber ich verstand, wie schwer es war, andere von seiner Bedeutung zu überzeugen, vor allem diejenigen, die in der Psychologie und Psychiatrie arbeiten.

Ich weiß, dass ich seit Schwangerschaft und Geburt eine Tendenz zur Angst hatte, so dass ein rauer Ton meines Vaters mich einfach „verdorren ließ“ und mich zwang, ohne Fragen zu stellen, zu gehorchen. Ich wurde gehorsam gegenüber Forderungen, gab nach, damit der Ärger aufhört. Ich hatte eine "Couch" des Schreckens unter mir aufgrund einer psychotischen Mutter. All das führte dazu, dass ich zu einem unaggressiven Kind wurde. Nimmt man noch hinzu, dass fast nie irgendwelche Bedürfnisse erfüllt wurden, erhält man das Bild eines Kindes, das nichts von seinen Bedürfnissen oder Gefühlen weiß und sich einfach im Leben treiben lässt, nachgebend und anspruchslos. Das ist keine gute Lebensart, glauben Sie mir.

Sonntag, 05. Januar 2014

2. Über psychologische Medizin

Hier ist, was ich für die richtige Medizin in der Psychotherapie halte: Sie muss immer eine Zusammenarbeit zwischen Patient und Arzt sein. Es ist nicht etwas, das mit der Patientin gemacht wird, als ob sie nur ein Forschungsobjekt wäre. Das bedeutet, dass ihr Beitrag als Teil des diagnostischen Verfahrens betrachtet werden muss; und das ist es, was heute in so vielen Psychotherapien zu fehlen scheint. Die Patientin wird "behandelt". Es gibt eine Reihe von Verfahren, die fest auf die Patientin angewandt werden, ohne dass sie irgendetwas dazu beiträgt. Daher fehlt ein entscheidender Teil des diagnostischen Verfahrens, und die Diagnose ist fehlerhaft. Das muss so sein, denn es fehlt ein entscheidender Input.

Das Problem besteht darin, dass es eine Reihe von Annahmen gibt, die festgelegt werden, bevor der Patient überhaupt den Raum betritt, die dann a priori über ihn gestülpt werden, und die Therapie beginnt. Ich verwende das Wort "übergestülpt", weil diese Annahmen dann den wirklichen Patienten vor sich abschirmen und er nicht mehr gesehen werden kann. Alles, was sie sehen, ist das Bild, auf das sie sich pauschal geeinigt haben. Und der Patient muss in dieses Bild passen und nicht umgekehrt... alle Fakten sammeln und sehen, wie sie zu einer Diagnose führen. Wie die Theorie auf den Patienten passt, wie die Diagnose aus diesen Fakten und Daten hervorgeht. Es gibt selten eine Diagnose, die geändert werden kann, um die neuen Informationen zu berücksichtigen. Also wird der Patient in eine diagnostische Kategorie gezwängt, damit alles passt.

Hier heißt es also: "Wir haben die Instrumente, die wir anwenden müssen, und lassen nicht zu, dass die Fakten ihre Anwendung behindern." Nun, machen wir das nicht

auch? Wir versuchen, unsere Hypothesen zu ändern, wenn es nötig ist, aber unsere Hypothesen und Theorien sind aus jahrzehntelanger Forschung und Beobachtung entstanden. Es handelte sich nicht um ein beschlossenes Verfahren ungeachtet der Fakten. Kurz gesagt, die Fakten führten zu einem sich ständig verändernden diagnostischen Ansatz. Nicht so locker, dass er ein Sieb wäre, sondern eher etwas mit einer Schlüsselstruktur, die Raum für Veränderungen lässt. Das ist ein schmaler Grat.

Wie funktioniert das in der Praxis? Ein einfacher Punkt: Ursprünglich habe ich anfangs nie an Geburts-Urerlebnisse geglaubt und den Patienten gesagt, das sei lächerlich. Ich ließ mich von einer neurologischen Abteilung der Universität leiten, die mich darauf hinwies, wie unmöglich das sei. Also habe ich die Idee verworfen und sie aus meinem diagnostischen Arsenal gestrichen. Aber die Fakten häuften sich: Patientinnen aus vielen verschiedenen Ländern erlebten die Geburt tatsächlich wieder, und wir führten Untersuchungen dazu durch, indem wir Hirnströme und Biochemie testeten. Das Wiedererleben der Geburt wurde gefilmt und gemessen, und die Ergebnisse waren unumstößlich. Es war nicht nur möglich, sondern das Wiedererleben führte zu erheblichen biologischen Veränderungen. Wir haben die Idee nie ganz verworfen, sondern abgewartet und untersucht, um zu sehen, was es ist und was es bewirkt. Und es hat genau das bewirkt, worauf die Patienten bestanden haben. Es veränderte sie, senkte ihren Blutdruck und ihre Körpertemperatur. Es war ein gemeinschaftlicher Prozess, bei dem auch die Patienten mitwirkten. Ich kann mir nicht vorstellen, dass dies ohne ihren Beitrag geschehen wäre.

Das Wiedererleben stoppte die Angstattacken. Dann mussten wir wissen, warum. Und so begannen wir mit einer weiteren Studie über Panik- und Angstattacken. Was waren sie und woher kamen sie? Das Ergebnis unserer Arbeit ist auf dem Weltkongress für Psychiatrie (Frühjahr 2013) zu finden. Unsere Arbeit entwickelt sich gerade deshalb weiter, weil wir Raum für Neues lassen.

Kehren wir nun zurück (und ich meine wirklich "zurück") zu den "Rebirthern", zu den Spezialisten für „Geburts-Wiedererlebnisse“. Sie sahen darin etwas Dramatisches und beschlossen weltweit, es wahllos zu praktizieren. Sie sahen ein Allheilmittel, das an einem Nachmittag durchgeführt werden konnte, manche im Schwimmbad, andere ohne Wasser. Und was hat diese "Ich-habe-die-Werkzeuge-und-werde-die-dazu-passenden-Patienten-finden"-Idee bewirkt?

Viele Patienten sind völlig zusammengebrochen und kommen zu uns, um Hilfe bei der Wiederherstellung ihrer psychischen Gesundheit zu bekommen. Das war und ist jetzt ein vorhersehbares Ergebnis, weil diese Patienten Opfer des "Werkzeugkastens" waren. Keine Studien oder Forschungen, keine Überprüfung, ob Patienten „ungestraft“ in die Tiefe gehen können. Und das können sie nicht.

In der Tat habe ich bei all diesen Scheinpraktikern noch keine ernsthafte Forschung gesehen, die ihre Arbeit begleitet. Sie fanden einen Namen, „Primal,“ und eine Technik, „Rebirthing,“ und legten los, indem sie gut erforschte Ideen als ihre eigenen ausgaben. Wer litt darunter? Die Patienten. Selbst Steve Jobs wurde vorgegaukelt, er gehe in ein seriöses Primal-Zentrum. Es gibt Menschen, die den Titel "Arzt" sehen und sich nicht vorstellen können, dass ein "Arzt" sich auf Täuschung oder Tricks einlassen würde. Leider können sie es und tun es auch. Nur wenige wollen Jahre des Studiums auf sich nehmen, um einen neuen Ansatz zu lernen, also machen sie sich mit dem Namen auf und davon und voila! Schon sind sie Primärtherapeuten.

Die Heuchelei geht weiter: In Schweden gibt es einen Mann, der jahrzehntelang die Primärtherapie verunglimpft hat, während er sie im Geheimen praktiziert hat, Tomas Videgard. Hier ist ein Brief von einem seiner "Patienten" in Auszügen: "Es ist schwer zu sagen, was er mir angetan hat. Er drückte mich in ein schmerzhaftes Trauma und weigerte sich, mich da wieder herauszuholen. Er sagte mir, dass er von Ihnen auserwählt wurde, ein Primärtherapeut zu werden. Aber er hat die ganze Sache (die Ausbildung) übersprungen. Es war ein Albtraum."

Ich kann mich nicht für die Richtigkeit des Schreibens verbürgen, aber es klingt sehr ähnlich wie andere Berichte, die ich erhalten habe. Und er unterstreicht die Gefahr derjenigen, die den Begriff „Primal“ verwenden, um eine so genannte Primärtherapie zu praktizieren. Ich werde oft gefragt: "Warum benutzen die nicht einen anderen Namen?" Die Antwort ist, dass mit dem Namen jahrelange Forschung und Praxis einhergehen, die sie sich zu eigen machen und sich damit ein Gütesiegel geben, das sie nicht verdient haben. Und was noch schlimmer ist, es erlaubt ihnen, Patienten in unserem Namen zu schädigen. Da es buchstäblich Hunderte von so genannten „Primärtherapeuten“ gibt, die für diese Therapie werben, ist es nicht verwunderlich, dass Menschen, die leiden und Hilfe brauchen, sich täuschen lassen.

Dienstag, 14. Januar 2014

3. Ist Sucht unheilbar?

Ein Artikel in der *N.Y. Times* vom 9. Juni 2013 befasst sich mit Dr. Drew Pinsky, einer Fernsehpersönlichkeit und einem Arzt, der Süchtige behandelt und in der Reha hilft (siehe <http://www.nytimes.com/2013/06/09/fashion/dr-drew-pinsky-physician-and-media-star.html>).

Hier ist, was er sagt: Sucht ist kein heilbarer Zustand. Es ist einer dieser liebenswerten Syllogismen, die besagen: Da ich sie nicht heilen kann, muss sie unheilbar sein. Deshalb brauche ich es nicht zu versuchen. Ich kontrolliere es einfach so gut ich kann. Und natürlich hat er in seiner Reha-Gruppe einige Selbstmorde zu verzeichnen. Er sagt, er wünschte, er könnte sich selbst die Schuld geben, aber leider

ist das nicht der Fall. Er ist nicht schuld. Er hat sein Bestes getan. Leider ist dieses Beste nicht gut genug und beruht auf der Vorstellung, dass sich alles in unseren Köpfen abspielt und wir die Krankheit besiegen können, wenn wir unsere Einstellung ändern. Nicht heilen, wohlgermerkt, nur besiegen.

Natürlich gab es bei ihm Selbstmorde. Seine Therapie war unvollständig und ignorierte die entscheidenden Lebensmonate, in denen eine tiefe Depression ihren Anfang nimmt. Und deshalb, ja, die Sucht kann geheilt werden ... wenn wir ihre Entstehungsquellen beseitigen. Wenn wir tief in das Gehirn und das Unbewusste eindringen. Das ist es, was Heilung bedeutet: die Symptome mit den Ursprüngen in Verbindung zu bringen. Andernfalls können wir niemals von Heilung sprechen. Solange wir die tiefer liegenden Ursachen ignorieren, gibt es keine Heilung, und das ist das unbeabsichtigte Verbrechen von Dr. Pinsky. Keine Ursachen, niemals eine Heilung. Was heilen wir? Die Ursachen. Nicht mehr und nicht weniger. Andernfalls gibt es, unabhängig vom therapeutischen Ansatz, niemals Heilung.

Es ist seltsam, wenn in der Presse steht, dass etwas nicht geheilt werden kann; das bedeutet, dass sie das letzte Wort in Theorie und Technik haben und es nicht verbessert werden kann. Er sagt nicht: "Vielleicht gibt es jemanden, der weiß, wie man heilt, aber ich weiß es nicht. Dazu muss er die Literatur durchforsten. Wir halten unsere Therapie nicht versteckt. Sie ist in Büchern und wissenschaftlichen Abhandlungen veröffentlicht. Er muss sich die Zeit und das Interesse nehmen, nach Antworten zu suchen. Er sagt nicht: "Vielleicht können wir es eines Tages heilen.“ Nein. Es kann nicht geheilt werden.

Das Problem ist, dass er und andere, die es gut meinen, eine leichte Arroganz an den Tag legen, die zeigt, dass sie wissen, dass es nicht heilbar ist. Damit erweist er den Süchtigen in diesem Land, die Hilfe brauchen und wissen müssen, dass es eine Heilung gibt, einen Bärenienst. Kann er sich selbst und seine Therapie in Frage stellen? Darf er ein wenig Selbstzweifel haben? Kann er sich vorstellen, dass irgendjemand auf der Welt etwas besser macht als er? Offensichtlich nicht. Ist das Arroganz? Ich denke ja. Es ist eine Arroganz, die den Leidenden keinen Ausweg lässt. Das ist es auch, was Reha-Zentren tun. Keine Wissenschaft, nur ein Potpourri von unbewiesenen Ansätzen mit der Hoffnung auf das Beste. Aber ist das nicht eine Arroganz unsererseits, wenn wir meinen, wir wüssten es besser? Ich glaube nicht, denn ich habe mich selbst und meine Therapie vor Jahren in Frage gestellt und beschlossen, mich zu ändern. Außerdem gehen wir auf die Ursprünge ein und wir heilen, und wir machen nie Aussagen dahingehend, dass wir niemanden heilen.

Natürlich heilen wir nicht jeden, aber ich glaube, dass unsere Therapie die Grundlage für eine Heilung bietet, etwas, an dem wir seit vielen Jahrzehnten mit Tausenden von Patienten gefeilt haben. Dr. Pinsky sagt, er hoffe, er könne die Verantwortung für den Selbstmord seiner Reha-Patienten tragen. Ich kann Ihnen helfen, Doktor. Sie sind

verantwortlich. Da Sie nicht gesucht haben, und sei es auch nur aus Unachtsamkeit, können Sie die Verantwortung übernehmen. Und das sollten Sie auch, denn das ist der erste Schritt zur Heilung-----um eine Heilmethode für Sie und Ihre Patienten zu finden.

Samstag, 18. Januar 2014

4. Die neue Geisteswissenschaft

Im Wissenschaftsteil der *New York Times* (8. September 2013) ist ein Artikel des Nobelpreisträgers Eric Kandel erschienen (siehe <http://www.nytimes.com/2013/09/08/opinion/sunday/the-new-science-of-mind.html>). Er erörtert die Fortschritte, die in der Geisteswissenschaft und insbesondere in der Psychotherapie gemacht werden. Was er mit Fortschritten meint, ist ein tieferes Verständnis der Gehirnfunktion. Hier erklärt er: "Betrachten Sie die Biologie der Depression. (Wir können) die Umrisse eines komplexen neuronalen Schaltkreises erkennen, der bei einer depressiven Erkrankung gestört wird." Da haben wir es also: Es geht nur um die Struktur und Funktion des Gehirns. Keine Diskussion über den Menschen, der dieses Gehirn mit sich herumträgt, oder über seine Erfahrungen. Für ihn sind das Gehirn und der Geist/die Psyche identisch. Er scheint zu glauben, dass Gehirnscans die Zukunft sind, damit wir die Nervenkreisläufe aufspüren können, die bei psychischen Erkrankungen eine Rolle spielen. Er zitiert die Arbeit von Helen Mayberg von der Emory University, die Probanden mit zwei Arten von Behandlungen versorgte: kognitive Therapie, bei der den Menschen beigebracht wird, eine positivere Einstellung zum Leben und seinen Widrigkeiten zu entwickeln, oder antidepressive Medikamente. Anhand der Funktion der Insula konnte sie feststellen, wer darauf ansprechen würde und wer nicht. Diejenigen, die zu Beginn einen niedrigen Ausgangswert hatten, kamen gut mit der kognitiven Therapie zurecht. Diejenigen, deren Insula-Aktivität über dem Ausgangswert lag, schnitten besser mit Medikamenten ab.

Was ist an diesem Bild falsch? Sind das die beiden wichtigsten Ansätze für die Behandlung von Depressionen? Gibt es noch Raum für Gefühle? Entweder wir verabreichen Medikamente oder wir ändern die Einstellung der Betroffenen zum Leben? Nicht umsonst ist er mit einem der führenden Vertreter des kognitiven Ansatzes befreundet - Aaron Beck. Er glaubt, dass sie biologische Marker für Depressionen entdeckt haben. Und wenn wir das geschafft haben, was dann?

Ich habe eine Idee. Warum versuchen wir nicht herauszufinden, welche psychologischen Faktoren die Gehirnfunktion verändern? Warum bringen wir nicht das Emotionale und Mentale in die Gleichung mit ein? Andernfalls sind wir gezwungen, einen reduktionistischen Ansatz zu verfolgen und alles im Gehirn zu betrachten; eine Form von reinem Solipsismus. Als ob es ein Gehirn gäbe, aber keine

Person mit Erfahrung. Oder wenn es eine Person mit Erfahrung gibt, was sind die Erfahrungen? Und wie verändern sie das Gehirn? Das ist die eigentliche Domäne der Psychotherapie. Das Gehirn und der Verstand sind nicht identisch; wie könnte sonst der Verstand die Aktivität des Gehirns verändern? Wenn wir zum Beispiel sagen, dass dieser Bohrer Ihren Zähnen nicht schadet, und er tut es nicht. Oder wie Hypnose die Gehirnfunktion verändern kann. Es gibt verschiedene Ebenen der Realität: die chemische, die neurologische und die psychologische. Sie sind unterschiedlich und können nicht miteinander gleichgesetzt werden. Sonst geraten wir in die Falle, dass wir sagen, Magersucht sei auf zu viel oder zu wenig Dopamin oder Serotonin zurückzuführen. Und wir werden nie herausfinden, was dazu führt, dass mehr oder weniger von diesen Chemikalien in unserem Gehirn herumschwirren. Anstatt also die neuronalen Schaltkreise oder die Biochemie minutiös zu untersuchen, sollten wir Psychologen und Psychiater sein und den Geist/die Psyche untersuchen. Wenn ich Kandel richtig verstanden habe, gibt es eigentlich keine Psyche, mit der man sich beschäftigen müsste.

Natürlich gibt es Veränderungen auf allen Ebenen, die auf Erfahrungen zurückzuführen sind, aber sie sind nicht notwendigerweise die Ursache, sondern eher eine Begleiterscheinung. Sie sind im Großen und Ganzen Reaktionen auf Erfahrungen. Welches sind nun diese Erfahrungen? Schauen Sie sich Migränekopfschmerzen an. Wir haben dieses Leiden untersucht und herausgefunden, dass eine sehr frühe Erfahrung, die Anoxie bei der Geburt, eine Hauptursache ist; das Gefäßsystem schaltet sich ab, um Sauerstoff zu sparen. Es ist die Erfahrung, die hier zählt, und zwar eine bestimmte Art von Erfahrung. Wenn wir das Gehirn 100 Jahre lang untersuchen, werden wir dem Verständnis der Migräne nicht näher kommen. Natürlich verändern sich die neuronalen Schaltkreise, so wie sich die meisten neurobiologischen Funktionen als Reaktion auf ein Trauma verändern. Dieser anoxische Zustand verändert sicherlich den Cortisolspiegel und die Serotoninausschüttung. Aber sind das nicht die Ursachen? Reagiert die Funktion der Insula zusammen mit anderen limbischen Strukturen auf einen starken Input? Sicherlich. Aber sie sind das Ergebnis, nicht die Ursache des Symptoms. Wissenschaftler, die sich von ihren Gefühlen entfernt haben, berücksichtigen Gefühle weder bei den Ursachen noch bei der Behandlung. Sie gehen davon aus, dass alles zerebral ist. Das ist in etwa so, als würde man annehmen, dass Menschen mit einem niedrigen Dopaminspiegel nicht übermäßig auf Kaffee reagieren, während Menschen, die bereits erregt sind, stärker auf Kaffee reagieren.

Kandel behauptet, die Psychotherapie sei eine "biologische Behandlung, eine Gehirnthherapie". Und deshalb gibt es keinen wirklichen Platz für Psychotherapie. Und dann fährt er fort: "Jede Diskussion über die biologischen Grundlagen psychiatrischer Störungen muss die Genetik einbeziehen." Nicht die Epigenetik, auf die alle neueren Forschungen hinweisen, sondern die Vererbung. Wieder kein Platz für Lebenserfahrung. Entweder ist es vererbt oder das Problem liegt im Gehirn. Er

sagt es: Individuelle Biologie und Genetik" machen den Beitrag zu solchen Dingen wie Depression aus. Deshalb ist es ein kleiner Schritt, am Gehirn zu operieren, um zu versuchen, Depressionen zu ändern. Noch einmal: Wenn wir in den falschen Zug einsteigen, ist jeder Halt, den wir machen, falsch. Steigen wir in den richtigen Zug ein.

Freitag, 24. Januar 2014

5. Wie schadet man einem Fötus?

Man schadet jedem Menschen, egal welchen Alters, indem man ihm seine biologischen Bedürfnisse vorenthält. Man missbraucht also einen Fötus, indem man seine Bedürfnisse nicht anerkennt. Und welche Bedürfnisse sind das? Wir können das erkennen, weil wir diese Bedürfnisse in Therapiesitzungen in Aktion gesehen haben und die Schreie und Qualen, wenn sie nicht erfüllt werden. Wir müssen nicht über sie theoretisieren. Wenn wir sie nicht kennen, kommt es zu Entbehrungen und Schaden. Wir sehen die schrecklichen Auswirkungen, wenn das Baby nach der Geburt allein gelassen wird und nicht gehalten, gestreichelt oder berührt wird. Wir sehen den Schmerz und das Ergebnis. Im späteren Wiedererleben sehen wir die lebenslangen Auswirkungen: die Unfähigkeit, allein zu sein, die quälende Leere, mit niemandem zusammen zu sein, das Bedürfnis, ständig Kontakt zu halten, sei es persönlich oder am Telefon. All das, um dieses grundlegende Alleinsein zu vermeiden.

Wir sehen, wie sich die Schmerzen auftürmen und ins Unermessliche steigern, und wir sehen die Symptome, die sich daraus ergeben: Magenschmerzen, Migräne und hoher Blutdruck. Außerdem sehen wir beim Wiedererleben, dass sich so vieles psychologisch und biologisch verändert, wenn man erst einmal diese schreckliche Einsamkeit und Isolation gespürt hat. Und wir wissen auch, dass wir erst nach Monaten der Therapie an diese Prägungen herankommen. Je früher der Schmerz auftritt, desto länger dauert es, ihn zu verarbeiten, und das ist auch gut so, denn je weiter das Ereignis zurückliegt, desto schmerzhafter wird es sein. Und nach dem, was ich gesehen habe, kann man die Prägungen kurz nach der Empfängnis nicht sehen oder sich oft nicht einmal vorstellen, aber sie setzen ihre Samen in der frühesten Zellbildung ab. Und diese sind am schwierigsten zu finden und am schwierigsten zu konzeptualisieren und zu behandeln, aber sie stecken vielleicht hinter Schizophrenie, Alzheimer und einigen Krebsarten. Dies sind vielleicht die tiefsten Verankerungen, die entferntesten und unaussprechlichsten Erinnerungen, die in den primitiven Entwicklungszellen eingraviert sind. Wir sehen sie uns nach Jahrzehnten der Erschütterung an und versuchen, ihre Ursachen zu entschlüsseln und herauszufinden, wie wir mit ihnen umgehen können. Aber wir befinden uns hier lange Zeit nach der Tat, und das ist das Problem. Der Fötus wird erstens durch die unverantwortliche Ernährung der Mutter benachteiligt, und zweitens, was am wichtigsten ist, ist die

Mutter chronisch ängstlich und treibt das Baby unablässig an. Es ist dieser chronische Input, der nicht eingedämmt und nicht umschrieben wird, der seinen Schaden anrichtet. Er lässt nicht nach, und die Ressourcen des Babys können ihn nicht mehr bewältigen. Dies ist der Vorbote für spätere Krankheiten. Es ist nicht ein bestimmtes Ereignis in der Zeit, das den Schaden anrichtet; es ist die unablässige Widrigkeit, die ihn anrichtet.

Aber wenn das perfekte Dreiergespann zusammenkommt: Schädigung des Fötus, Schädigung bei der Geburt und Schädigung im Säuglingsalter, besteht kaum ein Zweifel daran, dass das Leben des Kindes verkürzt sein wird. Eltern, die ihr Kind benachteiligen, neigen dazu, sich während der gesamten Entwicklung des Kindes so zu verhalten. Eine Möglichkeit, die Lebenserwartung des Kindes vorherzusagen, ist die Länge der Telomere: je länger, desto besser für die Langlebigkeit. Der Stresspegel der Mutter verkürzt seine Telomere und, so nehme ich an, auch die des Fötus. Seine voraussichtliche Lebensspanne wird bereits im Mutterleib festgelegt. Dort findet der große frühe Schaden statt; ein Fötus, der keine Möglichkeit hat, dem Schaden zu entkommen, sondern dort festsitzt und ihn Tag für Tag auf sich nimmt. Kinder, die in Waisenhäusern aufwachsen, haben sehr kurze Telomere. Und diese Tendenz setzt sich bis ins Erwachsenenleben fort. Es muss nicht unbedingt in einem Heim sein; eine sich scheidende Mutter kann ständig leiden und ihr Kind übermäßig stimulieren. Und wir wissen, dass die Telomere umso kürzer sind, je höher der Spiegel des Stresshormons Cortisol ist. Schlimmer noch: Wer in der Kindheit kürzere Telomere hatte, konnte im Erwachsenenalter oft mit Krankheiten wie Krebs rechnen. Das Risiko, an Bauchspeicheldrüsenkrebs zu erkranken, ist dreimal so hoch. Und das, so glaube ich, beginnt bereits im Mutterleib und legt den Grundstein für spätere, unerklärliche Krankheiten. Die Telomerlänge ist also ein guter Indikator für spätere Krankheiten. Diejenigen mit chronisch kürzeren Telomeren hatten ein viel höheres Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Der Punkt ist, dass die Mütter, die während der Schwangerschaft stark gestresst waren, kürzere Telomere hatten, was sich schließlich auf die Nachkommen auswirkte.

Es sind also gerade die entfernten lebensgefährlichen Ereignisse, die im Erwachsenenalter lebensgefährlich werden. Es ist die Erinnerung an einen nahen Tod, die einen später wieder in Todesnähe bringen kann, sofern diese Erinnerung nicht wiedererlebt und aus dem System gelöscht wird. Stress oder fehlende Bedürfnisbefriedigung, was dasselbe ist, hinterlässt eine molekulare Spur, die uns ein Leben lang verfolgt. Das ist der Schuldige, mit dem wir umgehen müssen.

Und das ist der Schuldige, der sich so leicht dem Blickfeld entzieht, weil er so früh entstanden ist. Nur wenige von uns können sich diese Zeitspanne vorstellen. Nur wenige von uns können die fötale Prägung erforschen und sehen, doch sie liegt vor unseren Augen, wenn wir wissen, wie wir sie sehen können.

Wir fragen also Patienten nach ihrer Kindheit und gehen in der Regel nicht weiter darauf ein. Wir lassen die wirklichen, grundlegenden Ursachen außer Acht und begnügen uns mit dem, was vielleicht offensichtlich ist. Es ist das Nicht-Offensichtliche, das tödlich ist.

Donnerstag, 30. Januar 2014

6. Ein weiterer Blick auf das Wiedererleben

Lassen Sie uns das noch einmal durchgehen, damit wir sicher sein können, dass Wiedererleben in der Therapie für alle Arten von Neurosen wichtig ist. Neurose bedeutet, dass es einen frühen traumatischen Input gibt, der die Funktion und das Verhalten verändert; nicht das eine oder das andere, sondern beides. Das heißt, es gibt Schmerzen und die Verleugnung von Bedürfnissen, die das normale Funktionieren überwältigen und eine Ablenkung verursachen. Wir sind nicht mehr normal; neurologisch, biochemisch und verhaltensmäßig läuft etwas schief. Und um gesund zu werden, müssen wir natürlich das ganze System normalisieren, nicht nur das Verhalten oder die Biochemie.

Das ist, kurz gefasst, die Geschichte der Neurose. Wir sind nicht mehr wir selbst; wir sind in unserer Funktion umgelenkt. Um wieder zu uns selbst zurückzufinden, müssen wir die Funktion in jeder Hinsicht wiederherstellen. Nicht nur das Verhalten.

Und wenn wir abgelenkt und umgeleitet werden, gibt es Spuren, die wir hinterlassen; epigenetische Spuren. Wenn wir zum Beispiel viel geliebt, umarmt und berührt werden, kommt es zu Veränderungen im Gehirn, bei denen sich die Methylierungsmuster verändern. Die Funktion des Gens wird verändert und unser Verhalten wird umgelenkt. Das Gehirn hat sich einen Teil der Methylgruppe "ausgeliehen" und Veränderungen in der Art und Weise herbeigeführt, wie Gene exprimiert oder unterdrückt, abgeschaltet oder geöffnet werden. Und das verändert uns auf tiefgreifende Weise. Unsere Persönlichkeit wird anders; wir können offener oder verschlossener sein, depressiver oder ängstlicher, je nachdem, welche Gene was bewirken. Aber es ist nicht genetisch; es ist epigenetisch, wie das Leben uns beeinflusst. Wie die Erfahrung uns verändert. Das liegt nicht nur an den Genen, sondern auch an der Erfahrung. Schauen Sie nicht nur auf die Gene, dort finden Sie es nicht. Sie sind das Ergebnis von Erfahrungen.

Diese Spuren sind eingebettet und können uns ein Leben lang begleiten. Sie bilden das Substrat dafür, wie sich weitere Erfahrungen auf uns auswirken. Mit viel Liebe haben wir also ein anderes System als mit einem Defizit an Liebe. Und ein anderes Gehirn. Und eine andere Konzentration und Aufmerksamkeitsspanne. Und das alles gleich nach der Geburt. Und das kann zu einem chronisch aggressiven oder passiven Baby und Kind führen. Der Unterschied zwischen einem schwer allergischen Kind,

das sein Leben in der Notaufnahme verbringt, und einem normalen Kind. Vor allem aber schafft es die Voraussetzungen dafür, dass ein Kind in der Schule gut abschneidet und ein anderes versagt. Sie meinen, dass all dies auf Ereignisse im Leben vor der Geburt zurückzuführen ist? Ganz genau. Liebe bedeutet, diese Immunzellen zu verändern und sie stärker zu machen. Keine Liebe bedeutet das Gegenteil.

OK, jetzt haben wir also diese Markierungen, die Methylierung, die das künftige Leben vorhersagt und wie es gelebt werden wird. Wie können wir das alles ändern? Wir müssen diese frühen Erfahrungen, die ohne Worte, wieder aufgreifen, zurückgehen und sie neu machen. Die Geschichte und ihre Spuren verändern. Wir müssen den Schaden rückgängig machen, und das bedeutet, dass wir uns langsam entmethylieren müssen. Eine Erfahrung nach der anderen; oder eine Erfahrung über viele Male. Wir müssen herausfinden, wie das System umgeleitet wurde, und es wieder auf den richtigen Weg bringen, buchstäblich. Dies geschah, weil der Schmerz sich selbst installierte und eine Veränderung erzwang. Eine Mutter, die Kaffee getrunken hat oder ständig Beruhigungsmittel genommen hat, verändert das System des Babys. Es kann nicht langsamer werden, weil die ängstliche Mutter bei ihrem Nachwuchs ein schnelleres System verursacht hat. Und das kann man messen; die Menge der Methylierung kann beobachtet und verändert werden. Das ist ein bedeutender Fortschritt. Er informiert uns über die Veränderung von Neurosen. Und wenn Allergien verschwinden, haben wir unterstützende Daten. Und wenn die sexuelle Abweichung verschwindet, haben wir noch mehr Schlüsseldaten. Und vor allem, wenn sich die Telomere verlängern und wir länger leben, ist das eine wichtige Information. Kurz gesagt, Neurosen sind eine globale Angelegenheit, nicht nur ein Verhalten oder ein Symptom.

Aber ist es nicht das, was die Medizin heute ausmacht? Den Blutdruck senken, Allergiemedikamente verabreichen. Das Verhalten umzustrukturieren. Das nennt man "Hau-den-Maulwurf". Jedes Mal, wenn ein Symptom auftaucht, wird es einfach zurückgeschlagen.

Und fragen Sie nicht, woher das alles kommt? Es handelt sich offensichtlich um eine "Gehirnkrankheit". Die Erfahrung tritt in den Hintergrund, während wir in die Tiefen und Einzelheiten des Gehirns hinabgleiten und nach Antworten suchen, die es dort nicht gibt und nie geben wird.

Aber wir sind die Händler in Sachen Erfahrung, weil wir gesehen haben, was die Erfahrung mit uns macht, besonders die sehr frühe präverbale Erfahrung. Wenn man ein Primal sieht, weiß man für alle Zeiten, wie entscheidend Erfahrung im Schema der Dinge ist. Es ist selten eine Krankheit des Gehirns; das ist eine Erfindung derer, die an Neuronen und Synapsen herumfummeln und nicht sehen, wie das Gehirn auf Erfahrung reagiert. Wenn wir die Erfahrung ausblenden, fehlt uns das, was uns Antworten geben kann. Wir sehen nur das Endergebnis und verpassen die Hälfte des

Puzzles. Es ist, als würde man Diabetiker betrachten und nicht wissen, was sie essen. Wenn wir die ersten drei Jahre in einem Waisenhaus ausklammern, ist es kein Wunder, dass wir nie wissen können, woran es liegt. Zu glauben, es handele sich um eine Erkrankung des Gehirns, ist die Folge einer anderen, schwerwiegenderen Krankheit: Gehirn-Solipsismus.



Donnerstag, 13. Februar 2014

1. Über Leiden und Schmerz. Was spielt es für eine Rolle, solange es weh tut

Es stellt sich heraus, dass es eine Menge ausmacht, und der Unterschied ist wesentlich. Denn Schmerz ist heilbar, Leiden nicht. Ich sollte das besser erklären. Um das klarzustellen, müssen wir zuerst das Leiden in Schmerz verwandeln, damit es eine Heilung gibt. Kurz gesagt, Leiden ist nicht heilbar; Schmerzen zu empfinden schon, denn Schmerzen sind spezifischer, weniger diffus und haben einen Ursprung, während Leiden über das ganze System verteilt und vage ist. Wir leiden, wenn wir die Ursache nicht erreichen können. Und das bedeutet oft, dass die Ursache so tief begraben ist, dass sie nicht erkannt werden kann. Und das kann eines von zwei Dingen bedeuten;

1. Der Schmerz ist so groß, dass er verdrängt bleiben muss.
2. Der Schmerz ist so tief und weit entfernt, dass er nur sehr schwer zu erreichen ist

Wenn diese beiden Elemente vorhanden sind, haben wir verallgemeinertes Leiden, da der Schmerzteil durchbricht, aber nicht der Ursprung. Die Prägung ist immer noch da, aber im Moment ist sie unerreichbar. Schmerz bedeutet Verbindung; deshalb fühlen Patienten Schmerz, wenn sie sich verbinden - meine Mutter hat mich nie geliebt. Was wir tun, um Heilung zu erzeugen, ist, Leiden in Schmerz zu verwandeln und dann in das Gefühl: Mama, bitte liebe mich.

Leiden und Schmerz schließen sich gegenseitig aus; das eine (Schmerz) eliminiert das andere (Leiden). Ich spreche nicht von chronischem Leiden aus körperlichen Ursachen wie einer Infektion.

Warum ist das Leiden nicht heilbar? Weil es in unserem Kopf bleibt und nicht jeden Teil von uns erreicht. Das bedeutet, dass es unverknüpft ist. Wir sind ständig unglücklich und wissen nie, warum. Weil es in unserem Kopf ist, bleibt es von den tiefen Ursachen entfremdet. Wenn wir einmal tief fühlen, über Monate hinweg, können wir die letzten Ursachen lesen. Je mehr wir versuchen, unser Leiden zu verstehen, desto weniger gelingt es uns. Deshalb kann die kognitive Therapie keinen Erfolg haben. Sie bedeutet, sich im Intellekt zu verankern, während wir für die Heilung eine tiefe Prägung brauchen. Wir brauchen das Gegenteil: das Loslassen des intellektuellen Strebens und das Zulassen, dass man in die ferne Vergangenheit abtaucht. Das ist nicht einfach und kann meist nicht ohne professionelle Hilfe geschehen. Zu oft verwechseln wir Schmerz und Leid, und das hindert uns daran, jemals Heilung zu finden. Wo ist Heilung? Auf einer niedrigeren Ebene des Bewusstseins. Wenn sie oben wäre, könnten wir sagen: "Oh, ich habe mich geschnitten...".

Um es noch einmal zu sagen: Leiden entsteht, wenn der Schmerz bzw. die Einprägung aufsteigt, aber noch verdrängt und verborgen ist. Die Kognition kann keine Heilung erreichen, solange sie den Schmerz unterdrückt, ohne sich auf die tieferen Prägungen zu konzentrieren. Sie verabreichen Pillen, die die Ursachen weiter verdrängen, die Ursachen, die zu dem Leiden geführt haben. Sie erzielen Ergebnisse, aber diese können nicht von Dauer sein. Sie behaupten, es sei wirksam; innerhalb enger Grenzen kann es das sein, aber es wird nicht von Dauer sein.

Leid und Schmerz sollten nicht in einen Topf geworfen werden, denn das garantiert keine Heilung. Sie sind nicht austauschbar und können durch Ideen und Einsichten behandelt werden. Dies läuft darauf hinaus, dass wir uns unseren Weg zur Gesundheit denken; dass der Glaube sie so macht. Sobald wir wissen, dass der tiefe Schmerz weit unterhalb des Neokortex liegt, können wir uns auf die wahren Ursachen und natürlich auf die Heilung konzentrieren.



Samstag, 01. März 2014

1. Wieder ein bisschen mehr über Depression

Damit wir uns richtig verstehen. Wenn wir ein Symptom wie eine Depression zeigen, gibt es zwei Aspekte dazu:

1. Die Ursache; 2. Die Reaktion.

Wir müssen uns diese Unterscheidung klar machen, denn es handelt sich um zwei verschiedene Tiere, die unterschiedlich behandelt werden müssen. Fast alle heutigen Ansätze sind genau das: Ansätze, die Therapie der Reaktion. Die Kognitivisten versuchen also, Ihre Reaktionen - Einstellungen und Gedanken - zu ändern, indem sie auf gesündere Ideen abzielen. Die Neurologen versuchen, die Reaktionen des Gehirns zu verändern, d. h. in die Gehirnfunktion einzugreifen. Und es gibt andere, die Drähte in das Gehirn einbauen, um tiefe Gehirnreaktionen zu blockieren. Denken Sie daran, dass es sich dabei um Reaktionen und nicht um Ursachen handelt. Die Ursachen scheinen bei all dem vergessen zu werden, und warum? Weil man verzweifelt versucht, Ursachen zu finden, und sich deshalb auf Reaktionen konzentriert. Warum die Verzweiflung? Weil sie ohne eine Therapie der tiefen Hirnprozesse niemals Ursachen finden werden. Es wird alles ein Rätsel bleiben; sie werden sich von den Ursachen abwenden und sich nur darauf konzentrieren, Reaktionen zu blockieren oder zu verändern. Und das kann endlos dauern, denn wir müssen die Biochemie, die Neurochemie, die Neuronensignale, die allgemeine Gehirnfunktion, die psychologischen Reaktionen und so weiter und so fort verändern. All das, weil Ursachen vermieden werden.

In der *NY Times* finden sich zwei Artikel, einer im Magazinteil vom Sonntag, 30. Juni, und der andere im Wissenschaftsteil vom Dienstag, 2. Juli.

Im Wissenschaftsteil geht es um die Gehirnfunktion, nämlich die transkranielle Magnetstimulation (TMS) (siehe <http://well.blogs.nytimes.com/2013/07/01/new-approach-to-depression/>). Dabei werden von außen magnetische Impulse auf das Gehirn gegeben, die diejenigen Teile des Gehirns stimulieren, die an Depressionen beteiligt sind. Starke Magnete werden auf den vorderen Bereich des Kopfes gelegt. Diese Pulse scheinen vielen Menschen zu helfen und sind oft wirksamer als Medikamente. Aber...es greift die Reaktionen an, während die erzeugenden Quellen intakt bleiben, nur um dann wieder ihr hässliches Gesicht zu zeigen. Wie könnte es anders sein? Es ist eine Therapie der Reaktionen, nicht der Ursachen, so dass wir nicht erwarten können, die Ursachen loszuwerden. Es ist eine gute Verbesserung, und das ist in Ordnung. Wir leisten keine solche Hilfe, aber wir haben einen Weg, an die erzeugenden Quellen heranzukommen, warum wird er nicht beachtet? Sie haben keine Theorie dafür, keine Therapie dafür und keine psychologische Bereitschaft dafür. Es ist einfacher, daran herumzubasteln, und das tun sie auch, sie ändern dies

und ändern das. Ayayay.

Der Magazinteil hat eine andere Wendung. Sie heißt: "Die selbstzerstörerischen Impulse aufdecken, die viele Menschen vor sich selbst verbergen". (Siehe <http://www.nytimes.com/2013/06/30/magazine/the-suicide-detective.html>)

Hmmmm. Selbstzerstörerisch? Welches Selbst könnte das sein? Ich vermute, es ist das verletzte Selbst, dasjenige, das all die schmerzhaften Prägungen von vor Jahren enthält. Versuchen wir, es zu zerstören? Wäre das nicht schrecklich?

Sie weisen darauf hin, dass mehr Menschen durch Selbstmord sterben als durch Mord: Weltweit gibt es jedes Jahr eine Million Selbstmorde. Das ist eine Epidemie. Sie wollen herausfinden, wie man herausfinden kann, wer sich umbringen könnte? Was sind die Anzeichen? Und sie fügen hinzu: "Wir sind nie hinausgegangen und haben beobachtet, so wie ein Ökologe oder Biologe hinausgehen würde, um die Dinge zu beobachten, für die man sich interessiert." (Seite 24). Aber halt! Das ist es, was wir tun, und wir finden die Antworten, wenn die Patienten zu Gefühlen kommen, zu tiefem Schmerz, der sie dazu bringt, sich umbringen zu wollen. Und sie sagen: "Mein Gott. Das ist der Grund, warum ich mich umbringen wollte: nur um dieses Gefühl zu vermeiden."

Was haben die Forscher also getan? Sie riefen Soldaten an und baten sie zu erklären, warum sie sich umbringen wollten. Sie hofften, in den Protokollen Antworten zu finden. Das Problem ist, dass sie es nie wirklich wussten. Wie sollten sie auch, wenn die Prägungen so tief im Gehirn liegen. Dies ist im Grunde der kognitive, Ideeller Ansatz. Er bleibt auf der Ebene der Gedanken. Sie sagen, sie hätten Theorien über Selbstmord gehabt, aber sie wollen am anderen Ende arbeiten... Daten. OK, aber Daten von Opfern? Die meisten von zehn wissen es nicht. Ich habe im Laufe der Jahre viele Depressive gesehen, und sie wissen fast nie, woher es kommt. Einige von ihnen weigern sich, sich beraten zu lassen, weil sie wissen, dass das nicht funktionieren kann. Dann werden sie als "resistent" abgestempelt. "Sie wollen nicht wirklich gesund werden."

Schließlich heißt es weiter in dem Artikel: "Gehirnzellen, die das Stresshormon Cortisol regulieren, versetzen das Gehirn in einen chemischen Zustand erhöhter Wachsamkeit, der dazu führt, dass eine Person auf Stress überreagiert." Ich bin mir nicht sicher, ob uns das sagt, was wir dagegen tun sollen, aber die Richtung stimmt. Es wird anerkannt, dass Depressive als Kinder oft misshandelt wurden. Aber was dann? Greifen wir den Missbrauch an und/oder sprechen wir ihn an? Sie kehren zurück zu fehlerhaftem Denken. Und sie preisen den Assoziationstest an, der wiederum mentale Operationen beinhaltet. Sie suchen nach Vorurteilen gegen das Leben der Opfer. Es war alles umsonst, denn diese Tests waren nicht so gut bei der Vorhersage zukünftiger Selbstmordversuche. Wie sollten sie auch, wenn sie die entscheidenden Prägungen auf der niedrigen Gehirnebene, die der Ursache von allem

zugrunde liegen, nicht berücksichtigen? Was tun sie also? Sie verfeinern die Tests, indem sie mehrere kognitive Tests miteinander kombinieren, um ihre Ergebnisse zu verfeinern. Immer wieder konzentrieren sich die Intellektuellen auf Gedanken und Einstellungen und ignorieren dabei einen großen Teil des Gehirns und seiner Funktion. Es geht ihnen darum, Denkmuster zu verändern. Die Kognitivisten haben das Sagen, dabei sind sie es, die nie, nie, nie Antworten finden können.

Donnerstag, 06. März 2014

2. Was habe ich getan, um das zu verdienen?

- Nun, meine Freunde, es kommt nicht darauf an, was Sie getan haben, sondern neben wem Sie standen.
- Sie meinen, ich könnte schon neurotisch werden, wenn ich neben meinem Vater oder meiner Mutter stehe?
- Ja, ja. Aber lasst mich erklären.

Die Menschen strahlen aus jeder Pore ihres Wesens aus, wer sie sind. Das meine ich wörtlich. Eine verklemmte, angespannte Mutter strahlt ihre Unterdrückung aus. Ein wütender Vater strahlt seine Wut aus. Sie müssen nichts "tun"; sie müssen einfach nur sein. Aber es ist noch schlimmer als das. Wenn sich ihre unterschwelligten Gefühle zeigen, spüren wir, dass es richtig war, sie zu meiden oder in ihrer Nähe sehr vorsichtig zu sein. Sie verdrehen unsere Worte, lenken unsere natürlichen Bewegungen ab und missbilligen fast alles, was wir tun, nicht durch Worte, sondern durch ihre Blicke. Und schlimmer noch, wenn sie keine Emotionen zeigen, ein Nachbarskind, das fast ertrinkt, wissen wir, dass wir unsere Gefühle für uns behalten. Der Punkt ist, dass ein Kind, noch bevor wir Worte haben, eine lebenslange Erfahrung macht. Und je früher, desto einschneidender. Es sollte offensichtlich sein, dass diese frühen Erfahrungen, die sich direkt auf die Atmung, die Verdauung und die Ausscheidung auswirken, einen großen Schaden anrichten und ein Leben lang anhalten werden.

Zweitens werden diese Erfahrungen, die auf der Gefühlsebene liegen, sicherlich den späteren Zugang zu unseren Gefühlen behindern.

Aber sehen Sie sich das mal an: Unsere Gene bilden die Matrix für das spätere Leben, da sind wir uns einig. Aber es gibt Epigene, schwerwiegende Erfahrungen, die eine neue "genetische" Basis bilden, die Epigenetik genannt wird, und die sich einprägen und zusammengesetzt werden, die Entwicklung unserer Gene verändern oder verzerren. Sie werden dann "vererbt". Wir verzerren dies allzu oft mit unserem genetischen Erbe, aber diese Erfahrungen sind von langer Dauer und weitgehend

unempfindlich gegenüber späteren Ereignissen. Sie werden zu einer Verschmelzung von Genen und Epigene. Anstatt zu sagen: "Sie sieht aus und verhält sich wie ihre Mutter", müssen wir sagen: "Ihre Mutter war mit einer Neurose "infiziert", die sich in das System der Nachkommen eingepägt hat. Und jetzt.... ist sie genauso hyperaktiv und ADS wie ihre abgelenkte und hyperaktive Mutter.

Mit anderen Worten: Der Säugling, der ausgetragen wird, hat sich eine möglicherweise tödliche Krankheit eingefangen: die Neurose, die auch in der Mutter steckt. Das Baby wird das Innenleben der Mutter widerspiegeln, und das wird sich in ihm einprägen und ein Leben lang halten. Und warum? Weil dies das ist, was gelernt wurde, um sich anzupassen und zurechtzufinden. Keine Worte, keine Zurechtweisung, keine soziale Vernachlässigung, sondern einfach das, was sie ist, genügt. Schauen Sie sich die Arbeit von The Association for Psychological Science an. (3. Februar 2014). Siehe:

<http://www.psychologicalscience.org/index.php/news/releases/for-infants-stress-may-be-caught-not-taught.html>)

Sie diskutieren über emotionale Synchronität. Das Baby lernt, wie es mit dem ankommenden Stress der Mutter umgehen kann. Sie haben Studien mit verschiedenen Müttern durchgeführt, die einen Vortrag vor unterschiedlichem Publikum hielten - eines zustimmend, eines neutral und eines nicht zustimmend. Und raten Sie mal?

Die 14 Monate alten Babys spiegelten das Geschehen wider. Unterschiede in der Herzfrequenz und eine stärkere Stressreaktion bei den Kindern von Müttern, die ablehnend aufgenommen wurden. Die Kinder "lernten" durch eine Art Osmose. Sie wurden durch den emotionalen Zustand der Mutter geprägt. Stellen Sie sich nun vor, dass das Baby und die Mutter eins sind und das Baby in der Mutter lebt. Die Einflüsse sind weitaus stärker ausgeprägt.

Man muss das Kind nicht anschreien, man muss als Mutter nur in der Nähe des Kindes sein, und schon kann der Schaden angerichtet werden. Ich habe früh gemerkt, dass meine Eltern emotional sehr distanziert waren. So kam ich nie auf die Idee, ihnen zu erzählen, dass mich eine Welle traf und ich fast ertrunken wäre, aber jemand hat mich gerettet. Diese Schwingungen werden schon sehr früh in unserem Leben aufgefangen.

Was wird also übertragen? Geruch, Gesichtsausdruck. Gefühlslosigkeit, Körperbewegungen und so weiter und so fort. Alles von den Eltern wird auf das Kind übertragen. Und das Kind sagt sich nie: "So ist es wohl", denn es ist nun einmal so. Zu oft sind wir uns dessen gar nicht bewusst. Wir leben so, wie wir es schon immer getan haben, ohne uns dessen bewusst zu sein, dass es so ist, wie es ist.

All dies bedeutet, dass unsere frühe Umgebung einen großen Einfluss auf unser Verhalten hat. In einem Artikel des Cold Spring Harbor Laboratory wurde festgestellt, dass einzigartige Erfahrungen im Mutterleib einen tieferen Einfluss auf epigenetische Faktoren haben können, die später die Gesundheit beeinflussen. Und obwohl sich zweieiige Zwillinge den Mutterleib teilen, spielen auch die unterschiedlichen Strukturen von Nabelschnur und Plazenta eine wichtige Rolle. Sie fanden heraus, dass es selbst bei eineiigen Zwillingen große Unterschiede in den Methylierungsmustern geben kann. (siehe eine Vorschau auf einen Scientific American Artikel zu diesem Thema: <http://www.scientificamerican.com/article/what-makes-each-brain-unique/>)

Sie fragen sich also: "Habe ich die Verrücktheit meiner Mutter geerbt?" und die Antwort könnte lauten: "Ja". Aber nicht im üblichen Sinne von Vererbung. Vielmehr hat die Person, die sie war, hyperaktiv (oder depressiv und niedergeschlagen), während sie schwanger war, Ihnen ein neurotisches Erbe hinterlassen, das Ihr Leben immer noch prägt.

Ist es also ein lebenslanges Erbe? Ich glaube, dass wir in unserer Therapie einiges davon rückgängig machen können, und wir werden es bald testen, aber ich glaube auch, dass es umso unwahrscheinlicher ist, dass es rückgängig gemacht werden kann, je früher und stärker die Prägung war. Das Beste, was wir tun können, ist, das Kind gleich nach der Geburt und danach zu lieben und zu halten. Der beste Weg, die Prägung rückgängig zu machen, ist der langsame, methodische Prozess der Therapie, bei dem die geringsten Schmerzen zuerst integriert werden können. Schließlich kann man zu den großen frühen Traumata hinabsteigen und die Ergebnisse messen. Mit anderen Worten, wir müssen der Natur und all ihren Prozessen vertrauen; die chemische Umkehrung ist viel zu allgemein und unspezifisch für jedes Trauma. Sie ist eine Schrotflinte, wenn wir ein Gewehr mit Zielfernrohr brauchen. Wir brauchen die Natur als Bezugspunkt. Erst wenn wir die Natur hinter uns lassen, brauchen wir die Referenz der Statistik, die nie so gut ist wie die Natur selbst.

Alle Studien über die Kindheit, die davon ausgehen, dass die frühe Kindheit die Schuld trägt, was in gewisser Weise auch zutrifft, müssen ihre Arbeit auf frühere Zeiten umstellen, wenn sie genau sein wollen.

Donnerstag, 13. März 2014

3. Die wahre Rolle des Neokortex

Was glauben Sie denn, was er ist? Ich behaupte, dass seine Hauptaufgabe darin besteht, uns vor Gefühlen zu bewahren. Und das ermöglicht es uns, unsere Feinde

ungestraft zu töten. Wäre dies nicht der Fall, hätten die Deutschen nicht tatenlos zugesehen, wie man Juden in den Rücken schoss oder sie in Höhlen vergaste. Wäre dies nicht der Fall, dann hätten die Weißen nicht tatenlos zusehen können, wie die Südstaatler die Schwarzen lynchten, als würden sie zu einer Art Fest gehen. Mit anderen Worten: Die Aufgabe des Neokortex ist es, Gefühle abzuschalten und es uns zu ermöglichen, von Ideen, Propaganda und Überzeugungen verschluckt zu werden, die andere als Schlachtvieh darstellen. Jetzt kennen wir eine Schlüsselfunktion der Gedankentherapie: Wie die Deutschen füllt sie den Kopf mit so vielen Ideen, je verworrener, desto besser, dass Gefühle keinen Platz mehr haben.

Also sagen Sie mir. Warum machen wir eine Psychotherapie, die in unseren Köpfen lebt, die die Ideen auf das Intellektuelle beschränkt und die Gefühle unterdrückt? Da es klar ist, dass die Neurose eine Krankheit der Gefühle ist, wie können wir jemals gesund werden, wenn wir sie vernachlässigen und unterdrücken? Nun, Sie sagen, ich praktiziere Meditation und das entspannt mich. Ich glaube, Sie glauben, dass es Sie entspannt. Das ist nicht ganz dasselbe. Ich meine, wie kann man Gefühle vernachlässigen und entspannt sein, wenn es eingeprägte Schmerzen und Spannungen sind, die eine Entspannung verhindern? Wie könnte es sonst sein, dass meine Patienten nach Monaten des Schmerzfühlens viele Anzeichen von Schmerzen dauerhaft ablegen? Der Cortisolspiegel sinkt, der Blutdruck und die Herzfrequenz sinken, usw. Und das Einzige, was man nicht vortäuschen kann, sind radikale Veränderungen in der Amplitude und Frequenz der Gehirnwellen.

Und hier liegt das Problem. Wenn wir uns über Prägungen einig sind, dass schlechte Erinnerungen tief im Gehirn gespeichert sind und uns ständig aufregen, wie können wir uns dann bei einer "Kopf"-Therapie wirklich entspannen ... einer Therapie, die über die Prägung hinweggeht? Und alle neuen neurobiologischen Informationen bestätigen für alle Zeiten den Wahrheitsgehalt und die Auswirkungen der Prägung, die jetzt in den primitiven Genen und Zellen wohnt. Wie können wir uns entspannen, wenn wir uns auf eine Therapie einlassen, deren uralte, prähistorische Aufgabe es ist, Gefühle zurückzudrängen? Wenn Sie es nicht glauben, schauen Sie sich noch einmal die Nazis an, die doch ganz normale Deutsche waren. Marlene Dietrich sprach nie wieder mit ihrer Schwester, nachdem sie erfahren hatte, dass sie gegenüber einem Vernichtungslager wohnte. Wie konnte sie auch? Sie konnte es, weil viele Deutsche jahrelang von der Minderwertigkeit der Juden überzeugt waren und diese Vorstellungen einen Großteil ihres Neokortex ausfüllten, was es ihnen ermöglichte, das Töten ohne jedes Gefühl zu beobachten und zu tolerieren. Jetzt wissen wir also, dass Zahnmediziner schmerzfrei an den Zähnen bohren können, solange sie Ihnen erklären, dass ihre Hypnose (Ideen) die Schmerzen beseitigen wird. Und meistens funktioniert das auch. Verzeihen Sie den Ausdruck, aber es ist alles ein "Hirnfick". Es handelt sich um kognitive Manipulation, was zeigt, wie anfällig das Ganze ist. Und wenn man einem Kind schon früh Ideen in den Kopf pflanzt, neigen sie natürlich dazu, haften zu bleiben. Diese ersten Eindrücke sind mächtig und sie bleiben haften.

Hitler konnte mit seinem Hund mitfühlen, weil sein Kopf ein wenig Platz für andere Wesen ließ, aber nicht viel Platz. Wie kann also eine Therapie, die sich auf Ideen und Einsichten spezialisiert, Sie gesund machen, wenn das eigentliche Problem viel tiefer im Gehirn liegt? Jede Therapie, die mit Ideen, Glaubenssätzen und Vorstellungen beginnt, dringt also nicht dorthin vor, wo sie hin muss. Stellen Sie sich das so vor: Jede Therapie, bei der der Therapeut Ihnen Anweisungen gibt, wie "tun Sie dies und dann das", ist meistens ein Umweg. Die Therapie muss von innen kommen. Wenn sie von jemand anderem kommt, sind es dessen Ideen, nicht Ihre. Wir haben alle genug Manipulation in unserem Leben, aber das Problem ist, dass wir uns daran gewöhnen, manipuliert zu werden und uns sagen zu lassen, wie wir denken sollen, so dass wir einfach in die Anweisung hineinrutschen. Ayayay.

Ich hatte viele Patienten, die sich nach Monaten von Primal plötzlich der ungeheuerlichen Fehler bewusst wurden, die sie mit ihren Kindern gemacht hatten. Und das, nachdem wir den Schmerz und die Gefühle befreit hatten. Als Ergebnis der Gefühle waren sie nun bewusst, nicht wie vorher, bewusst im Kopf, sondern voll bewusst durch das Fühlen der Gefühle. Ja, Gefühle sorgen für echte Bewusstheit, nicht für kognitive Bewusstheit, die über sie hinweggeht. Plötzlich sieht einer, dass er die Zeichnungen des Kindes ignoriert hat, wodurch sich sein Sohn weniger fähig fühlt. Oder dass er seiner Tochter den Hintern versohlt, weil er etwas über "harte Liebe" gelernt hat." Man denkt nicht einmal an die Folgen seines Handelns. Aber Gefühle machen dich voll bewusst und öffnen dir endlich die Augen, lassen dich wirklich sehen.

Historisch gesehen hatte das Abschalten also viele Funktionen, um nicht zuzulassen, dass die Gefühle das, was getan werden musste, beeinträchtigen. Und vor allem erlaubten sie uns Handlungen, die wir nicht fühlen konnten. So entstand der Neokortex, der sehr wichtig für die Verbindung zu den Gefühlen der unteren Ebenen ist, aber auch in der Lage ist, sie auszuschalten, wenn sie gefährlich werden („meine Mutter liebt mich nicht. Ich kann ohne Liebe nicht leben.“). Wenn wir also den Schmerz ignorieren, wird er immer da sein und wir können uns nie wirklich entspannen. Wie könnte es auch anders sein, es sei denn, wir leben in einer Welt der Verleugnung, in der wir ihn nie anerkennen. Wir können nicht beides haben; wir können keine fühlenden Menschen sein und Gefühle ignorieren. Wir können uns nicht entspannen, ohne eine Gehirnoperation durchzuführen, die die Erinnerung herauschneidet. Wir können uns niemals entspannen, solange Ideen und Überzeugungen den Gefühlsraum besetzen. Und so müssen, wie ich schon unzählige Male festgestellt habe, der Evolution folgend Gedanken und Einsichten in evolutionärer Reihenfolge zu uns kommen: nach den Gefühlen, so wie sie es seit Millionen von Jahren getan haben.

Donnerstag, 20. März 2014

4. L'Wren Scott ist tot

Frau Scott, Designerin und Freundin von Mick Jagger, hat sich gestern in ihrer Wohnung in New York erhängt.

Die Frage ist: "Warum?" Hätte es jemand kommen sehen können? Mick vielleicht? Ich bezweifle es. Hier ist der Grund.

Sie hatte so ziemlich alles im Leben; obwohl sie verschuldet war, lebte sie gut und lebte hoch mit Jagger. Dennoch hat sie sich die Mühe gemacht, die „Machenschaften“ des Erhängens zu durchlaufen. Warum nicht der einfachere Ausweg, Tabletten? Ich erkläre es Ihnen: Der Weg hinein ist oft auch der Weg hinaus. Dieselbe Prägung, die zu einer tiefen Hoffnungslosigkeit führte - die Depression -, war es auch, die sie dazu brachte, sich für das Erhängen zu entscheiden. Dies ist ein Hinweis auf die Langlebigkeit der Prägung. Das alles sind Vermutungen, aber ich beschränke meine Diskussion nicht auf Frau Scott, sondern auf uns alle.

Der Grund, warum es niemand kommen sehen konnte, ist, dass es von tief innen kam und seinen Kopf durch die Abwehrschichten ins Bewusstsein steckte, wo sie sich so hoffnungslos und "niedergeschlagen" fühlte, trotz ihrer aktuellen Umgebung. Wie ich schon oft geschrieben habe, reagieren wir zuallererst auf innere Prägungen und erst viel später auf das äußere Leben und die äußeren Umstände. Der Körper und das Gehirn sind damit beschäftigt, auf das zu reagieren, was Jahrzehnte zuvor während des Lebens im Mutterleib und der Geburt geschehen ist. Das sind die Ereignisse, auf die wir ständig reagieren, weil sie so weit entfernt sind, etwas, das geschah, als wir verletzlich waren und leicht und stark beeinflusst wurden. Eine Mutter, die Drogen nimmt oder trinkt, ist selbst schwer depressiv. Diese Erinnerungen prägen sich ein Leben lang ein und zeigen sich, wenn wir allein sind, in einem geschwächten Zustand oder anderweitig zu offen für Ereignisse. Und warum läuft sie nicht weg oder geht auf Partys und lenkt sich ab? Das kann sie nicht; die Prägung schränkt sie ein. Sie lebt in dieser ursprünglichen Erinnerung und kann sich keine anderen Lösungen vorstellen oder darüber nachdenken. Ursprünglich gab es keine Alternativen, also gibt es auch keine, wenn sie in und mit der Prägung lebt. Und die Prägung zwingt sie dazu, immer wieder den gleichen Weg zu gehen. Ihre Hoffnungslosigkeit (Depression) ist alles verzehrend und vollständig kanalisierend. Sie kann die Grenzen nicht überschreiten. Die Stiche der Depression, unter denen sie leidet, sind die Stiche der aufsteigenden Erinnerung, die periodisch nach oben zur Bewusstheit drängt. Kurzzeitiges Alleinsein kann sie auslösen.

Wenn dann noch Vernachlässigung und Lieblosigkeit hinzukommen, werden die tiefen Einprägungen verstärkt und zementiert, sie werden abgewehrt und zu einem

Dauerzustand. Diese späteren Traumata (Mangel an Liebe) verstärken die Verdrängung und zwingen zu unbewusstem Handeln..... sich selbst zu schneiden (um zu versuchen, an die Ursache zu gelangen, hoffend, aber unbewusst). Aber der Selbstmord liegt noch in weiter Ferne. Es ist erstaunlich, wie oft sich Menschen selbst schneiden und damit unwissentlich die Quelle ausgraben, ohne überhaupt zu wissen, was sie tun.

Die Tatsache der tiefen Einprägung kann auch zum Erhängen führen, denn wenn sie sich an der Nabelschnur stranguliert hat, wird sie die Tat höchstwahrscheinlich wiederholen. Es war das, was dem Tod am nächsten kam, und das Trauma und seine Folgen bleiben. Deshalb sage ich: Der Weg hinein ist auch der Weg hinaus. Als ich vor Jahren Notizen machte und das Problem studierte, stellte ich fest, dass dies fast ein universelles Gesetz ist: Wir versuchen, so zu sterben, wie unsere Geburt bedroht war. Diejenigen, die zu viele Drogen abbekommen haben, versuchen es mit Pillen, diejenigen, die bei der Geburt verstümmelt wurden, versuchen vor einen Zug zu springen, diejenigen, die an der Nabelschnur stranguliert wurden, versuchen es mit Erhängen. Diese Erinnerungen, die an das Trauma während der Schwangerschaft, bleiben ein Leben lang bestehen und führen Jahre später zu demselben Versuch, so zu sterben, wie es am Anfang vielleicht geschehen ist. Mit anderen Worten: Mit der Erinnerung an das frühe Trauma steigt auch das frühe Ergebnis nach oben. So führt frühes Erwürgen zu späterem Erwürgen. Das ist die Logik des Systems. Es ist die Bestätigung der Prägung und ihrer Wirkung auf das System. Sie steuert das Verhalten unausweichlich. Die Prägung beinhaltet also den wahrscheinlichen Ausgang.....Tod. Sie kanalisiert das Verhalten trotz Ermahnung und Ermutigung; das Gefühl des nahenden Todes. Diejenigen, die keine Ahnung von der Prägung haben, sagen oft: "Ich will nicht mehr leben." Und selbst das wird nicht vollständig artikuliert; es ist gewöhnlich ein vager Gedanke oder ein Gefühl. Oft heißt es nicht: "Ich habe so große Schmerzen, dass ich nicht mehr weitermachen will." Es ist nur ein vages Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit, das zu einem Versuch führt. Es bleibt alles vage und aleatorisch; ein ständiges Grübeln in einer schwarzen Wolke, die herabzieht.

Deshalb kann die kognitive Therapie hier nichts ausrichten. Die kognitive Therapie versucht, das Verhalten neu zu kanalisieren, aber die Prägung wird das nicht zulassen. Sie ist viel stärker als jede Umlenkung oder Einsicht. Das Gefühl, dem Tod nahe zu sein, ist das, was in uns eingepägt bleibt und unser späteres Verhalten steuert. Es musste nichts Besonderes geschehen; es gab einfach nichts zu tun und kein Freund war in der Nähe; ganz allein, ohne aktuelle Ablenkungen. Dies ist die exakte Kopie ihrer Gefühle im Mutterleib und wird zum Auslöser für den Selbstmord; völlige Einsamkeit, niemand, der ihr hilft oder sie rettet. Im Mutterleib konnte sie dies nicht artikulieren, aber jetzt kann sie es; und sie interpretiert ihre Gefühle während des Lebens im Mutterleib. Sie sind absolut zwingend. Sie führen zu dem Ergebnis, das sich ursprünglich abzeichnete. Ich wiederhole: Ihr jetziges Leben spiegelt das

ursprüngliche Milieu ihrer jetzigen Gefühle wider. Sie ziehen sie zurück in die ursprüngliche Prägung und zwingen sie, die Situation erneut zu wiederholen; die Gefühle reaktivieren die Prägung und führen dorthin, wo sie ursprünglich hingeführt hätten - zum Tod.

L'wren's Selbstmord konnte nur sie selbst kommen sehen. Sie muss eine Vorahnung gehabt haben, ein tiefes Unbehagen und ein hoffnungsloses Gefühl, das sie gewarnt hätte, aber sie hatte keine Ahnung von Prägungen oder tief liegenden Traumata/Erinnerungen. Das ist der Grund, warum unsere Theorie so wichtig ist; nicht, damit sie zur Therapie kommen können (obwohl das wünschenswert wäre), sondern damit sie sich dessen bewusst werden, was in ihrem Inneren vor sich geht, und verstehen können, was vor sich geht. Dadurch können unnötige Todesfälle vermieden werden. Wie tragisch und unnötig das alles ist. Und jetzt verstehen Sie unsere Mission: nicht Geld oder Ruhm, sondern das Leben von uns Menschen. Wir haben ein Grundrecht auf ein Leben in voller Länge.

Sonntag, 30. März 2014

5. Du denkst du fühlst, aber du fühlst nicht

All die Dinge, die Sie für Gefühle halten, sind einfach nur - Gedanken. Was Sie für Gefühle halten: Selbstwertgefühl, ein Gefühl der Wichtigkeit, Gefühle von Selbstvertrauen und Stärke. Sind Nada. Niente.

Denken Sie jetzt einfach daran, was ein Gefühl ist. Sie müssen nicht darüber nachdenken. Es fühlt sich einfach an. Wichtigkeit, Wertschätzung sind zerebral. Sie haben einen anderen Ursprung im Gehirn als echte Gefühle, die von tiefer unten kommen. Aber wenn man denkt, dass man fühlt, fühlt es sich oft wie ein Gefühl an, also ist die Verwirrung nicht überraschend. Aber wir sprechen hier über verschiedene Gehirnregionen mit unterschiedlichen Funktionen; und der Neokortex ist für die Selbsttäuschung zuständig. Das ist seine uralte Funktion - oft, um zu verhindern, dass wir die Tiefe und den Schrecken unseres Schmerzes spüren. Eine seiner Funktionen ist die einer Abwehrstruktur.

Vielleicht bringe ich all diese Booga-Booga-Zentren in den Ruin, obwohl ich nicht einen Augenblick glaube, dass das möglich ist; es sind Geschäfte, die auf Täuschungen aufgebaut sind, von denen, die es besser wissen, und für die, die so verblendet sind, dass sie es nicht besser wissen können. Das liegt zum einen daran, dass dieser Unsinn im Zeitgeist liegt. Und zweitens ist es viel bequemer zu glauben, dass wir uns mit ein paar Ermahnungen oder Hokuspokus wichtig fühlen oder unser Selbstwertgefühl verändern können; oder dass wir uns wichtig fühlen können, wenn

unser ganzes früheres Leben aus denjenigen bestand, die für uns verantwortlich waren, Befehle erteilten und jede unserer Bemühungen verunglimpften. Und dies geschah fast immer dann, wenn die Prägungswirkung am stärksten und dauerhaftesten war. Die Einprägung setzte sich in unserem System fest und kontrollierte unser Leben; sie bestimmte ein Gefühl der Bedeutungslosigkeit. Sie setzte sich im limbischen System fest und gab uns das Gefühl, unwichtig zu sein ... ein Leben lang. Keine spätere Übung wird das ändern. Auch spätere Menschen oder Therapeuten, die uns versichern, dass wir wunderbar und wichtig sind, werden daran nichts ändern.

Diese frühen Gefühle leben in jeder Zelle unseres Körpers; sie sind jetzt systemisch und organisch. Wertschätzung ist eine IDEE, kein Gefühl, genauso wie Selbsthass eine Idee und kein Gefühl ist. Dennoch können wir so tun, als ob wir uns selbst hassen, aber woher kommt das? Alle wichtigen Ideen sind kortikal und nicht limbisch. Unsere Eltern haben uns gehasst und deshalb fühlen wir uns gehasst und der Liebe nicht würdig. Das war eine frühe Erfahrung. Wie erwecken wir dieses geringe Selbstwertgefühl? Wir spüren, wie die Eltern uns behandelt haben und geben uns das Gefühl, Würmer zu sein... wertlos... nicht der Liebe würdig. Das ist kein Geheimnis. Unser geringes Selbstwertgefühl stammt zum Beispiel aus unserer Umgebung, noch bevor wir geboren wurden. Wir wurden nie als eigenständige und geschätzte menschliche Wesen behandelt; also reagierten wir auf unsere Umgebung. Und wir fühlen uns unbedeutend. Denn das war unsere Realität - wir waren unbedeutend. Ein Kind, das vollkommen geliebt wird, hat keinen Bedarf an einem höheren Selbstwertgefühl. Ups, diese Booga-Booga-Workshops schreien sich gerade die Lunge aus dem Leib. Heißt das, als Kind geliebt zu werden, verhindert, dass man in einen unwirklichen Zustand versetzt wird? Ja. Warum sollte jemand, der von seiner Familie geliebt wird und sich wichtig fühlt, ein Zentrum aufsuchen, in dem er sich wichtig fühlen kann? Es geht also eindeutig um diejenigen, die sich unwichtig fühlen, und das kommt aus der Realität und ist nicht neurotisch. Es ist eine echte Reaktion auf reale Ereignisse im Leben. Und wenn die Prägung erst einmal verankert ist, gibt es nur eine Möglichkeit, sie zu ändern: zur Prägung zurückzukehren. Wenn man das nicht tut, kommt es zu solchen Spielchen, bei denen die Menschen sich nach hinten in die Arme anderer fallen lassen, um zu lernen, wie man vertraut.

Wie steht es mit dem Gefühl der Hoffnungslosigkeit? Auch das kann sich während der Geburt einstellen, wenn alle Bemühungen fehlgeschlagen sind, uns Hoffnung zu geben, nicht zu sterben. Die Hoffnungslosigkeit wurde uns systemisch eingepflanzt.

Woher bekommen wir also wieder Hoffnung? Aus der Dialektik; aus dem Gefühl der völligen Hoffnungslosigkeit, wenn es früh eingepflanzt wurde. Glaubt irgendjemand, dass ein Therapeut oder Guru das ändern und uns wieder Hoffnung geben kann? Wir können uns rücklings in die Arme eines Führers fallen lassen, aber wird das ein tiefes

hoffnungsloses Gefühl ändern? Prägungen sind vorherrschend; sie passen zu nichts und niemandem. Sie haben unser ganzes Leben überdauert.

Denken Sie daran, dass alles, was von "oben" ausgeht, kein Gefühl ist. "Oben" kann Gefühle auslösen, und wenn wir nicht neurotisch sind, werden es echte Gefühle sein. Hier gilt also das Janov'sche Gesetz: Wir können uns höher und besser fühlen, wenn wir die früheren negativen Einflüsse, die uns schlecht fühlen ließen, wieder fühlen, aber wir können uns nicht besser fühlen, wenn wir hoch hinaus wollen, wenn wir nach Selbstwertgefühlen streben. Die Dialektik regiert. Die Geschichte hat uns dazu gebracht, uns auf eine bestimmte Weise zu fühlen, und die Rückkehr zur Geschichte ist der einzige Weg, unsere Gefühle zu ändern. Diese Gefühle wurden uns während unserer verletzlichen Geschichte eingeprägt und lassen kein Entkommen zu.



Dienstag, 08. April 2014

1. Über geistig-psychische Widerstände

Ein Geständnis: Vor einem Jahr wurde mir ein Heilpraktiker für Stammzellen empfohlen. Er war sogar in der Nähe meines Hauses. Aber ich bin nie zu ihm gegangen, weil mir der Begriff "Heilpraktiker" nicht passte. Ich war resistent, hatte mentale Vorbehalte und war voreingenommen. Und dann rief mich vor ein paar Wochen mein alter Arzt an und empfahl mir erneut dieselbe Stammzellengruppe. Ich ging also dorthin, kurz nachdem ich in Cancun Stammzellen aus Fettgewebe erhalten hatte, die nichts bewirkten und ein Vermögen kosteten. Jetzt habe ich seit 2 Monaten die neuen Stammzellen und zum ersten Mal seit 45 Jahren kann ich ohne Schmerzen sprechen. Und das von einem Naturheilkundler. Was soll mir das sagen? Schluss mit den mentalen Vorurteilen und Widerständen! Das hat mich über ein Jahr lang davon abgehalten, gesund zu werden.

Und sie wurden mir von einem "richtigen" Arzt empfohlen. Das Gleiche gilt für die meisten Ärzte, die das Neue nicht sehen und annehmen können. Das gilt besonders für die Psychiater, von denen es in Amerika mehrere hunderttausend gibt. Nach meinen 17 Büchern, die in 26 Ländern veröffentlicht wurden, ist nicht einer zu uns gekommen und wollte mehr über unsere Arbeit wissen. Tausende von Wissenschaftlern haben meine wissenschaftlichen Artikel auf dem Weltkongress für

Psychiatrie heruntergeladen (er gilt als einer der am häufigsten heruntergeladenen Artikel in der Geschichte der Psychiatrie), aber nicht einer hat mich kontaktiert.

Ich habe festgestellt, dass die meisten Ärzte in ihrem Trott verharren und nie nach anderen Alternativen suchen. Und die Frage ist, warum? Eine Antwort lautet: "Ich habe die Mittel und werde sie hier und da einsetzen, wenn ich einen Patienten habe." Das gilt für die Psychiatrie, wo "ich die Schockmaschine habe, die Lieblingspillen, das starre Festhalten an einer einzigen Therapie, die oft keine fundierte wissenschaftliche Grundlage hat". Und was ist daran falsch? Es geht um den Therapeuten, nicht um den Patienten. Er ist es, der die Macht und die magische Therapie hat; er ist der Besitzer aller Geheimnisse. Und wir, die Patienten, bleiben machtlos. Ihr "Werkzeug" wird auf alle Arten von Patienten angewandt, ohne dass die individuellen Unterschiede anerkannt werden.

Was ist also falsch? Ärzte sind Ärzte, ohne eine umfassende Perspektive. Sie sind selten inklusiv, meist exklusiv. Meine Vorurteile rühren daher, dass es in meiner Kindheit nichts anderes gab. Unser Arzt war das A und O des Standes. Daher begann ich, jedem zu misstrauen, der kein "echter" Arzt war.

Andererseits waren die "natürlichen" Heiler, die ich kannte und die ich als Booga-Booga-Händler bezeichne, nicht sehr wissenschaftlich. Sie waren eher locker und leichtgläubig. Was nichts Schlechtes ist; sie waren für alles offen, manchmal zu offen, so dass ihnen die nötige Disziplin fehlte. Ihr offener Geist wurde zu einem Sieb. Und sie setzten alle möglichen Vitamine ein, um ihre Patienten zu behandeln. Sie verbreiteten überlieferte Weisheiten. Und sie sagen zu oft, dass man glauben muss, damit es funktioniert; ein bisschen ein Zirkelschluss. Wenn man also ein wenig skeptisch ist, wird es nicht funktionieren, und sie sagen, „aha, sehen Sie.“ Dieses Feld zieht also Gläubige und Menschen an, die durch Wunscherfüllung glauben, dass es ihnen gut geht und dass sie sich wunderbar fühlen. Wer kann das bestreiten? Dennoch heilt mich mein jetziger Heilpraktiker, was 40 frühere Ärzte über viele Jahrzehnte hinweg nicht geschafft haben. Ihnen fehlte die nötige Neugier und die Bereitschaft, alle möglichen Lösungen in Betracht zu ziehen, nicht nur ihre Trickkiste. Als ich dann operiert wurde und die Operation nicht funktionierte, wusch der Arzt seine Hände in Unschuld. Er hat nie erforscht, was andere für mich tun könnten. Und warum? Weil sie nicht wissen, was andere auf diesem Gebiet tun, und meistens sind sie auch nicht daran interessiert. Das nenne ich medizinische Starrheit.

Wenn wir also reifer werden, spinnen der Zeigeist und all seine Ideologien, die vom medizinischen Establishment aufrechterhalten werden, ein Netz von Ideologien in uns, das dann die Führung übernimmt und unsere Entscheidungen lenkt. Wir werden nun von inneren Kräften angetrieben. Und ich für meinen Teil habe das einzige vermieden, was mich heilen könnte. Wie tragisch. Noch tragischer ist, dass Big Pharma und die Gesundheitsinstitutionen sie daran hindern, den Begriff Stammzellen

überhaupt zu verwenden. Was heilt, ist also verboten. Nicht, weil es helfen kann, sondern weil sie die Regeln der "echten" Wissenschaft missachtet haben: Doppelblindstudien mit vielen Probanden und vielen Kontrollen, durchgeführt in angesehenen wissenschaftlichen Zentren, bla, bla. Die Spitzenleute wollen sich nicht einmal die Menschen ansehen, die tatsächlich geheilt wurden; sie wollen Statistiken und ordnungsgemäße Verfahren. Das Befolgen der Regeln ist das summum bonum.

Warum das alles? Weil sie ein Monopol auf das ganze Geschäft der Wissenschaft behalten können. Und da sie ihrer Gefühle entfremdet sind, zählt das, was sie sehen und fühlen, nicht.

In meinem Fachgebiet wird niemand, der 10 Jahre lang studiert hat, sagen: Oh ja, ich habe es verstanden. Ich werde wieder anfangen, etwas Neues zu lernen. Es ist also nicht so sehr der mentale Widerstand, sondern der Geldbeutel-Widerstand und der Energiewiderstand.

Lassen Sie mich für einen Moment abschweifen: Heute wurde in der Wissenschaft berichtet, dass Kinder, die emotional vernachlässigt wurden, im späteren Leben eher einen Schlaganfall erleiden. Wenn diese Forscher nun etwas mehr lesen würden, könnten sie über meine Arbeit und den Begriff der dauerhaften Prägungen stolpern, die zu einem Schlaganfall führen. Ihnen fehlt die Neugier. Sie verbleiben in einem medizinischen Kloster und wissen nicht, was es da draußen gibt und was es noch zu lernen gibt. Es fehlt ihnen ein breiter Bezugsrahmen, so dass das, was seit fünfzig Jahren bekannt ist, ignoriert wird. Das ist typisch; jeden Tag gibt es eine neue Studie, die das Offensichtliche feststellt. Die Forscher konnten nicht spüren, was richtig war, weil sie den Kontakt zu dem Baby in ihnen verloren hatten. Sie sollten ahnen, dass eine frühe Vernachlässigung zu einer Katastrophe führen würde, und sie sollten sich sagen: "Vielleicht sollte ich dem nachgehen?". Zuerst müssen Sie spüren, was richtig ist. Wenn man zu lange im Kopf lebt, verliert man den angeborenen Sinn für Gefühle.

Vielleicht liegt es nicht an mangelnder Neugierde? Vielleicht ist es auch nur Gleichgültigkeit? Wie auch immer, die Wissenschaft und die Menschheit werden darunter leiden.

Sonntag, 13. April 2014

2. Wo und wie entsteht tiefe Verdrängung (und damit Depression)?

Es gibt eine neue Studie, die dieses Problem beleuchtet (siehe <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/10/131030125540.htm>), nur dass sie nicht auf das Problem der Verdrängung abzielt. Ihr Ziel ist, wie Schmerz in der

Kindheit die Reaktion auf Stress im späteren Leben verändert. Sie untersuchten den Stress im frühen Leben (Frühgeburtlichkeit) bei Säuglingen, die vorgeburtlich behandelt worden waren, ohne Anästhesie oder Schmerzmittel. Es handelte sich um Patienten auf der Neugeborenen-Intensivstation, die eine Reihe von invasiven und schmerzhaften Eingriffen hatten. Sie fanden heraus, dass sich bei diesen Eingriffen und wenn der Schmerz nicht durch Medikamente gedämpft wurde, das gesamte Schmerzregulierungssystem veränderte und sich die Gehirnschaltungen veränderten.

Sie fanden heraus, dass, wenn der Schmerz nicht unterdrückt wurde, eine lebenslange Veränderung der Stress- und Angstreaktionen stattfand, so dass spätere Reaktionen auf den Schmerz vermindert wurden. Kurz gesagt, die Schmerzreaktion wurde unterdrückt und war nicht vollständig. Es gibt also Belege dafür, dass die Schmerzreaktion schon sehr früh im Leben unterdrückt wurde und dass diese Reaktion einen Prototyp für die weitere Reaktivität bildete.

Das erste, was auffällt, ist, dass Ärzte Neugeborene immer noch als gefühllose Klumpen behandeln, was es den Ärzten in den letzten Jahrzehnten ermöglicht hat, Föten und Neugeborene als Fleischklötze ohne Schmerzreaktion aufzufassen und zu operieren. Dies geschah systematisch zu Beginn des letzten Jahrhunderts.

Die untersuchten Säuglinge verbrachten durchschnittlich 25 Tage auf der Intensivstation und mussten sich oft 10 bis 18 schmerzhaften Eingriffen unterziehen. Es ist nicht verwunderlich, dass das System aktiviert wird, um die Schmerzreaktion zu unterdrücken, wenn er immer und immer wieder angegriffen wird, bevor er ein Leben auf der Erde hat. Dies wird zu einem Prototyp, und das bedeutet, dass die Blockierung des Inputs als gewohnheitsmäßige Reaktion auf jede Art von Übergriffen später erfolgt. Diese unmittelbare Reaktion kann die Entwicklung einer schweren und tiefen Depression im späteren Leben beeinflussen; die Blockade akkumuliert sich und tritt immer wieder als prototypische Reaktion auf. Der Punkt ist, dass es so früh beginnt, was wir schon immer vermutet haben. Neu an den Forschungsergebnissen ist, dass bei einer frühen Schmerzblockade der Prototyp weniger stark ausgeprägt ist; die Prägung ist weniger stark und die Gehirnschaltungen werden nicht so leicht verändert. Die Prägung, die späteres automatisches Verhalten kontrolliert, wird nicht so leicht eingraviert. Mit anderen Worten: Wenn man den Schmerz eines Kindes mit einer Umarmung, einem Kuss, beruhigenden Worten oder Schmerzmitteln lindert, kann man die Tiefe der Prägung anheben.

Das ist etwas Neues und Wichtiges. Nach einem chirurgischen Eingriff braucht das Kind körperliche Unterstützung und Streicheleinheiten, genau wie wir alle, wenn wir ein Trauma erleiden.

Jetzt sehen wir, warum die Anwesenheit eines Elternteils unmittelbar nach der Geburt so wichtig ist. Andernfalls kann dies zu einer grundlegenden Einsamkeit und Angst

vor dem Alleinsein im Leben führen. Wenn der Elternteil bei der Ankunft des Babys krank wird, ist das ein großes Trauma für ihn. Wenn es dann eine Zeit lang in einem Inkubator liegt, können wir uns vorstellen, wie groß der Schaden ist: - ganz allein, ohne jemanden, der es beruhigt, der es umarmt und küsst, ohne körperlichen Kontakt und ohne Bezugsperson. Dazu kommt, dass es direkt nach der Geburt keinen Elternteil zum Festhalten gibt. Die Prägung ist festgelegt und fixiert. Die Forscher stellten fest, dass bei etwa 65 Prozent der untersuchten Kinder die Eingriffe ohne jegliche Schmerzmittel durchgeführt wurden.

Die neurowissenschaftliche Abteilung der Georgia State University untersuchte Rattenwelpen, die am Tag ihrer Geburt ein einziges Trauma erlitten. Es gab ortsspezifische Veränderungen in ihren Gehirnen. Diese Veränderungen bestimmten, wie sie später auf Stress reagierten. Ohne Medikamente zur Unterdrückung des Schmerzes - sie nennen das ungelösten Schmerz - reagierten die Welpen später abgestumpft auf Schmerzen. Darf ich hinzufügen? Sie waren abgestumpft, weil sie bereits so viele Angriffe hatten, dass sie kaum noch reagieren konnten. Ich denke, das ist das fehlende Glied in der Forschung; sie zeigen, was passiert ist, aber nicht warum oder was es wirklich bedeutet. Es gab keine erweiterten Implikationen, keinen breiteren Kontext für die Forschung. Trotzdem ist es verdammt gut.

Samstag, 19. April 2014

3. Über Träume und Albträume

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum meine Patienten weniger Albträume haben und Träume, die immer realer und präsenter werden? Nein? Oh je, dann muss ich es Ihnen erklären. Was bedeutet es, zu träumen? Es bedeutet, dass das limbische System aktiv Gefühle verarbeitet, so wie es das tagsüber tut, wenn wir etwas fühlen. Nur dass es nachts Gefühle aus der Vergangenheit durchgeht und versucht, was zu integrieren? Nicht den Traum, sondern das Gefühl. Es kann sich um weit zurückliegende Ereignisse handeln, die traumatisch waren und damals nicht integriert werden konnten. Wir waren zu jung und zerbrechlich und vielleicht auch nicht verbal. Es ist eine Ansammlung von vagen Empfindungen und Unbehagen. Sie sprudeln hervor, wenn es nicht zu viel äußeren Input gibt, und üben Druck auf den Neokortex aus, etwas mit diesen Gefühlen zu tun. Der Kortex nimmt sie auf und liefert Bilder und Gedanken. Das limbische System schließt sich dem Kortex an, um eine Geschichte zu erfinden, die das Gefühl rationalisiert und kohärent macht. Genau darum geht es in unserer Therapie. Traumprozesse legen den evolutionären Weg offen, dem wir in der Therapie folgen müssen: Evolution in umgekehrter Richtung. Wir gehen nicht direkt in die emotionale Vergangenheit; wir verankern die Patientin in der Gegenwart und fokussieren ihre Gefühle in der Gegenwart; von dort aus findet das Gehirn seine eigene Piste nach unten. Die Ideen gehen dann zu ihrem Schöpfer;

sie gehen dorthin, wo das Gefühl zementiert ist, wo es begann. Ich habe jahrelang davon geträumt, von den Nazis gejagt zu werden und nicht entkommen zu können. Das Gefühl? Mein Vater war unerbittlich in seiner Züchtigung und ließ nicht locker. Er war immer hinter mir her: „Setz dich aufrecht hin, sprich nicht durch die Nase, warum liegst du herum und tust nichts Nützliches?“ Dieser Traum verschwand mit diesen Gefühlen.

Ich konnte den Nazis nicht entkommen, weil ich das Gefühl nicht loswurde, dass jemand hinter mir her war und mir schaden wollte. Es waren nie die Nazis; sie waren nur ein Symbol für meine Gefühle. Sehen Sie, ein Symbol für meine Gefühle; und so entwickeln wir Traumsymbole; der gleiche Prozess. Ich wusste nie, dass es mein Vater war, weil mein System nur die Gefühle kannte, nicht die Quelle. Solange ich keinen entwickelten Kortex hatte, konnte ich nicht wissen, was los war. Die Gefühle waren älter als die Kognition und wurden limbisch korrekt registriert. Wir müssen diese Entwicklung in der Therapie beachten: Gefühle zuerst, lange vor unserer Fähigkeit zu denken. In der Therapie kommen die Gefühle zuerst, lange vor den Erkenntnissen. Man kann sich der Evolution nicht entziehen.

Wie erklären wir uns das also? Die Prägungen bilden ein Prisma, durch das wir die Welt sehen; sie verzerren die Realität und geben uns symbolische Träume. Die erste Verzerrung stammt von unseren wahren Gefühlen, dann wandert sie die Neuraxis hinauf zum Neokortex, der die Verzerrung mit Ideen verbindet. Daher: "Sie haben es auf mich abgesehen". Aber nur weil wir träumen, heißt das nicht, dass sie automatisch verzerrt und symbolisch sind. Denn die Verdrängung hält den Schmerz zurück und erzeugt Verzerrungen, im Wachzustand und im Schlaf. In dem Maße, in dem wir den eingepprägten Schmerz erfahren und die Gating Force aufheben, die den Schmerz weggesperrt hält, wird die Verzerrung im Wach- und Schlafzustand abnehmen. Die Neurose ist systemisch, nicht schlafbezogen. Wir tragen sie immer mit uns herum. Sie lässt uns nicht los.

Die Patienten haben realere Träume, weil sie selbst realer sind; sie sind weniger verdrängt und offener.

Und natürlich können wir erkennen, woher die Träume kommen. Träume der ersten Ebene haben selten ausgefeilte Symbole; sie sind direkt und kurz: "Ich stecke in einer Waschmaschine fest und kann sie nicht stoppen." "Ich bin in einer dunklen Höhle und kann kein Licht finden, das mir den Weg hinaus zeigt." Prä-Psychotiker werden von Schmerzen der ersten Linie überschwemmt und haben weiterhin Träume der ersten Linie und häufige Wahnvorstellungen.

Träume auf der zweiten Linie sind komplizierter, haben eine kohärentere Struktur, enthalten einige, aber nicht viele Wörter, aber sie sind schwieriger zu verstehen. "Ich bin zu meinem alten Lehrer gegangen und habe versucht, mit ihm zu reden, aber ich

konnte ihn nicht dazu bringen, mich zu verstehen. Das eigentliche Gefühl war: "Ich bin nie zu meinen Eltern durchgedrungen und konnte sie nicht dazu bringen, mich zu verstehen."

Direktere, nicht-symbolische Träume sind also ein guter Indikator dafür, dass ein Patient gesund wird. Wir bestätigen dies mit Vitalfunktionen, Cortisolspiegeln, Verhaltensänderungen und einer Reihe anderer Maßnahmen. Wir werden systemisch gesund.

Dienstag, 22. April 2014

4. Über die Begründung einer Diagnose

In der *NY Times* ist ein Artikel über Aufmerksamkeitsstörungen erschienen (13. April 2014. "Idea of a new attention disorder spurs research."; <http://www.nytimes.com/2014/04/12/health/idea-of-new-attention-disorder-spurs-research-and-debate.html>)

Darin wird eine völlig neue Diagnosekategorie gefordert: Cognitive, Sluggish Tempo (CST). Das Gehirn scheint nicht aktiv genug zu sein, um sich zu fokussieren und zu konzentrieren; eine weitere Facette von ADS. Was also ist daran falsch? Eine neue Kategorie? Alles ist falsch daran.

Zuallererst sollte uns die Diagnose informieren, nicht nur beschreiben. Also OK, der Verstand der Person arbeitet langsam, sagt uns das, warum? Welches Gehirn ist träge und wo? Das Gleiche gilt für ADS. Sie kann nicht aufpassen. NA GUT. Jeder auf der Straße kann diese Diagnose stellen: Er grübelt; sie scheint zu aktiv zu sein, ihre Gedanken rasen und sie kann nicht stillsitzen. Was nun? Ist das tatsächlich eine andere Kategorie? Und inwiefern?

Die Beschreibung allein ist noch keine richtige Diagnose. Die Bakterien unter der Infektion schon. Wenn ich also sage, dass er schwitzt, ständig hohes Fieber hat, zittert und oft zu frösteln scheint, ist das immer noch eine Beschreibung; keine Diagnose.....keine Ursache. Wenn ich sage, dass er depressiv ist, ist das keine Diagnose, sondern eine Beschreibung. Was ist eine Depression? Was steckt dahinter? Oh, ich verstehe, er wirkt traurig und niedergeschlagen, hat keine Energie und bewegt sich mühsam; unterscheidet sich das von dem, was der Eisverkäufer über ihn sagen könnte? Ich bezweifle es. Wenn wir feststellen, dass die Beschreibung des Eisverkäufers mit der des Arztes übereinstimmt, sollten wir beide wegschmeißen; nein, wir sollten die Beschreibung des Eisverkäufers aufbewahren.

Und dann gibt es noch die andere Art von Diagnosefehlern. "Sein Locus ceruleus ist

zu aktiv und es gibt eine Anomalie in seinem Hippocampus". Kurz gesagt, er ist nur eine Ansammlung von Neuronen, und einige scheinen abgewichen zu sein. Keine Verbindung zu seinem Leben, weder jetzt noch früher, keine menschliche Berührung; reine Neurologie. Was ist los mit ihm? Es ist eine Diagnose in einem Vakuum. Das Gleiche gilt für die Biochemie. Wir sind nicht nur Cortisol; wir sind Menschen, die auf EREIGNISSE mit Veränderungen in der Biochemie reagieren. Kein Ereignis, keine echte Diagnose. Es sei denn, wir leben wirklich in einem Vakuum.

Und was ist mit der Psychologie?

Ja, wir haben alle Diagnosen gestellt und sehen, dass das Gehirn zu schnell und mit einer viel zu hohen Amplitude läuft.....er ist also "... ". Und sobald wir uns unserer Diagnose sicher sind, geben wir eilig Medikamente, die das Gehirn nachweislich verlangsamen? Und das tun sie auch, und die Person ist weit weniger ängstlich. Ich habe vergessen zu fragen: Hat er eine Vorgeschichte? Traumata, Mangel an Liebe usw.? Gab es ein traumatisches Schlüsselerlebnis? Gab es ein Trauma bei der Geburt oder während der Trächtigkeit? Wenn wir auf der menschlichen Ebene keinen Bezugsrahmen haben, tappen wir im Dunkeln und handeln nach Halbwahrheiten. ... Wir sehen nur einen Teil des Gehirns und nur einen Teil des Menschen.

Wir brauchen eine Diagnose, vor allem in der Psychologie, die umfassender ist, die über das offensichtlich Beobachtbare hinausgeht. Die wirklich erklärt und versucht, die Ursprünge zu finden. Es reicht nicht aus, ein Medikament zu finden, das die Angst lindert, ohne zu wissen, was sie ist und wie wir sie deaktivieren und davon abkoppeln können, dass unser Gehirn so stark beansprucht wird. Solange wir das nicht tun, besteht die Gefahr, dass wir rückfällig werden und die Angst immer wieder auftaucht, solange die Ursache intakt bleibt.

Schlimmer noch, solange die ursprüngliche Ursache intakt bleibt, besteht die Notwendigkeit, das Symptom mit Medikamenten zu behandeln, und genau darum geht es in dieser Diskussion zum Teil: Medikamente gegen Symptome. „Big Pharma“ bei der Arbeit. Sie haben keinen Anreiz, Ursachen zu finden und sich selbst aus dem Geschäft zu drängen; solange sie die Forschung und die Medikamente dominieren, sind wir die Verlierer. Die Ursache ist das, was die Symptome ins Leben ruft. Das Problem ist, dass die Quelle und die Ursprünge eingepreßt sind und ein Leben lang bleiben können. Und das gilt nicht nur für das Gehirn, sondern für das gesamte System, weshalb die kognitive Therapie gegen frühe Prägungen nichts ausrichten kann. Es sind nicht nur die Gedanken, sondern auch die Lunge und die Nieren, das Herz und die Blutgefäße.

Ich möchte Ihnen etwas über ein träges Gehirn erzählen. In meinen früheren Büchern beschreibe ich zwei Arten von Geburten: die Dominanz des sympathischen Nervensystems, weil das Kind erfolgreich darum kämpft, herauszukommen, und die

parasympathische Geburt, bei der es keine Möglichkeit gibt, sich leicht durch den Kanal zu bewegen - eine Blockade. Dies beschreibt den aktiven Menschen mit einem aktiven Gehirn im Gegensatz zu einem trägen Menschen mit einem trägen Gehirn, der langsamer arbeitet....den Sympathikus gegenüber dem Parasympathikus. Es handelt sich dabei um ein komplettes systemisches Ereignis, das sich nicht auf die Gehirnfunktion beschränkt.

Es gibt noch mehr: Eine Mutter, die während der Schwangerschaft Drogen, Schmerzmittel oder Beruhigungsmittel einnimmt, kann ein überlastetes Baby zur Welt bringen, das sehr träge ist; ich habe das so oft bei Wiedererlebnissen gesehen. Und dieselbe Mutter, die viel Kaffee oder Cola trinkt, kann das Baby überfordern und es hyperaktiv machen. Es wird als normale Lebensweise eingepreßt, zuerst für die Mutter und dann für das Baby. Das Baby beginnt, sich an seine Umgebung anzupassen, was in diesem Fall entweder zu viel oder zu wenig Stimulation bedeutet. Es wird "normal", und es passt sich entsprechend an. „Trägheit“ hat also sehr frühe Ursachen. Und eine Diagnose muss diese Möglichkeit einschließen.

Oh je! Habe ich schon erwähnt, dass diese neue Diagnosekategorie von Eli Lilly unterstützt wird? Das bedeutet finanzielle Unterstützung. Sie bezahlen ihn auch für Vortragsreisen. Es ist gut für sie, dass eine Diagnose Medikamente erfordert, aber nicht so gut für uns. Wir brauchen eine echte Diagnose, die nicht von Pharmaunternehmen unterstützt wird.

Freitag, 25. April 2014
5. Das Unbewusste als letzte Grenze

Wie kommt es, dass das Unbewusste ständig vernachlässigt wird? Ich weiß es: Keiner weiß, was es ist oder was es enthält. Am besten lässt man schlafende Hunde liegen, zumal wir nicht wissen, mit welcher Art von Hunden wir es zu tun haben. Der eine könnte gefährlich sein, aber das kann nicht sein, denn alles, was wir tun, ist, unsere eigenen Gefühle auszubuddeln; wie gefährlich könnte das sein? Nun, sehen wir mal: Niemand mag oder liebt mich. Daran wird sich nichts ändern. Es gibt keine Hoffnung, jemals von zwei Menschen geliebt zu werden, die nicht lieben können. Ich kenne diese Gefühle und habe sie wiedererlebt; sie sind schmerzhaft, aber sie können dich nicht verrückt machen, weil du sie fühlst. Das bedeutet, dass Ihr zwanghaftes Verhalten, Ihre Migräne, Ihr Bluthochdruck und Ihre Epilepsie für immer verschwinden werden, weil es keinen Restschmerz mehr gibt, der die Symptome auslöst. Was für eine Erleichterung: kein Rückfall. Das Ende der Kriminalität. Aber..... man muss eine Menge Schmerz fühlen und darf nicht in der Mitte aufhören. Andernfalls bleibt ein Rückstand.

Ich möchte Sie also Folgendes fragen. Warum ist diese ganze Liebe, dieses Umarmen und Küssen so wichtig? Warum ist es der Dreh- und Angelpunkt der Primärtherapie? Weil sie für unser Leben, unsere Langlebigkeit und unsere Heilung unerlässlich ist. Nichts ist von Bedeutung, wenn uns Liebe fehlt, und Erfolg bedeutet nichts ohne sie. Das Leben ist nicht leer, weil man sie jetzt nicht hat, sondern weil der Mangel an Liebe schon während der Schwangerschaft eingepägt wurde und alles im Leben überschattet. Selbst wenn jemand daherkommt, der warm und freundlich ist, können wir das nicht spüren, weil die Prägung unser Leben dominiert und prägt. Und was passiert dann? Die Person denkt, dass die anderen schuld sind und sucht nach Liebe von anderen; leider wird das nicht passieren. Was passieren wird, ist die Scheidung.

Was passiert also wirklich mit uns, wenn es keine Liebe gab, bereits während des Lebens im Mutterleib? Das Gehirn schrumpft und man „spielt nicht mehr mit vollen Karten.“ Ich sollte hinzufügen, dass die meisten Gehirnstudien an Kindern durchgeführt wurden, aber die Ergebnisse spielen eine noch wichtigere Rolle für das sich entwickelnde Gehirn des Fötus. Wie können wir also einen Fötus lieben? Richtige Ernährung, umsichtiges Verhalten während der Schwangerschaft; keine sehr heißen Bäder oder Schwitzkabinen, kein Fliegen, keine Extremsportarten; aber am wichtigsten ist, dass Sie normal sind. WAS? Janov ist verrückt, so scheint es. Aber wenn man chronisch ängstlich oder depressiv ist, dringt das in den Fötus ein und beeinträchtigt dessen Funktion. Es wird entweder hochgeladen oder heruntergeladen; nicht normal. Und die Physiologie der Mutter wird sich auf das Baby übertragen. Es wird am Ende viele der mütterlichen Eigenschaften haben. Aber Moment mal: Wie werden wir normal? Indem wir uns von dem befreien, was uns abnormal macht, und das bedeutet: eingepägter Schmerz. Noch besser wäre es, von liebenden Eltern geboren zu werden. Aah.

Jetzt schaut mal: Nachdem wir für das bestmögliche Leben während der Schwangerschaft gesorgt haben, müssen wir zusammen mit dem Kind schlafen, es umarmen und küssen und ihm das Gefühl geben, erwünscht und auf diesem Planeten willkommen zu sein. Mit ihm reden, es gutheißen und mit der Kritik aufhören. Nicht so schwer? Wenn das nicht geschieht, funktioniert das Gehirn nicht gut, kann sich nicht gut erinnern und nicht konzentrieren. Es ist ein kleineres Gehirn. Dieses Gehirn wurde schon früh stark vernachlässigt und missbraucht. Man fand heraus, dass das kleinere Gehirn eine rechte Hemisphäre, die Gefühlshälfte, hat, der einige wesentliche Elemente fehlen. Das größere Gehirn ist fast immer das klügere und sozial versiertere. Wenn es keine enge Bindung zu den Eltern gibt, beginnend mit der Schwangerschaft, werden die Beziehungen während des gesamten Lebens gestört sein. Aber warum scheinen Menschen mit kleineren Gehirnen klüger zu sein? Weil sie zu Intellektuellen werden, und das ist nicht gleichbedeutend mit klug. (Mehr zu all dem finden Sie bei der Health Freedom Alliance. 8. April 2014, und auch Proceedings of the National Academy of Sciences, Early Edition). Wenn wir über

Intelligenz nachdenken, müssen wir auch an emotionale Intelligenz denken, aber Vernachlässigung führt dazu, dass die limbischen Strukturen kleiner werden. Wenn sie kleiner werden, kommt es zu ADHS und Konzentrationsschwäche. Es überrascht nicht, dass die linke Hemisphäre weniger stark wächst. All das wegen mangelnder Liebe? Ja, ja.

Wenn Wissenschaftler diese Forschung diskutieren, warum sind sie dann nicht konsequent und befassen sich mit diesen sehr frühen Ereignissen, die tief im Gehirn eingepägt sind? Anstatt den Neokortex auf höherer Ebene zu benutzen, um sie zu unterdrücken? Warum müssen wir uns in den Abgrund hinter der letzten Grenzlinie stürzen?

Bei unzureichender Stimulierung in der Anfangsphase erhalten wir nicht die volle Menge an Neuronen, die wir brauchen; das halbvolle Deck. Außerdem fehlt uns das gesamte Arsenal an repressiven Chemikalien, die wir brauchen, um Schmerzen zu blockieren; daher ist Angst ein chronischer Zustand. Chemikalien wie Serotonin werden in dem Kampf, die Tore geschlossen zu halten, "verbraucht". Infolgedessen werden die Schleusen "undicht". Der Schmerz dringt durch das poröse Gehirn, und wir fühlen uns sehr unwohl und können zu Drogen greifen.

Woher kommt also die Sucht? Diejenigen, die Schmerzen haben und sie abstellen müssen. Normalerweise sprechen wir über die Einnahme von Drogen, aber nie über das "Warum". Das Schlüsselement der Gleichung wird ausgelassen - der Schmerz. Und der Rest der Gleichung lautet: Woher kommt der Schmerz? Wir vernachlässigen Bedürfnisse, die grundlegendsten physiologischen Bedürfnisse eines heranwachsenden Kindes. Es sind diese sehr frühen Bedürfnisse, die wir nicht sehen können und von denen wir nicht wissen, dass sie existieren. Wenn wir diese frühen Prägungen unangetastet lassen, können wir sicher sein, dass die Sucht wieder gedeiht. Weltverbesserer helfen auf höheren Ebenen, aber nie auf den tieferen Ebenen. Und siehe da: Derjenige mit dem kleineren Gehirn ist viel wahrscheinlicher süchtig. Und er wird gewalttätig sein. Und warum? Weil die frühen Schäden auf der tiefen Ebene des Hirnstamms bestehen können, wo Gewalt organisiert und eingepägt wird. Das bedeutet eine sehr frühe und tiefe Schädigung. Wir haben einen Weg gefunden, in die Tiefe zu gehen, und wir hoffen, dass andere uns erlauben werden, sie zu unterrichten und so viel Leid zu beenden. Wir müssen dorthin reisen, wo es keine Worte und auch keine Tränen gibt: in unsere Vorgeschichte. Das ist es, was das Ganze zu einem solchen Mysterium macht.



Dienstag, 06. Mai 2014

1. Endlich ist sie da: Die Bestätigung der Primärtherapie

Langsam, Moment mal, sie erwähnen nie Primal, aber die Arbeit ist total „Primal.“ Hier ist die Schlagzeile von *Science Daily*: Life Stressors Trigger Neurologic Disorders. (siehe <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/04/140422113430.htm>) Wie groß wäre der Schritt, diese Forschung in den richtigen Kontext zu stellen, ihr einen Bezugsrahmen zu geben und ihr zu helfen, ihren Platz zu finden? Und ihr dabei zu helfen, der Forschung einen Sinn zu geben und eine angemessene Therapie für das Ergebnis zu finden. Dies ist die Arbeit, die an der Universität Yale geleistet wird. (Siehe <http://news.yale.edu/2014/04/10/yale-researchers-search-earliest-roots-psychiatric-disorder> und die Veröffentlichung in der Zeitschrift *Neuron* am 7. Mai 2014).

Hier ist die Zusammenfassung der Forschung: Wenn Mütter einem Trauma, einer Krankheit, Alkohol- oder Drogenmissbrauch ausgesetzt sind, können diese Stressoren einen einzelnen molekularen Auslöser in den Gehirnzellen aktivieren, die dann „schiefgehen“ und (schwere) Erkrankungen wie Schizophrenie, posttraumatisches Stresssyndrom und einige Formen von Autismus auslösen können.

Sie zeigen, wie Vernachlässigung, fehlende Liebe und Traumata tief in das Gehirn eindringen und sich auf einzelne Nervenzellen auswirken. Sie weisen darauf hin, dass eine Schwangere, die Missbrauch, Drogen oder emotionalen Belastungen ausgesetzt ist, die Art von Trauma erlebt, die später beim Kind zu einer psychiatrischen Erkrankung führen kann. Moment mal, ist das nicht ein Zitat aus dem *Primal Scream (Urschrei)*? Das hoffe ich doch sehr.

Neu ist, dass sie einen molekularen Mechanismus im pränatalen Gehirn identifiziert haben, der anzeigt, wie Zellen aus der Bahn geraten. Interessant ist, dass diese winzige Zelle betroffen ist, auch wenn das Trauma einen anderen Ursprung haben mag. Diese Zelle wird zum Auslöser für eine Vielzahl von Auswirkungen auf das gesamte System des Babys. Und je nach genetischer Anfälligkeit werden die Auswirkungen auf das schwächste Glied - Nieren, Leber, Herz usw. - übertragen und schaffen die Voraussetzungen für spätere schwere Erkrankungen. Das macht das System anfälliger, wie die Forscher feststellten. Die betroffenen Zellen waren viel empfindlicher für späteren Stress, fehlende Liebe, Vernachlässigung und Drogenmissbrauch. Mit anderen Worten: empfindlicher für Verschlimmerung. Wir müssen durch Schichten von Vernachlässigung in der Kindheit, Mangel an Liebe, Gleichgültigkeit, Gewalt und anderen Traumata hindurchgehen, bevor uns die Resonanz den ganzen Weg zurück zu den Ursprüngen all dessen trägt. Das heißt nicht, dass wir immer zu den ursprünglichen Prägungen zurückkehren können, aber wir kommen ihnen nahe und in einigen Fällen erreichen wir sie sogar. Der Punkt ist,

dass wir uns in der Therapie langsam durch spätere und geringere Traumata durcharbeiten müssen, bevor wir jemals hoffen können, bis in unser fötales Leben zurückzukommen.

Können wir uns also vorstellen, Patienten mit kognitiver Therapie zu behandeln und auf Ergebnisse zu hoffen, wenn die Anfänge vor der verbalen Erinnerung liegen? Und die Wiedererlangung der Erinnerung hat nichts mit Ideen oder Erklärungen zu tun? Glücklicherweise gibt es etwas, das man Resonanz nennt und das die Verbindung zwischen allen Ebenen der Hirnfunktion darstellt, so dass die aktuelle Gedankenebene schließlich die Schmerzkette hinunter zum fötalen Leben führt. Wenn wir versuchen, schnell dorthin zu gelangen, ist die Stärke des Schmerzes in der Tiefe so groß, dass er sofort das Gehirn der obersten Ebene überflutet und zu schrecklichen Ergebnissen führt. Wir müssen der Evolution in umgekehrter Richtung folgen, uns Zeit lassen und keine Überflutung herbeiführen. Aber wenn wir nie dorthin gehen, hat der Patient keine Chance.

Ein Trauma verändert das Verhalten, zuerst das der Neuronen (ja, sie verhalten sich) und dann das des gesamten Systems. All dies untermauert unsere Theorie und unseren Bezugsrahmen. Und es zeigt, wie ein sehr frühes Trauma die Dinge verändert. Wir stehen also zum Beispiel vor einer Patientin mit Migräne. Und wir versuchen, ihre Einstellung dazu zu ändern, oder wir versuchen, etwas zu rationalisieren, um die Person angesichts dieser Situation stark zu machen. Kurz gesagt, wir bleiben auf der obersten Ebene des Gehirns, aber wir haben herausgefunden, dass der Ursprung oft (nicht immer) in einem Mangel an Sauerstoff bei der Geburt liegt und die Zellen so sehr gezwungen werden, Sauerstoff zu sparen, dass wir Migräne produzieren. Wir sehen das klinisch immer wieder. Ja, wir brauchen richtige Forschung, aber unsere klinische Arbeit, die eher wissen und herausfinden will, als dass sie schon ganz genau weiß, was wir wollen, erzählt uns eine Geschichte über die Ursprünge. Warum Migräne? Nichts passiert "aus heiterem Himmel". Es gibt Gründe, und es ist unsere Aufgabe, sie zu ergründen. Wenn wir nie danach suchen, können wir auch nichts herausfinden.

Dienstag, 20. Mai 2014

2. Über die Entstehung von Krebs und wie man ihn aufhalten kann

Es gibt aufregende neue Forschungsergebnisse zu dieser schweren Krankheit. Und offensichtlich hat sie mit Epigenetik zu tun. Bei der Epigenetik geht es vor allem um Erfahrungen. Welche Art von Erfahrung machen wir und wann? Denn das ist der Vorbote für eine spätere schwere Krankheit.

Es gibt so viele neue Forschungsergebnisse, die darauf hindeuten, dass die

Schwangerschaft, die Zeit vor der Schwangerschaft und Geburtstraumata einen großen Einfluss auf das Auftreten von Krankheiten wie Krebs und Alzheimer im späteren Leben haben.

Wir wissen jetzt, dass einer der Schlüsselfaktoren für diese Veränderung ein Prozess namens Methylierung ist. Die Gene leihen sich einen Teil der Methylgruppe und verändern ihre eigene Entwicklung; einige werden ausdrucksstärker und aktiver, während andere repressiv und passiv oder inaktiv sind. Und das hängt davon ab, welche Erfahrungen das Baby von Anfang an macht. Ein ähnlicher Mechanismus könnte auch hinter vielen Krebsarten und Demenz stecken. Katastrophale Krankheiten beginnen früh im Leben, wenn sich die Zellen schnell bilden; und die Tatsache einer katastrophalen Krankheit deutet oft auf ein katastrophales und lebensbedrohliches Trauma hin. Die Zeit, in der die Zellen ins Leben treten, ist die Zeit, in der schlimme Ereignisse sie umleiten und schädigen können. Schäden in dieser Zeit können lebensbedrohlich sein und Krankheiten hervorrufen, die ihrerseits lebensbedrohlich werden. Diese Krankheiten sind daher oft Vorboten eines schweren Traumas in einem sehr frühen Stadium. Sie sind wie Messgeräte, die auf den Zeitpunkt der schädlichen Auswirkungen hinweisen.

Es ist nicht der Krebs, der die erwachsenen Zellen schädigt; diese Zellen haben bereits ein Trauma erlitten und wurden dadurch geschwächt. Der Stress der Erwachsenen vollendet die Arbeit.

Das Gleiche gilt für Herzkrankheiten und andere häufige Krankheiten. Die ein- und ausschaltenden Veränderungen, die durch die Methylierung hervorgerufen werden, können bei einer Reihe von Krebsarten eine wichtige Rolle spielen. Ein offensichtlicher Grund ist, dass die Zellen durch diesen Methylierungsprozess auf radikale Weise verändert wurden. Was uns Erwachsenen normal erscheint, ist also möglicherweise gar nicht normal. Unsere Veränderungen sind so früh eingetreten, dass sie jetzt wie "wir" erscheinen. Und der Arzt, der uns untersucht, fragt: "Haben Sie in Ihrem Leben ein schweres Trauma erlitten", und Sie sagen: "Überhaupt nicht". Man fühlt sich als Erwachsener normal, auch wenn man zu jemandem und etwas anderem geworden ist, bevor man überhaupt etwas wissen konnte. Deshalb können wir an chronischen schweren Allergien leiden, nachdem wir ein Leben im Mutterleib verbracht haben, in dem sich die Eltern ständig gestritten haben. "Sagen Sie mir, hatten Sie in Ihrem Leben ein schweres Trauma?" "Nein, überhaupt nicht." Leider schreien die Symptome das Gegenteil. Und das Asthma erklärt das alles in seiner eigenen Sprache.

Wir haben mit einer medizinischen Klinik eine Krebs- und Alzheimer-Studie begonnen, die auf ein frühes Trauma hindeutete, aber aus verschiedenen Gründen konnten wir sie nicht zu Ende führen. Der Punkt ist, dass die Epigenetik die Krebsentwicklung entweder begünstigen oder abbrechen kann. Unsere künftige

Studie wird zeigen, ob unsere Therapie durch Demethylierung des Traumas den Weg der deformierten Zellen blockieren kann, bevor sie tödlich werden. Meine Hypothese ist, dass dies möglich ist, aber das werden wir sehen. Das bedeutet, dass eine frühe Schädigung, wie das Rauchen der Mutter oder die Einnahme von Schmerzmitteln, eine Zellveränderung einprägen kann, die, wenn man sie weiterlaufen lässt, zu Krankheiten führen kann. Eine Änderung der Epigenetik kann das System korrigieren und die Abweichung beenden. Der gefräßige Krebs hat auf seine Chance gewartet; wir werden das nicht zulassen. Wir sehen das bereits bei den wenigen Krebsfällen, die wir unter unseren Patienten haben. Und ich glaube, das liegt daran, dass wir mit unserer Therapie bis in die entlegensten Winkel und Tiefen - die Antipoden - des Gehirns vordringen, wo schwere Krankheiten ihr Leben beginnen.

Kürzlich habe ich geschrieben, dass Eltern nichts tun müssen, um ein Kind zu verletzen; das, was sie ausstrahlen (Anspannung oder Depression), kann alles bewirken. Dies gilt insbesondere für die Zeit im Mutterleib, wo Depressionen und/oder Ängste über die Plazenta auf das Kind übergehen können. Es wird mit allen möglichen Chemikalien "bespritzt", die seine Entwicklung beeinflussen. Und in diesen "Spritzern" sind Elemente enthalten, die im späteren Leben mit Krebs in Verbindung gebracht werden. (27. März 2014, Univ. of Calif. Davis)

Sagen Sie mir: "Hatten Sie ein Trauma?" „Nö.“ Dieses frühe Trauma richtet enormen Schaden an; mehr als fast alles, was wir uns im Erwachsenenleben vorstellen können. Wenn Sie diese Frage anders stellen, wie wir es tun, und die ursprünglichen Ereignisse beim Fötus untersuchen, finden wir vielleicht eine Antwort. Während sich der Fötus entwickelt, informiert die Mutter ihr Baby über sich selbst; ist sie deprimiert, ängstlich, angespannt, besorgt, beunruhigt? Diese Informationen, die scheinbar harmlos sind, wirken sich auf das Kind aus und beeinflussen seine Entwicklung und Persönlichkeit. Es muss sich nicht "nervös" verhalten. Die Chemikalien werden das für sie tun. Aber das Baby prägt sich "nervös" ein, und wir fragen uns, woher das alles kommt.

Wenn die tragende Mutter nervös ist, braucht sie ihre Vitamine auf; das Baby braucht diese Vitamine, um Methylgruppen zu synthetisieren. Wenn also die Mutter einen Mangel hat, hat auch das Baby einen Mangel. Und das wiederum kann alles verändern. Es wird immer deutlicher, und darauf bestehe ich seit fast 50 Jahren, dass unser frühes Leben entscheidend ist; dass Probleme im Mutterleib sich im späteren Leben auswirken und für so viele Krankheiten verantwortlich sind. Die eigentliche Frage der Ärzte sollte lauten: "Erzählen Sie mir von Ihrer Schwangerschaft und Geburt. Erzählen Sie mir von Ihren Eltern während dieser Zeit".



Sonntag, 08. Juni 2014

1. Eine Vergangenheit ohne Erinnerung

Wenn man keine Erinnerung hat, hat man auch keine Vergangenheit. Moment mal, könnte das wahr sein? Nein, ist es nicht. Viele von uns wandern auf dieser Erde mit wenig Erinnerung an die Vergangenheit umher, vor allem, wenn diese Vergangenheit sehr schmerzhaft war und unserem vollen Bewusstsein und unseren verbalen Fähigkeiten weit vorausging.

Was tun wir also in unserer Therapie? Wir holen uns unsere Vergangenheit zurück; wir holen unsere Geschichte zurück. Und warum tun wir das? Damit wir nicht mehr von ihr kontrolliert und getrieben werden. Wir sind historische Wesen und müssen wieder historisch sein, vollständig und voll. Warum erinnern wir uns nicht an so viel aus unserer Kindheit und früher? Ich nehme an, dass es am Schmerz liegt, der die Verdrängung in Gang setzt, damit wir uns nicht erinnern; damit wir nicht so sehr davon beunruhigt werden. Aber er ist trotzdem da und steuert unsere Symptome und unser späteres Verhalten. Auch wenn wir uns also nicht bewusst erinnern, haben wir eine Vergangenheit.

Warum sollten wir ganz und vollständig sein? Weil Unbewusstheit lebensgefährlich ist. Wir lassen uns mit den falschen Leuten ein, was manchmal gefährlich sein kann; wir gehen Risiken ein, die wir nicht eingehen sollten, setzen auf Dinge, die nicht zum Erfolg führen können, usw. Und unbewusst zu sein bedeutet, dass wir Kräfte haben, die an unserem System nagen, uns krank machen und unser Leben verkürzen. Ist das Grund genug?

Was wir tun, ist, den Patienten zu helfen, Schlüsselerinnerungen abzurufen, die das Gedächtnissystem öffnen und uns Zugang zu wem verschaffen? Zu uns selbst, so dass wir ganze Wesen sein können, keine Teilwesen. Und wenn wir sehr frühe Erinnerungen an Schwangerschaft, Geburt und Säuglingszeit wiederfinden wollen, müssen wir das Erinnerungssystem verstehen; denn unsere allerfrühesten Erinnerungen sind Gerüche; so früh, dass sie die üblichen Wege umgehen und direkt zum limbischen System/Gefühlssystem, direkt zu den Erinnerungszentren gelangen. Erinnerungen an Gerüche sind frei von Ideen, Konzepten und Situationen; sie sind rein und unverfälscht. Wenn wir den Patienten völlig in sie hineinschlüpfen lassen, erhalten wir oft entfernte Schmerzen, die kaum jemals abrufbar waren.

Kürzlich besuchte ich einen Freund in einem Krankenhaus, und es roch dort nach Äther. Das hat mich sofort an meine eigene Zeit in einem Krankenhaus erinnert, die schrecklich war. Es war eine reine, unverfälschte Erinnerung, die an eine bestimmte Zeit und einen bestimmten Ort gebunden war; es war eine Erinnerung erster Ebene aus den Tiefen des Gehirns und aus einem primitiven Nervensystem. Das heißt, der Geruch lebt in den Tiefen des Gehirns, die mit tiefen und weit entfernten Erinnerungen verbunden sind, die im normalen Alltagsleben schwer zugänglich sind. Das ist ein Grund, warum ich glaube, dass unsere Patienten von einem Krankenhausbesuch profitieren könnten. Genauso wie wir unsere Patienten ermutigen, Fotos aus ihrem früheren Leben mitzubringen und Musik zu hören, die alte Gefühle und Erinnerungen wachruft. Denken Sie daran, dass es keine wirksame Psychotherapie ohne das Wiederaufsuchen unserer Geschichte geben kann. Es sei denn, wir verlassen uns nur auf die kognitive Erinnerung; dann machen wir Fortschritte auf unserer obersten Ebene und haben zwei Drittel unseres Gehirns und dessen Erinnerungen vernachlässigt. Um Zugang zu präverbalen Ereignissen zu bekommen, brauchen wir nonverbale Techniken. Mit Worten ist es nicht getan. Wir müssen die Erinnerungsbank öffnen, um den Schmerz loszuwerden und das System so weit wie möglich in einen schmerzfreien Zustand zu versetzen.

Wenn ich also zu einem Patienten sage: "Erzählen Sie mir von Ihrem Leben in der Schule", ist das eine gute Idee, aber niemals tief genug, um etwas an dem zu ändern, was unser Verhalten wirklich bestimmt. Ja, wir beschäftigen uns mit dem College- und Schulleben, aber wir dürfen dabei nicht die sehr frühen Erinnerungen vernachlässigen. Die Gerüche aus der Kindheit und davor haben eine bleibende Qualität; der Grund? Sie haben oft mit Leben und Tod zu tun. Diese Erinnerungen können sich auf lebensbedrohliche Ereignisse beziehen, noch bevor wir Ideen hatten, um uns an sie zu erinnern. Aber sie sind die ganze Zeit über in voller Stärke vorhanden. Sie treten zurück, verschwinden aber nie. Schmerzmittel lassen sie für eine Weile verschwinden, was sich gut anfühlt, aber wir zahlen einen Preis dafür, dass unsere Erinnerungen, die befreiend sein könnten, zu tief verborgenen Ereignissen werden. Drogen erschweren offensichtlich den Zugang zu ihnen, und das bedeutet, dass wir tiefe Aspekte unseres Selbst nicht erreichen können. Diese Erinnerungen werden zu den "Unberührbaren". Sie verkürzen mit Sicherheit unser Leben, sowohl direkt als auch indirekt durch unser Rauchen und Trinken, um sie zu verdrängen und fernzuhalten. Wir werden abhängig, ohne es zu wissen, von diesen Erinnerungen und ihrer Unterdrückung. Wir sind abhängig von unseren unbewussten Erinnerungen; sie halten uns ein Leben lang fest in ihrem Griff. Sie verlangen mehr und mehr von uns, um sie in Schach zu halten. Und wir glauben, dass Suchtberatungsstellen daran etwas ändern werden? Niemals.

Ich sollte hinzufügen, dass einige vorläufige Untersuchungen darauf hinweisen, dass der Verlust genauer Erinnerung möglicherweise auf eine beginnende Demenz und auch auf Anzeichen einer Depression hindeutet. Sie sind nicht unbedingt die

Ursache, aber sie sind Begleiter auf dem Weg dorthin. Depressionen bedeuten oft in erster Linie eine tiefe Verdrängung, und das unterdrückt auch die Erinnerung. Depressive sind in jedem Sinne des Wortes "down". Ich denke, dass es unter anderem bedeutet, dass ein Trauma der ersten Linie tief im Gehirn sitzt und sich auf tiefe Reaktionen auswirkt; daher der Verlust von Geruchssinn und Erinnerung.

Dienstag, 17. Juni 2014

2. Warum sind Sie schwul?

Es gibt genauso viele Gründe, schwul zu sein, wie heterosexuell zu sein, bis auf einen; und das ist nur ein Vielleicht. Viele neuere Forschungen weisen darauf hin, dass Stress im Mutterleib den Stresshormonspiegel verändert, was wiederum den Testosteronspiegel verändern kann, was wiederum zu Homosexualität führen kann, wenn bestimmte Bedingungen gegeben sind. Zunächst einmal wissen wir nicht immer, ob und wie stark die Sexualhormone verändert wurden. Wir wissen nicht immer, ob eine Veränderung der Hormone zu Homosexualität führt. Wir wissen nur Folgendes: Wenn man weiblichen Tieren männliche Hormone verabreicht, zeigen sie "männliches" Verhalten und besteigen auch Männchen. Und sie spielen mit ihren Artgenossen rauer und wilder.

Warum kann es also nicht sein, dass der Stress einer tragenden Mutter ihre Hormone und die ihres Babys verändern kann? Nun zum zweiten Schritt - dem Bedürfnis. Ein Kind braucht elterliche Fürsorge und Zuwendung. Ist dies nicht der Fall, wird es sich anderswo umsehen. Manchmal tragen meine Patienten Kleider und gehen so durch die Straßen. Auf diese Weise fühlt es sich einer Mutter nahe, die keine Liebe gezeigt hat. Ich habe über eine alleinerziehende Mutter geschrieben, die früh wegging und spät von der Arbeit nach Hause kam. Dem Jungen fehlte die Liebe der Mutter, aber er fand einen Ersatz, ihre Kleider und ihren Geruch. Es wurde ein lebenslanges Ritual. Etwas, dessen er sich nie bewusst war. Er hielt es für eine Marotte, einen neurotischen Akt. Aber das Bedürfnis trieb ihn an, und man sollte es nicht aufhalten, denn es ist ein Zeichen für ein verzweifertes Bedürfnis, das auf die einzig mögliche Weise erfüllt wurde.

Oder der Fall einer gestressten Mutter, die sich mitten in der Schwangerschaft ihres Mannes beraubt sieht, der eine junge Freundin gefunden hat. Dieser Stress überträgt sich auf den Fötus. Wenn die Stressreaktion anhält, wird sie als Erinnerung eingepägt, die seine Hormone verändern kann. Er kann schon sehr früh im Leben feminin sein. Hinzu kommen ein fehlender Vater und eine verzweifelte Mutter, die am Boden zerstört und lieblos ist. Der Junge kann sich später zu männlicher Liebe hingezogen fühlen. Nicht immer, aber bei einigen der über hundert schwulen Männer, die ich behandelt habe, ist das ein Faktor. Der etwas verweiblichte Junge zieht die männliche Liebe der weiblichen vor, was teilweise auf seine Hormonumstellung

zurückzuführen ist. Das ist nicht anders als bei den weiblichen Jungtieren, die lieber mit Männchen spielen als mit jemandem ihres eigenen Geschlechts. Ihr Interesse hat sich verändert, und zwar durch die Hormone. Ich stelle keine unumstößlichen Regeln auf, sondern eher Elemente, die einige Verhaltensweisen erklären. In den Fällen von Homosexualität, die ich behandelt habe, gab es fast immer dieses erste tiefe und frühe Trauma. Vielleicht behandle ich eine ausgewählte Gruppe und meine Perspektive ist voreingenommen, aber ich könnte auch Recht haben. Wenn wir diese Faktoren nicht berücksichtigen, werden wir es nie erfahren.

Diese Veränderung des Testosteronspiegels tritt bei allen Primatenmüttern auf, und sie ist weitgehend auf den Stress der Mutter zurückzuführen, der sich dem Baby einprägt. Die Patienten kommen zu mir und sagen: "Ich weiß nicht, warum, aber ich habe mich fast mein ganzes Leben lang zu Männern hingezogen gefühlt. Ich wusste schon mit sechs Jahren, dass etwas anders ist." Wir sollten also eine vergleichende Studie mit gestressten und nicht gestressten Müttern durchführen, um etwaige Unterschiede festzustellen. Ist es möglich, dass Homosexualität epigenetisch (aufgrund von Erfahrungen) und nicht vollständig genetisch bedingt ist? Wir müssen politische Korrektheit und Abwehrhaltung vermeiden und das tun, was wissenschaftlich korrekt ist.

Schauen wir uns doch einmal eine Gruppe von Primaten an, die Bonobos. Sie sind sanft und liebevoll und lösen die meisten Probleme mit Sex. Anders als Schimpansen, die sich in Gruppen zusammenschließen, um auf Raubzüge zu gehen und andere Schimpansen zu töten.

Bonobos haben einen hohen Testosteronspiegel, männlich und weiblich, viel höher als Schimpansen, Schimpansen entwickeln ihren Spiegel erst später nach der Pubertät. Bis dahin sind die Bonobos recht hoch in den Werten. Und sie spielen hart mit ihren Kumpels, sind aber seltener gewalttätig als Schimpansen. Damit will ich nur sagen, dass Hormone eine Rolle spielen, und zwar eine sehr große. Und dass Hormone durch Erfahrungen radikal beeinflusst werden, insbesondere durch sehr frühe Erfahrungen, wenn die Hormone am Anfang ihres Lebens stehen und anfällig für Traumata sind, die den Spiegel verändern können.

Bedeutet das, dass es sich um eine Neurose handelt? Könnte sein, aber nicht mehr als ein Mann, der jeden Tag Kleider trägt. Es bedeutet, dass es früh im Leben Erfahrungen gab, die die Dinge verändern. Diese Erfahrungen können für die Mutter bedeuten, dass sie trinkt, raucht, Drogen nimmt, ängstlich oder depressiv ist, und so weiter.

Nun der wichtige Punkt: Können oder sollten wir die Hormone behandeln? Ja, aber erst nachdem wir wissen, ob die Erfahrungen und frühen Traumata sie dauerhaft verändert haben. Das ist nicht anders als bei Menschen mit einer chronischen

Schilddrüsenunterfunktion. Sollten wir nicht herausfinden, was die Ursache dafür sein könnte? Ich bin der Meinung, dass die meisten von uns normal geboren werden würden, wenn wir nicht durch frühe Traumata und Vernachlässigung abnormal geworden wären. Ja, wir müssen solche Leiden wie eine Schilddrüsenunterfunktion behandeln, aber wir sollten nie vergessen, dass es für jedes Symptom eine ultimative Ursache geben kann. Warum vernachlässigen wir diese Tatsache immer wieder?

Warum bin ich also nicht schwul? Ich hatte alle Voraussetzungen, um es zu werden. Eine psychotische/ängstliche Mutter und ein tyrannischer, liebloser Vater. Aber als ich im Alter von dreizehn Jahren für Sex sensibel wurde, saß ich auf dem Rücksitz eines Autos und knutschte mit einem Mädchen, dessen Namen ich in Erinnerung behalten habe. Diese Umarmungen und Küsse setzten sich durch und veränderten alles. Sie gaben mir das Gefühl, dass ich Liebe von einer Frau bekommen konnte. Da ich noch nie geküsst worden war, brachte sie mir bei, wie man küsst und umarmt. Es war die erste Liebe, die ich je erfahren habe, und sie war entscheidend. Ich danke dir, Liz.

Samstag, 21. Juni 2014

3. Leiden, Schmerz, Was ist der Unterschied? Es tut alles weh.

Nein, nein, meine Freunde, es gibt einen großen Unterschied. Nach meinem Schema leiden die meisten von uns, aber nur wenige fühlen Schmerz. Warum ist das so? Es ist eine kleine Geschichte, aber lasst mich bitte aufklären. Zunächst einmal kommen sie aus einem anderen Spiel im Gehirn und spielen eine ganz andere Rolle; und ihr solltet besser auf Schmerzen hoffen, denn sie werden euch aus eurem Leiden herausführen.

Wenn ich dir in die Eier trete, leidest du, aber es kann wieder weggehen. Wenn dein Vater dich dort tritt, fühlst du Schmerz und leidest, weil es eine vielschichtige Bedeutung hat; wie Freud sagte, es ist „überdeterminiert.“ „Wie konnte mein Vater das tun? Liebt er mich nicht? Ich fühle mich verletzt, verwundet und ungeliebt: Ich leide.“ Dieses Leiden hat Auswirkungen, die schmerzen und uns leiden lassen. Ein gebrochenes Herz ist Leiden. Eine defekte Herzklappe ist Schmerz. Schmerzen können behoben werden; Leiden ist eine andere Sache.

Es gibt eine Struktur namens ACC (anteriorer cingulärer Kortex). Wenn wir Babys sind und unsere Mutter verschwindet, senden wir einen Notruf aus, einen spezifischen Ruf, der uns auffordert: "Whaa, komm jetzt zurück. Ich brauche Schutz und Fürsorge." Wir brauchen jederzeit Liebe und Schutz, wenn wir jung sind; wir bekommen es nicht oft: Hör auf zu weinen und hör auf, dich wie ein Baby zu verhalten. Und so tun wir es, und wir beginnen, das Alarmsignal zu verlieren, das

uns Hilfe und Trost bringt. Die reinen Schmerzbereiche überschneiden sich mit dem Bereich des emotionalen Leidens. Wenn Versuchspersonen sich isoliert und zurückgewiesen fühlten, wurde der ACC aktiv, nicht aber der höhere ventrale präfrontale Kortex. Aus der Forschung wissen wir nun, warum es so weh tut, ein Familienmitglied zu verlieren. Aber wie wir alle wissen, kann der Schmerz mit Schmerzmitteln gemildert werden. Was sie zeigten, war der Unterschied zwischen emotionalem und körperlichem Schmerz. Sie sind nicht identisch und betreffen unterschiedliche Hirnregionen.

Für mich ist es die Überdeterminierung, die Bedeutung des Schmerzes, die verdrängt wird und unbewusst bleibt, so dass wir dann herumlaufen und das Leiden, das wir haben, nicht spüren. "Sie mögen mich nicht und ich kann nichts tun". So erging es einem meiner Patienten, der falsch geboren wurde; kein Elternteil wollte ihn haben und sie ließen ihn sein Leben lang dafür bezahlen, dass er am Leben war. Die Eltern erfanden Gründe für ihre Abneigung gegen ihn, aber es war klar. Er hatte ihr Leben "ruiniert". Im Leiden kann der ACC aufsteigen, während die Schmerzzentren unbeteiligt bleiben. Und was ist unsere Aufgabe? Das Leiden zum Schmerz zu machen. Warum in aller Welt sollten wir das tun? Weil all dieses Leiden unablässigen Schmerz bedeutet. Dieses Leiden muss bewusst gemacht werden, was volles Bewusstsein/Schmerz bedeutet. Dann kann man sich damit befassen, es auflösen und ihm ein Ende setzen. Solange es schmerzt, können wir es nicht abschütteln. Mit anderen Worten, der Forschung zufolge müssen wir das Leiden der unteren limbischen Ebene in den Kortex bringen. Es muss voll bewusst gemacht werden.

Allzu oft verlangt die Patientin Hilfe bei der Bewältigung ihres Leidens, so dass ihr Beruhigungs- und Schmerzmittel verabreicht werden und das Leiden eine Zeit lang unterdrückt wird. Aber es wird immer wieder zurückkehren, weil es nicht in Schmerz verwandelt wurde. Und das Leiden, das am meisten stört und zu ernsthafter Abhängigkeit führt, ist das des Hirnstamms. Es ist oft entsetzlich und bleibt Leiden, weil es so tief und weit weg und unzugänglich ist. Wenn wir daraus Schmerz machen, sind wir auf dem richtigen Weg. Schmerz ist auflösbar, Leiden nicht; es kann nur unterdrückt werden. Leiden ist diffus, amorph, ohne Form, Zeit oder Ort. Es ist eine Einprägung, oft ohne Worte, aber sie bleibt ein Leben lang bestehen. Schmerz ist ein bewusstes, verbundenes Ereignis, das Leiden nimmt, es spezifisch macht und wir sind damit fertig. Der Schmerz, wie der Tritt in die Eier, beendet die Unbestimmtheit; er ist vorbei und erledigt.

Zuerst bleibt es losgelöst von seinem Ursprung, seiner Zeit und seinem Ort und ist daher ein Rätsel. Bis es dann heißt: "Oh mein Gott. Sie haben mich gehasst und mir die Schuld dafür gegeben. Und ich dachte, es sei meine Schuld und dass ich schlecht und nicht liebenswert sei." Oder es kann von einer traumatischen Geburt kommen oder von einer Mutter, die Alkohol trinkt oder raucht. Es gibt viele Arten zu leiden,

aber nur eine Art, Schmerz zu empfinden. Man kann nicht von einem Therapeuten dorthin getrieben werden, aber man kann dorthin geführt werden, wenn die Zeit reif ist.

Jetzt wissen wir also, dass das Schleusen-System spezifische Schmerzen unterdrückt. Er sollte versteckt werden, um nicht zu sehr zu stören. Aber er versprüht seine Qualen weiterhin im ganzen System, und wir bekommen Bluthochdruck, Kopfschmerzen und sogar Epilepsie. Es ist für jeden ein Rätsel. Niemand kann Jahrzehnte später eine kettenrauchende werdende Mutter sehen, aber sie ist da, und damit hat alles angefangen. Wir müssen also warten, bis die Patientin in ihrer Therapie weit fortgeschritten ist und sicher hinabsteigen kann.

Wir verwenden dann Primal-Techniken, um diese frühen Schmerzen aus fernen Zeiten auszugraben, sie mit Hilfe des rechten orbitofrontalen Kortex hochzubringen, sie konkret zu machen und aufzulösen. Das ist etwas anderes als das Unterdrücken von Schmerzen. Das eine ist zeitaufwendig und evolutionär, das andere ist immer eine Notmaßnahme. Wir sollten das eine nie ohne das andere tun. Wir können Schmerz zeitweise mit Drogen abtöten, während wir in die tieferen Tiefen reisen. Aber machen wir uns nichts vor; vorübergehende, Schmerz unterdrückende Maßnahmen sind keine Heilung, solange sie andauern.

Montag, 30. Juni 2014

4. Warum wir Sicherheit brauchen

Es gibt ein Zusammentreffen von zwei Ereignissen, die ziemlich unwahrscheinlich sind und etwas über die menschliche Natur erklären. Das erste ist etwas, über das mein Kollege, der Neurologe Michael Holden, und ich vor über fünfundvierzig Jahren geschrieben haben. Es ging um Amöben, die in schmutzigem Wasser lebten, in das schwarze Tinte gegossen wurde. Sie saugten die schwarze Tinte als äußere Bedrohung in eine Vakuole auf, und wenn es dann sauberes Wasser gab, schieden sie diesen Eindringling wieder aus. Zurück ins Wasser. Das zweite Ereignis ist etwas, das ich immer wieder im Fernsehen sehe. Jemand spricht über den Verlust eines Freundes oder eines Verwandten, und es kommen ihm die Tränen, er verzieht das Gesicht, dann schaltet er ab und sagt: "Entschuldigung. Verzeihung." Sie scheinen den Berg von Tränen nicht zu verstehen, der darunter liegt. Es sind diese Tränen, die hervorgeholt und erlebt werden müssen, sonst bleiben sie eingesperrt und nagen weiter am System. Die Person wird Jahre später krank und niemand weiß, dass sie auf all diesen nicht gefühlten Emotionen gesessen hat.

Woher wissen wir das? Weil Menschen zu uns kommen und diese klitzekleinen Tränen weinen, um dann Wochen und Monate später in der Therapie zu entdecken,

worauf sie gesessen haben. Dann beginnt die Überschwemmung. Und wenn das geschieht, kommt es zu großen Veränderungen bei vielen biologischen Messgrößen sowie zu Veränderungen und Normalisierung vieler Vitalfunktionen; Blutdruck und Herzfrequenz sinken. Auch bei den Gehirnströmen kommt es zu erheblichen Veränderungen. Mit anderen Worten: Tränen können all das verändern. Und weil das so ist, kann es gut sein, dass die Unterdrückung dieser Tränen eine echte Rolle bei einer Reihe von Krankheiten spielt, nicht zuletzt bei Bluthochdruck und Herzproblemen. Es ist nicht nur ein Tag, an dem man die Tränen zurückhält, sondern Jahre, in denen dies geschieht. Denn sie zurückzuhalten kostet Anstrengung und Energie, die die ganze Zeit über verbraucht wird. Es kostet Arbeit, sich vor uns selbst zu verstecken.

Was hat also die Tusche damit zu tun? Die Amöbe als einfache, winzige Zelle zeigt uns einen biologischen Prozess; sie wartet auf Sicherheit, auf eine einladende Umgebung, die es uns erlaubt, all den Müll und den Schmerz in uns loszuwerden. Und genau das ist es, was in der Psychotherapie fehlt: erstens eine Vorstellung von all den Tränen im Inneren, die durchlebt werden müssen, und zweitens die Notwendigkeit, eine Umgebung zu schaffen, in der diese Tränen mit voller Wucht herausgelassen werden können. Das ist richtig; "mit voller Kraft", denn selten sieht ein Therapeut diese Kraft, weder bei anderen noch bei sich selbst. Sie sehen dies als "zu emotional" und "außer Kontrolle". Also werden die Tränen "besprochen" und nicht gefühlt. Wir leben nicht in einer Kultur, in der volle Emotionalität nicht nur akzeptiert, sondern begrüßt wird. Da liegt der Hase im Pfeffer, um einen alten Freund von mir zu zitieren. Wie lautet sein Name? William... irgendwas.

Das Problem ist, dass eine Psychotherapie, die Emotionen ausweicht und vermeidet, den Patienten kränker macht. Alle Emotionen sind im Kopf eingeschlossen, und der Körper leidet unbewusst weiter. Wenn man also einem Patienten hilft, sich seiner Gefühle intellektuell bewusst zu werden, wird er gleichzeitig immer unbewusster. Was für ein Dilemma! Wir können von dieser Amöbe lernen. Sie tut nur das, was eigentlich menschlich ist: Sie wartet auf eine liebevolle, warme Umgebung, um ihre Gefühle zu zeigen und ihren Schmerz zu entfesseln. Lassen Sie mich hinzufügen: Darüber zu weinen reicht nicht aus. Es muss ein Weinen im Kontext sein. Die Tränen müssen dem gefühlten Schmerz entspringen, nicht als intellektuelle Übung, nicht auf Anweisung eines wohlmeinenden Beraters, sondern die Tränen kommen automatisch, wenn die eigentliche frühe Erinnerung wachgerufen wird. Und Vorsicht, es sind nicht immer Worte, die das Gefühl ausdrücken. Oft sind es die Körpersprache oder nonverbale Emotionen. Wir müssen wissen, wie wir diese Sprache lesen können. Deshalb dauert es so lange, die Primärtherapie richtig zu machen, diese geheimnisvolle Sprache, die unter der Wortwahl liegt und so viele versteckte Bedeutungen hat. Diese Bedeutungen - "Ich werde nicht geliebt, niemand will mich oder kümmert sich um mich" - steuern so viel von unserem Verhalten und unseren späteren Symptomen. Und warum ist das so? Weil diese Bedeutungen von

tatsächlichen frühen Erfahrungen herrühren, in denen wir nicht geliebt wurden. Sie sind keine Erfindungen. Sie entsprechen der Realität, und die Realität ist das, womit wir umgehen müssen. Das ist der Name des Spiels. Wir sind historische Wesen; wir können der Geschichte nicht ausweichen und gesund werden. Unsere eigene Geschichte.

Weinen ohne spezifischen Kontext und Erinnerung ist nur Abreaktion, die Entladung von Gefühlen, ohne sie zu fühlen. Das kann niemals heilend sein. Wir gehen zurück zu den Ursprüngen, erinnern uns, und das bedeutet, vor langer, langer Zeit. Fühlen ist heilsam, „Feeling is healing“, um es mal so auszudrücken.



Mittwoch, 16. Juli 2014

1. Mehr über Stress im Mutterleib

Vielleicht ist es schwer vorstellbar, dass ein Fötus unter Stress leidet, aber wenn eine Mutter sich selbst Nährstoffe entzieht und das Baby darunter leidet, nennt man das Stress. Es kann es nicht aussprechen, aber seine Stresshormone schreien es ständig heraus. Da es sich um den ersten Stress handeln kann, wird er zu dem, was das Baby erwartet, und es verändert automatisch sein System, um sich an seine neue Umgebung anzupassen. Es ist ein völlig unbedarftes und verletzliches System. Das kann man als erstmaliges Lernen bezeichnen, und es dauert an. Es dauert an, weil dies die Welt ist, die es zum ersten Mal kennenlernt, und es kann nicht wissen, dass sie anders sein kann; genauso wie bei einer chronisch depressiven Mutter, deren System ständig "down" ist. Das Baby passt sich an und wird vielleicht Jahre später süchtig nach Stimulanzien, Aufputzmitteln, um sein System zu aktivieren, das vor langer Zeit deprimiert war. Wenn die frühe Umgebung zu Hause unterdrückend und sehr diszipliniert ist, während es an Liebe und Berührung mangelt, haben wir die Voraussetzungen für ein depressives Kind. Der Punkt ist, dass wir diese frühen Anfänge in unserem Verständnis von psychischer Krankheit nicht vernachlässigen dürfen. Nehmen wir an, er kann sich im Alter von acht Jahren in der Schule nicht konzentrieren. Dies ist Teil einer posttraumatischen Stressreaktion, die wir nicht sehen oder uns nicht einmal vorstellen können. Er ist in den ersten Wochen seines Lebens geschädigt worden.

Allein die Tatsache, dass eine Schwangere eine Essstörung hat, kann das spätere Essverhalten des Kindes stören. Ich habe ausführlich über epigenetische Veränderungen geschrieben. Denn das Baby ist traumatisiert, auch wenn es das nicht zeigen kann; es wird für das ganze Leben geprägt. Das nennt man pränatale Programmierung. Ein persönliches Erlebnis soll dies verdeutlichen. Im Alter von fünf Jahren wurde ich von meinem Vater wiederholt geohrfeigt, weil ich weinte. Ich erinnere mich noch genau an dieses Ereignis. Ich lernte daraus und weinte bis ins Erwachsenenalter nie wieder. Sie sehen also, wie das frühe Leben Erfahrungen in das Gehirn und das physische System einprägt. Wäre das im Alter von 12 Jahren passiert, bezweifle ich, dass es eine solche Prägung gegeben hätte. Im Alter von fünf Jahren war er mein einziger "Freund". Ich kannte niemanden sonst und nichts anderes. Er war meine ganze Welt. Als er mir eine Ohrfeige gab, dachte ich, ich sei falsch und schlecht. Das blieb jahrzehntelang in meinem System hängen. Ich hatte niemanden, bei dem ich mich beschweren und mit dem ich diskutieren konnte. In diesem Alter war er meine ganze Welt; meine Mutter war psychotisch. Ich habe darüber Urerlebnisse gehabt, und es hat sehr lange gedauert. Und wer weiß, ob sich das nicht auf mein späteres ADS ausgewirkt hat. Mein System hat diese Schläge noch meine ganze Kindheit über gespürt und mich am Weinen gehindert. Ich lebte in einer kargen, sterilen Welt ohne Liebe, aber das war die einzige Welt, die ich kannte. Je früher das Trauma, desto tiefer und wuchtiger die Einprägung. So kommt dabei später heraus, dass ich nie Liebe "brauchte", nie Berührung brauchte. Der Schmerz wird wieder wach, wenn Liebe auftaucht; deshalb wird sie vermieden.

Wenn die werdende Mutter mit verrückten Diäten weitermacht, kann man den Schaden sehen, den sie anrichtet. Wir haben es hier also mit einem Bereich zu tun, der sich auf das "Dort und Jetzt" konzentriert, während der größte Schaden bereits damals entstanden ist. Was machen wir jetzt? Bei Patienten, die sich genau diesen Traumata nähern, steigen alle Vitalfunktionen überproportional an.

Richtige Ernährung ist ein Weg, wie die Mutter Liebe einflößt. Aber wenn sie unter Drogen steht, bekommt sie auch das Baby ab. Das Blut- und das Gefäßsystem sind in vielerlei Hinsicht eins. Schlimmer noch, das Baby kann süchtig geboren werden. Später "braucht" es die Drogen. Und wenn sein System biochemisch unterdrückt wurde, kann es auch zu sexuellen Problemen kommen, wenn die Libido unterdrückt wurde. Schließlich klagen so viele Menschen darüber, dass die Einnahme von Schmerzmitteln ihre Libido unterdrückt. Stellen Sie sich vor, Sie nehmen im Alter von sechs Monaten vor der Geburt Schmerzmittel ein. Die Dosis des Beruhigungsmittels für das Baby ist ein Vielfaches der Dosis für die Mutter. Das System beginnt, sich an diesen neurochemischen Zustand anzupassen. Und es kann weniger aggressiv sein, weniger in der Lage, eine Erektion zu bekommen und zu halten. All das ist Teil der Prägung, bei der Passivität lebensrettend war. Als das Abschalten die einzige Möglichkeit war, die Wirkung starker Schmerzmittel zu

blockieren.

Wenn ich messen müsste, wie stark die Prägung ist, würde ich sagen, dass die Schwangerschaft am verheerendsten ist, dann die Geburt und das Säuglingsalter, später die Kindheit und dann das Erwachsenenleben. Wenn wir also unsere Psychotherapie auf die späten Jahre beschränken, vernachlässigen wir die entscheidenden Lebenserfahrungen, die uns geformt haben, jene Jahre, in denen die Anfälligkeit für katastrophale Leiden einsetzt. Dies ist eine Kurzbeobachtung der Auswirkungen, die das Leben auf uns in den verschiedenen Epochen unseres Lebens hat. Es sind die Reaktionen, die wir in unserer Therapie bei Patienten beobachten, die bestimmte Ereignisse in verschiedenen Stadien der Ontogenese wiedererleben, die auf die Stärke des Schmerzes hinweisen, unter dem sie leiden. Und es sind fast immer die Geburts-/Geburtstraumata, die sich massiv auf uns auswirken. So ist das Wiedererleben des Mangels an Berührung direkt nach der Geburt entscheidend, während das Wiedererleben des Mangels an Berührung im Alter von dreizehn Jahren weniger kritisch ist.

Wir können also nicht sagen, dass eine Therapie im Hier und Jetzt ein Fortschritt in der Psychotherapie ist; wir können sagen, dass eine angemessene Therapie immer auf unsere Anfänge eingehen muss.

Montag, 21. Juli 2014

2. Über Primal-Erinnerung

Ich glaube, dass die Primal-Erinnerung von einer anderen Seinsordnung ist als die einfache zerebrale Erinnerung. Wenn ich an meine Kindheit und früher zurückdenke, bin ich immer wieder erstaunt über die Klarheit und Reinheit meiner Erinnerung. Selbst mit neunzig Jahren Erfahrung ist es so, als wäre nie etwas passiert, was diese Erinnerung verändert oder gemildert hätte. Kürzlich habe ich über eine Frau geschrieben, die einen jungen Löwen pflegte und ihn dann in ein Tierheim brachte. Sie kam fünf Jahre später zurück, und als der Löwe sie sah, legte er seine Arme um sie und küsste und umarmte sie. Und ich hatte ein Primal. Es war die Liebe, die ich nie hatte. Das Primal begann damit, dass sich nie jemand freute, mich zu sehen (der Löwe schien in Ekstase zu sein), dann ging es weiter zu einer Szene, in der ich zu Hause war und meine Eltern mich nie ansahen oder mit mir sprachen, und plötzlich fühlte ich das Bedürfnis.....“halte mich, schätze mich, sage mir, dass du mich liebst.....“ und so weiter.....den Schmerz der fehlenden Liebe, den ich nie artikulieren konnte, weil ich nie etwas über Liebe wusste. Solange man nicht einen Hauch davon hat, kann man sich nicht vorstellen, worum es bei der Liebe geht. Als ich etwas offener mit meinen Gefühlen umging und den Film *Brief Encounter* sah, begann ich zu verstehen, was Liebe ist, und mir wurde klar, was ich vermisst hatte.

Einfach nur umarmt zu werden, war eine solche Offenbarung, als ich den Film zum ersten Mal sah. Aber der Punkt ist, dass ich mich in diese einsame Erfahrung zurückversetzt fühlte, in der jeder Vorhang, jeder Stuhl und jedes Kissen so klar war. Jeder Gesichtsausdruck meiner Eltern war so offensichtlich... Kein Leben dort. Keine Emotionen, kein Anzeichen von Fürsorge.

Ich fühlte mich, als wäre ich in einem fremden Land gelandet, aber eigentlich war es nur ein verborgenes Land. Versteckt, weil die Erinnerung zu schmerzhaft war, um sich ihr abrupt zu stellen. Aber als ich dort ankam, kam mir alles so vertraut vor. Ich sah es mit neuen Augen, neuer Bewusstheit und einer neuen Perspektive. Ich sah es. Und oh je, es tat weh. Dieser Schmerz hielt mich davon ab, es zu sehen. Ich meine, wie kann man sich bewusst sein, dass der Rest des Lebens zu Hause lieblos sein wird? Wie kann ein junges Kind das akzeptieren?

Und wenn ich einen Zwischenstopp in meiner Kindheit einlege, versetzen mich die Gefühle in die Zeit der Schwangerschaft und ich erlebe ein Geburtstrauma wieder, bei dem ich den Mund nicht öffnen kann, so sehr ich es auch möchte, um Luft zu bekommen.

Diese Erfahrung ohne Worte ist auch rein und unbeeinflusst von späteren Erfahrungen; es ist, als wäre nie etwas anderes passiert. Und weil es so früh ist, prägt es sich für ein ganzes Leben ein. Es zwingt uns, es auszuagieren. Ich habe mich nie wohl gefühlt mit einem niedrigen Dach über dem Kopf, habe nie eine Decke über dem Kopf gehabt, hatte Panik, wenn jemand so tat, als würde er mich erwürgen, und ich musste jeden Morgen raus, um einen Kaffee zu trinken, damit ich zurückkommen und mich entspannen konnte. Endlich „kam ich raus“. Das morgendliche Rausgehen war meine Ausrede. Es gibt viele, viele andere, die raus müssen und gehen, die ständig unterwegs sind, die Verabredungen haben, die Projekte haben, die sich nie entspannen. Alles derselbe Ausbruch. Und wenn man diesen Menschen, die nicht aufhören können zu reisen, sagt, was sie tun, wären sie beleidigt und würden denken, dass man verrückt ist. Das liegt daran, dass das Gefühl in das Ausagieren eingebunden ist und es antreibt. Es wird durch das Ausagieren verborgen, d.h. durch das Hinausgehen. Es ist die Logik der Prägung und zwingt uns, uns auf bestimmte Weise zu verhalten. Jahrelang musste ich jeden Morgen in ein Café gehen, ohne zu wissen, warum.

Schlimmer noch, ich wusste nicht, dass ich von einer 80-90 Jahre alten Erinnerung getrieben wurde. Stellen Sie sich das vor! Doch wenn wir das System öffnen, sitzt die treibende, eingeprägte Erinnerung einfach da und wartet, bis sie an der Reihe ist, das Licht zu sehen. Sie sitzt nicht einfach da, sondern nagt jahrelang am System. Wenn der Deckel abgenommen wird, wenn wir buchstäblich die Tore öffnen, kann es wieder Leben atmen und so reagieren, wie es Jahre zuvor hätte sein sollen. Wenn ich

also sage, dass ich mich befreit fühle, dann ist das genau der Fall. Diese Erinnerung hat sich nie verändert. Sie ist von einer Reinheit, die ihresgleichen sucht. Und wenn ich aus ihr herauskomme, dann ist da ein großes Wunder über das Leben und das Gehirn. Ein Wunder, dass die Primal-Erinnerung uns nie verlässt, bis wir sie erleben. Dann haben wir eine normale Erinnerung, die von ihrer mächtigen Wirkung des Schmerzes befreit ist. Bei einem Primal-Wiedererlebnis klettert die niedere Erinnerung dann die Leiter des Gehirns hinauf zu einem kortikalen Bereich, in dem die Erinnerung aufbewahrt wird. Sie ist nicht mehr versteckt und unerreichbar.

Warum hat sich das nicht geändert? Weil es lebensrettend ist; der Akt ist eine ständige Erinnerung daran, was wir tun müssen, um normal zu leben. Wir dürfen es der Patientin nie wegnehmen, bis sie dazu bereit ist, denn es ist entscheidend für unser Überleben. Die Darbietung, die wir immer wieder durchführen, spricht zu uns, aber leider können wir sie nicht hören. Jeden Tag, auf jede Art und Weise, erklärt es uns, was wir tun und was dahinter steckt, aber wir stellen uns taub. Also unterbrechen wir weiter, weil wir nicht warten können..... damals.....jetzt in die Gegenwart transponiert. Wenn wir lernen können, wie wir uns verhalten, werden wir intellektuell entdecken, was es mit der frühen Prägung auf sich hat. Sie ist die ganze Zeit da und flüstert so leise, als wolle sie nicht gehört werden, bevor wir dazu bereit sind. Sie sagt uns: "Du unterbrichst andere, weil du nicht so einfach aus dem Mutterleib herauskommen konntest; zu warten bedeutet also, dass der Tod lauert. Und es hat eine solche Dringlichkeit, dass wir dazwischenreden. Wir müssen diese Worte loswerden. Wenn wir das Herauskommen wiedererleben, wird alles klar, da sich die Erinnerungen der unteren Ebenen mit ihrem kortikalen Gegenstück verbinden, um dem Ganzen einen Sinn zu geben. Ich verwende dieses Beispiel, weil impulsive Patienten fast immer diese Erfahrung machen; nicht weil ich sie interpretiere, sondern weil ich sie beobachte.

Wenn wir diese Erfahrung machen, sogar präverbal, bahnt sie sich im Nachhinein ihren Weg nach oben, um uns Einsichten darüber zu vermitteln, was sie war und wie sie uns angetrieben hat. Der übergeordnete Kortex erklärt uns nun alles und hilft uns, ihre Macht zu verstehen.

Dieser Prozess sollte sich niemals der Evolution entziehen und zuerst den Intellekt mit seinen zerebralen Einsichten und dann das Gefühl einbeziehen. Er muss immer in der Reihenfolge der Entwicklung des Gehirns erfolgen - zuerst die Gefühle, dann die Erkenntnisse. Diese intellektuellen Einsichten können niemals heilsam sein, wenn ihnen keine Gefühle vorausgehen. Seien Sie vorsichtig, halten Sie sich an die Gesetze der Evolution, denn es sind ziemlich strenge Gesetze.

Freitag, 25. Juli 2014

3. Über das Süchtigsein

Sucht kann geheilt werden, vorausgesetzt, wir wissen, was Sucht ist und was Heilung bedeutet. Wenn wir diese beiden Faktoren verstanden haben, ist die Heilung nicht mehr weit entfernt. Ach ja, es gibt noch einen weiteren Punkt: das Bedürfnis. Es ist das Bedürfnis, das auf Drogen anspricht, und es ist das Bedürfnis, das uns süchtig macht. Jetzt haben wir ein Problem, denn was ist eigentlich ein Bedürfnis? Bedürfnis ist das, was wir brauchen, um das System zu normalisieren. Wir brauchen Wasser und Nahrung und wir brauchen Liebe, Berührung und Umarmung. Ich zähle diese Bedürfnisse auf, nachdem ich gesehen habe, wie Patienten sie wiedererleben, so dass ich nicht raten muss, was sie sind, etwas, das Therapeuten in der Vergangenheit vielleicht nicht getan haben. Und wir sehen den Schmerz, wenn diese Bedürfnisse nicht befriedigt werden.

Die Bedürfnisse bilden eine Hierarchie, die vom frühesten bis zum spätesten, vom entferntesten bis zum jüngsten Bedürfnis reicht, d. h. vom lebensrettendsten/gefährdendsten bis zum am wenigsten gefährdenden. Sauerstoffmangel im Mutterleib während der Schwangerschaft kann katastrophal und lebensgefährlich sein. Auch die Einnahme von Medikamenten durch die Mutter kann das System des Fötus lahm legen. Dies sind die Bedürfnisse, die ich als Bedürfnisse der ersten Ebene bezeichne, die als erste in unserem Leben auftauchen und die letzten, die wir in unserer Therapie wiedererleben. Denn unsere Therapie ist eine umgekehrte Neurose: zuerst rein, zuletzt raus: zuletzt rein, zuerst raus. Und die Schmerzen, die die erste Linie begleiten, entsprechen der Valenz, der Kraft des Bedürfnisses. Das mag nicht offensichtlich sein, aber es wird in ein oder zwei Momenten deutlicher werden. Denn die Dringlichkeit der Bedürfnisbefriedigung nimmt zu, je weiter wir in der evolutionären Kette der Gehirnentwicklung nach unten gehen. Je früher die Entbehrung, desto stärker die Sucht und das Bedürfnis nach Drogen. Und genau das ist die Aufmerksamkeit, die uns fehlt, wenn wir versuchen, sie zu behandeln. Denn wenn wir die größte Ursache des Schmerzes und damit den Zeitpunkt und den Ort des größten Drogenbedarfs vernachlässigen, können wir unmöglich hoffen, Sucht zu heilen.

Eine Umarmung ist also sehr schön, wenn das Kind zwölf Jahre alt ist, aber entscheidend ist sie kurz nach der Geburt, wenn Berührungen entscheidend sind. Diese Zeitspanne hat mit dem kritischen Fenster zu tun, in dem bestimmte Bedürfnisse befriedigt werden müssen. Denn danach bleibt der Schmerz, egal wie sehr wir uns bemühen, ein Leben lang im Gehirn und im biologischen System verankert.

Wie ich bereits geschrieben habe, gibt es ähnliche oder dieselben Gefühle, z. B. von Hoffnungslosigkeit, die die frühere Prägung verstärken. Ein Wiedererleben dieser Traumata auf höherer Ebene kann erreicht werden, aber solange die Wunden während

der kritischen Periode nicht angesprochen und wiedererlebt werden, können wir die Sucht nicht auflösen.

Was ist das, Sucht? Es ist das Bedürfnis, das System zu normalisieren, das durch die frühe Deprivation dereguliert worden ist. Das System gerät aus den Fugen, da die Schaltkreise des Gehirns umgelenkt werden und die Biochemie entgleist. Kurz gesagt, das gesamte System ist aus dem Gleichgewicht geraten, und das wird so bleiben, solange die frühen Traumata eingepreßt sind. Wenn also die Mutter während der Schwangerschaft Beruhigungsmittel genommen hat, die auch das System des Babys unterdrückt haben, dann wächst es mit dem Bedürfnis nach Speed oder Stimulanzien der einen oder anderen Art auf. Es muss sich normalisieren. Das gilt auch für das, was mit vielen Süchtigen geschieht. Wir können süchtig nach Süßigkeiten, Zigaretten oder Alkohol werden, je nachdem, was die frühe Deprivation war. Oder wie das System aus dem Gleichgewicht gebracht wurde. Eine "aufgedrehte" Mutter legt bereits einen Teil der Physiologie ihres Nachwuchses fest; er wurde bereits im Mutterleib überaktiviert. Wir sehen es nicht und es wird nie erwähnt, aber darin liegt der Boden für spätere Abhängigkeit. Der Sohn braucht vielleicht ständig Beruhigungsmittel, um sein System zu beruhigen. Ja, es gibt aktuelle Stressoren, aber sie liegen über dem Prototyp, der sehr früh im Leben festgelegt wurde. Die Person mag zittern und sich nervös verhalten, sich vor so vielem fürchten, aber wir können uns nicht vorstellen, wie das alles entstanden ist. Dinge, die geschehen, um unsere genetische Entwicklung zu beeinflussen. Diese frühen Traumata, der Alkoholkonsum der Mutter, sorgen für ein neues System, ein neurotisches System. Ein System, das Drogen "braucht". Normalerweise müssen wir also essen und trinken, was uns normal und ausgeglichen macht, aber wenn Schmerzen auftreten, haben wir neue Bedürfnisse, um den Schaden zu beheben und wieder ein normales System aufzubauen. Jetzt wissen wir, warum die Mehrheit der Männer, die ins Gefängnis kommen, Drogen in ihrem System haben. Ihre Bedürfnisse wurden schon früh nicht erfüllt; kurz gesagt, sie wurden nicht geliebt. Liebe bedeutet unter anderem, die Bedürfnisse des Kindes zu erfüllen. "Mein Kind weiß, dass ich es liebe. Ich kann es nur nicht zeigen." Oh nein, das weiß es nicht. Sein System ist ein System der Entbehrung, egal wie die Ausreden lauten. "Ich weiß, dass mein Kind hungrig ist, aber ich kann es einfach nicht füttern." Sein Bauch sagt ihm, was er wirklich wissen muss. Ihm wird etwas vorenthalten und es tut weh.

Wie versucht man also, sich zu normalisieren, wenn man die Angst nicht abstellen kann? Man nimmt Schmerzmittel, die oft die gleichen Moleküle enthalten, die zum Zeitpunkt des Traumas verbraucht waren. Der innere Vorrat war im wahrsten Sinne des Wortes erschöpft. Also geht er zu einer anderen Apotheke um den Block, die mehr Vorräte hat, und bestellt mehr Schmerzmittel. Er fühlt sich besser, eine Zeit lang ist er normalisiert. Ist es nicht das, was die meisten von uns tun? Den fehlenden Teil von uns finden; das tun wir auch bei der Wahl eines Lebenspartners. Wir heiraten jemanden, der uns Leben einhaucht, obwohl wir schon früh stark unter

Sauerstoffmangel gelitten haben. Dieser Entzug kann uns zu Parasympathen machen, zu passiven Seelen, die keinen Elan haben. Wir neigen dazu, uns mit diesen Aufregern einzulassen. Oder, vielleicht noch effizienter, mit Drogen, die uns helfen, aufzustehen und loszulegen.

Was ist also die Wahl der Drogen? Was auch immer es ursprünglich war. Eine depressive, tragende Mutter kann ihr Kind zum Kokainkonsum zwingen. Sein System wurde schon früh herunterreguliert. Auch hier werden wir süchtig nach Bedürfnissen; das ist der Haken, der uns in die Drogengewohnheiten zwingt. Diese Bedürfnisse und Entbehrungen sind so früh, dass sie nicht wahrgenommen und vernachlässigt werden. Später kann jemand, der in der Kindheit nicht geliebt wurde, mit ein paar freundlichen und lobenden Worten "gekauft" werden - "du bist wunderbar, so talentiert und so gut." Das war's. Der Haken ist drin.

Und das ist es, was Drogen bewirken: Sie erzeugen ein Signal im Gehirn, dass alles in Ordnung ist, dass man selbstbewusst und aggressiver ist. Sie tun ohne Worte das, was Anerkennung bewirkt: Wir fühlen uns besser. Kokain ist dafür ideal, wären da nicht die lästigen Herzinfarkte und Schlaganfälle, die darauf folgen. Ob es nun Kokain oder Lob ist, die Wirkung besteht darin, den Mangel an Bedürfnissen auszugleichen. Die Person wird zu einem Sucher ... von Applaus und Lob als Künstler, oder sie sucht nach einer Droge, die das Gleiche bewirkt. Wenn sich diese Drogen für einen Moment normalisieren, verändert sich die Persönlichkeit; man ist ruhiger, weniger aggressiv (außer bei Kokain, das Aggressivität erzeugt). Das Problem ist, dass der Süchtige unter Schmerzen leidet, die keinen Namen haben, Schmerzen, die eingepägt wurden, lange bevor Worte aufkamen, um sie zu definieren.

Kokain kann eine Schwangerschaft ausgleichen, in der die Mutter depressiv und niedergeschlagen war, zusammen mit einer Kindheit der Unterdrückung und des Mangels an Liebe. Es macht die Person "wach" und selbstbewusst. Schmerzen, die keinen Namen haben, sind oft die schlimmsten, weil sie fast immer mit Leben und Tod zu tun haben. Eine tragende Mutter, die ständig Beruhigungsmittel einnimmt, trägt dazu bei, das System des Fötus abzuschalten. Er kann nicht normal sein, es sei denn, er kann dieser Unterdrückung mit anderen Drogen entgegenwirken, die stimulierend wirken; und Kokain tut das. Es erhöht den Dopaminspiegel, der das System anregt. Warum ein Stimulans? Weil ihr System irgendwo herunterreguliert ist und es "braucht". Die Person kann von "nicht können" zu "können" übergehen. Außerdem lindert es die Schmerzen; Kokain wurde schließlich in der Chirurgie eingesetzt.

Auch wenn es sich um einen Mangel an Liebe handelt, sollte man meinen, dass mehr Liebe helfen würde. Aber nein. Mehr Liebe kann nicht eindringen. Was eindringen

kann, ist das Gefühl, dass es keine Liebe gibt, das Gefühl der Schmerzen, das schließlich das System öffnet, um wieder zu fühlen und sich geliebt zu fühlen. Die frühe Liebe normalisiert das System und sorgt dafür, dass es sich gut und geliebt fühlt. Wenn das später nicht mehr der Fall ist, brauchen wir künstliche Hilfe mit Medikamenten, die die Versorgung mit Chemikalien wie Serotonin ankurbeln, die helfen, den Schmerz zu blockieren. Der Punkt ist, dass der Mensch diese Hilfe ständig braucht und sie nie so vollständig befriedigt, wie es die frühe Liebe tut. Jedes Ritual, das wir immer wieder durchführen müssen, sei es ein Mantra oder Drogen, dient dazu, das zu überwinden, was in uns fehlt. Das sind Lückenfüller, keine Heilmittel. Es kann niemals den Mangel an Umarmungen und Küssen durch die eigene Mutter in den ersten Lebensjahren ausgleichen; es kann niemals eine schwangere Mutter ausgleichen, die Alkohol trinkt.

Ich habe Fälle von Selbstmordversuchen gesehen, bei denen die Person so sehr erregt, agitiert war, dass mehrere Handvoll Schmerzmittel sie nicht töten konnte. Der Mensch versucht, ein Leben voller Entbehrungen zu beenden, und dieser Schmerz ist so groß, dass er kaum zu beenden ist.

Was bewirken also viele dieser süchtig machenden Drogen? Am süchtig machendsten sind diejenigen, die es schaffen, die Schmerzen im Hirnstamm zu unterdrücken, die Schmerzen der ersten Linie, die schon sehr früh in unserem Leben auftreten - die Schmerzen ohne Namen. Sie sind am stärksten, weil sie eine naive, verletzbare Seele heimsuchen, die keine Abwehrkräfte hat. Das führt dazu, dass Schwerstabhängige nur deshalb als unbehandelbar gelten, weil diese Schmerzen so tief und weit weg sind, dass sie als nicht existent gelten.

Was macht es also aus, wenn ich mich jeden Morgen und jeden Abend mit ein paar Drogen beruhigen kann? Und ja, wenn Sie tagsüber Medikamente brauchen, um sich zu beruhigen, brauchen Sie sie zweifellos auch nachts, um zu schlafen.

Es ist der Unterschied zwischen der Normalisierung eines Symptoms und der Normalisierung des Systems. Vitamine oder Beruhigungsmittel können dazu beitragen, dass wir uns besser fühlen, aber darunter ist das System immer noch gestört, und zwar in Bereichen, von denen wir nicht einmal wissen. Es ist viel besser, das System in Ordnung zu bringen, damit kompensatorische Therapien nicht mehr notwendig sind. Wir können das System nur korrigieren, indem wir das angehen, was es "ungerichtet" gemacht hat. Der Mangel an Liebe und die Entbehrung von Bedürfnissen. Solange das System verzerrt ist, wird es meiner Meinung nach eine kürzere Lebensspanne geben. Es ist wie ein falsches Positiv bei einer Blutuntersuchung. Wir fühlen uns besser, schlafen besser, natürlich mit unseren Pillen, aber wir sind nicht wirklich gesünder. Tatsächlich gibt es kein "besser", sondern nur "normal" oder "abnormal". Das ist der Unterschied zwischen einem ganzheitlichen Ansatz (keine ganzheitliche New-Age-Therapie) und einem eng

gefassten Ansatz. Es geht darum, das gesamte System in Ordnung zu bringen, nicht nur das Symptom, wie z. B. Bluthochdruck. Man kann ihn mit Betablockern unter Kontrolle halten, die in der Tat die Schmerzbotschaft an das Blutsystem blockieren, aber man ist immer noch nicht normal und wird es auch nicht sein, bis die erzeugenden Quellen angegangen werden. Mit künstlichen Mitteln normal gehalten zu werden oder normal zu erscheinen, ist nicht dasselbe wie normal zu sein. Schmerzen zu blockieren ist keineswegs dasselbe wie keine Schmerzen zu haben.

Schmerzblockade bedeutet ein tägliches Ritual der einen oder anderen Art; ein bisschen Drogen, etwas Kaffee, ein paar Zigaretten und ein oder zwei Cola. Dann können wir das Bett verlassen. Es ist der Parasympath, der herunterreguliert, dem es schwer fällt, aufzustehen und loszulegen. Umgekehrt ist es der Hochregulierte, der nicht im Bett bleiben kann und sofort aufstehen muss. Er muss erst beruhigt werden, bevor er sich der Welt stellt. Manchmal hilft es schon, von einem Termin zum anderen zu gehen. Solange er in Bewegung bleiben kann. Dadurch entlädt sich eine gewisse innere Anspannung oder Angst. Das allein kann schon beruhigen. Stillgehalten zu werden, sich nicht bewegen zu können, wie z. B. krank zu sein und im Bett zu liegen, kann noch mehr Angst auslösen (analog zum Geburtstrauma, sich nicht bewegen und nicht rauskommen können).

Wenn wir also unser Verhalten betrachten, müssen wir darüber nachdenken, wie unsere Persönlichkeitstendenzen eingepägt wurden, denn unser Verhalten, wie auch die Einnahme von Drogen, dient in der Regel dazu, uns zu normalisieren. Wir sind ständig auf der Suche nach dem Gleichgewicht, ohne zu wissen, dass wir aus dem Gleichgewicht geraten sind. Um der Sucht Einhalt zu gebieten, müssen wir zurück in unsere Startblöcke gehen und sehen, wie wir losgeschickt wurden; dann werden wir wissen, was zu tun ist.



Sonntag, 10. August 2014

1. Die Schmerz-Erinnerung

Es gibt eine bekannte Studie über eine Bevölkerung in den Niederlanden, der Nahrung vorenthalten wurde. Sie zeigte, wie dieser Mangel über Jahre hinweg an die Nachkommen weitergegeben wurde. Der so genannte "holländische Winter" wurde von den Nazis herbeigeführt und verwüstete die Bevölkerung. Es handelte

sich um äußere Entbehrungen und nicht um reine Genetik. Aber es wurde weitergegeben, als ob es genetisch bedingt wäre. In einer aktuellen Studie wird die Frage gestellt: "Wie wurde das eingepägt und durch welche Mechanismen geschah das?" (Die Erinnerung an das Verhungern liegt in den Genen. *Science News*. Aug 1, 2014, siehe z.B.: <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/07/140731145845.htm>) Und ich muss hinzufügen, dass dies wichtig ist, weil es Auswirkungen auf uns Menschen hat, die nicht verhungert sind, sondern denen etwas vorenthalten wurde, die z. B. nach Liebe hungerten. Wie wirkt sich das auf die Kinder aus, die mit deprivierten Eltern aufgewachsen sind?

Ich will damit sagen, dass die Mechanismen, die hier zum Tragen kommen, möglicherweise die gleichen oder ähnliche sind, d. h. sobald es zu einem Mangel an Grundbedürfnissen kommt, der auf den Beginn des Lebens zurückgeht, beginnen diese Mechanismen mit ihrer Arbeit. Diese Entbehrung sendet das Signal, sich zu verteidigen und zu kompensieren, sich zu verändern, um der kommenden Katastrophe zu begegnen. Das Gehirn beginnt, sich etwas Methyl zu "leihen", um Methylierung zu produzieren, um den Schmerz des Mangels zu dämpfen. Und auch Biochemikalien wie Serotonin treten in Aktion, um bei der Unterdrückung zu helfen. Das gesamte System gerät ins Wanken, und zwar nicht nur vorübergehend, sondern organisch. Diese Veränderungen prägen sich ein, genau wie der Nahrungsentzug in den Niederlanden. Sie prägen uns ein Leben lang; sie bestimmen unsere späteren Krankheiten und unser späteres Verhalten. Diese und andere einschlägige Studien befassen sich mit den genauen Mechanismen, die dabei eine Rolle spielen.

Ein Schlüsselmechanismus ist die so genannte "Vererbung kleiner RNAs". RNA-Moleküle werden von den DNA-Vorlagen produziert, die dem System mitteilen, dass Bedürfnisse nicht erfüllt werden: Sauerstoffmangel durch rauchende Mütter zum Beispiel. Irgendetwas fehlt, irgendetwas ist nicht in Ordnung. Wir werden gewarnt, und spätere Symptome verraten uns den frühen Mangel, aber wir haben keine Ahnung, was das sein könnte. Bei Migräne zum Beispiel entziehen die Gefäße während des Geburtsvorgangs, bei dem die Mutter stark betäubt wird, dem Neugeborenen Sauerstoff; die Gefäße ziehen sich zusammen und blockieren den Blutfluss, was manchmal zu einem lebenslangen Kampf gegen anhaltende Migränekopfschmerzen führt. Und was ist eine der wichtigsten Therapien gegen diese Kopfschmerzen? Sauerstoff.

Und was ist das Heilmittel für spätere Fettleibigkeit? Wieder Entzug. Wie teuflisch: Wir werden im Mutterleib durch äußere Umstände oder eine Mutter mit einer verrückten Diät ausgehungert, diese Entbehrung wird uns eingepägt und macht uns hungrig auf das Leben. Wenn wir dann zu dick sind, müssen wir uns wieder entbehren. Wir sehen, wie nutzlos das alles ist. Natürlich wird es eine Regression in Richtung der Prägung geben, weil diese früh lebensrettend gegen die Erinnerung an

extreme Entbehrungen war.

Wir glauben vielleicht, dass es genetisch bedingt ist, weil es geschah, als wir den verletzten Fötus noch nicht einmal sehen konnten. Wir nehmen einfach an, dass sie aus einer geheimnisvollen Quelle....genetisch ist. Die Quelle ist vielmehr die Epigenetik, d. h. die Art und Weise, wie sich Lebenserfahrungen auf die Gene auswirken. So verbringen wir einen großen Teil unseres Lebens damit, unbewusst auf die Erinnerung zu reagieren, ihrem Diktat zu gehorchen und nicht einmal zu wissen, dass wir von unserer Geschichte und ihren Prägungen herumkommandiert werden.

Haben wir einen freien Willen? Nicht, solange dieser Wille von unserer Geschichte gesteuert wird. Es gibt immer mehr Beweise für die Prägung, und das ist auch gut so, denn sie ist entscheidend für unser Verständnis des menschlichen Daseins. Wie können wir jemals eine Psychotherapie durchführen, ohne die Prägung mit einzubeziehen?

Donnerstag, 14. August 2014

2. Mehr über das Ausagieren: Goodbye Robin Williams

Es gibt einige häufige "Act-Outs", die so viele unserer Leben beherrschen. Ich denke dabei an die Arbeit unter Druck, das heißt, wir warten bis zur letzten Minute und stehen unter Druck, und dann fangen wir an zu arbeiten.

Was bedeutet also das Ausagieren? Es bedeutet Neurose: in der Gegenwart zu handeln, als ob es die Vergangenheit wäre. Es symbolisiert das Gefühl der Vergangenheit in der Gegenwart. Es ist also ein Warten auf Druck, damit es losgeht. Man braucht Druck, um in Bewegung zu kommen. Und wie fängt das an? Oft, aber nicht immer, mit dem Druck, raus zu wollen und dem Bedürfnis, sich selbst zu aktivieren, um sich zu bewegen. Man strengt sich also sehr an, um nicht in ein Versagenssyndrom der völligen Hoffnungslosigkeit und der daraus resultierenden Depression zu verfallen. Man hat das Bedürfnis, mit dem drohenden Tod zu leben, der immer näher rückt. Man kann nicht aus eigener Kraft weitermachen; man braucht "Hilfe", einen Anstoß von außen, der uns weiterbringt. Es wird zu einem lebenslangen Ereignis; man braucht Druck, um etwas zu tun, zu gehen oder zu beginnen. Man ist nicht mehr in der Lage, sich selbst anzustoßen; der Anstoß muss von außen kommen.

Warum sage ich, dass der Anstoß von außen kommen muss? Weil das Muster in der Regel so früh im Leben beginnt, durch Prägungen in unseren frühesten Lebenstagen,

lange bevor wir zu Selbststärkern werden konnten und von Mutters Anstoß zur Motivation abhängig waren. Wir brauchen dann jemanden, der sagt: "OK, lass uns loslegen. Zieh deine Jacke an." Die Motivation muss von außen kommen, nicht von innen. Oder jemand muss sich bereit machen, mit den Schlüsseln in der Hand, bevor die Person beschließt, sich bereit zu machen. Die Dinge müssen sich "stapeln", bevor wir aktiviert werden können.

Ein sicherer Weg, dies zu erreichen, ist die Verabreichung von Betäubungsmitteln an die Mutter während des Geburtsvorgangs. Dadurch wird der Großteil der Eigenmotivation ausgeschaltet und ein ganzes System erzeugt, das in Richtung parasympathische Dominanz kippt. Diese Person ist passiv, hat eine tiefe, träge Stimme und bewegt sich nur mühsam. Seine Vitalfunktionen sind eher niedrig, mit niedrigem Blutdruck und niedriger Körpertemperatur. Kurzum, es ist alles aus einem Guss. Das ganze System passt sich der Prägung an. Und was lernt er aus seinem Leben im Mutterleib? Geduld. Er kann warten, weil er es musste, aber dann setzt die Verzweiflung ein und das Warten wird in seinen Augen lebensgefährlich. Dann kann er nicht mehr warten und muss sich bewegen.

Wenn wir die Vitalfunktionen untersuchen, können wir den Persönlichkeitstyp ziemlich gut beschreiben: Wenn der Blutdruck, die Körpertemperatur und die Herzfrequenz zusammen ziemlich hoch sind, dann wissen wir, dass die Person ein Sympathiker ist, der vom sympathischen Nervensystem beherrscht wird oder dazu neigt, es zu dominieren. Es sind die Tage im Mutterleib, die den Schmelztiegel für den Persönlichkeitstyp bilden; sie alle passen sich den Lebensumständen an. Sie passen sich den Lebensumständen an, und wenn wir den Patienten in die Tiefe gehen lassen, finden wir den kleinen Nugget, die Schlüsselprägung, die all diese Anpassungen erzwungen hat. Und wenn diese frühen Prägungen wiedererlebt werden und sich alle Vitalfunktionen als Ensemble nach unten bewegen, wissen wir, dass wir auf Gold gestoßen sind. Wir haben den Kern des Schmerzes gefunden.

Warum sind diese Abdrücke so entscheidend? Weil fast jedes Schlüsselereignis im Mutterleib lebensbedrohlich sein kann: Sauerstoffmangel, unzureichende Ernährung, zu viel Unruhe, Überflutung durch Drogen oder Alkohol usw. Sie alle wirken sich auf lebenswichtige Organe aus und verändern das System des Babys entsprechend. Es gibt einen Anfang der Persönlichkeitsentwicklung und wir dürfen ihn nicht sofort der Genetik zuschreiben. Die Epigenetik ist möglicherweise viel wichtiger. Die Lebensumstände wickeln sich um das Gen und verändern, wer wir sind und was wir werden.

Dies gilt auch für den Tod von Robin Williams in dieser Woche. Er hatte gerade eine weitere Runde der Reha hinter sich. Das sollte uns über die Unwirksamkeit der Reha aufklären, aber das tut es nicht. Die Reha ist ein großes Geschäft, und sie findet ohne strenge wissenschaftliche Grundlage statt, so dass alles möglich ist. Sie ist umgeben

von großartigem Essen und Trainingsprogrammen mit ein bisschen Booga-Booga-Therapie, um das Ganze abzurunden. Und wenn ich höre, wie Dr. Drew über die Ursachen der Sucht schwadroniert, macht mir das Sorgen. Jeder Fernsehspezialist, und das sind oft ziemlich junge Seelenklempner, erzählt uns, dass es sich um eine Gehirnkrankheit handelt, für die wir Hilfe brauchen, und welche Art von Therapie gibt es für Gehirnkrankheiten? Weiß der Teufel. Das sagen sie nie. Sie sind gezwungen, von einer "Hirnerkrankung" zu sprechen, weil sie keine andere Möglichkeit haben, da sie die Prägungen nicht verstehen.

Offensichtlich hatte Herr Williams tief sitzende Prägungen, die alle später aufgezwungenen Ideen wie "das Positive sehen oder sich darauf konzentrieren" überwältigen konnten. Wer kann glauben, dass Ereignisse im Mutterleib der Vorläufer für spätere Depressionen und/oder Sucht sind? Ich meine, wo ist die Wissenschaft in den Reha-Zentren, die von Methylierung und Epigenetik sprechen? Wo sprechen sie von der Notwendigkeit der Demethylierung, der Rückgängigmachung der Prägung und ihrer Messung, damit wir wissen, was wir in der Suchtbehandlung tun? Und wer gibt es in diesen Zentren, der ihm helfen könnte, tiefe und ferne Erinnerungen zu verstehen, die sein Gehirn verändert haben? Damit er sein Leiden einigermaßen in den Griff bekommt? Niemand, so scheint es; denn dazu müssten sie es erst einmal selbst verstehen. Und dafür sehe ich keine Anhaltspunkte. Wenn doch nur ein Fachmann mit ihm über seine tiefe Hoffnungslosigkeit sprechen und von diesem unsinnigen Mantra der "Gehirnkrankheit" ablassen könnte.

Es ist, als hätte er vor seinem sechsten Lebensjahr kein Leben gehabt, keine Erfahrung, die Veränderungen im Gehirn erklären könnte. Mit anderen Worten, wenn sie grundlegende Bedürfnisse ignorieren, haben sie nichts, worauf sie zurückgreifen können, um eingebettete frühe Schmerzen zu erklären. Und dann haben sie auch keine Möglichkeit, die inzwischen reichlich vorhandenen Forschungsergebnisse zu erklären, die zeigen, wie eingepprägter Schmerz grundlegende Nervenwurzeln und Nervenbahnen umleitet. Also greifen sie auf leere Vorträge zurück und ziehen "Experten" hinzu, um Sucht und/oder Depressionen zu erklären, ohne auf die sehr frühen Erfahrungen einzugehen. Und so suchen sie weiter und weiter nach Gehirnarealen, um zu erklären, was nicht durch solche Areale erklärt werden kann, die Erfahrungen nur begleiten, sondern dadurch, wie sich frühe Erfahrungen auf das gesamte biologische und neurologische System auswirken. Wie verändert Hoffnungslosigkeit die Gehirnfunktion? Woher kommt diese Hoffnungslosigkeit/Depression? Liegt sie wirklich tief im Gehirn? Ja, sie ist dort unten, aber sie beginnt nicht dort; sie beginnt mit der Erfahrung und dem, was sie Jahre später mit unserem Denkapparat macht. Erfahrungen verändern uns; wir müssen also aus unserem Solipsismus herauskommen und die Welt sehen und wie sie uns beeinflusst. Die Antwort liegt nicht im Gehirn, das meist normal ist, wenn die frühen Erfahrungen normal sind, sondern in dem, was die Ängste und Depressionen

einer austragenden Mutter mit uns machen. Und es stellt sich heraus, dass wir nach der Geburt das Innenleben der Mutter fast genau duplizieren. Wenn sie depressiv ist, können wir auch depressiv werden. Wir übernehmen ihr Nervensystem, und zwar mühelos und ohne dass ein reflektierender Gedanke dazwischen kommt. Wir verschmelzen mit ihrem Innenleben und machen dort weiter, wo sie nach unserer Geburt aufgehört hat. Auch wir werden zu einem "Downer". Und wenn sie alle Chemikalien produziert hat, die bei Depressionen eine Rolle spielen, dann tun wir das auch. Sie liefert die Vorlage und wir handeln danach. Wir sind ihr neurophysiologischer Sklave geworden. Unser Schicksal ist besiegelt.

Montag, 18. August 2014

3. Die Verschmelzung von Natur und Umwelt: Wie das Äußere zum Inneren wird

Im Laufe der Jahre stellt sich immer wieder die Frage: Ist es die Natur oder die Erziehung? Was verursacht so viel Verhalten und so viele Symptome: die Gene oder die Erfahrung? Ich stimme für beides, und wenn ich einen Vorteil geben müsste, dann wäre es die Erfahrung. Aber ich greife mir selbst vor. Denn was wie Genetik aussieht, kann jetzt auch Erfahrung sein und umgekehrt. Das liegt an dem neuen Gebiet der Epigenetik, wo Erfahrungen die Gene verändern, wie sie sich ausdrücken, ob sie blockiert sind und wie und wann sie verändert werden. Wir müssen sie als eine organische Einheit betrachten, in der sich beide gegenseitig beeinflussen. Vielleicht ein ganzes Leben lang. Sicherlich gibt es reine Genetik, Haar- und Augenfarbe, aber wenn es um die Plastizität, Formbarkeit und Flexibilität von Symptomen und Verhalten geht, müssen wir beides berücksichtigen.

Es gibt so etwas wie Herzinfarkte in unseren Fünfgigern. Wenn wir die Erfahrung außer Acht lassen und nur die Genetik berücksichtigen, werden wir das Rätsel nie lösen; denn es stellt sich heraus, dass Stress die Lymphozyten, die weißen Blutkörperchen, vermehrt, und wenn das passiert, kleben die zusätzlichen Zellen an den Arterienwänden und verlangsamen den Blutfluss, bilden Gerinnsel und führen zu einer Blockade in den Blutgefäßen: und, voila; ein Herzinfarkt. Das Problem ist, dass wir dazu neigen, den Stress in der Gegenwart oder in der Kindheit zu betrachten, während der wahre Ursprung in unserem Leben im Mutterleib liegen könnte. (siehe: "Neue Studie kann erklären, warum Stress Herzinfarkte verursachen kann". Nolan Feeney, Health Research, 22. Juni 2014 (siehe z. B.: <http://time.com/2909884/chronic-stress-heart-attacks/>)).

Wie ich bereits festgestellt habe, ist Stress lebensgefährlich, wenn er am stärksten und stressigsten ist. Wir müssen unsere Scheuklappen ablegen und weiter in die Vergangenheit schauen, wo Erfahrungen, schädliche Erfahrungen, nicht so offensichtlich sind. Wir können den Fötus nicht sehen, der unter dem Rauchen der

Mutter leidet, aber er ist da. Hier ist die erste Ahnung, wie das Außen (Stress) zum Innen (Herzinfarkt) wird. Was bei Stress passiert, ist, dass er das System de-normalisiert; entweder zu viel oder zu wenig. Eine Frau, die ich sah, fühlte sich "giftig", niemand wusste, was sie damit meinte, aber sie beschloss, in die Wüste zu ziehen, um sich "ungiftig" zu fühlen. Sie beschloss, in die Wüste zu ziehen, um sich "ungiftig" zu fühlen, bis sie das Feeling hatte: Ihre Mutter war Kettenraucherin und giftig für die Tochter, die sie austrug. Sie erzeugte in ihr eine schwere Toxizität, die sich in ihrem Körper einprägte und dort blieb. Als sie das wiedererlebte, viele Male, war sie darüber hinweg und wusste endlich, warum sie sich so vergiftet fühlte.

Aber es gibt noch viel, viel mehr.

Ich möchte Sie auch auf eine wichtige wissenschaftliche Arbeit von M. Meloni hinweisen (The social brain meets the reactive genome; neuroscience, epigenetics and the new social biology Hypothesis and Theory. 21, Mai, 2014 (siehe <http://journal.frontiersin.org/Journal/10.3389/fnhum.2014.00309/abstract>; der Volltext ist frei verfügbar)). Er fasst so viel von der neuen Wissenschaft der Epigenetik zusammen, die formbar und weniger starr ist, als wir uns vorstellen können. Und sie werden stark von genetischen Faktoren beeinflusst. Und wie wir Menschen müssen auch die Gene immer im Kontext ihres Umfelds betrachtet werden. Es ist das Zusammenspiel von Genen und Umwelt, das den Phänotyp ins Spiel bringt..... und allzu oft schauen wir auf den Phänotyp (das, was wir sehen können) und ignorieren die Ursprünge als Ursache für unsere Probleme mit Verhalten und Symptomen. Wenn jemand in einem alkoholabhängigen, gewalttätigen Umfeld aufwächst, verstehen wir die Ursachen für seine Kriminalität. Warum nicht, wenn er im Mutterleib eines starken Rauchers aufwächst? Hilft uns das nicht, seine späteren Atemprobleme zu verstehen? Nur wenn wir wissen, wo wir suchen müssen. Und diese Umgebung ist oft der Mutterleib. Das Gute an der Sache ist, dass wir einige Umweltfaktoren herausfinden können, die sich manchmal umkehren lassen. Nicht so bei den Genen. Therapeuten müssen den neuesten Forschungsergebnissen zu Geburtspraktiken und pädiatrischen Entdeckungen, über die ich oft schreibe, Beachtung schenken. Allein die einfache Tatsache, dass wir auf unsere Umwelt reagieren, kann uns dazu bringen, die richtigen Ursachen zu entdecken. Ich beeile mich hinzuzufügen, dass wir umso stärker reagieren, je früher diese Umgebung ist. Und wenn wir erwachsen werden und eigene Kinder haben, kann diese Umwelt in der Vererbungskette weitergegeben werden. Kurz gesagt, was uns in unserem Leben widerfährt, kann auf unsere Nachkommen übergehen. Nicht immer nur das Schlechte, sondern auch das Gute: Rattenmütter, die ihren Nachwuchs oft ableckten, hatten gesunde Nachkommen, und das galt auch für die Nachkommen des Babys. (Dies ist die Arbeit von Michael Meaney und Moshe Szyf). Was sie feststellten, ist auch die Primal-Position, dass es kritische Phasen im Leben gibt, in denen die Umwelt uns am stärksten beeinflusst. Und das ist eindeutig in den ersten Wochen des Lebens; nicht das Leben auf dem Planeten, sondern das Leben im Mutterschiff. Ich

schreibe hauptsächlich über die Methylierung und darüber, wie die Umwelt in die Zellen eingebettet wird, wo Erziehung zur Natur wird. Ich meine, wenn sich unsere Lebenserfahrung auf unsere Nachkommen auswirkt, verhält es sich wie mit der Genetik, oder? Ich meine, das Äußere ist zum Inneren geworden.

In Tierstudien wurde festgestellt, dass sich Methylierungsmuster während der kritischen Periode in Teilen der limbischen Zentren/Gefühlszentren, d. h. im Hippocampus, einprägen können. Und diese Muster werden stabil und beständig. Und das kann bedeuten, dass man anfällig für spätere Krankheiten ist. (Sie sagen: "Veränderungen der Methylierungsmuster (die Prägung) werden kodiert und bilden langfristige Ergebnisse"). Kurz gesagt: Prägungen können krank machen. Missbrauch scheint die Methylierungsmuster zu verändern, insbesondere während der kritischen Phase. Wichtig ist dabei, dass eine starke Methylierung in den Gefühlszentren letztlich zu psychischen Erkrankungen führen kann. Sie wird zum entscheidenden Faktor für schlechte psychische Reaktionen. Die Prägung hat den Hippocampus so verändert, dass man anfällig für weitere Traumata wird. Die Prägung ist nach Meaney/Syzyf/Meloni eine feste und dauerhafte Form der zellulären Erinnerung.

Die Forscher und ich sind beide zu dem Schluss gekommen, dass die Prägung ein Leben lang bestehen bleiben kann. Einmal verschmolzen, ist es äußerst schwierig, die Natur von der Erziehung zu trennen. Sie werden in der Tat eins. Und wenn der Fötus oder das Kind gestresst ist, verändert sich die Ausprägung der Gene. Sie können in Richtung Expression hochreguliert oder in Richtung Unterdrückung herunterreguliert werden. (Vieles hängt davon ab, welche Chemikalien "geliehen" werden, um das Ereignis/die Erinnerung zu verankern, die Acetylgruppe oder die Methylgruppe). Was die Forscher herausfinden, ist keineswegs überraschend. Dass geleckte/geliebte Tierbabys im Säuglingsalter viel besser mit späterem Stress umgehen können. Und umgekehrt: Wenn Babys nicht geliebt werden, haben sie es schwerer, mit Stress und Widrigkeiten umzugehen. Heißt das, dass Liebe so wichtig ist? Ja. Es ist kein Wunder, dass der Anteil der Produktivitätsverluste am Arbeitsplatz (30 %) auf eine Form von psychischer Erkrankung zurückzuführen ist. Sehr früher Stress lässt den Nachwuchs weniger abenteuerlustig, viel vorsichtiger und misstrauischer werden. Und vor allem sind sie anfälliger für Drogenabhängigkeit. Sie sind geprägt vom Schmerz. Wenn die Booga-Booga-Suchtzentren all diese frühen Ursachen übersehen, haben sie keine Chance, die Sucht zu heilen. Wie ich schon oft gesagt habe: "Man kann eine Sucht oder eine Neurose nicht weglieben." Der Punkt ist, dass ungünstige frühe Ereignisse eine Markierung, eine Spur, einen Abdruck hinterlassen, der bestehen bleibt und Verhalten und Symptome beeinflusst. Für Liebe ist es dann zu spät. Ja, sie hilft ein wenig, aber sobald sie gegen die Prägung stößt, ist sie nutzlos. Wegen des Schmerzes bleiben die Schleusen für Gefühle geschlossen; sie lassen sie nicht durch.

Wir Menschen sind sozial und unser Gehirn ist es auch. Sie nehmen das äußere Leben auf und wandeln es in eine Menge innerer Dinge um. Und dann schauen wir uns den Phänotyp an und sagen, aha, es ist genetisch bedingt; oder schlimmer noch, wir sagen: "Es ist dein Job, der so viel Stress verursacht." Selten ist es beides; entweder sind wir damit geboren oder wir haben es letzte Woche bekommen. Wie bei hohem Blutdruck zum Beispiel. Es ist der Primal Pain, der Urschmerz, der uns vorzeitig tötet, nicht so sehr die Ernährung. Obwohl ich die Ernährung nicht vernachlässigen würde, entscheiden sich normale Menschen im Allgemeinen für eine gesunde Ernährungsweise, wie zahlreiche Studien belegen. Wenn Ihr System im Gleichgewicht ist, werden auch Ihre Entscheidungen bei der Ernährung und im Leben, z. B. bei der Wahl des richtigen Partners, entsprechend sein.

Wer wir sind, wabert also nicht im Nebel. Es liegt in der konkreten Erfahrung; und diese Erfahrung geht gewöhnlich unserem Leben vor der Geburt voraus (um mein jüngstes Buch zu nennen). Dort müssen wir suchen, und dort werden wir die Ursachen finden; wir werden die entscheidenden Erinnerungen finden, die uns angetrieben und so viele Symptome verursacht haben, die uns ein Rätsel waren. Dort werden wir Heilung finden.

Donnerstag, 28. August 2014

4. Ich bin jetzt neunzig.....



Ich bin jetzt neunzig, also habe ich das Recht, ein wenig nachzudenken. Also, los geht's:

Was habe ich über das Leben gelernt? Viel und nicht viel, denn was zählt, ist das, was ich über die Menschen in meinem Leben gelernt habe. Zunächst einmal meine großartigen Mitarbeiter, von denen einige seit fünfzig Jahren, andere seit dreißig Jahren bei mir sind. Es ist ein gemeinsames Leben, das zählt. Und ja, sie und ich haben viele Schwächen, aber wir sind alle Menschen, um Gottes Willen, und das gehört

zum Menschsein dazu. Sie sind nicht "meine Mitarbeiter", sie sind meine Freunde, meine guten Freunde, denen ich alle voll und ganz vertraue. Sie sorgen sich so sehr um ihre Patienten und um deren Leben. Und meine Frau. Wir sind seit 41 Jahren Tag und Nacht zusammen, und es ist nicht genug. Es ist ein doppelter Pygmalion. Ich habe sie durch die Therapie verändert und sie hat mich durch ihre Liebe verändert. Was gibt es da noch mehr?

Wenn Sie nicht leiden würden, wären Sie wahrscheinlich weder an der Primärtherapie noch an meinen Büchern noch an mir interessiert. Sie können ein gutes Leben ohne mich führen, aber ein besseres Leben mit mir. Und warum? Weil ich herausgefunden habe, was Gefühle für uns alle bedeuten, und ich habe herausgefunden, was ein offenes Gehirn bedeutet. Einige von Ihnen sind bereits dort, also herzlichen Glückwunsch. Viele von Ihnen lernen, wie ich, immer noch über sich selbst, über das Leben und über das, was uns antreibt. Ich sage, ich lerne immer noch. Lassen Sie mich Ihnen ein Beispiel geben: Ich habe früher in einem Fleischverpackungsbetrieb gearbeitet, wo Schweine geschlachtet wurden. Ich stand neben den Regalen mit den Schweinen und hörte sie schreien, aber ich dachte mir nichts dabei. Und ich habe es vergessen. Da sich mein Gehirn geöffnet hat, höre ich diese Schreie jetzt ständig und kann sie nicht ausblenden. Es macht mich verrückt, aber sie sind ein Teil von mir. Es ist nicht anders, als wenn ich jetzt die Verletzungen und den Schmerz spüre, den meine Eltern mir zugefügt haben, ich höre jetzt meine stummen Schreie. Ich war mir dessen nie bewusst und wusste nichts davon. Nachdem ich mein Bedürfnis immer wieder gefühlt hatte, begann ich unter ihrem Verhalten und dem, was sie waren, zu leiden. Ich bin zwar neunzig, aber mein Leben mit fünf Jahren hat mich nie verlassen. Ich wurde unaufhörlich von diesem Schmerz getrieben, von dem ich aber nichts wusste. Ich konnte nicht stillsitzen und konnte mir nicht einmal vorstellen, dass dies mit meinem Leben im Mutterleib zusammenhing. Ich habe keine Theorie darüber aufgestellt, ich habe es erlebt. Ich wusste nicht, dass ich das Bedürfnis hatte, gehalten und berührt zu werden, bis mein Körper schmerzte und es herausschrie, immer und immer wieder. Ich wusste nicht einmal, dass es darum ging, gehalten und berührt zu werden, bis ich Monate und Jahre lang rohen emotionalen Schmerz empfand. Dann wurde das Bedürfnis konkret. Manchmal halten wir Patienten, weil es ein gutes Beruhigungsmittel ist und den Schmerzpegel senkt, so dass sie ihn spüren und ertragen können. Wir geben ihnen ein wenig von dem, was sie brauchen, damit sie mehr von dem fühlen können, was sie brauchen. Das Ganze ist zu viel auf einmal.

Wir haben die Psychotherapie auf den Kopf gestellt. Ich kann mir nicht vorstellen, einer Patientin, die tief weint, zu sagen, dass ihre Zeit um ist. Das ist unmenschlich. Wir haben kein Zeitlimit für die Sitzungen. Wenn sie mit ihren Gefühlen fertig sind, und nur dann, gehen sie. Sie fühlen weiter, und schließlich verlassen sie mich als Patient und kommen als Freunde zurück. Gute, nicht-neurotische Freunde. Ich werde einige der Briefe veröffentlichen, die ich an meinem Geburtstag erhalten habe, um Ihnen zu zeigen, was ich meine. Hier ist ein Brief, den ich erhielt, während ich dies schrieb:

Lieber Art,

Was für ein Privileg war es, Dich seit so vielen Jahren zu kennen und Dich auch persönlich getroffen zu haben.

Dein Lebenswerk hat mir und so vielen anderen die Möglichkeit gegeben, sich vor sich selbst zu retten. Ein neues Leben zu erschaffen oder einfach nur ein Leben, einen Anfang von etwas Großem. Durch die Primärtherapie war ich in der Lage, mich selbst zu sehen, langsam ich selbst zu werden, mich zu dem zu entwickeln, der ich eigentlich sein sollte, frei von Schmerz, befreit von Verdrängung, vom tagtäglichen Ausagieren des Schmerzes.

Ich schätze die Freiheit meines eigenen Willens, frei von den Fesseln eines Netzes vergangener Schmerzen, das immer präsent, aber unsichtbar war. In der Primärtherapie geht es für mich darum, aus einem Schlafzustand des Lebens zu erwachen, das ursprüngliche Kind, den ursprünglichen Bauplan sozusagen, aufblühen zu lassen und ihm zu erlauben, einfach so zu sein, wie es vorgesehen war.

Ich danke dir, Art!

Ich lernte meine Angst vor dem Tod kennen. Da ich schon bei meiner Geburt dem Tod nahe war, stark betäubt und unfähig, mich zu befreien, wusste ich bereits, wie sich der nahende Tod anfühlt; und als ich anfang zu fühlen, brachen auch diese frühen Gefühle aus. Und ich hatte Panikattacken, ohne zu wissen, was sie waren und woher sie kamen. Es schien, als würde ich JETZT sterben, reiner Terror. Ich will diese Erde nicht verlassen, aber ich habe mich damit abgefunden... trotzdem... ich habe keine Gründe für das, was danach kommt, weil es nichts ist; keine besondere Energie, die existiert, die mir sagt, dass ein Teil von mir noch am Leben ist. Nichts bleibt von mir übrig, außer in der Erinnerung anderer, die mich liebten. Wenn du weiterleben willst, musst du geliebt werden, und du musst lieben und erkennen, dass das, was Bestand hat, die Liebe ist, und nur die. Aber sehen Sie, endlich vom Schmerz befreit zu sein und ein freies und gefühlvolles Leben zu führen, ist viel; schätzen Sie es. Das ist mein Ziel, meine Aufgabe und mein Lebenswerk. Ich kann es nicht ertragen, Menschen leiden zu sehen, wenn sie es nicht müssen. Ich denke jetzt an Robin Williams. Vielleicht hätten wir ihm helfen können. Wir haben so vielen wie ihm geholfen. Aber wenn er über uns Bescheid gewusst hätte, dann hätte er zumindest eine Chance auf psychophysische Gesundheit gehabt. Das ist der Grund, warum nicht ich, sondern die Therapie berühmt werden muss: um Leben zu retten. Robin hatte ein Recht darauf, von uns zu erfahren. Er wusste von berühmten Reha-Zentren, die ihm nichts gebracht haben. Ich habe Ruhm durch die vielen Menschen, meine Freunde und Patienten, meine Frau. Das ist genug. Beifall ist kein guter Ersatz für körperliche Liebe, Küsse und Umarmungen; aaaah Umarmungen und Küsse. Was wir alle brauchten und brauchen. Wir brauchen keinen weisen Mann, der uns etwas über das gute Leben erzählt; wir brauchen jemanden, der uns hilft, es zu führen. Wir brauchen nicht die Ideen eines anderen; wir brauchen nur unsere eigenen. Wir

brauchen keine brillanten Ratschläge; das, was wir aus unserem eigenen Körper lernen, wenn er fühlt, ist viel und genug. Was befreit uns? Das Fühlen des Schmerzes, der uns gefangen hielt. Diese Stäbe sind stärker als Stahl. Wir sehen sie nicht und wissen nicht, dass sie da sind, aber sie halten uns gefangen. Sie bringen uns dazu, uns immer wieder auf die gleiche Weise zu verhalten. Wir handeln auf selbstzerstörerische Weise, ohne es zu wissen. Und selbst wenn uns jemand sagt, dass wir das tun, nicken wir und sagen: "So ist das wohl." Nach 12 Jahren College und Universität war alles, was ich davon hatte, Tippen und Spanisch zu können. Das meiste vom Rest war nutzlos. Sicherlich ist das, was wir in der Psychologie lernen, wirklich nutzlos, da es aus einem bankrotten Fachgebiet kommt, das Gefühle niemals anerkennen kann. Es herrscht die Vergöttlichung des Intellekts, auch wenn das Gegenteil zählt. Einige meiner Patienten hatten Professoren als Eltern, aber sie konnten ihre Kinder nie berühren und küssen, wozu also diente ihr Intellekt, wenn sie ihre Kinder zerstörten? Und sie haben es nie gesehen. Sie waren durch ihren Intellekt geblendet und konnten nicht um ihre Scheuklappen herum sehen. Gefühle öffnen die Wege zum Sehen und Verstehen; sie öffneten meine, und dann erkannte ich die Fehler, die ich mit den Kindern machte. Und dann konnte ich die Schweine schreien hören, und ich werde in meinem Leben nie wieder Speck essen. Was wir brauchen, ist eine Gesellschaft der Gefühle, und das kann bei den Eltern beginnen und sich bei den Lehrern fortsetzen; aber zuerst müssen wir alle die Bedeutung der Gefühle kennen. Sie sind lebensrettend. Zwei Zwillinge, die zu früh geboren wurden, wurden zusammen in einen Inkubator gelegt. Sie hielten sich in den Armen, und es ging ihnen viel besser als denen, die ganz allein in einem Inkubator lebten. Wir brauchen einander; wir brauchen die Umarmungen, die Zärtlichkeiten und die Küsse, als ob das Leben selbst davon abhinge, und das tut es auch.

Was wir nicht brauchen, ist: Wir brauchen keine Booga-Booga-Therapie ohne Wissenschaft, bei der sich alle umarmen und Liebesphrasen dreschen. Wir müssen wissen, dass der Schmerz schon sehr früh, gleich nach der Geburt, eingepägt wird und ein Leben lang bleibt und sich nicht dadurch ändert, dass sich ein paar wohlmeinende Patienten umarmen. Es ist gut für einen Moment, aber es kann nicht von Dauer sein und nichts ändern. Wir brauchen keine klugen Therapeuten. Wir brauchen einfühlsame Therapeuten. Hüte dich vor den „Iden des Intellekts!“

Was ist es, das wir alle wollen? Liebe natürlich, aber wenn sie fehlt und wir sie nie kennengelernt haben, geben wir uns mit einem Ersatz zufrieden... Lob, Anerkennung, ein Klaps auf den Kopf, eine Eins vom Lehrer, ein Empfehlungsschreiben, eine Medaille für gut gemachte Arbeit, usw. Und wir brauchen diese Dinge so sehr wie die Liebe, denn das ist es, was hinter unserem Bedürfnis nach Anerkennung steckt. Ich weiß, dass ich in der Therapie Dutzende Male gefühlt habe, „Sag, dass ich gut bin“. Das war es, was ich brauchte, einen winzigen Tropfen Anerkennung, ein bisschen Lob von jemandem, der in meinem Leben zählt, und zu der Zeit, als ich es brauchte. Wenn ich es jetzt bekomme, ist das zwar nett, aber nicht lebensverändernd.

Im Alter von fünf Jahren, nachdem ich immer wieder als dumm bezeichnet wurde, weil mein Vater sich dumm fühlte und mich brauchte, um sein schwankendes Ego zu stärken, da hätte es gut getan. Man kann nicht nachholen, was man versäumt hat, was heute fast jede Therapie versucht. Diese Therapeuten kümmern sich um Sie, sind um Ihren Erfolg besorgt und beraten Sie. Doch das, was wir alle verpasst haben, ist eingepägt und wehrt sich jetzt gegen alle Hilfe. Es kann nicht eindringen. Wir müssen zurückgehen und die Prägung rückgängig machen, die Geschichte korrigieren. Wir müssen den Schmerz rückgängig machen und frei sein. Wie schwer ist das? Weder so schwer noch so schmerzhaft, wie Sie vielleicht denken. Sie können sich nicht mit der Gegenwart befassen und Ihre Vergangenheit ändern. Man kann die Vergangenheit nur ändern, indem man zurückgeht und sie wiedererlebt, indem man die Chemikalien wie Methyl rückgängig macht, die die Erinnerung in das System eingepägt haben. Die Umkehrung der Prägung ist die unabdingbare Voraussetzung. Das öffnet die Schleusen für das Fühlen, und dann können wir wieder atmen; buchstäblich, denn einige meiner Flachatmer begannen nach der Therapie viel tiefer zu atmen. Sehen Sie, Gefühle öffnen die Lunge und die Gefäßbahnen, so dass wir atmen können und mehr latenten Sauerstoff im System haben. Es bedeutet, Krampfanfälle und Gefäßverstopfungen zu verhindern. Es bedeutet, den Blutdruck ganz von selbst zu senken und lebenslange Migräne zu stoppen. Es bedeutet, die Stress-Chemikalien zu senken und den Neokortex der obersten Ebene zu klären, damit wir wieder klar denken können. Sie fragen, Gefühle können all das bewirken? Ja, aber, aber, Primal-Feelings, nicht die Entfesselung von ein paar Tränen und die Erwartung von Wundern. Es bedeutet, aufgestaute Tränen loszulassen, die jahrzehntelang still dagelegen haben und darauf warteten, dass sie an die Reihe kommen. Wir haben ihnen ihre Chance gegeben.

Ich praktiziere seit mehr als sechzig Jahren, seit meiner Zeit in der psychiatrischen Abteilung des Kinderkrankenhauses von Los Angeles. Und was hatte ich gelernt? nicht viel. Ich habe vor fast fünfzig Jahren angefangen, Primal zu praktizieren, und was habe ich gelernt? Alles. Die Gefühle lehrten mich, und ich wurde ein Patient meiner Klinik. Ich saß im Wartezimmer und wartete, bis ich an der Reihe war, wie alle anderen auch. Und dann begann ich, etwas über mich selbst zu lernen und dann über andere. Neue Psychiater müssen unsere Therapie machen, damit sie lernen können, Gefühle in anderen zu erkennen und ihnen mit diesen Gefühlen zu helfen. Wenn man anständige Kinder und eine gute Ehe haben will, muss man Gefühle haben. Ich habe gesehen, wie ein „Primal-Kind“ aussieht, und es ist eine Freude. Sein Vater schreibt gerade ein Buch über ihn. Sein Sohn steht einfach morgens auf und sagt: "Wow, ich fühle mich heute so gut". So einfach und so großartig. Er lernt leicht, hat viele Freunde und ist sehr beliebt.

Wenn man Freunde haben will, muss man ein Freund sein, nicht im Booga-Booga-Sinn, sondern indem man spürt, wenn es einer Freundin schlecht geht, und man weiß, wie man sich in sie hineinversetzen kann, mit ihr fühlt und ein echter Freund ist. Es

geht nicht darum, teure Geschenke zu kaufen, denn das hat wenig Bedeutung für eine fühlende Person; ja, es ist schön, aber nicht, wenn es die Aufgabe hat, die Liebe zu ersetzen, die es am Anfang nie gegeben hatte. Dann braucht der Empfänger immer mehr, und es ist nie ganz erfüllend. Wenn man voll von früher Liebe ist, sind Geschenke großartig, aber sie werden nicht dazu benutzt, das nachzuholen, was man nicht bekommen hat. Dann ist es nie genug; nie genug Geld, Schokolade, Boote und Besitztümer, Ruhm, Kleidung und so weiter. Es ist nie genug, weil man versucht, ein riesiges Loch zu füllen. Das Leben wird so einfach, wenn man diese schreckliche Last fühlt, die man die ganze Zeit mit sich herumträgt. Du brauchst weniger, denn was du brauchst, hast du schon: Liebe.



Samstag, 06. September 2014

1. Happy Birthday – Brief 1

Happy 90th Birthday Art!

Wir beginnen eine "Happy Birthday"-Serie mit Briefen von Patienten, ehemaligen Patienten, Freunden und Lesern aus aller Welt an Art, die zeigen, wie die Primärtherapie ihr Leben beeinflusst hat.

„Wenn sich Krebs- oder Herzpatienten bei ihren Ärzten dafür bedanken, dass sie ihnen das Leben gerettet haben, wissen wir alle, was sie meinen. Der Patient hat überlebt, und der Arzt bekommt die Lorbeeren, die Ehre und die Anerkennung seines Berufsstandes. Oft haben wir Primal-Patienten das Gleiche sagen hören: "Danke, Dr. Janov, dass Sie mir das Leben gerettet haben." Aber was wir meinen, ist nicht für jeden so offensichtlich. Schließlich standen wir nicht unmittelbar davor, an Krebs oder einer Herzerkrankung zu sterben. Warum also fühlen wir uns alle gerettet?

Ich kann es nicht ertragen, mir vorzustellen, was aus mir geworden wäre, wenn ich 1973 nicht "Der Urschrei" gelesen hätte. Ich war 24 Jahre alt und mein Leben war völlig aus den Fugen geraten. Wie ich Ihnen schon einmal persönlich erzählt habe, hatte ich fünf Jahre zuvor als Student einen plötzlichen, unerklärlichen Zusammenbruch. Ich saß zu Hause und las ein Buch, ohne mich um irgendetwas zu kümmern, und dann überkamen mich plötzlich Panik und Schrecken, die tief aus meinem Inneren zu kommen schienen, aber aus dem Nichts. Ich fühlte mich wie in einem seltsamen Science-Fiction-Film, in dem sich eine komfortable Existenz in

einen wachen Alptraum verwandelt und das Opfer gezwungen ist, all seine Energie darauf zu verwenden, herauszufinden, warum sein Leben aus den Fugen geraten ist.

Niemand konnte verstehen, was ich durchmachte. Die Verrücktheit war so unerträglich isolierend. Es war wie ein elektrischer Sturm des Wahnsinns in meinem Kopf, den nur ich sehen konnte. Wie kann man die Angst erklären, den Verstand zu verlieren, wenn alles um einen herum sonnig und normal erscheint?

Als ich Ihr transformatives Buch las, hatte ich das Gefühl, endlich einen Menschen gefunden zu haben, der mein Leiden und seine Ursachen verstand. Wie bei so vielen anderen Lesern war meine Reaktion unmittelbar und instinktiv. Sie haben einen Ausweg angeboten. Und ich wollte ihn unbedingt ergreifen.

Der erste Schritt, um ein Leben zu retten, besteht darin zu verstehen, was es bedroht. Der nächste Schritt ist zu wissen, was getan werden muss, um die Bedrohung zu beseitigen und die Gesundheit wiederherzustellen. In diesem Sinne, Art, bist du ein wahrer Heiler.

Wenn wir also sagen, dass du unser Leben gerettet hast, meinen wir in Wirklichkeit, dass du ein Leben wiederhergestellt hast, das lebenswert ist. Du hast das Geheimnis der Neurose gelüftet, indem du verstanden hast, dass der emotionale Schmerz die Wurzel ist, dass die Verdrängung notwendig ist, um den Schmerz in Schach zu halten, und dass wir durch diesen Teufelshandel in einem Schwebestand ständigen Leidens oder dauernder Abstumpfung leben.

Was für ein Leben ist denn das?

Meine Nerven waren von der ständigen Anspannung so angespannt, dass ich kurz nach meinem ersten großen Job beim San Francisco Chronicle die ganze Nacht zitterte und bebte und mich bis zum Morgengrauen in einer Kugel zusammenrollte. Was für ein Leben kann es geben, wenn man nicht in der Lage ist, seinen Lebensunterhalt zu bestreiten?

Als mein Vater mich mit Prolixin und Haldol vollpumpte, um meine Nerven zu beruhigen, wurde ich zu einem Zombie. Ich zitterte nicht mehr, aber ich war in einer kalten, unheimlichen Stille gefangen, die mich wirklich in einen wandelnden Toten verwandelte. Was für ein Leben kann es geben, wenn man sich mit seinem eigenen Körper im Krieg befindet?

Meine Beziehungen waren ein solches Chaos, denn sobald ich jemanden fand, den ich wirklich schätzte, wurde ich so wahnsinnig eifersüchtig, dass ich ihr das Leben zur Hölle machte und sie schließlich vertrieb. Was für ein Leben kann es ohne Liebe geben?

Wir sagen auch oft, dass die Primärtherapie uns unser Leben zurückgegeben hat. Aber was bedeutet das genau? Sicher, mit weniger Angst, Wut, Furcht und Unsicherheit sind wir befreit, um die Dinge zu verfolgen, die uns im Leben wirklich glücklich machen können. Ein guter Job, eine feste Beziehung, die Fähigkeit, Freude zu empfinden. Aber mein Leben zurückzubekommen, bedeutete für mich auch, zu verstehen, was wirklich mit mir passiert ist. Zum Beispiel zu wissen, dass meine Eifersucht begann, bevor ich zwei Jahre alt war, als ich Wut empfand, weil ich von meiner Mutter zurückgewiesen und durch das nächste Baby in einer Reihe von acht Kindern ersetzt worden war. Wie hätte ich erwachsen werden können, ohne zu merken, dass ich damals und seitdem so verletzt und wütend war? Ich sah nur die verheerenden Folgen in meinen zerstörten Beziehungen. Die Primärtherapie half mir, die lähmende Wirkung mit der unbewussten Ursache zu verbinden.

Das ist ein großes Geschenk, das wahre Selbst zu kennen. Das ist wiederhergestellte Realität. Und Ihr Verstand wird Sie nicht ruhen lassen, bis Sie alles zusammengefügt haben, das Verhalten und den Grund dafür.

Auf unerwartete Weise haben Sie mir auch die Chance gegeben, einen echten Moment der Zuneigung und Versöhnung zwischen mir und meinem Vater zu erleben. Sie wissen, was für ein Vater er war. Emotional distanziert, wütend, kritisch, verbal beleidigend und ein gemeiner Zuchtmeister. Meistens hatte ich Angst vor ihm. Dennoch las er Ihr Buch und es berührte etwas in seinem harten Herzen. So sehr, dass er sich entschloss, einen Kredit aufzunehmen, um meine Therapie zu bezahlen - ein schockierender Schritt für einen eingefleischten Pfennigfuchser. Als Arzt sah er auch mein Leiden und muss erkannt haben, dass es keine andere gute Möglichkeit gab.

Dann, eines Tages, während eines Besuchs zu Hause im Jahr nach Beginn der Therapie, sprudelten die verschütteten Emotionen unseres Lebens über. Am Küchentisch begann er mir von dem Alptraum zu erzählen, den er zu Hause mit meiner Mutter erlebte, die einen regelrechten psychotischen Zusammenbruch erlitt. Ich war gerade erst offen für meine Gefühle und konnte es nicht ertragen. Ich stand auf und eilte in das hintere Schlafzimmer, in dem ich als Kind immer geschlafen hatte. Ich brach auf dem Bett zusammen und fing an zu weinen.

Mein Vater kam bald darauf nach hinten, um zu sehen, was los war. Als ich seine Silhouette in der Tür sah, diese vertraute Gestalt, vor der ich mich immer gefürchtet hatte, setzte ich mich schnell auf und trocknete meine Augen. Weinen war vor ihm nicht erlaubt, auch nicht, nachdem er uns mit dem Gürtel geschlagen hatte. Also versuchte ich mich zu erholen und bat ihn, in der Küche auf mich zu warten. Als ich wieder zu ihm ging, erklärte ich ihm, dass ich es nicht mehr ertragen konnte, von den Problemen der Familie zu hören. Dann tat er etwas, das mich völlig unvorbereitet

traf. Er bat mich um Vergebung. "Wenn ich dich irgendwie verletzt habe, mein Sohn, tut es mir leid."

Zum ersten Mal in meinem Leben umarmten wir uns wie Vater und Sohn, mit viel Gefühl.

So entdeckte nicht nur ich, dass ich Schmerz empfand, sondern auch mein Vater. Während meiner gesamten Kindheit hatte er das übersehen. Er hatte mich offen verletzt, absichtlich, manchmal brutal, aber irgendwie sah er den Schaden nicht, den er anrichtete, bis es zu spät war. Dann versuchte er, es wiedergutzumachen, indem er mich in die einzige Therapie brachte, die mich hätte retten können. Also vergab ich ihm.

Jetzt gebe ich die Vorteile meiner Erkenntnisse an die nächste Generation weiter. Ich habe zwei Söhne auf der Grundlage dessen großgezogen, was ich in der Primärtherapie gelernt habe. „Respektiere ihre Gefühle. Sorgfältig zuhören. Reagiere auf ihre Bedürfnisse und sei für sie da.“

Andres und ich sind so gut aufeinander eingestimmt, weil ich ihm immer erlaubt habe, seine Gefühle offen auszudrücken. Wenn er weinen muss, lege ich mich zu ihm und nehme ihn einfach in den Arm oder setze mich zu ihm. Manchmal verrät allein sein Gesichtsausdruck, wie er sich fühlt - verletzt, enttäuscht, traurig oder was auch immer. Wenn ich das erkenne, höre ich mit dem auf, was ich gerade mache. Vielleicht habe ich ihn zu hart gescholten und es nicht gemerkt. Also höre ich auf zu reden und drehe mich zu ihm um. Alles, was ich sagen muss, ist: "Du siehst traurig aus" oder "Ich sehe, dass du wütend bist". Sobald ich seine Gefühle formuliere, oder besser gesagt, sie bestätige, sieht er mich mit seinem ganzen Gesicht voller Emotionen an und nickt zustimmend. Sobald er weiß, dass ich es weiß, öffnen sich die Schleusen. Seine Lippen beginnen zu zittern, seine Augen füllen sich mit Tränen. Und er weint.

Das ist es also, das Geheimnis eines glücklichen Lebens. Versuchen Sie, Ihre Kinder nicht zu verletzen. Aber wenn sie verletzt werden, lass sie ihre Gefühle ausleben. Zeigt ihnen, dass ihr sie versteht, dass ihr in ihr kleines Herz sehen könnt. Dass du dich kümmerst.

Auf diese Weise, Art, wird das Leben, das du gerettet hast, weitergegeben. Und das wird dein Vermächtnis sein. Eines nach dem anderen können wir die Welt retten, ein Kind nach dem anderen. Das ist ein Vielfaches eines Nobelpreises wert. Vielleicht wirst du das zu Lebzeiten nicht mehr erleben, aber wir können dich individuell ehren, indem wir dafür sorgen, dass wir das Leben so voll leben und erleben, wie es für uns bestimmt war, und unseren Kindern helfen, das Gleiche zu tun.

Danke, dass Sie mein Leben gerettet haben.“

A.G., USA

Sonntag, 07. September 2014
2. Happy Birthday – Brief 2

Happy 90th Birthday Art!

Wie kommt es, dass Dr. Janov nicht der berühmteste Mann auf unserem Planeten ist? Es war eine schwierige Entscheidung, nach Santa Monica zu kommen. So viele Enttäuschungen in Bezug auf frühere Therapien. Regressive Therapie, Familienaufstellungen, Kunsttherapie, Coaching, One Brain Therapy... bevor ich die Primärtherapie ausprobierte, habe ich mindestens 20 verschiedene Therapien ausprobiert.

Warum ist die Primärtherapie so wirkungsvoll?

Weil ein Mann Glück hatte, fokussiert war und sich nicht mit seiner Unfähigkeit abfand, denen zu helfen, die eine Therapie brauchen. Und das Ergebnis? Ein Wunder: Die Primärtherapie.

4 Monate nach Beginn der Therapie sehe ich noch keine dramatischen Verbesserungen in meinem Leben. Was ich jedoch sehe, ist meine allmähliche Rückkehr ins Leben. Und ich bin mir sicher, dass dies die einzige wirksame Therapie ist, verglichen mit anderen Therapien, die nur Zeit und Geld verschwenden. Wenn Dr. Janov nicht der berühmteste Mann auf unserem Planeten ist, dann leben wir in einer völlig verrückten Welt, mit Psychotherapeuten, die so gehirngewaschen sind, dass sie nicht zwischen wirksamer und unwirksamer Therapie unterscheiden können, mit Menschen, die ihre Peiniger als ihre Befreier feiern und das Böse als das Gute hinstellen. Und dass Frustration und Leiden als normal angesehen werden. Dr. Janov kann daher von den offiziellen Stellen nicht als Genie anerkannt werden. Die Primärtherapie gibt Leben, Kraft und Freiheit und macht die Dinge zu dem, was sie wirklich sind: Mit der Primärtherapie ist das Gute gut, das Leiden ist Leiden und das Leben ist Leben. Dank Dr. Janov. Meine unendliche Dankbarkeit.

P. K., CZ Republik

Happy 90th Birthday Art!

Lieber Art,
 herzlichen Glückwunsch zu Deinem 90. Lebensjahr.
 Ich möchte dir für dein lebenslanges Engagement für andere danken. Dein Einfluss auf mein Leben war immens. Hättest du den Primal Scream nicht geschrieben, wäre mein Leidensweg sicher noch viel größer als er heute ist.
 Heute kann ich sagen, dass ich einen Großteil des Schmerzes aus meiner Kindheit und meiner komplizierten Geburt geheilt habe. Ich habe ein größeres Gefühl von Freiheit. Ich bin meinen Gefühlen und dem Leben gegenüber präsenter. Meine Mutter hat es am besten ausgedrückt: "Es ist, als ob du eine Lobotomie gehabt hättest"! Ich fühle mich wirklich wie ein anderer Mensch.
 Natürlich gibt es noch mehr Schmerzen in der Badewanne und mein Löffel ist nicht größer geworden, aber ich habe heute die Möglichkeit, die Wanne zu entleeren, anders als die große Mehrheit der Bevölkerung. Dafür werden ich und die vielen Menschen, die von Ihnen beeinflusst wurden, Ihnen immer dankbar sein. Ich hoffe, dass Sie noch viele Jahre als Schriftsteller tätig sein werden. Ich glaube, dass Ihre Schriften mehr Einfluss haben, als Sie sich vielleicht vorstellen. Selbst die verwässerten Manifestationen der Primal-Vision, die Ihrem Denken entspringen, tragen dazu bei, die Therapiebewegung langsam in eine heilsamere Richtung zu bewegen.

Liebe Grüße

R. A., UK

Montag, 08. September 2014
3. Happy Birthday – Brief 3

Happy 90th Birthday Art!

Hallo Art.

Wir haben uns nur einmal getroffen und du konntest meinen Nottingham-Akzent nicht verstehen. Ich hatte aber die Gelegenheit, dir zu danken, und ich kann dir sagen, dass hinter diesen zwei Worten viel mehr steckte. Die Primärtherapie hat mir das Leben gerettet, glaube ich. Dadurch, dass sie meine Frau und mich realer gemacht

hat, konnten wir unseren Kindern eine viel bessere Kindheit ermöglichen, als sie sie vielleicht gehabt hätten, was unbezahlbar ist. Es fällt mir schwer, in Worte zu fassen, wie dankbar ich bin und wie privilegiert ich mich fühle, dass ich die Primärtherapie machen konnte und vor allem, dass ich in das Primal-Zentrum gekommen bin.

Nochmals vielen Dank, meine besten Wünsche und einen schönen Geburtstag.

C. C., UK

Happy 90th Birthday Art!

Hallo Dr. Janov:

Falls ich es vergessen haben sollte, alles Gute zum bevorstehenden 90. Geburtstag.

Ich möchte Ihnen nochmals für Ihre inspirierende und wichtige Arbeit in der Psychotherapie danken. In diesen Tagen lese ich wieder eines der Hauptwerke der Gegenkultur "The Greening of America" von Charles Reich (jetzt etwa in Ihrem Alter), das etwa zur gleichen Zeit wie "The Primal Scream" herauskam. Ich bin dankbar und bewundere, dass Sie beide in der Lage waren, solch wichtige Werke zu schaffen, etwas Klarheit und Einsicht in die alles durchdringende neurotische Kultur zu bringen, die uns unterdrückt. Das bedeutet mir sehr viel, besonders jetzt, da auch ich älter werde.

M. E., Kanada

Dienstag, 09. September 2014

4. Happy Birthday – Brief 4

Happy 90th Birthday Art!

Lieber Art,

ich schreibe Dir, um Dir zu Deinem 90. Geburtstag zu gratulieren und Dir noch so viele gesunde und glückliche Jahre zu wünschen, wie Du Dir selbst wünschst.

Dein 90. Geburtstag sollte ein Tag der Freude und der Verherrlichung eines Lebens sein, das dem Leben von Tausenden von Menschen einen wahren Sinn gegeben und den Grundstein für das Leben von Millionen von Menschen gelegt hat, die noch davon profitieren werden. Du hast einen unauslöschlichen Abdruck im Sand der Zeit hinterlassen.

Deine Entdeckung und Praxis der Primärtherapie sind zweifellos eine stille Revolution im Wissen über den Menschen. Der Mensch hat im Laufe der Jahre die Wissenschaft von allem erobert, nur nicht vom Menschen selbst. Du hast den Menschen erfolgreich wiederentdeckt. Deine Entdeckung und Entwicklung der Primärtherapie haben den Weg geebnet für das Verständnis der Verbindung zwischen dem Menschen und sich selbst, zwischen dem menschlichen Geist und dem menschlichen Körper, für das Verständnis der Ursachen und des Ursprungs der großen Krankheiten und Leiden, der Ursachen und des Ursprungs der Armut, des Reichtums oder der Armut von Personen oder Nationen, des Erfolgs und des Misserfolgs, der Vernunft und des Wahnsinns, der Traurigkeit und der Freude, der Langlebigkeit und der Kurzlebigkeit und vieler anderer Dinge. Du hast den Weg geebnet für die Lösung des immerwährenden Konflikts zwischen dem Menschen und sich selbst, zwischen seinem Geist und seinem Körper.

Manchmal werden große Männer wie du zu Lebzeiten nicht entdeckt. Was jedoch sicher ist, ist, dass du im Laufe der Zeit entdeckt oder wiederentdeckt wirst. Und die Welt wird dadurch glücklicher sein .

Ich nutze diese Gelegenheit, um dir zu sagen, wie glücklich ich mich schätzen kann, dich durch einige deiner Werke und persönlich kennen gelernt zu haben. Ich habe auch das Glück, an deiner Entdeckung der Primärtherapie beteiligt zu sein. In der Tat hat die ganze Welt das Glück, dass es einen Arthur Janov gegeben hat, nur sind sich die meisten dessen nicht bewusst.

Herzlichen Glückwunsch zu Deinem 90. Geburtstag

C. Nigeria

Mittwoch, 10. September 2014
5. Happy Birthday – Brief 5



Dies ist ein "Happy Birthday"-Brief aus einer Reihe von Briefen, die von Patienten, ehemaligen Patienten, Freunden und Lesern aus der ganzen Welt an Art geschickt wurden und die zeigen, wie die Primärtherapie ihr Leben beeinflusst hat.

Lieber Art

Da war ein Eintrag im E-Mail-Posteingang zu lesen und mein begleitender Gedanke lautete "Oh mein Gott, Janov ist tot - aber er kann nicht tot sein, er hat noch so viel zu geben....";

Daher war die Erleichterung, als ich las, dass dein 90. Geburtstag vor der Tür steht, deutlich spürbar, und ich bin froh, dass du noch lebst und in der Lage bist, E-Mails zu empfangen.

Wie du weißt, ist mein Vater am 5. Juli gestorben. Er war 93 Jahre alt und im letzten Sommer wurde bei ihm Demenz diagnostiziert. Er verbrachte den Rest seines Lebens in einem Pflegeheim für Demenzkranke, wo er hervorragend betreut wurde. Aber ich glaube, mein Vater wusste, dass er die Kontrolle über seinen Verstand verloren hatte, und das gefiel ihm nicht besonders.

Einer der Gründe, warum ich im vergangenen Februar mit der Primärtherapie begonnen habe, war eine Reaktion auf deine Bemerkungen über Demenz in deinem Buch „Leben vor der Geburt“ und die darauf folgenden Kommentare in einer kürzlich erhaltenen E-Mail. Mit 68 Jahren denke ich, dass ich mich inzwischen gut genug kenne, um keine Überraschungen mehr zu erleben. Es scheint, dass ich eine recht gute Geburt hatte.

Ich habe einen Schnappschuss aus einem Video beigefügt, das ich im Sommer 2012 aufgenommen habe, als mein Sohn JJ gerade 6 Monate alt war und mein Vater 91 Jahre alt war. Ich habe das Folgende in meine Trauerrede für ihn bei seiner Beerdigung aufgenommen.

In jenem Sommer besuchten wir Papa am Sonntag vor den Olympischen Spielen in seinem Haus. Selbst im zarten Alter von 6 Monaten war der kleine JJ ziemlich wählerisch, von wem er auf den Arm genommen werden wollte. Außer seiner Mutter und mir gab es eigentlich niemanden. Aber als er in den Armen seines Großvaters

lag, geschah etwas Magisches. Sie schauten sich beide in die Augen, JJ setzte sich ab und zu auf und schaute sich um und dann wieder zu seinem Großvater; völlig entspannt war JJ, als würde er in ein Geheimnis eingeweiht, das allen anderen verwehrt blieb, und er hatte den idealen Ruheplatz gefunden, von dem aus er über das Universum nachdenken und in der Wärme und Geborgenheit der Arme seines Großvaters baden konnte. Das war ich vor 68 Jahren, und ich weiß genau, wie sich JJ fühlte.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, lieber Dr. Janov, Sie waren einer der führenden Einflüsse in meinem Leben, neben Menschen wie PD Ouspensky, Mahler und Dr. David Yurth.

Aus irgendeinem Grund habe ich mir zum Ziel gesetzt, diese sterbliche Hülle im Alter von 102 Jahren abzulegen. Bis dahin wird Sterbehilfe wahrscheinlich Gesetz sein. Wenn ich den Zeitpunkt meines Todes planen wollte, würde ich den Arzt zuerst fragen, wie lange es dauert, bis die Tabletten wirken und ich das Bewusstsein verliere. Angenommen, es wären Minuten, dann würde ich die letzten 12 Minuten von Mahlers 2. Sinfonie – die Wiederauferstehung spielen. Wenn Sie sie noch nicht kennen, empfehle ich Ihnen, sie und seine 8. Sinfonie anzuhören. Sinfonie anzuhören. Ich würde im Moment des letzten, krachenden Akkords das Bewusstsein verlieren wollen, um dann im Kreis meiner Familie mit Glanz und Gloria aus dem Leben zu scheiden.

R. C., GROSSBRITANNIEN

Dienstag, 11. September 2014
6. Happy Birthday – Brief 6

Happy 90th Birthday Art!

Dies ist ein "Happy Birthday"-Brief aus einer Reihe von Briefen, die von Patienten, ehemaligen Patienten, Freunden und Lesern aus aller Welt an Art geschickt wurden und die zeigen, wie die Primärtherapie ihr Leben beeinflusst hat.

Hallo Art,
 ich bin sicher, dass Sie sich nicht daran erinnern, mich kennengelernt zu haben, aber ich werde die Begegnung mit Ihnen nie vergessen! Es war Mitte der 1980er Jahre, und ich glaube, Sie waren gerade aus Frankreich zurückgekehrt. Ich war damals Mitte 20 und Patient im Primal Institut.

Sie hielten einen Vortrag, ich glaube in einer Kirche in Westwood. Es war ein absoluter Nervenkitzel, Sie sprechen zu hören. Und danach hatte ich die Ehre, Ihre Hand zu schütteln. Es war ein großartiger Abend!

Nach ein paar Jahren am Institut zog ich zurück nach Minnesota und begann ein "neues" Leben. Ich hatte einen Job. Ich heiratete und bekam zwei wunderschöne Töchter. Es gibt keinen Zweifel daran, dass meine Erfahrungen in der Primärtherapie dazu beigetragen haben, mich zu einem besseren Vater zu machen.

Im Laufe der Jahre wusste ich, dass ich die Aufgabe, die ich zu erledigen hatte, nicht erfüllt hatte. Ich begann zu überlegen, ob ich wieder in die Primärtherapie einsteigen sollte, aber mein Leben war hier. Ich forschte auf Ihrer Website und erfuhr, dass ich die Therapie über Skype fortsetzen konnte. Nach ein paar Wochen in L.A. kehrte ich also nach Hause zurück und setzte meine Therapie sehr erfolgreich fort.

Ich möchte eine Anekdote über die eine Gruppe erzählen, an der ich in Santa Monica teilgenommen habe. Ein Patient sagte etwas wie: "Ich war schon lange nicht mehr in einer Gruppe gewesen. Es ist 9 Monate her.". Als ich an der Reihe war, sagte ich: "Meine letzte Gruppe war... vor 25 Jahren." Ich bin mir nicht sicher, ob sie mir geglaubt haben.

Ich möchte etwas zu den Unterschieden in der Therapie zwischen meinen Erfahrungen im Primal Institut Mitte der 80er Jahre und den letzten zwei Jahren im Primal Center sagen. Es ist jetzt viel besser. Es ist selten, dass ich nicht tief fühle. Ich glaube, das Leiden staut sich nicht mehr so sehr auf. Und ich glaube, dass mein Therapeut weiß, was er tut. Rückblickend kann ich nur denken, dass meine Therapeuten im Institut viele Gelegenheiten verpasst haben, die Menschen in Gefühle zu versetzen. Danke für diese großen Verbesserungen!!!

Ich habe nicht genug Worte, um meine Dankbarkeit für die extrem positiven Veränderungen, die Sie in meinem Leben bewirkt haben, auszudrücken. Die einzige Art und Weise, die ich kenne, um die Tiefe meiner Dankbarkeit auszudrücken, ist, diesen Gedanken zu teilen. Um zu wissen, dass ich in meinem Leben etwas richtig gemacht habe, muss ich mir nur ansehen, wie glücklich und gesund meine Töchter sind. Ich weiß, dass ich ohne die Primärtherapie keine so gute Arbeit als Vater hätte leisten können! Um zu vermitteln, wie wichtig das für mich ist, bräuchte ich etwa eine Million Ausrufezeichen, aber das würde diesen Brief zu lang machen.

Ich wäre nachlässig, wenn ich Ihnen nicht zum 90. Geburtstag gratulieren würde!!!! Und ich wünsche Ihnen noch hunderttausend weitere Geburtstage! Ich vermute, Sie haben eine gewisse Bewusstheit darüber, aber Sie sind ein Mann, der ewig leben

wird. Ihr Lebenswerk ist unvergleichlich. All die Menschen, denen Sie bereits geholfen haben, und all die Menschen, denen Ihre Arbeit helfen wird, werden sich exponentiell vermehren. Mein persönliches Beispiel sind meine Töchter. Sie wissen nichts von der Primärtherapie. Sie haben keinen Bedarf an Primärtherapie! Art, ich kenne keine größere Erfolgsgeschichte als diese!

Hochachtungsvoll - mit meiner tiefsten Dankbarkeit.

M. T., USA

Samstag, 13. September 2014
7. Happy Birthday – Brief 7

Happy 90th Birthday Art!

Lieber Art,

alles Gute zum Geburtstag! Ich wollte Ihnen sagen, dass Ihre Therapie mein Leben gerettet hat. Ich bin vor acht Jahren zufällig auf das Buch „Gefangen im Schmerz“ gestoßen, und als ich die ersten 20 Seiten gelesen hatte, wusste ich, dass dies die richtige Therapie für mich war. Ich denke, Sie sind brillanter als Freud und jeder andere Psychologe da draußen. Vor Jahren, als ich pleite war, hat die Stiftung eine zweite Reise für mich bezahlt, und das war das großzügigste Geschenk, das ich je erhalten habe, ohne dass jemand eine Gegenleistung verlangt hätte. Ich weiß, dass Sie und Ihre Therapie so viele Leben gerettet haben und noch viele weitere retten werden. Sie haben Ihr Leben so gut gelebt und einen unermesslichen Einfluss auf diese Welt ausgeübt. Ihr Name wird ewig weiterleben, und ich denke, eines Tages wird jeder erkennen, wie wichtig es ist, Gefühle auszudrücken, um ein glückliches Leben zu führen. Danke, dass Sie mir mit 36 Jahren zum ersten Mal einen Ort gegeben hast, an dem ich mich über meine vergangenen Schmerzen ausweinen konnte. Ich bin jetzt 43 und mein Leben hat sich durch Ihre Therapie in vielerlei Hinsicht verbessert. Ich erzähle jedem davon und werde es immer tun - wie Sie mein Leben gerettet haben.

Ich wünsche Ihnen noch viele wunderbare und fruchtbare Jahre!

Mit freundlichen Grüßen,

M.P

Sonntag, 14. September 2014
8. Happy Birthday – Brief 8

Dies ist ein "Happy Birthday"-Brief aus einer Reihe von Briefen, die von Patienten, ehemaligen Patienten, Freunden und Lesern aus der ganzen Welt an Art geschickt wurden und die zeigen, wie die Primärtherapie ihr Leben beeinflusst hat.

Happy 90th Birthday Art!

An den lieben Art,

*HAPPY 90th BIRTHDAY für den 21. August.
 Ich hoffe, du hattest einen schönen Tag.*

Du bist ein wirklich wunderbarer Mensch und du und deine Therapie haben mir wirklich geholfen.

Dafür danke ich dir sehr. Primal ist einmalig, eine Klasse für sich.

Ich denke wirklich, Du solltest den Friedensnobelpreis für deine Verdienste um die Menschheit erhalten. Ich hoffe, dass sie das eines Tages tun werden. Du verdienst ihn.

Wie auch immer, noch einmal alles Gute für deinen besonderen Tag und diesen Meilenstein in deinem Leben.

Mit freundlichen Grüßen,

S. B. Australien

Happy 90th Birthday Art!

Art: Wow! Ihren Geburtstagsartikel zu lesen war so bewegend, dass ich geweint habe. Zuerst dachte ich, ich weine um dich, aber dann merkte ich schnell, dass ich um mich weinte. Weinen tue ich regelmäßig über die vielen traurigen Dinge in meinem Leben, sowohl in der Vergangenheit als auch in der Gegenwart ... aber jetzt weiß ich, dass ich in der Gefühlszone des Lebens bin. Was für eine Freude und was

für ein Trost für die meisten. Auch ich bin so, so, so dankbar für das, was Sie entdeckt und dem Rest der Welt gegeben haben ... wenn sie nur zuhören könnten oder in der Lage wären zu lesen ... wirklich zu lesen ... und so tief zu wissen und zu fühlen.

Es ist alles so einfach ... unglaublich einfach ... und doch so schwer fassbar für so viele. Das Quieken der Schweine hat mich allerdings gestört, und ich wünschte, ich hätte das nicht lesen müssen, denn ich höre jetzt Schweine quieken, obwohl ich nie so viel davon gehört habe wie Sie.

In der Zwischenzeit habe ich jemanden, der mich wirklich liebt ... nicht so, wie ich ihn liebe ... aber das ist ja immer so. ABER es ist genug ... und wie du sagst ... wenn nur, nur, mein Vater gewusst hätte, wie man liebt ... meine Mutter tat es größtenteils; denn sie liebte meinen Vater innig und als sie mit mir, ihrem Erstgeborenen, schwanger wurde ... liebte sie das Baby in ihr (mich), das das Baby ihres Mannes war. Ich habe etwas.

Warum also wollte ich, als ich "The Primal Scream" las, diese Therapie? Ich wusste, dass ich in der Gefühlszone des Lebens leben wollte ... die ich bis zu einem gewissen Grad von meiner Mutter bekommen hatte. Also! Danke auch für den Artikel und dafür, dass ich mehr über Sie und Ihr Leben erfahren habe, als ich je zuvor gewusst habe. Ihre Integrität hat mich immer verblüfft.

Viel Glück, Art.

J.W.

Montag, 15. September 2014
9. Happy Birthday – Brief 9

Happy 90th Birthday Art!

Art, die Welt ist ein viel besserer Ort, weil du da bist, und MEINE Welt macht es unermesslich besser. Gott segne dich! Mach weiter mit der Weisheit.

B.K.

Happy 90th Birthday Art!

Lieber Art,

als ich vor zehn Jahren mit der Therapie begann, schickte ich Dir eine Karte im Siebdruckverfahren. Sie zeigte einen Tiger, der in einem Bambusfeld kauert und sich halb vor der grell orangefarbenen Sonne versteckt. Darauf stand: Der Tiger wartet. Damals war diese Karte eine Dankeskarte.

Nun, dieser Tiger - mein tiefstes Selbst - ist aus seinem Versteck herausgekommen. Er wartet nicht mehr. Jahre des Fühlens - ich habe nie aufgehört - haben ihn hervorgebracht. Ich frage mich oft: Was hätte ich ohne dich getan, Art. Ohne deine Therapie. Du hast mir ein ganz neues Leben geschenkt. Ich danke dir eine Million Mal. Und ich segne dich dafür.

R.A.

Happy 90th Birthday Art!

Lieber Dr. Janov

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, Art,
 Ich weiß, dass Du heute Geburtstag hast,
 Ich wurde 1974 geboren, das ist eine 4, genau wie Sie.
 Da ich dieses Jahr 40 geworden bin,
 fühle ich mich so alt, dass ich schon an den Ruhestand denke,
 Ich kann mir 90 nicht vorstellen!
 Ich hoffe, es geht dir gut und wünsche dir alles Gute zum Geburtstag,
 Aber bitte keinen Geburtstagskuchen für M.!
 Die besten Wünsche,
 Falls ihr mit meinem Namen nichts anfangen könnt, ich bin derjenige, der 2006 mit einer aufblasbaren Puppe zur Halloween-Gruppe kam

O. T., Frankreich

Dienstag, 16. September 2014

10. Hier ist die ultimative Logik der Primärtherapie

Warum also rede ich über Epigenetik? Es muss doch irgendwo in der Psychologie eine andere neue Wissenschaft geben. Nicht, dass ich wüsste. Aber schauen Sie mal hier: das könnte ein Zitat aus meinem Buch sein, aber stattdessen und viel besser ist es ein Zitat von einer wissenschaftlichen Gruppe, die die Primärtheorie mit jedem Satz bestätigt. "Kinder, die früh im Leben missbraucht oder zurückgewiesen wurden, haben ein höheres Risiko, sowohl emotionale als auch körperliche Gesundheitsprobleme zu entwickeln. In der neuen Studie konnten die Forscher messen, inwieweit Gene durch einen biochemischen Prozess namens Methylierung an- oder abgeschaltet wurden." ("Misshandlung beeinflusst die Art und Weise, wie die Gene von Kindern aktiviert werden." Society for Research in Child Development. *Science Daily*, 24. Juli 2014. siehe <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/07/140724094207.htm>)

Ist das richtig? Sie meinen, Traumata in der frühen Kindheit bestimmen, wie unser genetisches Erbe ausfällt. Habe ich das gesagt? Sagen sie es auch? Dann stimmen wir zu, und wir haben die klinische Erfahrung und die Forschungsergebnisse, um dies zu bestätigen.

Die Forscher fanden heraus, dass Kinder, die schlecht behandelt worden waren, mehr von den "Markierungen" oder "Spuren" der Methylierung auf den Genen aufwiesen, d. h. von Traumata, die später im Leben die Gesundheit und die Kontaktfreudigkeit bestimmen. Diese Methylierung ist, wie ich schon oft geschrieben habe, ein wichtiger biochemischer Mechanismus, mit dem die Zellen steuern, wie Gene exprimiert oder nicht exprimiert werden.

Und das bedeutet, wie wir uns entwickeln, wie wir uns verhalten, wie und wann wir krank werden. Wie sich unser Leben entwickelt, kurz gesagt. Ich beobachte das seit über fünfzig Jahren klinisch, und jetzt bestätigen unabhängige Quellen, was wir klinisch wissen: Wir wachsen nicht nur nicht aus dem Kindheitstrauma heraus, wir vergessen es auch nicht und lassen es hinter uns, sondern die Spuren bleiben ein Leben lang in unserem Gehirnsystem und unserer Physiologie verankert. Um gesund zu werden, müssen wir uns mit der methylierten Prägung auseinandersetzen. Über diesen Punkt gibt es keine weitere Diskussion. Wir haben im Laufe der Jahrzehnte Tausende von Patienten behandelt und beobachten dies ständig. Erziehung verändert die Natur, und das scheint in unserer Evolution sehr wichtig zu sein.

Der Unterschied, den wir jetzt haben, ist, dass Wissenschaftler den Grad oder die Schwere der Prägung messen können. Und wir fangen an zu ergründen, inwieweit Schmerz uns antreibt und inwieweit Erfahrungen für all das verantwortlich sind, d. h.

inwieweit Erfahrungen die Biologie unserer Gene verändern. Wir wissen dies aus vielen Studien, nicht zuletzt aus den jüngsten Autopsien von Depressiven, deren Gehirne stark methyliert waren. (M.S. Korgaonkar, et al. "Early exposure to traumatic stressors impairs emotional brain circuitry. " Plos One Sept 13, 2013, siehe <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0075524>) Bei Trauma haben sie ein weniger entwickeltes Gefühlshirn, einschließlich der Amygdala, gefunden. Es stellt sich heraus, dass ein großer Teil des Gefühlshirns betroffen ist. Und die Wissenschaft beginnt, die Ursprünge der Alzheimer-Krankheit mit einer erhöhten Methylierung in Verbindung zu bringen.

Wenn Kinder also Schwierigkeiten in der Schule haben, ständig ängstlich sind oder Aufmerksamkeitsprobleme haben, müssen wir tief in ihr Gehirn und in ihre frühen Erfahrungen schauen. Gibt es einen Zusammenhang zwischen ständigen Allergien und der Methylierung, und wenn ja, wie stark? Mit anderen Worten, wir müssen aufhören zu intellektualisieren und unsere Geschichte und Frühgeschichte erforschen. Was ich seit Jahrzehnten immer wieder betone, ist, dass die Keime für spätere Herzkrankheiten, Atemfunktion, Blutdruck, Epilepsie und Migräne bereits im Mutterleib angelegt werden können. Und bald werden wir in der Lage sein, die Verringerung der Methylierung und die Aufhebung der Unterdrückung zu messen. Stellen Sie sich das vor: ein Mittel zur Messung von Neurosen und ihrer Ausmerzung. Wunderbar. Ich glaube, es ist nicht mehr möglich, all dies zu ignorieren und so zu tun, als ob man eine richtige Psychotherapie macht. Es bedeutet, keine Pillen mehr zu verabreichen, um den Schmerz zu unterdrücken, sondern im Gegenteil, seinen Ausdruck zuzulassen und ihn nicht mehr zu verstecken. Es bedeutet endgültige Befreiung: auf eine Zahl zu zeigen und zu sagen: "Sie sind jetzt so viel weniger neurotisch. So viel weniger wahrscheinlich ist es, dass du wieder süchtig wirst oder wieder hohen Blutdruck hast. Wow.

Dienstag, 16. September 2014
11. Happy Birthday – Brief 10

Happy 90th Birthday art!

Dr. Janov,

Ich bewundere Ihre Arbeit erst seit so kurzer Zeit. Aber in dieser Zeit habe ich eine

Menge gelernt. Dinge, die ich sonst nirgendwo gelernt hätte. Dinge, die mich dazu gebracht haben, meine Gefühle zu akzeptieren und offen zu sein, anstatt sie zu etikettieren, zu unterdrücken und zu ignorieren.

Dank einer Person wie Ihnen bin ich menschlicher, einfühlsamer und verständnisvoller geworden.

Gefühle sind nicht länger der Feind.

Meine einzige Hoffnung ist, dass Ihre wunderbare Arbeit und Weisheit in der ganzen Welt verbreitet wird, um anderen Menschen zu helfen, die leiden.

Edelsteine wie Sie gibt es nur selten.

Alles Liebe und Gute zum Geburtstag!

Donnerstag, 18. September 2014
12. Happy Birthday – Brief 11

Happy 90th Birthday Art!

Lieber Arthur,

eine kurze Nachricht, um dir zum Geburtstag zu gratulieren und dir für deine Arbeit zu danken, die zweifellos das Verständnis des menschlichen Verhaltens vorangebracht hat. Alles ist Gefühl und alles, was man braucht, ist Liebe, um spätere Traumata und Neurosen zu vermeiden.

Ich hatte die Möglichkeit, von April bis Juni 2013 ins Primal Center zu kommen. Für mich war die Primärtherapie die letzte Chance, das Ende des Tunnels...meine einzige Hoffnung. Sie hat mein Leben für immer und zum Besten verändert und ich möchte meine Therapie in den kommenden Jahren abschließen (ich bin jetzt 24 und spare Geld, um bald wiederzukommen).

Seit ich zur Primärtherapie gekommen bin, habe ich das Gefühl, dass ich viel besser verstehe, woher ich komme und warum ich mich jahrelang so verhalten habe, wie ich

es tat. Ich weiß auch, dass Eltern Fehler machen und dass man ihnen nichts schuldig ist. Früher lebte ich mit Schuldgefühlen gegenüber meiner Mutter, weil sie seit Jahren depressiv war und ich nichts tun konnte. Jetzt verstehe ich, dass sie neurotisch ist und es gibt nicht viel, was ich tun kann (außer mit ihr über Ihre Therapie, Ihre Bücher und Ihren Blog zu sprechen, was für Außenstehende leichter zu verstehen ist, aber auch über die Arbeit von Doktor Leboyer, der meiner Meinung nach Ihre Arbeit sehr gut ergänzt).

Seit der Primärtherapie habe ich ein Mädchen kennengelernt und war in der Lage, vollständigen "Geschlechtsverkehr" zu haben, was mir vorher unmöglich war (ich hatte eine Art "Blockade"). Ich bin jetzt seit fast einem Jahr mit ihr zusammen, und zum ersten Mal kann ich mit einer völlig fremden Frau Zukunftspläne schmieden.

Natürlich gibt es Tage, an denen es nicht so gut läuft, und ich bin mir immer noch nicht sicher, welchen beruflichen Weg ich eingeschlagen habe (vielleicht möchte ich in den nächsten Jahren tatsächlich Psychologie studieren). Aber in meinem Alltag ist es beruhigend zu wissen, dass man jedes Gefühl als das empfinden muss, was es ist, und dass man, um sich zu bessern, nur seine Aktivitäten einstellen und in einen Raum oder an einen Ort gehen muss, an dem man allein sein und weinen und fühlen kann.

Um es also kurz zu machen: Vielen Dank, Arthur. Du hast wirklich mein Leben gerettet, und ich bin sicher, das von vielen, und ich freue mich darauf, dich zu treffen, wenn ich ins Zentrum zurückkomme.

Alles Gute und einen schönen Gruß an David!

Samstag, 27. September 2014

13. Über die Wissenschaft der Psychotherapie

Manchmal merke ich, dass ich zu wissenschaftlich werde, aber was heute geschieht, ist so aufregend, vor allem, weil es das unterstützt, worüber ich seit fast 50 Jahren schreibe. (Siehe das Folgende: T.J. Rebelló, et al. "Postnataler Tag 2 bis 11 stellt eine 5HT-empfindliche Periode dar". G. Perna: "Panic and the brainstem: clues from neuroimaging studies". 2014 1996 *Betham Science Publishers* (siehe eine Zusammenfassung unter <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24923341>).

Justin Feinstein (mein Kollege) mit E.G. Velez und D. Tranel "Feeling without memory in Alzheimer Disease." siehe

http://journals.lww.com/cogbehavneurol/Fulltext/2014/09000/Feelings_Without_Memory_in_Alzheimer_Disease.1.aspx)

Ich werde versuchen, die Implikationen ihrer Forschung ohne den ganzen wissenschaftlichen Jargon zusammenzufassen. Beginnen wir mit der Dringlichkeit der frühen Liebe. Eric Nestler (Mt. Sinai Hospital, N.Y.) schreibt über Epigenetik folgendes:

"Es gibt epigenetische Effekte, die ein Leben lang anhalten. Rattenwelpen, die selten geleckt werden, sind anfälliger für späteren Stress." (siehe den vollständigen Artikel unter: <http://211.144.68.84:9998/91keshi/Public/File/34/490-7419/pdf/490171a.pdf>) Und natürlich geht es Rattenwelpen, die geleckt und geliebt werden, später im Leben viel besser. Sie sind abenteuerlustiger und neugieriger. Wichtig ist, dass wir anfangen können, die Gründe dafür zu ergründen, und die Antwort scheint zu sein, dass Schäden eine stärkere Methylierung bedeuten. Und was ist dieser große Schaden? Früher Mangel an Liebe. Er kann beim Menschen viele Formen annehmen, aber schlechte Ernährung, eine Mutter, die trinkt, raucht und Drogen nimmt, und späterer Missbrauch, der sich in Vernachlässigung und mangelnder Berührung (Ablecken) äußert.

Die Methylierung scheint ein wichtiger Marker für den Mangel an früher Liebe zu sein, sowohl bei Tieren als auch bei Menschen. Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass viele Krankheiten von der Methylierung abhängig sind, darunter MS, Diabetes und Herzerkrankungen. Auch hier besteht ein Zusammenhang mit Stress, und der große Stressor scheint einfach ein Mangel an Liebe zu sein. Und mangelnde Liebe bedeutet, dass die grundlegenden Urbedürfnisse des Babys ignoriert und verleugnet werden. In der Rattenstudie war es nicht überraschend, dass eine starke Methylierung in den limbischen/gefühlsmäßigen Strukturen wie dem Hippocampus auftrat, der mit der Erinnerung zu tun hat. Man muss kein Einstein sein, um den möglichen späteren Zusammenhang mit der Alzheimer-Krankheit zu erkennen. Vor allem müssen die Ärzte aufhören zu fragen: "Hatten Sie in letzter Zeit ungewöhnlichen Stress?" Sie müssen die richtigen Fragen stellen, wenn sie die richtigen Antworten erhalten wollen. Und das gilt auch für die Forscher, die sich mit den Spuren der Schädigung von Schlüsselzellen befassen müssen, um Antworten zu finden. Da wir den Fötus nicht nach seinem Stress fragen können, müssen wir das Nächstbeste tun und biologische Schäden aufspüren.

Denken Sie daran, dass bei sehr frühem Stress (im Mutterleib) die Gene hoch- oder herunterreguliert werden können, und hier beginnt die Entstehung von Depressionen und Angstzuständen. Dies wird zum Schmelztiegel für spätere Krankheiten. Wenn dann noch Misshandlungen in der Kindheit hinzukommen, die Abgabe an Pflegeeltern, eine Mutter, die zu krank ist, um sich um das Kind zu kümmern, usw., können wir fast sicher sein, dass neurotisches Verhalten und Krankheiten folgen

werden. Dazu gehören mit ziemlicher Sicherheit ADS, Konzentrationsschwäche und Lernstörungen. Die DNA wurde chemisch verändert und leitet die normalen Reaktionen auf Verhalten und Krankheit um. Diese Veränderungen sind nicht neurotisch; sie sind oft normal bei schädlichen Einflüssen wie dem Rauchen oder Trinken der Mutter. Der Fötus versucht, sich so gut es geht anzupassen. Neurose ist eine adaptive Reaktion auf Bedrohung. In diesem Sinne ist sie normal. Behavioristen versuchen, eine normale Anpassung in etwas anderes zu verwandeln, das weder organisch noch anpassungsfähig ist. Sie sind im Grunde genommen Moralisten, die versuchen, Patienten dazu zu bringen, gesunde Verhaltensweisen anzunehmen, obwohl sie aufgrund ihrer frühen Erfahrungen bereits normale Verhaltensweisen an den Tag legen. Oder sie denken sich Entspannungsübungen aus, obwohl die einzig richtige Entspannung darin besteht, sich direkt mit der Prägung auseinanderzusetzen. Ansonsten sind sie immer noch Behavioristen, die versuchen, Wege zu finden, unsere Reaktion auf frühe Schäden zu ändern, ohne diese Schäden anzuerkennen. Meine Patienten brauchen keine speziellen Entspannungsübungen, denn wenn wir den Schmerz beseitigen, sind sie sehr entspannt, und dieser Zustand bleibt bestehen.

Jetzt kommt der wichtige Teil: Sie finden heraus, wo all das beginnt, und wie meine Mutter zu sagen pflegte: "Kolumbus entdeckte Amerika", betrifft die frühe Schädigung, die primäre Urprägung, den Hirnstamm. Phylogenetisch gesehen ist dies ein uraltes Gehirnsystem, das wir mit den Haien teilen. Es macht uns hyperaufmerksam und hyperreaktiv. Es ist die Quelle der grundlegenden biologischen Impulse, Kampf oder Flucht. Und die Forschung weist darauf hin, dass diese Schlüsselstruktur der Ursprung der Angst ist. Das ist etwas, was ich seit vielen Jahrzehnten beobachtet und darüber geschrieben habe. Irgendwie ist die "objektive" Forschung glaubwürdig. Was die Prägungen hier bewirken, ist eine negative Beeinflussung des Serotoninsystems, das eigentlich dazu beitragen sollte, die Panik zu dämpfen, aber das kann es nicht. Was tun wir also Jahre später gegen Panik? Wir bieten Serotoninpillen in Form von SSRIs an. Und was bewirkt das? Sie gleichen aus, was während der Hirnstammdominanz beeinträchtigt wurde.

Die Perna-Gruppe hat eine umfassende Literaturrecherche in vielen Datenbanken zu Panikstörungen durchgeführt. Ja, der Hirnstamm war daran beteiligt. Der Hirnstamm, der sehr frühe Traumata registriert und den Ton dafür angibt, wie wir später im Leben darauf reagieren. Der Drogenkonsum der Mutter und die spätere Narkose bei der Geburt lösen also eine Panikreaktion auf Sauerstoffmangel aus. Später im Leben werden geschlossene Türen oder Fenster zu einer Bedrohung und können eine Panikattacke auslösen. Ihre Zusammenfassung lautete wie folgt: "Panikpatienten neigen im Vergleich zu gesunden Kontrollpersonen zu einer abnormalen Hirnstammaktivierung bei emotionalen Reizen."

Hier ist meine Frage an sie, aber sie kann nicht allein durch Forschung beantwortet

werden? Woher kommt das? Was verursacht diese Reaktion des Hirnstamms? Oder macht der Hirnstamm einfach sein eigenes Ding? Wie ist der genaue Zusammenhang zwischen bestimmten Erfahrungen und der Aktivierung des Hirnstamms? Das sind die Antworten, die zu den richtigen Therapien führen werden. Und vor allem: Warum ist der Hirnstamm so involviert? Vielleicht wird der Schaden dort registriert, weil er in den ersten Wochen oder Tagen des Lebens im Mutterleib dominiert. Und der Hirnstamm wird früh methyliert. Und wie gesagt, es sind die frühesten Prägungen, die am meisten schaden; dort muss die Therapie ansetzen.

Dienstag, 30. September 2014

14. Der stille Schrei

Ich habe mir einige Leute angesehen, die ich kenne, und mindestens ein Drittel von ihnen hatte die Krankheit, sich ständig bewegen zu müssen; Reisen zu organisieren, Gründe zu finden, um hierhin und dorthin zu gehen, und ganz allgemein in Bewegung zu bleiben. Führt all dieses ständige Kommen und Gehen zu Schlaganfällen und Herzinfarkten? Ich glaube schon. Und warum? Weil unter all dieser Bewegung ein riesiger stummer Schrei steckt. Wenn sie ihn herausschreien, hören sie dann auf, sich zu bewegen? Nein. Wir haben hier so viele Annahmen, also lassen Sie uns langsam vorgehen.

Ich habe Tausende von Patienten gesehen, die alle möglichen Traumata wiedererlebt haben: Ein weit verbreitetes ist, im Mutterleib gefangen zu sein, zu ersticken und nicht herauszukommen. Gefangen. Erstickt, unfähig, sich zu bewegen - das sind die wichtigsten Gefühle, die damit verbunden sind. Sie konnten damals nicht schreien, und sie können jetzt nicht schreien, aber wenn sie als Erwachsene in dem Feeling stecken, können sie zuerst grunzen und versuchen, sich zu bewegen und zu fühlen, und dann, später, bei der Geburt..... schreien. Es ist nicht das Schreien, das befreiend ist. Es ist das Wiedererleben. Und dann der Schrei, um die Qualen von all dem auszudrücken. Das Wiedererleben verändert die Prägung, reduziert sie, und es beginnt der Auflösungsprozess - die Demethylierung, über die ich ausführlich geschrieben habe. Schreien allein ist nicht das, was wir wollen; es ist die totale Agonie des Wiedererlebens und dann die Reaktion - Schreien. Mit Reaktionen allein ist es nicht getan. Und genau das ist es, was mit all den frühen Schrei-Clubs an den Universitäten, die mit der Veröffentlichung des Primal Scream begannen, nicht stimmt. Ja, Schreien lindert den Druck, der mit der Reaktion verbunden ist, aber es ändert nichts an der Prägung.

Jetzt sehen wir also den enormen Druck, der sich nach dem traumatischen Ereignis früh aufbaut; nicht nur das Geburtstrauma, sondern viele andere Traumata, bei denen die Mutter Drogen nimmt oder raucht und trinkt und der Fötus/das Baby nicht

entkommen kann. Er kann seinen Kopf wegrehen, als ob er fliehen wollte, aber leider ist er gefangen. Und dieses Gefühl, das einem verletzlichen Körper eingepägt wird, bleibt als eingravierte Erinnerung bestehen und wird ihr Verhalten danach bestimmen. "Ich muss mich bewegen. Ich muss hier raus." Das ist das Leitmotiv seines oder ihres Lebens. Und es geht nie wieder weg! Die Person ist buchstäblich in der Erinnerung gefangen, eine Falle, die Chemikalien enthält, die stärker sind als Stahl, um sie für immer zu binden. Eine dieser Chemikalien ist Methyl. Eine andere ist Serotonin, und es gibt noch viele andere. Aber es ist eine chemische Verschwörung, die dafür sorgt, dass wir uns niemals frei oder befreit fühlen. Fühlen sie sich nun gebunden? Nein, natürlich nicht. Sie sind zu sehr damit beschäftigt, zu versuchen, sich zu befreien, ohne das Gefühl zu kennen und zu wissen, woher es kommt. Können Sie sich vorstellen, dass jemand zu sich selbst sagt: "Wow, ich bin durch ein Gefühl im Mutterleib gebunden!" In dieser Gebärmutter gibt es offensichtlich keine Worte oder Konzepte oder Szenen. Nur ein körperliches Gefühl. Wie kann es dann eine Erinnerung geben? Es gibt keine Erinnerung, wie wir sie uns vorstellen, aber der Körper erinnert sich genau. Er erinnert sich an das Eingeschlossenein und das Ersticken, weil das im Primal auftaucht und wir das sehen. Und im Alltag schleppen wir diese Gefühle wie ein Gewicht mit uns herum, als ob wir ständig eine zehn Pfund schwere Stahlstange mit uns herumtragen. Wir tragen jedoch diese teuflischen Chemikalien mit uns herum, die uns gefangen halten. Und was verändert diese Chemikalien? Primal.

Können Sie es erraten? Weniger Methylierung, weniger Serotonin (das wir gemessen haben) und so weiter und so fort. Wir ändern die chemische Zusammensetzung und verringern die Erinnerung, so dass wir unser Verhalten und unsere Neigung zu Krankheiten wirklich ändern können. Schreien wird es also nicht bringen. Was dann? Wie wäre es mit dämpfenden Medikamenten, SSRIs? Sie lassen den Schrei verstummen, aber sie ändern niemals die Erinnerung, die Prägung. Und wie wäre es mit einer Verlangsamung, damit wir uns nicht mehr so viel bewegen? Das trägt nur dazu bei, dass sich der Druck aufbaut. Es verschlimmert das Problem und verschlimmert den Bewegungsdrang. Was hilft? Gar nichts!

Wenn wir also die ständige Bewegung sehen, verstehen wir es, aber wir sehen nie die Qualen. Warum keine Qualen? Weil man damit beschäftigt ist, die Qualen zu lindern, bevor man sie richtig spürt. Wir können sie also unmöglich sehen, und die Person in Bewegung kann sie nicht fühlen; das ist die Idee, dass sie verschwinden, bevor sie offensichtlich sind. Jetzt wissen wir, warum die Psychotherapie so ratlos ist. Und jetzt wissen wir auch, was hinter Bluthochdruck und Migräne stecken könnte. Ich hatte eine Patientin, die sexuell nie befriedigt war. Wenn sie keinen Sex haben konnte, stieg ihr Blutdruck in gefährliche Höhen. Medikamente konnten ihr nicht helfen. Aber was dann? Sie spürte das Bedürfnis, Druck abzulassen, ein Primal; das half. Das heilte. Warum heilen? Weil es sich mit dem Ursprung von allem befasste. Die ursprüngliche Methylierung und Prägung, die dieses Bedürfnis nach Sex

auslöste, ganz zu schweigen von der Prägung der ersten Linie, die so stark war. Eine Prägung auf der körperlichen Ebene, die keine Worte und keine Schreie kannte. Eine ständig rauchende Mutter, die ihr Baby buchstäblich umbrachte. Oder eine chronisch ängstliche Mutter, die ihre Ängste nicht abstellen konnte. Der Hirnstamm, der zu diesem Zeitpunkt fast vollständig entwickelt war, hat all diese Traumata absorbiert und ist daher stark methyliert. Das werden wir erst sehen, wenn wir die Patienten auf diese Ebene herunterbringen; das kann jedoch Monate dauern, und dann müssen wir wissen, wonach wir suchen müssen. Deshalb habe ich Jahrzehnte gebraucht, um es herauszufinden. Es ist nicht offensichtlich.

Warum laufen sie dann nicht alle schreiend die Straße hinunter? Das gehört sich nicht und ist unhöflich, aber was sie tun können, ist, die Qualen der Migräne oder der Herzverengung (Angina pectoris) herauszuschreien. Und wir eilen herbei, um das Herzleiden oder die Migräne oder den Bluthochdruck zu behandeln. Dort ist es offensichtlich, aber dort liegt das Problem NICHT. Es liegt in der Lunge und in der Umgebung verborgen. In dem gekrümmten Rücken und der ständigen Bewegung. Wir sehen, was wir sehen, das Offensichtliche, und übersehen, was wir nicht sehen. Das macht Sinn. Vielleicht sollten wir nach dem suchen, was wir nicht sehen: eine Linse, die den Primal Pain, den Urschmerz vergrößert. Hey, ich habe sie und verschenke sie. Oh, du meinst, niemand will sie haben. Und warum? Sie sind zu sehr damit beschäftigt, das zu behandeln, was sie sehen.



Dienstag, 07. Oktober 2014

1. Eine Vernunft-Begründung für unsere Biologie

Ich habe es schon oft gesagt: Der größte Teil unseres Lebens ist eine Rationalisierung für unsere Biologie. Vor Jahren dachte ich, damit seien genetische Veranlagungen gemeint. Jetzt weiß ich es besser. Der größte Teil unseres Lebens ist eine riesige Begründung für unsere Epigenetik. Und die wird schon früh festgelegt. Warum nicht die Genetik? Weil frühe Erfahrungen das Gen durcheinander bringen und seine genetische Bestimmung verändern. Und nach meiner Erfahrung, die ich in 60 Jahren Therapie gewonnen habe, ist es die Epigenetik, die wirklich zählt, die auf dem Schmelztiegel der Gene aufbaut.

Die Gene reagieren zwar, aber sie werden von der Erfahrung ergriffen und ihre Entwicklung wird umgelenkt. Es ist die Abweichung, die bleibt und die Kontrolle ausübt. Es sieht aus wie Genetik, und in gewissem Sinne ist es das auch; andererseits ist es das nicht. Und was so viele von uns umbringt, ist EPIGENETIK. Ihr Schicksal wird bereits im Mutterleib und bei der Geburt besiegelt. Das scheint übertrieben, eine Übertreibung, aber ich glaube, es ist wahr, und deshalb müssen wir alle auf viel bessere Schwangerschafts- und Geburtspraktiken umstellen.

Es gibt zum Beispiel immer mehr Beweise dafür, dass einige Krebsarten und Alzheimer auf das Leben im Mutterleib und im Säuglingsalter zurückzuführen sind. Und wenn diese frühen Erfahrungen so stark sind, steuern sie mit Sicherheit das Verhalten, also die Neurose. Was sind also diese Erfahrungen? Ich habe lange und ausführlich über sie geschrieben, aber lassen Sie uns zwei davon herausgreifen. Im Mutterleib feststecken: Erstens trinkt die Mutter und nimmt Drogen und/oder ist übermäßig hyperaktiv. Der Fötus kann dem nicht entkommen. Er sitzt fest, ist schutzlos und kann nicht weglaufen und entkommen. Sie mögen denken, dass dies selten ist, aber eine hastige, hektische Schwangere ist nicht selten. Es gibt Studien, die zeigen, dass eine „schnelle“ Mutter auch ein schnelles Kind zur Folge hat. Genauso wie eine depressive Mutter zu einem "niedergeschlagenen" Kind führt. Diese Erfahrungen haben schließlich Vorrang vor der reinen Genetik und bestimmen unser Leben. Hinzu kommt eine Geburt, bei der das Baby unter Drogeneinfluss steht oder blockiert ist und nicht heraus und ins Leben auf diesem Planeten hinein kann. Es steckt fest und ist wieder blockiert: folglich Trauma-Verstärkung. Was macht er also später im stockenden Verkehr oder in langen Schlangen vor einem Theater? Er muss sich bewegen, einen Platz stehlen oder einen Ausweg finden. Er wird von Erfahrungen getrieben, sehr frühen Erfahrungen, die unausweichlich sind. Und später, wenn er heiratet und seine Frau nicht sofort tut, was er will, bekommt er einen Wutanfall. Er kann nicht zu ihr "durchdringen". Sie versperrt ihm den Weg. Sie verstehen schon, "Epigenetik".

Das sind keine genetischen Tendenzen, aber sie spielen mit den bereits vorhandenen Genen.

Ein anderes Beispiel: Eine Mutter nimmt Beruhigungsmittel, weil ihr Arzt sagt, dass es ihrem Baby nicht schaden kann. So erlernt es einen depressiven/verdrängenden Lebensstil. Und wenn es dann auf die Welt kommen soll, wird die Mutter stark betäubt, weil sie keine Schmerzen haben will. Aber leider ist auch das Baby betäubt. Da es während der Schwangerschaft ständig mit den Beruhigungsmitteln der Mutter betäubt wird, ist bereits eine biologische Tendenz vorhanden. Dann kann es bei seiner Geburt nicht mithelfen, weil es so betäubt ist. Das gesamte biologische Gleichgewicht verschiebt sich, so dass es zur Dominanz des parasympathischen Nervensystems kommt. Er ist in jeder Hinsicht ein "Bremser". Er ist kein Selbststarter, weil er es nicht sein kann. Er gibt leicht auf, weil er es musste, um sein

Leben zu retten. Zu viel Anstrengung bei so wenig verfügbarem Sauerstoff machte die Sache gefährlich. Sein Blutkreislauf war beeinträchtigt. Die Blutgefäße zogen sich stark zusammen, um Sauerstoff zu sparen, und jetzt haben wir den Beginn einer lebenslangen Migräne. Oder Bluthochdruck, da alles verinnerlicht und verdrängt werden musste. Und so mag er keine Bewegung, kann sich zu nichts aufraffen. Hat wenig Energie, so dass ihn jede kleine Aufgabe überfordert.

Das sieht nach Genetik aus, aber nur, wenn wir die Erfahrung außer Acht lassen. Und wenn man die Epigenetik außer Acht lässt, hat man keine andere Wahl, als die Genetik zu wählen. Raten Sie mal, was in der Psychotherapie passiert: Ja, kein Fokus auf die Epigenetik, weil keine Bewusstheit über die Rolle der sehr frühen Lebenserfahrung besteht. Was ist also passiert, als Sie sechs Jahre alt waren? Das ist alles, was sie sagen, und was lassen sie weg? Epigenetik.

Freitag, 10. Oktober 2014

2. Mehr über die Bewusstseins Ebenen

Vor Jahren bemerkte ich bei der Beobachtung von Primals, dass es immer eine Resonanz gab, bei der eine Ebene ähnliche Gefühle auf niedrigeren Ebenen auslöste. Das war nicht zufällig; es war, als ob das System in seine Erinnerungen zurückgriff, um Hilfe und/oder eine effizientere Verteidigung gegen das aktuelle Trauma zu finden. Es griff in seine Erinnerungskiste, um die beste Lösung zu finden. Um zu kämpfen und sich anzupassen. Es will wissen, was wir früher getan haben, wenn es schwierig wurde.

Es greift also zunächst in die Kindheit, um Antworten zu finden, und schließlich in den Hirnstamm, um zu sehen, wie wir ursprünglich mit Gefahr und Bedrohung umgegangen sind. Vor Jahren habe ich festgestellt, dass eine Frau, deren Auto von der Straße abgekommen war, völlig erstarrt war und das Steuer nicht mehr übernehmen konnte, um ihr Leben zu retten. Es war das parasympathische Nervensystem, das dominierte. Das andere Beispiel, das ich anführte, war der Mann, dessen Unternehmen scheiterte und der beschloss, sein ganzes Geld für einen nutzlosen Rechtsstreit zu verbrauchen; er war ständig aggressiv und kämpfte die ganze Zeit. Er wurde von seinem Hirnstamm im Kampf-Überlebensmodus angetrieben. Er konnte nicht aufhören, denn "aufhören" bedeutete den Tod. Es gibt Variationen von all dem, aber der Punkt ist, dass wir angesichts von Gefahr auf niedrigere Gehirnebenen zurückgreifen.

Warum ist das so wichtig? Neue Forschungsergebnisse, die uns das sagen ("Cancer

evolved to protect us." *Scientific American*, Oct. 2, 2014. Z. Meraldi, siehe <http://www.scientificamerican.com/article/did-cancer-evolve-to-protect-us/>).

Was bedeutet das? Wir bekommen Krebs als ein Mittel zum Schutz und zur Anpassung für unser Überleben? Das könnte sein.

Sie wollen die Evolution heranziehen, um das Auftreten von Krebs zu erklären. Und wissen Sie was? Sie empfehlen eine Behandlung mit Sauerstoff, unter anderem. Sie haben nie gesagt oder gewusst, dass vielleicht Sauerstoffmangel während der Schwangerschaft eine Ursache für Krankheiten sein könnte. Sie haben einfach versucht, Krebs von Grund auf neu zu denken. (Paul Davies, Arizona State, C. Lineweaver, National University of Canberra und Mark Vincent, London Health Sciences).

Und wir denken zuerst von unten nach oben und dann von oben nach unten. Wir nehmen zum Beispiel eine bestimmte Überzeugung und verfolgen sie über die Gefühle des Patienten zurück. Wir wissen, wie sich das Gefühl später zu einem Glaubenssystem entwickelt und wie wir es behandeln können, wenn es tatsächlich behandelt werden muss. Resonanz funktioniert immer in beide Richtungen. Ohne dieses Konzept wüsste ich nicht, wie man einen Patienten behandeln könnte.

Kommen wir zurück zum Krebs, auch wenn ich denke, dass das Konzept auf viele katastrophale Krankheiten zutrifft, was bedeutet, dass sie ihren Ursprung in lebensbedrohlichen und katastrophalen Bedrohungen haben. Und ein katastrophaler Input bedeutet in der Regel auch einen katastrophalen Output, also Symptome. Das ist der Grund, warum die Alzheimer-Krankheit meiner Meinung nach so früh begonnen hat. Und warum die schlimmsten Krankheiten so undurchsichtig sind; sie haben sehr, sehr frühe Ursprünge. Und wir können uns nicht vorstellen, dass das Leben im Mutterleib so große Bedeutung hat. Die Erfahrung, bevor wir Worte haben, um sie den Ärzten zu erklären, scheint so weit weg und nicht überprüfbar zu sein.

Ups, ich sagte, dass ich auf den Krebs zurückkomme, also sollte ich es besser tun. In dem Artikel heißt es: "Die Auswirkungen des Sauerstoffgehalts auf Krebs werden seit vielen Jahren unabhängig voneinander untersucht und scheinen Davies' Ideen zu unterstützen." Sie stellten fest, dass ein leicht erhöhter Sauerstoffgehalt den Tod von Leukämiezellen auslösen kann, ohne dass normale Zellen Schaden nehmen. Wenn sie etwas mehr Sauerstoff zuführten, half dies bei der Krebstherapie mit menschlichen Patienten.

Sie empfehlen auch eine Immuntherapie, um das Immunsystem zu stärken, damit es neu entstehende Krebszellen abwehren kann (Forschungsarbeiten, die wir in England durchgeführt haben). Sie nennen es das "atavistische Modell". Wenn Krebs auftritt, kehren die Schlüsselzellen zu ihren primitiven Ursprüngen zurück; und das ist das Entscheidende: Wenn dies geschieht, verlieren die in jüngerer Zeit entstandenen

Genzellen ihre Funktion. Die obersten Ebenen haben kurz gesagt ihre Funktion aufgegeben und sich primitiven Bewältigungsmechanismen unterworfen. Das ist auch mein Leitmotiv. Deshalb ist die Dame, die von der Straße abgekommen ist, erstarrt und konnte selbst nichts mehr tun, um ihr Leben zu retten. Nur in meiner Therapie lassen wir die Regression zu und verstehen sie als gesund, nicht als Fehlentwicklung. Und sie fahren nicht Auto, während sie in der Zeit zurückgehen; und sie gehen wirklich zurück, bis sie schließlich jede Fähigkeit verlieren, Sprache zu artikulieren. Wir verstehen die Beziehungen von unten nach oben und von oben nach unten. Wir brauchen Sauerstoff während des Traumas, und wir fügen ihn jetzt hinzu, um es zu behandeln, auch wenn die Ursache vielen unbekannt ist. Das nennt man Evolution.

Sonntag, 19. Oktober 2014

3. Alzheimer des Herzens

Sie wissen, wenn in unserem jungen Leben schreckliche Dinge passieren, wird der Schmerz verdrängt und im Körper gespeichert. Irgendwann gibt der Körper nach und zeigt seine Schäden; entweder in Form von Herzerkrankungen oder (unter anderem) Alzheimer. Es ist logisch, dass der Schmerz und seine Folgen irgendwo landen. Und wenn er bei Alzheimer landet, ist das keine Überraschung. Und was ist diese Krankheit? Es ist etwas, das das Opfer mit sich herumträgt und sich dessen nicht bewusst ist. Er ist sich seiner Krankheit ebenso wenig bewusst wie seines Schmerz. Und es muss eine Verbindung zwischen der Unbewusstheit geben, die die beiden Arten von Bewusstlosigkeit miteinander verbindet. Die Verdrängung ist der Klebstoff, der die beiden aneinander haften lässt. Natürlich rutscht man in die Unbewusstheit, weil man bereits unbewusst ist. Das Gehirn hilft jetzt nur ein bisschen nach. Es nimmt den ganzen Prozess auf.

Was ist es also? Alzheimer des Herzens; eine Krankheit der Seele, die schon seit der Kindheit besteht. Der Mensch wird krank, ohne zu begreifen, dass er krank ist, und er kann und wird sein Dilemma nie begreifen. Ist das nicht bei allen Neurosen der Fall? Manchmal ist es nur ein Zufall, dass es sich um eine Geisteskrankheit handelt und nicht um eine Herzkrankheit. Diejenigen, die hauptsächlich Gefühle verdrängt haben und diese Gefühle durch Gedanken und Ideen ersetzt haben, haben das Ergebnis, dass alles in den Neokortex gespült wird, wo Alzheimer sitzt; sie haben zu viel Gehirnleistung für die Verdrängung verwendet. So treten Gedanken und Konzepte an die Stelle der Gefühle, aber die Kraft dieser Gefühle ist immer noch da, um die Ideen zu steuern. Und diese Kraft mündet in Krankheit. Das furchtbar Tragische an all dem ist der unbewusste Faktor: in eine Krankheit zu fallen, ohne es zu wissen, und jeden Kontakt mit der Menschheit zu verlieren, zuerst mit der eigenen und dann mit anderen. Alzheimer ist ein einfaches Kontinuum des Verlustes von

Bewusstheit, des Verlustes von Kontakt und schließlich des Verlustes des Lebens. Man stirbt, ohne zu wissen, was mit einem geschieht; das ist einfach schrecklich.

Es hängt auch von vielen Faktoren ab, aber es ist oft der Ort der Verwundbarkeit von Organen und Organsystemen; Nieren, Leber, Magen, usw. Verdrängung bedeutet, den Schmerz niederzuhalten, ein Gegendruck gegen die aufsteigende Kraft des Gefühls. Natürlich leidet der Körper darunter. Verdrängung ist keine harmlose Kraft. Sie bedient sich wichtiger Chemikalien wie Oxytocin und Serotonin. Ganz zu schweigen von Adrenalin und Cortisol. All diese chemischen Veränderungen richten Schaden im physischen System an. Eine erste Studie über die Alzheimer-Krankheit und sehr frühe Schmerzen hat dies bereits bewiesen. Mit dieser Studie werden wir bald wieder beginnen. Aber im Allgemeinen können Menschen, die den Kontakt zu ihren Gefühlen verloren haben, andere auf entsetzliche Weise behandeln, weil sie die Auswirkungen ihres Handelns nicht spüren. So kann ein bekannter Republikaner seine Frau, die gerade an Krebs erkrankt ist, verlassen, ohne auch nur einen Hauch von Reue oder Bedauern zu verspüren. Seine Wünsche und Bedürfnisse haben Vorrang vor allem anderen. Was zählt, ist, was er will, und nur das. Oder ein Ehemann verlässt seine Frau und weigert sich, Unterhalt zu zahlen. Sie hat drei Kinder, keine Fähigkeiten, kein Geld und ist völlig verloren. Er hat keine Gewissensbisse, dass er seine Kinder verhungern lässt; warum? Er hat seine Gefühle unterdrückt und sich von ihnen entfremdet. Er ist im Grunde ein Roboter, wie ein Alzheimer-Patient. Es gibt keine Verbindung mehr zu Gefühlen auf höchster Ebene, die ihm die Auswirkungen seines Handelns bewusst macht. Schlimmer noch, er kann seine Kinder nie in den Arm nehmen oder berühren, weil er nicht für sie oder mit ihnen fühlen kann. Das ist der Anfang vieler Übel der Gesellschaft. Und warum hat sich die konventionelle Psychotherapie in hundert Jahren nicht verändert, außer kosmetisch? Eben. Sie haben keine Berührung mit ihren Gefühlen, mit sich selbst und mit ihrer Therapie. Sie sehen die Auswirkungen oder Ergebnisse ihrer Therapie nicht, weil diese Ergebnisse in Begriffen von Ideen, gesunden Vorstellungen ausgedrückt werden, von denen sie denken, dass sie eine Veränderung signalisieren. Das ist aber nicht der Fall.

Sonntag, 26. Oktober 2014

4. Benachteiligte und beraubte Kinder, erwachsene Gläubige

In der Kindheit voll geliebt zu werden, gibt einem Menschen dauerhaften Frieden. Das meine ich wörtlich, denn die frühe Liebe bringt unseren inneren Vorrat an den steuernden Neurotransmittern auf ein normales Niveau. Ein geliebtes Kind hat es nicht nötig, an Ideologien voller Hoffnung und Magie zu glauben. Jemand, der mit sich selbst im Reinen ist, hat keinen Grund, zu Glaubensheilern zu gehen oder

"wiedergeboren" zu werden; er muss sich nicht mit einer Gruppe von Menschen in einen Aschram oder eine Hütte im Wald zurückziehen, um zu meditieren, zu singen und tief zu atmen, um Frieden zu finden.

Kinder müssen berührt, gestreichelt und besänftigt werden. Sie müssen gehört und geschützt werden und sich sicher fühlen. Sie brauchen Eltern, die ihnen erlauben, ihre Gefühle auszudrücken, und die ihnen helfen, diese Gefühle zu verarbeiten. Wenn diese Bedürfnisse nicht erfüllt werden, wird die Grundlage für eine Persönlichkeit geschaffen, die später im Leben nach dem Glauben greifen wird. Ein wichtiger biochemischer Grund ist, dass Liebe die Ausschüttung von Oxytocin und Serotonin fördert. Beides sind die Säfte, die Schmerzen unterdrücken und für unser Wohlbefinden sorgen. Ein Mangel an Liebe bedeutet einen Mangel an diesen wertvollen biochemischen Stoffen und damit einen Mangel an Schmerzabwehr. Daraus folgen Glaubensüberzeugungen.

Die bedürftige Person kann sich durchaus einer Gottheit hingeben, die verspricht, alles zu verstehen, zu nähren, zu beschützen und alle unerfüllten Bedürfnisse eines Lebens zu erfüllen. Das war die Verlockung von EST vor einigen Jahren (siehe oben; eine Vorlage für alle späteren emotionalen Wochenend-Workshops). Die Leiter, die mit dem charismatischen Werner Erhard antraten, sagten, sie kümmerten sich, während sie gleichzeitig die Mitglieder, die sich zu einem Wochenend-Workshop in einem Hotelzimmer versammelt hatten, geißelten und beschimpften. Sie wurden als Verlierer und nutzlos bezeichnet, aber wenn sie sich anstrebten, müssten sie das nicht sein, und der Führer und seine Adepten würden dafür sorgen, dass sie diese Gefühle, die sie tatsächlich vermittelten, überwinden würden. Natürlich flößten sie Ideen ein, die dem entsprachen, was die Menschen wirklich fühlten; und die Gläubigen wollten sich unbedingt anders fühlen. Sie gaben Erhard ein Vermögen, nicht um den Hunger in der Welt zu beenden, sondern um den Gedanken an den Hunger in der Welt zu beenden. In der Zwischenzeit ging das Geld auf ein geheimes Bankkonto auf einer karibischen Insel. Und trotzdem glaubten sie an ihn.

Einer unserer Patienten, der sich früher mit Glaubenssystemen beschäftigte, sagte, dass er immer in Rage geriet, wenn seine Frau ihn nicht verstand. Er hatte das Gefühl, dass es um Leben und Tod ging, wenn sie ihn verstand. Er hatte ein dringendes Bedürfnis - nach einer Mutter, einer Frau, einem Gott, der ihn voll und ganz verstehen, halten und beruhigen würde. Er erlebte das Trauma wieder - ein tief sitzendes Bedürfnis, dass seine Bedürfnisse verstanden werden, beginnend mit der Geburt, ein schmerzhaftes Verlassenwerden, als er noch zu jung war, um zu begreifen, was geschah. Er konnte es fühlen, obwohl er es auf kortikaler Ebene nicht verstand. Das Bedürfnis, verstanden zu werden, war damals wirklich eine Frage von Leben und Tod. Sein Berufsfeld war die Kommunikation.

Eine Art und Weise, wie defensive Glaubenssysteme entstehen, und zwar schon recht

früh im Leben eines Kindes, ist, wenn dem Kind beigebracht wird, keine Gefühle auszudrücken, keine Gedanken zu äußern, die inakzeptabel sind, keinen Groll, keine Eifersucht oder andere negative Gedanken zu äußern, nicht schlecht über andere zu sprechen und niemals zu sagen, was in seinem Herzen ist. Einmal eingeführt, setzt sich der Zensurprozess automatisch fort. Später ersetzt das Kind seine wahren Gefühle durch Ideen. Als Erwachsener unwirkliche Vorstellungen zu haben, ist nur eine logische Fortsetzung dessen, was in der frühen Kindheit geschah.

Donnerstag, 30. Oktober 2014

5. Zwang: Ein weiteres brillantes Stück aus der N.Y. Times

In der *NY Times* vom 14. Oktober 2014 (siehe <http://well.blogs.nytimes.com/2014/10/13/o-c-d-a-disorder-that-cannot-be-ignored/>) gibt es einen Artikel über die teuflische OCD-Zwangsstörung, bei der Menschen so getrieben sind, dass sie nicht aufhören können, sich die Hände zu waschen oder über Ritzen zu treten. Es geht noch viel schlimmer. Kein Objekt zu berühren, wenn jemand anderes es berührt hat. Keine Türklinken oder Griffe zu drehen, wenn andere sie einmal berührt haben. Und der Betroffene kann nicht aufhören und weiß nicht, was er dagegen tun soll. Ebenso wenig wie die Therapeutin, die Jahr für Jahr die Symptome behandelt und sich nie fragt, ob es eine Ursache gibt. Das ist so, als würde man Jahr für Jahr Krebs behandeln und nie nach den Ursachen suchen.

Wenn man darüber nachdenkt, ist es ähnlich wie bei jedem Zwang, wie Rauchen, Trinken, Schmerzmittel usw. Sie sind gezwungen, es zu tun und können nicht aufhören. Eine übermäßige Angst vor Keimen ist ein weiteres Beispiel. Also mal sehen: Wenn Sie rauchen müssen, sind Sie nicht zwanghaft, aber wenn Sie über Ritzen treten müssen, sind Sie es. Was ist, wenn beides dasselbe ist? Was, wenn beides eine Art ist, mit Schmerz und Angst umzugehen? Würde sich die Behandlung unterscheiden? Der *NY Times* zufolge nicht....., denn die Antwort scheint in einer angemessenen medikamentösen Behandlung und einer Verhaltenstherapie zu liegen. In dem Artikel heißt es, dass die Betroffenen zwar wissen, dass sie zwanghaft sind, sich aber nicht dagegen wehren können. Was soll das heißen? Ich weiß es. Man fragt sie: "Haben Sie Gedanken, die Sie ängstlich machen?"

Es wird behauptet, dass Schmerzmittel und Beruhigungsmittel wirken, aber die meisten Betroffenen erhalten keine evidenzbasierten Medikamente. Und dann brauchen sie eine Verhaltenstherapie. Sie behaupten, dass ihre Psychotherapie auch dann funktioniert, wenn sie über das Telefon durchgeführt wird.

Und: "Die Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie haben sich als besonders wirksam erwiesen". Der Patient, so behaupten sie, kann sein Verhalten nicht

aufgrund neuer Informationen ändern. Ist das nicht das Problem bei fast allen Neurosen? Sexsüchtige können sich nicht ändern, Glücksspieler ebenso wenig wie wütende, gewalttätige Menschen. Müssen sie neue Verhaltensweisen lernen? Ja, aber nur, wenn wir die Ursachen vernachlässigen; nur, wenn wir an den Rändern herumfuschen und versuchen, das Ergebnis einer Prägung zu ändern. Welche Prägung? Nun, die, die heute in den meisten wissenschaftlichen Untersuchungen diskutiert wird. Diejenige, die darauf hinweist, dass es dauerhafte Prägungen gibt, die uns ein Leben lang verfolgen und unsere Symptome und unser Verhalten verändern, ganz zu schweigen von unserer Persönlichkeit.

In diesem Zeitungsartikel geht es nur um die Bewältigung der Symptome und nicht um die Bekämpfung der Ursachen; daher ist die Therapie natürlich zwangsläufig begrenzt. Und kann mir jemand sagen, was eine "evidenzbasierte Therapie" ist? Die Methode basiert in der Regel auf der Expositionstherapie. Dabei setzt man jemanden einem Keim aus, indem man mit dem Finger über ein schmutziges Holzbrett streicht, und hilft ihm, sich nicht so ängstlich zu fühlen. "Siehst du, es gibt nichts, wovor man Angst haben muss." Oh ja, ich verstehe, und ja, es gibt sie - eine Erfahrung, als ich geboren wurde, die schrecklich war. Es hat sich eingepägt. Wie wäre es, nicht auf Risse zu treten: Hilft eine Verhaltenstherapie? Nun, ich habe kein Problem mehr mit Ritzen, aber ich rauche mehr Zigaretten am Tag.

Es sind nicht die Gedanken, die Angst erzeugen, sondern das Gegenteil: Angst löst Gedanken aus.

Kann es also funktionieren, wenn sie es umgekehrt sehen?

Kann es jemandem helfen, seine Fixierung zu verlieren, wenn er sich Angstsituationen aussetzt? Oder wenn ich mit Ihnen spreche und Ihnen helfe, "ungesunde" Gedanken zu identifizieren, können Sie sie dann überwinden? Sind die Ursachen Gedanken? Oder liegen sie weit, weit zurück in der Zeit, in der Angst die ursprüngliche Reaktion auf lebensbedrohliche Ereignisse ist? Und diese Angst ist und war nie eine Anomalie, sondern eine normale Reaktion auf Gefahr. Der Mensch reagierte auf diese Bedrohung mit tiefgreifenden Gehirnprozessen. Nämlich mit Terror, heute Angst genannt. Sie wird Angst genannt, weil die Verbindung zwischen dem frühen Ereignis und seinen Auswirkungen verschwunden ist. Wir können also nicht sehen, was den ursprünglichen Terror verursacht; deshalb nennen wir ihn Angst. Wir nennen sie nach ihren Begleiterscheinungen, ihren Grundreaktionen, dem Zittern, dem Blubbern im Magen, nicht nach ihren Ursachen.

Wir behandeln das Falsche mit dem falschen Gehirn, und wir erwarten Hilfe? Ja, wir bekommen Hilfe bei den Reaktionen, indem wir sie entweder ändern, umleiten oder durch "gesunde" Gedanken verleugnen. Die Heilung besteht also darin, die Art und Weise zu ändern, wie man die Dinge

sieht. Und im Grunde genommen: Nicht hinsehen.

Ich muss es wiederholen. Es gibt eine ganze Reihe von wissenschaftlichen Erkenntnissen, die von Therapeuten ignoriert werden, und wer leidet darunter? Die Patienten.



Samstag, 08. November 2014

1. Die Saga meines Lebens

Ich werde von einem weiteren meiner Primals berichten, das sich letzte Nacht ereignet hat. Sie fragen, du hast immer noch Primals? Mit neunzig Jahren? Ein bisschen ungehörig? Ach nein. Primals, d.h. Feelings, sind eine Lebensform, nicht nur eine Therapie. Hört man auf zu fühlen? Nein. Also hört man auch nicht mit den Primals auf. Sie treten im Laufe der Jahre viel weniger auf, aber wir sollten sie begrüßen, denn sie sind befreiend und aufschlussreich. Sie helfen uns, ein geprüftes Leben zu führen; nicht nur geprüft, sondern mit unserem ganzen Wesen erlebt. Oh, pardon, aber genau das ist es, was an der Verhaltenstherapie falsch ist. Es ist ein Leben, das untersucht, aber nie erfahren wird. Sie ist wunderbar für ein rein verstandesmäßiges Leben, aber nicht für ein gefühlsmäßiges. Intellektuelle werden also von einer intellektuellen Therapie angezogen, in der sie ihre Neurosen reinigen können.

So viele Menschen führen ein ungeprüftes Leben, sie machen immer weiter, ohne sich zu ändern oder zu wissen, dass sie sich so verhalten oder sogar warum. Sie fragen sich nie, wozu das alles gut sein soll? Führe ich das Leben, das ich will? Wenn nicht, was für ein Leben möchte ich führen? Was bedeutet das alles überhaupt? Wenigstens ein bisschen Nachdenken, ein Hinterfragen. Und warum? Damit wir nicht zu Robotern werden. Damit wir Menschen nicht unmenschlich behandeln; damit wir ein voll bewusstes Leben führen können.

In meinem Primal gestern Abend ging es darum, dass ich weggeschickt wurde, als meine Mutter psychotisch wurde. Sie wurde in eine Anstalt eingewiesen, und mein Vater zog zu ihr, um mit ihr zu leben. Sie trennten meine Schwester und mich und schickten uns ohne ein Wort in fremde Häuser, wo wir mehrere Jahre lang betreut wurden. Meine erste "Liebe" war ein Hund, mit dem ich mich zum ersten Mal verbunden fühlte. Und heute geht das meiste meines Geldes an Tierheime. Jedes

Mal, wenn ein Tier in die Wildnis entlassen wird, habe ich Gefühle. Ich habe kürzlich darüber geschrieben, als eine Familie ein Nashorn in ihrem Haus aufzog. Es war ein Teil der Familie, aber als es zu groß wurde, musste es in ein Tierheim gebracht werden. Dort starb es bald an einem gebrochenen Herzen. Es wurde von seiner Familie weggeschickt, und das war zu viel. Ich weiß genau, wie es sich gefühlt hat, und es tut mir leid für das Tier, weil ich sein Leid kenne. Warum ist es wichtig, zu verstehen, dass Tiere tief empfinden? Es ist wichtig, weil wir anfangen werden, sie anders zu behandeln und nicht wie gefühllose Roboter. Oh ja, es ist auch wichtig, um zu verhindern, dass Eltern ihre Kinder als gefühllose Wesen behandeln.

Warum kann ich mich nicht damit abfinden? Weil es keine biologische Möglichkeit gibt, unsere Vergangenheit hinter uns zu lassen, solange wir sie nicht fühlen; andernfalls sind die Spuren des Traumas tief in unserem System verankert. Sie gehen nicht einfach weg, wenn sie genug haben; sie verweilen und verfestigen sich und vertiefen die Einprägung. Je früher das alles passiert, desto eingebetteter und hartnäckiger ist es. Deshalb kann ich auch nicht "darüber hinwegkommen". Es hat mich in seinem physiologischen Griff. Wie früh? Meine Mutter bekam mich, und dann brach sie angesichts der Aussicht, sich um ein Kind kümmern zu müssen, einfach in einer Psychose zusammen. Ich wurde zu einer Großmutter gegeben, die keine Ahnung hatte, wie man sich um Kinder kümmert; als ich fünf oder sechs Jahre alt war, hat sie sich vergast, weil sie eine lesbische Affäre mit einer Nichte hatte. Der Punkt ist, dass es danach keine Eltern mehr gab. Denn meine Mutter war damals in einem Krankenhaus interniert. Es begann so früh, dass die Prägung noch verstärkt wurde. Ich habe Schichten und Schichten davon abgetragen, aber ein Rückstand bleibt. Und das treibt mich auch heute noch an, nicht auf eine schlechte Art und Weise, aber es ist ein motivierender Faktor.

Wenn Ihnen also jemand sagt: "Kommen Sie einfach darüber hinweg", erklären Sie, dass sich zuerst die Gehirnzellen ändern müssen. Und sie und wir können uns nicht verändern, ohne direkt zum Trauma zurückzugehen und wiederzuerleben, wie und wo es passiert ist. Die Kette des Schmerzes wird es für uns tun; es ist keine bewusst durchdachte Angelegenheit; die Resonanz wird uns zielsicher dorthin zurückführen. Das ist ein Grund dafür, dass die Spur da ist. Sie ist eine Erinnerung an unerledigte Aufgaben. Das muss uns kein Therapeut sagen. Unsere Biologie ist die beste Erinnerung. Sie sagt: "Geh hierhin, aber nicht zu tief." "Fühle jetzt ein wenig und später mehr. Geh langsam." Alles, was wir tun müssen, ist auf uns selbst zu hören. Wir sind die besten Therapeuten der Welt. Niemand ist schlauer als wir. Wir sind der Fundus für all das Wissen, das wir brauchen, um durchs Leben zu kommen.

Montag, 17. November 2014

2. Wie kann man wissen, ob man neurotisch ist?

Eine Möglichkeit besteht darin, zu prüfen, ob Ihre Gehirnschleusen gut funktionieren. Ist Ihr Unterbewusstsein zu nah an der obersten Ebene des Neokortex? Sind die Tore zu stark und unnachgiebig, so dass kein Gefühl durchkommt? Ist die Verdrängung zu stark oder nicht stark genug? Und was bedeutet das? Bedeutet es unter anderem, dass die Prägungen des Hirnstamms auf den Neokortex der obersten Ebene einwirken? Oder ist das Gedanken-Gehirn so stark, dass es die meisten Gefühle ausblendet und unterdrückt?

Wenn zum Beispiel jemand stark klaustrophobisch ist, bedeutet das, dass tiefe Terror-Einprägungen in den Neokortex eindringen. Das Ergebnis ist, dass genau der Terror/die Angst, der/die tief im Gehirn eingepägt ist, fast wieder voll erfahrbar ist. Und wie wird das normalerweise behandelt? Mit Pillen, die die Schleusen unterstützen, z. B. SSRIs, dieselben Chemikalien, die beim Auftreten des frühen Traumas verbraucht wurden, im Versuch, alles wieder zu verdrängen. Alles, was passiert, ist also, dass wir versuchen, die gleichen Chemikalien wieder aufzuladen, die im ersten Kampf gegen das Trauma verbraucht wurden. Kurz gesagt, die Schleusen können nur eine bestimmte Menge an Schmerz zurückhalten; dann geben sie nach und wir bekommen die volle Wucht des Schreckens/Schmerzes ab. Anstatt also den Schmerz nach und nach hochkommen zu lassen, unterdrücken wir ihn, und das hält uns davon ab, ihn zu erleben. Das bedeutet, dass wir keine Chance haben, gesund zu werden. Und warum ist das so? Weil wir nicht wirklich wissen, was da unten ist, wie es passiert ist, wie stark es ist und was passiert, wenn es entfesselt wird. Bei dem Klaustrophobiker sind seine Erinnerungen im Hirnstamm nahe an der Oberfläche. Wunderbar! Oh, Moment mal. Die wenigsten Psychiater wissen das und würden deshalb die Begegnung mit der wilden Bestie nicht riskieren. Davor hat Freud schon vor 100 Jahren gewarnt. Sein Vermächtnis ist es, uns zu helfen, Angst vor dem Terror zu haben. Welche Chance hat der arme Patient? Ein Großteil der heutigen Psychotherapie besteht darin, alles zurückzuhalten. Oder wenn sie versuchen, es freizusetzen, lassen sie den Patienten verrückte Dinge tun wie Schreien, Schlagen, Herumlaufen usw. Meistens, weil sie nicht wissen, was wirklich im Inneren vorgeht. In ihren Therapien bedeutet Loslassen, Gefühle willkürlich auszudrücken. Das ist kein Gefühl, das ist Katharsis, und das bringt niemanden weiter.

Ja, Katharsis fühlt sich für den Moment gut an, aber sie muss bis zum Überdruß wiederholt werden, weil sie nicht auflöst. Auflösung bedeutet, an den Schauplatz des Verbrechens zurückzukehren, zu erkennen, dass es ein Verbrechen.....gegen unsere Menschlichkeit.... gab, und tief einzutauchen, um es mit der Zeit zu fühlen. Was ist also ein weiteres Indiz für eine Neurose? Ach ja, ich vergaß, wir wissen es normalerweise nicht, weil alles verdrängt und außer Sichtweite ist. Wenn ich Ihnen

also sagen würde, dass Sie neurotisch sind, erfüllt von unbewusstem Schmerz, der das System gestört hat, würden Sie es nicht akzeptieren. Ihr Verhalten seit der Geburt scheint normal zu sein; und es war und ist anpassungsfähig an den Schaden, den wir abbekommen haben.

Wenn ich Ihnen sagen würde, dass Sie zwanghaft sexuell sind, würden Sie vielleicht antworten: "Na und, es fühlt sich gut an." Aber der innere Trieb kann Ihr System vorzeitig zermürben, weil es ein neues Bedürfnis gibt, Unmengen von Sex, um was loszuwerden? Schmerz. Oder nehmen Sie das Bedürfnis, ständig beschäftigt zu sein, immer weiter zu machen. Sie sind sehr produktiv. Was ist also falsch daran? Alles, was weit vom Normalen abweicht, ist oft ein unbewusster Antrieb. Das System steht unter ständigem Druck, so wie man auch nicht aufhören kann, ständig zu arbeiten. Wir denken, dass wir nur eine Wahl haben, aber wir sind gezwungen, eine Wahl zu treffen. Wie beim Trinken. "Ich liebe ein oder zwei Cocktails", mag man sagen, aber man verfällt in mehrere pro Nacht und dann in den Alkoholismus. Um einen Schmerz zu töten, den man fast nie fühlt. "Alkohol beruhigt mich", wird behauptet, ohne zu verstehen, warum man Beruhigung braucht und wovon?

Wir reden über Sucht, als wäre sie nur eine schlechte Angewohnheit und schlecht für die Gesundheit. Niemals aber, dass sie tiefe Wurzeln hat, die ausgerottet werden müssen. Also suchen wir nach Wegen, um sie zu kontrollieren, zu bewältigen und abzulenken. Diejenigen Therapeuten, die nicht in der Lage sind, tief in ihren eigenen Schmerz einzudringen, werden sich sicher nicht auf eine Therapie einlassen, die tief in das Gehirn eindringt. Aber stellen Sie sich vor, wenn sie erfahren könnten, was in ihnen vorgeht, wie das ihre Herangehensweise an die Therapie verändern würde. Sie wüssten, was in dem Patienten steckt, weil es auch in ihnen selbst steckt. Es ist nicht mehr fremd oder ein Fremder. Wenn der Therapeut keinen Zugang zu einer Gefühlserfahrung hat, ist er gezwungen, die Kontrolle zu übernehmen, den Schmerz zu unterdrücken und zu verwalten. Er wird gezwungen sein, seinen Patienten so zu behandeln, wie er sich selbst behandelt.....mit gefühllosen Tricks.

Niemand leidet unter chronischen Albträumen ohne aufsteigenden Schmerz, der in den Gedanken-Kortex drängt. Er lässt den Kortex Überstunden machen, um den eingprägten Schmerz zu kontrollieren. Er erzeugt ein einkapselndes Grübeln in einer Weise, die nicht kontrolliert oder gestoppt werden kann. Ja, es mag andere Gründe geben, aber ich habe viele, viele Fälle von Albträumen behandelt und ich finde fast immer den frühen Terror in ihnen. Wir haben einen Weg gefunden, in sie hineinzukommen und sie langsam zu erleben. Es handelt sich nicht um eine Abweichung, sondern um eine Anpassung, um einen Weg, mit der Prägung des Schreckens umzugehen, mit demselben Schrecken/Terror, der auch im Alptraum vorkommt. Es ist eine Basis, ein Ursprung und eine Einprägung. Es ist kein Mysterium. Nimmt man die Prägung weg, verschwindet auch der Alptraum. Andernfalls haben wir es ständig mit einer Erinnerung und einem Gefühl zu tun, das

nicht verschwinden will.

Der durchschnittliche Klaustrophobiker empfindet dieses Gefühl als lästig und meidet daher geschlossene Räume, fest verschlossene Türen usw. Leider sehen einige Therapeuten das genauso und lehren sie, genau das zu vermeiden, was sie befreien könnte: den Terror. Wenn sie ihn einmal gefühlt haben, wird er nicht mehr in ihr Leben und ihre Alpträume eindringen.

Samstag, 22. November 2014

3. Der Schmerz im Bedürfnis

Warum tut das Bedürfnis weh? Nun, das tut es nicht, bis wir es fühlen. Dann tut es sehr weh, weshalb die meisten von uns es ausagieren. Wir zeigen unsere Bedürfnisse jeden Tag und jede Minute, daher wissen wir, dass sie da sind. Wenn wir unseren Therapeuten einschalten und ihm zeigen, wie klug wir sind, wie fürchterlich einsichtig, bekommen wir ein zustimmendes Nicken. Unser Verhalten funktioniert, und wir müssen unser Bedürfnis nicht fühlen, obwohl dieses Bedürfnis befreiend ist, wenn wir es fühlen. Wenn der Narzisst nicht im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen kann, beginnt er zu leiden, bis er diesen Mittelpunkt wieder erlangt. In der Tat schmerzt es uns alle, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden, auch wenn wir keine Bewusstheit über diese Bedürfnisse haben. Und in der Tat ist die Neurose so angelegt, dass wir uns dessen nicht bewusst sind. Also tun wir so, als wären wir hilflos, damit wir jemand anderen dazu bringen können, es für uns zu tun oder uns zu helfen. Wenn es keine Hilfe gibt, sind wir verletzt.

Aber warum das Ausagieren? Weil es eine gerade Linie vom Bedürfnis aus ist, außer dass die Tore, die den Zugang zu den Gefühlen vermindern, den Schmerz abstumpfen und uns unbewusst halten. Wenn wir unbewusst sind, leiden wir nicht so sehr. Unbewusstheit ist unser Retter. Wenn wir im Laufe der Zeit in der Therapie darauf zurückkommen, fühlen wir allmählich Schmerz - „halte mich, berühre mich, sage mir, dass ich gut bin, höre mir zu, rede mit mir“ - all die Bedürfnisse, die für ein normales Überleben wichtig sind; um als normaler Mensch zu überleben, werden wir wieder lebendig. Wir fühlen Schmerz, weil diese Bedürfnisse für das Überleben stehen; wir müssen normal sein und uns normal entwickeln. Wenn wir das nicht können, sagt das System, dass etwas fehlt, und signalisiert dies durch Schmerz. Der Schmerz hält das Bedürfnis am Leben. Schmerz ist für unser Überleben und unsere Normalität unerlässlich.

Ich habe Filmregisseure behandelt, deren Pathologie mit der von Schauspielern vergleichbar ist. Wenn sie nicht vor Ort sind, leiden sie. Ja, sie können sogar gefühlvolle Szenen produzieren, aber es bleibt ein Schauspiel, kein gefühltes Gefühl. Sie leiden nicht wirklich genug, um ihre Bedürfnisse zu fühlen, aber sie leiden genug,

um sich deprimiert, allein und vernachlässigt zu fühlen. Selbst wenn diese Bedürfnisse nicht artikuliert werden. Mit anderen Worten, die Bedürfnisse werden durch das Schleusen-System verdeckt, dessen Funktion es ist, uns unbewusst und unvorbereitet zu halten. All dies gilt insbesondere für die frühesten Prägungen, wo der Schmerz am stärksten ist. Er ist am stärksten, treibt uns am meisten an und ist am wenigsten zugänglich. Weil er am wenigsten zugänglich ist, führen wir unsere Handlungen in der Regel auf obskure Gründe zurück oder wir leugnen sie meistens.

Wir sehen es in den tiefen Gräben der Psyche, im Sex, der tief im Gehirn entsteht. Wir gehen zur Therapie, um unser "Sex"-Problem zu lösen, und wir benutzen die oberste Ebene, die keinen Zugang zu den tiefen Ebenen hat, wo die Prägungen liegen. Denn weder der Therapeut noch der Patient kennen diese tiefen Ebenen, die sich in einem anderen Terrain bewegen müssen als das, wo das Problem liegt. Wenn die Patientin also einen Klaps braucht, um einen Orgasmus zu bekommen, werden die Worte sie nicht berühren. Ich habe bereits über ein Mädchen geschrieben, dessen einzige Berührung durch ihren Vater darin bestand, dass er ihr den Rock hochhob und ihr den nackten Hintern versohlte. Diese Berührung erfüllte ein uneingestandenes Bedürfnis; sie fühlte sich gut an und wurde zu einem sexuellen Bedürfnis. Oder das Bedürfnis, das Gesicht der Partnerin zu sehen, wenn sie zum Orgasmus kommt. Mein Patient hatte seine Mutter nie lächeln oder glücklich wirken sehen. Hier konnte er ungetrübte Freude sehen. Es erfüllte ein Grundbedürfnis nach einer normalen, glücklichen Mutter. Deshalb behaupte ich, dass das Ausagieren oft eine direkte Folge des Bedürfnisses ist. Dieses Bedürfnis stirbt nie. Wir haben zwei Möglichkeiten: entweder wir fühlen es oder wir agieren es bis ins Unendliche aus.

Wenn wir also glauben, dass wir normal sind und kein tiefes Bedürfnis haben, sollten wir uns das Ausagieren ansehen. Es ist oft sehr subtil. Und es ist auch zwanghaft; wir tun es immer und immer wieder. Schmutziges Geschirr in der Spüle stehen lassen? Das Bedürfnis: "Lass mich nicht immer alle Aufgaben erledigen." Der Zwang, nicht um Hilfe zu bitten? "Ich will brav sein und nicht stören." Dies gegenüber Eltern, die wirklich nicht belästigt werden wollen. Das Kind erfüllte ihre Bedürfnisse, um geliebt zu werden, was aber nie geschah. Oder der zwanghafte Spieler, der nicht aufhören kann ... er will, dass ihm die "Glücksfee" hilft und ihn reich macht, ohne dass er dafür kämpfen muss.

Das Grundbedürfnis wird also zum symbolischen Bedürfnis. Das ist die Essenz der Neurose. Wir handeln nach Symbolen. Die "Liebe" eines Publikums anstelle des Bedürfnisses nach Liebe von den Eltern: "Ich werde alles sein, was ihr wollt, wenn ihr mich lieben könnt."

Hier liegt also das Dilemma: Wir müssen ein Bedürfnis fühlen, um die Neurose zu überwinden, und wir müssen es ausleben, weil wir es nicht fühlen können. Die Lösung? Eine langsame Reise in die Tiefe, zu den Antipoden des Gehirns, wo all

diese Bedürfnisse auf uns warten. Noch einen Schritt weiter, und man ist da; aber leider ist der letzte Schritt voller Ur-Dämonen, die uns immer wieder ablenken. Deshalb brauchen wir Hilfe in der Therapie; sie hilft uns, die Dämonen für den Moment zu umgehen und behutsam in das Urschmerz-Becken zu treten. Ah, der Pool ist viel wärmer als ich erwartet habe und nicht annähernd so gefährlich. Schließlich bin es nur ich, den ich finden werde. Wie gefährlich kann das schon sein?

Mittwoch, 26. November 2014

4. Stress ist kein kurzfristiges Ereignis

Ich denke, wir sind mit eingebauten Mechanismen ausgestattet, um mit widrigen Ereignissen - Stress - umzugehen. Aber lassen Sie uns klarstellen, was Stress ist. Es ist kein Sturz vom Fahrrad. Oder gar ein Beinbruch. Stress entsteht, wenn das Ereignis unsere Bewältigungsmechanismen übersteigt; wenn wir nicht mehr in der Lage sind, es zu integrieren und mit dem Leben weiterzumachen. Dies geschieht in der Regel auf zwei Arten: Entweder geschieht das Trauma so früh und so lebensbedrohlich, wie es sehr frühe Traumata sein können, die unsere Abwehrkräfte überwältigen; oder es wird zu einem dauerhaften Ereignis, das die verschiedenen Systeme des Körpers im Laufe der Zeit abnutzt. In der Regel ist es die Dauerbelastung, die der Schuldige ist.

Dies ist wissenschaftlich untermauert: Eine neue Studie in Deutschland (Dr. Georg Juckel) hat dokumentiert, wie lang anhaltender Stress zu psychischen Erkrankungen führt (siehe <http://rubin.rub.de/en/featured-topic-stress/mental-disorders> oder <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141121082907.htm>).

Gemessen wurde, wie sich lang anhaltender Stress auf das Immunsystem auswirkt. Sie konzentrierten sich auf bestimmte Phagozyten (Mikroglia). Sie helfen bei der Reparatur von Nervenzellen, außer, wenn sie überfordert sind. Dann werden sie zerstörerisch. Das ist dann der Fall, wenn der Stress, nachdem er zu lange andauert hat, zu seinem Antagonisten wird. Mit anderen Worten: Unsere ursprünglichen Reparaturmechanismen verkehren sich in ihr Gegenteil, wenn der Stress zu lange anhält. Wie wir wissen, können wir nur eine bestimmte Menge davon verkraften. Diese Mikrogliazellen produzieren nun Entzündungen, anstatt sie zu reduzieren. Unser guter, schützender Freund wird zu unserem Feind. Er sagt: "Du hast mir zu viel abverlangt, und ich kann nicht mehr".

Wenn die Stress-Auslösung immer weitergeht, bleiben die zerstörerischen Kräfte bestehen und richten ihren Schaden an. Sie fanden heraus, dass nicht das Trauma an sich der Schuldige war, sondern die Art und Weise, wie dieses Trauma in ein tieferes Trauma eingebettet war: Bei denjenigen, die unter einem Trauma litten, war die

Wahrscheinlichkeit, später eine psychische Erkrankung zu entwickeln, um ein Vielfaches höher, wenn es eine Vorgeschichte mit schweren Infektionen während der frühen Schwangerschaft gab; dies galt insbesondere für die Embryonalzeit. Wir müssen das gesamte Spektrum der Krankheiten untersuchen, nicht nur einen einzelnen Faktor. Wenn ein Trauma hinzukommt, die Mutter eine Reihe von Krankheiten hat oder von Beginn der Schwangerschaft an Alkohol trinkt oder raucht, kann dies später schwerwiegende Auswirkungen haben, nicht zuletzt schwere Allergien. Ich habe über eine Patientin berichtet, die so schwer belastet war. Sie erklärte mir, dass ihre Eltern während der Schwangerschaft ständig stritten und sich schließlich im siebten Monat scheiden ließen. Meine Patientin spürte alles und war sich sicher, dass all die chronischen Kämpfe ihr Immunsystem beeinträchtigten. Sie suchte ständig die Notdienste in ihrer Gemeinde auf.

Entscheidend ist hier, dass der embryonale Zustand dazu beiträgt, das sich neu entwickelnde Immunsystem zu formen. Wenn in dieser Zeit eine schwere Grippe auftritt, kann das Baby später an allen möglichen Immunkrankheiten leiden, nicht zuletzt an den katastrophalen Krankheiten, die viel später im Leben auftreten können; und wer hätte gedacht, dass diese Krankheiten in der Embryonalzeit ihren Anfang nehmen? Es ist vor allem die Chronizität des Traumas, der unablässige schreckliche Input, der uns zu schaffen macht. Eine sichere Sache ist das ständige Rauchen der Mutter, eine andere sind ihre chronischen Depressionen oder Ängste. Sie bestehen schon in der Embryonalzeit und haben sehr lang anhaltende Auswirkungen.

Ich hatte als Kind chronische Allergien und ging zu einem Arzt nach dem anderen, um eine Lösung zu finden. Aber sie suchten an der falschen Stelle; sie hätten in mein Gehirn und das Gehirn meiner Kindheit schauen sollen. Dort lag die Antwort. Und als ich das Elternhaus verließ, hörten alle Allergien auf. Heute habe ich überhaupt keine Allergien mehr. Ich bin der Meinung, dass Allergiespezialisten ihre Immunstudien reduzieren und mit ihren Patienten über deren frühes Leben sprechen sollten. Wie war die Schwangerschaft? Und die Geburt? Wurden viele Medikamente verabreicht? Ich glaube, sie werden dort viel mehr Antworten finden als in den Allergietests, die sie untersuchen.

Aber ist das nicht alles eine Selbstverständlichkeit? Pfeifenraucher, die den heißen Rauch über die Lippen und den Kiefer ziehen, leiden häufig an Krebs in diesen Bereichen. Erinnern Sie sich an Freud mit seinem Kieferkrebs? Es ist die ständige Reibung, der Angriff und die Einwirkung, die das alles verursacht. Wir sind so gebaut, dass wir gerade so viel aushalten können, und dann gibt der Körper auf. Er hat getan, was er konnte, und es war nicht genug.

Sonntag, 30. November 2014

5. Betrachten wir noch einmal die Evolution und die Psychotherapie

Unser unteres Gehirn und der Hirnstamm wurden ursprünglich für eine sofortige, schnelle Reaktion entwickelt. Es geht um das Überleben und die oberste Abwehr. Mit der Entwicklung des Gehirns und der Hinzufügung höherer Funktionsebenen, bis hin zum obersten Neokortex, erhielten wir Hilfe bei der Erkennung von Gefahren und der Reaktion darauf. Unsere Mechanismen wurden immer ausgeklügelter und geheimnisvoller. Auf dem Weg dorthin wurde das, was in den Tiefen des Gehirns geschah, immer undurchschaubarer, so dass wir nicht mehr wussten, was uns beunruhigte. So sendete der tief eingeprägte Terror/Schrecken auf der Ebene des Hirnstamms seine Botschaft nach oben, und plötzlich wurde er in Angst umgewandelt. Dann begannen wir, die Angst als ein mysteriöses Leiden zu behandeln, ohne zu verstehen, was sie ist und woher sie kommt. Wir wussten es nicht, weil wir die Patienten nie auf die Ebene des Hirnstamms hinuntergebracht hatten und daher keine Ahnung hatten, was sich dort unten befindet. Also stellten wir Vermutungen an und entwickelten ausgefallene Theorien darüber, die falsch sein mussten, weil es ein Rätsel blieb. Aber es gab und gibt Anhaltspunkte. Mal sehen, was ist ein Anhaltspunkt?

Gefahren auf der ersten Ebene, die primitives Entsetzen wecken, bedeuten, dass die Bedrohung nahe ist, dass Gefahr im Anmarsch ist und wir reagieren müssen. Je näher die Gefahr ist, desto stärker sind unsere primitiven Angstreaktionen. Aber, aber.....als sich unser Gehirn entwickelte, entfremdeten wir uns von der wirklichen Gefahr, unseren tiefen Prägungen, und schickten die Nachricht nach oben zum Neocortex. Und was macht der Kortex? Er macht sich bereit zum Handeln. Aber was für eine Aktion? Das weiß niemand. Aber er bleibt in Bewegung; der Kortex arbeitet in ständiger Aufregung. Und wie behandeln wir es? Wir geben Medikamente, die wo wirken? Auf den unteren Ebenen, wo der Terror organisiert ist; und was bewirkt das? Es stoppt die Raserei. Wir dachten, es handele sich um eine zerebrale Raserei, mit der wir umgehen müssen. Wir bieten an: "Schenken Sie ihr keine Aufmerksamkeit. Lenken Sie Ihre Gedanken woanders hin. Versuchen Sie es mit Meditation, usw. usw.", bis zum Überdross. Und was tun wir? Wir folgen den Anweisungen. Wir "lernen", wie man sich entspannt, als ob das möglich wäre, wenn das untere Gehirn in heller Aufregung ist. Wir tun alles, um das eigentliche Problem zu leugnen und die Aufmerksamkeit davon abzulenken....traumatische Erinnerung, die Raserei und Kampfbereitschaft erforderte. Das System hilft uns dabei, weil unsere Biochemie auf das Schleusen-System einwirkt und versucht, es geschlossen zu halten, damit wir nie herausfinden, was die Quelle ist. Und das Teuflische daran ist, dass wir uns nun durch die verschiedenen Ebenen des Gehirns langsam und methodisch zu dieser Quelle durcharbeiten müssen, um die Dinge nicht zu überfordern. Es gibt keine Möglichkeit, sofort dorthin zu gelangen. Diejenigen, die das taten, indem sie LSD nahmen, zahlten allzu oft den Preis einer Psychose, da der

Hirnstamm seine verborgenen Primär-Dämonen hochschleuderte und den Neokortex überwältigte, so dass dieser nicht mehr richtig funktionieren konnte. Er produziert bizarre Ideen, Wahnvorstellungen, um mit der Flut von Einprägungen fertig zu werden. Wir haben Wahnvorstellungen behandelt, einige Therapeuten haben versucht, diesen Wahnvorstellungen zu widersprechen und die Vorstellungen des Patienten auf diese Weise zu verändern. Dabei ignorierten wir immer die Ursprünge, den Schlüssel zur Heilung. Und diese Ursprünge waren und sind die Ursache für so viele Schlafprobleme und Albträume. Wir können nicht einschlafen, weil unser Gehirn über dieses oder jenes nachgrübelt, und wir können nicht davon loskommen; wir können den Input von unten aus unseren urzeitlichen Anfängen nicht stoppen. Und wir haben Albträume, weil in unserem Gehirn die Gefahr unmittelbar und lebensbedrohlich ist, was sie auch ist, und wir müssen wachsam sein, um uns zu schützen. Wir brauchen intellektuelle Bewusstheit, um auf die Gefahr zu achten. Wir werden hyperbewusst, um unbewusste Prägungen zu blockieren. Bewusstheit, um das Unbewusste zu besiegen. Deshalb sind diejenigen, die zu Intellektuellen werden, in ihren Kopf geflüchtet und spüren nie die Gefahr, die sie aktiviert.

Können wir Psychosen behandeln? Manchmal, aber der Schaden ist bereits angerichtet, und der Patient muss zu oft in einer kontrollierten Umgebung bleiben. Das können wir nicht anbieten. Das Gleiche gilt für Marihuana, obwohl mir gesagt wurde, dass das neue Marihuana sicher ist. Ich weiß nicht genug darüber, um dem zuzustimmen oder zu widersprechen, aber die langjährigen Kiffer, die ich im Laufe der Jahre gesehen habe, verhalten sich wie diejenigen, die LSD genommen haben. Beide Drogen zerstören das Schleusen-System, schwächen es und lassen so vorzeitig tiefe Einprägungen hochkommen, die alles stören. Und was ist die letzte Verteidigungslinie gegen die wachsende Gefahr? Wahnvorstellungen; wir rufen den letzten sich entwickelnden Teil des Gehirns auf den Plan, um eine Verteidigung aufzubauen. Um es klar zu sagen: Wenn der Terror aus der Tiefe die höheren Ebenen in Aktion versetzt, reagiert das ganze System auf die Gefahr; und was ist die Gefahr? Gefühle. Sie meinen, Gefühle, unsere eigenen Gefühle sind eine Gefahr? Lassen Sie mich das erklären. Die Prägungen der ersten Schwangerschaftswochen sind gewaltig. Sie sind psychoseerregend. Jetzt, da sie sich in der denkenden, ideellen Hirnrinde festsetzen, und damals, als sie in der Kindheit zu einer Psychose führten (eine Mutter, die von Anfang an Drogen nahm, rauchte und trank). Je mehr dieser die Schleusen schwächenden Drogen wir einnehmen, desto mehr stoßen die tiefen Ebenen mit den höheren Ebenen zusammen. Die Gefahr wird unmittelbar; daher eine "Angstattacke". Wir können uns im Angesicht der Gefahr nicht entspannen, und wir sollten es auch nicht, denn dann sind wir in großer Gefahr. Je schwächer die Schleusen sind, desto näher ist die Gefahr und desto höher ist der Angstpegel. Wir haben also zwei Möglichkeiten. Wir können die Schleusen stärken, indem wir SSRIs (Prozac) anbieten, die gleiche Gehirnchemikalie, die bei der ursprünglichen Bekämpfung während der Schwangerschaft und der Geburt abgebaut wurde. Kurz gesagt, wir verstärken die Schleusen wieder, um Gefühle und Schmerzen zu

blockieren. Oder wir können das tun, was sinnvoller ist - wir können helfen, die Tore auf eine sichere Weise zu öffnen, damit die ursprünglichen Kräfte endlich entweichen können und wir endlich gesund werden und entspannen können.

Lassen Sie mich das klarstellen. Es gibt neue Forschungsergebnisse, die darauf hindeuten, dass der wichtigste unterdrückende, schmerzstillende chemische Mechanismus in den meisten SSRIs Serotonin ist. Dieses wurde rekrutiert, um den Kampf schon im Mutterleib zu unterstützen, und wenn es uns ausgeht, holen wir uns mehr von außen: diese kostbaren Pillen. Die Forschung besagt, dass das defekte Serotonin mit Stress während der fötalen Phasen interagiert, was das grundlegende Langzeitrisiko erhöht (siehe <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141120082302.htm>).

Sie berichteten, dass ein bestimmter Rezeptor für Serotonin untersucht wurde, um zu sehen, was er bei der Bildung von Hirnschaltkreisen und insbesondere bei den Zellen, die Erregung regulieren, bewirkt. Er trägt dazu bei, zu viel Input und neuronale Aktivität zu dämpfen. Mit anderen Worten, es trägt dazu bei, eine mögliche Hyperaktivität des Gehirns zu reduzieren. Dadurch bleibt das Serotonin auf dem richtigen Weg und findet seinen Platz in der sich entwickelnden Hirnrinde, wo es am besten wirken kann. Es scheint eine Rolle beim korrekten Aufbau von Neuronenbahnen zu spielen. Wenn die Serotoninrezeptoren beeinträchtigt sind, ist das gesamte Schleusen-System betroffen. Ein Trauma schädigt das Serotonin-System mit Sicherheit. Schwangere Frauen, die Medikamente einnehmen, können Serotonin-Neuronen schädigen oder verändern. Alles deutet darauf hin, dass wir schon sehr früh damit beginnen, dieses äußerst wichtige Steuerungssystem zu schwächen. Und es gibt keinen Weg zurück. Der Schaden bleibt, und später finden wir Menschen mit ADS und schweren Angstzuständen. Wir wissen nie, warum.

Moment mal!: Doch, wir wissen es.

Wir müssen uns über die Evolution im Klaren sein, denn die viszerale Reaktionen kommen von den Eingeweiden, die am Anfang unseres Lebens tief im Gehirn organisiert werden. Es ist also klar, dass wir ängstlich sind, lange bevor wir uns dessen bewusst sind oder es benennen können; und wenn wir es tun, geben wir ihm den falschen Namen - Angst - anstelle von tief verwurzelt Terror. Schlimmer noch, wir versuchen dann, diese Angst zu behandeln, ohne zu wissen, woher sie kommt oder was sie wirklich ist. Noch schlimmer ist, dass die Ideen darüber, unser Name dafür, erst Millionen von Jahren nach dem Beginn ihres Lebens entstanden sind.

Um es noch einmal zu wiederholen: Die gleichen Traumata, die den Fötus und sein Gehirn schwer schädigen, sind die gleichen, die auch beim Konsum von Gras und LSD zu schweren Reaktionen führen, meist zu Psychosen und Wahnvorstellungen.

Es handelt sich nicht um unterschiedliche Ursachen, nur weil sie zu unterschiedlichen Zeiten entstanden sind; es sind dieselben mit katastrophalen Reaktionen in unterschiedlichen Stadien unserer Entwicklung. Sie machen verrückt.



Donnerstag, 04. Dezember 2014

1. Können wir lernen zu lieben?

Ist das möglich? Lieben lernen? Ist das überhaupt möglich? Nö. Nur ein kleines bisschen? Nein. Wie wäre es, jemanden mehr zu mögen? Jein. Dann sollte es möglich sein, lieben zu lernen? Nö. Was können wir als Erwachsene lernen? Wie man einen Computer baut, einen Propeller repariert, den Rasen mäht, blah blah. Aber Liebe? Hier verwechseln wir zwei Teile von uns, die oft gegensätzlich sind. Lernen ist auf höchster Ebene, zerebral, ein Gehirn ohne Gefühle. Vergessen Sie nicht: Es kann nicht fühlen und soll es auch nicht. Es kann Gefühle interpretieren, sie erklären und bis zum Überdross darüber schreiben. Aber wenn Gefühle auftauchen, zieht sich die oberste Ebene zurück. Die Liebe liegt tiefer im Gehirn, sie braucht keine Sprache und kein Lernen. Tatsächlich ist sie unempfindlich gegen Lernen. Je mehr Lektionen wir darüber erhalten, wie man liebt, desto weniger liebevoll werden wir. Den ganzen Tag lang "Ich liebe dich" zu sagen, ist kein Ersatz für Umarmungen und Küsse und die Freude, sich zu sehen.

Das Militär lernt, Befehle zu befolgen und zu gehorchen, ohne nachzudenken. Gefühle würden alles kaputt machen und wir könnten nicht mehr töten. Und warum ist Gehorsam so wichtig? Weil es das Gefühl blockiert. Eine Frau, die oft umarmt und geküsst wird, würde sich nicht beschweren: "Du sagst nie, dass du mich liebst." Es wurde gerade in der Sprache der Liebe gesagt. Sie strömt aus jeder Pore. Was man aber tatsächlich lernen kann, ist Motivation, die Bereitschaft zu arbeiten und zu lernen. Das geht nur in einer liebevollen Umgebung. Von den Lehrern, die mich gestreichelt oder in den Arm genommen haben, habe ich gelernt. So habe ich Spanisch und Maschineschreiben perfektioniert, und nach etwa 12 Jahren an vier Universitäten habe ich nur noch sehr wenig gelernt. Ich habe viel von denen gelernt, die meinen Namen riefen und mich fragten, wie ich mich fühle und wie es mir geht. Also, Herr Reagan, es sind nicht die drei Rs, Lesen, Schreiben und Rechnen. Es ist die Freundlichkeit, Großzügigkeit und das Interesse derjenigen, die unterrichten, die Anerkennung und Ermutigung zeigen. Die das Lehren und die Schüler, die lernen,

lieben. Schule ist nicht das Militär und "militärische Intelligenz" ist ein Widerspruch in sich., ein Oxymoron.

Das Wichtigste, was ich über Kindererziehung gelernt habe, habe ich von meiner Hündin gelernt. Sie hat mich gelehrt, wie wichtig es ist, zu lieben. Ich habe ihr alle Freiheiten gelassen, aber sie ist immer an meiner Seite geblieben. Deshalb habe ich meinen Hund auch immer zu Therapiesitzungen mitgenommen. Sie hörte Schreie und leckte meine Patienten, die daraufhin weinten und schrien – meine Eltern kümmerten sich nie und zeigten nie so viel Einfühlungsvermögen wie mein Hund. Wenn wir geliebt werden, wächst und entwickelt sich das rechte Gehirn, und wir lernen Nuancen und Musik und Kunst und Freundlichkeit und Einfühlungsvermögen und Liebe; das ist eine Menge Lernen. Und das ist das Sprungbrett für echtes Lernen. Das ist der Grund, warum die meisten meiner promovierten Akademiker nicht lernen können, die Therapie durchzuführen, obwohl sie alle theoretischen Antworten kennen. Sie können nicht spüren, was der Patient fühlt; sie können nicht wissen, wann sie in einer Sitzung einen richtigen oder falschen Schritt machen. Sie wissen nicht, wann sie aufhören müssen, einen Patienten zu drängen (um das Gefühl zu haben, dass sie den Patienten in ein Feeling gebracht haben, obwohl sie ihn überfordert haben).

Wie lernen wir zu lieben? Wie lernen wir, ein guter Therapeut zu sein? Wir lernen es nicht. Meine Kinder haben, als sie jung waren, meine Therapie gemacht, und die meiste Zeit lagen sie richtig. Wenn sie einen Dokortitel bekämen, fürchte ich, dass alle Gefühle aus ihnen herausgepresst würden. Die Primärtherapie ist eine Kunst innerhalb einer Wissenschaft. Wir müssen Nuancen verstehen, gepaart mit wissenschaftlichem Verständnis. Nicht das eine oder das andere, sondern beides gleichzeitig, vereint in einer Sichtweise, in einer therapeutischen Perspektive. Wir müssen also wissen, was im Inneren des Patienten vor sich geht, sowohl in seinem gefühlsbetonten als auch in seinem intellektuellen Gehirn. Aber leider haben wir sehr kluge Therapeuten, die endlos mit den Patienten reden, während sie ihre Gefühle unterdrücken und ihnen jede Chance nehmen, gesund zu werden. Denn sie können nicht nur in ihrem Kopf gesund werden, sondern überall in ihrem System. Aber intellektuelle Therapeuten geben sich damit zufrieden, die Patienten in ihrem denkenden, intellektuellen Gehirn gesund zu machen. Der gefühlsmäßige Teil, der sexuelle, der künstlerische, wird vernachlässigt und übersehen. Und was kommt dabei heraus? Ein kluger Dummkopf, der zwar Geschichte und Literatur kennt, aber nicht seine eigene Geschichte und nicht das, was er schreiben könnte, wenn er in Kontakt mit seiner persönlichen Literatur wäre.

Ich würde gerne ein Doktorandenprogramm entwerfen, das Empathie, Berührung, Umarmungen und Freundlichkeit beinhaltet. Ich würde alle Statistiken und Diagramme entfernen und mich auf die Ärztin selbst konzentrieren; ihr helfen, ihr Leben zu verstehen, ihre Anfänge und wie es sie geformt und geformt hat. Ich würde

ihr eine Primärtherapie anbieten, damit sie alles lernt, was sie über die Behandlung eines anderen Menschen wissen muss. Und wissen Sie was? Unentgeltlich. Ich bin nicht der Meinung, dass man für Medizin und Therapie bezahlen sollte. Das tun wir mit unseren Steuern. Es ist kein gewinnbringendes Unternehmen. Ich habe jahrelang versucht, meine Therapie mehreren Regierungen anzubieten. Ich habe meinen Sohn zum englischen Gesundheitsminister mitgenommen, dem ich meine Therapie anbot. Er rauchte eine Pfeife, holte tief Luft und sagte: "Mal sehen, ob ich das richtig verstanden habe. Sie haben eine Psychotherapie, die heilt, sind bereit, sie von unseren Spezialisten untersuchen zu lassen, und es entstehen keine Kosten? Daraufhin sagte mein 12-jähriger Sohn: "Papa, lass uns von hier verschwinden, bevor es zu spät ist." Und das taten wir.

Montag, 15. Dezember 2014

2. Es gibt Erinnerungen, an die man sich nicht "erinnern" kann

Ich habe oft bemerkt, dass die wichtigsten Erinnerungen, die die Neurose, unser Verhalten und unsere Symptome antreiben, diejenigen sind, an die man sich nicht erinnern kann; zumindest nicht in der Art und Weise, wie wir an Erinnerungen denken. Darin liegt der Knackpunkt. Denn was soll man sagen, wenn sich der Körper an etwas "erinnert", das unsere Essgewohnheiten ein Leben lang beeinflusst? Und wir uns trotzdem nicht daran "erinnern"? Das liegt daran, dass wir zu sehr daran gewöhnt sind, uns Erinnerung als Abruf vorzustellen; etwas, das wir herausfinden können, das Inhalt und Worte hat. Also fragen wir Therapeuten den Patienten: "Erinnern Sie sich an Ihre Kindheit?" Oder: "Was können Sie mir über Ihre Kindheit erzählen?". Die Wahrheit ist: "Praktisch nichts". Denn für die wichtigen Dinge, die Erfahrungen, die uns radikal verändern, gibt es keine Worte; sie liegen lange vor dem Gebrauch von Worten. Warum? Weil wir herausgefunden haben, dass die Traumata der Schwangerschaft und der Geburt uns erheblich verändern, und solange wir nicht in der Lage sind, uns durch die Kette des Schmerzes zu winden, sind wir uns dieser Erfahrungen und der Art und Weise, wie sie uns motivieren und lenken, niemals bewusst. Es ist die Zeit, in der sich die neuronalen Schaltkreise des Gehirns organisieren, die unser späteres Leben lenken werden.

Was bedeutet also eine "körperliche Erinnerung"? Wenn eine schwangere Mutter unterernährt ist, hat ihr Baby ein viel größeres Risiko, später im Leben fettleibig zu werden. Er (sein Körper) merkt sich das alles. Wir können es erst nach Monaten unserer Therapie benennen, wenn das Baby wieder ein Baby ist, das nach Nahrung schreit. Und es spürt die Entbehrung und den Schmerz, der damit verbunden ist. Oder in einer Studie an Mäusen hat man herausgefunden, dass die "Erinnerung" an Nahrungsentzug an die Spermien der Nachkommen weitergegeben werden kann.

("Vererbte Erinnerung an schlechte Ernährung während der Schwangerschaft wird über die Spermien der männlichen Nachkommen weitergegeben." *Science Daily*, 10. Juli 2014) (siehe:<http://www.sciencedaily.com/releases/2014/07/140710141547.htm>).

Man könnte sagen, dass Neurose bedeutet, dass wir in der ständigen Umklammerung von nicht erinnerten Erinnerungen herumlaufen, an die sich der Körper erinnert. Wir können uns ihrer schädlichen Auswirkungen "bewusst" sein, sind uns aber ihrer nicht bewusst. Wir haben den Schmerz nie erlebt. Die Bewusstheit lebt hoch oben im Gehirn, ohne das unmittelbare Gefühl der Qualen. Es kann sie erklären, rationalisieren oder leugnen, aber niemals erleben. Wie steht es mit dem Gefühl der Hilflosigkeit, wenn man nicht in der Lage ist, aus dem Mutterleib in das Leben auf dem Planeten zu wechseln? Ich habe gesehen, wie einige männliche Patienten, die dieses hoffnungslose, hilflose Gefühl wiedererlebt haben, verstehen, warum sie beim Sex nicht aggressiv sein können; warum sie so leicht aufgeben und sich so schnell besiegt fühlen und ihre Erektion verlieren. Sie können nicht "den ganzen Weg gehen". Ich weiß, das hört sich sehr psychoanalytisch an, aber es ist Beobachtungswissenschaft.

Es handelt sich nicht um eine ausgeklügelte Hypothese, die ich mir aus dem Hintern gezogen habe. Es sind epigenetische Prozesse, die in unserem System Chaos anrichten, und wir wissen nie, warum, weil wir uns nicht daran "erinnern" können. Wenn wir zu den präverbalen Erfahrungen zurückkehren, können wir uns endlich an alles "erinnern". Jetzt wissen wir, warum Cialis ein solcher Verkaufsschlager ist. Solange wir uns nicht erinnern, haben wir keine Kontrolle über die Erinnerung. Wir sehen nur die späteren Auswirkungen, und weil das noch ein Rätsel ist, suchen wir uns einen Arzt, der uns hilft, diese Auswirkungen zu unterdrücken, bis wir nicht einmal mehr die Ergebnisse der Erinnerung erleben. Hier kommt der Erektionsverstärker ins Spiel, ein Arzt, der die geheime Antwort auf unser Sexualproblem hat. Und da nichts anderes als die wirkliche Erinnerung befreiend ist, können diese "Experten" alle möglichen Behandlungen erfinden, die das Symptom unterdrücken, und jede von ihnen könnte für eine kurze Zeit "wirksam" sein. Es muss eine kurze Zeit sein, denn die treibende Quelle/Kraft ist immer noch in den unterirdischen Höhlen des Unbewussten lebendig. Sie können sich nicht konzentrieren? Das könnte eine Einprägung des Chaos sein, die tief im Gehirn liegt. Diese Erinnerungen sind so mächtig, weil sie oft einen katastrophalen Inhalt haben und auch lebensbedrohlich sind. Ein Mangel an Nährstoffen im Alter von zehn Jahren ist nicht annähernd so lebensbedrohlich wie ein Mangel mit sechs Monaten im Mutterleib. Dazu gehört auch die chronische Depression der Mutter, die sich auf den Fötus auswirkt. Das meiste, auch biologische Prozesse, werden "herunterreguliert". Später kommt es zu Appetitlosigkeit, Energiemangel und so weiter. Er ist nicht mehr selbständig, sondern muss ermutigt oder geführt werden, da er sich nicht spontan zu etwas aufrufen kann. Durch das ständige Rauchen der Mutter oder die Einnahme von "Beruhigungsmitteln" lernt er von Anfang an einen passiven Lebensstil. Er wird

die gleichen Aufputzmittel brauchen, die seine Mutter brauchte, um in Gang zu kommen. Und das alles, weil er sich nicht erinnern kann. Und schlimmer noch, er kann nicht versuchen, sich zu erinnern, denn das würde das Gegenteil bewirken. Er wird den oberen Teil des Gehirns benutzen, um an das heranzukommen, was tief unten ist. Das ist so, als würde man versuchen zu schlafen, wenn man ständig Lärm von draußen hört. Es hält den Neokortex aktiv, obwohl er ruhig liegen sollte. Das gleiche Gehirn in verschiedenen Reifestadien. Wenn es viele schädliche Prägungen gibt, ist die oberste Ebene ständig aktiviert und kann sich nicht entspannen oder abschalten. Und wenn wir aus dem Bett aufstehen müssen, um aus dem Fenster zu schreien, weil die Motorradfahrer Krach machen, ist alles verloren, auch der Schlaf. Nehmen wir an, wir hätten nie von den Bikern gewusst: Es ist das Gehirn, das den ganzen Lärm macht, der uns vom Schlafen abhält. Wir sind komplette Opfer. Von wem? Unserer selbst.

Ich betone hier die frühen Monate und scheine die späteren Jahre zu vernachlässigen. Diese späteren Jahre sind entscheidend für die Gestaltung unseres Lebens aus dem Schmelztiegel der genetischen/epigenetischen Grundlage heraus. Aber in den ersten Monaten ist auch die Methylierung am stärksten, was mich darauf hinweist, dass hier der zentrale Schaden angerichtet wird; hier werden die Prägungen, die unser späteres Leben formen, festgelegt. Hier sind die Bedürfnisse, die uns zu Menschen machen, am stärksten ausgeprägt. Eine Vernachlässigung dieses Bereichs hat schreckliche Folgen.

Welche Ichs? Die methylierten, natürlich. Warum sind sie methyliert? Weil sie Zeichen unserer Wunden sind, die wir schon sehr früh erlitten haben; die Streifen/Spuren sind Vorboten von Katastrophen, die wir noch erleben werden. Sie weisen auch auf die Wunden/Spuren hin, an die wir uns mit dem Gehirn nicht erinnern können und die so viel Schaden anrichten. Sie glauben also, wir können Gestaltübungen machen und uns frei fühlen? Um uns frei zu fühlen, müssen wir uns von einer Überladung mit Methylierung befreien, und zwar auf keine andere Weise. Wir müssen erfahren, was wir noch nie zuvor vollständig erfahren haben. Wie kommt das? Weil der Schmerzgehalt so groß war, dass er die Schleusen in Gang gesetzt hat, damit wir ihn nicht erleben. Damals reisten wir ein paar Millimeter in unsere Privatapotheke und schnappten uns so viel Serotonin, wie wir konnten, um das Leiden zu stoppen. Das Problem ist nun, dass wir einen Weg finden müssen, um in das Leiden einzutauchen und endlich für immer davon befreit zu sein. Allzu oft tun wir das Gegenteil. Wir nehmen wieder Serotonin, um die Schleusen gegen die Erinnerung zu verstärken (Zoloft, etc.). Wir machen uns absichtlich unbewusst. Und auf diese Weise versuchen wir, gesund zu werden?!

Samstag, 20. Dezember 2014

3. Der Sprung in den Krebs

Ich werde mehrere Sprünge machen: Der erste ist, die Prägung mit der Methylierung der Gen-Zelle gleichzusetzen. Das heißt, dass ein sehr frühes Trauma (die Schwangerschaft und ihre Umgebung) die Methylierung verstärkt und der Zelle einen Teil der Methylgruppe hinzufügt. Dies ist eine Art Spur oder ein Erinnerungsmarker, der das Gen verändert und die Erinnerung einprägt; ein Leben lang. Nun, "lebenslang" ist eine große Aussage, denn wenn jemand einen Weg findet, uns von diesen Spuren zu befreien, wird es nicht lebenslang sein. Ich glaube, das haben wir; wir sind jetzt auf dem Weg, diese Hypothese zu bestätigen.

Der Punkt ist, dass die Methylierungsspur ein Analogon zu meinem Begriff der Prägung ist; eine eingebettete Erinnerung, die so viel von uns, unserem Geist und unseren Körperorganen beeinflusst. Das ist der zweite Sprung. Natürlich ist das eine komplizierte Angelegenheit, auf die ich nicht eingehe, aber im Großen und Ganzen ist es ein guter Hinweis darauf, was Methylierung bedeutet.

Warum mache ich diesen Sprung? Weil wir es hier mit einem frühen Trauma zu tun haben, das möglicherweise mit der späteren Entwicklung von Krebs zu tun hat. Lassen Sie es mich anders ausdrücken. Wir haben im Laufe der Jahre unserer Therapie nur sehr wenige Krebserkrankungen festgestellt. Ich glaube, dass dies zum Teil darauf zurückzuführen ist, dass wir die Erinnerungsspuren direkt ansprechen; über Monate der Primärtherapie, die sich den Weg hinunter zu den unteren Ebenen des Gehirns bahnt und schließlich bei den tiefsten und entferntesten Erinnerungen ankommt und sie Stück für Stück wiedererlebt. Was bei meinen Patienten zu geschehen scheint, ist, dass das vollständige Wiedererleben ohne Worte und oft auch ohne Tränen, das Kennzeichen dieser frühesten Prägungen, die Qualen der Erinnerung aufhebt, ohne die Erinnerung selbst zu stören. Die Erinnerung treibt uns und die Neurose nicht mehr an. Das bedeutet keine Deregulierung so vieler Organsysteme und Denkprozesse mehr. Es gibt dann eine systemische Normalisierung so vieler Gehirn- und Körperprozesse.

Ich gehe also davon aus, dass diese Normalisierung die Methylierung zumindest teilweise rückgängig macht. In der neueren Forschung über Depressionen und Selbstmord (gemessen durch Autopsie) stellen wir fest, dass eine stärkere Methylierung mit einer größeren Neigung zum Selbstmord einhergeht. Dieses so genannte "psychologische Verhalten" ist letztlich eine Frage der neurophysiologischen Prozesse. Nicht umgekehrt, wo alles eine Hirnfunktionsstörung ist, ohne Bezug zu oder Verständnis für wichtige frühe Erfahrungen. Das Gehirn wird durch frühe Erfahrungen geschädigt. Es geht nicht darum, in der Therapie Gedanken und Verhalten zu untersuchen oder zu verändern. Es geht darum, die tiefen neurologischen Prägungen zu untersuchen, die das Verhalten der Gene verändern. Auf diese Weise werden wir aufhören, uns

einzubilden, dass alles nur eine Frage der Genetik und nicht der Epigenetik ist. Ja, natürlich gibt es genetische Auswirkungen, aber meiner Erfahrung nach sind sie nicht so wirksam und dominierend wie die Epigenetik. Dies wird durch neuere Arbeiten auf dem Gebiet der Sucht unterstützt. (siehe, E. Heller, et al, "Locus-specific epigenetic remodeling controls addiction-and depression-related behaviors." *Nature Neuroscience*, 27. Oktober 2014) (siehe die Zusammenfassung: <http://www.nature.com/neuro/journal/v17/n12/abs/nn.3871.html>).

Sie fanden unter anderem heraus, dass die Histon-Methylierungdes Locus im Nucleus accumbens (dem Belohnungsbereich) ausreicht, um das Drogenverhalten zu kontrollieren. Auch hier handelt es sich nicht um eine Beeinträchtigung des Gehirns, sondern um eine Reaktion des Gehirns auf ein Trauma, die all dies verursachen kann. Die Forscher sind dabei, die neurologischen Begleiterscheinungen von all dem zu finden. Dabei wird jedoch nicht erwähnt, was in den frühen Lebensjahren passiert, die diese Veränderungen hervorrufen können.

Die Forschung, die ich zitiere, stammt aus "Disorder in gene-control system is a defining characteristic of cancer". Dana Farber Cancer Institute, *Science Daily*, 8. Dezember 2014) (siehe <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/12/141208145512.htm>).

Was sagen sie also? Im Grunde, dass die Störung des Methylierungsprozesses "einen direkten Einfluss auf die Wirksamkeit der Krebstherapie hat". Und was bedeutet das? Dass Veränderungen und Traumata in einem sehr frühen Stadium des Lebens den Methylierungsprozess beeinflussen und ihn deregulieren. Dadurch wird die Krebstherapie undurchsichtiger. Es gibt Zeiten, in denen diese Desorganisation den Tumoren helfen kann, sich an ihre durch das Trauma veränderte Natur anzupassen. Kurz gesagt, eine gestörte Methylierung kann zum Fortschreiten von Krebs führen. Das ist viel zu kompliziert, aber es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Prägungen und der Entwicklung von schweren Krankheiten. Und eine Möglichkeit, dies zu messen, ist die Methylierung, die uns einen quantitativen Index dafür liefert, wie viel Schaden vorhanden ist und wo er auftritt. Kurz gesagt, wenn wir an die Primär-Prägung denken, müssen wir auch an Methylierung denken.

Wir sollten aufhören, alle Störungen des Gehirns und des Verhaltens als "Gehirnkrankheiten" zu bezeichnen. Wir haben einige Erfolge bei der Behandlung von Epilepsie erzielt. Handelt es sich dabei um eine Gehirnerkrankung oder um eine Folge schlechter früher Erfahrungen? Oder ist Sucht eine Hirnerkrankung? Wir haben viele Süchtige behandelt und festgestellt, dass wir den Bedarf an Schmerzmitteln stoppen können, wenn wir den eingebetteten Schmerz beseitigen. Wenn wir Erfahrungen, insbesondere sehr frühe Erfahrungen, vernachlässigen, können wir nie wissen, wie Erfahrungen das Gehirn verändern. Wir können nicht verstehen, wie die Methylierung durch negative Erfahrungen "gestört" wird und welche Rolle dies bei der Entstehung von Krebs und anderen schweren Krankheiten

spielt.

Was ich getan habe, ist, den Weg zur Prägung zu weisen und zu zeigen, wie man dorthin gelangt, um das gesamte System zu verändern. Jetzt hilft die Wissenschaft dabei, so vieles aufzuzeigen, was hilfreich ist. Aber lassen Sie uns nicht die reine Wissenschaft als *conditio sine qua non* vergöttern. Die klinische Arbeit in diesem Bereich ging der reinen neurologischen Wissenschaft um Jahre voraus. Unsere Nervenzellen speichern Wissen und Erinnerungen, und in diesen Erinnerungen stecken Traumata und ihre dauerhaften Auswirkungen auf uns alle. Wir müssen diese Traumata ansprechen, nicht mit Worten, sondern durch Erleben/Erfahrung. Psychotherapie muss letztendlich Erfahrung beinhalten.

Dienstag, 23. Dezember 2014

4. Warum ist frühe Liebe so wichtig?

Die erste einfache Antwort ist, dass man sie nie wieder zurückbekommen kann; sie ist für immer weg. Und eines Tages, wenn Sie sich leer und einsam fühlen, "down" sind und etwas vermissen, wissen Sie vielleicht, woher es kam.

Denken Sie daran, dass es für alle unsere Schlüsselfunktionen eine kritische Zeitspanne gibt; ist sie einmal weg, ist sie Geschichte, und dann spielen wir „Aufholjagd“ und versuchen, sie zu kompensieren. Hungrig im Mutterleib? Später ein großer Esser. Man isst nicht für heute, sondern für die Zeit, in der man hungerte, denn dieser Hunger ist nun eine Prägung, die tief im Gehirn verankert ist.

Als Säugling nicht berührt zu werden, wird später zu einem unersättlichen Sexualtrieb, der wiederum versucht, den vergangenen Mangel auszugleichen. Es wird unersättlich und unkontrollierbar, denn am Anfang des Lebens, gleich nach der Geburt, gehalten zu werden, ist lebensspendend, überlebenswichtig und der Schlüssel zur Normalität. Wir müssen diesen Mangel ausgleichen, so dass die Hypersexualität ein Versuch ist, normal zu sein.

Wir versuchen, unsere Vergangenheit zurückzubekommen, eine Vergangenheit, die normal hätte sein sollen - die Erfüllung der Bedürfnisse der Kinder. Leider war sie das nicht. Also handeln wir symbolisch; wir müssen jetzt berührt werden! Und oft können wir nicht genug bekommen. Denken Sie daran, dass wir versuchen, die Entbehrung auszugleichen. Wir wollen unsere Kindheit zurückgewinnen.

Und wenn wir alle unser neurotisches Verhalten, unsere zwanghaften Handlungen betrachten, werden wir das finden, was in der Geschichte gefehlt hat. Essen wir zu viel? Nehmen wir Schmerztabletten? Hey, das bedeutet, dass du Schmerzen hast.

Ich habe eine Idee: Versuchen wir herauszufinden, woher er kommt, anstatt zu versuchen, ihn einfach loszuwerden, indem wir ihn herunterdrücken. "Aus den Augen, aus dem Sinn."

Bist du sauer, wenn dein Mann dir nicht hilft? Deine Eltern haben es auch nicht getan. Sie sind frustriert, weil Ihre Frau nicht zuhört? Rate mal, was gefehlt hat.

Schlimmer noch: Sobald der Mann verheiratet ist, wird seine Frau zu seiner Mutter, zu seinem Eigentum. Er kann ihr gefährlich werden und ihr nachstellen. Sie muss jetzt gehorchen und alles tun, was er will. Er lebt in seiner Vergangenheit, in seiner Entbehrung, und kann nicht aus ihr herauskommen. Und sie ist gezwungen, seine Vergangenheit mit ihm auszuleben. Sonst kennt seine Wut kaum Grenzen.

Das ist das Wesen der Neurose: in der Gegenwart zu leben, als wäre sie die Vergangenheit. Man ist nicht mehr in der Lage, die Vergangenheit von der Gegenwart zu unterscheiden. Das ist es, was ich die ganze Zeit sehe, und das ist die Hauptursache für Scheidungen. Unerfüllte Bedürfnisse, die an einem Partner ausgelebt werden. Sie kommen nicht miteinander aus? Suchen Sie nach dem Bedürfnis, anstatt jedem von ihnen zu raten, sich mehr anzustrengen.

Es ist die Vergangenheit, die zu Besessenheit und Zwang führt, weil die Kombination aus Vergangenheit und Gegenwart oft überwältigend ist.

Nur ein kleiner Hinweis darauf, dass die Vergangenheit nicht nachgeholt werden kann: Viele Studien zeigen die langfristigen Auswirkungen von früher Deprivation. Vor allem die Arbeit von Michael Meaney in Kanada. In einer Studie von Eric Nestler, Friedman vom Brain Institute in New York, wurde berichtet, dass Rattenwelpen, denen früh in ihrem Leben das Lecken entzogen wurde, später anfällig für Stress waren und leicht geschädigt wurden. Sie waren weniger neugierig und weniger abenteuerlustig. Diejenigen Rattenwelpen, die viel Liebe bekamen, waren ganz anders, als sie aufwuchsen. Sie waren viel fürsorglicher, während diejenigen, die keine Liebe bekamen, viel weniger liebevoll waren. Und das blieb auch so.

Überall, wo wir hinschauen, sehen wir die Bestätigung für dieses Bedürfnis nach Liebe. Sie gibt uns eine Grundlage, und ohne sie sind wir schwächer, kränker und leben kürzer. Als Erwachsene neigen wir eher dazu, depressiv und/oder ängstlich zu werden. Sollten all diese "Beweise" den Therapeuten nicht zu denken geben? Wir müssen dieses Fundament untersuchen und feststellen, wie stark oder schwach es war. Wir müssen die richtigen Fragen stellen und an den richtigen Stellen und zur richtigen Zeit in der Geschichte suchen. Ich sollte nicht so viel darüber reden müssen.

Samstag, 27. Dezember 2014

5. Mehr über ADD (Aufmerksamkeitsdefizitstörung)

Stellen Sie sich vor, Sie versuchen, sich zu konzentrieren, während Lastwagen, Züge und Autos vorbeirauschen, Lärm machen und Tumult verursachen. Nun, das geht im Gehirn derjenigen vor, die zu der nicht so exklusiven Klasse der „ADSler“ gehören. Woher kommen all diese Lastwagen und Autos? Das sind die Prägungen/traumatischen Erinnerungen, die lärmende Informationen von unten hochschießen. Und sie hören nicht auf, dem höheren Gehirn so viele Gefahren zu melden, dass die Person nicht mehr weiß, wohin sie sich wenden soll. Er kann keine einzige Aufgabe auswählen, auf die er sich konzentrieren kann, weil all diese Inputs (Züge, Lastwagen und Autos) herumschwirren und einen Tumult verursachen. Das Gehirn muss sich auf so viele Eingaben, so viele eingehende Informationen konzentrieren, dass es sich nicht auf eine einzige Sache konzentrieren kann. Fokussieren bedeutet, fremde Informationen von außen und innen auszublenden und sich auf ein einziges Thema zu konzentrieren. Wie kann man das tun, wenn der Input so stark und aufdringlich ist? Er muss aufdringlich sein, weil er lebenswichtige Informationen enthält. Etwas, dem wir unsere Aufmerksamkeit schenken müssen. Es sagt uns, dass es Dinge im Inneren gibt - Erinnerungen -, die angesprochen und gelöst werden müssen. Und die ADS-Person muss der Erinnerung Priorität einräumen, denn sie ist lebensrettend. Diese Prägung sagt: "Schenke mir Aufmerksamkeit. Und was ist die Folge davon? AUFMERKSAMKEITSDEFIZITSTÖRUNG. Es signalisiert jedem Teil des höheren Gehirns: Ich bin wichtig und kann dir helfen zu leben. Es handelt sich nicht um ein Aufmerksamkeitsdefizit, sondern um eine Hyperaufmerksamkeitsstörung, d. h. wir müssen vielen anderen Dingen Aufmerksamkeit schenken. Denken Sie daran, dass dies eine lebensrettende Tatsache ist. Das Gehirn funktioniert bei ADS richtig, es ist nicht etwas, das überwunden und beseitigt werden muss. Es warnt uns; daher die Notwendigkeit, hyperaktiv zu sein. Die Prägungen überaktivieren uns und halten die Person auf Trab, die vor dem Schrecken davonläuft, während die Informationen nach höherem neuronalen Boden suchen. Sie erfüllen ihre Funktion, indem sie versuchen, uns über die Prägung zu informieren. Die Aktivierung blockiert und unterdrückt also durch Hyperaktivität und hält uns davon ab, uns vollständig auf das zu konzentrieren, was im Inneren liegt. Die Prägung ist so stark und lebensbedrohlich, dass wir immer wieder weglaufen müssen; unsere Gedanken sind überall gleichzeitig.

Das ständige "Gehen und Tun" trägt dazu bei, einen Teil der Aktivierung abzubauen, das Niveau des Inputs zu senken und uns zu helfen, etwas besser zu funktionieren. Ist es nicht das, was Pillen wie Prozac bewirken? Sie verringern die Reaktionen, bremsen die Hyperaktivität und helfen uns, langsamer zu werden und zu entspannen.

Einer der Gründe, warum Pillen angesichts all dessen nur schwach wirken, ist die Tatsache, dass der Neokortex, der eigentlich für die Unterdrückung/Verdrängung zuständig sein sollte, manchmal beeinträchtigt ist. Der Grund für das Scheitern der Unterdrückung liegt darin, dass der Primär-Terror so viel von den schmerzstillenden Vorräten aufgefressen hat, dass sie nie ein normales Niveau erreichen können. Die Primärtherapie senkt die Reaktivität, so dass der Kortex nicht vom Input überwältigt wird und seine Aufgabe der Integration und Auflösung wahrnehmen kann; die Aufgabe, für die er geschaffen wurde.

Dies gilt insbesondere für diejenigen, deren Prägung mit massivem Terror/Angst und daher mit außergewöhnlich starkem Input verbunden ist. Dieser Input zerstreut den Verstand organisch, und es scheint, als sei das Gehirn in Stücke zerfallen, da es seinen Zusammenhang verloren hat (und es ist der Zusammenhang, der den Zug auf dem richtigen Gleis hält), was seine Funktionsweise betrifft. Und bei ADS-Betroffenen mangelt es oft an einem kohärenten, ganzheitlichen Denken. Sie lassen sich so leicht ablenken, sind so leicht verwirrt und verlieren so oft den Gedankengang. Wie ich bereits sagte, wenn man auf den falschen Zug aufspringt, ist jeder Halt, den man einlegt, der falsche. Es geht nicht darum, das Ziel zu korrigieren, sondern den Anfang der Reise zu wiederholen: in den richtigen Zug einzusteigen. Und dieser richtige Zug ist immer der richtige, der normale, derjenige, der instinktiv das richtige Gleis kennt. Es ist das Gleis des Fühlens.

Ich habe viele „ADSler“ behandelt. Einer, der die Schule nicht abschließen konnte, ist jetzt in der Ausbildung zum Arzt. Das trifft auf viele Patienten zu. Wenn wir die Angst und den Schmerz über Monate und Jahre hinweg beseitigen, beseitigen wir auch den neurotischen Antrieb, unter dem sie leiden. Schluss mit Ablenkung und mangelnder Konzentration. Das Ende von ADS.
