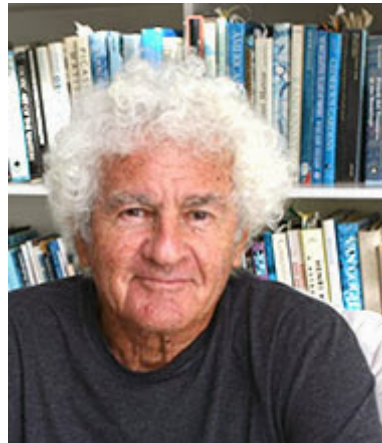


ARTHUR JANOV BLOG

Janovs Überlegungen zur Natur des Menschen:

Die einfache Wahrheit ist revolutionär



Blog Artikel 2015:

Januar:

	Seite
1. Was also ist "verrückt"?	2
2. Was ist also der Sinn des Lebens?	5
3. Über die tödlichen Überzeugungen	10
4. Überdosierung des Fötus und was das bedeutet	16

Februar:

1. Ich ernenne mich selbst zum Helden	18
2. Im Spiegel ist es verkehrt herum (überarbeitet)	19
3. Was ist also der Sinn des Lebens? (überarbeitet)	21
4. Warum rede ich so viel über das Leben im Mutterleib?	25

März:

1. Wenn das Unbewusste und das Bewusste eins werden	28
2. Ist Drogensucht eine Krankheit?	30
3. Woher wissen Sie, was in Ihrem Unbewussten ist?	33
4. Ausagieren ist eine komische Sache	36
5. Das ist es, was an uns Menschen so seltsam ist	38
6. Es ist nie genug	40
7. Das unfruchtbare, sterile Leben	43
8. Wieder über Drogen	46

April:

- | | |
|--|-----------|
| 1. Wen belügen wir, wenn wir uns selbst sagen, dass wir es nicht tun sollen? | 48 |
| 2. Achten wir auf die Evolution, um herauszufinden, wer wir sind | 49 |
| 3. Was ist wichtiger: Gene oder Epigene? | 51 |
| 4. Die Geheimnisse mancher Verhaltensweisen | 53 |

Mai:

- | | |
|--|-----------|
| 1. Sie meinen, das Gehirn ist ein Waisenkind? | 57 |
| 2. Über meine Tiraden gegen kognitive Therapie | 58 |
| 3. Einsetzende Demenz | 60 |
| 4. Über das Gefühl, wieder einsam zu sein | 61 |
| 5. Die Anti-Primal-Lösung: Das bedeutet „Ayayay“ | 65 |

Juni:

- | | |
|---|-----------|
| 1. Wie kann man die Primärtherapie beweisen? | 68 |
| 2. Was meinen wir mit "er ist beschädigt"? | 70 |
| 3. Macht Armut neurotisch? | 73 |
| 4. Über den Zusammenbruch unserer Anpassungsfähigkeit | 76 |
| 5. Mehr zu undichten Schleusen | 79 |
| 6. Die revolutionären Zwillinge: Wahrheit und Liebe | 83 |



Samstag, 03. Januar 2015

1. Was also ist "verrückt"?

Es gibt so viele Missverständnisse darüber, was eine Psychose oder "verrückt" ist. Ich denke, wenn wir einen evolutionären Bezugsrahmen nehmen, wird es viel klarer. Wenn wir erst einmal wissen, dass es tiefe Gehirnprägungen gibt, die mit höheren Gehirnebenen in Resonanz treten, um Ideen und Wahnvorstellungen hervorzubringen, sind wir auf einem guten Weg. Wir sind das evolutionäre Ergebnis der gesamten Geschichte, der persönlichen und der alten. "Verrückt" bedeutet also auch, dass wir diese ganze Geschichte mit einbeziehen. Wenn wir also bizarre Ideen mit Psychose gleichsetzen, müssen wir tiefer in unsere persönliche Geschichte und die der Spezies eintauchen. Denn die Psychose muss all das als Endpunkt eines Prozesses einschließen.

Was ist, wenn der Schmerz nicht in den Neokortex aufsteigt und weiter unten fixiert bleibt? Was ist, wenn der Schmerz etwas abgeschirmt wird, so dass der Schmerz auf der limbischen Ebene und darunter bleibt? Was ist, wenn der aufkommende Schmerz teilweise blockiert wird, so dass es keine offensichtlichen neokortikalen Affekte gibt, die uns in den Wahn treiben, falsche oder verrückte Ideen zu haben? Mit anderen Worten: Je nachdem, wie früh und wie stark der Input ist, können wir auf verschiedenen Ebenen der Evolution und Gehirnreifung "verrückt" werden. Und das "Verrücktsein" eines Säuglings hat eine andere Konfiguration als das eines Erwachsenen, der als Teil seiner Psychose die Fähigkeit zu Worten hat. Autismus hat eine andere Form als die Psychose eines Erwachsenen.

Wir sehen also, dass Halluzinationen, falsche Wahrnehmungen, das Hören und Sehen von etwas, das nicht da ist, beeinflusst von Gefühlen der Gefahr, niedriger und zeitlich früher sind als Verfolgungswahn. Wir sehen Würmer an der Wand krabbeln oder sehen Bilder des Teufels, wie es einer der obersten Richter des Obersten Gerichtshofs tut. Niemand sagt, er sei psychotisch, weil es keine offensichtlichen Wahnvorstellungen gibt; für mich sind sie jedoch offensichtlich. Und ja, das ist "verrückt". Den Teufel tatsächlich zu sehen, bedeutet, ein Bild zu sehen, das man sich selbst macht, es sei denn, man glaubt, dass es einen Teufel gibt und dass man ihn sehen kann. Wenn Sie das glauben, müssen Sie sich mit den Verrückten zusammentun. Wenn wir Schrecken und Schmerz, sehr tiefen und fernen Schmerz, aus dem System nehmen, machen sich diese "Teufel" aus dem Staub, und du siehst sie nie wieder. Sie verschwinden erst nach monatelanger Primärtherapie, in der der Patient katastrophales Leid und Terror, die Prägung, die die Bilder überhaupt erst hervorgebracht hat, erreicht. Wiederum, warum ist das so? Weil reiner Terror meist eine Angelegenheit des Hirnstamms ist, und wenn die Angst stark genug ist, treibt sie diese Wahnvorstellung voran. Dann sagen wir: "Der Teufel hat mich dazu gezwungen". Und das wird durch die katholische Kirche verstärkt, die den Teufel anerkennt und bestimmte Priester hat, die sich auf Exorzismus spezialisiert haben. Zu sagen, dass der Mann in der Kabine dort drüben mir Botschaften schickt, ist etwas anderes als einen Teufel zu beschwören, um zu erklären, was passiert. Habt ihr das über die katholische Kirche kapiert? Sie haben Spezialisten, die den Teufel ausrotten!

Das ist ein Weg, um herauszufinden, wo der Übeltäter, ich wollte eigentlich "Teufel" sagen, aber ich lasse das Wortspiel weg. Wenn Patienten in der Primärtherapie tiefer und weiter zurück in ihrer Evolution gehen, nimmt der "Teufel" ab, was eine Möglichkeit ist, herauszufinden, was hinter der Illusion steckt. Eine Illusion ist eine falsche Empfindung, eine Täuschung ist eine falsche Vorstellung. Im Allgemeinen ist die falsche Empfindung weiter zurückliegend, so wie es in unserer persönlichen Reifung war. Wir riechen Gerüche, bevor wir darüber nachdenken können, wie wir sie nennen sollen. Und wie ich in früheren Blogs berichtet habe, gibt es Beweise dafür, dass der spezifische Sinn für einige Gerüche bereits im Mutterleib entsteht. Der

Geruch der Mutter wird vom Baby gleich nach der Geburt erkannt. Wenn wir als Erwachsene Gerüche wahrnehmen, können wir fast sicher sein, dass dahinter echte frühe Erinnerungen stecken. Und diese Erinnerungen liegen weit zurück in unserem Leben, so stark, dass sie jahrzehntelang unangetastet blieben.

Andererseits verschwinden einige der Wahnvorstellungen, wenn der Patient die ersten tiefen Hirnprägungen (schreckliches Ersticken bei der Geburt) wiedererlebt. Wir können tatsächlich beobachten, wie sich eine Wahnvorstellung formt. Wenn eine Ehefrau ihren Mann verlassen will, weil er sie "erstickt", können wir die Ursachen tief im Gehirn finden. Natürlich kann es wirkliche äußere Gründe geben, aber dennoch gibt es einen Schmelztiegel für all dies.

Was ist also verrückt? Es ist eine Abweichung des gesamten Systems und eine Umleitung der neuronalen Schaltkreise im Gehirn. Wir haben zwei Brüder gesehen, die beide präpsychotisch waren und deren Mutter während der gesamten Schwangerschaft starke Drogen genommen hatte, und die von Anfang an "verrückt" waren; sie sprachen und gingen nur sehr verzögert, hatten eine langsame geistige Entwicklung und große Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Sie wurden schließlich als psychotisch diagnostiziert, weil sie Anzeichen von Wahnvorstellungen zeigten, also verrückten Ideen. Das ist der Beitrag der Kognitivisten, die glauben, dass wir Beweise für falsche Vorstellungen, Wahnvorstellungen, brauchen, bevor wir etwas als psychotisch bezeichnen. Wir können diese Art von Psychose vor unseren Augen "sehen". Nur selten können wir die tiefen Ängste sehen, die tiefer liegen. In diesem Sinne können Organe verrückt werden, wenn die Zellen „über ihre Ufer treten“ und zu Krebs oder später zu Alzheimer werden.

Es wäre in der Tat seltsam, zu glauben, dass nur die oberste Ebene des Kortex verrückt werden kann. Das ist eine verengte Sicht auf unsere Komplexität. Wir werden auf unterschiedliche Weise verrückt, abhängig von unserer Genetik, Epigenetik und unseren späteren Lebenserfahrungen, zum Beispiel in einem Krieg. Obwohl ich in diesem Krieg viele Schlachten geschlagen habe, glaube ich, dass mich mein Familienleben viel mehr belastet hat als die Schlachten. Das heißt, dass ich als Fötus und Säugling einen viel schwerwiegenderen Kampf geführt habe, ohne dass mir jemand geholfen hat; ganz allein, ohne jemanden, an den ich mich wenden und an den ich mich anlehnen konnte. Diese frühen Kämpfe verändern alles und ein Leben lang. Sie sind tief im Gehirn verankert, und wir kämpfen diesen Kampf für den Rest unseres Lebens.

Samstag, 10. Januar 2015

2. Was ist also der Sinn des Lebens?

Hören Sie auf, diese Frage zu stellen, und es wird Ihnen besser gehen. Ich habe schon einmal geschrieben, dass das Leben keinen Sinn hat, sondern nur die Bedeutung, die wir ihm geben; die Erfahrung. Jemand, der im Koma liegt, ist am Leben, aber es hat keinen Sinn. Wir brauchen nicht zu fragen, worum es geht; es geht um nichts. Stellen Sie sich zwei Schimpansen vor, die sich gegenseitig fragen, worum es geht. Das repräsentiert unser gefühlsmäßiges Selbst, und in unserem Inneren reagieren wir, aber wir stellen keine intellektuellen Fragen. Tief im Inneren sind wir Schimpansen. Jetzt, wo wir Menschen sind, stellen wir die Frage, obwohl die Antwort auf der Gefühlsebene liegt, wo es keine intellektuellen Fragen gibt. Wenn wir unser Schimpansen-Selbst verleugnen, werden wir mit Fragen nach dem Sinn beladen sein. Und wenn wir von unserem Schimpansen-Selbst losgelöst sind, stellen wir Fragen, die gar nicht gestellt werden müssen. Was will ich damit sagen? Dass wir unsere eigene Bedeutung erschaffen und niemand sonst kann das. Oh, warte, Janov kann es. Aber was? Was macht Janov? Er bringt uns in Kontakt mit dem Schimpansen in uns, was ein für alle Mal die Fragen nach dem Sinn beseitigt. Denn jetzt sind wir in Kontakt mit unseren Schimpansen, die in uns herumlaufen, und sie haben keine solchen Fragen. Sobald sie in tiefe Gefühle eintauchen, habe ich noch nie einen Patienten in einem Primal nach dem Sinn fragen sehen; sie sind zu sehr mit dem Fühlen beschäftigt, nicht mit dem Denken.

Und was könnte ein Sinn sein? Was will ich im Leben erreichen? Berühmt zu sein, erfolgreich zu sein, geschätzt zu werden? Oder kann es irgendein übrig gebliebenes Bedürfnis aus der Kindheit sein? Was es nicht ist und niemals sein kann, ist die Antwort auf die Frage nach dem Sinn deines Lebens. Es gibt nur einen Sinn für die Erfahrung: Sie bereitet mir Freude, sie bereitet mir Schmerz, sie macht mich glücklich, erfolgreich usw.

Wir geben unseren persönlichen Sinn in dem Moment auf, in dem wir denken, dass jemand ihn uns geben kann. Das Problem ist, dass viele der Fragen und die Suche nach Antworten zu einer endlosen Angelegenheit werden, da es keine Antworten gibt. Sobald wir glauben, eine gefunden zu haben, scheint sie zu verblassen, bis wir zur nächsten übergehen; ein bestimmtes Vitamin oder eine Therapie oder ein Guru werden austauschbar, da das, wonach wir suchen, nicht existiert - der Sinn unseres Lebens. Aber wenn wir bedürftig sind, wird ein starker Guru uns dazu bringen, vor ihm niederzuknien, alle kritischen Fähigkeiten zu verlieren und hingebungsvoll an ihn zu glauben. Der Guru braucht Verehrer, und wir liefern die unhinterfragte Hingabe. Sobald jemand anderes unser unerfülltes Bedürfnis stillt, sind wir buchstäblich am Haken. Unser Bedürfnis ist der Haken; sobald ein Psychopath das herausfindet, hat er uns. Er kann uns an die haarsträubendsten Ideen glauben lassen, weil wir süchtig sind, süchtig nach seiner Botschaft der versprochenen Erfüllung.

Wir sind süchtig nach dem Bedürfnis, und das hat Vorrang vor allem anderen. Es ist das unerfüllte Bedürfnis, das süchtig macht. Die Sucht (die Neigung dazu) ist bereits in uns vorhanden. Wir müssen tief in uns gehen, anstatt an der Oberfläche herumtanzen, um sicherere, weniger süchtig machende Schmerzmittel zu finden; oder anstatt anzuklagen, dass es so einfach ist, in der Apotheke Medikamente zu bekommen. Wenn wir einen Schuldigen brauchen, sollten wir den Janovschen Spalt, die Lücke zwischen unseren tiefen Prägungen und unserem vollen Bewusstsein, dafür verantwortlich machen.

Und das ist es, was uns in der Primärtherapie von allen anderen Behandlungsmethoden unterscheidet! Es sind nicht die Pillen oder die Nadeln; es sind wir! Wir sind die Süchtigen, nicht das Oxycodon oder Heroin. Es geht nicht um das, was in der Apotheke um die Ecke liegt, sondern um das, was sich in den tiefen Antipoden des Gehirns befindet. Dort hält sich der Süchtige auf, der einen endlosen Vorrat an Schmerzmitteln braucht.

Natürlich stellen viele von uns nie die Frage nach dem Sinn. Es gibt zwei Arten: diejenigen, die voll und ganz fühlen und sich die Frage nach dem Sinn nicht stellen müssen, und diejenigen, die nie voll fühlen und sich unbegrenzt Fragen nach dem Sinn stellen müssen. Und dann gibt es leider noch den dritten Weg: diejenigen, die nicht fühlen und nie Fragen zum Leben stellen. Das sind diejenigen, die existieren, aber nicht leben, das Problem von zu vielen von uns. Oder die ganze Kultur ist gegen das Nachdenken gerichtet. "Mach weiter. Erledige es. Erfolg ist alles", usw.

Hier haben wir also ein Dilemma: Diejenigen, die voll und ganz fühlen, werden dazu getrieben, nach dem Sinn zu suchen; und die, die nicht fühlen und sich auch nie fragen, worum es eigentlich geht; sie fühlen, dass etwas fehlt, aber was? Sie leben einfach und denken nicht über ihr Leben nach. Sie finden einen Trott und bleiben in diesem Trott und stellen ihr Leben nie in Frage. Ist das gut? Es scheint gut für sie zu sein, ein unreflektiertes und ungeprüftes Leben zu führen. Sie fragen sich nicht, wo ihr Leben sein könnte oder was sie sonst noch damit anfangen können. Sie haben wenig Phantasie und Visionen und scheinen sich nicht darum zu kümmern; so wie viele Menschen in ihren Siebzigern und Achtzigern das Leben aufzugeben scheinen und ihm keinen weiteren Sinn mehr zuschreiben. Sie haben ihren Ehrgeiz, ihren Antrieb, ihre Wünsche und die Vorstellung von dem, was sein könnte - was sie tun könnten - mit ihrem Leben verloren. Sie haben den Sinn aufgegeben, weil das Tun, das Denken und das Fühlen das Leben des Sinns ausmachen. Vor allem das Fühlen, denn das scheint das Wesentliche zu sein. Ich habe nicht vor, mich denen anzuschließen, die das Leben aufgeben; mein Schreiben rettet mich und hoffentlich auch viele andere. Übrigens erscheint Ende des Jahres mein Buch "*Beyond Belief*", in dem all dies ausführlich erörtert wird.

Diejenigen, die nichts fühlen, verbringen ihr Leben mit der Suche nach dem Sinn des

Lebens. Sie reisen zum Priester, zum Swami oder Guru, zu jemandem, der ihnen hilft, den Sinn des Lebens zu finden. Und wenn dir jemand den Sinn geben muss, bedeutet das, dass du ihn bereits verloren hast. Warum sollte man nach etwas suchen, das man nie hatte und daher auch nie verloren hat? Warum sollten Sie Tausende damit verbringen, von jemandem zu träumen, der alle Antworten hat, wenn niemand außer Ihnen sie hat; und Sie müssen nicht nach Indien gehen, um sie zu finden; lassen Sie sich einfach ein paar Millimeter tiefer ins Gehirn fallen, und dort liegt der Sinn; der Pool der Gefühle/Bedeutung, der bereit ist, Ihre Erfahrung zu bereichern. Dort liegen Freude, Begeisterung, Träume, Überschwang. Oh, oh. Dort liegt der Schimpanse, der da unten spielt. Er wird uns helfen, das Leben zu genießen; wir haben die falsche Person gefragt.

Was könnten wir uns mehr wünschen? Und niemand kann uns das geben; nur unsere eigenen persönlichen Gefühle können das tun. Und es ist kostenlos und nicht weit weg. Das Problem ist, dass wir, wenn wir danach suchen, das Gefühl haben, wir müssten diesen besonderen Menschen finden, der die richtige Kanzel hat, an die wir glauben können. Und er verspricht uns so viel, wenn wir nur unser kritisches Denken ablegen und mitmachen können. Und wenn er predigt und uns berührt, füllen wir die Lücken aus und glauben, wir hätten es gefunden. Und was? Erlösung, Hilfe, Führung, Wärme, Leitung und all die Dinge, die wir als Kinder vermisst haben. Wir schließen uns mit anderen Gläubigen zusammen und voila, wir sind gerettet und haben eine Anleitung. Oh ja, diese Richtung mit ihrer Patina weißer Gewänder gibt es nicht umsonst; wir müssen viel dafür bezahlen, aber wir denken, dass es ein kleiner Preis ist, um unsere Hoffnung im und auf das Leben wiederzubeleben. Das ist es, was wir kaufen, Hoffnung, geboren aus früher verzweifelnder Hoffnungslosigkeit, jemanden, der uns den Weg zeigt und sich für uns und unsere Gesundheit und Richtung interessiert ... ein Elternteil. Wir kaufen das bei unseren allwissenden, allwissenden Therapeuten, während alles, was wir in Primal zu bieten haben, Hoffnungslosigkeit ist; dieses gefürchtete Gefühl, das uns schließlich von der Suche nach einem besseren Leben abhalten wird. Und doch ist es dieses schmerzhafteste Gefühl, das uns befreit: Hoffnung, die aus Hoffnungslosigkeit entsteht. Sie stoppt das Ausagieren und verhindert die unablässige Suche nach einem allwissenden "Gott", der nicht zulassen wird, dass uns etwas Schlimmes passiert.

Warum ist Sucht so schwer zu behandeln? Weil es sich bei der Sucht um ein schmerzhaftes Bedürfnis handelt, das andauert und andauert, bis es schließlich in seiner Gesamtheit empfunden wird. Sucht ist also so ziemlich das Gleiche, ob Essen, Drogen, Arbeit, Trinken usw. Es ist das gleiche schmerzhafteste Bedürfnis. Was haben sie gemeinsam? Sie alle lindern den Schmerz, den Schmerz des unerfüllten Bedürfnisses, und zwar vom Beginn des Lebens an. Es gibt viele Studien darüber; eine zeigt, dass ein Nährstoffmangel in der frühen Schwangerschaft die Grundlage für späteres Überessen ist. Der Überfresser hat in der Regel so früh keine Ahnung von diesem Mangel. Wir wählen also automatisch unser Gift, und was wir wählen, hängt

oft mit diesem Mangel zusammen. Auf diese Weise wissen wir, was uns gefehlt hat. Außerdem wählt der Süchtige in der Regel etwas, das ständig verfügbar ist, so wie die Liebe der Mutter nicht vorhanden war. Also Schnaps, Zigaretten, Huren, Drogen und so weiter. Warum sollte man ständig nach etwas suchen, das nicht verfügbar ist, wenn es Drogen gibt? Das ist es, was der Süchtige früh lernt; bis die Ärzte auf den Plan treten und versuchen, ihm immer alles zu nehmen.

Die Sucht hängt von dem frühen Bedürfnis ab und davon, was man früh findet, um den Schmerz zu lindern. Ein Patient fand den Wein seiner Mutter, als er acht Jahre alt war. Später trank er; sehr viel. Robin Williams scherzte immer, wie gut er sich fühle und wie sicher er von Drogen und Alkohol loskomme, bis er während der Dreharbeiten zu einem Film in einer Bar in Alaska eine Flasche Whisky entdeckte. Er war wieder süchtig. Er hatte immer noch das Bedürfnis, seinen Schmerz zu unterdrücken und sich zu erholen. Aber der wirklich einzige Weg, dies ohne übermäßige Restspannung und ein kürzeres Leben zu erreichen, ist, das Bedürfnis zu spüren ... und zwar direkt an der Quelle! Robin sah wieder Hoffnung und Hilfe.

Und was fühlt der Depressive die meiste Zeit: "Ich habe keinen Sinn in meinem Leben." Und warum? Weil er keine Energie oder "Lebenskraft" hat, um aus dem Bett zu kommen und seinem Leben einen Sinn zu geben. Seine Verdrängung hat ihm das Leben ausgesaugt, so dass er nichts von den Elementen des Sinns fühlen kann. Seine Gefühle scheinen tief unter der Decke der Unterdrückung begraben zu sein. Und warum? Weil sein Schmerz die Chemikalien der Verdrängung in Gang gesetzt hat; ein Schmerz, den er nicht spürt, sondern nur seine Nachwirkungen. Er fühlt sich niedergeschlagen und kann sich nicht aufraffen, etwas zu tun. Seine Schleusen scheinen sich gegen ihn zu schließen. Sie haben seinen Sinn verschlossen. Er ist jetzt empfänglich für einen Guru, einen Therapeuten, einen Life Coach, einen Berater, usw. Er muss herausgezogen werden, er braucht jemanden, der ihm buchstäblich "Leben einhaucht". So viele von ihnen haben übrigens während des Geburtsprozesses ein ernsthaftes Sauerstoffdefizit, das uns eingepägt wird und uns kanalisiert. Dem Kultisten muss gesagt werden, was er zu tun und wie er zu handeln hat, denn er hat seine Orientierung, seine Gefühle verloren.

Ich habe die Religion nicht erwähnt, die so viele Antworten für die Verlorenen gibt und uns bis zum Überdruß den Sinn des Lebens erklärt. Je mehr wir glauben, desto weniger folgen wir unseren eigenen Gefühlen. Wir gehorchen und bilden uns ein, dass wir dadurch Erlösung finden.

Hier ist einer meiner Blogger und Freunde, der mir gerade geschrieben hat: „Die umgekehrte Evolution als Behandlungsmethode zu wählen, ist zutiefst mit der Überzeugung verbunden, dass wir das evolutionäre Ergebnis der gesamten Geschichte sind, der persönlichen und der alten. Einem religiösen Gläubigen, der nach der biblischen Schöpfungsgeschichte / Genesis und den Geboten lebt, würde ich

niemals zutrauen, gleichzeitig ein zuverlässiger Primärtherapeut zu sein. Möglicherweise kann er/sie ein interessanter PT-Patient sein, der ein Heilmittel für seine/ihre von Schmerzen getriebene Religiosität sucht. Mein Herzschlag ging hoch bis in die 70er, als Art seine Überraschung darüber zum Ausdruck brachte, dass die katholische Kirche Priester/Spezialisten hat, die den Teufel erkennen/ausrotten. Es braucht einen (einen schmerzgetriebenen katholischen Priester), um einen (den Teufel) zu erkennen. Ihre Rollen/Spezialitäten sind beide schmerzgetriebene Produkte der gleichen Evolution. (Das Oberhaupt der katholischen Kirche, Papst Franziskus, wurde vom US-Nachrichtenmagazin Time zur Person des Jahres 2013 ernannt. Ohne weitere Vergleiche anstellen zu wollen, ernannte dasselbe Magazin 1938 Adolf Hitler zur Person des Jahres).

Vor mehr als 100 Jahren wurde eine der talentiertesten Persönlichkeiten Schwedens, der erfahrene Biologe, Wissenschaftler und Darwinist Bengt Lindfors, von dem Bischof, amtierenden Universitätskanzler und Teufelsanbeter Gottfrid Billing ernsthaft in seiner Karriere gestört. In seinem Buch "Why Evolution is True" (Warum die Evolution wahr ist) berichtet Jerry A. Coyne, dass der Anti-Evolutionismus in den USA auch heute noch sehr stark ist und in England und Deutschland zunimmt!

Im Jahr 2006 glaubten nur 40 % der Amerikaner (5 % weniger als 1985!!), dass sich der Mensch aus früheren Tierarten entwickelt hat. Wir stammen von einem Primatenstamm ab, der sich vor etwa sieben Millionen Jahren von unserem gemeinsamen Vorfahren, den Schimpansen, abgespalten hat (in Frankreich und Skandinavien halten 80 % der Menschen die Evolution für wahr). Laut Jerry A. Coyne wird die Evolution in den USA sogar noch weiter zurückgedrängt, wenn es um die Entscheidung geht, ob sie in den öffentlichen Schulen gelehrt werden soll. Zwei Drittel der Amerikaner sind der Meinung, dass, wenn die Evolution im naturwissenschaftlichen Unterricht gelehrt wird, dies auch für den Kreationismus gelten sollte. In den USA sind nur 12 Prozent - einer von acht Befragten - der Meinung, dass die Evolution unterrichtet werden sollte, ohne eine kreationistische Alternative zu erwähnen...

12 % der US-Bevölkerung, das sind 38 Millionen Menschen...

Ich denke, das sagt eine Menge aus. Ich hoffe, dass dies eine andere Perspektive auf die Bedeutung bietet. Süchtige tun, was sie können, um ein sinnvolles Leben zu führen, aber der Schmerz kommt ihnen immer in die Quere und stumpft sie ab. Dies ist meine Botschaft.“

Dienstag, 20. Januar 2015

3. Über die tödlichen Überzeugungen

Ja, Überzeugungen sind tödlich. Sie schaffen einen Zeitgeist für Mord. Wenn es im Nahen Osten keinen Zeitgeist für Mord gäbe, wäre die Mordrate vielleicht viel geringer. Wie sonst ist es zu erklären, dass 150 Militante gemeinsam beschließen, in eine Schule einzudringen und über 100 unschuldige Kinder abzuschlachten? Was hatten sie anderes im Sinn als reinen, unverfälschten Mord. Was haben sie sich dabei gedacht? Sie taten es nicht. Was haben sie gefühlt? Töten, Verwüstung, Massaker. Und warum? Weil diese Kinder Nachkommen von Militärs waren. Und, wie die Mörder sagten: "Sie wachsen zu Erwachsenen heran, die uns töten." Genau das sagten auch die Nazis, als sie Kinder töteten. Sie töten jetzt für mögliche Verbrechen in zwanzig Jahren.

Erst der Zeitgeist, dass es in Ordnung ist, Frauen zu töten, die keinen Schleier tragen, Karikaturisten, die sich nicht Allah beugen, Menschen, die sich nicht nach ihren Maßstäben kleiden, und so weiter und so fort. Es geht darum, zu töten, um all diesen Hass freizusetzen. Und woher kommt dieser Hass? Die einfache Antwort lautet: aus Mangel an Liebe. Kein geliebtes Kind könnte kilometerweit reisen, um kleine Kinder abzuschlachten. Und warum? Weil man, wenn man geliebt wird, mit und für andere fühlt. Wenn Sie tief verdrängen und Ihre Gefühle Rache sind, durchdringt dies das gesamte Denken, da tiefere Gehirnschichten die höheren überholen und jeden Anschein von Menschlichkeit ersetzen. Worum geht es bei der Rache? Angeblich für Blasphemie gegen Allah. In Wirklichkeit ist es Rache für den totalen Mangel an Liebe, und es geht darum, eine Atmosphäre des Todes für die Ungläubigen zu schaffen. Das ist der Grund, warum zivilisierte Gesellschaften in der ganzen Welt die Todesstrafe meiden. Sie wollen ihre Menschlichkeit nicht verlieren.

Wie wir an Al-Qaida und ISIS sehen, können wir immer Gründe zum Töten finden. Aber darüber nachzudenken, was wir tun, und Mord abzulehnen, weil er Mord ist, ist der Schritt zur Menschlichkeit.

Ich bin kein Experte für den Nahen Osten, seine Politik oder seine Religionen, aber ich habe Mörder behandelt, zwar keine Massenmörder, aber solche, die von Wut erfüllt sind, und ich weiß, woher diese Wut kommt und wie sie ihren Anfang nimmt. Für Massenmord brauchen wir die Worte von Sozialpsychologen, die sich auf solche Dinge spezialisiert haben. Aber ich habe Erfahrung mit der individuellen Entwicklung zum Mörder und kann darüber schreiben.

Aber in meiner Praxis habe ich Patienten gesehen, die Kissen zerrissen und die Wände zertrümmert haben, bis sie tiefe Löcher hatten. Ich habe pure Wut gesehen. Wie kann das sein? Ich habe es unter kontrollierten Umständen geschehen lassen. Und in den fast 50 Jahren unserer Therapie habe ich noch nie einen Zwischenfall

erlebt. Im Gegenteil, wenn wir unsere Wut zum Ausdruck bringen, wird dieser Drang freigesetzt und unsere Patienten werden sanfter. Aber es geschehen zu lassen, bedeutet, gegen den gesamten Hintergrund der Psychiatrie und Psychologie zu verstoßen: Wir wurden in unserem Studium davor gewarnt, Gefühle außer Kontrolle geraten zu lassen. Und so haben wir sie unterdrückt, anstatt das zu tun, was logisch ist, nämlich die Gefühle herauszulassen.

Ich erlebe das Fortschreiten der Gefühle täglich in meiner Arbeit mit Patienten. Zuerst kommen sie herein und sind wütend auf dies und das. Dann kommen sie nach Wochen oder Monaten der Therapie in tiefe Gefühle und sind wütend auf ihre Eltern wegen deren Gleichgültigkeit und Mangel an Gefühlen; und dann kommt der schwierige Teil - sie betteln um Liebe. Es spielt keine Rolle, dass sie sie nicht geben können; es ist ihr Bedürfnis danach, das zählt, ihr Bedürfnis, das den Schmerz beseitigt und befreiend wirkt, und vor allem die Wut beseitigt. Dies ist keine Theorie, die ich mir ausgedacht habe. Es ist die Entwicklung der Gefühle bei so vielen Patienten. Wenn dieser ursprüngliche Zusammenhang fehlt, kann es zu reiner Wut kommen, einem Gefühl, das im Hirnstamm lebt und keine Worte und keine Gefühle hat. Wenn es hochkommt und der richtige Kontext gegeben ist, können diese tiefen Gefühle seine Wut gegen diejenigen lenken, die gegen Allah lästern. Er hat nun ein Ziel, das weit von der wahren Quelle entfernt ist: seine mangelnde Liebe. Und schlimmer noch, diese Zielscheibe wird von den Menschen in seiner Umgebung akzeptiert. Sie haben jetzt erstarrte Gefühle und ein Ziel. Sie werden töten, nicht für Allah, sondern aus Mangel an Liebe unter dem Decknamen Allah. Währenddessen riefen die Mörder in Paris, als sie töteten: "Um den Propheten Muhammad zu rächen." Wer hat ihnen das befohlen, es sei denn, sie hatten ein Wort von Mohammed?

Aber im Falle eines Massenzeitgeists gibt es einen Ansteckungseffekt, da das Gefühl an Akzeptanz gewinnt und sich verfestigt. Es wird zur Schande, diejenigen nicht zu töten, die ein bestimmtes höheres Wesen nicht respektieren. All diese Wut lebt in den tiefsten Schichten des Gehirns. Sie wird zu einer gesellschaftlich institutionalisierten Psychose. Es gibt ein wahnhaftes Ziel; sicherlich kann sich kein vernünftiger Mensch vorstellen, dass Kinder eine Bedrohung und eine Gefahr sind. Und dann entsteht die Wut, die zur Tötung führt. Ich schreibe mit Bedacht "Psychose", denn es handelt sich um einen Phantomfeind, der sich mit mörderischen Impulsen verbindet, die von keiner höheren Ebene kontrolliert werden.

Wo ist der vernünftige Zeitgeist? Dort, wo er während des Holocausts war, als die Schwester von Marlene Dietrich gegenüber einem Vernichtungslager wohnen konnte. Dieser Zeitgeist rationalisiert und macht die Tötung eines anderen Menschen akzeptabel. Juden, Ungläubige, alles ist gleich, solange sie ihrer aufgestauten Wut freien Lauf lassen können. Oder wenn jemand eine Begründung für das Töten liefern kann, wie wir es tun, wenn wir die Todesstrafe empfehlen. Der erste Schritt des

Zeitgeistes besteht darin, den "Feind" zu entmenschlichen. Es ist leichter, einen Untermenschen zu töten als einen fühlenden Menschen; deshalb können wir Tiere jagen und töten, ohne zu verstehen, dass ihre Gefühlsbasis genauso groß ist wie die unsere. Wir glauben nicht, dass sie fühlen können.

Das ist alles auf der persönlichen, individuellen Ebene; wie Menschen zusammen verrückt werden und schreckliche Dinge tun können. Denken sie nach? Nein, sie fühlen tief in ihrem Gehirn, wo das Haiischgehirn auf der Lauer liegt. Es macht keinen Unterschied zwischen den Zielen, solange sie wie Futter aussehen. Was denken die Haie und das Hai-Gehirn? Sie denken nicht. Sie handeln aus einem unkontrollierten Instinkt heraus.

Um meinen Standpunkt zu verdeutlichen, schrieb ich dies zur gleichen Zeit, als eine Gruppe von Terroristen in Frankreich die Büros eines Magazins angriff, das sich über alle großen Religionen und Ideologien lustig macht, und 12 Autoren/Comicisten tötete. Sie riefen "Lobt Allah". Ihr Kumpel, der mit ihnen im Gefängnis radikalisiert wurde, begab sich in der Nähe auf einen weiteren Amoklauf und tötete vier weitere Menschen.

Warum reiste er zu einem jüdischen Feinkostladen, um zu töten? Weil die Juden in bestimmten Zeitströmungen bereits als Untermenschen betrachtet wurden. Wir müssen sehr vorsichtig sein, wenn wir uns dem unangepassten Zeitgeist anschließen, der es insgesamt leichter macht, zu diskriminieren und schließlich zu töten. Das ist die Gefahr, die selbst die kleinste Beleidigung einer Rasse oder eines Glaubens mit sich bringt. Sie trägt zum Hintergrundrauschen des Hasses bei. Und der Hass sammelt sich an, bis die Gewalt ihr hässliches Haupt zeigt. Die Person - Jude, Homosexueller, Araber - ist das Ziel, an dem sich der Hass entladen kann. Und wohin sollte dieser Hass gehen, wenn überhaupt? In die Kindheit, zu den Eltern, die nie geliebt haben, und in ein Familienleben voller Chaos und Gewalt. Das ist es, was den Hass und das Bedürfnis, sich zu entladen, hervorgerufen hat; oder besser gesagt, ein Ziel zu finden, an dem sie sich entladen können. Sie töteten diejenigen, die sich gegen den Götzendienst wehrten; die sich weigerten, eine höhere Autorität zu preisen und ihr zu dienen. Sie töteten diejenigen, die ihre Überzeugungen nicht teilen wollten. Waren es nur Überzeugungen? Nein. Überzeugungen ohne das Drängen von Gefühlen nehmen niemals diesen gewalttätigen Aspekt an.

Nachdem die Terroristen von der Polizei getötet worden waren, gingen 3 Millionen Franzosen auf die Straße, um zu protestieren. Die Terroristen schienen zu wissen, dass sie sich auf einem Todesmarsch befanden, und es war ihnen egal. Sie taten ihre Arbeit: Sie ließen ihrer Wut freien Lauf und beriefen sich auf die Autorität Allahs. Und vor allem hatten sie das Gefühl, dazuzugehören. Sie teilten den Hass mit anderen. Wir sollten dies nicht verharmlosen, denn die Anhänger eines Anführers in Waco, Texas, gingen zurück in das brennende Gebäude, als sie die Möglichkeit

hatten, zu fliehen und zu entkommen. Sie zogen den Tod vor, anstatt zu spüren, dass es für sie keinen Platz mehr gibt. Wenn es keine enge Familie gibt, ist das Bedürfnis, dazuzugehören, urgewaltig.

Ich habe das bei der Behandlung mexikanischer Bandenmitglieder erlebt. Sie kommen hierher, kennen die Sprache nicht, die Väter kämpfen um ihren Lebensunterhalt und vernachlässigen die Kinder, und sie schließen sich einer Bande an, um mit anderen reden zu können, um das Gefühl zu haben, dazuzugehören und erwünscht zu sein. Der Preis für den Eintritt in die Bande besteht manchmal darin, dass sie einen anderen umbringen, oft jemanden aus der Nachbarschaft. Diese Kinder sind füreinander eine Familie; sie brauchen eine Familie und jemanden, der sich um sie kümmert. Und sie erfinden Feinde: auf der anderen Seite der Gleise, in einer anderen Nachbarschaft. Das spielt keine Rolle, denn sie brauchen ein Ziel, jemanden, dem sie die Schuld geben können und dem sie ihr Leid anhängen können. Und die finden sie auch. Es ist ein gemeinsamer Feind, der der Gruppe Zusammenhalt gibt. Dieser Feind lässt die Bande oder Gruppe enger zusammenrücken und enger zusammenwachsen. Wenn es keinen Feind gibt, stellen sie einen Feind her, der die Gefahr darstellt, auch wenn er nur zwei Straßen weiter wohnt. Was haben sie gemeinsam? Den Feind. Wenn man den Feind wegnimmt, gibt es weniger Zusammenhalt. In solchen Situationen ist man nicht sicher, wenn man anders ist.

Ich habe mehrere Artikel über das französische Massaker gelesen, und einige behaupten, sie seien nicht psychotisch. Ich bin mir nicht sicher, was psychotisch ist, wenn man hundert Kinder tötet, die niemandem etwas zuleide getan haben. Das sind Psychologen, die schreiben. Die Terroristen behaupten, dass sie sich als Opfer von Ungerechtigkeit fühlen. Das mag stimmen, aber man schlachtet nicht jemanden ab, der nichts mit dieser Ungerechtigkeit zu tun hat. OK, sie glauben also, dass es Wahnvorstellungen geben muss, damit eine Psychose vorliegt. Ist es nicht das, was diese Mörder glaubten? Reine Wahnvorstellungen? Dass ihr Gott beleidigt wurde und dass er das letzte Wort für die Wahrheit ist? Dass man töten muss, wenn andere nicht mit ihren Wahnvorstellungen übereinstimmen? Dass dies alles im Namen eines Gottes oder einer Gottheit geschieht. Und dass die Gottheit dieses Abschlachten gutheißt und sogar darauf besteht: die Fatwa. „Gott“ fordert sie also nicht auf, andere zu lieben und zu ehren; er will, dass sie ermordet werden. Ayayay! Sie feiern nicht das Leben, sie feiern den Tod und bitten oft darum, getötet zu werden. Sie geben ihr Leben gerne auf, um als "Märtyrer" bekannt zu werden. Für dieses Wort sind sie bereit zu sterben. Stellen Sie sich vor, das wertvollste Geschenk, das jeder von uns hat, ist das Leben. Das für ein Wort wegzuwerfen, ist in der Tat psychotisch.

Wer wird also getötet? Diejenigen, die vom Zeitgeist abweichen. Und wer macht den Zeitgeist? Wir alle. Aber zuerst diejenigen, die davon profitieren. Kapitalisten, die Geld machen können, wenn wir uns fügen. Oder die Machthaber, die bereit sind, uns

zu töten, um an der Macht zu bleiben.

In Kambodscha töteten sie die Brillenträger, weil sie dachten, dass nur die Vietnamesen Brillen tragen, damit sie lesen und denken können. Sie waren die Gefahr. In faschistischen Gesellschaften sind die Hochschulangehörigen die Gefahr, weil sie denken könnten. Intellektuelle werden oft zur Zielscheibe, auch diejenigen, die französisch lesen; daher Freiheits-Fritten und nicht Pommes frites.

Die herrschenden Mächte wollen nicht, dass wir denken; sie wollen, dass wir glauben, dass wir endlos die offiziellen Schriften studieren, damit wir weiter eingeschleimt und leichter geführt werden. Es sieht aus wie Denken, aber in Wirklichkeit ersetzt es das Denken. Die Verbreitung der Ideologie hat ein großes intellektuelles Netz über uns geworfen, so dass die Mächte die Ideologie einfach drehen und wenden und wir ihr folgen. Wir folgen ihr so lange, bis sie uns einhüllt und wir ohne weiteres Nachdenken ihre Befehle ausführen. Ihre Kontrolle ist jetzt intern; wir folgen einfach ihrem Diktat. Das ist die Eintrittskarte: Ideen eingravieren, bis sie ein Teil von uns werden, und dann folgen wir ihnen ohne Fragen. Das ist ein wahrer Grundsatz in der Werbung: "Kaufe diesen Truck und du wirst stark sein." Es wird nicht gesagt, es wird unterstellt. Wir füllen die Lücken mit unseren nicht befriedigten Bedürfnissen.

Lassen Sie mich das erklären. Wenn wir früh verletzt werden - und das bedeutet in der Gebärmutter, im Säuglingsalter und vor allem in der frühen Kindheit - haben wir ein Verteidigungssystem, das sich beeilt, den Schmerz einzudämmen. Für jedes größere Trauma scheint es eine gleichwertige und entgegengesetzte Abwehrkraft zu geben, die den Schmerz eindämmt. Ich nenne dieses Abwehrsystem das Schleusen-System. Diejenigen, die mit meinen Schriften vertraut sind, wissen, dass die Abwehrkräfte durch biochemische Mittel unterstützt werden, durch die das Gehirn Neurotransmitter in die Lücken zwischen den Zellen abgibt, so dass die Schmerzbotschaft nicht zu den höheren Zentren gelangen kann, was es uns ermöglicht, unbewusst zu bleiben. Normalerweise gelingt es uns Menschen, unsere schmerzhaftesten Gefühle durch ein neurologisches System zu unterdrücken, das dafür gebaut wurde, um unser psychisches System am Laufen zu halten. In den ersten Wochen des Lebens im Mutterleib kommt es zu lebensbedrohlichen Ereignissen. Die Mutter ist depressiv oder ängstlich, nimmt Drogen oder trinkt Alkohol und achtet nicht auf ihre Ernährung. Im weiteren Verlauf ihres Lebens kann sich der Schmerz für das sich entwickelnde Kind durch die Vernachlässigung und Gleichgültigkeit der Eltern noch verstärken. Seine Schleusen funktionieren nicht mehr richtig, und es nimmt weiter Drogen, um seine Schmerzen zu lindern. Die Chemikalien, die diese Zustände begleiten, gelangen in die Plazenta und beeinträchtigen den Fötus.

Das Ergebnis ist, dass nicht genügend repressive Chemikalien wie Serotonin in der Synapse vorhanden sind, um die Unterdrückung aufrechtzuerhalten, und wir haben eine tragende Mutter in Aufruhr. Tief in diesem Aufruhr liegt die Wut, die sich auf

verschiedene Ziele richtet, selten auf die Eltern. Aber es können Sozialisten, Unitarier, Vegetarier und so weiter sein. Oder die Gewerkschaften, gegen die wir uns auflehnen. Oder die Wall Street als weiteres Ziel; wählen Sie Ihr Gift, aber das wahre Gift ist der tief liegende Schmerz, der so viele von uns antreibt. Das negiert nicht die Realität des Ziels, aber es hilft, die gewalttätige Reaktion zu erklären; wie gegen diejenigen, die eine Brille tragen.

Natürlich wird nicht jedes ungeliebte Kind zu einem Mörder. Manche verlieren die Liebe, verzweifeln und finden dann zu Gott. Sie sind gerettet worden, gerettet durch die Vorstellung von Gott, es sei denn, wir glauben wirklich, dass er von dort, wo er ist, herabsteigt und buchstäblich die Hand reicht. Aber das Ausstrecken nach Gott steht für die Hoffnung, geliebt zu werden, wenn auch diesmal nur in der Phantasie. Andere beginnen vielleicht, den Schmerz zu spüren und greifen zur Flasche. Wieder andere greifen vielleicht nach dem Hals der scheidenden Geliebten und erwürgen sie. Was sie jedoch alle gemeinsam haben, was das Ausagieren obligatorisch macht, ist die Wiedererweckung früherer Entbehrenungen durch eine aktuelle Situation. Die Zurückweisung durch den Liebhaber ist der Auslöser, die Zurückweisung durch die Eltern verleiht ihm Kraft.

Denken Sie einmal darüber nach. Der Terrorist fühlt sich geliebt, sobald er seine schreckliche Tat vollbracht hat; das Leben in umgekehrter Form. Er tut dies alles im Namen Gottes, und da viele von uns verschiedene Götter haben, sind die Möglichkeiten enorm.

Wenn wir der Evolution folgen, wie ich es bei meinen Patienten erlebe, gibt es tiefe, manchmal überwältigende Gefühle, die sich ihren Weg nach oben in den Ideen-/Glaubensbereich des Gehirns (Neokortex) bahnen, und der Glaube wird genauso hartnäckig wie das Gefühl selbst. Wir müssen nicht nur die Überzeugungen ansprechen, sondern auch die ihnen zugrunde liegende Kraft. Und in der Tat, wenn wir Patienten dazu bringen, sehr tiefe Gefühle wiederzuerleben, scheinen sich die Überzeugungen zu verflüchtigen, insbesondere der Glaube an den Teufel. Bei ISIS oder Al-Qaida ist die Kraft, die Ideen vorantreibt, unermesslich; wir dürfen sie nicht unterschätzen. Diese Ideen bringen einen nicht zum Töten; es ist die Wut, die sie antreibt.

Eine Sache, die ich nicht verstehe, ist, dass der verbliebene Journalist nach dem Mord eine weitere große Ausgabe herausbrachte, in der er auf der Titelseite erklärte, dass alles vergeben sei. Ich verstehe das nicht. Sind die religiösen Gebote so stark, dass sie das rationale Gefühl außer Kraft setzen? Was mich stört, ist die Erhabenheit des Ganzen: "Wenn ich vergebe, stehe ich über all dem. Ich habe die Macht, diesen geringeren Wesen zu vergeben". "Ich bin der große Vergeber."

Haben Sie das bemerkt? Terroristen tun ihre Taten immer aus Liebe. Mohammad

liebt mich..... und will, dass ich mich für die Sache in die Luft jage. Dennoch dominiert das Bedürfnis nach Liebe. Das Rezept lautet: Wenn ich töte, werde ich geliebt werden. Es ist immer noch dasselbe Bedürfnis, das nur eine tödliche Wendung nimmt.

Wenn Hunderte von Menschen an dasselbe glauben, besteht Gefahr. Es wird unangreifbar. Der Ansteckungsfaktor verleiht dem Ganzen noch mehr Macht. Was ist die Antwort? Die Liebe.

Donnerstag, 29. Januar 2015

4. Überdosierung des Fötus und was das bedeutet

Stellen Sie sich vor, Sie gehen mit Ihrem vierjährigen Kind zu einem Arzt. Der Arzt verschreibt Ihnen Opiate gegen Ihre Angstzustände und Sie geben Ihrem Kind welche. Sie wiegen 130 Pfund und Ihr Baby dreißig. Meine Güte, denken Sie, wie unverantwortlich, wie schrecklich. Das ist kriminell! Aber wenn ich Ihnen sagen würde, dass eine von vier Müttern so etwas tut, wären Sie dann schockiert? Ja.

Nun, eine neue Studie stellt genau das fest, worüber ich schreibe. In einem Bericht der CDC (Seuchenkontrollbehörde) heißt es, dass ein Drittel der Frauen im gebärfähigen Alter im letzten Jahr und in jedem Jahr davor ein Rezept für Opiate eingelöst hat. Was bedeutet das also? Es bedeutet, dass eine große Zahl von Müttern unter Drogeneinfluss ein Kind zur Welt bringt. Sie bezeichnen diese Zahlen als "erstaunlich". Sie glauben, dass dies ein großes Risiko für Geburtsfehler darstellt, was meiner Meinung nach auch stimmt. Aber es gibt noch einen subtileren Effekt, nämlich den der Herunterregulierung der Biologie. Wir müssen wissen, welcher Prozentsatz dieser Babys vielleicht keine offensichtlichen Geburtsfehler hat, aber auch viel anfälliger für Depressionen ist. Stellen Sie sich vor: eine 130 Pfund schwere Mutter stopft sich mit schweren Drogen voll, die einen ein Pfund schweren Fötus erreichen. Das führt eindeutig zu einer massiven Beeinträchtigung seines physischen Systems, von Herz und Leber bis hin zu Hormonen, Stress und Energielevel. Erschwerend kommt hinzu, dass die Mutter bei der Geburt ebenfalls mit massiven Medikamenten behandelt wird, was sich auf das Neugeborene auswirkt - eine weitere Beeinträchtigung. Es hat keine Chance. Es ist passiv und lethargisch, hat nie genug Energie, hat niedrigen Blutdruck, vielleicht ein paar Allergien und kann sich in der Schule nicht konzentrieren.

Es ist für uns alle ein ständiges Rätsel, denn niemand weiß, was diese Medikamente bei der Mutter angerichtet haben. Das Baby wird stark unter Drogen gesetzt, bevor es in die Welt hinausgeht. Wir verstehen, wenn die Mutter ihrem Baby Medikamente gibt, aber nur wenige verstehen, wenn sie diese direkt in den Körper ihres Babys

überträgt, während es noch im Mutterleib lebt. Sie selbst will es nicht, aber sie versteht nicht, was sie da tut. Schließlich kann niemand sehen, wie es geschieht. Und so ist das Baby träge und wird später depressiv, aber es ist ein geheimes Ereignis. Später kann er nicht aus dem Bett aufstehen, um zur Arbeit zu gehen; er braucht Aufputzmittel und "Speed", um in Gang zu kommen, und wir alle rennen herum und versuchen, ihn von seiner Depression zu heilen. Oh, und was tun wir? Nun, wir geben ihm Aufputzmittel und stellen fest, dass das hilft. Oder wir geben ihm LSD, die neue Wunderdroge, weil es die Depression vorübergehend aufhebt; was es tut, ist, die Depression zu lindern, indem es die Hirnschleusen öffnet. Natürlich hilft alles, was die Schleusen der Verdrängung lockert, die mit Hilfe unserer eigenen Opiate während des Lebens im Mutterleib aktiviert wurden.

Es ist keine Raketenwissenschaft; wir kämpfen gegen schwere Verdrängung, die Grundlage der Depression. (siehe meinen Artikel auf dem Weltkongress für Psychiatrie 2013-14 über Depression

<http://www.activitas.org/index.php/nervosa/article/view/157>).

Ich bin nach wie vor der Meinung, dass es bei einer gesunden Geburt und Schwangerschaft wenig Grund gibt, unter schrecklichen Krankheiten zu leiden. Natürlich spielt die Vererbung eine Rolle, aber nicht so sehr, wie wir vielleicht denken. Meiner Meinung nach spielt die Epigenetik die Hauptrolle. Wir haben es hier mit unsichtbaren Kräften zu tun, die für das Auge nicht sichtbar sind, so dass wir sie ignorieren. Alles, was eine tragende Mutter zu sich nimmt, wirkt sich auf die Biologie des Babys aus. Es ist ein winzig kleines, hilfloses Baby, das verzweifelt versucht, dem ständigen Ansturm einer ständig rauchenden und trinkenden Mutter zu entkommen, ohne großen Erfolg. Das muss in den Schulen gelehrt werden, damit die Schüler nicht so sorglos damit umgehen. Während der Schwangerschaft sind sich Mutter und Kind so nahe, wie sie es nie wieder sein werden. Ihre Biologie ist sehr eng miteinander verbunden, so dass sich der vorherrschende Zustand der Mutter, ob ängstlich oder depressiv, später im Baby widerspiegelt. Passt auf euch auf, Freunde, und seid eurem Baby ein guter Freund.



Freitag, 13. Februar 2015

1. Ich erkenne mich selbst zum Helden

Nun, Brian Williams, der NBC-Moderator, ist heute wirklich in den Nachrichten, nicht als Moderator, sondern als jemand, der in einer seltsamen Geschichte verankert ist. Diese Geschichte hilft, den Wert der Primärtherapie zu erklären, nicht dass er sie jemals in Betracht ziehen würde. Er würde sie nicht in Betracht ziehen, weil er zu sehr damit beschäftigt ist, seine Bedürfnisse auszuagieren.

Hier ist ein Mann, der führende Nachrichtensprecher in Amerika, der jeden Abend von über neun Millionen Zuschauern gesehen wird, und es war einfach nicht genug. Und warum nicht? Das ist die traurige Geschichte eines Mannes, der durch ein nicht empfundenes Bedürfnis auf Abwege geriet.

Er war berühmt und konnte es nicht fühlen. Er brauchte mehr, also erfand er Heldentaten - sein Leben war in Gefahr, er wurde abgeschossen und so weiter und so fort. Er wollte etwas anderes sein als ein Nachrichtenleser (so heißen sie in England, und nicht Journalisten). Da er kein Feldjournalist sein konnte, der aus gefährlichen Kriegsgebieten berichtete, tat er das Nächstbeste: Er erfand sein Leben. Obwohl er bereits Anerkennung, Verehrung und Bewunderung genoss, war das nie genug. Er wollte Bewunderung für das, was er nicht war und nicht getan hatte; jemand, der ein gefährlicheres und glorreicheres Leben führte. Er wollte berühmter und ruhmreicher sein, als nur in den Nachrichten zu lesen. Er wollte dafür berühmt werden, dass er sein Leben in Gefahr gebracht hatte. Das tat er übrigens in seiner Fußballkarriere. Es war gefährlich, und er war stolz darauf, in der Sendung zu sagen, dass seine Verletzung während des Spiels etwas Seltenes war.

Er brauchte Bewunderung, Liebe, Bedeutung; etwas, das ihm in seinem frühen Leben zu Hause gefehlt haben muss. Diese Bedürfnisse gehen nie weg. Und ganz gleich, wie die Realität aussieht, diese entbehrten Bedürfnisse dominieren, immer. Und warum? Weil es zu der Zeit, als diese Bedürfnisse auf ihrem Höhepunkt waren, eine Frage des Überlebens war, sie erfüllt zu bekommen. Es ist schön, wenn sie erfüllt werden, wenn wir zehn oder zwölf Jahre alt sind, aber es wird das Gehirn und seine Biologie nicht so verändern, wie es der Fall ist, wenn wir im Mutterleib leben.

Man kann wichtig sein und sich dennoch für diejenigen, die einem wichtig sind - die Eltern - unwichtig fühlen. Das ist es, was tief in das Gehirn und das biologische System eingepflanzt wurde; es bleibt bestehen und ändert sich selten.

Er fühlte sich unbedeutend angesichts und trotz seiner sehr wichtigen Arbeit bei den Nachrichten. Das war es, was ihn im Innersten antrieb. Zuerst bekam er einen großartigen Job, und dann warf er ihn weg, weil er einfach nicht genug war. Er hat die Erfüllung seiner Bedürfnisse frei erfunden. Warum in aller Welt musste er das

tun? Weil das Gefühl der Unwichtigkeit ein Leben lang an ihm nagte und ihn dazu brachte, so zu handeln, wie wir alle es tun, trotz der Realität unseres Lebens. Wenn wir nicht um unserer selbst willen geliebt werden, fühlen wir uns unbedeutend. Hätte er es doch nur spüren und sein Verhalten stoppen können. Aber ohne Primal konnte er es nie fühlen; es war tief in ihm vergraben und nicht zugänglich. Sein Unterbewusstsein dachte: "Wenn ich sehr wichtig bin, werden sie es sehen und ich werde mich geliebt fühlen." Tut mir leid, so funktioniert das nicht. Sie haben es nie gesehen und werden es nie sehen, und Sie werden es leider auch nie sehen. Deshalb war Ihre Entschuldigung unzureichend. Es war ein weiterer Kompromiss mit der Wahrheit, denn Sie wussten nicht, was die Wahrheit ist und war. Er konnte nicht sagen: "Ich habe mich neu erfunden, um mich wichtig zu fühlen", denn dieser Gedanke war ihm fremd.

Anstatt also sein tiefes Bedürfnis zu spüren, spielte er sich auf, und als er erwischt wurde, erfand er erneut: "Ich war verwirrt und habe das Flugzeug vor mir mit meinem Flugzeug verwechselt", oder irgendeine andere unsinnige und unglaubliche Geschichte. Er hat wieder gelogen. Können Sie sich das vorstellen? Er hat über sein Leben gelogen und als er erwischt wurde, hat er wieder über sein Leben gelogen. Erinnern Sie sich an den Komiker, der immer sagte: "Der Teufel hat mich dazu gezwungen"? Seine Ausrede ist nicht allzu weit davon entfernt. Im Grunde genommen sind seine Gefühle wirklich der Teufel in ihm.

Sonntag, 22. Februar 2015

2. Im Spiegel ist es verkehrt herum (überarbeitet)

Ich habe mich oft gefragt, warum es so viel Unsinn über psychische Erkrankungen gibt. Ein Psychiater sagt, das meiste davon sei eine Erkrankung des Gehirns, und die Antwort werde in der Analyse der Moleküle des Gehirns zu finden sein. Dies ist auch die Ansicht der ehemaligen Leiterin des National Institute of Mental Health, Dr. Volkow. Sie verbringt ihre Tage in den Tiefen der Gehirneuronen und versucht, Antworten auf so viele Probleme zu finden. Wieder andere kommen mit verrückten Ideen über Depressionen und Angstzustände, die ich in zahlreichen Artikeln zitiert habe. Einige wollen im Gehirn bohren, andere es schockieren, und die meisten anderen wollen es medikamentös behandeln. Nur wenige, wenn überhaupt, wissen, was sie schocken oder medikamentös behandeln wollen. Der Grund: Sie alle müssen erraten, was "es" ist. Und "es" ist kein Neuron, kein Molekül oder ein Hormon. "Es" ist eine Erinnerung, eine eingeprägte Erinnerung, die die Gene in die eine oder andere Richtung lenkt und unseren Lebensweg verändert.

Mit anderen Worten, alle müssen raten, weil niemand "es" gesehen hat; alle müssen es von außen betrachten und sich vorstellen, was in ihm steckt; und doch kann man es

sehen; es ist greifbar, man kann die Schreie und Tränen von ihm hören. Man kann beobachten, wie sich der Körper vor Schmerzen krümmt, und man kann hören, wie er nach Luft ringt. Man kann die Erleichterung des Wiedererlebens beobachten, wenn sich Körper und Gesicht entspannen, nicht nur durch Beobachtung, sondern in den Indizes der Vitalfunktionen, die nach einem Primal-Wiedererlebnis radikal abfallen. Und zwar auf geordnete Weise.

Warum hat niemand darüber nachgedacht? Weil die Behavioristen das Sagen haben. Die Betrachtung von außen ist das A und O, während Gefühle ein Anathema sind; ein einfacher negativer Einfluss, den man meiden, beiseite legen und aufgeben muss. Gefühle werden zu Schädlingen im Gesamtkonzept der Wissenschaft, in der präzise Messungen die Apotheose sind. Und doch sind es Gefühle, die uns steuern und antreiben; unterdrückte Gefühle machen uns krank. Wir werden dies nie bemerken, solange wir außerhalb des Bereichs bleiben und uns entscheiden, aus der Ferne zu beobachten. Wie können wir wissen, dass die Anoxie bei der Geburt eine Rolle bei der Migräne spielen kann, wenn wir nicht sehen, wie jemand den Beginn der Anoxie wiedererlebt und Kopfschmerzen entwickelt? Wie können wir wissen, was hinter einer Depression steckt, wenn wir nicht sehen, wie tiefer Schmerz mit Verdrängung einhergeht, um unseren Verstand zu retten, und als Folge davon eine Depression entsteht? Wie können wir wissen, was hinter der Angst steckt, solange die Patienten nicht die Schmerzketten durchlaufen und durch die Ebenen des Bewusstseins bis zu den ursprünglichsten Panik-Reaktionen hinabsteigen? Wie können wir jemals wissen, was das Trauma bei der Geburt mit uns macht, bis wir das Wiedererlebnis sehen und die lebenslangen Allergien und die damit verbundenen Atemprobleme entdecken? Oder was es mit dem Blutdruck und der Herzfrequenz macht, die während des Wiedererlebens radikal ansteigen? Außerdem sinkt er nach der Primal-Erfahrung wieder auf ein normales Niveau.

Natürlich kann man sagen, dass es sich um eine Gehirnerkrankung handelt, denn wir können immer Begleiterscheinungen finden, wie zum Beispiel bei der Magersucht. Das alles existiert nicht in einem Vakuum. Natürlich gibt es Veränderungen im Serotoninspiegel, die mit der Krankheit einhergehen, aber sie sind nicht unbedingt die Ursache. Das werden wir nie erfahren, solange wir "objektive Beobachter" sind. Sobald wir in die Tiefen der Erinnerung und der Gefühle eintauchen, werden wir eine ganz neue Welt entdecken, die Urwelt, wenn man so will. Es wird eine Fülle von Richtungen eröffnen, in die uns der Schmerz geführt hat, aber die Antworten werden nicht in der Chemie des Schmerzes zu finden sein, sondern in den Ursachen dieses Schmerzes. Wenn bei bestimmten Angstzuständen ein Mangel an Serotonin besteht, hilft es natürlich, Serotonin/Prozac in den Mix zu geben. Aber das nenne ich Herumbasteln oder Herumprobieren. Mit den eigentlichen Ursachen hat das wenig zu tun. Wir können Dopamin oder Serotonin bei Depressionen beeinflussen, und derzeit geschieht dies durch die Zugabe von "chemischen Aufputzmitteln", aktivierenden Chemikalien. Oder man bastelt am Glutamatspiegel herum, um mehr

Aktivierung mit weniger Unterdrückung zu erreichen. Und wenn sie daran herumpfuschen, muss es eine tägliche Arbeit sein, denn die Ursachen bleiben unangetastet und verursachen immer wieder das gleiche alte Chaos; siehe Drogensucht. Der Schmerz des Süchtigen ist sehr tief, wir haben ihn gesehen, und er bewirkt, dass starke Drogen ihn beruhigen - immer und immer wieder. Woher wissen wir das? Wir haben Süchtige behandelt und sehen den Schmerz, der der Sucht zugrunde liegt. Wir wissen, dass er refraktär ist, denn die Schmerzzebene tief im Gehirn wird in all diesen Reha-Zentren nie berührt. Schlimmer noch, sie wissen nicht, dass er existiert. Was tun sie also? Sie beruhigen ihn chemisch und sind damit zufrieden. Warum zufrieden? Weil sie den Schmerz nie gesehen haben! Sie haben nie die Qualen gesehen, die sie glauben lassen, dass es sich nur um eine schlechte Angewohnheit handelt. Oder zu glauben, dass ein paar lobende Worte helfen können. Oder zu glauben, dass eine gute Diät es ändern wird. Oder zu glauben, dass ein paar Vorträge oder eine Gruppentherapie es ändern werden. Und der Schmerz, versteckt und widerspenstig, schreit den Heilern entgegen: "Versucht, mich zu finden! "Ich bin weit unter dem, wo ihr hinschaut, verkrustet in der tiefsten Chemie des Gehirns, verbunden mit dem Akt der Verdrängung, so dass niemand sehen kann, wie es funktioniert."

Donnerstag, 26. Februar 2015

3. Was ist also der Sinn des Lebens? (Überarbeitet)

Hören Sie auf, diese Frage zu stellen, und es wird Ihnen besser gehen. Ich habe schon einmal geschrieben, dass das Leben keinen Sinn hat, sondern nur die Bedeutung, die wir ihm geben; die Erfahrung. Jemand, der im Koma liegt, ist am Leben, aber es hat keinen Sinn. Wir brauchen nicht zu fragen, worum es geht; es geht um nichts. Stellen Sie sich zwei Schimpansen vor, die sich gegenseitig fragen, worum es geht. Das repräsentiert unser gefühlsmäßiges Selbst, und in unserem Inneren reagieren wir, aber wir stellen keine intellektuellen Fragen. Tief im Inneren sind wir Schimpansen. Jetzt, wo wir Menschen sind, stellen wir die Frage, wenn die Antwort auf der Gefühlsebene liegt, wo es keine intellektuellen Fragen gibt. Wenn wir unser Schimpansenselbst verleugnen, werden wir mit Fragen überhäuft. Und wenn wir von unserem Schimpansenselbst abgekoppelt sind, stellen wir Fragen, die gar nicht gestellt werden müssen. Was will ich damit sagen? Dass wir unsere eigene Bedeutung erschaffen und niemand sonst kann das. Oh, warte, Janov kann es. Wie bitte? Was macht Janov? Er bringt uns in Kontakt mit dem Schimpansen in uns, und das beseitigt ein für alle Mal die Fragen nach dem Sinn. Denn jetzt sind wir in Kontakt mit unseren Schimpansen, die in uns herumlaufen, und sie haben keine solchen Fragen. Sobald sie in tiefe Gefühle eintauchen, habe ich noch nie einen Patienten in einem Primal nach dem Sinn fragen sehen; sie sind zu sehr mit dem

Fühlen beschäftigt, nicht mit dem Denken.

Und was könnte ein Sinn sein? Was wollen Sie im Leben erreichen? Berühmt zu sein, erfolgreich zu sein, geschätzt zu werden? Oder irgendein übrig gebliebenes Bedürfnis aus der Kindheit. Es kann heißen: Ich bin gut, klug, fähig, hilfreich, mächtig und so weiter und so fort. Was es nicht ist und niemals sein kann, ist der Sinn des Lebens. Erfahrungen haben einen Sinn; sie bereiten mir Freude, sie bereiten mir Schmerzen, sie machen mich glücklich, erfolgreich usw. Wir geben unseren persönlichen Sinn in dem Moment auf, in dem wir denken, dass jemand ihn uns geben kann. Das Problem ist, dass viele der Fragen und die Suche nach Antworten zu einer endlosen Angelegenheit werden, da es keine Antworten gibt. Sobald wir glauben, eine gefunden zu haben, scheint sie zu verblassen, bis wir zur nächsten übergehen; ein bestimmtes Vitamin oder eine Therapie oder ein Guru werden austauschbar, da das, wonach wir suchen, nicht existiert - der Sinn unseres Lebens. Aber wenn wir bedürftig sind, wird ein starker Guru uns dazu bringen, vor ihm niederzuknien, alle kritischen Fähigkeiten zu verlieren und hingebungsvoll an ihn zu glauben. Der Guru braucht Verehrer, und wir liefern die unhinterfragte Hingabe. Sobald jemand anderes unser unerfülltes Bedürfnis stillt, sind wir buchstäblich am Haken. Unser Bedürfnis ist der Haken; sobald ein Psychopath das herausfindet, hat er uns in der Hand. Er kann uns an die haarsträubendsten Ideen glauben lassen, weil wir süchtig sind, süchtig nach seiner Botschaft der versprochenen Erfüllung. Wir sind süchtig nach dem Bedürfnis, und das hat Vorrang vor allem anderen. Es ist das unerfüllte Bedürfnis, das uns süchtig macht. Die Sucht (Neigung dazu) ist bereits in uns vorhanden.

Und das ist es, was uns in Primal von allen anderen Behandlungsmethoden unterscheidet! Es sind nicht die Pillen oder die Nadeln; es sind wir! Wir sind die Süchtigen, nicht das Oxycodon oder Heroin. Wir müssen tief in uns gehen und nicht an der Oberfläche herumtanzen, um sicherere, weniger süchtig machende Schmerzmittel zu finden. Und nicht die Schuld darin sehen, dass es so einfach ist, Drogen in der Apotheke zu bekommen. Schuld ist der Janovsche Spalt, die Lücke zwischen unseren tiefen Prägungen und unserem Bewusstsein.

Natürlich stellen sich viele von uns nie die Frage nach dem Sinn. Es gibt zwei Arten: diejenigen, die voll und ganz fühlen und sich die Frage nach dem Sinn nicht stellen müssen, und diejenigen, die nie voll fühlen und unbegrenzt Fragen zum Sinn stellen müssen. Und dann gibt es leider noch den dritten Weg: diejenigen, die nicht fühlen und nie Fragen zum Leben stellen. Das sind diejenigen, die existieren, aber nicht leben, das Problem so vieler von uns.

Hier haben wir also ein Dilemma: Diejenigen, die voll und ganz fühlen, werden dazu getrieben, nach dem Sinn zu suchen; und die, die nicht voll und ganz fühlen und sich auch nie fragen, worum es eigentlich geht; sie spüren, dass etwas fehlt, aber was?

Sie leben einfach und denken nicht über ihr Leben nach. Sie finden einen Trott und bleiben in diesem Trott und stellen ihr Leben nie in Frage. Ist das gut? Es scheint gut für sie zu sein, ein unreflektiertes und ungeprüftes Leben zu führen. Sie fragen sich nicht, wo ihr Leben sein könnte oder was sie sonst noch damit anfangen können. Sie haben wenig Fantasie und Visionen und scheinen sich nicht darum zu kümmern; so wie viele Menschen in ihren Siebzigern und Achtzigern das Leben aufzugeben scheinen und ihm keinen weiteren Sinn mehr zuschreiben. Sie haben ihren Ehrgeiz, ihren Antrieb, ihre Sehnsüchte und die Vorstellung davon verloren, was sie mit ihrem Leben anfangen könnten. Sie haben den Sinn aufgegeben, weil das Tun, das Denken und das Fühlen das Leben des Sinns ausmachen. Vor allem das Fühlen, denn das scheint das Wesentliche zu sein. Ich habe nicht vor, mich denen anzuschließen, die das Leben aufgeben; mein Schreiben rettet mich und hoffentlich auch viele andere. Übrigens wird Ende des Jahres mein Buch *Beyond Belief* erscheinen.

Diejenigen, die nichts fühlen, verbringen ihr Leben mit der Suche nach dem Sinn des Lebens. Sie reisen zum Priester, zum Swami oder Guru, zu jemandem, der ihnen hilft, den Sinn des Lebens zu finden. Und wenn dir jemand den Sinn geben muss, bedeutet das, dass du ihn bereits verloren hast. Warum sollte man nach etwas suchen, das man nie hatte? Warum Tausende damit verbringen, von jemandem zu träumen, der alle Antworten hat, wenn niemand außer Ihnen sie hat; und Sie müssen nicht nach Indien gehen, um sie zu finden; lassen Sie sich einfach ein paar Millimeter tief in Ihr Gehirn fallen, und dort liegt der Sinn; der Pool von Gefühlen/Bedeutungen, der bereit ist, Ihre Erfahrung zu bereichern. Dort liegen Freude, Begeisterung, Träume, Überschwang. Oh, oh. Dort liegt der Schimpanse, der da unten spielt. Was könnten wir uns mehr wünschen? Und niemand kann uns das geben; nur unsere eigenen persönlichen Gefühle können das tun. Und es ist kostenlos und nicht weit weg. Das Problem ist, dass wir, wenn wir danach suchen, das Gefühl haben, dass wir diesen besonderen Menschen finden müssen, der die richtige Kanzel hat, an die wir glauben können. Und er verspricht uns so viel, wenn wir nur unser kritisches Denken ablegen und mitmachen können. Und wenn er predigt und uns berührt, füllen wir die Lücken aus und glauben, wir hätten es gefunden. Und was? Erlösung, Hilfe, Führung, Wärme, Leitung und all die Dinge, die wir als Kinder vermisst haben. Wir schließen uns mit anderen Gläubigen zusammen und voila, wir sind gerettet und haben eine Richtung. Oh ja, diese Richtung, wie auch sein weißes Gewand, gibt es nicht umsonst; wir müssen viel dafür bezahlen, aber wir denken, dass es ein kleiner Preis ist, um unsere Hoffnung im und für das Leben wiederzubeleben. Das ist es, was wir kaufen, Hoffnung, geboren aus früher verzweifelter Hoffnungslosigkeit, jemanden, der uns den Weg zeigt und sich für uns und unsere Gesundheit und Richtung interessiert.....Eltern. Wir kaufen das bei unseren allwissenden, allwissenden Therapeuten, während alles, was wir zu bieten haben, Hoffnungslosigkeit ist; dieses gefürchtete Gefühl, das uns schließlich von der Suche nach einem besseren Leben abhalten wird. Dabei ist es gerade dieses schmerzhafteste Gefühl, das uns befreit: Hoffnung, die aus Hoffnungslosigkeit entsteht. Sie stoppt das Ausagieren, vermeidet

die unablässige Suche nach einem allwissenden "Gott", der nicht zulässt, dass uns etwas Schlimmes passiert.

Und was fühlt der Depressive die meiste Zeit: "Ich habe keinen Sinn in meinem Leben." Und warum? Weil er keine Energie oder "Lebenskraft" hat, um aus dem Bett zu kommen und seinem Leben einen Sinn zu geben. Seine Verdrängung hat ihm das Leben ausgesaugt, so dass er nichts von den Elementen des Sinns fühlen kann. Seine Gefühle scheinen tief unter der Decke der Unterdrückung begraben zu sein. Und warum? Weil sein Schmerz die Chemikalien der Verdrängung in Gang gesetzt hat; ein Schmerz, den er nicht spürt, sondern nur seine Nachwirkungen. Er fühlt sich niedergeschlagen und kann sich nicht aufraffen, etwas zu tun. Seine Schleusen scheinen sich gegen ihn zu schließen. Sie haben seinen Sinn verschlossen. Er ist jetzt empfänglich für einen Guru, einen Therapeuten, einen Life Coach, einen Berater, usw. Er muss herausgezogen werden, er braucht jemanden, der ihm buchstäblich "Leben einhaucht". So viele von ihnen haben übrigens während des Geburtsprozesses ein ernsthaftes Sauerstoffdefizit, das uns eingepägt ist und uns kanalisiert. Man muss ihm sagen, was er tun und wie er sich verhalten soll, denn er hat die Orientierung verloren, seine Gefühle.

Ich habe die Religion nicht erwähnt, die so viele Antworten für die Verlorenen bereithält und uns bis zum Überdruß sagt, was der Sinn des Lebens ist. Je mehr wir glauben, desto weniger folgen wir unseren eigenen Gefühlen. Wir gehorchen und finden darin unsere Erlösung.

Hier ist, was einer meiner Blogger und Freunde mir gerade schrieb: Die umgekehrte Evolution als Behandlungsmethode zu wählen, ist zutiefst mit der Überzeugung verbunden, "dass wir das evolutionäre Ergebnis der gesamten Geschichte sind, der persönlichen und der alten. Einem religiösen Gläubigen, der nach der biblischen Schöpfungsgeschichte / Genesis und den Geboten lebt, würde ich niemals zutrauen, gleichzeitig ein zuverlässiger Primal-Therapeut zu sein. Möglicherweise kann er/sie ein interessanter PT-Patient sein, der ein Heilmittel für seine/ihre von Schmerzen getriebene Religiosität sucht. Mein Herzschlag ging bis in die 70er hoch, als Art seine Überraschung darüber zum Ausdruck brachte, dass die katholische Kirche Priester/Spezialisten hat, die den Teufel erkennen/ausrotten. Es braucht einen (einen schmerzgetriebenen katholischen Priester), um einen (den Teufel) zu erkennen. Ihre Rollen/Spezialitäten sind beide schmerzgetriebene Produkte der gleichen Evolution. (Das Oberhaupt der katholischen Kirche, Papst Franziskus, wurde vom US-Nachrichtenmagazin Time zur Person des Jahres 2013 ernannt. Ohne weitere Vergleiche anstellen zu wollen, ernannte dasselbe Magazin 1938 Adolf Hitler zur Person des Jahres).

Vor mehr als 100 Jahren wurde eine der begabtesten Persönlichkeiten Schwedens, der erfahrene Biologe, Wissenschaftler und Darwinist Bengt Lidforss, durch den Bischof,

amtierenden Universitätskanzler und Teufelsanbeter Gottfrid Billing ernsthaft in seiner Karriere gestört. In seinem Buch "Why Evolution is True" (Warum die Evolution wahr ist) erklärt Jerry A. Coyne, dass der Anti-Evolutionismus auch heute noch in den USA sehr stark ist und in England und Deutschland auf dem Vormarsch ist!

Im Jahr 2006 glaubten nur 40 % der Amerikaner (5 % weniger als 1985!!), dass sich der Mensch aus früheren Tierarten entwickelt hat. Wir stammen von einem Primatenstamm ab, der sich vor etwa sieben Millionen Jahren von unserem gemeinsamen Vorfahren, den Schimpansen, abgespalten hat (in Frankreich und Skandinavien halten 80 % der Menschen die Evolution für wahr). Laut Jerry A. Coyne wird die Evolution in den USA sogar noch weiter zurückgedrängt, wenn es um die Entscheidung geht, ob sie in den öffentlichen Schulen gelehrt werden soll. Zwei Drittel der Amerikaner sind der Meinung, dass, wenn die Evolution im naturwissenschaftlichen Unterricht gelehrt wird, dies auch für den Kreationismus gelten sollte. In den USA sind nur 12 Prozent - einer von acht Befragten - der Meinung, dass die Evolution unterrichtet werden sollte, ohne eine kreationistische Alternative zu erwähnen...

12 % der US-Bevölkerung, das sind 38 Millionen Menschen...
Ich denke, das sagt eine Menge aus.“

Samstag, 28. Februar 2015

4. Warum rede ich so viel über das Leben im Mutterleib?

Manchmal wird mir vorgeworfen, ich betone zu sehr das Trauma der Geburt und/oder die Lebenserfahrung im Mutterleib. Lassen Sie mich also erklären, warum das so ist. Meine Schlussfolgerungen beruhen auf fast fünfzig Jahren klinischer Beobachtung, die durch Hunderte von wissenschaftlichen Artikeln in großen Fachzeitschriften ergänzt wurden. Es geht nicht darum, dass diese Artikel meinen Standpunkt "beweisen", sondern darum, dass sie in Verbindung mit der Wissenschaft dazu beitragen, dem Ganzen mehr Gewicht zu verleihen. Wir sollten genau hinschauen, wenn wir uns und unsere Familien verstehen wollen.

Einer der wichtigsten Artikel, der meine Position unterstützt, stammt von mindestens zwanzig Autoren, darunter der bekannte kanadische Wissenschaftler Michael Meaney. ("Mütterliche Ängste vor der Geburt sagen Variationen in neuronalen Strukturen voraus, die mit Angststörungen bei Neugeborenen in Zusammenhang stehen"). Anne Rifkin-Graboi et al. J. of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Wird demnächst veröffentlicht).

Die Autoren wollten unter anderem herausfinden, welche Auswirkungen mütterliche Ängste bei tragenden Müttern auf den Fötus/das Baby haben.

Sie wollten unter anderem herausfinden, wie sich diese Angst auf die weiße Substanz des Gehirns auswirkt, die hauptsächlich aus Nervenfasern, ihren Myelinscheiden und ihren Verbindungen besteht. Was waren also einige der Auswirkungen? "Die Kinder wurden mit Ängstlichkeit und sozialem Rückzug klassifiziert. Dies sagte Risikofaktoren für Angststörungen voraus." Und ängstliche, tragende Mütter führten zu einer Stressreaktivität bei den Nachkommen und beeinflussten die Veränderungen in der Funktion von Neurotransmittern wie Noradrenalin. Dies führte auch zu einer Dysregulation der Cortisolproduktion (Stresshormone). Und dieser hohe Cortisolspiegel kann die Plazenta passieren und alle möglichen Prozesse beeinflussen, einschließlich vieler Neurotransmitter.

Es veränderte den Blutfluss in der Gebärmutter, was sich direkt auf die Gehirnentwicklung des Fötus auswirkte. Wir beginnen zu erkennen, wie massiv die Auswirkungen der mütterlichen Angst sind. Es gibt viele Veränderungen im limbischen System und in der Beziehung zwischen dem Neokortex und verschiedenen Gefühlsregionen. Und es gibt eine verminderte Kontrolle über Gefühlszustände. Die kortikale Kontrolle ist im Allgemeinen geringer, was spätere Verhaltensprobleme vorhersagt. Und der Schmelztiegel für all dies beginnt bereits im Mutterleib. Es gibt wirklich keinen freien Ausweg aus all dem. Die Verabreichung von Beruhigungsmitteln an die Mutter führt zu allen möglichen Folgeproblemen. Wir müssen einen Teil des latenten Schmerzes, der tief im Gehirn gespeichert ist, vor der Schwangerschaft auslöschen. Andernfalls kommt es zu einem späteren Leidensdruck, wenn das Kind vorübergehend von seiner Mutter getrennt wird: Trennungsangst. Das Kind kann dann nicht stillsitzen, kann sich nicht konzentrieren, zappelt, ist unruhig und muss ständig in Bewegung bleiben, da die Prägung durch spätere Traumata noch verstärkt wird. So fängt alles an und baut sich von da an auf.

Ohne näher auf die limbischen Strukturen einzugehen, gibt es nachteilige Auswirkungen auf sie (insbesondere auf die Insula und die Amygdala), was die Integration der Gefühle mit höheren Ebenen beeinträchtigt. Einige der derzeitigen Medikamente gegen Angstzustände wirken auf diese limbischen Bereiche ein, um eine beruhigende Wirkung zu erzielen.

In der Studie wurde festgestellt, dass dies zu einer Hemmung von Verhaltensweisen führt, was nicht meiner Erfahrung entspricht. Ich habe das Gegenteil festgestellt: Frühe Angst treibt das äußere Verhalten an und hemmt es nicht. Allerdings wirkt sie sich negativ auf die Informationsverarbeitung aus; komplexes Denken ist vermindert. Dies könnte auf eine verminderte/verlangsamte Gesamtentwicklung des Gehirns zurückzuführen sein.

Bei all dem geht es um etwas, worüber ich vor 30 Jahren geschrieben habe: den Prototyp, den Schmelztiegel, der spätere Fähigkeiten und Fehlfunktionen strukturiert. Dies sind die prägenden Erfahrungen, die unser Denken, Fühlen und Verhalten für die kommenden Jahre lenken. Sie bestimmen, wie gut wir lernen oder nicht lernen. Hier müssen wir aufpassen, und deshalb spreche ich auch darüber. Sie sind absolut prägend für das, was wir später werden.

Es gibt eine verwandte Studie über die weiße Substanz (Veränderungen in der weißen Substanz des Gehirns bei Kindern, die (früh) vernachlässigt wurden). Jan 26, 2015. The MAMA Network Journals).

Es ist nicht nur die Angst, die hier der Schuldige ist. Auch Vernachlässigung und Gleichgültigkeit spielen eine große Rolle. Auch hier ist die weiße Substanz Teil des Verbrechens. Kinder, die in einer rumänischen Einrichtung aufgewachsen sind, zeigen eine "beeinträchtigte Gehirnentwicklung". Es ist nicht nur so, dass dieses scheinbar kurzzeitige Ereignis die Entwicklung des Gehirns beeinflusst, sondern es hat weitreichende Auswirkungen auf die gesamte Entwicklung. Allein das Ignorieren eines Babys über einen längeren Zeitraum kann sich negativ auf sein Gehirn auswirken.

Bei den meisten dieser Studien geht es darum, dass die Entwicklung des Gehirns stark von Erfahrungen abhängt. Manchmal zeigt sich dies als körperliche Beeinträchtigung des Gehirns, ein anderes Mal als Funktionsstörung des Gehirns, die nicht so offensichtlich ist. Die Dinge werden besser, wenn das Kind in ein liebevolles Zuhause kommt, aber meiner Meinung nach kann ein Rest von Beeinträchtigung zurückbleiben: Legasthenie, Kreuzdominanz, verwirrtes Denken usw. Es ist nicht offensichtlich, aber was ich bei einigen Adoptivkindern sehe, ist oft eine subtile Art von Gehirnkrankheit. Ganz zu schweigen von der limbischen Dysfunktion und den Schwierigkeiten, Gefühle zu kontrollieren und zu sortieren. Und was mich erstaunt, ist, dass so etwas wie Vernachlässigung, dieses dumpfe Verhalten, ohne physische Substanz, solche körperlichen Schäden anrichten kann. Und warum? Weil die Liebe so ist. Sie ist ein Energiefeld; Gefühle wandern und haben eine Wirkung. Sie verändern die Gehirne und unsere körperliche Entwicklung. Und interessanterweise wird sogar die physische Verbindung zwischen den beiden Gehirnhälften durch Vernachlässigung beeinträchtigt.

Ich bezweifle ernsthaft, dass all diese beeinträchtigenden Auswirkungen vollständig rückgängig gemacht werden können, wenn ein Kind in ein liebevolles Zuhause kommt. Es scheint einen bleibenden Rückstand zu geben. Es ist besser, in einem liebevollen Zuhause aufzuwachsen, als Nachholbedarf zu haben. Dann kann unser Gehirn zu Gleichgewicht, Ausgewogenheit und Normalität finden.

Es gibt eine verwandte Studie von der Universität Köln, Deutschland („Neuartige

Form der erfahrungsabhängigen Plastizität im erwachsenen Gehirn entdeckt.“ (Feb. 6, 20015). Im Wesentlichen stellen sie fest, dass Erfahrung die Konnektivität im Gehirn, insbesondere in den limbischen Strukturen wie dem Hippocampus, neu organisieren kann. Ich nehme also an, dass das Leben im Mutterleib uns einen Vorsprung verschaffen kann, wie gut unser emotionales Gehirn funktioniert, wie gut wir uns erinnern und wie gut unsere Denkprozesse sind. Die neuronalen Stammzellen in diesem Bereich können sich ein Leben lang regenerieren, so dass der Hippocampus immer weiter intakt bleibt. Und ich glaube, das hängt davon ab, dass wir nicht zu viele Traumata erleiden.

Und wenn wir eine gute Schwangerschaft, Geburt und Kindheit haben, gibt es eine stärkere Verbindung zwischen der oberen Ebene des Denkens und der unteren Ebene des Fühlens. Wir sind miteinander verbunden. Kurz gesagt, was sich im Gehirn früh abspielt, hängt von unseren Erfahrungen ab. Der Entzug unserer Grundbedürfnisse ist nicht gut für unsere spätere Konnektivität, und das bedeutet, dass unsere flüssige Interaktion mit unseren Gefühlen beeinträchtigt sein kann. Das Gehirn ist ziemlich veränderlich, wie es scheint, und wenn wir es gut behandeln, kommt es zurück, um uns zu leiten und zu helfen.



Dienstag, 03. März 2015

1. Wenn das Unbewusste und das Bewusste eins werden

Ich hatte letzte Nacht ein Primal im Schlaf. Ich werde Ihnen davon erzählen, denn es legt offen, was im Unbewussten vor sich geht. Und ich werde versuchen, die Frage zu beantworten: "Warum im Schlaf?"

Es ging um meine Mutter, für die ich selten Gefühle habe, weil sie emotional abwesend und nie wirklich "da" war.

Es gibt ein altes Sprichwort, das besagt, wenn man seine Kinder richtig erzieht, verlassen sie einen als Kinder und kommen als Freunde zurück.

Aber was ist, wenn man nicht richtig erzogen wurde? Dann bleiben sie für immer deine Kinder und suchen nach der Erfüllung, die die Eltern dir hätten geben sollen.

Wenn du erst einmal einen guten Teil deiner Bedürfnisse losgeworden bist und anfangen kannst, sie als Menschen zu sehen, ändert sich vieles. Dein Bedürfnis trübt nicht länger deine Wahrnehmung von ihnen, und das führt mich zu meinem Primal. Im Schlaf habe ich tief geweint und gesagt: "Es tut mir so leid. Es tut mir so, so leid." Ich war nicht nett, weil meine Mutter präpsychotisch war, ich habe sie später als "verrückte Annie" behandelt. Ich konnte ihre Grenzen nie sehen, aber innerhalb dieser Grenzen taten sie und mein Vater, zwei verlorene Seelen aus Russland, das Beste, was sie konnten. Sie hatten nie etwas von Liebe gehört und wussten auch nichts davon. Sie wussten nicht einmal, dass Eltern mit ihren Kindern reden sollten. Ihre Eltern gingen für Jahre nach Amerika, um Arbeit zu finden, und ließen sie allein zurück. Sie haben mich jahrelang an anderen Orten zurückgelassen, weil sie verlassen wurden, und so ist das Leben nun einmal.

Für mich war alles ein Rätsel. Ich kannte ihre Geschichte nicht, außer dem, was ich von meiner Tante erfuhr. Ich wusste nichts über ihr Leben, ihre Finanzen ... nichts. Sie kannten keine Berührungen, keine Zärtlichkeiten und keine Streicheleinheiten. Es war ein täglicher Kampf, um den Lebensunterhalt zu verdienen. Wir gehörten zur Arbeiterklasse, und meine Sympathien galten schon immer der Arbeiterklasse.

So begann ich in meinem Primal zu spüren, wie ungerecht sie mir gegenüber waren, aber auch, wie ungerecht ich ihnen gegenüber gewesen war. Ich wollte und brauchte verzweifelt, was sie mir nie geben konnten. Solange mein Bedürfnis stark war, konnte ich nicht über das Bedürfnis hinaus sehen. Niemand ist klüger oder stärker als sein Bedürfnis, und niemand kann darüber hinaus sehen.

Warum im Schlaf? Ich glaube, es liegt daran, dass zu diesem späten Zeitpunkt mein Unterbewusstsein und mein Bewusstsein miteinander verschmelzen. Sie sind fast eins geworden. Was also auf der oberen Ebene geschehen sollte, geschieht auf der unteren Ebene. Und warum? Weil die Schleusen nach jahrelangem Fühlen jetzt nachgiebig sind und es erlauben, dass Gefühle fast nach Belieben aufsteigen. Sie steigen auf, wenn ich und mein Gehirn bereit für Gefühle sind. Wie kann ich das wissen? Ich weiß es nicht, außer dass meine Körpertemperatur sehr niedrig bleibt, was normalerweise ein Zeichen dafür ist, dass der Körper viel weniger Arbeit hat, um sein Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, und die Arbeit, die er ständig im Dienste der ständigen Verdrängung leistet. Das ist eine große Anstrengung. Früher war er höher. Ich habe keine Alpträume mehr und ich glaube auch nicht, dass mein Unbewusstes mich steuert, weil dieses Unbewusste jetzt größtenteils bewusst ist. Ich kontrolliere es, was in meiner Jugend überhaupt nicht der Fall war. Damals gab es jede Menge Zwänge und Obsessionen. Ich erspare Ihnen die Einzelheiten, aber ich wurde vom Unbewussten gesteuert, wie so viele von uns, die keine Gefühle

haben. Und dieses Unbewusste verkürzt mehr als jede schlechte Ernährung die Lebensspanne, denn es nagt an Herz, Leber, Nieren und anderen Organsystemen. Natürlich ist richtige Ernährung sehr wichtig, aber nicht so entscheidend wie die Kraft des Unbewussten. Die verstümmelt und tötet. Die schickt zu viele vorzeitig ins Jenseits.

Was geschieht im Schlaf? Einige der Kindheitsschmerzen befinden sich dort, und wie alle Urschmerzen brauchen sie Befreiung. Nicht alle müssen ineinander übergehende Bewusstseinsstufen haben, aber es ist entscheidend, den Druck zu verringern, den niedrigere Ebenen die ganze Zeit ausüben. Wenn Urschmerz das System in die Depression ziehen oder es durch Angst beschleunigen, muss man wissen, dass es einen Weg gibt, diese Kräfte auszugraben und für immer zu eliminieren. Schließlich sind diese Kräfte nur Sie und Ihre Gefühle. Nichts anderes. Wie schlimm kann es also sein? Es ist jetzt Teil meines Lebens; nicht Teil einer Psychotherapie, sondern ein Zustand, den man Leben nennt. Wir lachen und wir weinen; das nennt man auch geistig-psychische Gesundheit. Es liegt nicht daran, dass wir so emotional sind. Wir haben all diese fremden Kräfte eliminiert, so dass die Emotionen der Realität entsprechen. Sie sind kein Monster, das uns antreibt. Wenn wir nicht emotional sind, ist das ein Problem, denn das bedeutet Verdrängung und Unterdrückung, und die Emotionen werden kaum eingedämmt, während sie im Gehirn herumschwirren und Chaos anrichten. Wenn wir zum Lachen geschaffen sind, sind wir auch zum Weinen geschaffen. Das ist natürlich, biologisch, keine Anomalie. Und weil wir diese biologische Tendenz oft unterdrücken, leiden wir darunter. Wir haben unsere Biologie verleugnet. Wir können das nicht tun und gesund sein.

Wir glauben oft, dass wir uns unseren Weg zu Gesundheit und Vernunft denken können. Das stimmt nicht. Wir denken uns den Weg zur Verleugnung, zur Neurose, zu einem falschen Bewusstsein, aber nicht zur Gesundheit. Für Gesundheit und Heilung brauchen wir Gefühle; das ist es, was uns zu Menschen macht, zu fühlenden Menschen.

Freitag, 06. März 2015

2. Ist Drogensucht eine Krankheit?

Nein, aber wir behandeln sie oft wie eine Krankheit. Was ist also die Krankheit? Die Veränderungen in unserer Neurobiologie, die nach der Krankheit schreien. Wie bitte? Die Sucht ist nicht die Krankheit, sondern etwas, das wir benutzen, um die Krankheit zu besänftigen: ein wenig Hilfe von unseren chemischen Freunden. Dazu gehören Schmerzmittel, Alkohol, Süßigkeiten und so weiter und so fort. Sie helfen

dem Gehirn, den Schmerz, das Bedürfnis und die Qualen zu unterdrücken. Und da wir immer wieder das Falsche als die Krankheit behandeln, finden wir nie eine Lösung. Heroin ist also keine Sucht? Natürlich ist er das, aber Sucht darf nicht mit Krankheit gleichgesetzt werden. Es ist der Versuch des armen Menschen, eine Lösung zu finden; er tut, was er kann, um sich zu beruhigen.

Was ist die Krankheit? Die Vereitelung von Bedürfnissen, die unerfüllt bleiben und an so vielen unserer Systeme nagen und Schaden anrichten. Das System kann sich nicht richtig entwickeln, wenn viele biologische Systeme unerfüllt sind, und so passt es sich an, wechselt sich ab und weicht ab, bis wir vielleicht zu viel oder zu wenig Cortisol, Serotonin, Immunzellen usw. haben. Dort hat sich die Krankheit gut versteckt und unbemerkt eingenistet. Was tun wir also? Wir behandeln die Symptome der Krankheit, und das ist eine endlose Aufgabe, denn solange die eigentliche Krankheit nicht angegangen wird, wird es immer Symptome geben. Es sei denn, die "Therapie" ist erfolgreich und die Medikamente, die uns der Arzt gibt, lassen das Symptom verschwinden. Hierin liegt der entscheidende Unterschied zwischen einem Krankheitssymptom und seiner Ursache. Warum behandeln wir Jahr für Jahr das Falsche, in der Hoffnung und im Gebet auf ein anderes Ergebnis?.....eine Heilung. Und warum ist sie so schwer zu finden? Wir jagen dem falschen Hund hinterher. Und das ist der Grund, warum all diese hilfreichen Tricks, die von so vielen Experten angeboten werden, Therapien ergeben, die uns immer wieder zurückkommen lassen. Aus den Augen, aus dem Sinn? Nein. Aus den Augen, aber gefangen gehalten vom Verstand.

Ich lese viele wissenschaftliche Zeitschriften, und in der jüngsten geht es um Sucht (*Science News*, März 2014. The Addiction Paradox). Darin heißt es, dass Drogensucht zwei Gesichter hat: eine chronische Krankheit und ein vorübergehendes Versagen bei der Bewältigung. Bruce Bower, der Autor, behauptet, Sucht sei ein "lösbares Bewältigungsproblem und keine chronische, wiederkehrende Krankheit". Tatsächlich? Ich nehme also Heroin, weil mein Chef Druck auf mich ausübt oder meine Frau öfter tanzen gehen will? All dies wird von denen vorgebracht, die nie den Schmerz unter der Sucht gesehen haben, die nicht wissen, wie lange sie anhält und welchen Schaden sie anrichtet. Ja, wir können einen Drink oder ein paar Prozac nehmen, wenn wir einen Abgabetermin für eine Arbeit zu schreiben haben, aber das ist nicht die Sucht, die wir Therapeuten behandeln. Wir behandeln ein gestörtes neurobiologisches System, das uns zwingt, Lösungen zu finden, während die Experten versuchen, Wege zu finden, uns zu stoppen. Wenn wir uns ein Bein brechen, geben sie uns vielleicht ein paar Pillen, weil sie den Schaden sehen können. Aber was ist mit den Schäden, die entstanden sind, bevor wir ein verbales Gedächtnis hatten? Der Schaden, der in weniger Oxytocin oder Serotonin liegt? Das kann man nicht sehen, also muss es auch nicht wichtig sein. Und was passiert, wenn wir Ratten, Schweine und Menschen mit Berührung, Freundlichkeit und Wärme behandeln? Bei allen steigt der Oxytocinspiegel deutlich an. Bedeutet das, dass

ihnen etwas gefehlt hat? Und was bedeutet es, wenn wir diesen entkräfteten Tieren Schmerzmittel anbieten und sie diese mit Begeisterung annehmen? Es bedeutet, dass sie es brauchen; sie haben Schmerzen! Ist das so schwer zu verstehen? Warum gibt es diesen Krieg gegen Drogen? Ja, Drogen richten Schaden an, aber sie sind ein Versuch der Schadensbegrenzung.

Die andere Möglichkeit für die Wissenschaftler besteht natürlich darin, Sucht als eine Erkrankung des Gehirns zu bezeichnen. Und dann verbringen wir Jahre damit, die Feinheiten des Gehirns zu untersuchen, um Antworten zu finden. Wir müssen herausfinden, wie sich Erfahrungen auf das Gehirn auswirken; das ist es, was wir brauchen. Wenn wir dann scheitern, können wir es als Gehirnkrankheit bezeichnen. Aber ich habe Hunderte von Süchtigen gesehen, die vor allem in die ersten Lebensmonate „zurückgereist“ sind, bis hin zum Säuglingsalter, und da sehen wir die schrecklichen Verletzungen, die diese Menschen erlitten haben. Wenn man keinen Zugang zu diesen tief liegenden biologischen Erinnerungen hat, bleibt einem nichts anderes übrig, als zu denken, dass es an einem defekten Gehirn liegt. Wenn meine Patienten die Sucht überwinden, haben sie keine Hirnschäden, es sei denn, jahrelanger Konsum, selbst von scheinbar harmlosen Drogen, stört schließlich die Funktion.

Der Autor stimmt zu, dass Süchtige nie wirklich von der Sucht loskommen? Warum ist das so? Weil sie nie von dem Bedürfnis loskommen, das immer noch in ihrer neuronalen Höhle verweilt und die Tendenz zur Verwendung von Beruhigungsmitteln erzwingt. Wärme und Fürsorge in der Gegenwart helfen; das 12-Schritte-Programm ist ein gutes Beispiel dafür. Das Problem ist, dass Sie erkennen müssen, dass es eine höhere Macht als Sie gibt, der Sie sich unterordnen müssen. Moment mal, wir sind die höhere Macht, und wir haben die Kontrolle, wenn die Umstände stimmen. Solange das Bedürfnis in gekapselter Form weiterlebt, werden wir wöchentliche Therapie-Besuche zur Beruhigung und Hilfe benötigen. Aber wenn das ursprüngliche Grundbedürfnis ausgelöscht ist, brauchen wir keinen Überschuss an ständiger menschlicher Beruhigung mehr. Ich schreibe über tiefe, frühe Bedürfnisse, aber das schließt auch die frühe Kindheit ein, in der Liebe so viel bedeutet; Führung, Schutz und Wärme. Diese Dinge zählen, aber sie bauen auf einer Struktur auf, die bereits teilweise vorhanden ist. Aber glauben Sie mir, sie zählen sehr viel.

In einem selbstzufriedenen Beitrag versichert uns ein Suchtexperte, dass wir uns keine Sorgen machen müssen, weil viele Süchtige bis zu ihrem dreißigsten Lebensjahr aus der Sucht herauswachsen. Reifen sie auch aus ihrem Schmerz heraus oder wird er besser versteckt? Das ist ein uralter Spruch, den uns unsere Ärzte in den vierziger und fünfziger Jahren erzählt haben: Mach dir keine Sorgen, dein Kind wird da rauswachsen. Wie durch ein Wunder? Wir wachsen nie aus der Not heraus. Sie ist da, um zu bleiben. Sie muss erlebt werden, damit wir wachsen und reifen können. Und ihr Schmerz ist ein Warnsystem, das uns sagt: Pass auf, es fehlt etwas.

Verdränge es nicht, es sei denn auf eigene Gefahr, denn es wird immer, immer zurückkommen und dich beißen.

Und es gibt andere, viele andere in der Behavioral Cognitive School, die denken, dass Sucht eine Entscheidung ist, eine Wahl, sowohl in als auch außerhalb der Sucht. Triff eine gute Entscheidung und voila, alles ist gut. Nur Menschen, die in ihrem Kopf leben, können so denken. Sie haben den großen Schmerz, mit dem Süchtige zu kämpfen haben, nicht gesehen. Ja, wir können die Entscheidung treffen, aufzuhören, und danach leiden. Ist es das, was wir wollen? Mehr Schmerz? Das Problem ist, wie kann ich stark genug werden, um eine Entscheidung zu treffen, eine Entscheidung zu treffen?

Alle Experten sind sich einig, dass der Süchtige es nicht allein schaffen kann; er kann ohne ständige Psychotherapie nicht geheilt werden. Ich behaupte, dass sie nicht gesund werden können, solange sie in Therapie sind, weil der Arzt jetzt der beruhigende Einfluss ist. Er kümmert sich. Er ist warmherzig. Er leitet an, und vor allem ist er vollkommen an Ihnen interessiert. Wer kann da schon widersprechen? Solange wir weitermachen, haben wir eine Sucht gegen eine andere eingetauscht; beide dienen dazu, unseren Schmerz, unsere Unsicherheit und unser geringes Selbstwertgefühl zu lindern, vor allem, wenn der Arzt uns gutheißt, sich freut, uns zu sehen, und hofft, uns immer wieder zu sehen, um uns jahrelang zu fixieren.....

Nach dem Krieg ging es mir sehr schlecht, also suchte ich Hilfe bei einigen Psychiatern. Sie wollten alle, dass ich bezahle, um besser motiviert zu sein. Ich kam gerade aus der Marine und war bereits gut motiviert, also rief ich bei der Veteranenverwaltung an. Ich bekam einen Analytiker, der einen Großteil unserer Zeit damit verbrachte, meine Träume zu analysieren. Wir sind nie darauf eingegangen, warum ich so ein Wrack war. Ich habe dort etwas gelernt: Hüte dich vor den „Iden des März.“

Dienstag, 10. März 2015

3. Woher wissen Sie, was in Ihrem Unbewussten ist?

Fangen wir mit den einfachen Dingen an: Alpträume. Sie werden definiert als etwas, das Panik auslöst, Angst erzeugt, Terror, Todesnähe, Würgen, das Gefühl, erdrückt zu werden, außer Atem zu sein und nicht atmen zu können. Und das ist nur der Anfang. Aber woher kommt das alles? Natürlich aus dem Unbewussten. Warum spüren wir es dann nicht die ganze Zeit? Weil Sie nachts im Schlaf im Unbewussten leben und Ihr Schleusen-System einsetzt, um es zu verbergen und zu unterdrücken. Aber, und das ist ein großes "aber", das Schleusen-System ist schwächer, wenn wir

unbewusst sind, was der Schlaf ist. Nur wenn der Ladungswert der Prägung so groß ist (starke Methylierung), kann sie zu höheren Ebenen durchbrechen und Bewusstsein provozieren, um uns den Schmerz und den Terror bewusst zu machen. Hier werden wir bewusst und wach, um den Terror/Schmerz zu stoppen. Bewusstheit wird zur letzten Verteidigung gegen aufsteigende Gefühle. Wir sind plötzlich bewusst und sind uns nun des Unbewussten bewusst; aber wir sagen nicht: Oh je, da ist etwas von unten heraufgekommen. Wir sagen stattdessen: Ich hatte gerade einen schrecklichen Albtraum, und wir hinterfragen ihn nicht weiter. Wir denken, es ist der Albtraum selbst und nicht das, was ihn ausgelöst hat; nicht, welche riesige Kraft darunter lag, um ihn nach oben zu hieven. So entfremdet ist diese Kraft dem Bewusstsein hinsichtlich ihrer genauen Ursprünge in unserer fernen Vergangenheit. Wenn wir bewusst und wach durch die Welt gehen, können wir uns beschäftigen und tiefe Gefühle verborgen halten.

Jetzt gibt es Schlafkliniken, die es als Krankheit behandeln und alle möglichen Tricks anwenden, um damit fertig zu werden. Nicht ein einziges Mal habe ich gehört, dass sie es als eine Einprägung von Erinnerungen auf niedrigeren Ebenen des Gehirns diskutieren. Nicht ein einziges Mal wird das Unbewusste erwähnt. Aber der Albtraum sagt laut, was er ist und welche Kraft er hat; eine Kraft, die durch verschiedene Schleusen/Ebenen hindurchbrechen kann, um uns scharf zu Bewusstsein zu kommen. Wir müssen also bewusst sein, um diese Kraft im Unbewussten zu stoppen: hyperbewusst, um das Unbewusste zu blockieren. Hier kommen die Intellektuellen ins Spiel. Sie sorgen weiterhin für intellektuelle Bewusstheit anstelle von Bewusstsein.

Wenn wir genau hinschauen, sehen wir, dass alle Reaktionen/Symptome der Albträume genau die gleichen sind wie die Traumata bei der Geburt und davor. Keine Luft, das Gefühl, erdrückt und gequetscht zu werden, blockiert zu sein, kein Ausweg, Platzbedarf, Bewegungsdrang usw. Was sie stattdessen tun müssen, ist, sich gegen dieses Gefühl zu wehren. Ah, ein weiteres Zeichen dafür, dass das Unbewusste am Werk ist; es erzwingt unser Ausagieren, unser ständiges Verhalten, das sich wiederholt und zwanghaft und auch zwanghaft ist. In gewissem Sinne laufen Psychotiker oder tief gestörte Menschen vor ihren Albträumen davon. Bei Besessenen müssen wir tiefer blicken. Was ist die Funktion des Ausagierens? Sie sollen die frühen Traumata abschließen. Sie beenden die Sequenz, und kein Willensakt kann sie aufhalten, denn es geht meist um Leben und Tod. Ein Beispiel: Wir haben Patienten, die ständig in Bewegung sein müssen. Sie planen und machen Projekte ohne Unterlass, solange sie reisen und gehen und tun. Das ist der Versuch, dem "no exit" ein angemessenes Ende zu bereiten. Von "Ich kann mich nicht bewegen und nicht rauskommen. Wenn ich stehen bleibe, werde ich sterben." Und viele dieser Patienten fühlen sich hoffnungslos und hilflos, wenn sie sich nicht ständig bewegen können. In der Therapie können sie schließlich zu der Erinnerung gelangen. Allerdings über viele Monate hinweg. Ein zu frühes Erreichen des Ziels

kann überwältigend sein und zu mentalen Fehlentwicklungen führen, da die oberste Ebene viel zu früh bewusst wird, wie es bei Albträumen der Fall ist, wo der Schrecken durchbricht, der nicht sofort bewältigt werden kann. Deshalb erfolgt die Primärtherapie in kleinen Schritten, Stück für Stück.

Wir sollten ein Gefühl nicht mit einer Reaktion darauf verwechseln. Denn wenn wir das tun, fangen wir an, die falsche Sache zu behandeln - die Reaktion. Wenn mich etwas wütend macht, weil es mir Angst gemacht hat, müssen wir erst die Wut und dann die Angst behandeln. Zuerst die Reaktion und dann das Gefühl. Wir dürfen nicht nur bei der Reaktion stehen bleiben, weil wir den ersten, grundlegenden Schritt verpassen. Das ist der Stopp, der sich auflöst; der Stopp, der das Gefühl enthält, das erlebt und aufgelöst werden muss. Auf das Kissen zu hauen und zu schreien wird uns nicht weiterbringen; es bezieht den Kontext des Gefühls und das Gefühl selbst nicht mit ein. Man kann weinen und schreien; und dann kann man wirklich fühlen. Fühlen ist die Antwort.

Eine Allegorie dafür ist der große Planer, der einen Plan nach dem anderen hat, um groß und reich zu werden. Er wird nie etwas erreichen, weil er die Evolution und die Notwendigkeit eines methodischen Vorgehens vergessen hat. Das System weiß das, indem es uns daran hindert, vorzeitig bewusst zu werden. Es sei denn, man nimmt Drogen, die uns ins Unbewusste stürzen. Und wissen Sie, was dann passiert? Man wird "eins mit dem Kosmos" und andere pseudo- fast psychotische Zustände. Es wird zu viel freigesetzt, was den Neokortex auf der obersten Ebene dazu zwingt, zu versuchen, dem Input einen Sinn zu geben; zu versuchen, ihn rational zu machen, indem man Begründungen für das liefert, was geschieht. Und selbst im weiteren Lauf der Zeit ist die Person damit beschäftigt, durch Booga Booga ständig neue Begründungen zu finden. Man nennt das mystische Erfahrungen, ich nenne es präpsychotisches Verhalten.

Sie glauben an Magie, an besondere Menschen, die alle Antworten haben, die uns führen und ins Nirwana leiten werden. Oder an spezielle Nährstoffe oder Übungen, die von Experten verabreicht werden; sie merken nicht, dass sie die Antworten in sich selbst tragen; alles, was sie wissen müssen, ist bereits vorhanden. Sie können dorthin gelangen und sich selbst vertrauen, wenn sie wissen, dass die Realität sie erwartet. Wenn man den Kontakt zu diesem Selbst verloren hat und ihm deshalb nicht mehr vertrauen kann, muss man an etwas anderes glauben, an etwas "weit außerhalb" dieser Welt. Das ist dann der Fall, wenn die Grenzen Deines Daseins nicht mehr über die äußere Schicht Deiner Haut hinausgehen. Sie sind mit sich selbst beschäftigt und suchen nach einer Antwort nach der anderen. Sie nehmen spezielle Sauerstofftabletten, ohne zu wissen, wo der Sauerstoffmangel liegt. Sie lernen eine Menge über Ernährung, was wichtig ist. Aber die Welt der Gefühle und die Welt des Booga Booga scheinen nie zusammenzukommen. Man kann in seiner Arbeit real und außerhalb davon irrational sein.

Fragen Sie also jene Therapeuten, die nicht an das Unbewusste glauben, wie es in der kognitiv-behavioristischen Welt der Fall ist, woher Albträume kommen und warum? Sie haben eine evolutionäre Funktion: Sie halten uns am Leben, indem sie uns die Bewusstheit über Gefahren erhalten. Das Problem ist, dass die Gefahr jetzt im Inneren liegt und wir uns ihrer bewusst sein müssen, um die Bedrohung zu vermeiden. Was aber, wenn wir nur Gefahren von außen wahrnehmen? Dann sterben wir viel eher an der inneren Gefahr, die wir vernachlässigt haben.

Freitag, 13. März 2015

4. Ausagieren ist eine komische Sache

Jahrelang wurde ich von den Kriminalgeschichten in den Zeitungen angezogen. Normalerweise würden wir das nicht als Ausagieren betrachten, aber das war es, wie so viele kleine Handlungen. Das Verständnis des kleinen Ausagierens hilft mir, die ungeheuerlicheren Ausbrüche zu verstehen. Diejenigen, die anderen Schaden zufügen.

Hinter jedem Ausagieren steht fast immer ein Gefühl; und je zwanghafter und zwanghafter das Ausagieren ist, desto stärker ist das Gefühl und desto früher im Leben ist er normalerweise. Auf diese Weise wissen wir, woher der "Anstoß" kommt und auf welcher Ebene der Gehirnaktivität er liegt. Bei Wut wissen wir also ziemlich genau, dass sie vom Hirnstamm ausgeht, der ersten Ebene. Das gilt auch für andere Gefühle oder Empfindungen, die von der ersten Linie gesteuert werden: Terror, nicht Angst; Wut, nicht Ärger; selbstmörderische Hoffnungslosigkeit, nicht Passivität.

Allerdings wusste ich nie, dass ich ausagiert hatte, oder dass ich überhaupt wusste, was Ausagieren ist. Aber als ich das Gefühl dahinter entdeckte, wusste ich es endlich. Und was war es? Ich war auf der Suche nach Gerechtigkeit. Ich wollte, dass der Schuldige gefunden, verurteilt und überführt wird. Ich habe eindeutig meine Gefühle zu Hause ausagiert. Man sagte mir, ich solle Dinge tun, die keinen Sinn machten, und bestrafte mich für Handlungen, über die ich keine Kontrolle hatte. Ich musste mich für die kleinste Übertretung schuldig fühlen. Ich hatte ständig Angst, einen Fehler zu machen. Ich war auf der Suche nach Wiedergutmachung. Das ist auch der Grund, warum ich ein Primal über den Löwen hatte, über den ich geschrieben habe, der von einer netten Frau aufgezogen wurde, die nach fünf Jahren zurückkam, um ihn zu sehen; er umarmte und küsste sie. Ich habe jahrelang darauf gewartet, dass mir jemand sagt, dass er mich liebt. Dass alles vergeben ist und dass ich doch kein so schlechter Mensch bin. Und in vielen meiner Primals habe ich geweint: "Sag, dass ich gut bin. Bitte!" Diejenigen Eltern, die ungeliebt waren und

nie anerkannt wurden, suchen dasselbe. Bevor sie sagen können, dass jemand anders gut ist, müssen sie es selbst hören. Das geschieht nie.

Viele Handlungen finden im sexuellen Bereich statt, und dasselbe Gefühl, das ich hatte, kann sich auch auf den Sex übertragen. Man will sich rächen; man sucht nach Gerechtigkeit. Eine Person will also ihren Sexualpartner dominieren und beherrschen; sie erlebt genau das wieder, was ihr passiert ist. Dieses Wiedererleben ist ein Versuch, eine Lösung zu finden. Es ist auch ein Weg, "sich zu rächen".

Eine Frau hatte das Bedürfnis, beim Sex immer wieder den Hintern versohlt zu bekommen. Was steckte dahinter? Ihr Vater zog ihr das Höschen herunter, um sie zu versohlen. Diesen Kontakt mit der nackten Haut brauchte sie dringend, und sie bekam ihn durch Bestrafung. Sie wurde besessen vom Prügeln und brauchte mehr und mehr davon, um zum Orgasmus zu kommen. Stellen Sie sich das vor! Anstelle von Vergnügen führte der Schmerz zum Höhepunkt. Wenn wir tief in die Handlung des Ausagierens hineinschauen, finden wir Schmerz.

Was wir sehen, ist, wie sich alle relevanten Gefühle zu einer konzentrierten Handlung verdichten, die diese Gefühle in demselben Verhalten symbolisiert. Wenn ich jemanden immer und immer wieder bestrafe, wird er sicherlich nach Gerechtigkeit suchen. Dabei geht es nicht nur um das Ausagieren, sondern auch um das Einagieren. So können dieselben Gefühle eine Migräne oder hohen Blutdruck auslösen. Sobald sie die Verdrängungsgrenze überschreiten, kommt es zum Einagieren oder Ausagieren. Das hängt von vielen Dingen ab, z. B. von der Anfälligkeit bestimmter schwacher Organe..... der Neigung zu Allergien. Oder eine pränatale Vorgeschichte, die Einagieren erzwungen hat. Ein stark blockierter Fötus, der parasymphatisch dominiert wird. Sein Modus Operandi ist repressiv, nicht expressiv. Ich habe darüber ein Buch mit dem Titel *The Imprint (Frühe Prägungen)* geschrieben. Es ist kompliziert und muss gründlicher gelesen werden. Es geht um die Art und Weise, wie die Prägung angelegt ist. Vielleicht werde ich später darauf eingehen.

Aber Prägungen verfolgen fast alle von uns. Sie erzwingen Handlungen, die völlig unbewusst sind, und verursachen deshalb allerlei Elend in der Welt. Wenn Sie also nicht fühlen können, dass Sie im Unrecht sind, werden Sie ein Meister darin sein, herauszufinden, wie Sie anderen die Schuld geben können. Solange man nicht fühlt, ist das Gefühl, Unrecht zu haben, für ein kleines Kind verheerend, weil es bedeutet, dass es nicht geliebt wird. Es muss dieses "Unrecht" sofort abschütteln und Ihnen Unrecht geben. Es gibt keine Erleichterung von seinem Missbrauch, außer dass es sein Unrecht im Kontext fühlt. Das muss immer im Zusammenhang geschehen, und nur das ist die Lösung.

Mittwoch, 18. März 2015

5. Das ist es, was an uns Menschen so seltsam ist

Viele von euch schreiben mir über Gerechtigkeit und die Suche nach Gerechtigkeit in eurem Leben, so wie ich, als ich jünger war, Polizeigeschichten las, in denen es am Ende immer Gerechtigkeit gab. Aber, aber, obwohl ich das jahrelang getan habe, wusste ich nie, was ich da tat. Mein Leben war ungerecht, aber ich hatte keine Worte dafür und auch kein volles Bewusstsein darüber. Mein Leben ist, wie Ihres, genau das: mein Leben, wie ich es gelebt habe. Ich kannte nie eine Alternative. Ich wusste nie, worum es im Leben gehen sollte, da ich nur sah, wie mein Leben war. Ich wusste nie, dass ich mit Respekt behandelt werden sollte, dass meine Eltern mich kennen und beim Namen nennen sollten. Ich wusste nie, dass ich ein Recht darauf habe, nichts zu tun, ohne mich "faul" zu fühlen. Ich wusste nie, dass Kinder umarmt und geküsst werden sollten, weil das nie geschah. Woher sollte ich das wissen? Man weiß nicht, was einem fehlt, bis man es zum ersten Mal bekommt; dann weiß man es. Oder wenn Sie in der Primärtherapie beginnen, Ihr Leben zu spüren und Sie fühlen, was Sie brauchten, was fehlte und warum es weh tat. Sie finden schließlich durch Ihre Gefühle heraus, was gefehlt hat, nicht durch Erkenntnisse Ihrer obersten Ebene. Die wird Ihnen nichts über Sie selbst sagen.

Allzu oft versetzen wir uns in eine Nachahmung unseres früheren Lebens und versuchen, ein anderes Ende zu provozieren, aber es passiert nie. Wir lassen uns auf gemeine oder kritische Menschen ein, in der Hoffnung auf ein bisschen Liebe, Wertschätzung und Anerkennung. Wir denken nie darüber nach; wir fühlen uns einfach zu denjenigen hingezogen, die uns nichts geben wollen. Eine Patientin erzählte mir, dass sie sich sofort zu einem hart aussehenden Mann hingezogen fühlte, als sie ihn sah. Sie wünschte sich einen starken Vater, der das Kommando übernimmt, ganz im Gegensatz zu ihrem eigenen Vater. Eine andere Frau fühlte sich zu einem starken Mann hingezogen, der sie führen und leiten würde, wie es ihr Vater nie getan hatte. Und was hat sie bekommen? Einen Mann, der die Kontrolle übernahm, sie dominierte und sie herumkommandierte. Sie gehorchte wie ein kleines Kind. Sie bekam einen Teil von dem, was sie brauchte, aber den anderen, dominierenden Teil wollte sie nicht, doch den bekam sie auch.

Manche Männer wollen eine Mutter zur Frau haben und wollen, dass sie alles im Haus macht. Das kleine Mädchen fügt sich und macht alles, weil "Papa" es sagt. Das Problem ist, dass dies in die Paranoia des Mannes abdriften kann: Wo warst du heute? Wen hast du getroffen, was haben sie gesagt? Um wie viel Uhr bist du nach Hause gekommen? "Mach das nie wieder ohne meine Erlaubnis." Dieser Mann wird im Laufe der Jahre gefährlich. Bis er sich an sie heranpirscht und sie verfolgt. Sie ist in Gefahr. Sie entkommen fast nie, bis es zu spät ist. Achten Sie auf die Warnzeichen und hoffen Sie nicht auf das Beste; es wird nicht kommen.

Was steckt hinter all dem? So viele Dinge, aber im Grunde genommen eine abwesende Mutter, oder eine Mutter, die für einen anderen gegangen ist, oder eine gleichgültige, kalte Mutter. Er braucht sie JETZT in seiner Nähe, und er muss sicherstellen, dass er sie hat. Sie ist jetzt seine Mutter und er und sie können nicht unterscheiden, was real ist und was nicht. Achten Sie auf jemanden, der plötzlich, wie zufällig, auftaucht. Sie werden verfolgt. Und wenn Sie sich nicht wie ein gehorsames Kind verhalten, ist Gewalt garantiert. Er wird Sie verprügeln. Und selbst wenn er das tut, werden Sie weiter auf etwas anderes hoffen und in der Nähe bleiben. Sie und er sind in der Vergangenheit gefangen und können die Gegenwart nicht unterscheiden. Es ist alles ein Ausagieren. Sie braucht einen Vater, der ihr hilft und sie führt, während er eine Mutter braucht, die immer für ihn da ist. Dass unsere Bedürfnisse aus der Vergangenheit in der Gegenwart erfüllt werden, scheint natürlich zu sein, und so sollte es auch sein. Leider kann dies nur während der kritischen Zeit im Mutterleib oder im Säuglingsalter geschehen. Es gibt eine zeitliche Begrenzung für die Erfüllung, und nur dann kann sie stattfinden. Danach spielen wir uns auf und versuchen, auf jede erdenkliche Weise Erfüllung zu finden. Es ist nie genug. Wie können wir das überwinden? Es gibt nur einen Weg: Man muss in die kritische Phase zurückgehen und das Bedürfnis während der kritischen Phase wieder spüren, und damit auch den Schmerz, und dann ist man frei und kann mit dem Ausagieren aufzuhören.

Das Diabolische daran ist, dass wir nie wissen, dass wir symbolisch handeln. Wir machen weiter, weil der Entzug des Bedürfnisses während der kritischen Periode es am Leben erhält. Das Bedürfnis ist ewig. Es stirbt nur mit uns, nicht vorher. Das Bedürfnis ist oft so weit entfernt und entfremdet, dass es wie aus einem fremden Land kommt. Wir reagieren auf sie, wissen aber nicht, dass wir es tun. So werden wir bei der Geburt erdrückt und erstickt, und wir halten die Fenster offen; oder wir bewegen uns immer weiter hin und her, denn aufhören bedeutet (damals), hilflos und hoffnungslos zu sein. Und wissen Sie was? Wenn wir aufhören, rutschen wir in die Depression: hoffnungslos und hilflos. Hier sehen wir also eine manische Depression. Wir bewegen uns weiter, bis wir nicht mehr können, und dann fühlen wir uns deprimiert und hoffnungslos. Wir bleiben in den Fängen der Geschichte, unserer Vergangenheit, auch wenn wir diese einfache Tatsache nie verstehen.

Wir spielen weiter, weil die "Glücksfee" uns zum Sieg verhelfen wird. Wir haben zwanghaften Sex, weil wir so viel Druck in uns haben, von dem wir nicht wissen, dass er existiert. Im Fall von Sex ist das klar: Er entsteht tief im Gehirn, lange bevor wir Worte für Sex haben. Und oft lange bevor wir eine Beziehung führen können, die Sex mit einer anderen Person beinhaltet. Man nennt das Onanie. Sie haben nur eine Beziehung zu sich selbst, weil Ihnen die sozialen Fähigkeiten fehlen, die Liebe und Sex miteinander verbinden könnten. Sie sind nicht mehr als ein Dampfkochtopf. Andere sind nur ein Ablassventil für Schmerzen, Leute, die keine Emotionen,

sondern nur Triebe haben. Es gab mal einen Typen, der das eine Impulsneurose genannt hat. Ein Gefangener des Schmerzes (Oh, ich erinnere mich, wer das war). Impulsive Menschen sind mit präverbalen Schmerzen belastet, die aus der Zeit stammen, als wir noch präverbal waren. Daah

Dienstag, 24. März 2015

6. Es ist nie genug

Was ist falsch daran, mehr zu wollen? Nichts, wenn Sie wirklich mehr von dem wollen, was Sie brauchen, und nicht von dem, was Sie wollen. Wo ist da der Unterschied, sagen Sie? Es unterscheidet sich ganz ordentlich. Ein Bedürfnis, ein sehr frühes Bedürfnis, verwandelt sich in ein Verlangen nach etwas, wenn es nicht erfüllt wird. Ich will mehr Geld, Sex, Sicherheit, Kuchen, Bier, und so weiter und so fort. Was ich damit sagen will, ist, dass Gierigkeit in jeder Form, die außer Kontrolle gerät, von einem tieferen Bedürfnis angetrieben wird. Man kann nicht 8 Biere am Tag wollen, wenn es keine tiefen Schmerzen gibt, die das Bedürfnis in ein Verlangen umwandeln. An diesem Punkt ist das Bedürfnis zu schmerzhaft, um es direkt zu spüren, also verwandelt das Gehirn es in etwas Erreichbares. Ah, da ist das Problem: Alte Bedürfnisse sind in der Regel biologisch bedingt und können im Alter von sechs Jahren nicht mehr erfüllt werden.

Wir können nicht zur Schule gehen, während das Bedürfnis dominiert, gestillt zu werden. Also muss es zu einem Verlangen nach etwas werden, und dieses Verlangen muss nicht nur das widerspiegeln, was früher gefehlt hat, sondern auch das, was das Leben uns bietet. Später können wir eine Flasche Whiskey kaufen, ohne jemals zu merken, dass uns etwas fehlt. Das Schleusen-System und die Verdrängung haben dafür gesorgt. Und Eltern, die nichts dagegen haben, wenn ihr Kind sich an ein bisschen Alkohol gewöhnt; eine Praxis in Frankreich, bei der das Kind gegen späteren Missbrauch "immunisiert" und beschwipst gemacht wird, damit es seinen Whiskey "halten" kann.

Aber warum die Besessenheit von diesem Wunsch? Das ist es nicht; es ist die Exzessivität des Grundbedürfnisses, das symbolisch erfüllt wird. Deshalb muss es Tag für Tag erfüllt werden; es kann nie genug sein, wenn wir etwas erfüllen, von dem wir nicht wissen, dass es kein Grundbedürfnis ist. Das Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung kann später auf der Bühne genau das werden, ohne dass wir jemals merken, dass etwas nicht stimmt. "Sie lieben mich. Sie lieben mich einfach", ist die Botschaft, die manche Schauspieler mitnehmen, aber sie müssen immer wieder geliebt werden. Oder das Bedürfnis, gemocht zu werden, da es in seiner Jugend nie angesehen oder gemocht wurde, führt dazu, dass das junge Kind verzweifelt versucht, zu gefallen, zu helfen und sich nützlich zu machen, nur um gemocht und anerkannt

zu werden. Und das geht so lange, wie das Bedürfnis besteht, was in der Regel ein ganzes Leben lang ist; oder bis das Grundbedürfnis so erlebt wird, dass es nicht mehr symbolisch erfüllt wird. Das Bedürfnis wird zu dem, was es ist; es muss gefühlt werden, sonst wird es uns verfolgen, aber das ist ein kleiner Preis dafür, dass wir es nicht den ganzen Tag und das ganze Jahr ausleben müssen.

Wie funktioniert das also? Vereinfacht ausgedrückt gibt es im Gehirn Tore, die auch auf Methylierung reagieren, was dazu beiträgt, die repressiven Tore zu öffnen oder zu schließen. Wenn der Schmerz schrecklich ist, greift der Methylierungsprozess ein und schaltet die Schlüsselschalter ab, so dass wir das Bedürfnis nach Entbehrung nicht mehr spüren. Dennoch fühlen wir uns immer noch beraubt, was uns antreibt, aber wir wissen nicht, wodurch, denn es ist einfach zu viel, um es zu ertragen. Das spezifische Bedürfnis bleibt also bestehen, oder besser gesagt, es bleibt "Soldat". Es trägt die Last weiter. In der Frühgeschichte, als sich das Gehirn entwickelte und damit auch die Möglichkeit, Schmerz zu empfinden, entwickelten sich auch Schalter im Gehirn, um das Leiden abzuschwächen, damit wir weitermachen und die Dinge erledigen konnten. Das bedeutet überleben. Ich frage mich, "warum sonst die Entwicklung eines repressiven Schleusen-Systems, das durch Methylierung unterstützt wird. Wie kommt es, dass sich das Gehirn Methyl "ausleihen" und es zur Unterstützung unserer Schaltprozesse verwenden kann? Das Gehirn muss einen Weg finden, um nicht überfordert zu werden, damit es richtig funktionieren kann. Wenn wir denken, dass jede Person an der Bushaltestelle ein Feind ist, der uns schaden will, verlieren wir die Konzentration und unsere Fähigkeit, echte Feinde zu bekämpfen. Wenn die Schalter nicht richtig funktionieren, können wir buchstäblich aus der Bahn geraten und uns verirren. Wir schließen uns, wenn wir uns öffnen sollten, und umgekehrt. Und verschiedene biochemische Stoffe helfen bei der Unterscheidung, wann wir uns öffnen oder schließen sollten.

Bei einer Neurose muss alles zu einem Symbol für Ihren Schmerz werden. "Kann ich Ihnen helfen, Miss?" "Warum sehe ich so hilflos aus, dass ich Hilfe brauche?" Oder eine Schauspielerin, die ich kenne, aß gerade nach der Aufführung eines großen Stücks mit mir zu Abend. Ein junger Platzanweiser kam auf sie zu und sagte: "Sie waren heute Abend wunderbar, Miss..." Und sie antwortete: "War ich nicht schon immer gut?" Jeder, der sie umgab, musste sie loben. Trotzdem war es nie genug.

Diejenigen, die nach Geld süchtig sind, brauchen immer mehr, um sich sicher zu fühlen, sicher vor einem frühen armen und gefährlichen Milieu. Sobald die chronische Angst einsetzt, ist es nicht mehr möglich, sich sicher zu fühlen. Das ist dann der Fall, wenn unsere Eltern uns das Gefühl geben, unsicher zu sein, und noch früher, wenn die werdende Mutter ängstlich ist, Drogen nimmt und dem Fötus das Gefühl gibt, unsicher zu sein. Wohlgemerkt, kein Fötus fühlt sich unsicher, wenn es sich um eine kognitiv durchdachte Angelegenheit handelt. Das reine, abgekapselte Gefühl verfolgt uns und zwingt uns, später zu versuchen, uns sicher zu fühlen. Wir

strecken nicht die Hand aus. Wir gehen keine Risiken ein. Wir probieren keine neuen Dinge aus. Warum eigentlich? Weil wir uns unsicher fühlen. Wir klammern uns Jahr für Jahr an sie, damit sie uns das Gefühl der Sicherheit gibt, was nie geschieht. Primär-Kräfte haben immer Vorrang und verdrängen jede aktuelle Anstrengung.

Eine Mutter, die im Mutterleib hungert und deren Baby unterernährt ist, kann ein Kind zur Welt bringen, das mehr und mehr essen muss. Gib ihr einen kleinen Happen und sie beginnt wieder zu wollen, nicht zu brauchen. Das Bedürfnis ist Vergangenheit, der Wunsch ist Gegenwart. Wir holen das Bedürfnis aus der Vergangenheit hervor, bringen es in die Gegenwart und es verwandelt sich in ein Verlangen. "ICH WILL RAUS!" ist normalerweise bei der Geburt wahr, aber nicht jetzt, und doch muss eine Person die ganze Zeit raus, um ihr Primal-Bedürfnis zur Ruhe zu bringen. Sie will jetzt raus; diese Statue oder dieses Konzert sehen oder in diesem Laden einkaufen gehen. Das Ziel spielt keine Rolle. Es ist das, was uns dazu bringt, es anzusteuern. Schlimmer noch, wir wissen nie, was wir da tun. Da wir den Grund nicht kennen, denken wir uns entsprechende Handlungen aus und geben ihnen eine Begründung: "Ich reise einfach gern."

Hier haben die Wünsche, die aus den Bedürfnissen hervorgehen, ihre Wurzeln verloren.

Achtung, meine Damen und Herren, wir haben den Anschluss verloren; wir hoffen, dass sich der Strom bald wieder einschalten lässt. Das werden wir, wenn wir die Resonanz nutzen, um diese Wurzeln wiederzufinden und sie zu erleben. Vergessen Sie nicht, dass das kognitive Gehirn Millionen von Jahren in der Zeit zurückreisen muss, um das archaische Gehirn zu erreichen, das alle Geheimnisse unserer frühen Geschichte birgt. Und dann muss es eine Baggeraktion durchführen, um es wieder an die Oberfläche zu bringen und zu erleben. Zum Glück. Er muss nichts von alledem tun. Das System wird es für ihn tun; den rechten orbitofrontalen Kortex benutzen, um nach unten zu gehen und einen Blick darauf zu werfen und dann Bericht zu erstatten. "Weißt du, was ich gerade gesehen habe? Haie und Alligatoren und seltsame Kreaturen, von denen ich nie wusste, dass es sie gibt, aber sie scheinen einen ähnlichen Hirnstamm wie wir zu haben."

Eines muss ich noch hinzufügen: Je früher und tiefer die Prägung, desto zwanghafter und zwanghafter das Ausagieren. Niemals ist das offensichtlicher als bei zwanghaftem Sex. Der frühe Trieb ist so unerbittlich und zwanghaft, dass er die Person ständig antreibt. Er und sie sind Opfer von Impulsen, denn auf dieser frühen, entfernten Ebene äußern sich die Reaktionen immer als präverbale Impulse. Sie sind daher am schwierigsten zu behandeln, weil es sich um lebensrettende Mechanismen handelt. Erinnern Sie sich an den Film "She's gotta have it".

Donnerstag, 26. März 2015

7. Das unfruchtbare, sterile Leben

Ich werde jetzt egozentrisch und nehme mich selbst als Beispiel dafür, was im Leben schief gehen kann. Ich habe darüber nachgedacht, wie es sein kann, dass ein Kind 20 Jahre bei seinen Eltern lebt und nicht ein einziges Mal berührt, umarmt oder geküsst wird. Nicht einmal aus Versehen. Wie kann es sein, dass ein Elternteil nicht ein einziges Mal den Arm um sein Kind legt? Ich weiß es. Das war mein Leben, nie ein gutes, anerkennendes Wort von ihnen. Das hat mich dazu getrieben, überall nach Anerkennung zu suchen und alles zu tun, was ein bisschen davon ablenken könnte. In meinem Fall konnte mein Vater nichts sagen, weder Gutes noch Schlechtes. Sein größtes Schimpfwort war "Was zum Teufel"? Das passiert bei Kindern von Eltern, deren Neokortex nicht vom Gefühlshirn gesteuert wird. Keinem Gedanken liegen Gefühle zugrunde, und deshalb gibt es auch kein Gefühl, das dem Geschehen zugrunde liegt. Es wird vollständig vom Neokortex gesteuert; und dann gehen wir zu einem kognitiven/verhaltenstherapeutischen Therapeuten, um zu verstehen, warum das so ist; und dort gibt es keine Lösung. Denn niemand hat mit Leidenschaft und Gefühl zu tun. Sie haben es mit einem körperlosen Gehirn zu tun, das die Gefühlsebene nicht erreichen kann, weil tiefe Verdrängung/ Schleusung die Passage blockiert. Das Ergebnis: Heerscharen von Fachleuten, die Theorien und Therapien aushecken, die intellektuell erzwungen sind: "Ich habe meinen eigenen Hammer und werde ihn bei allen Patienten anwenden, egal was mit ihnen los ist." Theorien, die von oben produziert werden und tief liegende Gefühle unberücksichtigt lassen. Die Theorie und die Therapie bleiben uninformiert. In dieser unfruchtbaren, sterilen Welt haben wir also ein Elternteil, das meinen Lieblingshund in den Arm nimmt, ihn allein auf der Straße lässt und wegfährt.

Warum in aller Welt muss ein Psychiater das Tiefenhirn erkennen? Ah, ich weiß warum. Weil die Feuerkraft hinter den meisten unserer Verhaltensweisen im Hirnstamm und im unteren limbischen System liegt. Wir können die menschliche Psychologie nicht verstehen, ohne sie zu berücksichtigen. Und da sich Patienten in der Regel einen Therapeuten aussuchen, mit dem sie sich verbunden fühlen, wird der kluge Mensch einen gelehrten Intellektuellen um Hilfe bitten; eine Hilfe, die nie ankommen kann. Ein "lockerer" Typ wird sich einen "Anything goes"-Therapeuten aussuchen oder jemanden, der sich selbst als Therapeut bezeichnet. Im ersten Fall erhalten sie Fallstudien, Statistiken und Ideen ohne wissenschaftliche Grundlage; im zweiten Fall erhalten sie unwissenschaftlichen Voodoo, bei dem alles möglich ist. Was sie nicht bekommen, ist Heilung.

Die Patienten gehen hin, um sich ihre Neurosen verstärken zu lassen.

Die Patienten können Hilfe bekommen, und die wird seit Jahrzehnten als "Hilfe" bezeichnet, als ob es keine Hoffnung auf Heilung gäbe. Man braucht Gefühle, um einfühlsam zu sein, um sich zu kümmern und sich Sorgen zu machen, um einfühlsam und wahrnehmungsfähig zu sein. Und die bekommt man in der Therapie nur, wenn man ihre Bedeutung versteht. Man kann niemandem beibringen, ein guter Therapeut, einfühlsam und einsichtsvoll zu sein. Wir alle lernen das durch eine Therapie des Fühlens oder besser noch, indem wir geliebt aufwachsen.

Es scheint, als würde ich sagen, dass Psychiater sich gut mit Paläontologie auskennen oder einen Abschluss in Anthropologie haben müssen. Nö. Nur eine Bewusstheit über die Bedeutung der Ebenen der Gehirnfunktion. Man sollte sich nicht von diesem schmalen Band der Hirnrinde vorgaukeln lassen, dass Denken die *conditio sine qua non* ist.

Wir können uns vorstellen, wie Tiere vor Millionen von Jahren gelebt haben, ohne Experten für ihre Geschichte zu sein. Ein Therapeut muss das Gehirn verstehen, das tief, tief unten im Gehirn sitzt, und er muss erkennen, welchen Einfluss es auf unser Denken, unsere Impulse, Gefühle und unser Verhalten haben kann. Er muss ein absoluter Liebhaber der Wissenschaft sein, um zu sehen, wie die Evolution uns weitergebracht hat. Und vor allem, um den Begriff der Resonanz zu verstehen: wie es eine neuronale/chemische Spur gibt, die ihre Spuren in unseren Genen hinterlässt. Wir müssen ihre Schritte zurückverfolgen, um zu sehen, wie sich diese Spuren entwickelt haben; um zu sehen, wie wir immer ein Alarmsystem hatten, nur dass dieses System im Laufe der Zeit nachgelassen hat und wir so den Kontakt mit der tatsächlichen Gefahr verloren haben. Auch wenn die Gefahr versteckt und abgeschirmt blieb. Unser Körper schaltet den Alarm nicht ab, so dass wir Angst haben, ohne zu wissen, warum. Ein Angstzustand ist ein Terrorzustand. Aber im Laufe der Jahrtausende hat sich die oberste Ebene so sehr von der tief unten im Hirnstamm, wo der Terror organisiert ist, entfremdet, dass sein Name geändert wurde und wir ihn mit irgendeinem Bastardwort bezeichnen; der Terror erlebte eine Wiedergeburt und heißt jetzt Angst; aber eine Rose mit einem anderen Namen...

Es ist eine solche Verwüstung: Sie ruinieren dein Leben, und dann machst du es ohne ihre Hilfe allein weiter kaputt. Angenommen, Sie entscheiden sich zufällig für die Primärtherapie. Sie leiden noch jahrelang unter dem, was sie Ihnen angetan haben. Meistens wird das, was man Ihnen angetan hat, verdrängt, und Sie machen mit Ihrem Leben weiter, so wie es ist. Aber wenn Sie sich für eine Gefühlstherapie entscheiden, seien Sie vorsichtig, denn viele gefühllose Menschen bezeichnen ihr Treiben selbst als „Gefühlstherapie;“ diejenigen, die Booga Booga machen. Der Punkt ist, dass das Wiedererleben der Geschichte die Geschichte ungeschehen macht. Um dies zu bestätigen, werden wir bald mit unserer Therapie, die unsere Geschichte ungeschehen macht und uns in gewisser Weise wiedergeboren werden lässt, in die Forschung gehen. Es ist den Eintrittspreis wert, dass wir unseren Schmerz loswerden können.

Es ist ein wunderbar, aber kein Wunder. Wir werden uns die Methylspuren in unseren Genen ansehen und feststellen, wie dicht sie sind und wie anfällig sie für Veränderungen sind. Wir werden das Ausmaß des Schmerzes und das Ausmaß der Auflösung mit unserer Therapie quantifizieren. Ich habe im World Congress of Psychiatry über unsere von Fachleuten geprüften Studien geschrieben.

Für mich ist es ein Wunder, dass wir immer noch Elemente in uns haben, die zu den alten Lebewesen vor Millionen von Jahren gehören. Mehr noch, wie mächtig diese Kräfte in uns Menschen bleiben und uns antreiben, uns zwanghaft und obsessiv machen, uns unkontrollierbar verhalten und Verbrechen begehen lassen, die jene wutentbrannten, terrorisierenden Epochen widerspiegeln.

Ich möchte Ihnen ein tragisches Beispiel geben. Mein Kollege hat mir heute einen Artikel und Fotos von Babys geschickt, deren Mütter in der Schwangerschaft geraucht haben. Sie hatten keine Ahnung von dem Schaden, den sie anrichten, und wir müssen alle jungen Menschen, die planen, ein Kind zu bekommen, aufklären: Nehmen Sie nichts zu sich, was Ihrem Baby schaden könnte: keinen Alkohol, keine Zigarette, kein Schmerzmittel und keine Beruhigungsmittel. All dies wird sein Gehirnsystem und seine Biologie für immer verändern. Er wird nicht darüber hinwegkommen.



Face and mouth movements of a fetus carried by a mother who smoked daily during pregnancy (above) compared to those of a fetus whose mother did not smoke.

Dies sind Ultraschallbilder von ungeborenen Babys. (Von den Universitäten Durham und Lancaster in Großbritannien.) Bildtext: „Gesichts- und Mundbewegungen des Fetus einer Mutter, die während der Schwangerschaft täglich rauchte (oben), verglichen mit den Bewegungen eines Fetus, dessen Mutter nicht rauchte.“

(http://www.huffingtonpost.com/2015/03/24/smoking-while-pregnant-n_6930678.html)

Sie sind selbsterklärend. Und sie zeigen für alle Zeiten, wie das, was die Mutter zu

sich nimmt, dem Baby schadet, fast ohne Ausnahme. Diese Scans, die in der 24. und 36. Lebenswoche im Mutterleib gemacht wurden, zeigen eine viel höhere Rate an Mundbewegungen als normal. Schlimmer noch, sie heben ihre Arme, um nach Schutz zu suchen, aber es gibt keinen für sie. Sie leiden! Das Nikotin in den Zigaretten der Mutter kann das zentrale Nervensystem des Babys verändern und damit auch bestimmte Gehirnfunktionen. Auch hier leiden sie und beginnen ihr Leben unter Schmerzen. Das prägt sich ein und verändert sie ein Leben lang. Ihr ganzes System ist von Anfang an gestört. Wie kann eine fühlende Mutter ihrem Kind so etwas antun? Und vor allem, wie kann ein Therapeut diese kritischen Schlüsselfenster ignorieren und hoffen, eine wirksame Psychotherapie zu machen? Eine Schande!

Montag, 30. März, 2015

8. Wieder über Drogen

Nicht die Drogen machen süchtig, sondern die Sucht macht die Drogen. Wenn wir das nur klarstellen könnten. Wenn wir uns nur mit dem Drogenproblem befassen, verpassen wir den Anschluss. Schmerz erzeugt das Bedürfnis, ihn zu unterdrücken, was wiederum das Bedürfnis nach Drogen erzeugt, die dies tun und den Schmerz durch das Schleusen-System unterdrücken. Und im Allgemeinen gilt: Je früher und je weiter entfernt die Schmerzeinprägung ist, desto tiefer ist der Schmerz und desto stärker ist die Abhängigkeit. Es gibt verschiedene Schmerzebenen, die von der Zeit abhängen, in der der Schmerz eingebettet ist; die entferntesten und erschütterndsten dieser Einprägungen werden zum Index für die Schwere des Schmerzes und der Sucht.

Der Süchtige versucht lediglich, sich zu normalisieren, was ihm, wenn er die wichtigsten Drogen nimmt, erlaubt, sich normal zu fühlen. Wer würde nicht nach etwas suchen, das es ihm ermöglicht, sich entspannt und wohl in seiner Haut zu fühlen? Die Menschen zahlen einen Preis für all das: die Sucht....., aber das ist dem Süchtigen egal; er will eine Lösung, ein Ende des Leidens, auch wenn er keine Ahnung hat, woher das alles kommt. Alles, was wir versuchen, ist, ihm die Drogen wegzunehmen und ihn wieder in den Schmerz zu versetzen. Wer wird wohl gewinnen?

Die Neurose ist die Art und Weise, wie wir versuchen, normal zu sein. Es ist normal, sich entspannt zu fühlen, und nicht normal, sich die ganze Zeit angespannt zu fühlen. Also suchen wir nach Wegen, um die Anspannung abzubauen; wir laufen, masturbieren, machen Gymnastik, usw. Wir versuchen einen Trick, um uns zu beruhigen.

Ich habe schon oft über Sucht geschrieben, insbesondere über den Artikel von Bower

(in *Science News* (22. März 2014) <https://www.sciencenews.org/article/addiction-paradox>). Er schreibt über zwei wichtige Artikel zum Thema Sucht: Ist es eine schlechte Angewohnheit oder ist es ein vorübergehendes Versagen bei der Bewältigung. Raten Sie mal, was sich durchsetzt? Die vorübergehende Unfähigkeit zur Bewältigung. Und Wissenschaftler können nur dann zu einer solchen Schlussfolgerung kommen, wenn sie keine Ahnung haben, was in den Tiefen des Gehirns vorgeht. Kurz gesagt, wenn ihnen jegliche Beweise fehlen. Also rät die eine Gruppe so und eine andere anders. Jeder kann raten, denn es ist wirklich ein Rätsel, bei dem die entscheidenden Hinweise fehlen. Übrigens, was bringt die Leute dazu, DIESE WAHLMÖGLICHKEITEN ANZUBIETEN ? Ach, das haben Sie vergessen? Vielleicht ist es das, was noch fehlt. Das ist es, was passiert, wenn man den Menschen seiner tiefen Motivation beraubt und ganz oben in seinem Kopf bleibt.

Lassen Sie mich abschweifen: Ich zögere, mich selbst als Beispiel zu nehmen, aber meine Frau sagt, dass sie lieber meine Geschichten liest. Wir sehen also hauptsächlich französisches Fernsehen, vor allem weil es keine Werbung gibt und der Inhalt fantastisch ist. Gestern Abend gab es eine Sendung über die Finanzkrise in Frankreich, wo die kleinen Unternehmen in rasantem Tempo scheitern. Die Sendung verfolgte einen Bäcker und seine Frau, die demnächst vor ein Gericht gestellt werden sollten, um zu klären, ob sie ihr Geschäft aufgeben müssen. Sie konnten ihre kleinen Geschäftspartner nicht bezahlen und es sah düster aus. Also filmten sie das Gerichtsverfahren, und tatsächlich wurden sie in den Konkurs getrieben. Wenn man sich auf Statistiken verlässt, erhält man statistische Antworten. Es sind selten menschliche Antworten. Aber zu glauben, dass eine schwere Sucht einfach nur eine schlechte Wahl ist, ist so simpel, wie es nur geht.

Es waren zwei einfache Leute, die zwanzig Jahre lang die ganze Gemeinde mit Brot versorgten. Sie hatten keine Ahnung von Finanzen. Traurig. Als sie vor den Richtern aufstanden, lächelte sie, küsste ihren Mann und versuchte, unter Tränen nach draußen zu gelangen. Auf die Frage, was sie nun zu tun gedachten, da sie aus ihrem Haus, das über der Bäckerei lag, vertrieben worden waren, hob sie hoffnungslos die Hände und versuchte, optimistisch zu wirken. Und dann brach ich zusammen. Meine Frau fragte, was los sei, und ich sagte, sie seien so verwirrt und verloren und besiegt. Und als ich fortfuhr, weinte ich zuerst um sie und sagte dann: "Ich bin es!" Und das Gefühl vertiefte sich und brachte mich zu demselben Gefühl zurück: ein Kind, das verloren, besiegt, hilflos und hoffnungslos ist, und niemand, der hilft oder die Tragödie auch nur wahrnimmt. Es leidet allein, ohne Hilfe oder Mitgefühl. Ich ging tief hinunter, um diese Qual zu spüren. Und was nun? "OK, du hattest Einfühlungsvermögen, was nun?" Das "was nun" ist, dass ich nicht zu Drogen gegriffen oder auch nur daran gedacht habe. Ich habe den Schmerz gespürt und musste ihn nicht verstecken. Das ist es, was ich aus der Therapie mitnehme; kein lang anhaltender Schmerz, sondern etwas, mit dem ich umgehen kann. Meine Gefühle

kamen sofort hoch, weil die Schleusen-Tore offen waren. Ich kannte das Gefühl und wusste, wie ich damit umgehen musste. Es war also keine künstliche Einsicht. Es tauchte auf, signalisierte: "Ich bin bereit", und die Tränen folgten. Wenn Sie 1000 Tränen aus Ihrem Leidens-Leben zu fühlen hätten, dann würde jedes bisschen helfen, die Last abzuladen. Du kannst deine Physiologie nicht betrügen. Sie verlangt eine Reaktion; man kann sie aufschieben, aber sie geht nie weg und hört nie auf zu fordern. Das ist der Grund für die Sucht. Und deshalb bringt eine Therapie ohne Gefühle nichts, weil die biologische Dringlichkeit nie verschwindet. Man kann sie mit Drogen betäuben, schockieren oder zu Tode intellektualisieren, aber wenn man nicht auf sie reagiert, wird man selbst vorzeitig sterben. Das ist eine Sache, die mir nicht passieren kann: ein vorzeitiger Tod.



Samstag, 04. April 2015

1. Wen belügen wir, wenn wir uns selbst sagen, dass wir es nicht tun sollen?

Wen sonst? Das beraubte und bedürftige Ich, das unaufhörlich nach etwas greift, sozial aufsteigen will und begehrt. "Ich sage mir selbst, dass ich aufhören sollte, so viel zu essen, aber ich scheine nicht aufhören zu können". Das bedürftige Selbst kann nicht zuhören, weil es auf die Bedürfnisse von unten hört. Alles dient der symbolischen Erfüllung. Und das lügende Selbst will nicht wirklich lügen, aber es muss und hat keine andere Wahl. Oder jemand, den ich kenne, hat jemanden betrogen und sagte: "Es ist in Ordnung, denn ich bin ehrlich zu meinem Gott." Oder: "Ich diskriminiere nicht, aber das neue Gesetz sagt mir, dass ich diskriminieren darf, wenn ich erkläre, dass ich Gott folge". Ich nehme an, das bedeutet zum Beispiel wie früher: "Ich muss keine Schwarzen bedienen". Unter Gott ist also alles erlaubt. Er diktiert und ich folge sklavisch, und ich bin moralisch korrekt, weil ich Gott nicht herausfordere, sondern sein gehorsamer Diener bin.

Aber Moment mal, was ist, wenn auch ich Gott folge und er mir sagt, ich solle in diesen Laden gehen und mich bedienen lassen? Jetzt haben wir zwei Götter mit widersprüchlichen Botschaften. Wem soll man gehorchen? Schließlich hat keine Person ein Monopol auf Religion. Angenommen, mein Gott ist Allah? Kann ich ihm einfach gehorchen, oder gibt es nur einen Gott im Repertoire? Ist das mit dem Grundgesetz über die Religionsfreiheit vereinbar? Egal, er ist mein Gott und ich höre auf ihn, egal auf wen Sie hören. Können zwei Götter unterschiedliche Vorstellungen

haben? Welcher Gott sagt, dass es in Ordnung ist, Schwulen nicht zu dienen. Was ist, wenn der andere Gott sagt, es sei in Ordnung?

Ein heikles Gebiet mit einem sehr losen moralischen Kompass. Und manche benutzen nur den, der ihnen gerade passt. Warum nicht die ganze Idee abschaffen und allen Menschen dienen? Weil der Gouverneur ein offenes Ohr für jene Fanatiker hat, die Diskriminierung legitimieren und alles so religiös und moralisch klingen lassen wollen; wie man mit Hilfe der Regierung Unmoral in Moral verwandelt. Dabei geht es nie darum, die Freiheit zu erweitern, sondern sie zu verweigern. "Ich werde keine Schwulen bedienen, weil Gott es mir verboten hat". War es Gott, der Sie unmoralisch sein ließ? "Ich bin nicht unmoralisch, weil ich Gott gehorche". Ist das nicht das Gleiche? Gott hilft Ihnen, zu unterscheiden, also sind nicht Sie es, sondern er? "Gott lässt mich meinen freien Willen ausüben, um Schwule und Schwarze fernzuhalten". Vergessen Sie nicht, dass das jahrzehntelang genau das bedeutete: "Wir behalten uns das Recht vor, jedem die Bedienung zu verweigern." Die Regierung sagt also, ich beteilige mich an eurem Hass, solange ihr ihn in religiös-moralische Begriffe kleidet. Dann geht es nicht mehr um Sie, sondern nur noch um Ihre Überzeugungen. Oh nein, das reicht nicht. Wenn Sie hassen, brauchen Sie einen moralischen Deckmantel; also müssen es „meine religiösen Überzeugungen“ sein. Da Sie alles als Ihre religiösen Überzeugungen bezeichnen können, sind Sie jetzt frei, alles zu tun. Charmant.

Dienstag, 14. April 2015

2. Achten wir auf die Evolution, um herauszufinden, wer wir sind

Ich habe mir einige Tierstudien zur Evolution angesehen. Es gibt buchstäblich Tausende von Studien, aber zwei stachen für mich heraus. Die erste stammt aus dem frühen zwanzigsten Jahrhundert, die zweite wurde erst kürzlich durchgeführt.

Mitte des 20. Jahrhunderts nahm man in Russland eine Gruppe von Wölfen, die im Allgemeinen ihr ganzes Leben lang Wölfe bleiben und sich nicht so leicht in Miezekatten verwandeln, und wählte diejenigen aus, die am sanftesten waren, wenn man sie ansprach. Sie wurden mit Sorgfalt und Sanftheit aufgezogen, wie man es mit einem Hund tun würde. Raten Sie mal, was in einem Leben passiert ist? Sie wurden zu Hunden. Sie hatten ein anderes Fell, viele verschiedene Farben und Schattierungen, ihre Hormone und ihr Knochenbau waren anders, ihr Verhalten zahmer und verspielter, und vor allem sahen sie wie Hunde aus, mit demselben Haar und Gesicht. Sie hatten sich biologisch in jeder Hinsicht verändert.

Zweite Forschung: Man nahm eine Gruppe von Fischen und senkte den Wasserspiegel für sie, bis sie eher laufen als schwimmen mussten. Sie wurden fast zu

Zweibeinern. Ihre Füße und ihr Knochenbau veränderten sich, und nach und nach konnten sie an Land leben. Eine gewisse Fähigkeit zum Atmen hatten sie allerdings schon. Aber in beiden Fällen können wir sehen, dass die Evolution am Werk ist, und zwar schnell.

Schauen wir uns nun uns an. Schon im Mutterleib lernen wir die Welt kennen, in der wir leben, und - was noch wichtiger ist - die Welt, in der wir leben werden. Und was tun wir? Wir fangen an, uns anzupassen; wir verändern uns in jeder Hinsicht. Wenn die Mutter sehr ängstlich und furchtsam ist, kann der Junge Angst in seinem Leben erwarten und sich anpassen, um zu viel Input zu blockieren. Er könnte hyperaktiv sein, um mit der Angst und der Gefahr umzugehen, und immer wachsam und vorsichtig sein. Andere Faktoren während dieser Zeit werden ihn zu dem machen, was er ist. Wenn die Mutter, die das Kind austrägt, stark depressiv ist, kann das Kind eine mürrische Welt erwarten, ohne Freude und Enthusiasmus, es braucht viel Anregung, um in Schwung zu kommen, und scheint ohne Motivation zu sein. Seine Physiologie ist niedrig und langsam, seine Körpertemperatur, sein Blutdruck und seine Herzfrequenz sind niedrig. Er hat sich in einen biologischen Parasymph verwandelt. (Das parasymphische Nervensystem wird seine Funktion ändern und dominieren). Er wird kein Selbststarter sein; nicht wegen der Vererbung, sondern wegen der sehr frühen Erfahrungen, die ihn verändert haben. Das gleiche Prinzip gilt für die Fische und die Wölfe. Frühe Erfahrungen verändern uns in vielerlei Hinsicht. Wir werden anders.

Die Evolution sollte uns sagen, dass dieselbe frühe Erfahrung, die Wölfe zu Hunden machte, uns zu verschiedenen Arten von Menschen machen kann. Sie bestimmt unser zukünftiges Verhalten, unsere Ideen und unsere möglichen Krankheiten. Die wenigen Menschen, die im Dschungel ohne menschlichen Kontakt aufgewachsen sind, lernen nicht zu sprechen und zu reagieren wie wir. Wir sind schon früh biegsam, und wenn die Mutter beim Austragen eine bestimmte Verhaltensweise an den Tag legt, verändert sich das Kind, um sich an diese wichtige frühe Umgebung anzupassen. Und diese Anpassung bleibt ein Leben lang bestehen. Wir lernen, wie wir zurechtkommen, wie wir mit anderen leben, ob wir Angst haben oder misstrauisch sind, ob wir uns nähern oder zurückziehen. Wir haben gelernt, welche Art von Welt wir erwarten können und sind darauf vorbereitet. Nur ist das vielleicht nicht die Welt, wie sie wirklich ist, sondern nur eine andere Version davon. Und so kommt es, dass der Mensch maladaptiert und seine vergangene Welt in der Gegenwart auslebt; auch "Neurose" genannt. Er interpretiert falsch, weil seine Sicht auf die Welt sehr verzerrt ist. Und auch seine Physiologie wird neurotisch, um sich an sein früheres verzerrtes Leben anzupassen. Allergien, Bluthochdruck, Migräne sind einige der Ergebnisse, die wir sehen; und wir verändern uns, wenn wir zu diesen frühen Monaten zurückkehren. Wir haben nicht unbedingt ein intellektuelles Bewusstsein für diese Tiefen, aber sie werden ausgegraben, wenn wir tief in das Gehirn und seine Tiefen eintauchen; ein Prozess, der als Resonanz bekannt ist. Dabei

ist jede Ebene des Gehirns mit einer höheren Ebene verbunden, wobei jede Ebene Informationen in ihrem eigenen "Dialekt" an die darüber liegenden Ebenen weitergibt. Auf diese Weise werden Gefühle in Ideen umgewandelt. Gefühle warten auf die Entwicklung des Neokortex, bevor sie Ideen hervorrufen, so wie es in alten evolutionären Zeiten geschah. Sobald die Ideen vorhanden sind, können sie von den Gefühlen durchdrungen und verändert werden. Wir sprechen nicht Englisch, wir sprechen „Gefühlich,“ das dem Englischen lange vorausging. Wir geben diesen Gefühlen einen Namen.

Was ich damit sagen will, ist, dass Schmerz und Heilung eins sind. Es gibt keine Heilung ohne den Schmerz, der sehr früh in der Entwicklung des Bewusstseins angelegt wurde. Diejenigen, die diese Erfahrung nie gemacht haben, und das sind die meisten von uns, werden nie wissen, wer tief in ihnen steckt. Das bedeutet, dass diejenigen, die Psychotherapie machen, niemals die Tiefen ausloten werden, die für Heilung notwendig sind. Wenn wir ganz sein wollen, müssen wir alle Ebenen der Gehirnfunktion, alle Ebenen des Bewusstseins zusammenbringen. Ich bin mir nicht sicher, ob wir aus Hunden wieder Wölfe machen können, aber glücklicherweise können wir zurückgehen und das sein, was wir sein sollten, wenn wir alte Zeiten und alte Bewusstseins Ebenen besuchen. Trotz „Achtsamkeitstherapie“ und anderem solchen Unsinn kann uns der Neokortex allein niemals dorthin bringen. Er ist nicht dafür geschaffen, tief in unsere Biologie einzudringen. Mentale Tricks sind genau das: Tricks, um unser System zu täuschen. Sie sind nicht von Dauer und bewirken keine dauerhaften Veränderungen. Es sind Spielchen, die anstelle einer richtigen wissenschaftlichen Therapie betrieben werden. Ich spreche nicht von der Erinnerung an den Schmerz, sondern von der Erfahrung des Schmerzes. Diese Erfahrung befindet sich tief in uns. Sie wird nicht zu uns kommen, es sei denn, wir nehmen LSD; wir müssen ihr begegnen; wir müssen nach unten reisen und fühlen, was dort liegt und darauf wartet, herauszukommen und befreit zu werden. Und in dem Moment, in dem wir es erfahren, befreien wir es gleichzeitig. Was für eine Erleichterung!

Mittwoch, 22. April 2015

3. Was ist wichtiger: Gene oder Epigene?

Mit den neuen Arbeiten zur Epigenetik müssen wir uns nun die Frage stellen, was den größten Einfluss auf uns hat, Gene oder Epigene (was passiert mit den Genen, wenn sie auf Erfahrungen treffen?). Vielleicht ist es also nicht ein Entweder-Oder, sondern ein Sowohl-als-auch. Das heißt, wie beeinflusst das Gen die Erfahrung, die Epigenetik? Es liegt auf der Hand, dass die Gene das Gehirn beeinflussen, unser Denken, unsere Argumentation und unser Verständnis. Aber die Gene und ihr Verhalten sind von der Erfahrung abhängig. Die Gene interagieren und beeinflussen sich auch gegenseitig. Und sie vermischen sich mit Epigenen, um sich zu verbinden

und Symptome und Verhalten zu steuern.

Der neue Artikel zu diesem Thema berichtet über eine Umfrage unter schwedischen Schülern, über 1300 an der Zahl, zu: Familiengeschichte, sexuellem Missbrauch, Kriminalität, Qualität der Beziehung zu den Eltern und vielen anderen Faktoren. (siehe <http://www.newsweek.com/new-study-identifies-genes-interact-environment-increase-antisocial-behaviour-291937>)

Sie fanden unter anderem heraus, was auch wir feststellen: Frauen, die eine von Missbrauch geprägte Kindheit hatten, weisen eine hochaktive Variante des MAOA-Gens auf. Dies führte zu einem verstärkten antisozialen Verhalten. Das MAOA-Gen ist ein Enzym im Gehirn, das bestimmte Elemente (Serotonin) abbaut und Energie freisetzt. Diejenigen, die eine niedrige Serotoninvvariante in sich tragen und eine schlechte Kindheit hatten, waren wahrscheinlich aggressiver. Dies ist das Ergebnis einer Vermischung von Genetik und Epigenetik.

Die Gene verursachen bestimmte Verhaltensweisen nicht, sondern bilden einen Schmelztiegel für die Lebenserfahrung, die auf sie einwirkt, um das Verhalten hervorzurufen. Gäbe es ein liebevolles Umfeld, würden diese Gene nicht die Anfälligkeit für Kriminalität erzeugen. Wir sehen also, wie die Erfahrung mit der Genetik interagiert, um uns zu dem zu machen, was wir sind und welche Symptome wir erleiden. Es ist nicht so, dass wir das nicht schon wüssten, aber wir haben jetzt erste Forschungsergebnisse, die das bestätigen.

Ist kriminelles Verhalten also genetisch bedingt? Ja, zum Teil, und nein, zum Teil. Wenn wir die Erfahrung weglassen, haben wir nur die halbe Geschichte. Und wenn wir unsere Forschung auf einen Teil beschränken, kommen wir vom Weg ab. Wenn wir hören, dass etwas genetisch bedingt ist, müssen wir die ganze Geschichte hören. In unserer Therapie erhalten wir die ganze Geschichte, weil wir sehen, wie die ganze Person reagiert. Und wenn wir ihr oder ihm die Last des Schmerzes abnehmen, sehen wir, was übrig bleibt. Das gibt uns einen besseren Überblick darüber, was genetisch und was nicht genetisch ist.

Ist Homosexualität genetisch bedingt? Wir haben sie erfolgreich behandelt, was die Vermutung nahelegt, dass es sich um eine Krankheit handelt. Lassen Sie mich klarstellen: Bei jeder Neurose gibt es einen Umweg oder eine Störung bestimmter biologischer und neurologischer Elemente. Manchmal verweiblicht sie den Mann. Ich habe viele Tierstudien angeführt, um diese Ansicht zu untermauern, und die Tatsache, dass wir diese Tendenz ohne besondere Absicht nur bei einigen Patienten verändert haben. Wenn der Sexualapparat zu reifen beginnt, kann es Erfahrungen geben, die die sexuelle Orientierung verändern. Ja, aber meine Patienten sagen, aber ich habe mein ganzes Leben lang so empfunden. Und ich sage: Das stimmt, aber die Störung kann weitgehend vor der Erinnerung und der verbalen Erklärung liegen. Mit

anderen Worten: Die Veränderungen können schon im Mutterleib beginnen und sich während des Geburtsvorgangs und noch einige Jahre danach verstärken. Ich bin nicht daran interessiert, ob es genetisch bedingt ist oder nicht, aber die Erfahrung sagt mir, dass die Erfahrungsfaktoren eine Rolle spielen können, und das nur in einigen Fällen. Schließlich behandeln wir nicht jeden homosexuellen Patienten wegen seiner sexuellen Orientierung; die meisten wollen gar nicht ihre sexuelle Orientierung ändern, sondern einfach ihre Depression, Angst oder Wut loswerden. Wir schreiben nicht vor, welcher Aspekt zu behandeln ist. Der Patient diktiert, und wir folgen ihm. In den Fällen, in denen wir eine Veränderung herbeigeführt haben, sind wir nie davon ausgegangen, irgendeine Orientierung zu ändern; es kam überraschend. Als dies geschah, fragte ich eine Patientin, was werden Sie jetzt mit Ihrer Geliebten machen? Sie sagte, wir sind kein Liebespaar mehr, aber wir bleiben enge Freunde, so wie wir es immer waren. Ich sollte hinzufügen, dass es meist unmöglich ist, jemanden in irgendeiner Weise tiefgreifend zu verändern, ohne tief in das Gehirn hinabzusteigen, wo der eingeprägte Schuldige lebt.

All dies ist eine Art zu sagen "chacun sa vie", jedem sein eigenes Leben, wie er oder sie es leben will. Ich habe keinen großen Plan für irgendjemanden und auch keinen besonderen Lebensstil für irgendjemanden. Wenn sie ein Studium beginnen wollen, ist das in Ordnung. Wenn sie es nicht wollen, ist das auch in Ordnung. Es ist ihr Leben und nicht meine Aufgabe, es zu lenken. Ich sage den Leuten nie, dass sie heiraten oder sich scheiden lassen sollen. Wenn sie sich selbst zurückgewonnen haben, werden sie sich entscheiden, und zwar in der Regel weise. Was für eine Erleichterung für mich und meine Therapeuten, und was für eine Erleichterung für den Patienten, der sich nicht dem Diktat von irgendjemandem beugen muss. Sie müssen sich nicht nach den Werten oder Wünschen anderer richten. Alle entspannen sich!

Dienstag, 28. April 2015

4. Die Geheimnisse mancher Verhaltensweisen

Eines der großen Rätsel entgeht den meisten von uns: Warum ist dieses Kind so ängstlich und unkontrolliert, so unfähig, Schularbeiten zu erledigen, und hängt meistens mit den falschen Leuten ab? Es gerät ständig in Schwierigkeiten, hat mehrere Autounfälle, nimmt Drogen und ist unzuverlässig. Erkennen Sie ihn wieder? Er ist Ihr Nachbar, der Typ auf der Straße oder die Person, die neben Ihnen arbeitet. Er ist labil und kann nichts für längere Zeit machen, weder ein Projekt noch eine Aufgabe. Er ist ängstlich und sprunghaft und sehr unzuverlässig. Er - und seltener auch sie - flattert umher und lässt sich nicht festnageln. Oft hinterlässt er eine Spur der Verwüstung, wo immer er hingeht. An seiner Oberfläche kann er

charmant sein, aber wenn es tiefer geht, ist er ein Wrack. Kann eine Beziehung nicht über längere Zeit halten. Verlassen Sie sich nie auf ihn, denn sein Wort bedeutet nichts.

Dennoch hatte er stabile, liebevolle Eltern, die sich weiterhin selbst die Schuld geben.

Was ist also los? Er leidet an einem unbeschreiblichen Schaden, der so unvorstellbar früh eingetreten sind. Er ist aus einem Grund unaussprechlich und unerklärlich: Es ist ein Schaden, der angerichtet wurde, bevor wir verbal waren und bevor wir eine Sprache hatten. Der Verstand dieser Person scheint eine Kloake von Inputs zu sein, die ihn hin und her treiben. Was für Inputs? Die Schäden, die von einer ahnungslosen Mutter verursacht werden, die täglich viele Tassen Kaffee trinkt oder sehr ängstlich ist, sich ungesund ernährt, Alkohol trinkt usw. Jede einzelne Schädigung prägt sich ein und sendet ihre Botschaft durch das System, dass eine Beeinträchtigung vorliegt. Der Verstand ist damit beschäftigt, all diese Informationen zu verarbeiten, was letztlich ablenkend wirkt und zu ADS, der Aufmerksamkeitsstörung, beiträgt. Es ist wie ein Telefonist, der dem Gehirn auf der obersten Ebene unendliche Nachrichten sendet, die seine Möglichkeiten zur Integration überfordern. Das ist letztlich die Prägung. Sie wird überdeckt, verdrängt, versteckt, aber ihre Energie fließt überall hin. Und es ist die Energiekomponente, die nicht gestoppt werden kann. Wir geben Beruhigungsmittel, um ihre Ausbreitung zu verhindern, aber das ist nur eine vorübergehende Maßnahme. Die Energie befindet sich jetzt in freiem Umlauf; sie wandert in den obersten Bereich des Denkens und auch in tiefere Ebenen des Gehirns. Sie erregt und verschlimmert. Sie ist das Signal, das zurückbleibt und warnt: "Gefahr im Verzug". Und ob Sie es glauben oder nicht, je näher wir ihr kommen, desto mehr Gefahr signalisiert sie: höherer Blutdruck, Körpertemperatur und Herzfrequenz, die alle gegen die Gefahr aktiviert werden: gegen was? Schreckliche Schmerzen, die auf uns lauern; eine Gefahr, die so flüchtig und einschneidend ist, dass sie lebensgefährlich zu sein scheint, was sie auch war und ist. Auch hier ist es die Erinnerung, die Einprägung, die den Schaden einrahmt, der darauf wartet, voll empfunden zu werden. Und warum all diese Komplikationen? Weil die Befreiung genau auf der anderen Seite liegt; die Freiheit, aus dem Schmerz heraus zu sein und nicht mehr unaufhörlich angetrieben zu werden.

Er wird oft als Psychopath bezeichnet, weil auf dem Weg zum Leben auf dem Planeten sein limbisches/gefühlsmäßiges System im Mutterleib beschädigt wurde und er nicht mehr für andere fühlen und sich einfülen kann. Die Prägung beeinträchtigt das limbische System/Gefühlssystem darin, Gefühle lebendig und ausdrucksstark zu halten, weil es ebenfalls mit Schadensinformationen überflutet wird. Es hindert ihn daran, stabil zu sein und eine langfristige emotionale Beziehung aufrechtzuerhalten. Das geschädigte limbische System lässt eine langfristige emotionale Bindung nicht zu. Außerdem verliert das sich entwickelnde Gehirn bereits im Säuglingsalter seine Anpassungsfähigkeit und Plastizität, so dass die

frühere Schädigung nicht mehr verändert werden kann. Eine wirksame Intervention muss in der dynamischsten Wachstumsphase des Gehirns erfolgen, unmittelbar nach einem Trauma. Danach kann sich nicht mehr viel ändern. Die Heilung erfolgt an der Stelle und zum Zeitpunkt der Schädigung, und das ist oft während der Entwicklung des Hirnstamms und der noch nicht abgeschlossenen limbischen Entwicklung. Deshalb ist das alles ein Rätsel; sein Ursprung ist so weit entfernt, dass man es kaum glauben kann. Und doch sind es Methylierungsspuren, die auf eine Schädigung hinweisen. Und diese Spuren der Erinnerung sind nachvollziehbar und erkennbar, nicht in der Sprache unserer Kultur, sondern in der archaischen Sprache unserer entfernten Vorfahren. Wir reisen zurück, um sie vor Millionen von Jahren zu treffen, und kommunizieren in ihrer Sprache der Grunzlaute und Körperzeichen. Wir müssen nicht eine Million Jahre zurückreisen, denn diese Zeit ist in unserem Nervensystem eingepägt. Wir kehren dorthin zurück durch einen Abstieg durch die Ontologie, die Evolution unserer Art. Und wenn wir an den Anfängen der Hirnstammevolution angelangt sind, kommen wir in eine Zeit, in der Haie herrschten. Und wir müssen lernen, die Einflüsse der Haie zu erkennen und ihre Sprache zu sprechen; und uns niemals zu schnell und abrupt zu nähern, aus Angst, gewaltigen Terror hervorzurufen. Dieses Tier und sein einfaches Gehirn lässt sich leicht stören und wird schnell gefährlich. Wenn wir wollen, dass eine Psychose auftritt, machen wir „Rebirthing“ und sehen dann, wie der Neokortex überflutet und überschwemmt wird und Wahnvorstellungen erzeugt, um den wirklichen Schmerz zu vermeiden. Dann ist er „eins mit dem Kosmos“ und bringt andere Erfindungen hervor, da er teuflisch fleißig damit beschäftigt ist, Ideen auszuhecken, die den Terror und Schmerz des Hirnstamms abwehren sollen. Er hat sich nun über den Schmerz erhoben und lebt in einer schizophrenen Welt, in der alles wunderbar ist. Es ist leicht zu erkennen, dass hier psychotische Vorstellungen eine gute Verteidigung sind, und vielleicht die letzte auf dem Weg zu einer ernsthaften Psychose.

Und das trotz seiner Eltern, die bald lernen, dass sie wenig Einfluss auf ihn oder seine Gefühle haben. Wir können seinen Eltern die Schuld geben, so wie sie sich selbst die Schuld geben können, aber der Schaden ist bereits vor seiner Geburt entstanden, und vielleicht hatte er sogar Körperkontakt. Er verhält sich so, als hätten seine Eltern ihn ständig leiden lassen, was sie auch taten, nur unabsichtlich. Sie haben es sicher nicht absichtlich getan, aber ihr eigener Schmerz hat sie dazu gebracht, sich dem Kind gegenüber schädlich zu verhalten: Sie haben Drogen genommen, getrunken oder geraucht. Und das geschah während der kritischen Periode mit dem weit geöffneten sensorischen Fenster, das nach neuesten Forschungsergebnissen zeigt, dass der Fötus offener für Schmerz ist und ihn genauso stark, wenn nicht sogar stärker, empfindet als wir. Wenn der Schaden durch eine ängstlichen Mutter, einer rauchenden, trinkenden oder mit ihrem Ehepartner streitenden Mutter tief eingebettet, unzugänglich und praktisch unumkehrbar ist, handelt es sich immer um eine Prägung. Darin liegt das Geheimnis; eine geheimnisvolle Erinnerung, die in den Antipoden des Geistes liegt, unerreichbar und unerreichbar. Wer kann sich schon vorstellen, dass ein 20-jähriger

Student sich nicht konzentrieren kann, weil sein archaisches Haifischhirn beschädigt ist? Oder dass ein dreißigjähriger Mann süchtig nach Heroin ist, weil er einen Schaden erlitten hat, als er noch am Anfang seines Lebens stand? Es scheint unbegreiflich; und doch liegt dort die wirkliche Heilung, und oft nur dort und dort. Woher wissen wir das? Unsere Patienten kehren dorthin zurück und durchleben den Schaden erneut und lösen so vieles davon, einschließlich schwerer Drogenabhängigkeit. Das schaffen sie nicht an einem Tag oder einem Wochenende, sondern über viele Monate hinweg. Dafür brauchen wir Geduld und ein bisschen Wissenschaft und eine Menge Entwicklung.

Wir Therapeuten haben gelernt, unserer Patientin zu versichern, dass sie keine Schuld hat. Wir entlasten sie von jeglicher Schuld, aber vielleicht ist es doch so; vielleicht ist es eine Versäumnis-Schuld, die außerhalb ihrer Kontrolle liegt, zumindest nicht in ihrem Bewusstsein. Es geschah, als das Baby nicht schreien oder sich beschweren konnte, es war nur ein stilles Leiden, das sich später, wenn er oder sie Verhalten an den Tag legt, mit Macht zeigt. Und das tut es. Versuchen Sie nicht, ihn zu kontrollieren, denn er hat sich nicht unter Kontrolle, oder besser gesagt, er wird von mächtigen Kräften kontrolliert, die Botschaften von ständigem Schmerz aussenden. Das treibt ihn in alle möglichen Richtungen. Er kann sich nicht konzentrieren. Und was tun wir? Wir betäuben ihn, nicht wegen dem, was wir für den Fehler halten, sondern um die schiefgelaufene Prägung zu kühlen. Das, was ihn kontrolliert, ist viel mächtiger als jede Kontrolle durch Lehrer oder Eltern, die sich beschweren, dass er außer Kontrolle geraten ist. Wir betäuben seine neurobiologischen Reaktionen, um ihn zu beruhigen. Manchmal funktioniert das für eine kurze Zeit, aber nicht für lange.

Mein Gott! Was ist die Lösung? Ich kenne keine andere Möglichkeit, als das Trauma vollständig wiederzuerleben, so schmerzhaft es auch sein mag. Das Wiedererleben in kleinen, fühlbaren Häppchen über viele Monate hinweg. Das ist es, was wir meiner Meinung nach tun müssen. Sonst müssen wir es immer wieder verdrängen, eine endlose Angelegenheit. Und wir können nicht einfach schnell an die Prägung herangehen; wir müssen zuerst viele andere fühlbare Erinnerungen fühlen, und zwar über Monate hinweg, bevor wir uns der tiefen Prägung nähern können. Dort liegt der tiefe Schmerz, wir haben ihn auf viele Arten gemessen, mit viel höherem Blutdruck und Herzschlag und Veränderungen in der Gehirnfrequenz und -amplitude. Diese Schmerzebene lässt uns nicht direkt angreifen; wir müssen uns ihr mit großer Vorsicht nähern. Wenn wir das nicht tun, werden wir die Auswirkungen des „Rebirthing“ bekommen: größere Schäden und mehr irreversible Schmerzen. Dies geschieht, weil wir große Schmerzen ausgraben, die aus dem Zusammenhang gerissen werden, überwältigend sind und nie richtig integriert werden können. Das Unbewusste ist kein Ort für Scharlatane, die meinen, sie wüssten, was zu tun ist, obwohl sie keine Ahnung haben. Wir sollten unser Haifischhirn nie aus den Augen verlieren. Es ist bereit, bei der geringsten

Einmischung zuzuschlagen. Nähern wir uns ihm mit Bedacht.



Sonntag, 03. Mai 2015

1. Sie meinen, das Gehirn ist ein Waisenkind?

In einem neuen Wissenschaftsmagazin ist das Bild einer Ärztin zu sehen, die ein menschliches Gehirn in der Hand hält und erklärt, dass sie tief in das Gehirn eindringen wird, um Antworten auf so viele Krankheiten zu finden. (Immerhin ist dies das Jahr des Gehirns). Moment mal: Was, wenn die Antworten nicht im Gehirn liegen, sondern in den Gehirnen der Eltern, die dieses Gehirn beeinflusst und infiziert haben? Wollen wir nicht wissen, in welcher Umgebung dieses Gehirn aufgewachsen ist? War es ein Waisenkind? Dann ist es fast sicher, dass es später im Leben zu Hirnschäden kommen wird. Und die Untersuchung der Gehirnzellen wird uns nichts darüber verraten. Wenn dieses Gehirn in den ersten Wochen und Monaten seines Lebens keine Liebe und Wärme erfahren hat, wird es leiden, aber es wird es nicht erklären. Ich will damit nur sagen, dass das Leben in jeder Form in einer Umgebung lebt und von ihr geprägt wird, wie könnten wir sie also außer Acht lassen?

Könnten wir ADS jemals verstehen, wenn wir das Gehirn isoliert betrachten? Wenn wir die Ereignisse, die der Ursache zugrunde liegen, außer Acht lassen? Könnte ein Nierenspezialist wissen, dass sein kranker Patient dreißig Jahre lang getrunken hat? Nur durch die Untersuchung der Nieren? Manchmal schon. Aber nicht immer. Das ist genau das, was bei den Behavioristen falsch ist: Sie betrachten das Verhalten als *conditio sine qua non*. Und schlimmer noch, sie versuchen, das Verhalten zu ändern, ohne zu wissen, was diese Verhaltensweisen waren und wie sie uns geprägt haben. So beschränken wir unser Untersuchungsfeld auf einen sehr engen Raum, der keine neuen Informationen zulässt. Sie nehmen ein isoliertes Gehirn ohne Eltern und versuchen herauszufinden, warum Patienten diese Zwänge oder Obsessionen haben, und versuchen dann, das Verhalten in eine "gesunde" Vorstellung davon zu ändern, wie es sein sollte. Sie erzwingen einen Verhaltensumweg, der sogar gegen die Biologie des Patienten gerichtet ist. Sein ganzes System bewegt sich nach links, obwohl es sich nach rechts bewegen sollte. Es kämpft für den denkenden Kortex statt für den fühlenden. Und er versucht zu gehorchen; er denkt, bevor er fühlt, damit er nicht impulsiv ist. Er schaut auf volle Aschenbecher, um den Drang zum Rauchen zu überwinden, und auf viele andere Tricks, die nie die Ursachen in den Blick

nehmen. Vor allem aber versteht man nicht die eingprägten Erinnerungen, die in den unteren Bereichen des Gehirns tief verankert sind und die das Verhalten erzwingen und antreiben. Es gibt Wurzeln für Einstellungen und Verhaltensweisen. Wir sind keine Dekortikate, die in der Welt herumstöbern. Aber manche Therapien tun so, als wären wir das; sie entnehmen das einsame Gehirn, um es ohne Rücksicht auf seine Geschichte zu untersuchen. Psychotherapie kann nicht a-historisch sein, es sei denn, wir machen eine kurze YMCA-Beratung: "Sie wissen, dass Sie sich mehr bewegen müssen."

Würden wir eine Herzerkrankung behandeln, ohne zu wissen, wie angespannt der Patient ist oder dass er sich nie bewegt? Wir würden im Dunkeln tappen. Wenn wir sagen, dass wir soziale Tiere sind, bedeutet das, dass wir von sozialen Ereignissen beeinflusst werden; wir leben nicht in einem Vakuum. Wir müssen das gesamte Zusammenspiel unseres physischen Selbst mit äußeren Ereignissen untersuchen. Wie kann jemand seine Depression überwinden, ohne die auslösenden Ereignisse zu kennen? Und doch ist es genau das, was wir tun. Wir geben Pillen gegen Depressionen, und wenn das nicht hilft, geben wir noch stärkere Pillen und dann eine Operation am Gehirn und vielleicht Elektroschocks, ohne tief genug zu graben, um die "lebendigen" Kräfte zu beobachten. Wir machen blind weiter, ohne zu sehen, wie das Gehirn tief unten arbeitet. Ja, wir können das sehen in unserer Therapie. Wir sehen das Gehirn live, das heißt wirklich lebendig. Wir sehen die Schmerz-Erinnerung und was sie bewirkt und wie stark sie ist; schließlich sehen wir, wie sie das Verhalten steuert. Habe ich "Verhalten" gesagt? Ja, das habe ich. Wir sehen die Ursprünge; kein Rätselraten mehr. Aah.

Samstag, 09. Mai 2015

2. Über meine Tiraden gegen kognitive Therapie

Ich weiß, dass ich anscheinend gegen das wetttere, was ich "Halbtherapie" oder "Beinahe-Therapie" nenne, d. h. eine Therapie, die nur einen Teil von uns erfasst und den fühlenden, menschlichen Teil vernachlässigt. Aber es gibt einen Grund für meine Tirade, ich habe gestern im Wissenschaftsjournal über eine komplexe Studie zu Schlafproblemen gelesen. Und sie stürzten und stürzten sich in neuronale Schaltkreise und kamen zu bizarren Schlussfolgerungen, die ihnen recht rational erscheinen. "Es lag an einer überaktiven kortikalen Funktion, aktivierten limbischen Schaltkreisen" und so weiter und so fort. Und das mag durchaus zutreffen. Es ist zu technisch, um darauf einzugehen, außer, dass es für einen Nicht-Neurologen fast unmöglich ist, es zu verstehen. Ok, was sie sagen, könnte also wahr sein, was ist also falsch daran? Es ist eine Halbwahrheit. Man kann nicht auf halbem Wege gesund werden.

Darin liegt, wie ich oft sage, der Haken. Alles, was fehlt, sind die Ursachen, die eigentlichen Ursachen. Warum haben diese Schaltkreise einen Umweg gemacht und überreagiert? Warum scheinen verschiedene Chemikalien zu hoch zu sein? Ist das die Ursache? Nun, wir könnten weiter raten und die damit verbundenen Symptome abklopfen, bis wir tatsächlich Ursachen am Werk sehen. Wie können wir wissen, dass es sich um Ursachen handelt? Aus vielen Gründen; ein wichtiger Grund ist, dass die Probleme zu verschwinden scheinen, nachdem wir die Schlüsselfaktoren und Prägungen wiedererlebt haben, die den Neokortex später in eine Raserei versetzen, die sich nicht genug abschalten lässt, um uns schlafen zu lassen. Und es überrascht nicht, dass er ein hyperaktives Kind war, das nach Aussage seiner Lehrer nicht stillsitzen konnte. Immer in Bewegung; derselbe Antrieb, der einen hyperaktiven Geist erzeugt, der sich nicht entspannen und nicht einschlafen kann. Immer noch getrieben, aber jetzt auch geistig.

Moment mal! Gibt es da eine Korrelation? Das haben wir herausgefunden, weil wir uns die Geschichte ansehen. Wenn man das nicht tut, bekommt man immer nur die Hälfte der Informationen, die man braucht. Man kann nicht weiterhin jeden neuen Fall von Schlafproblemen de novo untersuchen und immer noch glauben, dass es sich um verschobene Neuronen handelt. Sie denken vielleicht, dass das alles in Ihrem Kopf stattfindet, aber wo? Könnte es ganz tief unten liegen und ein Trauma des Hirnstamms widerspiegeln? Ja, aber wer sieht dort nach? Wer sieht den Zusammenhang zwischen dem Leben in der Schwangerschaft und den Schlafproblemen im Alter von dreißig Jahren? Man kann es nicht, bis man dorthin geht; das heißt, bis die Patienten dorthin gehen, ein "dort", von dem nur wenige wissen, dass es überhaupt existiert. Die meisten Ärzte scheinen so zu arbeiten, als gäbe es dieses "dort" nicht. Warum also überhaupt daran denken, dorthin zu gehen? Auch für die Patienten scheint es gefährlich und geheimnisvoll zu sein, was der Arzt bestätigt, der auch keine Ahnung hat, was dort unten ist, höchstens etwas, das man vermeiden sollte. Und wenn der Therapeut keine Ahnung vom Hirnstamm hat, haben beide verloren, der Patient und der Arzt. Die Therapie wird zu einem Wirrwarr, jedes Gefühl tappt im Dunkeln und sucht nach einem Ausweg. Leider ist der Ausweg der Weg nach innen, und darin unterscheiden wir uns von anderen Therapien. Ein Grund dafür ist, dass der Weg dorthin Monate dauert. Wer hat schon die Geduld, sich dorthin zu begeben und sich dafür Zeit zu nehmen?

Ist es nicht seltsam, dass wir Pillen gegen tiefe Ängste und Schlafentzug geben, die in den tieferen Schichten wirken, wo die Ursachen liegen, und dabei übersehen, dass die Ursachen für dieses Chaos vielleicht ganz da hinten und ganz unten liegen? Alles, was wir tun müssen, ist dorthin zu gehen! Aber wie? Ich habe viele Blogs zu diesem Thema geschrieben, 16 Bücher, und jetzt kommt eine präzise Videobeschreibung von Dr. France Janov heraus, die *Primal Legacy* heißt. Es ist detailliert und gibt den Lesern eine gründliche Beschreibung des Primal-Prozesses. Wer kann noch mehr verlangen? Ich bezweifle, dass es so etwas schon einmal gegeben hat, vor allem, weil

die Serie wissenschaftlich fundiert ist und nicht auf zufälligen Überlegungen beruht.

Wir werden keine Antworten auf viele verwirrende psychologische Probleme finden, solange wir nicht mit der Beinahe-Therapie aufhören und uns der wirklichen Bedeutung der ganzheitlichen Therapie zuwenden, die wirklich alles, absolut alles von uns einschließt. Wir sind nicht nur ein denkendes Gehirn; wir sind vor allem ein fühlendes Gehirn, das uns hilft, Patienten zu behandeln, mit anderen in Beziehung zu treten, Empathie und Mitgefühl zu haben. In einem körperlosen Neokortex ist davon nicht viel zu finden.

Samstag, 16. Mai 2015

3. Einsetzende Demenz

Ich werde in diesem Fall von der Wissenschaft abweichen und Ihnen von meiner Intuition und meinem Instinkt erzählen. Je älter ich werde, und viel älter kann ich nicht werden, desto mehr stelle ich bei meinen Freunden einen Verlust der Erinnerung fest. Oft wird dies einfach als Zeichen des Alters angesehen, aber vielleicht steckt etwas anderes dahinter.

Wir müssen in unserem Leben weit zurückgehen, um die Einprägungen des Hirnstamms zu erkennen, aber sie sind oft vorhanden und werden durch Abwehrmechanismen, Arbeit, Ignoranz und Verleugnung überwunden. Aber eine Prägung lässt sich nicht leugnen; sie ist eingeschlossen und tief eingebettet und übt ihren Einfluss tief im Unterbewusstsein aus, ohne dass wir es wissen ("à notre insu"). Aber mir scheint, dass sie als Resonanzwelle aufsteigt, nicht als spezifische Erinnerung (es sei denn, es besteht voller Zugang), und den Kortex unmerklich überflutet. Sie setzt die Überflutung fort und durchdringt die Erinnerungszellen, die den Einfluss kaum registrieren, aber er wird registriert. Im Laufe der Jahrzehnte werden wir auch mit anderen Traumata, Scheidungen, Todesfällen, Arbeitsplatzverlusten usw. überflutet, so dass sich der Input verstärkt, bis einige Nervenzellen nachgeben und die Erinnerung ins Wanken gerät. Dann versuchen wir krampfhaft, Lösungen zu finden: Vitamine, Übungen, spezielle Lern- und Erinnerungskurse und so weiter. Aber die Ursachen müssen bis zum Dinosauriergehirn zurückreichen, das seine Geheimnisse nicht leichtfertig preisgibt.

Der zweite Aspekt dieser Verbindung ist jede Langzeitanästhesie (über 3 Stunden), bei der das Gehirn für längere Zeit ausgeschaltet wird. Ich habe genug davon gesehen, um Monate und Jahre andauernde Probleme mit der Erinnerung zu beobachten. Wenn es eine Möglichkeit gibt, dies zu vermeiden, tun Sie es bitte. Es gibt eine Rückenmarkstherapie oder andere Möglichkeiten, die die Unterdrückung der kortikalen Gehirnzellen vermeiden. Vielleicht gibt es in besonderen Fällen keine

Alternative, aber dies ist ein Warnzeichen. Wir schalten die Funktion eines Schlüsselorgans, des Gehirns, ab, und das müssen wir mit Vorsicht tun.

Ach ja! Habe ich etwas Entscheidendes ausgelassen? Ja, habe ich? Ein ganzes Leben lang haben wir getrunken, geraucht und Drogen genommen, die alle Aspekte der kortikalen Funktion unterdrücken. Wenn wir dies nun zu der Mischung hinzufügen, können wir es nicht übersehen: Erinnerungsdefizite und beginnende Demenz. Aber nennen wir es beim Namen: ein Leben lang wurde mit dem Gehirn herumgealbert, vor allem mit Alkohol, und man erwartete, dass das Gehirnsystem einfach weiter funktionieren würde. Aber nein. Das wird es nicht und kann es nicht. Es leidet, aber es kann nicht schreien. Das wird der Mensch tun, wenn er zu unserer Therapie kommt.

Oje! Habe ich noch etwas ausgelassen? Ja, das habe ich. Jeder Selbstmordversuch beeinträchtigt die limbische/gefühlsmäßige Funktion und die kortikale Effizienz. Das Gehirn wird wieder heruntergefahren. Und was bewirkt die lebenslange Einnahme von Beruhigungsmitteln? Die Sauerstoffversorgung wird unterbrochen und schließlich werden die Nervenzellen geschädigt; ich meine, wie viel können sie vertragen? Und vergessen Sie nicht, dass der Schmerz, der aufsteigt, von archaischen Traumata herrührt, die oft mit Sauerstoffentzug einhergehen. Eine Mutter, die raucht, zum Beispiel. Ayayay. Wie können wir gewinnen? Das können wir nicht.

Wir haben es also mit einer Mischung aus verschiedenen Faktoren zu tun: einem ständigen Aktivierungsinput durch gespeicherte Schmerzen tief im Gehirn, plus einem repressiven Input durch die Anästhesie, zusammen mit der Verstärkung durch verschiedene Widrigkeiten im Erwachsenenalter. Alles zusammengenommen ergibt nicht MUTTER, sondern Hirnfunktionsstörung. Wir sollten nicht immer nach unmittelbaren Ursachen (proximal) für langfristige Verschlimmerungen suchen, sondern zuerst, zuletzt und immer die Geschichte betrachten.

Sonntag, 24. Mai 2015

4. Über das Gefühl, wieder einsam zu sein

In den Nachrichten wird heute über einen Schriftsteller berichtet, der sagt, er habe sich schon immer einsam gefühlt, und niemand habe das Problem lösen können: Er sei mit seinem Latein am Ende. Ich will versuchen, ihn zu verstehen.

Ich muss ihn beim Wort nehmen und glauben, dass er mit einsam meint, sich ganz allein zu fühlen. Aber das Gefühl, ganz allein zu sein, ist nicht nur ein vorübergehender Zustand. Es ist etwas, das nie aufzuhören scheint, ganz gleich, was

er tut. Also frage ich mich: "Was bringt jemanden dazu, sich sein ganzes Leben lang einsam zu fühlen?" Da ich bis auf die niedrigste Stufe der Gehirnfunktion heruntergekommen bin, habe ich eine gute Idee, die ich mit Ihnen teilen werde. Wenn man im Säuglings- und Kindesalter viel allein ist, wird das Gefühl sicherlich tiefer verankert und der Schmerz verstärkt. Aber es ist nicht immer der Grund, warum er anhält. Es macht das Gefühl schlimmer und unerträglicher, aber die Ursache dafür liegt früher, oft viel früher. Das weiß ich aus Erfahrung und aus Beobachtung.

Was könnte es also sein? Woran kann es liegen, dass wir uns so allein fühlen? Es könnte gleich nach der Geburt sein. Wenn wir in diese Welt kommen, sind wir ganz allein, verängstigt an einem so fremden Ort, und niemand ist da; niemand kommt, um uns zu beruhigen. Wir fühlen uns isoliert und ALLEIN. Wenn man eine liebevolle Hand braucht, wenn es im Grunde um Leben und Tod geht, wenn es so dringend ist wie das Leben selbst. Das Baby kann kein freundliches, fürsorgliches Gesicht sehen, denn es wird gewogen und von Weißkitteln "angefasst", was zu oft mit einer leichten Gleichgültigkeit geschieht. Alles ist kalt, gefühllos. Er braucht JETZT die Nähe seiner Mutter!

Aber die Mutter ist krank und kann sich nicht um ihn kümmern. Oder die Krankenhausregeln verlangen, dass das Baby nicht sofort auf die Mutter gelegt wird. Sie müssen erst alle möglichen Waschungen durchführen. Oder das Baby wird bald in eine Art Körbchen oder "Arrestzelle" gelegt. Wenn es Berührungen und Küsse braucht. Und was haben wir? Ein Zimmer voller weinender Babys. Und warum weinen sie? Weil sie einsam sind und/oder Schmerzen haben. Babys sind Menschen. Weinen wir ohne Grund? Sie auch nicht.

Das ist wie die Frage, ob man ein weinendes Baby in den Arm nehmen sollte? Wenn ein Freund Schmerzen hätte, würden Sie ihn umarmen und festhalten? Ja, natürlich.

Ich spreche von Leben und Tod, weil der Schrecken, den das Baby bei der Geburt empfindet, überwältigend sein kann, wenn es sofort nach der Geburt für eine gewisse Zeit weggenommen und allein untergebracht wird. Wenn es dann im Alter von 6 Monaten ins Bettchen gelegt wird, im Dunkeln allein gelassen wird und keine Eltern in der Nähe sind, wird der Schrecken des Alleinseins noch größer. Es ist eine Mischung aus allem: Das Gefühl, bei der Geburt allein und verängstigt gewesen zu sein, lässt den Schrecken wieder aufleben, und das System kann es nicht ertragen. Manchmal folgt der Tod; das ist alles viel zu viel..... Krippentod. Der Tod in der Krippe zeigt uns die Macht des Schreckens im Inneren. Oder wenn es in einen Brutkasten gelegt wird, wieder ganz allein und verängstigt, wird es die Angst und das Alleinsein ein Leben lang in sich tragen. Warum ein Leben lang?

Wird er nicht darüber hinwegkommen? Nein. Das Gefühl hielt so lange und unerbittlich an, ist so groß und verheerend, dass es nicht vollständig verdrängt werden kann. Es bleibt als reiner Zustand bestehen und wird später durch die

fehlenden Eltern, die ständig arbeiten oder feiern, verstärkt. Er flüchtet vor dem Alleinsein und erfindet Gründe, warum er unter Menschen sein und sich beschäftigen muss. Er braucht Ablenkung. Er telefoniert die ganze Zeit. Er braucht die Verbindung zu anderen, und das wiederum kommt von dem ständigen Mangel an Verbindung, den er schon früh zu sich selbst und zu den Eltern hatte. Ich erwähne "zu sich selbst", weil der Terror während der Schwangerschaft bereits die Grundlage für die Trennung von Aspekten der eigenen Person schafft. Das bedeutet Entfremdung vom Schmerz. Diese Abwehrmechanismen sind bereits in der Schwangerschaft vorhanden. Er hat nicht mehr alles von sich selbst.

Der kritische Zeitraum für die Erfüllung ist der neurobiologische Zeitrahmen, in dem die Bedürfnisse erfüllt werden müssen. Er ist biologisch begrenzt und lässt keine Abweichung zu. Erfüllung ist dringend notwendig, um das neugeborene Kind zu beruhigen und zu besänftigen. Wenn nicht, dann wird das Gefühl für das ganze Leben geprägt, weil das Kind mit dem Bedürfnis nach und dem Mangel an Umarmungen und Küssen überwältigt wird: aber es kommt niemand.

Die ganze Mischung von Gefühlen, die an der Prägung beteiligt sind, drängt weiterhin zum Bewusstsein der obersten Ebene und sucht nach Verbindung. Warum bewegen sie sich vorwärts und nach oben? Verbindung bedeutet letztendlich Überwindung und Auflösung. Das Gehirn weiß das. Warum tun wir es nicht? Leider nicht, weil der Schmerz/Terror so groß ist, dass er nicht verdrängt werden kann. Er kann auch nicht gefühlt und integriert werden, und damit ist es vorbei.

Wir tragen den Schmerz ein Leben lang mit uns herum; selbst in einer Menschenmenge fühlt man sich einsam und allein. Wir finden Wege, mit ihm umzugehen, und was bedeutet das? Wir schieben es zurück und runter. Die Person fühlt sich oft entfremdet und distanziert. Er sieht aus und verhält sich, als ob er in einer anderen Welt lebt. Das tut er auch, nur weiß er es nicht. Er lebt in einer Welt des Alleinseins und der Einsamkeit. Er wird von diesen unerbittlichen Gefühlen verfolgt. Das Gefühl, das so verheerend ist, ist unnachgiebig. Es ist eingepägt und eingebettet und hat ein ganz eigenes Leben. Es hat sogar die Oberhand über das, was im aktuellen Leben geschieht. So fühlt er sich selbst bei einem glücklichen Fest niedergeschlagen. Er kann sich nicht glücklich fühlen, bis er wirklich fühlt. Was ist das? Was ihn niederdrückt: die Prägung.

Warum Hegemonie? (Hey, wenn ich nie gute, große Worte benutze, werde ich alle verdummen, mich eingeschlossen). Weil sie aufgrund ihrer Schmerzlast so rein ist, dass sie allgegenwärtig ist, selbst wenn niemand weiß, was "ES" ist.

Wir müssen über eines meiner wichtigsten Konzepte Bescheid wissen: dass, sobald die kurze kritische Phase vorbei ist, keine spätere Befriedigung die Lücke füllen kann. Er lässt sich nicht aufrütteln. Jede einzelne Erfüllung wird symbolisch und

unerfüllend. Und erfordert daher immer mehr Versuche. Und dann geht die Person zur Therapie und wird von Gruppenmitgliedern umarmt und fühlt sich soooo gut. Leider ist das nicht von Dauer. Das System lässt keinen Ersatz zu. Entweder gibt es die echte Umarmung im entscheidenden Moment oder gar nichts.

Aber, wow, Umarmungen gegen das Alleinsein tun so gut; sie machen süchtig. Oh ja, das gilt auch für Medikamente, die den Schmerz lindern. Ich habe über eine meiner Patientinnen berichtet, die ständig Sex brauchte; Nymphomanie. Aber das war nicht alles. Sie war nicht sexsüchtig. Sie war verrückt nach "gehalten werden". Sie war besessen, wie es sich gehört, denn sie brauchte dringend Berührung. Das ist kein Grund zur Verurteilung. (Oh je, diese großen Worte). Das Ganze wurde noch dadurch verstärkt, dass sie in ihrer Kindheit nie gehalten oder berührt worden war.

Jahrelang versuchte diese Frau also in der Therapie, sich geliebt zu fühlen. Heiliger Bimbam, ist das die Aufgabe der Therapie? Der warmherzige und kuschelige Arzt bringt nichts, denn er handelt mit Ideen, nicht mit Gefühlen. Außerdem kann niemand eine Neurose weglieben. Warum eigentlich? Weil wir die kritische Phase niemals abschaffen können. (Mein Gott, Janov, hör auf mit den großen Worten!!) OK, aj).

Sehen Sie, die Biologie weiß wenig über Mitgefühl. Sie sagt: "Ich weiß, du brauchst Umarmungen, aber es ist viel zu spät. Tut mir leid." Die kritische Zeitspanne ist an die Dauer des kritischen Bedürfnisses gebunden und hängt davon ab. Sie ist oft sehr kurz. Ein Neugeborenes hat keinen großen Spielraum für Fehler. Es braucht sofort Liebe. Wenn es hungrig ist, muss es essen, und wenn es einsam ist, braucht es Liebe. Sie kann nicht nach unserem Zeitplan gegeben werden, sondern nur nach seinem.

Wir haben festgestellt, dass jedes anhaltende Gefühl den gleichen Ursprung haben kann, oder oft sogar tiefer liegt. Manche Patienten empfinden Leere oder Unerfülltheit als einen chronischen Zustand. Schauen Sie sich noch einmal das frühe Leben an. Denn im Gegensatz zu den meisten anderen Gefühlen bleiben uns die Gefühle, die so früh entstanden sind, ein Leben lang erhalten. Das heißt, die Erinnerungen sind da, um uns daran zu erinnern, was tiefer liegt und gelöst werden muss. Sie sind schlecht geschleust und verfolgen uns deshalb.

Sie kennen mein Konzept der Resonanz, das besagt, dass es eine Verbindung zwischen allen Schichten des Bewusstseins gibt, die ähnliche Erinnerungen miteinander verbindet und das Ensemble mit höheren Ebenen der Gehirnfunktion verknüpft. Deshalb kann das Gefühl von Niedergeschlagenheit und Einsamkeit in der Therapie mit der Zeit die Person in die Zeit zurückziehen, in der es traumatisch war. Dann beginnt der Prozess der Primal-Therapie; die Reise in das tiefe Innere...., wo Freiheit und Erleichterung liegen.

Was in der Therapie zur Verbindung aufzusteigen scheint, ist das rohe, unverfälschte Gefühl, das seines Kontextes und seiner Herkunft beraubt ist. Es hat keine geschmückten Ausstattungen, die mit Schlüsselinformationen darüber beladen sind, was es wirklich ist. "Ich fühle mich die ganze Zeit so allein." Das ist es, was ich meine: keine Ahnung, woher das alles kommt. Und deshalb taucht bei der Verbindung die ganze Palette des Gefühls auf und hilft uns zu wissen, worum es bei dem Gefühl geht und wie es entstanden ist. Was bedeutet also Verbindung? Wenn der Patient in der Therapie über Monate hinweg in tiefe Bewusstseinsstufen hinabsteigt, wird er oder sie bei einem seltsamen Gefühl ankommen, ganz allein zu sein, vor allem, wenn er deprimiert ist und sich ganz allein fühlt. Dieses Gefühl wird ihn, wenn er einen tieferen Zugang hat, zu seinen Ursprüngen zurückbringen und sich auflösen. Das braucht Zeit. Aber das Gefühl wird schließlich gefühlt und ist integriert; es hängt nicht mehr da draußen wie eine fremde Kraft, die Schaden anrichtet. Denken Sie daran, dass die Gefühle uns zurückführen, nicht die Ermahnungen eines Therapeuten. Wenn wir dem Arzt gehorchen, sind wir erledigt. Er kann niemals wissen, was unser Unbewusstes ist. Er ist keine Quelle der Weisheit, trotz seines warmen und kuscheligen Auftretens, das von der Sicherheit seines Wissens durchtränkt ist, das allzu oft absolut ist.

Warum auflösen? Weil es das rohe Gefühl ist, das die Schmerzkette erklimmt, um uns ein Leben lang unaufhörlich zu nerven. Wenn man es über einen längeren Zeitraum, über Monate hinweg, voll und ganz spürt, wird es entlarvt, und die Depression hat ein Ende. Vergessen Sie nicht, dass es sich hartnäckig hielt, weil es aufgrund seiner Schmerzlast nie erfolgreich verdrängt werden konnte. Seine Zeit ist gekommen. Aha!

Wir müssen das ursprüngliche Trauma und alle seine ursprünglichen Reaktionen innerhalb des frühen Zeitrahmens und innerhalb der kritischen Periode ausgraben, und dann finden wir eine Lösung. Es gibt keine andere Lösung, als in der Zeit zurückzugehen; zurück in unsere frühe Geschichte, wo unverfälschte Feelings wieder hochkommen werden, aber jetzt wissen wir, was es ist und können die endgültige Verbindung herstellen. Es braucht volles Bewusstsein, endlich.

Freitag, 29. Mai 2015

5. Die Anti-Primal-Lösung: Das bedeutet „Ayayay“

Ich weiß nicht, warum ich die Artikel der NY Times lese, die meiner Meinung nach ärgerlichen Mist veröffentlicht, (NY Times, 17. Mai 2015 siehe: <http://opinionator.blogs.nytimes.com//2015/05/16/no-longer-wanting-to-die/>).

Sie lieben die Verhaltenstherapie und währenddessen bekomme ich keinen meiner Artikel in ihre Zeitung. Dieser Blog ist eine Fortsetzung des Blogs ON BEING LONELY, den ich gerade veröffentlicht habe (siehe: <http://cigognenews.blogspot.com/2015/05/on-feeling-lonely-again.html>).

Ich hoffe, den Bankrott von nicht-dynamischen Ansätzen aufzuzeigen, die die Wissenschaft weit hinter sich lassen; wo Therapeuten zu einer Jubel- und Anfeuerungungs-Abteilung für die Unterdrückten werden. "Du kannst es schaffen, aber du musst dich zuerst selbst akzeptieren".

Wie bitte? Ich sitze hier und denke: "Wie um alles in der Welt kann ich das tun?" Sagen wir, ich sage mir, ich bin gut, klug und warmherzig. Aber Moment mal, ich bin überhaupt nicht überzeugt. Ich fühle mich nicht so. Meine ganze Geschichte gibt mir das Gefühl, schlecht, dumm und wertlos zu sein, was für mein früheres Leben absolut zutrifft. Du meinst, ich soll verleugnen, wer ich bin, und eine andere Rolle annehmen, die liebenswert ist? Mensch, ich werde es versuchen. Verflixt, ich kann es einfach nicht tun. Was soll ich jetzt tun? Ich weiß: Ich tue einfach so, und stelle meinen Arzt zufrieden.

Hier geht es um den Patienten, der sich wegen einer selbstmörderischen Depression in Verhaltenstherapie begab. Er hatte eine Schocktherapie plus jahrelange Psychotherapie plus ein Medikament nach dem anderen; nichts wirkte.

Zu Beginn teilt der Therapeut dem Patienten mit, dass der erste Schritt zur Heilung darin bestehen muss, "sich so zu akzeptieren, wie man ist". Diese Ermahnungen sind ein Rückgriff auf die frühe Gestalttherapie, die von Fritz Perls "verkauft" wurde. Nachdem er allen gesagt hatte, was sie tun und wie sie leben sollten, musste der Patient ihn zum Abschluss der Sitzung küssen. Diese Ratschläge entbehren jeglicher Logik und wissenschaftlicher Grundlage; jeder ist sich selbst der Nächste. Willkür ersetzt die Wissenschaft.

Fahren wir also mit seiner Therapie fort, die in der NY Times einen großen Raum einnimmt. Diese Therapie wurde schließlich von dem Patienten akzeptiert, und damit auch von der NY Times.

Die Probleme des Patienten hatten eine Vorgeschichte, wurden aber durch einen gescheiterten Geschäftsabschluss erneut ausgelöst. Er war als "behandlungsresistente Depression" bekannt. Die Therapie stand nicht in Frage, sondern sein Widerstand gegen sie. Wie schön.

Nun gibt es eine neue Therapie, oder sollte ich sagen, eine neue Bezeichnung für eine alte Behandlung, die Dialektische Verhaltenstherapie. Ich nehme an, sie meinen eine Art Verbesserung der Verhaltenstherapie. Sie richtet sich an selbstmordgefährdete

Patienten. Dr. Linehan, die Begründerin, behauptet, die Verhaltenstherapie habe bei ihr nicht funktioniert, so dass sie einen neuen Ansatz entwickelt habe.

Sie hilft den Patienten, "negative und fehlerhafte Gedanken zu erkennen und zu ändern". Das klingt genau wie Verhaltenstherapie. Dr. Linehan sagt, dass das Problem bei diesem Ansatz darin besteht, dass er die Schmerzen der Patienten als reine Kopfsache behandelt, was den Patienten herabsetzt". Ihrer Meinung nach muss der Patient zuallererst sich selbst akzeptieren und von anderen so akzeptiert werden, wie er ist. Sie stellt fest, dass die Person manchmal auch von ihren Gefühlen überwältigt wird. Deshalb empfiehlt sie einige Fertigkeiten, um die Flut der Emotionen zu stoppen.

"Es ist der entscheidende Moment zwischen dem Erleben des Gefühls und dem Handeln". So findet sie einen Weg: Nehmen Sie Eis aus dem Kühlschrank und halten Sie es an Ihren Hals. Lenken Sie sich ab. Schnappen Sie sich ein Gummiband um Ihr Handgelenk.“ Und so weiter, bis zum Überdruß. Mit anderen Worten: Fühle die Gefühle nie, sondern behandle sie als Eindringlinge und Feinde, die es zu vermeiden gilt. Das Einzige, was zur Heilung beitragen könnte, nämlich das Fühlen der eigenen Gefühle, wird zu einem Anathema. Das Ganze ist anti-heilend und anti-primal und es wurde von einer angesehenen Zeitung groß herausgestellt.

Diese so genannte neue Therapie ist eine einfache Abwandlung der üblichen Verhaltenstherapie. Kein Wissenschaftler muss sich bewerben, denn Wissenschaft ist hier nicht willkommen.

Der Therapeut glaubt also, dass eine Verbesserung eintritt, weil die Ablenkung (ist das wirklich eine Therapie?) die Ängste verringert. Wird das gemessen oder ist das immer noch Teil des Booga-Booga-Ansatzes? Nachdem sie ein Leben lang von ihren Eltern kritisiert und herabgesetzt wurde, behauptet sie, dass man das rückgängig machen kann, indem man mit sich selbst spricht. Ayayay. Es ist immer noch alles in ihrem Kopf und jetzt im Kopf des Patienten, der denkt, dass es ihm besser geht.

Jedes Mal, wenn ein Gefühl auftaucht, bittet sie die Patienten, statt es zu fühlen und sich zu bessern, das Gegenteil zu tun und aufzuhören zu fühlen. Hören Sie auf, gesund zu werden, denn egal, was sie sagt, es ist immer noch "in Ihrem Kopf".

Woher hat sie ihre Vorstellungen von Gefühlen? Was glaubt sie, woher sie kommen? Kommen sie aus dem All oder sind sie das Ergebnis unserer Erfahrung? Welche Erfahrung? Hat die Patientin keine Vorgeschichte, keine Vernachlässigung, kein Trauma? Das ist genau die Verhaltenstherapie, und nur die. Sie ist nicht neu, führt zu keiner Verbesserung und behandelt den Patienten als ahistorisch.

Ein kleines Postskriptum: Was denkt Dr. Linehan über die Rolle von Gefühlen? Weiß

sie, dass sie Wegweiser sind, dass sie uns vor Bedrohung und Gefahr warnen? Dass sie uns Krankheiten und innere Probleme signalisieren. Dass sie zu Liebe, Fürsorge und Empathie führen? Dass sie uns dazu bringen, gute Entscheidungen zu treffen, die für uns selbst heilsam sind?

Wozu also sind Gefühle da? Um zu lieben und geliebt zu werden, um anderen zu helfen, um mit der Notlage anderer mitzufühlen und um uns zu helfen, gute Beziehungen aufzubauen. Sie sind nicht unser Feind, sondern sie helfen uns, unser Leben zu retten. Und vor allem: Obwohl wir alle ein Gefühlszentrum haben, haben nicht alle von uns Zugang zu Gefühlen. Manche von uns sind so abgeschottet, dass wir im Grunde gefühllos sind. Was uns wirklich menschlich macht, sind Gefühle; warum in aller Welt wollen wir sie unterdrücken?

Ich glaube, was mich von Dr. Linehan trennt, ist, dass sie, wenn sie aufkommende Gefühle sieht, sofort eingreift, um den Patienten von ihnen abzulenken. Wenn wir Gefühle sehen, helfen wir dem Patienten auf langsame, methodische Weise, in sie hineinzukommen, so dass er ein fühlender, empfindsamer Mensch wird. Auf diese Weise wird er zum Menschen, lernt zu lieben und geliebt zu werden und wird seine Primal-Dämonen los, die ihn geplagt haben.

Da wir historische Wesen sind, wie können wir auf eine gefühllose Weise gesund werden? Wir können es nicht.



Mittwoch, 03. Juni 2015

1. Wie kann man die Primärtherapie beweisen?

Seit Jahren erzähle ich von meiner Therapie, dass sie das Heilmittel ist. Aber was bedeutet das?

Ich wurde immer davor gewarnt, das Wort "beweisen" zu benutzen, denn in der Wissenschaft wird nichts bewiesen; es wird unterstützt, bestätigt, verstärkt, aber niemals bewiesen. Warum also verwende ich das Wort weiter? Darin liegt der Knackpunkt, dennlassen Sie mich zunächst darlegen, was ich meine.

Ich werde das Beispiel der Psychose verwenden, um es zu erklären. Im Laufe der Jahrzehnte, wenn die Patienten in ihre frühe Vergangenheit zurückfallen, verlieren sie die Artikulation und haben Schwierigkeiten, Sätze zu bilden; das bedeutet, dass sie sich immer noch auf der emotionalen, rechten Ebene befinden, wobei die verbalen Fähigkeiten der linken Gehirnhälfte allmählich nachlassen. Je weiter sie zurückgehen, desto mehr verlieren sie ihre Fähigkeit, Worte zu finden, und wenn sie komplizierte Worte benutzen, um ihre Gefühle zu beschreiben, ist das ein falsches Primal. Und warum? Je weiter die Primal-Reise zurückliegt, desto geringer ist die Fähigkeit, Worte zu benutzen. Ein zweijähriges Kind hat nicht die Fähigkeit zu einer anspruchsvollen Sprache. Wenn es sich um ein echtes Wiedererlebnis handelt, wäre es unmöglich und ist es normalerweise auch. Wohlgemerkt, dies geschieht nach einer langen Zeit in der Therapie und nachdem viele kleinere Schmerzen erlebt wurden.

Wenn die Patientin beginnt, sich in das Leben im Mutterleib fallen zu lassen, gibt es mehr Schmerzen, als man sich vorstellen kann, und bald ist es ein Schmerz, der innerlich nicht weh tut, weil er zu einem Gefühl wird, das gefühlt wird. Er sieht aus wie Schmerz, aber er ist gut verkräftbar, es sei denn, der Patient wird verfrüht in die emotionalen Tiefen gezwungen, sodass ein richtiges Primal gar nicht in Frage kommt. Hier, in dieser Phase, in der der Hirnstamm regiert, sind die Schmerzen am stärksten und können psychotisch werden. Woher wissen wir das? Einige Patienten, die aus der Rebirthing-Therapie zu uns gekommen sind, tauchten zu früh in diese Tiefen ab und haben jetzt Wahnvorstellungen und Halluzinationen. "Ich sehe den Kosmos und leuchtende Engel", usw. Der Schmerz ist in den Neokortex eingedrungen und hat ihn dazu gebracht, Abwehrmechanismen zu entwickeln, einschließlich falscher Wahrnehmungen und bizarrer Ideen. Das ist ein sicheres Zeichen für Überlastung und Überflutung mit Schmerz.

Auf dieser Ebene nimmt der Schmerz zu, wenn der Patient mit der Zeit immer tiefer in die Vergangenheit eindringt, so dass wir wissen, wo der tiefste Schmerz liegt. Wir sehen ihn und messen ihn; es gibt kein Rätselraten. Und wenn wir das bei Hunderten von Patienten über 50 Jahre hinweg immer wieder beobachten, bekommen wir eine gute Vorstellung von unseren Beobachtungen. Sie sind konsistent und reproduzierbar. Es handelt sich nicht mehr um eine Theorie, sondern um eine präzise Beobachtung, die ich Heilung nenne. Und warum? Weil sich bei solch tiefgreifenden Erfahrungen, die immer nonverbal sind, so viel verändert: die Biologie, das Aussehen, die Gefühle, das Aussehen und das Gefühl des Wohlbefindens, endlich. Ganz zu schweigen davon, dass es möglicherweise verhindert, dass sich schwerwiegende Prägungen später zu schweren Krankheiten auswachsen. Die Migräne und der hohe Blutdruck sind verschwunden, und auch ein Großteil der zwanghaften Verhaltensweisen, nicht zuletzt beim Sex, ist verschwunden.

Hier sehen wir also das dialektische Zusammenspiel zwischen Erinnerung, tiefen Prägungen, dem Schmerz und den Symptomen, die er hervorruft. Das vermeidet

Rätselraten. Sie alle fließen in einem Gefühl zusammen; es ist ein einheitliches Ereignis. Wir arbeiten nicht an diesem oder jenem Symptom, sondern an dem gesamten System, das auf die tiefsten und verheerendsten Prägungen reagiert. Sie zu fühlen, strahlt dann überall im System aus, so dass die Auswirkungen systemisch sind - Auswirkungen im gesamten System.

Wir sind nicht auf der Suche nach einer privaten Theorie; wir entwickeln eine Theorie aus unseren Beobachtungen heraus. Zuerst die Erfahrung, zuerst die Tiefenhirnbeobachtungen, dann die Theorie und die Hypothesen. Die Erfahrungen der Patienten bestätigen nicht die Theorie oder die Hypothese, es ist die Theorie, die verschwindet oder sich verändert oder modifiziert wird. Ich habe keine Lust, mich an eine ausgeheckte Theorie zu klammern, die ich anbete. Wenn es dem Patienten dadurch nicht besser geht, warum sollte man dann an ihr festhalten? Das ist im Wesentlichen das, was mit all den Therapeuten passiert ist, die unsere Theorie verbessern wollten. Sie fügten Medikamente hinzu, dann Hypnose, dann kognitive Methoden und so weiter bis zum Gehtnichtmehr. Alles nur, weil sie die zentrale Wahrheit des Gefühls nicht erkannt haben. Und, wie ich annehme, weil sie ihre eigenen Gefühle nie erlebt haben.

Dienstag, 09. Juni 2015

2. Was meinen wir mit "er ist beschädigt"?

Im Bereich der Psychiatrie meinen wir in der Regel, dass seine emotionale Verfassung gestört ist, dass seine Ansichten und Wahrnehmungen nicht stimmen und dass man sich nicht auf seine Stabilität und Zuverlässigkeit verlassen kann. Er ist beschädigt.

Aber meinen wir auch, dass er körperlich beschädigt ist? Berücksichtigen wir auch die körperlichen Aspekte der Schädigung? Oder beschränkt man sich auf den emotionalen? Im Seelenklempnerdasein werden sich beide Seiten nie begegnen; das ist alles ziemlich flüchtig. Aber wir beschränken uns normalerweise auf das Emotionale. Aber was ist, wenn das "Emotionale" körperliche Auswirkungen hat? Und körperliche Ursprünge? In der Regel ist es ein weiter Weg vom emotionalen Schaden zum körperlichen. Deshalb verbringen Ärzte ihr Leben damit, Diabetes, Bluthochdruck, Migräne und Asthma zu untersuchen, und es entzieht sich ihnen trotzdem. Es ist, als ob sich die Symptome von selbst aus ihren Wurzeln lösen und als eigenständige Einheiten betrachtet werden. Also studieren wir weiter die Kleinigkeiten der Symptome, losgelöst von ihren Ursprüngen. Das Ergebnis all dieser Studien ist der Versuch, das Symptom zu kontrollieren, nicht es zu heilen. Big Pharma ist nicht so sehr an einer Heilung interessiert, wenn die Unterdrückung der Symptome eine so mächtige Wahl ist; ein Anreiz, der ins Unendliche gehen kann.

Und leider sind die Patienten, die so sehr leiden, bereit, die Kontrolle der Symptome als Hauptziel der Behandlung zu akzeptieren.

Es gibt viele neue Studien über die physischen und physiologischen Komponenten der Emotionen, die untrennbar miteinander verbunden sind, was sie auch sind. Oh, Moment mal, sind sie Zwillinge? Am Kopf zusammengewachsen, ohne Chance auf Trennung? Erst wenn wir sie als Ganzes sehen, können wir sie als getrennt betrachten. Oh je. Jetzt wird es kompliziert. Erst wenn wir die wichtigsten Gefühle mit ihren körperlichen und emotionalen Komponenten sehen, können wir sie als zwei Teile desselben Schadens betrachten. In der Zwischenzeit fahren wir fort, die Behandlung auf den falschen Schaden zu verlagern. Das heißt, es ist nicht so, dass wir den Schaden nicht behandeln; es ist so, dass wir den wirklichen Schaden nicht behandeln, und das ist der Grund, warum die Symptome ohne Unterlass weitergehen. Wir behandeln Kollateralschäden und weichen dem eigentlichen Ziel aus. Das Ziel, gut versteckt, ist die Quelle, wie eine eiternde Wunde, die ständig ihre Ausscheidungen absondert, die wir als Symptome sehen und als DIE Krankheit bezeichnen. Es ist das Ergebnis der Krankheit; schreckliche Schmerzen, die uns zugefügt wurden, als wir noch keine Worte hatten, um den Schaden zu signalisieren. Aber es gab auch physische Auswirkungen auf das Immunsystem. So hat die Betäubung im Mutterleib lebenslange Auswirkungen, die uns ein Leben lang verfolgen.

Die eigentliche Krankheit ist so gut abgeschirmt, dass wir uns nicht vorstellen können, dass sie überhaupt existiert. Ebenso wenig können wir uns den Schmerz vorstellen, der durch die Einprägungen tief im Gehirn entsteht. Sie ist im wahrsten Sinne des Wortes unaussprechlich. Körperliche Symptome sind offensichtlicher; wir können einen Asthmaanfall oder hohen Blutdruck sehen. Schwieriger ist es, eine schwangere Frau beim Rauchen oder Trinken zu sehen. Sie nimmt eine Zigarette und der Schaden beginnt. Für das Baby/den Fötus beginnt ein Leben im Elend. Es ist alles so geheimnisvoll, und schlimmer noch, die Schäden zeigen sich vielleicht erst nach Jahrzehnten: z. B. Krebs oder Alzheimer. Eine Verbindung zwischen zwei Ereignissen herzustellen, die vierzig oder fünfzig Jahre auseinander liegen, ist also sehr schwierig. In der Zwischenzeit findet das erwachsene Baby Medikamente, die seine Schmerzen lindern, und wird süchtig. Das ist schwer zu behandeln, weil wir nur die Drogensucht behandeln. Wir machen sie zu einer Straftat und finden Wege, die Beschaffung von Drogen zu erschweren. Und wir denken, wir hätten das Problem gelöst. Wir applaudieren denen, die von den Drogen wegbleiben und "clean" sind. Für diesen Erfolg können sie später mit schweren Krankheiten bezahlen; der Schmerz unter der Sucht bleibt bestehen und setzt seinen Schaden fort. Dieser Schaden ist sowohl körperlich als auch seelisch; sie sind eins. Wir fahren damit fort, das Offensichtliche zu behandeln.

Die Forschung nähert sich dem Thema frühes Trauma und spätere Krankheit. In

einer Studie des King's College in London wurden langfristige Veränderungen im Immunsystem als Folge von Kindheitstraumata, sexuellem und emotionalem Missbrauch, früher Trennung von Bezugspersonen und allgemeiner Vernachlässigung festgestellt. All dies führte zu einer Vielzahl von Krankheiten. Bei einer Untersuchung von Biomarkern stellten sie eine erhöhte Entzündung fest, die weit über dem Normalbereich lag. (Valerie Mondelli. Molecular Psychiatry, Juni 2015). Anhand bestimmter Marker konnten sie ein früheres Trauma nachweisen. Hier stellen wir fest, dass eine frühe körperliche Schädigung, eine rauchende schwangere Mutter, zu allen möglichen Symptomen führen kann, sowohl körperlich, wie Arthritis, als auch emotional, wie Sucht. Dies können unterschiedliche Auswirkungen desselben Schmerzes sein. Manche suchen nach fremden Ideen und Überzeugungen, andere nach Drogen, manche nach Glücksspiel, andere nach Überarbeitung, wieder andere nach Überernährung. Das sind alles Wege, um mit dem gleichen frühen Schaden umzugehen, den niemand sieht. Wir sehen die Auswirkungen der Schädigung, aber nicht das, was heilt: die Schädigung selbst. Zu oft ist der Schmerz so gut versteckt, dass wir nur jemanden sehen, der so verschlossen ist, dass er scheinbar keine Gefühle hat. Sie sind gefühlsmäßig tot.

Und was passiert dann? Wir eröffnen Kliniken der Anonymen Glücksspieler und Alkoholiker, Diätprogramme, Zentren für Selbstwertgefühl, bis zum Überdruß. Und was wird dort behandelt? Den Ausfluss eines brodelnden inneren Vulkans des Schmerzes. Wir eilen herbei, um dieses oder jenes zu behandeln; Glücksspiel oder Überernährung mit Spezialisten für fast alles, die was tun? Das Verhalten unterdrücken und den Schmerz unterdrücken. Sie tun also das Gegenteil von dem, was notwendig ist: den Schmerz ein für alle Mal zu befreien. Hören Sie auf, das zu unterdrücken, was heilt: das Gefühl. Dazu müssen wir langsam in der Zeit zurückreisen, um die tiefsten Bereiche des Unbewussten zu erreichen, um die Tore der Verdrängung zu öffnen und den wahren Schaden zu spüren. Das ist unser Ziel, der wirkliche Schaden. Dann scheinen die Kollateralschäden zu verschwinden. Wie machen wir das? Darüber schreibe ich in vielen Büchern und Hunderten von Blogs. Es ist nicht einfach und es hat Jahrzehnte gedauert, das herauszufinden. Aber jetzt verstehen wir die Krankheit und was wir dagegen tun können. Und warum? Wenn wir Patienten helfen, Traumata wiederzuerleben, sehen wir es in Echtzeit, wenn der Patient zurückgeht, um es genau so zu erleben, wie es geschehen ist. Er redet nicht darüber, er lebt und fühlt es. An anderer Stelle habe ich über eine Patientin gesprochen, die aus der Stadt wegzog, um die Umweltverschmutzung zu vermeiden, bis sie schließlich die Quelle ihrer Umweltverschmutzung spürte: das ständige Rauchen ihrer Mutter während ihrer Schwangerschaft. Als Baby konnte sie nichts dagegen tun. Jetzt konnte sie sich immer weiter von der von ihr wahrgenommenen Bedrohung durch die Umweltverschmutzung entfernen. Ihre Reaktionen waren real, aber ihr Verhalten war von Angst getrieben und stammte aus einer längst vergangenen Zeit. Sie ging zu einer Sekte, um zu lernen, wie man in der Gegenwart lebt, aber sie

lebte immer noch in der Vergangenheit. Ihre Primals begannen mit "Hilfe, ich erstickte."

Donnerstag, 11. Juni 2015

3. Macht Armut neurotisch?

Der Titel lautet "What Poverty Does to the Young Brain" (Was Armut dem jungen Gehirn antut) von M. Ostranger (siehe

<http://www.newyorker.com/tech/elements/what-poverty-does-to-the-young-brain>).

Und es scheint tatsächlich so zu sein: Armut schadet uns. Ich bin mir da wirklich nicht sicher. Ich bin in einem Ghetto aufgewachsen, habe es aber nie gewusst. Ich dachte immer, dass das Leben in überfüllten, lauten Räumen, in denen man sich Betten und Schränke teilt, die Art ist, wie alle leben. Dass das gleiche alte, billige Essen die Art war, wie alle aßen. Wenn es keinen anderen Bezugsrahmen gibt, wie können wir dann urteilen, und wie kann das einen Einfluss haben? Wir lebten abseits der Mainstream-Kultur, gingen nie in ein Restaurant, um zu sehen, wie andere aßen, usw. Mit anderen Worten: Ich hatte in meinem Leben nichts, womit ich etwas vergleichen konnte.

Das galt auch für meine Eltern. Als ich sechzehn war, wandte sich ein Freund meines Vaters an mich und sagte: "Dein Vater ist so geizig, dass er quietscht." Das wusste ich nicht. Dann fing ich an, die Puzzleteile zusammenzusetzen: Wenn wir etwas kauften, fuhren wir auf die East Side, wo alles billig war. Langsam begann ich zu begreifen. Nicht seine Armut war das Problem, sondern dass er in seiner Vorstellung immer noch im Ghetto lebte und nie aus diesem herauskam.

Als ich um Musikunterricht bat, schickte man mich in die Stadt, wo die Stunde fünfzig Cent kostete. Ich dachte nie, dass es anders sein sollte. Wenn die Kinder in der Nachbarschaft Tennisunterricht nahmen, war ich der Einzige, der das nicht konnte, weil ich glaubte, dass mein Vater es sich nicht leisten konnte. In meinen Teenagerjahren stimmte das nicht mehr, aber ich war von diesem Glauben durchdrungen und glaubte, dass der Unterricht zu teuer sei. Er ließ mich die meiste Zeit meines frühen Lebens im Ghetto leben, weil ich Angst hatte, Geld auszugeben (was heute nicht mehr stimmt). Erst später erfuhr ich zufällig, dass er nie einen Cent ausgab und Geld hatte, als wir Teenager waren. Als ich dann anfang, Vergleiche anzustellen, war ich davon betroffen, weil ich das Gefühl hatte, dass ich nicht so gut oder so wichtig war wie andere Kinder. Hinzu kam, dass ich nie umarmt wurde oder man mit mir sprach. Es war nicht nur Armut, es war eine Geisteshaltung, die uns eingepflegt wurde. Diese Geisteshaltung wurde mir klar, als ich siebzehn war, als ein Interviewer eine Frau fragte, warum sie so ausgefallene Hüte trage? Sie sagte, und

ich erinnere mich noch Jahrzehnte später an jedes Wort, "aus dem besten Grund der Welt; ich mag sie." Ihre Gefühle wählten sie, und zum ersten Mal in meinem Leben lernte ich die Bedeutung von Gefühlen kennen. Ich habe immer geglaubt, dass wir alles, was wir tun, erklären und rechtfertigen müssen. Das übertrug sich auf die Art und Weise, wie ich am Anfang meiner Karriere Psychotherapie machte. Der Patient musste sein Verhalten erklären und es rechtfertigen. Es reichte nie aus, einfach nur zu fühlen; man musste es in jeder Minute rechtfertigen. Daher war die Einsicht bzw. das Erklären von Gefühlen die unabdingbare Voraussetzung für meine Therapie: Sie war durch und durch jüdisch. Es begann mit diesem anderen jüdischen Kerl, wie hieß er noch gleich? und breitete seine intellektuellen Tentakel überall im Leben aus.

Gefühle zählten nicht, Ideen über Gefühle zählten. Und je brillanter die Erkenntnisse waren, desto mehr glaubten wir, dass es dem Patienten besser gehen würde. Und das war er auch: nur in seinem Kopf. Das war die Apotheose des Ganzen: einen brillanten Verstand hervorzubringen, der immer wieder neue Erkenntnisse ausspucken konnte und dabei wie der beste Therapeut der Welt klang. Und so geht es weiter mit der Kognitions-/Verhaltenstherapie, bis zum heutigen Tag; immer noch eine jüdische Krankheit, die wir fälschlicherweise Therapie nennen. Ayayay (übrigens: AYAYAYAY ist auch ein jüdischer Ausruf). Ich denke, ich will damit sagen: Muss man sich des Mangels bewusst sein, um verletzt zu werden? Nein. Ich wurde durch den Mangel an Berührung verletzt, obwohl ich nie wusste, dass Kinder gehalten und umarmt werden sollten. Ich fühlte den Schmerz. Ich habe ihn nicht vor anderen versteckt. Ich war mir dessen nie bewusst. Sich dessen bewusst zu sein ist nicht dasselbe wie ihn zu fühlen und wird es auch nie sein, denn das Fühlen ist der Ort, an dem das Bedürfnis/der Schmerz liegt; wo unsere Menschlichkeit eingeschlossen ist. In der Primal-Therapie habe ich den Schmerz gefühlt. Und um das zu erreichen, musste ich buchstäblich in der Zeit zurückgehen. Um im Jetzt zu leben, müssen wir also an den Ort des Verbrechens zurückkehren. Das war mein ganzes Leben lang vor mir verborgen. Schlimmer noch, ich habe es vor mir selbst versteckt. Und ich wage zu behaupten, dass dies bei den meisten von uns heute der Fall ist. Wir gehen zu einem Therapeuten, um Hilfe zu bekommen, und wir bekommen noch mehr Krankheit in seinem heiligen Namen. Wir vermeiden das Einzige, was uns heilen könnte ... Gefühle. Und je schlauer wir über uns selbst werden, desto dümmer werden wir. Nicht aus heimlichem Stolz, sondern weil es am kulturellen Zeitgeist liegt, der sich in fast jeder Therapie gegen Gefühle ausspricht.

Ich habe daraus etwas gelernt: dass Gefühle dich zum Schmerz führen und dir Bewusstheit verschaffen; ganz von selbst. Man braucht keine Anweisungen.

Was diese Krankheit bewirkt (klingt das antisemitisch?), nein; ich beschreibe sie als ein kulturelles Merkmal, nicht als eine Hetzkampagne. Der Effekt ist, dass die Menschen in ihren Kopf fahren. Der "Kopf" ist der Bezugspunkt; ist er logisch und passt er zu unserer Theorie? Dann wissen wir, dass es richtig ist. Sie haben es

erraten. Ich bin gegen den Kopf, denn darin liegt ein Großteil des "Schlechten" in der Behandlung. Gefühle sind zur Nebensache geworden. Und ohne Gefühle leben wir in der "Anti-Chambre de la mort". Was meine ich mit "wir leben in dieser Anti-Kammer des Todes"? Weil wir ohne Gefühle, den natürlichsten aller Ausdrucksformen, das Leben blockieren.

Wir blockieren die Essenz unseres Menschseins. Sie sind dazu bestimmt, gefühlt und vollständig erlebt zu werden. Andernfalls werden sie unterdrückt und beginnen ein Leben voller Schäden; sie finden keinen Ausweg aus ihrem emotionalen Gefängnis, und schließlich führt die Blockade des Lebens zu früher Krankheit und frühem Tod; nicht immer und nicht bei jedem, aber ich habe es so oft erlebt. Die Entfremdung von Gefühlen ist eine KRANKHEIT, keine Heilung! Psychotherapie, wie wir sie kennen, ist tödlich. Sie ist das ultimative Gebrechen. Sie verstärkt die Spaltung zwischen Ideen und Gefühlen. Intellektuelle Bewusstheit ist nicht lebensrettend; sie ist das Gegenteil. Bewusst zu sein ist lebensrettend; es bedeutet eine Kohäsion aller Teile von uns. Es bedeutet, dass wir nicht mit der unbewussten Anstrengung beschäftigt sind, Gefühle zu unterdrücken.

Und vor allem bedeutet Bewusstheit, dass wir Menschen und unsere Kinder menschlich behandeln, damit sie aufwachsen und die Kultur bereichern und nicht zerstören.

In der Therapie erleben wir das Gleiche: eine Verhaltenstherapie, in der die Gefühle in den Hintergrund treten, wenn überhaupt, und alles in den engen Grenzen des Verstandes liegt. Im Französischen gibt es zwei Wörter, die nahe beieinander liegen. Das eine ist "évènement": ein Ereignis. Das andere ist "Avènement", ein Ereignis, das auf der höchsten Stufe der Leistung ruht. Der Beginn, der einen neuen König oder eine neue Periode oder die Ankunft einer großen neuen Therapie ankündigt ... eine neue Herrschaft. Die Verhaltens- und Kognitionstherapie scheint diese Herrschaft zu sein, aber es ist immer noch die alte Freudsche Psychotherapie in den neuen Gewändern des Königs. All das bedeutet, dass wir uns von unserem Menschsein verabschieden müssen. Ist es das, was wir wollen?

Aber zurück zu meinem Punkt: Eines Tages, als ich fünfzehn war, war ich bei den Nachbarn, den Winters, so heißen sie wirklich, zu Besuch. Wir unterhielten uns und scherzten, als plötzlich die Mutter, Frau Winter, in die Küche kam, mit dem Rücken an den Hackklotz gelehnt, und sie plauderte und scherzte und amüsierte sich prächtig. Sie blieb eine Stunde lang. Ich war so schockiert, dass ich nach Hause rannte und sagte: "Ratet mal, was? Frau Winters ist bei uns geblieben und hat eine Stunde lang mit uns gesprochen. Es war so schön; ich wünschte, ich hätte auch so eine Mutter." Da wurde mein Vater wütend und sagte, ich solle nie wieder so reden. In seinen Augen hatte ich ein Verbrechen begangen. In meinem Kopf drückte ich nur ein Gefühl aus, ein unschuldiges Gefühl. Aber ich habe etwas gelernt: dass Mütter dazu da sind, Zeit mit dir zu verbringen, mit dir zu scherzen und mit dir zu reden. Ich

wusste nicht, dass das ein Grundbedürfnis ist, aber mein Körper litt darunter, ohne dass ich es wusste. Ich brauchte emotionale Begleitung, und es tat mir weh, weil ich sie nicht hatte. Der Schmerz trat auf, obwohl ich ihn nicht benennen konnte und nicht einmal wusste, dass so etwas wie Liebe fehlte. Ich habe diesen Tag nie vergessen. Sich dessen intellektuell bewusst zu sein, ist ein erster Schritt und doch weit davon entfernt, den Schmerz zu spüren, der unaufhörlich an unserem System nagt. "Bewusstheit" bedeutet, losgelöst zu sein, das Gefühl aus der Ferne zu betrachten. Fühlen bedeutet, dabei zu sein und damit fertig zu werden. Bewusstheit bedeutet eine Last und eine Strafe für ein ganzes Leben. Intellektuelle bevorzugen in der Regel eine intellektuelle Therapie, und das ist es, was sie bekommen. Sie haben es sich mit ihrem Lebensstil, ihrer Neurose, bequem gemacht. Allzu oft entscheiden wir uns für eine Therapie, die nur ein paar kleine Änderungen zulässt, aber keine grundlegende Veränderung. Es geht nicht um ein Entweder-oder; wir können volles Bewusstsein erlangen, und das ist das summum bonum.

Es ist unsere Wahl.

Sonntag, 21. Juni 2015

4. Über den Zusammenbruch unserer Anpassungsfähigkeit

Vor einiger Zeit habe ich darüber geschrieben, dass der unablässige Input von Schmerz unsere Anpassungsfähigkeit überfordert und zu einem Zusammenbruch dieser Fähigkeit führt. Das Ergebnis ist ein Durcheinander unserer Gehirnzellen und ein Zusammenbruch unserer Fähigkeit, mit der Situation fertig zu werden. Dies kann zu einer frühen Psychose oder geistigen Insuffizienz führen. Was bedeutet das?

Wir müssen nicht nur unsere klinischen Erfahrungen berücksichtigen, sondern auch die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung. Rockefeller University, New York, und Cambridge University, England (E. Keverne, D. Pfaff und Inna Tabansky. "Epigenetische Veränderungen im sich entwickelnden Gehirn: Effects on behavior."; Siehe: <http://www.pnas.org/content/112/22/6789.full>). Eine Schlussfolgerung ihrer Arbeit betraf die Methylierung, d. h. wie Aspekte der Methylgruppe rekrutiert werden, um die schmerzhafteste Erinnerung zu prägen und einzuprägen. Wenn man die Methylierung blockiert, verhindert man, dass sich die Nervenzellen an Veränderungen in ihrer Umgebung anpassen können. Sie werden maladaptiv. Ohne eine erfolgreiche epigenetische Programmierung kann kein neues Lernen stattfinden. Und das macht mich stutzig, wenn so viele Waisenkinder nicht gut lernen können, Legastheniker sind und nur langsam Sätze bilden können. Wenn tagtäglich Vernachlässigung, Gleichgültigkeit und Mangel an Liebe herrschen, lässt die Anpassungsfähigkeit nach und es kommt zu Schäden.

Die Forscher stellten fest, dass es negative Auswirkungen auf die Bereiche des Gefühls/Hippocampus gibt. Kurz gesagt, chronischer, unablässiger Schmerz überfordert die angeborene Anpassungsfähigkeit, und wir sehen die Ergebnisse. Auf der Gefühlsebene behauptet die Person, es sei alles zu viel. Er gibt leicht auf und kann sich nicht anstrengen, um erfolgreich zu sein. Der Schizophrene erklärt es nicht verbal, aber er lebt es. Er braucht Hilfe, um sich im täglichen Leben zurechtzufinden. Er kann sich nicht an neue Umstände anpassen. Dies ist der extreme Zusammenbruch der Anpassung. Denn die Anpassungsmechanismen helfen uns, uns weiterzuentwickeln und mit unterschiedlichen Umständen umzugehen. Sie sind entscheidend für unsere Entwicklung. Wir können kleinere Rückschläge verkraften, wenn wir zum Beispiel ein oder zwei Tage lang allein gelassen werden, aber wenn wir über längere Zeiträume isoliert sind, wird unsere Anpassungsfähigkeit beeinträchtigt.

Wenn wir nach einer Bestätigung für all dies in der harten Wissenschaft suchen, finden wir sie. Das Dana-Farber-Krebsinstitut diskutiert Krebs im Zusammenhang mit dem epigenetischen Umschaltmechanismus. (Dec. 8, 2014. "Eine Störung im Genkontrollsystem ist ein entscheidendes Merkmal von Krebs." (siehe: <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/12/141208145512.htm>) (Siehe auch Cancer Cell). Hier heißt es: "Das genetische Durcheinander bei Krebstumoren wird durch die Unordnung in einem der Mechanismen zum An- und Ausschalten der Gene der Zellen mehr als ausgeglichen. Die Unordnung in den Ein- und Ausschaltern, bekannt als Methylierung, ist eines der bestimmenden Merkmale von Krebs." (Gene rekrutieren Methyl, um sich an die DNA zu binden - Methylierung). Ich behaupte, dass die Primär-Einprägungen in hohem Maße für diesen epigenetischen Tumult und das Durcheinander verantwortlich sind, da der gesamte Anpassungsprozess zusammengebrochen ist. Tumore können sich nicht mehr auf normale Weise anpassen und zeigen eine stark desorganisierte Methylierung. Kurz gesagt, sie können sich weder anpassen noch wirksam unterdrücken. Die ungeordnete Methylierung durchdringt den gesamten Tumor.

Die Dana-Farber-Gruppe stellte fest, dass "das Verhalten einer Krebszelle nicht nur von der Genetik, sondern auch von der Epigenetik bestimmt wird" und dass die Störung des Methylierungsprozesses einen direkten Einfluss auf die Wirksamkeit der Krebstherapie hat. In Zusammenarbeit mit Dr. Alexander Meissner vom Broad Institute haben sie herausgefunden, wie man diese Deregulierung messen kann: "Mit Hilfe der Bisulfit-Sequenzierung können die Wissenschaftler das Vorhandensein oder Fehlen von Methylgruppen verfolgen." Sie haben ein einfaches Maß entwickelt, das sie PDR (percent discordant) nennen, um die gestörte Methylierung zu quantifizieren. Ich halte dies für einen wichtigen Schritt in der epigenetischen Forschung, da wir bald in der Lage sein werden, körperliche und emotionale Schäden an einem Menschen und den Grad der Schädigung zu quantifizieren; und schließlich den Grad

der Auflösung, den wir in einer Gefühlstherapie erreichen. Wir bekommen schnell die Instrumente, um unsere Ziele zu erreichen.

Was will ich damit sagen? Dass die Methylierung in der Ordnung der Dinge ist; sie ist der wichtigste Anpassungsmechanismus, und ich glaube, dass er in gewisser Weise durcheinander gerät und seine Aufgabe nicht mehr erfüllen kann. Er hat seinen Zusammenhalt verloren. Außerdem beginnt der Ursprung so vieler katastrophaler Krankheiten in dieser Desorganisation, weshalb sie so schwer zu behandeln ist.

Meiner Meinung nach ist die gefährliche Zeit für unaufhörliche Schmerzen, die den Anpassungsprozess bedrohen, im Mutterleib während der Schwangerschaft. Hier ist der Beginn des chronischen Rauchers und Trinkers oder Pillenschluckers, weil die ständigen Depressionen oder Angstzustände für den Fötus unausweichlich sind und er leidet. Das prägt sich schließlich ein und bleibt ein Leben lang bestehen. Es ist, als würde er neun quälende Monate lang in einer Zwangsjacke leben und keinen Weg finden, den Input zu stoppen. Er geht zum Arzt, und der fragt: "Hatten Sie in letzter Zeit Stress?" Ja, Stress, aber Jahrzehnte, bevor sich irgendjemand, auch der Patient, überhaupt daran erinnern kann. Also schüttelt er den Kopf und sagt: "Es ist schon seit einiger Zeit alles in Ordnung". Diese Prägungen schreien auf die einzige Art und Weise, die sie können, nämlich durch das physische System. Migräne, Asthma, Angstzustände, Depressionen, und so weiter und so fort. Er kann sich einfach nicht in seiner Haut wohlfühlen, denn unter dieser Haut befindet sich ein Berg von Schmerz und Unruhe, der ihn nicht zur Ruhe kommen lässt. Warum die Unruhe? Weil der Schmerz eine Botschaft an die Bewusstheit sendet, dass es da unten ernsthafte Probleme gibt. Leider gibt es niemanden, der zuhört. Und selbst wenn sie es könnten, könnten sie diese Botschaft nicht übersetzen, denn sie ist - ganz wichtig - nicht in Englisch. Sie ist in einer ganz anderen Gehirnsprache, für die es keine Worte gibt. Wir müssen mit dem Patienten in die inneren Tiefen reisen und es selbst sehen. Und da ist sie, die Agonie, direkt vor unseren Augen. Die Erstickung, die Atemnot, das Elend auf dem Gesicht, all das beantwortet die Frage: Was für ein Problem? Und der Patient in einer Sitzung sagt nie: "Ich kann nicht atmen", aber wir sehen es vor unseren Augen. Wenn ich in diesem Zustand bin, schließt sich mein Mund, und es gibt keine Willenskraft, die ihn bis zum Ende der Sitzung öffnen kann. Und warum? Weil "Willenskraft" eine Funktion des höheren Gehirns ist, die auf das Tiefenhirn wenig Einfluss hat. Das hört sich jetzt an wie ein Mystiker, der Booga-Booga-Einsichten verkündet, aber das ist es bei weitem nicht.

Die epigenetische Wissenschaft kann helfen, all dies zu erklären: Sie ist das Mittel für die Verdrängung und das Scheitern, den Schmerz zu überwinden und weiterzumachen. Bestimmte Schalter werden ein- und ausgeschaltet, um das schmerzhaft Eindringen zu bewältigen; ab einem bestimmten Grad brechen diese Bemühungen zusammen und eine "normale" Anpassung ist nicht mehr möglich. Das Ergebnis: Anomalien in der körperlichen Entwicklung und der psychischen

Anpassung. Die Person kann nicht mehr neurotisch normal sein. Es gibt jetzt eine ernsthafte Pathologie, die andauert. Ich sage "überdauernd", weil die Prägung ein Leben lang anhält und die Person ihr Leben damit verbringt, zu versuchen, normal zu werden, indem sie diesen oder jenen Arzt aufsucht, psychiatrische Kliniken und Psychiater, alles ohne Erfolg. Sie reagieren nicht auf die derzeitigen Behandlungsbemühungen, weil der Schaden nicht dort liegt, wo er ist. Der Schaden liegt in den epigenetischen Schaltern, die schon früh überlastet wurden und nicht mehr richtig funktionieren. Sie wissen fast nicht, was sie ein- oder ausschalten sollen. Sie sind genauso hilflos wie der Patient, weil sie weit außerhalb der Reichweite des Verstehens liegen. Leider ist er dazu verdammt.

Doch halt! Es gibt einen Ausweg. Wenn er mit uns in der Zeit zurückreisen kann, zu den vergrabenen Spuren des eingepprägten Schmerzes, und sich mit dem Primal-Gefühl verbindet, können wir die Verurteilung stoppen. Denn dann können die epigenetischen Schalter umgelegt und ein heilsamer Zustand erreicht werden. Was bedeutet das? Dass wir bald in der Lage sein werden, die Gefühlskette von den aktuellen bis zu den vergangenen Prägungen zurückzugehen, anhand der Methylspuren zu erkennen, wie tief der Schmerz ist, und zu wissen, wo wir zuerst die am wenigsten gefährlichen Schmerzen suchen müssen. Das alles hat damit zu tun, dass wir die Gefühle in der Reihenfolge von der Gegenwart bis in die ferne Vergangenheit fühlen, um schließlich den Methylierungsprozess „umzusiedeln“, das heißt, die Biochemie zu normalisieren und den genetischen Schaltern zu erlauben, sich zu normalisieren, damit sie ihre Anpassungsarbeit leisten können.

Freitag, 26. Juni 2015

5. Mehr zu undichten Schleusen

Ich habe das Schleusen-System schon mehrmals in meinen Blogs beschrieben. Im Grunde genommen gibt es Chemikalien, nicht zuletzt Methyl (wie in Methylierung), die dazu beitragen, Gefahr zu signalisieren und auch den Schmerz zu unterdrücken. Es gibt Serotonin und eine Reihe anderer Biochemikalien mit einer ähnlichen Funktion: die Unterdrückung des Schmerzes. Aber wenn die erste Schmerzlinie, die aus der Aktivität des Hirnstamms abgeleitet wird, mit Schmerzen belastet ist und das nachfolgende Leben die Qualen noch verstärkt, werden die Tore undicht, weniger wirksam und lassen einen Teil der Schmerzen entweichen.

Wenn ich also einen Therapiebewerber frage, ob er sich geliebt und umsorgt fühlt, wird er oft "ja" sagen. Und wenn ich ihn frage, wie er schläft, wird er mir sagen, "unruhig". "Warum ist das so?" frage ich. Und er sagt: "Nun, ich leide oft unter schlechten Träumen und Albträumen. Oh, sage ich. Und dann sage ich zu mir, "mein Gott, er hat undichte Tore". Das bedeutet für mich, dass er schreckliche, tiefe

Schmerzen hat, die sein Verdrängungssystem (und oft auch sein Immunsystem) überfordern, und der Schrecken sickert heraus. Es sagt mir auch, dass ich langsam vorgehen und mich dem tiefen Schmerz lange Zeit nicht nähern soll.

Ich frage ihn also: Wovon hast du Albträume? Meistens dies und das. Oh, sage ich, dies und das... wie zum Beispiel? „Angst, dass ich ertrinke oder ersticke oder in einem dunklen Gefängnis ohne Luft festgehalten werde.“ Und dann denke ich: "Wenn ich den Inhaltsstreifen des Albtraums wegziehe, habe ich den Inhalt des Primals". Und Monate später in der Therapie sickert es in die Sitzung, und er erstickt in der Dunkelheit und kann sich nicht bewegen. Da ist etwas, das ihn töten will, aber er weiß nicht, was. Es signalisiert den nahenden Tod, so wie es ursprünglich war, aber es ist immer noch ein Rätsel für den Patienten. Wir nähern uns dem Thema langsam und mit der Zeit, nicht in einer einzigen Sitzung. Es ist ein Schrecken, der schrecklich sein kann. Und er informiert uns genau darüber, dass er einen immensen Schmerz mit sich herumträgt, der herauskommen und schließlich wiedererlebt werden muss. Aber auf Französisch ist es ein "compte a rebours", ein Rückwärtszählen. Wir beginnen die Therapie immer in der Gegenwart und kommen am Ende der Therapie oder einer Sitzung zum Anfang zurück. Die Evolution duldet keine Abweichung. Leider gibt es einige Abweichungen, wenn der Terror/Schmerz überwältigend ist, aber das ist eine andere Sache. Wollen wir wissen, was im Unbewussten ist, von dem Freud sagte, es sei so gefährlich? Es ist da, direkt vor unseren Augen. Wir können es sehen und seine Intensität spüren. Oh mein Gott, was ist es! Es ist das PRIMAL. Du meinst, das ist das Unbewusste, nichts anderes, nichts Geheimnisvolles und Unerkennbares?

Im Alptraum entwirft der Neokortex der obersten Ebene ein Szenario, um den aufsteigenden Inhalt zu erklären. Es ist ein Inhalt, der der Natur des Traumas selbst sehr nahe kommt. Wenn wir uns nun den jüngsten Massenmörder ansehen, sehen wir möglicherweise dasselbe: massiver Schmerz im Aufschwung, der die Schleusentore zerbröckelt und mit dem aktuellen Zeitgeist der weißen Vorherrschaft verschmilzt, der das Gefühl für ihn rationalisiert und ihm ein Ziel und eine Daseinsberechtigung gibt. Es ist ein lebendiger Alptraum. Der Unterschied ist, dass er sich nicht mehr einschränken lässt, sondern ausgelebt werden muss. Sie brauchen eine Therapie, solange es noch Zeit ist. In keinem der beiden Fälle analysieren wir die Ideen, sondern immer das Gefühl, den Schrecken und die Wut. Diese tief sitzenden schrecklichen Gefühle sind das Problem sowohl für den Therapiepatienten als auch für den Mörder. Beiden kann man nicht sagen: Schau, niemand will dir wehtun, also entspann dich. Irgendetwas holt ihn ein, und das sind tiefe Empfindungen/Gefühle. Der Mörder verlagert die Gefühle und muss sie in eine kulturelle Ideologie einfügen. Der Patient hat einen Angstzustand, mit dem wir umgehen, indem wir das Gefühl angreifen.

Im Falle des Mörders können wir von einer psychotischen Episode, einem

psychotischen Durchbruch sprechen. Es ist das Ergebnis der Einprägung, die die Menschen verrückt macht; und es ist genau das, wovon Freud gewarnt hat, als er uns davor warnte, uns vom Unbewussten fernzuhalten. Glaubt denn wirklich jemand, dass tief im Gehirn eine ausgewachsene Psychose schlummert? Eine, die sogar bizarre Vorstellungen hat, was neurologisch unmöglich ist? Die Ideologie entwickelt sich erst viel später im Leben und gibt dann den verrückten Gefühlen, die von unten nach oben strömen, eine Form.

Ich habe einen Mörder behandelt. Ich zögerte, ihn zu nehmen, aber sobald er tiefe Gefühle empfand, war er ein Kätzchen und keine Gefahr mehr für andere.

Das erinnert mich an diejenigen, bei denen eine chronische Schizophrenie diagnostiziert wird. Ich möchte die Diagnostiker darauf aufmerksam machen, dass Schizophrenie dann auftritt, wenn die kortikalen Schleusen nachgeben und Gefühle in den Neokortex eindringen, um seltsame irrationale Ideen und Überzeugungen hervorzubringen. Aber was passiert, wenn es noch kein Eindringen gibt und die Tore noch eine Weile halten, um das Eindringen zu verhindern? Wo ist die Psychose hin? Jetzt kommen wir dem, was Psychose bedeutet, näher. Das Problem liegt tief im Gehirn, im Hirnstamm und im unteren limbischen Bereich, wo ein totaler Tumult wütet, der durch eine Schädigung im frühen Leben, während der Schwangerschaft oder bei der Geburt entstanden ist. Das ist es, was das Gehirn auf der obersten Ebene ständig bedroht. Können wir also auch tiefer im Gehirn psychotisch sein? Natürlich, aber da das Gehirn noch nicht über Ideen verfügt, um mit den wuchernden Gefühlen umzugehen und sie zu überdecken, müssen wir ihm einen anderen Namen geben: Krebs, die Psychose der Zellen. Die Zellgrenzen halten nicht stand, und es kommt zu einer Überschwemmung. Oder die "Psychose" kann eine andere Form annehmen, die bei verschiedenen Krankheiten meist katastrophal ist. Wenn der Schmerz zunimmt, entwickeln wir also neue schwere Krankheiten, und wir geben dem Ganzen neue Diagnosen. Aber was ist es eigentlich? Schmerz, ein Schmerz, der so groß ist, dass er unbeschreiblich ist. Aber genau das ist er. Er lebt auf verschiedenen Ebenen des Gehirns, aber wir müssen wissen, was es ist, damit wir das Richtige behandeln. Wie wird eine Psychose behandelt? Mit Schmerzmitteln. Und Angstzustände und ADS in der Kindheit? Schmerztabletten. Und Lernschwierigkeiten und schweres Asthma? Sie haben es erraten. Es gibt die Vorstellung, dass Schizophrenie erst in der späten Adoleszenz auftritt, weil es sie bis dahin nicht gab. Aber vielleicht fängt sie auch erst im Erwachsenenalter an, weil wir jetzt die Sprache haben, um über Schizophrenie zu sprechen. Jetzt kennen wir Wörter wie "Kosmos" und können uns vorstellen, dass wir mit ihm verschmelzen. Wir haben eine neue Sprache perfektioniert, die weit draußen ist... weil sie weit drinnen ist. Wir versuchen, aus einem Input, der keinen Sinn hat, einen Sinn zu machen; es ist nur ein massiver Input aus der ersten Linie des Hirnstamms. Wir kleiden es in Worte, obwohl es keine Worte hat; es ist reiner, quälender Schmerz. Der Neokortex bemüht sich, dem Ganzen eine Rationalisierung zu geben, die so bizarr ausfällt, eben weil es keinen Sinn gibt.

In den Jahren der Primärtherapie, die wir nun schon fast 50 Jahre praktizieren, sind wir sehr tief gegangen, und das ist es, was wir finden: unsere Lebenserfahrung, die auf ihre Zeit wartet, um sich von ihren biologischen Zwängen zu befreien. Das ist die Hauptgefahr: wir. Wir haben Angst vor uns selbst und vor dem, was wir durchgemacht haben, und das bedeutet genau, wann und wo jede Psychotherapie ausweicht... auf der ersten Ebene. Ist die gefährlich? Ja. Aber nur, wenn wir uns mit der Evolution anlegen und sie vorzeitig erreichen. Sie ist gefährlich, wenn wir es eilig haben, nicht verstehen, wie gefährlich sie sein kann und keine Ahnung haben, wie das Gehirn funktioniert. Und wenn wir es einmal erreicht haben, wissen wir nicht, wie wir es wieder abschalten können. Was passiert dann? Notfallkliniken und schwere Beruhigungsmittel. Die Dämonen zurückdrängen ist das, was sie verstehen, ohne jemals zu wissen, was die Dämonen sind. Wie sollten sie auch, denn sie haben das Unbewusste noch nie in seiner vollen Pracht gesehen.

Und was sind das für Beruhigungsmittel, die die Notfallklinik dem ausgeflippten Patienten anbietet? Einige der gleichen Chemikalien, die er bei seinem ursprünglichen Versuch, den Terror/Schmerz abzuschalten, verbraucht hat, wie z. B. Serotonin. Das ist ein Teil der Medikamente, Prozac und Zoloft. Sie ersetzen nur das, was zu Beginn verbraucht wurde. Denn im Gegensatz zu Alligatoren, die so gebaut sind, dass sie mit unmittelbaren und kurzen Bedrohungen umgehen können, sind wir nicht in der Lage, mit länger andauernden Gefahren umzugehen, ohne unser gesamtes System zu deregulieren.

Und nun kommen wir zur Methylierung. Sie ist ein genauer Indikator für unsere frühen, schmerzhaften Prägungen. Eine Studie der Society for Research in Child Development (8. September 2014) hat ergeben, dass Kinder, die in ihrer Kindheit missbraucht oder vernachlässigt wurden, ein höheres Risiko für emotionale und körperliche Erkrankungen haben (siehe: http://srcd.org/sites/default/files/spr_28_1_newfinal.pdf). "Die Forscher fanden einen Zusammenhang zwischen der Art der elterlichen Erziehung der Kinder und entscheidenden Aspekten derGesundheit." Ein Schuldiger ist die DNA-Methylierung. Sie untersuchten zwei Gruppen von Kindern: eine Gruppe wurde missbraucht, die andere nicht. Kinder, die missbraucht oder vernachlässigt wurden, litten eher an Stimmungsschwankungen, schlechten Schulleistungen und neigten zu schweren Krankheiten. Außerdem wiesen sie eine erhöhte Methylierung auf, insbesondere an mehreren Stellen des Glucocorticoid-Gens. Das ist bei normal erzogenen Kindern nicht der Fall.

Dies zeigt sich auch in unserem Cortisolspiegel, einem entzündungshemmenden Stoff. Die vernachlässigten Kinder konnten mit emotionalem Stress nicht gut umgehen. Kommt Ihnen das bekannt vor? Für mich schon.

Vor allem aber wirkte sich der Methylierungsprozess auf den Nervenwachstumsfaktor aus, was sich negativ auf die Gehirnentwicklung auswirkt.

Unsere Forschungsaufgabe wird es sein, herauszufinden, wie und wo diese Methylierung stattfindet und warum? Wir glauben, aber wir wollen messen, ob unsere Therapie tatsächlich dazu beiträgt, einige der lang anhaltenden Auswirkungen der Methylierung rückgängig zu machen, d. h. die Methylierung zu de-methylieren. Und vor allem: Ist emotionaler Missbrauch letztlich körperlicher Missbrauch? Natürlich, und wenn wir chronisch kranke Kinder sehen, müssen wir nicht nur die Details des Symptoms untersuchen, sondern auch die Details seines früheren Gefühlslebens. Dort liegt der wahre Schuldige. Die Antworten liegen nicht in den winzigen Zellen des Gehirns, die die Wahrheit nur ungern preisgeben wollen und oft auch nicht können, sondern in den Komplikationen des Lebens der Person, die weit, weit zurückliegen. Lassen Sie uns alle beschließen, von nun an tiefer zu gehen, und die Überraschungen werden kein Ende nehmen.

Dienstag, 30. Juni 2015

6. Die revolutionären Zwillinge: Wahrheit und Liebe

Ich schreibe oft, dass die einfache Wahrheit revolutionär ist, aber das gilt auch für die Liebe, und vielleicht sind das zwei Seiten derselben Medaille. Was für uns Menschen wahr ist, ist das Bedürfnis nach Liebe. Ich habe mein ganzes therapeutisches Leben damit verbracht, auf jede erdenkliche Weise die Auswirkungen von Liebe und Nicht-Liebe zu erklären. Die ultimative revolutionäre Wahrheit ist die Liebe; daher können sich die beiden treffen.

Warum können meine Kollegen in der Psychologie die Wahrheit der Liebe/Gefühle nicht finden? Was ist daran so schwierig? Warum fehlt sie in jeder psychologischen Theorie, die es gibt? Es ist wie ein Geheimnis, das in einem Schrank versteckt ist, das wir alle ignorieren, etwas, das wir nicht berühren dürfen. Und warum ist es so eng mit der Wahrheit verbunden? Vielleicht liegt es daran, dass die Wahrheit so revolutionär ist, dass sie bedeutet, einen völlig neuen Ansatz für die Psychotherapie zu schaffen, der den Mangel an Liebe widerspiegelt. Es bedeutet, jede Verhaltens- und Kognitionstherapie umzuwerfen, die überall in unserem Bereich verbreitet ist. Und wenn wir diese abstrakte theoretische Decke anheben, finden wir tiefen Liebesmangel, der sich in einem Schmerz-Sumpf suhlt. Es gibt ein Ächzen und Stöhnen, dem wir keine Beachtung schenken, weil wir seine Sprache nicht verstehen.

Vielleicht wird das alles ignoriert, weil wir seine Bedeutung im psychologischen Schema der Dinge nicht ganz verstehen. Wenn ein Elternteil sein Kind zum Erfolg drängt und es vernachlässigt, es zu halten, zu küssen und zu streicheln, dann fehlt das natürlich in seinem Leben, und vor allem in seinen intellektuellen Theorien. Wie kann ein ungeliebt aufgewachsenes Kind das schätzen, wenn es nie gespürt hat, was ihm

sein ganzes Leben lang gefehlt hat? Solange dieser Schmerz nicht gefühlt wird, wird er überdeckt, und ausgefallene Theorien werden seine Vorstellungen von Therapie verdrängen. So erklärt der *Scientific American* in einem aktuellen Titelbeitrag (Too Much Praise Promotes Narcissism: June 17, 2015), wie zu viel Lob ein Kind egozentrisch, narzisstisch und arrogant machen kann. Auf Jiddisch heißt das „Bubminsä“, ein Ammenmärchen, das in der Geschichte überliefert wurde, um unseren Nachwuchs zu "erziehen". Es ist nicht so, dass *Scientific American* es gebilligt hätte, aber sie haben ihm einen prominenten Platz im Diskurs eingeräumt. Das ist schockierend für eine wissenschaftliche Zeitschrift, aber nicht überraschend, weil alles dem gleichen Paradigma entspringt, dem Intellekt: über alles. Oder wie wäre es, wenn ein Baby zu lange gestillt wird, so dass es süchtig nach dem Saugen wird? Oder wie wäre es, wenn man ein Kind zu lange hält und es dadurch verdirbt? Was fehlt hier? Klinische Erfahrung, aber viel mehr persönliche Liebeserfahrung, geliebt zu werden und Liebe zu geben, die jeden davon abhalten würde, diesen Unsinn zu glauben. Was sie anführen, sind statistische Wahrheiten, die hinter den biologischen Wahrheiten zurückstehen müssen.

Lassen Sie mich ein Axiom anführen: Es hat mit dem Bedürfnis zu tun. Wenn wir das Stillen so lange zulassen, bis das Baby es nicht mehr braucht, gibt es kein Problem. Wenn wir es stillen, weil wir hip und fortschrittlich erscheinen wollen, geht viel verloren, und es entsteht eine Abhängigkeit. Es geht nicht mehr um seine Bedürfnisse, sondern um die der anderen. Da ihr Bedürfnis ein tiefes Loch sein kann, findet das Gegenteil von Bedürfnisbefriedigung statt. Es ist zu viel und erzeugt die gleiche Art von Pathologie wie zu wenig Erfüllung. Das wirkliche Bedürfnis wird in beiden Fällen ignoriert. Wir haben die Regel des Bedürfnisses außer Kraft gesetzt. Wenn wir ihn jedes Mal umarmen, wenn er weint, und nie über einen Sturz weinen lassen, brechen wir sein Bedürfnis ab, seinen Schmerz herauszuschreien. Natürlich braucht er Trost, aber er hat auch das Bedürfnis, sich auszudrücken. Ich habe das bei Neulingstherapeuten erlebt, die eine Person, die ihren Schmerz spüren muss, viel zu schnell umarmen und trösten wollen. Ein therapeutischer Fehlschlag. Wenn wir auf sein Bedürfnis achten und nicht auf unser eigenes, wird es in der Regel gut gehen; zuerst müssen wir unser Bedürfnis gefühlt haben: hell und verständnisvoll zu sein, empathisch zu sein und bla bla. Wähle dein ungefühltes Bedürfnis und du wirst es wissen. Wenn Sie das Bedürfnis haben, berühmt zu sein, wird das Kind dazu gedrängt werden, etwas zu erreichen, und Liebe wird nicht in Sicht sein. Es wird unbewusst das Bedürfnis befriedigen, das Ihnen als Eltern fehlte, als Sie ein Kind waren. Sie müssen sich wichtig fühlen, und er wird alles tun, um für Sie berühmt zu werden. Er wird der beste Sportler in der Schule oder der beste Schüler sein. Und Sie werden ihn für genau das loben, wofür Sie Lob brauchten und nie bekamen.

Zum Glück hatte ich Eltern, die sich keinen Moment lang dafür interessierten, wo ich zur Schule ging. Sie hatten keine Ambitionen für mich, und es gab nichts, was ich tun konnte, um mich geliebt und anerkannt zu fühlen. So wurde ich nie etwas, was

sie wollten, weil sie keine Ideen oder Ambitionen für mich hatten. Infolgedessen war ich ein reiner Angstfall, denn es gibt nichts, was ich versuchen oder sein könnte, was sie dazu bringen würde, mich anzusehen oder mit mir zu reden, nicht zuletzt, um zu sagen, was ich nie gehört habe - dass es „gut war, was du getan hast.“ Schließlich waren sie russische Bauern, die nichts von Kindererziehung oder Liebe wussten, außer dass sie sehr jung auf den Feldern arbeiten sollten. Und, um die oben zitierte ehrwürdige wissenschaftliche Zeitschrift zu zitieren: Lobe sie nie, sonst verdirbst du sie. Ich kann nicht glauben, dass es diese Art des Denkens immer noch gibt, aber die psychologische Wissenschaft scheint dabei zu sein, zu verdummen und den Zeitgeist widerzuspiegeln. Und warum ist das so? Aus einem Hauptgrund: GEFÜHL. Es ist verschwunden und kann nicht nur nicht gefunden werden, sondern niemand weiß, dass es fehlt. Moment mal, ich weiß, wo es ist.
