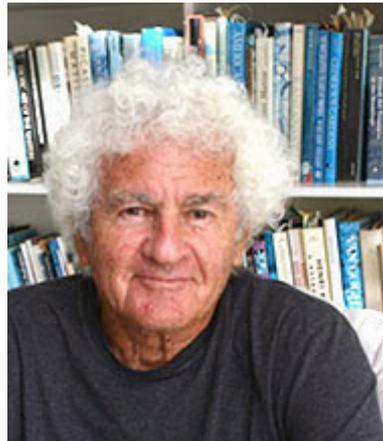


ARTHUR JANOV BLOG

Janovs Überlegungen zur Natur des Menschen:

Die einfache Wahrheit ist revolutionär



Blog Artikel 2016:

Januar:

	Seite
1. Die Komplexität der Primärtherapie	2
2. Warum schmerzhaftere Erinnerungen weiterhin Schaden anrichten	5
3. Was für eine Verschwendung	7
4. Sogar Ihr Blut erinnert sich	8
5. Warum sterben so viele Menschen an Krebs?	11
6. Wie kann die Psychologie die Neurologie ignorieren?	14
7. Das Ausagieren und noch mehr	16

Februar:

1. REPOST: Philip Seymour Hoffman starb vor 3 Jahren	19
2. Noch mehr über das Ausagieren	21
3. Selbstmord und Erfolg	22
4. Epigenetik und Primärtherapie: Die Heilung der Neurose (Teil 16/20)	24

März:

1. Epigenetik und Primärtherapie: Die Heilung der Neurose (Teil 17/20)	26
2. Noch mehr über das Ausagieren	28
3. Epigenetik und Primärtherapie: Die Heilung der Neurose (Teil 18/20)	32
4. Epigenetik und Primärtherapie: Die Heilung der Neurose (Teil 19/20)	34
5. Epigenetik und Primärtherapie: Die Heilung der Neurose (Teil 20/20)	35
6. Der Epigenetik-Uhr folgen: Wie lange werde ich leben?	39
7. Der Steve Jobs-Film	40
8. Also, über dieses Hormon der Liebe	41
9. Ein bisschen mehr über Sucht	43

10. Wer hat mir mein "NEIN" weggenommen?	45
April:	
1. Mehr über Gefühle	47
2. Jetzt über diese Sucht	49
3. Was nachklingt (Teil 1/2)	52
4. Was nachklingt (Teil 2/2)	55
5. Wie wir vor der Geburt programmiert werden	56
6. Was passiert, wenn man nicht fühlen kann? Wie der Faschismus seinen Anfang nimmt	60
7. Warum wir eine Therapie des Fühlens brauchen	63
Mai:	
1. Eine unbesungene Heldin in unserer Mitte	66
2. Der Pollyanna-Effekt: Auf der Suche nach dem Positiven	67
3. Mein Leben, meine Musik	70
4. Warum habe ich das nicht gewusst?	72
5. Warum Urschmerz andauert	73
6. Wo und was ist Neurose?	74
7. Warum wissen wir nicht, dass wir Schmerzen haben?	75
Juni:	
1. Warum Primal Pain (Urschmerz) andauert	77
2. Wie können wir uns an etwas erinnern, an das wir uns nicht erinnern können?	78
3. Zweimal mehr über Sucht	81
4. Wissenschaftliche Bestätigung für die Primärtherapie	85
5. Was uns hilft, zu lieben	87
6. Sind Primal-Erfahrungen real?	89



Dienstag, 05. Januar 2016

1. Die Komplexität der Primärtherapie

Für manche scheint es so, als sei die Primärtherapie einfach und man müsse nur Menschen zum Schreien verhelfen; das ist so weit wie nur möglich von der Wahrheit entfernt. Sie ist ziemlich komplex, denn es gibt nicht nur Elemente der Neurologie

und Biochemie, sondern auch der psychologischen Dynamik. Wir müssen wissen, wie diese Elemente miteinander verwoben sind und wie sie sich im menschlichen System entwickeln.

Die Komplexität der Therapie entspricht derjenigen der menschlichen Spezies im Allgemeinen. Wir müssen wissen, wie sich die Evolution über die Jahrtausende hinweg entwickelt hat und wie sich das auf unser Verständnis der Entschlüsselung der verschiedenen Bewusstseinssebenen auswirkt. Wir müssen über diesen evolutionären Prozess Bescheid wissen, damit wir wissen, was es bedeutet, wenn sich bestimmte psychologische oder physische Anzeichen zeigen. Wir wissen, auf welcher Bewusstseinssebene die Prägung liegt. Wir müssen die Evolutionsstufen des Gehirns kennen, damit wir die Patienten in den ersten Phasen der Therapie nicht zwingen, zu tief in ihr Gehirn einzudringen. Wir können die Therapie nicht losgelöst von der Evolution durchführen, sondern müssen uns genau an deren Vorgaben halten. Wenn wir das nicht tun, können wir dem Patienten schaden, der vielleicht mit einem eingprägten Schmerz konfrontiert ist, den er nicht integrieren kann. Wir sind nach den Regeln der Evolution aufgewachsen; wir hatten erst einige Zeit nach der Geburt ein denkendes Gehirn. Auch konnten wir mit 6 Monaten noch nicht laufen. Die Evolution gibt den Weg vor, und wir bleiben ihre gehorsamen Diener. Das gilt nicht minder für unsere emotionale Entwicklung.

Ich möchte ein kleines Beispiel anführen, um meinen Standpunkt zu verdeutlichen. Vor kurzem hatte ich eine Patientin, die schon eine ganze Weile in Therapie war. Sie fühlte, wie ihre Eltern alle ihre Kinder aufgrund ihrer unnachgiebigen Vorstellungen darüber, wie sie wachsen und lernen sollten, ruiniert hatten. Es war verlockend, mit ihr zu sympathisieren und zu sagen: "Ja, ich verstehe Ihre Gefühle." Das war's, und hier sehen wir einen großen Fehler. Wir können mit einer Patientin mitfühlen, aber nicht, wenn wir spüren, dass sie die Bewusstseinssebenen hinabsteigt und tiefere und geheimnisvollere Schmerzen hat. Sie reist vielleicht die neuronalen Pfade zu den Antipoden des Gehirns hinunter, und wir dürfen sie nicht in die Gegenwart versetzen und mit dem Therapeuten sprechen lassen, wenn sie tief in sich gehen muss, um einen Teil ihrer Geschichte wiederzufinden. Und warum ist das ein Fehler? Weil selbst ein Wort des Verständnisses und der Empathie, "Ich verstehe", sie aus ihrem Abstieg holt und die Therapie blockiert. Sie kann nicht dorthin gehen, wohin sie gehen muss, weil es einen Input von außen gibt, mit dem sie sich befassen muss, wenn sie den größten Teil ihres Außenwelt-Bewusstseins verlieren und sich von ihren frühen Schmerzen verschlingen lassen muss, die die tiefste Ebene der Gehirnfunktion in Aufruhr versetzen. Wenn also ein Neuling unter den Therapeuten der Patientin Freundlichkeit entgegenbringen will, schadet er ihr; und das kommt von einem unvollständigen Verständnis der Evolution und der Neurologie. Und natürlich mangelt es ihm an den entscheidenden Gefühlen dafür, wo der Patient zu jedem Zeitpunkt der Sitzung steht. Wir müssen die Geschichte des Patienten erlernen, eine erste Voraussetzung der Primärtherapie. Und in manchen kognitiven

Verhaltenstherapien wird sie als letztes berücksichtigt, da a-historische Ansätze die Regel zu sein scheinen. Als ob das Verhalten keine historischen Verankerungspunkte hätte und einfach aus dem Äther entsprungen wäre. Und das Wesen der derzeitigen Fokussierungstherapie spricht gegen das Suchen oder Finden von tief liegenden Kräften. Und die schwerwiegenden Prägungen befinden sich in den Tiefen des Gehirns; wenn man sie ignoriert, beraubt man den Patienten um wichtige transformierende Erfahrungen.

Es gibt zum Beispiel wichtige pathognomonische (sichere) Anzeichen, wenn sich der Patient den Ebenen des Hirnstamms der ersten Linie nähert. Wir müssen wissen, welche das sind und ob die Patientin bereit ist, solche tief liegenden Prägungen zu fühlen. Wenn sie es nicht ist und wir sie ermutigen, hinabzusteigen, werden wir eine Überlastung und einen Mangel an Integration erleben. Manchmal ist es für den Therapeuten schmeichelhaft zu sehen, dass der Patient so lautstark reagiert, aber es kann durchaus verfrüht sein.

Im Gegenteil, es gibt Zeiten, in denen ein Patient sich verirrt und von seinem evolutionären Weg abweicht und Hilfe braucht, um ihn auf dem richtigen Weg zu halten. Der Körper zieht den Patienten in Richtung des Schmerzes, während die Abwehrkräfte eingreifen, um die Erfahrung zu blockieren. Der Therapeut muss wissen, wann das passiert und was zu tun ist. Hier ist Hilfe entscheidend, aber ... aber. Der Therapeut muss herausfinden und spüren, wann er einen Schritt machen muss und wann nicht. Der Therapeut muss die wichtigsten Anzeichen für die Bereitschaft zu einem Gefühl kennen und dem Patienten dann helfen, ihn führen. Es sind also zwei verschiedene Vorgehensweisen, je nach dem biologischen System des Patienten und der Ebene, für die er bereit ist. Das Janov-Gesetz besagt, dass wir nicht mit dem Patienten sprechen, der gerade ein Feeling hatte, bevor er nicht mit Ihnen gesprochen hat. Denn die Primals beginnen, eine Fülle von Vorstellungen, Einsichten und Erklärungen hervorzubringen, die eine Zeit lang andauern. Sie dürfen nicht aus dem Grund unterbrochen werden, dass der Therapeut klug dastehen will und unbedingt seine Einsichten anbieten muss. Einsichten folgen der Entwicklung: zuerst Gefühle und dann Ideen und Einsichten; nicht umgekehrt. Die Einsichten helfen, die erlebten Gefühle zu erklären; und aufgrund der Entwicklung des Gehirns können sie ihnen nicht vorausgehen.

So viele Mächtgern-Primärtherapeuten drängen den Patienten in die Wut. Das scheint „primal“ zu sein, ist es aber nicht. Wissen wir, ob Wut den Tränen vorausgeht? Kommt das Weinen ganz natürlich nach der Wut? Das müssen wir wissen, bevor wir ahnungslosen Patienten eine chaotische Hals-über-Kopf-Therapie aufzwingen. Es gibt eine Reihenfolge der Gefühle; einige kommen später als andere; jedes Gefühl hat seine Zeit. Wenn wir den Patienten in der Therapie zu Gefühlen führen, die später kommen sollten, gibt es weder Integration noch Auflösung. Vollständiges Erleben bedeutet Auflösung und erlaubt der Prägung, organisch zu

werden - ein integraler Bestandteil von uns. Um es mit Freud zu sagen: Sie muss ego-syntonisch werden. Das ist es, was es bedeutet, man selbst zu sein.

Wann sollte man die Patientin berühren? Natürlich braucht sie Liebe und Halt, aber zuerst muss sie das alte, tiefe Ungeliebtsein spüren. "Ich bin nicht geliebt und werde es nie sein." Nur das wird die Kanäle des Fühlens öffnen und Offenheit in der Patientin schaffen, so dass sie sich später geliebt fühlen kann. Kurz gesagt, auch das Gefühl, ungeliebt zu sein, ist ein Gefühl. Wir waren ungeliebt, lange bevor wir geliebt wurden; wir müssen die Gefühle der Reihe nach nehmen. Wenn wir unsere Patienten "lieben", werden sie nie dorthin gelangen. Nach einem Feeling, wenn die Primal-Prägung erfahren wurde, können wir den Patienten halten und umarmen, aber niemals, wenn wir das nötige "Ungeliebt sein" durch Kuseln ersetzen. Nochmals: Patienten brauchen keine Liebe, sie brauchen zuerst das Gefühl des Ungeliebtseins. Die Evolution kommt zuerst.

Wann man einen Patienten berührt, wann man ihn umarmt, wann man mit ihm spricht, wann man Empathie zeigt - all das hat einen bestimmten Platz in der Therapie, und es muss eine neurologische Abfolge geben, die der Therapeut versteht und die ihn leitet. Ich bin oft versucht, der Patientin eine Einsicht zu vermitteln; es ist so offensichtlich, aber nicht für sie. Wenn wir mit Einsichten aushelfen, berauben wir die Patientin ihrer Einsichten und kritischen Entdeckungen, die oft so befreiend sind. Aber es muss nach dem evolutionären Zeitplan kommen: Gefühle kommen immer vor dem höheren Verständnis/der Einsicht des Neokortex an die Reihe. Die Einsicht sagt uns nun, was die Primal-Gefühle bedeuteten und wie sie das Verhalten beeinflussten.

Wir sollten den Patienten nicht seiner Traurigkeit, seines Bedürfnisses zu weinen und zu schreien, seines Bedürfnisses, Wut zu zeigen, berauben; wir sollten ihn nicht seiner wichtigen Entdeckungen über sich selbst berauben. Wir Therapeuten, die wir kluge Einsichten vermitteln, sind allzu oft nicht klug genug, um nicht mehr klug zu handeln. Fachleute sind daran gewöhnt, so viel zu wissen; und doch ist es manchmal sehr klug, sich dumm zu stellen.

Freitag, 08. Januar 2016

2. Warum schmerzhaftes Erinnerungen weiterhin Schaden anrichten

In der Primärtherapie gehen unsere Patienten zurück und erleben Schäden, die Jahrzehnte zurückliegen. Das bedeutet, dass der Schmerz ein langfristiger, fast nie endender Schmerz ist. Ich habe schon früher darüber geschrieben; es ist Teil eines Überlebensmechanismus. Wir bewahren die Erinnerung an Bedrohung und Schmerz, die so lange "lebendig" bleibt, bis wir sie vollständig erleben können. Hier kommt

die Prägung ins Spiel: ein neurochemisches Ereignis, das den Ort und die Zeit des Schadens "markiert", und wenn die Primärtherapie richtig durchgeführt wird, führt sie uns zum Zentrum der Prägung, um sie wieder ins Bewusstsein zu bringen, wo wir beginnen können, sie zu fühlen; oft in kleinen Stücken, um Überlastung und Abreaktion zu vermeiden. Das bedeutet, gerade so viel zu fühlen, dass es absorbiert und integriert werden kann. Es wird dann ein Teil von uns und ist nicht mehr ego-dystonisch (eine Verbeugung vor Dr. Freud).

Wenn wir mit einem vergangenen Gefühl beginnen, erwecken wir sowohl die Gene als auch die Epigene wieder. Sie beginnen sich zu verändern, um den schädlichen Input, den das Baby erleidet, zu verarbeiten. Das Trauma reitet huckepack auf den Genen und verursacht auch nur einen kleinen Umweg/Abweichung; das heißt, wir machen einen Umweg in unserer Entwicklung, nicht nur in den Zellen. Und die Erfahrung schwächt oder stärkt die Gene und ihre Verbindung zu anderen Gehirnzellen. Was passiert, ist, dass die Prägung die An- und Ausschalter im Gehirn verändert, und wieder sind wir betroffen. All dies bedeutet, dass das Trauma, eine schwer depressive Mutter während der Schwangerschaft, den epigenetischen Methylierungsprozess beeinflusst, bei dem die Zellen mit einer Spur markiert werden. Diese Spur ist eine Erinnerung, eine sehr ernste Erinnerung an die psychologische Arbeit, die geleistet werden muss, um sich mit der Erinnerung zu befassen. Es ist nur eine kleine Markierung mit einer enormen Wirkung. Sie verändert so vieles an uns: wie wir atmen, uns bewegen, unser Energieniveau, unsere Interessen, wie wir lernen und wie viel wir fühlen können. Vor allem, wenn die Prägung überwältigend ist, bestimmt sie mit, wie tief wir fühlen können und wie introspektiv wir sein können. Kurz gesagt, wir sind als Menschen verändert; und um all das zu ändern, gibt es einen Weg: Wir müssen zurückgehen und fühlen, was die prägende Erinnerung ist, und zwar vollständig. Das bedeutet, schädliche Erfahrungen rückgängig zu machen und die Geschichte umzukehren. Stellen Sie sich das vor: die Geschichte umkehren, um unsere persönliche Entwicklung hin zu ernsthaften Leiden im späteren Leben zu stoppen. Wenn ein frühes Trauma allgegenwärtig ist, auch wenn es gut verdrängt wurde, können wir seine schädlichen Auswirkungen aufhalten und zur Normalisierung eines Menschen beitragen.

Die Methylierung ist im Grunde ein Marker und ein Hilfsmittel für das Langzeitgedächtnis, und solange es Veränderungen in den Genen gibt, bleiben die Erinnerung und ihre Schäden bestehen. Im Grunde bedeutet das, dass wir nicht mehr das sind, was unsere Gene für uns vorgesehen haben. Aus diesem Grund sehen wir bei unseren Patienten Knochenwachstum, wenn das genetische Schicksal endlich freigesetzt wird. Nicht wir selbst zu sein, hat mehrere Bedeutungen, die auch die Neuronen und die Biochemie einschließen. Es bedeutet, unser Wachstumspotenzial wiederzuerlangen, nicht in jedem Fall, aber oft genug, um aus Skeptikern Gläubige zu machen. Das Wiedererleben muss allumfassend sein, so wie es war, als das Trauma niedergeschrieben wurde. Die gesamte Erinnerung und alle ihre Aspekte

warten auf ihre Chance, befreit zu werden. Wir können keinen Teil der Erfahrung unberücksichtigt lassen, denn das würde nur eine teilweise Verbesserung bedeuten. Wir alle haben anfangs gelitten, und wir alle müssen wieder leiden: derselbe Schmerz, den wir anfangs nie vollständig erfahren haben.

Ursprünglich war der Schmerz viel zu groß, um ihn zu integrieren, deshalb können wir jetzt als Erwachsene zurückgehen und ihn im Laufe der Zeit erleben. Das ist machbar. Wir haben es jetzt über Jahrzehnte hinweg getan und die Ergebnisse überprüft. Wir sehen es am Verschwinden von lebenslangen Beschwerden und anhaltenden Symptomen. In der Primal-Welt ist "sich selbst zurückholen" ein wörtlicher Begriff, kein New-Age-Mantra. Das Problem ist, dass die Biologie keinen Betrug und keine Abkürzungen duldet. Das Wiedererleben braucht Zeit und es braucht Gefühl. Daran kann ich nichts ändern; ich muss es annehmen und begreifen, dass es der Weg zum Wohlbefinden ist.

Samstag, 09. JANUAR 2016

3. Was für eine Verschwendung

Ich hatte neulich nachts ein Feeling und mir war, als hätte ich es nicht zu Ende gebracht. Ich fühlte das Elend meines Lebens, aber das war es nicht; es war die Verschwendung, und es war das, was hätte sein können und was hätte sein sollen. Und doch waren wir alle in der Familie gleichermaßen Opfer: Meine Eltern konnten nicht lieben, weil ihnen keine Liebe gegeben wurde, und sie warteten irgendwie, unbewusst, auch darauf, geliebt zu werden. Sie wussten es nicht, und den größten Teil meines Lebens wusste ich es auch nicht.

Was es war, war das Gefühl eines großen Verlustes, etwas, das fehlte und nie mehr nachgebildet werden konnte. Es war ein Schaden, der sich tief eingegraben hatte und ein Leben lang eingekapselt blieb. Es war keine Liebe, wo es das Gegenteil hätte sein können, wenn die Schleusen der Eltern offen gewesen wären. Aber das war nicht möglich, denn das hätte schreckliche Schmerzen und Leiden für sie bedeutet, und ihr gesamtes neurologisches System sprach gegen jedes volle Bewusstsein. Mein Schmerz war also nicht nur das, was nie da war, die Liebe und der Halt, sondern das, was hätte sein können; und das geschieht nur, wenn wir den Schaden wirklich so vollständig erfahren, dass wir endlich verstehen, was fehlende Gefühle anrichten und wie sehr sie schaden; und wie die Liebe alles verändert hätte. eine Berührung, ein Wort der Zustimmung, der Ermutigung: nicht so viel, nur ein Fünkchen, ein Hauch davon. Das hätte unser Leben verändern können. Stattdessen kämpften wir symbolisch darum, und weil das, was wir bekamen, nur ein Symbol war, war es nie erfüllend.

Nachdem wir also einen großen Teil des Schmerzes gefühlt haben, meldet sich ein

anderes Gefühl: Was für eine Verschwendung. Was wir verpasst haben, und was wir hätten haben sollen. Noch schlimmer ist, dass es weg ist und nie mehr zurückkehren wird. Es ist vorbei und erledigt. Der Schaden wurde in unserem System zementiert und wir sind gezwungen, ihn ein Leben lang mit uns herumzutragen. Und wir werden mit der Tatsache konfrontiert, dass wir nie erfahren werden, was es bedeutet, ein geliebtes Kind zu sein; das ist die eigentliche Tragödie. All diese vergeudeten Jahre, das, was wir hätten haben können und was wir hätten sein können. Und nie sein werden. Ich war ein guter Musiker, aber ich wurde nie zu dem, was ich hätte sein sollen, weil ich nie die Transpositionen beherrschte. Als ich mich wieder gefangen hatte, war es schon viel zu spät, um die verlorene Zeit wieder aufzuholen. Ich habe mich nie auf das College vorbereitet, weil ich nie geglaubt habe, dass ich es schaffen könnte; schließlich habe ich es nach Jahren des Aufholens doch geschafft. Aber was für eine Verschwendung all der Jahre, in denen ich von meinem ADS erdrosselt wurde, unfähig zu lernen und zu glauben, dass mit meinem Verstand etwas nicht stimmt.

Ich komme jetzt oft mit dem Gefühl der Verschwendung aus einem Feeling heraus; wie viele Jahre ich verloren habe und wie sehr ich darum kämpfe, die verlorene Zeit aufzuholen. Wir können viel aufholen, aber nicht so, als hätten wir ein normales, liebevolles frühes Leben gehabt. Wir können viel von dem Schmerz wegnehmen, aber nicht die Erinnerungen, und auch nicht, wie die frühe Neurose uns zu einem anderen Menschen geformt hat. Wir werden nicht zu diesem geliebten Kind werden, aber wir werden in unseren Systemen so offen sein, dass wir als Erwachsene geliebt werden können. Das ist eine ganze Menge. Selbst wenn wir mit vierzig plötzlich von reumütigen Eltern geliebt würden, wäre das schön und sogar wunderbar, aber es könnte ein ungeliebtes frühes Leben nicht ändern. Traurigerweise ist diese Möglichkeit nicht mehr gegeben.

Mittwoch, 13. Januar 2016

4. Sogar Ihr Blut erinnert sich

Damit Sie nicht denken, dass sich nur unser Gehirn erinnert, stellt sich heraus, dass sich fast jeder Teil von uns, jede Zelle, ebenfalls erinnert. Und diese Erinnerung bleibt fast unser ganzes Leben lang erhalten. Genau aus diesem Grund brauchen wir eine Therapie nicht nur für die aktuellen Symptome von Migräne oder Bluthochdruck, sondern für etwas, das jeden Teil von uns betrifft. Das heißt, für die wichtigen Erinnerungen, die unser Leben umgeleitet, unser Schicksal und unseren Entwicklungsweg verändert haben. Wir brauchen eine Therapie, deren Reichweite so groß ist wie die Dauer einiger dieser Erinnerungen. Sie müssen erreicht werden, um sie zu beeinflussen und zu verändern; das bedeutet eine Therapie, die sich über den größten Teil unseres Lebens erstreckt, insbesondere über unser sehr frühes

Leben.

Hier kommt die Primärtherapie ins Spiel, die das zentrale Nervensystem angreift, das System, das seine Traumata überall im Gehirn/Körper ausstrahlt. Das bedeutet, dass wir nicht jeder kleinen Auswirkung nachjagen müssen, sondern einfach das Zentrum aufsuchen, von dem alles ausgeht. Das heißt, wenn das Immunsystem in jungen Jahren oder im Mutterleib geschädigt wird, kann es sein, dass Jahre später ein Krebs lauert. Wenn wir Wege finden, das Immunsystem zu stärken, scheint eine Reihe von Krebserkrankungen rückgängig gemacht werden zu können. Und die neuesten Arbeiten über schwere Krankheiten betreffen das Immunsystem. Bei vielen Krankheiten, auch später, werden die ursprünglichen, primären Prägungen kanalisiert und richten dort Schaden an, wo das System am schwächsten ist. Und das Immunsystem wird schwach und unwirksam, wenn ein frühes Trauma die Wirksamkeit der natürlichen Killerzellen, herabsetzt. Sind sie einmal geschädigt, können sie ihre Aufgabe, neu entstandene Krebszellen anzugreifen, nicht mehr erfüllen.

Wie ich bereits berichtet habe, hat sich die Zahl dieser Zellen bei den Patienten nach einem Jahr Therapie verdoppelt. Und unser Hauptaugenmerk liegt darauf, die zentralen Mechanismen anzugreifen, die ihre Tentakeln in der gesamten Neurophysiologie ausbreiten. Das ist einfacher und effizienter.

Apropos Gedächtnis: In einer Studie der John Hopkins School of Public Health veröffentlicht wurde, besagt, dass "Blut, das Kindern bis zum Alter von fünf Jahren entnommen wurde, molekulare Hinweise darauf lieferte, ob ihre Mütter während der Schwangerschaft geraucht hatten oder nicht." (23. November 2015). Das bedeutet, dass frühe Traumata in uns bleiben und uns beeinflussen. Es handelt sich nicht um eine harmlose Erinnerung; es gibt Veränderungen im Blut der Nachkommen. Sie deuten auch darauf hin, dass sich viele Umweltfaktoren "einprägen" und uns auf dieselbe Weise verändern. Das bedeutet, dass schwerwiegende Giftstoffe am Leben bleiben, wenn die Mutter während der Schwangerschaft selbst betroffen ist. Das Baby ist ständig davon betroffen. Und es gibt Hinweise darauf, dass Babys, die durch Dinge wie das Rauchen der Mutter beeinflusst wurden, später Verhaltensstörungen aufweisen. Wenn also ein Arzt sagt: "Haben Sie irgendwelche Probleme, die sich auf Ihr Verhalten auswirken könnten"? Sie sind gezwungen, "nein" zu sagen, denn Sie können es nicht wissen, bevor Sie nicht die Untergrund-Zone besucht haben.

Ich erzählte die Geschichte einer Frau, die in die abgelegene Wüste ziehen musste, weil sie das Gefühl hatte, in der Stadt vergiftet zu werden. Sie wurde vergiftet: dreißig Jahre zuvor, als ihre mit ihr schwangere Mutter Kettenraucherin war. Diese Erinnerung, völlig unbewusst, bestimmte immer noch ihr Verhalten. Ihr Blutssystem erinnerte sich. Und wenn sie eine Blut- und Kreislauferkrankung hätte, wüssten wir immer noch nicht, woher sie kam. "Rauchen Sie?" "Nein". "Wir werden eine

Menge Tests machen müssen, um das herauszufinden." Oh, danke schön.

"Ach ja, könnten Sie sich die Prägung auf den Zellen in meinem Hirnstamm ansehen?" „Wie bitte ?????“

Es gibt Ebenen des Bewusstseins, und das Blut erinnert sich so gut wie jede geistige Erinnerung; nur spricht es nicht Englisch, sondern Biologie, eine höchst gültige und genaue Sprache. Ihr Körper hat noch keine Sprache, um seine Bedeutung zu entstellen. Hören Sie also genau hin; die Symptome sprechen mit Ihnen.

Die Forscher stellen jetzt fest, dass diese Traumata bis in die Zeit der Schwangerschaft zurückreichen und uns jahrelang beeinträchtigen können. Sie meinen, wir sind davon betroffen, die ganze Zeit seit damals? Ja. Und diese Erfahrungen haben eine dauerhafte und explosive Wirkung? Ja, vergessen Sie nicht die Toxine, die die Mutter selbst produziert. Das Baby in utero ist ein Gefangener in einer eingesperrten Zelle ohne Ausgang, und es leidet und leidet. Es scheint depressiv oder ängstlich geboren zu werden. Wahrscheinlich nicht. Es wurde aufgrund der Lebenserfahrung neurotisch geboren (ein Leben voller eingepprägter Schmerzen). Neurotisch bedeutet, eine Last von Schmerz, die nicht integriert ist, die den Körper entstellt und das Verhalten mit der Zeit verändert.

Das Gute daran ist, dass wir eine Blutprobe nehmen und feststellen können, wo Sie ein Trauma aus der Zeit im Mutterleib und durch das Rauchen der Mutter haben. Es gibt jetzt eine Möglichkeit, dies zu messen, so dass wir keine entscheidenden Fragen mehr stellen müssen: ein Nadelstich und wir wissen es. So wie die Bleibelastung den Körper vorgeburtlich beeinflussen kann, beginnen wir zu erkennen, wie wir durch frühe Erfahrungen verschiedenen Arten von chemischen Prägungen ausgesetzt sind. Der Körper nimmt alle Chemikalien, denen er ausgesetzt ist, auf, registriert sie und wird von der Normalität abgelenkt. Ja, wir können schon im Mutterleib abnormal sein. Und das mütterliche Rauchen kann dies ganz von selbst tun. Es ist jetzt ein vorhersehbares Ereignis und sollte vor der Einnahme von Drogen während der Schwangerschaft warnen. Denken Sie daran, dass das Blut eine winzige molekulare Erinnerung enthält. Wir können getäuscht werden, aber nicht unser Blut.

Es ist also nicht so, dass das Blut sich erinnert, sondern es speichert auch die Erinnerung und wirkt sich danach auf uns aus. Wenn es später im Leben zu schweren Blutkrankheiten kommt, sollten wir die Ereignisse im Mutterleib nicht vernachlässigen

Donnerstag, 21. Januar 2016

5. Warum sterben so viele Menschen an Krebs?

Aus denselben Gründen, aus denen ihre Schwangerschafts- und Geburtsepochen so schädlich sind.

Oh gütiger Herr, bitte erklären Sie es. Und lassen Sie den ganzen überheblichen Sprachgebrauch weg.

Ich werde versuchen, es zu erklären, auch wenn die Neurowissenschaft in letzter Zeit Fortschritte bei diesem Problem macht. Aber ihre Fortschritte bestehen zu oft in einer Erklärung, wie man es behandeln kann, und weniger in der Frage, was es verursacht. Wenn die Menschen sehen könnten, was ich in 50 Jahren gesehen habe, würden sie mir vielleicht zustimmen, was die Ursachen angeht. Warum sterben so viele Menschen an Krebs? Warum machen so viele Menschen schädliche Geburtsmethoden durch? Es gibt einen Zusammenhang. Und abgesehen von den Geburtspraktiken der Ärzte gibt es auch ihre Ratschläge: "Ein paar Drinks können einem Baby nicht schaden." Oh doch, das tut es; es macht sie schwindlig und verwirrt. Sie spüren diese Auswirkungen während und nach einem Primal, so wie sie sich erstickt fühlen, wenn die Mutter raucht. Dies sind äußerst schädliche Ereignisse. Und aufgrund ihrer Schmerzbelastung werden sie nicht integriert. Stattdessen verbraucht das Gehirn einen Teil seines Methylvorrats und hinterlässt eine Spur auf dem Gen, die sogenannte Methylierung. Hier wird der Schmerz gespeichert, bleibt aktiv und breitet sich weiter auf das System aus. Dadurch wird der Cortisolspiegel erhöht und die Erfahrung mit Methylmarkern angereichert. Außerdem wird der Adrenalinpiegel erhöht, so dass das System zu Hyperaktivität gezwungen wird, um mit dem Leiden fertig zu werden. Die Person ist sich dessen oft nicht bewusst, da es schon früh geschah, bevor es Sprache gab.

Je früher im Leben die Prägung, desto verheerender ist sie; sie geht von der tiefsten Ebene des Gehirns aus, dem Hirnstamm. Dies ist die Struktur der großen Reaktionen: Schmerz wird zu Qual, Traurigkeit und ein wenig Hoffnungslosigkeit zu selbstmörderischer Hoffnungslosigkeit, Zorn zu Wut, alles archaische Reaktionen, die wir von Haien oder Dinosauriern erwarten würden. Wenn ein Schmerz hoch oben im Gehirn verzeichnet ist, wird er durch Resonanz in niedrigere und übertriebene Reaktionen übersetzt, die tiefer im Gehirn angesiedelt sind, wo spätere emotionale Schmerzen registriert werden. Es handelt sich um einen Neuronen-Zug, dessen Wagons mit ähnlicher Valenz und ähnlichem Inhalt sich auf tieferen Ebenen miteinander verbinden. Um es klar zu sagen: Man kann als Erwachsener über den Verlust eines Geliebten enttäuscht sein. Wenn aber tiefer und sehr früh im Leben ein großer Verlust einer Mutter vorliegt, steigt das aktuelle Elend durch den Prozess der Resonanz auf eine andere emotionale Ebene hinab, wo tieferer Schmerz organisiert wird, und die emotionalen Folgen können schwerwiegend und sogar selbstmörderisch deprimierend sein. Jede größere Verletzung während der Schwangerschaft, an der

tiefe Gehirnschichten beteiligt sind und bei der das parasympathische Nervensystem beteiligt ist, kann eine schwere Depression hervorrufen. Wenn die Mutter ununterbrochen raucht oder Drogen nimmt, oder wenn sie chronisch depressiv ist, kann sich das auf das sich entwickelnde System des Fötus auswirken. Kurz gesagt, jedes Ereignis, das normale Reaktionen blockiert, kann beim Baby eine allgemeine Unterdrückung hervorrufen. Dies gilt insbesondere während der Geburt, wenn der Ausgang blockiert ist und das Baby sich abmüht und nicht aus eigener Kraft herauskommt. Sein Körper gibt auf und die Niederlage prägt sich ein. Das Ergebnis kann eine parasympathische Persönlichkeit sein: passiv, unterlegen, unfähig, aggressiv zu sein oder für sich selbst zu kämpfen. Warum das alles? Weil wir es mit einem tiefgreifenden Trauma und tiefgreifenden, oft gewalttätigen Reaktionen zu tun haben. Wenn Krankheit auftritt, haben wir die Anfänge von späterem Krebs oder anderen katastrophalen Krankheiten. Katastrophale Ereignisse führen oft zu katastrophalen Krankheiten. Hirnstamm-Ursachen erzeugen oft Hirnstamm-Reaktionen; tiefliegende Reaktionen und schwere körperliche Krankheiten. Das heißt, wir reagieren auf der gleichen Ebene wie das Trauma. Die Krankheit zeigt uns oft den Ursprung der Krankheit auf. Sie sagt, dass wir hier nach Antworten suchen; leider suchen wir allzu oft woanders.

Oft sind wir uns all dessen nicht bewusst, da die Ursprünge so tief eingebettet sind, aber sie sind da. Der aktuelle Schmerz, der weiter oben sitzt, ist nun mit tief liegenden Traumata in Resonanz gegangen, die das ganze System durcheinander gebracht haben, natürliche Funktionen umgeleitet haben und den Boden bereitet haben für ernsthafte Leiden im späteren Leben. Der Hirnstamm macht keine Dummheiten; seine Reaktionen sind schwerwiegend und lebensbedrohlich. So wichtig wie die Reaktion eines Dinosauriers, wenn Gefahr lauert. Beim Menschen, wenn die Mutter ununterbrochen trinkt, kann das Baby nicht entkommen, das System schaltet in den Schnellgang, da alle Reaktionen übertrieben sind. Doch volle, tiefe Reaktionen, Flucht, ist nicht möglich, also beginnt das Leiden. Schlimmer noch, wir wissen es nicht, aber im Alter von vierzig Jahren liegt ein Tumor vor, und niemand weiß, woher er kommt oder wie er entstanden ist. Also beginnen wir eine jahrzehntelange Forschung, um herauszufinden, wie wir ihn bekämpfen können, obwohl wir nicht wissen, was "ES" wirklich ist. Wir bekämpfen es und ringen mit ihm, aber wir kommen nie zu seinem historischen Ursprung, und so bleiben wir ratlos. "Es" ist so weit entfernt, so tief im Gehirn, dass wir uns nicht vorstellen können, was schief gelaufen ist, aber eines ist wahrscheinlich: Das Trauma hat sich bis nach unten ausgedehnt und ganz tief unten, wo katastrophale Reaktionen im Gehirn leben, Resonanz gefunden. Es hat Dinosaurier-Reaktionen ausgelöst und so viel von uns durcheinander gebracht und unser genetisches Schicksal verändert. Wir befinden uns oft auf einem heimlichen Trip zu Krebs oder Alzheimer und tauchen mit unserer Ladung an Schmerzen im Hirnstamm durchs Lebensmeer, bis ein Arzt bei seiner Untersuchung sagt: "Hatten Sie in letzter Zeit ein Trauma?" "Warum fragen

Sie, Herr Doktor?" "Weil ich etwas Verdächtiges an Ihrer Leber sehe, das wir uns ansehen müssen." „Oh je, ich hatte ja keine Ahnung.“

Wissen Sie, warum Sie keine Ahnung hatten? Weil Ahnungen weit über den Ursprüngen liegen, also haben Sie natürlich keine Ahnung. Ihr Körper weiß es und trägt seine Erinnerungen vor sich her, um Sie endlich wissen zu lassen. Und wenn du das alles wiedererlebst, dann weißt du es wirklich, weil du endlich in Kontakt mit deinem Körper bist. Und Sie spüren das Trauma als das, was es ist, denn der Schmerz ist entsetzlich. Also Janovs Regel Nr. 1: „Du sollst nichts über tief vergrabene Schmerzen wissen, weil sie so schmerzhaft sind.“ Und so ist dein Körper ganz hin- und hergerissen. Soll ich es ihm sagen oder soll ich es geheim halten, damit er nicht leidet? NA GUT. Ich werde es ihm nicht sagen und sein Leben retten; Moment mal; wenn du es ihm nicht sagst, bringst du ihn vielleicht um. Ayayay; der faustische Handel. Er macht munter weiter, ohne zu merken, dass sein Körper stirbt.

Aber er spürt es schließlich in unserer Gefühlstherapie, die die neuronalen Tore öffnet und ihm alles offenlegt; sie ist der wahre Wahrsager. Sie schüttet alles aus. Und sie schreit buchstäblich seinen Schmerz heraus; er ist nicht zu überhören. Nur eine Gefühlstherapie, die das ganze Gehirn einbezieht, kann ihn nutzen und darauf reagieren. Endlich können wir ihn auflösen.

Er kann aus dem System entfernt werden, so dass sich der Körper entspannen und normalisieren kann. Eine Möglichkeit, die wir kennen, ist, dass bei unserer Therapie nach einem Jahr ein radikaler Anstieg der Natürlichen Killerzellen zu verzeichnen ist. Ihre Aufgabe, die bis vor kurzem unterdrückt wurde, bestand darin, nach neu entstehenden Krebszellen Ausschau zu halten und sie zu zerstören. Wir "wissen" nichts von ihnen, aber das Immunsystem weiß es und tritt unbemerkt von uns in Aktion. Dieses System ist der Krebs-Marodeur, der die Gefahr erschnüffelt und angreift. Es tut das, was wir tun würden, wenn wir überhaupt bewusst wären. Doch wir bleiben unbewusst, um uns selbst zu schützen. Wir bleiben unbewusst, damit das Bewusstsein nicht gestört wird. Was für ein Dilemma. Nicht wir sind es, die den faustischen Handel eingegangen sind, sondern unser System versucht zu überleben, so gut es kann. Wir leben weiter, scheinbar gesund, während unser Leben immer kürzer wird. Eine Gefühlstherapie muss her, um zu helfen. Die unabdingbare Voraussetzung dafür ist, dass wir auf das Trauma reagieren; das können wir nicht, wenn wir nicht wissen, dass es da ist. Das volle Bewusstsein ermöglicht diese lebensrettende Reaktion. Es tut weh und ich kann es herausschreien. Das Schreien selbst ohne Verknüpfung löst wenig, aber es ist die Art, wie wir den Schmerz anerkennen.

Wir wissen heute, dass die Prägung durch den Prozess der Methylierung unterstützt und gefördert wird, bei dem dem Genom eine chemische Methylgruppe hinzugefügt wird, um seine Expression einzuschränken. Mit anderen Worten, die Prägung wird zum Teil durch eine Veränderung in der Zelle festgelegt, während bestimmte

chemische Reaktionen ablaufen - Wasserstoffentzug, Methylinfusion und so weiter. Die Methylierung hinterlässt eine vererbare Prägung, die sogar von den Großeltern an ihre Enkel weitergegeben werden kann, wie die Forschungen von Kerry Ressler gezeigt haben. Was wir also immer für genetisch bedingt hielten, kann durchaus das Ergebnis sehr früher Erfahrungen sein, die das genetische Erbe umleiten (Meaney, Aitken, Bodnoff, Iny, & Sapolsky, 1985; Janov, 2013). Kurz gesagt, die Erfahrungen unserer Vorfahren können fortbestehen und über die epigenetische Kette - die Vererbung erworbener Eigenschaften - weitergegeben werden. Dies ist etwas, was die Wissenschaft vor nicht allzu langer Zeit für unmöglich hielt.

Die Epigenetik hatte sich auf die Funktion des Stressapparats ausgewirkt, der so genannten Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA), einem komplexen Teil des neuroendokrinen Systems, das die Reaktionen auf Stress steuert und zahlreiche Körperprozesse beeinflusst, darunter die Verdauung, das Immunsystem, die Stimmung und die Emotionen, die Energiespeicherung und den Energieverbrauch. Eine mögliche Folge dieser Ergebnisse ist, dass die Veränderungen mehr oder weniger dauerhaft sind; sie verändern die Aktivität des Gens, was zu späteren Erkrankungen und Selbstmordtendenzen führt. Wenn das NR3C1-Gen weniger effektiv ist, kann es nicht die Art von alarmierenden, galvanisierenden Chemikalien produzieren, die einem helfen, Dinge durchzustehen. (Es liegt auf der Hand, dass ein solches Trauma auch die Anpassungsfähigkeit einer Person beeinträchtigt). Infolgedessen verhält sich der Körper so, als stünde er ständig unter Stress. Und es gibt inzwischen zahlreiche Belege dafür, dass chronischer Stress zu schweren Krankheiten führen kann. Methylierungsmarkierungen zeigen uns, dass die Krankheit darunter verborgen ist. Dass ein Trauma stattgefunden hat, das das System in einen Zustand der Hyperwachsamkeit versetzt hat. Es ist wachsam gegenüber einer Gefahr, die bereits eingetreten ist. Zu spät.
Machen Sie es sich bequem.

Mittwoch, 27. Januar 2016

6. Wie kann die Psychologie die Neurologie ignorieren?

Ich meine nicht, dass die Neurologie die Psychologie steuern sollte, sondern dass die Hirnforschung der Therapie so viel zu bieten hat. Wir ignorieren neue neurologische Erkenntnisse auf unsere Gefahr hin. Wir lernen nämlich, dass frühe Traumata eine Spur in den Genen hinterlassen. Diese Spur ist ein Marker, der uns sagt, dass in unserem Inneren ein großer Schmerz vergraben ist, der unser Verhalten umlenkt und hinter so vielen schweren Krankheiten steckt. Die Spuren können beobachtet werden. Und was noch viel wichtiger ist: Sie und viele ihrer Auswirkungen können

rückgängig gemacht werden. Stellen Sie sich das vor! Wir können die Prägung rückgängig machen, die Geschichte umkehren und den Schmerz beseitigen. Wir müssen nicht mehr raten, und wenn Psychologen die Hirnforschung ignorieren, wissen sie nicht mehr, dass die Geschichte tief im Gehirn verbarrikadiert ist, noch wissen sie, auf welcher Ebene des Gehirns, noch sind sie sich bewusst, wie ernst die Prägung ist. Wie können wir weiterhin frühe Traumata und ihre Auswirkungen auf unsere Krankheiten ignorieren, wenn alle neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse besagen, dass es sie gibt?

Was geschieht also? Die Therapeuten bleiben auf der obersten zerebralen Ebene und dringen niemals in die chaotische Prägung ein, die das Gehirn durch Methylierung verändert und den Schmerz verteilt, was sich auf so viele von uns auswirkt. Sie versuchen, den Blutdruck und viele andere Leiden zu ergründen, während die Ursachen ihnen entgehen. Schlimmer noch, sie versuchen, Psychosen, schwere Neurosen und Süchte zu lösen, ohne die Ursachen zu erkennen, die buchstäblich direkt vor ihrer Nase liegen.

Und hier kommen wir Psychiater ins Spiel. In der neuen Forschungsarbeit des Instituts für Molekularbiologie in Deutschland wird ein Weg gefunden, die Methylierung möglicherweise rückgängig zu machen. Das heißt, sie haben entdeckt, dass die Proteine neils 1 und neils 2 eine wichtige Rolle bei der Demethylierung von Zellen spielen und sie in den Normalzustand zurückversetzen - eine großartige Entdeckung. Aber dies ist eine neurologische Antwort und kann nicht allein durch die Neurologie gelöst werden; sie legen nahe, dass die beiden Proteine bei der Umkehrung der Methylierung eine wichtige Rolle spielen; ergo könnte dies die Antwort sein, nach der wir suchen. Aber wieso sind die Gene überhaupt methyliert? Welche Art von Schmerz und woher kommt er? Hier kommt Primal ins Spiel. Nach 50 Jahren unserer täglichen Arbeit mit Hunderten von Patienten haben wir nun eine sehr gute Vorstellung davon, was der Schmerz ist und wie er sich im System festgesetzt hat. Wir glauben, dass wir demethylieren, indem wir in das Trauma eintauchen und es genau so wiedererleben, wie es niedergelegt wurde. Das heißt, wir werden wieder zu einem 6-Jährigen oder zu einem Fötus, der das Rauchen oder Trinken der Mutter wiedererlebt. Wir sehen es und wir sehen die Auswirkungen des Wiedererlebens: große Veränderungen im gesamten System. Wir glauben, dass wir den neurotischen Verlauf verändern, der später im Leben zu schweren Krankheiten geführt hätte.

Die Autoren stellen fest, dass dazu auch Krebs gehören kann: Wenn die Rückstellung der Methylmarkierungen auf der DNA fehlschlägt, kann dies zu Entwicklungsanomalien und möglicherweise zu Krebs führen. Auf diese Weise verlieren die Zellen ihre Identität und beginnen, sich unkontrolliert zu teilen - das Profil von Krebs. Diese Forschung macht täglich Fortschritte und wird uns helfen, schwerwiegende Prägungen zu messen und zu behandeln. Und an dieser Stelle

werden wir Psychiater die Neurologie verlassen. Denn in der Psychotherapie wird der Patient über sein Leben sprechen und schließlich die Kette des Schmerzes bis zur tiefsten Prägung hinabsteigen. Wenn das geschieht, werden sich die Verzerrungen, die die Methylierung hervorruft, normalisieren. Der Patient ist auf dem Weg, normal zu werden. Wir wollen, dass unsere Theorien über den Menschen unanfechtbar sind: Warum? Weil eine korrekte und genaue Theorie zu einer angemessenen Therapie führt, und das bedeutet ultimative Gesundheit und Langlebigkeit. Das ist unser Auftrag.

Freitag, 29. Januar 2016

7. Das Ausagieren und noch mehr

Die Wahrheit braucht keine Abwehr ... außer ... sie nicht zu fühlen, verursacht eine Unzahl von Verteidigungen. Fühlen ist das Gegenteil von Abwehr.

Es gibt ein bestimmtes Paradigma in Primal, auf das ein Blogger, Frank, anspielte. Wahrheit braucht keine Abwehr, es sei denn, diese Wahrheit ist mehr, als das System integrieren kann; dann braucht es Abwehr. Deshalb leben die Menschen im Booga-Booga-Land in ihren Abwehrmechanismen und stellen sich alles Mögliche vor, wie Freiheit, Befreiung, Eins-Sein mit dem Kosmos, usw. Sie fühlen die Wahrheit ihres Schmerzes nicht mehr. Sie wissen nicht mehr, dass sie in einer Abwehr leben. Sie klammern sich an eine seltsame, unwirkliche Vorstellung und halten sich daran fest, so lange sie die Wahrheit fernhält: „Ich leide.“

Das ist der Grund, warum Patienten, nachdem sie tiefe Gefühlsenerlebnisse hatten, mit vielen Wahrheiten über ihr Leben aufwarten. Sie wurden zusammen mit dem Schmerz vergraben und abgewehrt. So muss keiner dem anderen Einsichten vermitteln; sie sind schon da und warten nur noch darauf, endlich herauszukommen. Und wie kommen sie raus? Sie kapern das Schmerzvehikel und fahren einfach mit.

Lassen Sie mich Ihnen ein Beispiel aus meinem eigenen Leben geben. Früher musste ich morgens immer als Erstes außer Haus zum Kaffeetrinken gehen. Ich tat es einfach, ohne zweimal darüber nachzudenken. Dann das Primal: „im Mutterleib stecken geblieben, konnte nicht heraus“, und ich habe es danach jahrzehntelang ausagiert. Das verborgene Gefühl trieb mich an und ich hatte keine Ahnung, dass ich getrieben war. Und wenn ich, was ich nie gemacht habe, getrunken oder geraucht hätte, um den Schmerz zu unterdrücken, hätte ich immer noch keine Ahnung gehabt, warum ich diese Dinge tat. Aber... ich musste da raus, und wenn ich klug oder „primal“ genug gewesen wäre, hätte ich mein zwanghaftes Ritual bis zu seiner Quelle

zurückverfolgt, indem ich mich gefragt hätte: „Was mach ich da eigentlich... ich Dummkopf versuche rauszukommen!“ Vor Primal hätte ich gesagt, dass ich Freiheit brauche und mich frei fühlen will, aber das hätte keinen Sinn ergeben.

Ich hatte eine Patientin, die eine andere Obsession hatte: Sie musste die ganze Zeit ficken. (Das ist kein schmutziges Wort hier, nur ein zutreffendes). Ich habe sie gefragt „Was bezweckst du damit eigentlich?“ Sie sagte, sie müsse ihre Anspannung abbauen. Und wieso? Weil, wenn sie nicht fickte, ihre Körpertemperatur und ihr Blutdruck in die Höhe schossen: Sie war in Gefahr zu sterben. Warum also ficken? Es war der grundlegendste und am tiefsten verwurzelte Instinkt. Sein Anwachsen versetzte den Körper in enormen Stress. Sie musste sich durch das Ausagieren befreien, denn sie wusste nicht, dass sie tief in ihrem Inneren eine Einprägung hatte, und sie wusste nicht, dass diese Prägung all diese Spannungen verursachte. „Hallo, ich bin Ihr Arzt. Hatten Sie in letzter Zeit Stress?“ „Nicht, dass ich wüsste, aber ich glaube, es gab vor 50 Jahren ein Stressereignis, ich weiß nicht genau, was es war, aber es hat meine Körpertemperatur und meinen Blutdruck stark erhöht: bis zum heutigen Tag“. "Woher wissen Sie das?" „Aus einem Instinkt heraus, schätze ich. Ich meine, warum sollte ich sonst diese chronischen Symptome haben? Ich weiß es nicht.“

Oh, was ist dieses Ausagieren? Unsere symbolische Art, mit einer unbewussten, konkretisierten Erinnerung umzugehen. Es ist wie bei einem Blinden, der nichts über sein Unbewusstes weiß und versucht, ein schreckliches Trauma abzuschütteln. Er tut sein Bestes, und er kommt ihm nahe, symbolisch, so wie ich jeden Morgen zum Kaffee gehen musste. Sicherlich bedeutet diese Besessenheit, dass da unten etwas begraben ist. Selbst wenn man genau wüsste, was es ist, würde das nichts ändern, denn die Erkenntnis wohnt oben im Gehirn, während das Gefühl unten wohnt. Sie sind weit voneinander entfernt. Ist es nicht erstaunlich, dass das tief liegende Gefühl Botschaften von unten sendet, um das Trauma näher heranzubringen, ohne jemals zu sagen, was es ist? Und warum ist das so? Weil, wenn es das ganze Paket, die ganze Wahrheit, nach oben senden würde, wir wieder in Qualen versinken würden. Und so hat unser barmherziges Gehirn Ausweichmöglichkeiten gefunden, um uns zu schützen. Es hält die Wahrheit von uns fern, selbst wenn wir weiter nach der Wahrheit suchen. Je länger die Suche dauert, desto weniger finden wir heraus. Aah, schon wieder diese Dialektik. Diese armen Philosophen; auf einer ständigen Suche, die nie beendet wird, weil.....oh nein, warte, die Suche ist wirklich nach Schmerz und nur der Schmerz kann befreien. Uns. Bedeutet das, dass sie nach Schmerz suchen und es nicht wissen? Ja, genau.

Mein Gott, Janov, du bist so arrogant und selbstsicher. Ist das falsch? Ist es besser, sich nicht sicher zu sein, wenn ich es erlebt habe? Und wenn ich es wiedererlebe und mein Ausagieren verschwindet? Die Wahrheit liegt in diesem tiefen Schmerz, nicht auf der höheren Ebene des Kortex, wo sich die Suche zu konzentrieren scheint.

Deshalb kann sie auch nicht gefunden werden. Wir suchen nach Ergebnissen, nicht nach Ursachen, und wie bei so vielen Arbeiten in der Psychologie kann die Konzentration auf Ergebnisse keine geheimnisvollen Ursachen aufdecken. Oh je. Es scheint so hoffnungslos zu sein. Nein, denn echte Hoffnung liegt im Wiedererleben eben jener Hoffnungslosigkeit, die so viele Depressionen verursacht. Und was tun wir, anstatt uns hoffnungslos zu fühlen und nach den Ursachen zu suchen: Wir laufen davor weg, beschäftigen uns, arbeiten weiter und laufen und laufen..... vor uns selbst weg. Auf diese Weise kannst du weder dein Heil noch dich selbst finden.

Eine letzte Anmerkung zu meinem Ausagieren. Warum habe ich die Trompete als Instrument gewählt? Ich spielte in einer Band, den Psychopathic Syncopators, und ich traf einen hohen Ton, und es fühlte sich an, als würde ich schreien.....und das war es auch, ich schrie auf die einzige Art, die ich konnte. Jede Woche ging ich in die örtliche Nervenheilanstalt und spielte in LA. Mit den besten Musikern der Gegend. Wir spielten an verschiedenen Orten, und alle Saxophonisten, die eine Lobotomie hatten, mussten sich an den Händen halten, damit wir sie nicht verloren. Und alle Mädchen aus der Gegend kamen und tanzten mit den Patienten am Donnerstagabend. Eines Abends hörte ich auf der Tanzfläche "Art. Art. Arturo." Ein Patient kam auf mich zu, umarmte mich und wir unterhielten uns. "Was ist mit dir passiert?" fragte ich ihn (Hector Acosta !) eindringlich . Er erzählte mir die Geschichte. Zunächst einmal war er Mexikaner, so dass er während der Schlacht nach unten gehen und alle Luken mit ihm im Inneren sichern musste, damit, wenn wir torpediert wurden, das Wasser nicht in den Rest des Schlachtschiffs fließen und uns versenken konnte. Hector war drinnen eingeschlossen. Und wieso? Weil er ein Mexikaner war. Nach Monaten brach er zusammen und verbrachte eine lange Zeit in psychiatrischen Kliniken. Aber es war nicht anders, als die Schwarzen auf unserem Schiff für ihre Freiheit kämpften. Sie durften keine Waffe anfassen, und das meiste, was sie tun konnten, war kochen und putzen und weiße Uniformen tragen, um den Offizieren zu dienen. Keiner fand das seltsam.

Bis heute denke ich, dass die Mädchen, die kamen und mit einigen Psychotikern tanzten, heldenhaft waren. Sie wollten die Kriegsanstrengungen und uns Matrosen unterstützen. Und es war wunderbar. Ich habe beim Spielen mit meinen Freunden mehr über Geisteskrankheiten gelernt als jemals in der Schule.



Dienstag, 02. Februar 2016

1. REPOST: Philip Seymour Hoffman starb vor 3 Jahren

Philip Seymour Hoffman ist am 2. Februar 2014 gestorben. Er starb an einer Überdosis von Schmerzmitteln; z.B. Heroin. Er war in einer Vielzahl von Entziehungskuren, doch das schien sein Problem nicht zu lösen. Es waren nicht die Drogen, die ihn umbrachten; es waren die Schmerzen. Er war einfach der Träger. Da er der Träger war, bedeutete das Töten des Schmerzes letztendlich, dass er sich selbst tötete.

Und was trug er in sich? Hier liegt der Knackpunkt. Denn er trug seit seinen ersten Monaten eine Last von Schmerzen mit sich herum, etwas Unsichtbares, nicht Offensichtliches und sehr gut Verborgenes. Und doch ist dies die Epoche, die ebenso behandelt werden muss wie spätere Schmerzen, und es ist genau die Epoche, die in allen Reha-Maßnahmen und Therapien vermieden wird. Warum eigentlich? Weil sie nicht offensichtlich ist und nicht leicht aufgespürt werden kann. Diese Geburts- und Schwangerschaftsschmerzen legen eine Schmerz-Grundschrift fest, die sich im Laufe unseres Lebens durch fehlende Liebe und anderen Schaden verstärkt. Wir können den Mangel an Liebe, die Vernachlässigung und das Vermeidungsverhalten sehen, die behandelt werden können; aber die größte Kraft des Schmerzes wird übersehen. Hier, wo unser neuronales Entwicklung und die Widrigkeiten beginnen, wird unser Nervensystem umgelenkt und tiefe Qualen werden eingebettet. Das verändert das gesamte System und führt zu schweren Schmerzen, die ein Leben lang anhalten können. Wenn er also rückfällig wird und wieder zu Drogen greift, kann das keine Überraschung sein. Der Schmerz bleibt und ist eingraviert. Er trägt ihn die ganze Zeit mit sich herum, ob er sich dessen bewusst ist oder nicht. Und er treibt ihn dazu, trotz seiner Bemühungen in der Reha nach Erleichterung zu suchen.

Nicht er ist es, der in der Therapie versagt hat. Es sind die Therapie und die Reha, die ihn im Stich gelassen haben, während sie nur so taten, als ob es ihm gut ginge, aber nie die Ursache seiner Schmerzen berührten. Ich schreibe hier über Einprägungen auf der ersten Linie, Hirnstammprägungen, die wir seit über vierzig Jahren beobachten und untersuchen. Wenn wir sehen, wie Patienten Wiedererlebnisse von Sauerstoffmangel, der Unfähigkeit, den Mutterleib zu verlassen, und von Dutzenden unserer Urschmerzen haben, wissen wir, was hier verankert worden ist. Diese Schmerzen sind viel zu gewaltig, als dass man sie den Händen von Weltverbesserern überlassen könnte, auch wenn die mit den besten Absichten handeln. Wir brauchen die Wissenschaft; dazu gehört auch die jüngste Arbeit von Moshe Szyf, der feststellt, dass diese frühen Schmerzen eine Spur hinterlassen, eine Markierung, die sie in uns weiterbestehen lässt. Durch das Wiedererleben hoffen wir, die Spur an der Quelle zu bekämpfen, den Schmerz wieder zu erleben und die Prägung durch Demethylierung rückgängig zu machen. Die Spur mit ihrer Last an Qualen und ihrer Erinnerung zu beseitigen. Kurz gesagt, entfernen Sie die Schlüsselaspekte der Spur, die für

ständigen, unausweichlichen Schmerz stehen. Nimm den Schmerz weg, nicht den Schmerz des späteren Lebens, der behandelt werden muss, sondern die untere Schicht, die die Verschlimmerung des Schmerzes verursacht.

Was bedeutet es, dass er eine Reha gemacht hat? Ich habe Reha-Zentren besucht, in denen man sich wirklich um den Süchtigen kümmert, das bestmögliche Essen anbietet, Schwimmbäder, eine völlig neue Umgebung. Und das dauert so lange wie der Aufenthalt. Ja, es kann nachwirken, da die Ermahnung und die neue Ideologie, die ihm eingepflanzt wird, ihn eine Zeit lang mitreißen können. Aber die dämonische Prägung geht nie, nie weg. Es ist nicht mehr konzertierte Anstrengung, die er braucht; es ist Wissenschaft.

Ich habe Schauspieler behandelt, und ich habe festgestellt, dass sie umso mehr Schmerz in sich tragen, je „großartiger“ sie sind. Sie können alles sein, um sich geliebt zu fühlen. "Ich werde alles oder jeder sein, den Sie wollen, solange Sie mich lieben", sagte eine Schauspielerin in der Therapie. Und warum sind sie so großartig? Die Emotionen brechen ständig durch, da ihre Abwehrkräfte geschädigt sind. Sie können ihre Schmerzen/Emotionen nicht kontrollieren, was sie großartig und „schmerzvoll“ macht, ein Schmerz, der immer ganz oben ist. Wenn sie davon wegkommen, sind sie schlechtere Schauspieler, ein unvermeidliches Gesetz. Ob es nun Brando oder Hoffman ist, es ist dieselbe Dynamik: „Ich werde jemand anderes sein, und zwar so effektiv, dass ich für diese Leistung gelobt werde.“ Und warum sind die Abwehrkräfte so schwach? Weil sie so früh im Leben beschädigt wurden, dass sie ein Leben lang defekt sind. Das Abwehrsystem kann nur eine bestimmte Zeit lang standhalten, dann geben die biochemischen Stoffe der Unterdrückung wie Serotonin nach. Und was verschreiben wir denen, die Schmerzen haben? Serotonin, genau das, was im Kampf gegen monströse frühe Prägungen abgebaut wurde. Es ist die Schwächung, die die Abwehrkräfte unwirksam macht. Und wenn sich der Schmerz später auf höheren Ebenen des Gehirns verstärkt, leidet die Abwehr erneut. Und das Ergebnis? Sucht. Der ständige Kampf, den Schmerz von früher zu verdrängen, und die zusätzliche Vernachlässigung, der Mangel an Berührung und Liebe in der Kindheit. Man bekommt vielleicht "Liebe" von einem Publikum, aber das ist nicht dasselbe, wie wenn man schon sehr früh umarmt und geliebt wird. Aber Schauspieler sind bereit, sich damit abzufinden.

Denken wir also daran: Wenn wir den Schmerz töten, töten wir uns buchstäblich selbst.

Sonntag, 07. Februar 2016

2. Noch mehr über das Ausagieren

Wenn ich Ihnen sagen würde, dass die Art und Weise, wie Sie atmen, ein „Act-Out“ ist, würden Sie vielleicht spotten, also lassen Sie mich erklären. Ausagieren bedeutet, dass Sie unbewusst und symbolisch ein Trauma aus der Vergangenheit ausagieren. Erlauben Sie mir, ein Beispiel zu nennen: flache Atmung. Wenn bei der Geburt nicht genügend Sauerstoff zur Verfügung stand, die Mutter stark unter Drogen und/oder Narkose stand und die Droge in das Baby eindringt und seine Atmung unterbricht, hat es gelernt, Sauerstoff zu sparen, um zu überleben, indem es flach atmet, es wird zu einem Flachatmer; diejenigen, die das tun, denken einfach, dass es für sie so ist und kein Zeichen für etwas anderes.

Tatsache ist, dass es ein Zeichen für ein Ereignis ist, das andauert und das System in vielerlei Hinsicht lenkt. Und das erstreckt sich auf das gesamte System; so verengen sich bei Sauerstoffmangel während der Geburt die Blutgefäße oder schließen sich, um das eigene Leben zu retten. Das Ergebnis kann chronische Migräne sein, bei der sich das Blut verengt, um die Sauerstoffversorgung zu sichern. Dies geschieht, wenn man sich über etwas aufregt, sich bedroht fühlt oder ängstlich ist.

Von da an horten wir Sauerstoff als lebensrettendes Mittel. Das ganze System befindet sich in einem "Lockdown"-Modus. Und dieser Modus Operandi breitet sich im gesamten System aus: Die Art und Weise, wie man spricht, zeugt von Energieeinsparung; sanft, leise, ständig in einem Zustand der Zurückhaltung, was sich manchmal in der Einsparung von Geld, Emotionen, Atem, Ausdruck usw. äußert. Kurz gesagt, indem man nicht zu viel von etwas ausgibt. Man kann zu einem allgemeinen Hamsterer werden: "Ich kann nicht ohne... sein, sonst sterbe ich" (Ursprünglich...ohne genügend Sauerstoff ist mein Leben in Gefahr). Ihr lebenslanges Leitmotiv ist: "Es ist nie genug..." und "Ich muss sicherstellen, dass ich genug habe". Die Angst ist, dass mir nicht der Sauerstoff ausgeht (oder das, was ich brauche), sonst werde ich sterben. Wenn ich spare, bin ich nicht in Gefahr; ich werde genug haben. Wenn ich genug habe, bedeutet das, dass für mich gesorgt ist und ich nicht sterben werde. Das scheint sehr weit hergeholt zu sein, und doch berichten so viele Patienten immer wieder von diesem Thema.

In einem anderen Fall verweist eine Patientin darauf, dass sie ursprünglich gerade so viel Energie gespart hat, um minimale Aufgaben zu bewältigen. Sie vermeidet es, überwältigt zu werden (wieder wie ursprünglich). Sie kauft nur das Nötigste und Notwendigste. Sie reist nur mit leichtem Gepäck, um nicht überlastet zu sein. Ein zu schwerer Koffer macht ihr Angst, weil sie befürchtet, dass ihr die Energie fehlen könnte, um die Last zu bewältigen. Ihr ganzes Leben läuft nach der Formel: "Wenn ich zu viel ausbebe, werde ich sterben." Und das ist eine symbolische Reaktion auf ihr ursprüngliches Trauma. Zu viel Atmen kann zum Tod führen, deshalb vermeidet

sie schwere körperliche Anstrengungen. Sie bevorzugt einen einfachen Lebensstil mit wenig materiellen Sorgen, damit sie nicht überfordert ist. Je weniger sie hat, desto weniger muss sie sich darum kümmern, desto weniger Energie muss sie aufwenden. Diese Person möchte, dass andere die Kontrolle übernehmen, damit sie sich nicht um alles kümmern muss.

Wir haben es hier mit unterschiedlichen Verhaltensweisen zu tun, die in etwa auf dieselbe Art von Prägung zurückzuführen sind.... Sauerstoffmangel während der Schwangerschaft und bei der Geburt. Die Lebensumstände tragen zu den Wahlmöglichkeiten bei, aber das Gesamtverhalten hat ein einziges Motiv.

Eine extreme Form davon ist das Freitauchen; dabei geht es darum, so tief in den Ozean zu tauchen und dabei den Atem anzuhalten, bis man ein Meister im Anhalten des Atems wird. Und ob Sie es glauben oder nicht, dafür gibt es Medaillen. Aber es ist gefährlich, und erst letzte Woche ist jemand bei diesem Versuch ertrunken. Es wird ohne jeglichen Sauerstoff durchgeführt, und Experten können minutenlang die Luft anhalten. Die unbewusste Idee besteht darin, das frühe Trauma zu wiederholen, dem Tod nahe zu kommen und zu versuchen, zu überleben. Es scheint, dass man umso mehr Beifall erhält, je näher man an die Grenze und an den Tod kommt. Es ist das frühe Trauma, das auf den Kopf gestellt wird. Ich frage mich, wer diesen Wahnsinn angestiftet hat? Aber man wird davon angezogen, weil es eine Chance ist, symbolisch wiederzuerleben. Dem Tod nahe zu kommen und zu leben. Das ist das Paradigma, das Leitmotiv, das man "Sport" nennt. Wir haben hier also verschiedene Modi, die in etwa die gleiche Prägung haben. Der eine umarmt sie und der andere flieht davor; er steigt nicht einmal in einen Aufzug, aus Angst, die ursprüngliche Prägung wieder zu erwecken. Dazu gehören viele Faktoren; der eine stürzt sich auf seine Prägung und erobert sie, der andere vermeidet sie um jeden Preis. In jedem Fall durchdringt sie jeden Aspekt des eigenen Seins. Die Anti-Phobiker finden sie und jagen ihr nach, während die Phobiker woanders suchen. Freitaucher sind also Gegenphobiker? Ich würde darauf wetten, aber andererseits.....lieber nicht.

Donnerstag, 18. Februar 2016

3. Selbstmord und Erfolg

Es gibt eine Reihe von Menschen, die Selbstmord begangen haben, obwohl sie auf dem Gipfel des Erfolgs zu stehen schienen. Was also ist da los? Die meisten von uns dachten, wenn wir uns für einen Beruf entscheiden, ihn ausüben und darin erfolgreich sind, wenn wir ein Experte und bekannt werden, dann wäre das erfüllend. Wir hätten dann Erfolgsgefühle. Falsch gedacht. Wenn wir tief verwurzelten Mangel an Liebe, Ablehnung, Gleichgültigkeit und fehlende Berührung früh in unserem Leben erfahren, können wir uns nicht als erfolgreich fühlen.

Normalerweise, weil Erfolg und Ruhm flüchtige Begriffe sind, die nicht zu unserem System gehören. Erfolg ist kein Gefühl, Liebe schon. Ruhm ist die Vorstellung anderer Menschen von Erfolg; er ist in gewisser Weise ihr Gefühl.....Bewunderung, Demütigung, Bedeutung usw. Und warum fühlt sich der Mensch, selbst der erfolgreichste, nie zufrieden oder erfüllt? Weil all seine Erfüllung und all seine Bewunderung symbolisch ist; es ist nicht die Liebe, die er anfangs brauchte. Es überdeckt das wirkliche Bedürfnis und hinterlässt an seiner Stelle ein emotionales Vakuum. Es ist der eingeprägte Schmerz, der sich nicht auslösen lässt, ganz gleich, welche Art von Erfolg sich einstellt. Und er treibt ihn zu immer mehr an. Schließlich fühlt er sich auf dem Gipfel seines Ruhms immer noch unerfüllt und als Versager; es gibt nichts mehr zu gewinnen, nichts mehr zu versuchen. Er schaut auf all seine Werbetafeln und fühlt sich leer. Was bedeutet das? "Ich weiß nicht, was ich noch tun kann, um mich gut zu fühlen." Es scheint, dass das Leben leer ist. Es hat keinen Sinn; Selbstmordgedanken drängen sich auf. Der Schmerz, der alles ausgelöst hat, ist immer noch lebendig und nagt im Inneren. Er sagt laut, dass du nicht geliebt wirst und dass das alles ist, was zählt. Du hast bei dem versagt, was am wichtigsten ist: angebetet, bewundert, ermutigt, gehalten und gestreichelt zu werden. Das ist das Unbehagen, das auf etwas Fehlendes hinweist. "Dein ganzer Antrieb war der Versuch, dich geliebt zu fühlen, und du wirst geliebt, aber nicht von den Menschen, die wirklich wichtig sind." Früh geliebt zu werden, schafft die Voraussetzungen für das eigene Leben; es gibt einem das Gefühl, selbstbewusst, aber nicht getrieben zu sein. Es bietet Mut, Begeisterung und Lebensfreude. Sie erlaubt es einem, sich zu bemühen, aber niemals verzweifelt zu sein.

Die symbolische Liebe muss immer und immer wieder wiederholt werden, gerade weil sie nicht ebefriedigen kann. Warum nicht? Weil sie auf der schmerzhaften Prägung der Nicht-Liebe sitzt; diese Prägung hat nur ein Ziel im Leben: genau so wiedererlebt zu werden, wie sie niedergelegt wurde. Sie wird NIEMALS verschwinden, bevor sie nicht wieder vollständig in ihrem ursprünglichen Kontext gelebt wird. Das kann sie nicht. Ihr Ziel ist eine ständige Warnung vor unerledigten Aufgaben. Der Schmerz der frühen Jahre muss in seiner ganzen Pein gefühlt und verarbeitet werden. Ja, es gibt Qualen aus tiefem, tiefem Schmerz, die in eine Prägung umgewandelt wurden, die ein ursprünglicher Teil von uns wird. Er verwirrt uns nun, lenkt uns ab und hält vor allem unsere Konzentration auf. Oh ja, er deprimiert uns, weil wir mit einem Feind im Haus leben, den wir nicht abschütteln können. Er lebt mit uns und in uns; er will sich befreien; er will die Freiheit, ob wir es glauben oder nicht. Und doch tun wir alles, was wir können, um ihn zu stoppen. Kein Wunder, dass die meisten Psychotherapien auf Verdrängung, Rationalität, Verstehen, aber nie auf tiefes Fühlen ausgerichtet sind. Sie bringen ein wenig Erleichterung, mit der sich der Patient zufrieden gibt, aber keine Heilung. Was fühlt also der erfolgreiche Mensch? Sehr wenig: Er ist niedergeschlagen, unglücklich und unausgefüllt. Er hat keine andere Wahl, denn diese Gefühle werden auch um der

Barmherzigkeit willen nicht verschwinden. Die Prägung kennt keine Gnade. Sie will volles Bewusstsein irgendwo im Inneren, auch wenn die oberste kortikale Ebene alles tut, um sie einzusperren. Volles Bewusstsein bedeutet tiefes Gefühl plus ultimatives Verständnis dessen, was es ist. Genug mit dem Umstellen der Stühle auf der Titanic. Wir müssen Dinge ersetzen, um gesund zu sein", wir müssen Gefühle mit ihren Gedanken verbinden und uns ganz machen. Ich habe genug Stars behandelt, um das zu wissen, und meine Patienten wissen es auch. Es gibt keinen Ersatz für die Auslöschung der Prägung. Nichts. Wenn man die Prägung bestehen lässt, bleibt auch das Elend.

Also lassen Sie uns das noch einmal durchgehen. Wenn es im frühen Leben, in der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Säuglingsalter zu einem grundlegenden Mangel an Erfüllung kommt, gibt es eine Prägung des Mangels an Erfüllung. Das bleibt und ist tief im Gehirn verankert, fast unzugänglich. Aber das Gefühl ist unmerklich zugänglich: das Gefühl der Unerfülltheit. Und wir ziehen es mit und es zieht uns in das Rennen um Erfüllung. Es muss symbolisch sein, denn wenn es einmal eingebettet und unerreichbar ist, füllen wir uns mit Ersatzstoffen, mit Symbolen. Wir können den wirklichen Mangel nicht erkennen und wissen nicht, was er ist. Deshalb besteht das System darauf, ihn später im Leben wieder zu erleben. Es versteht echte Integration und Befreiung. Und es stoppt endlich den schrecklichen Drang, sich „wie ein Erfolg“ zu fühlen. Das ist etwas anderes als erfolgreich zu sein. Letzteres ist der Antrieb, die Dinge richtig zu machen. Ein bisschen mehr Entspannung.

Montag, 29. Februar 2016

4. Epigenetik und Primärtherapie: Die Heilung der Neurose (Teil 16/20)

(Nach langer Pause veröffentliche ich die übrigen Artikel über Epigenetik und Primärtherapie in den folgenden Tagen)

Wie früh ist zu früh?

In Wissenschaftskreisen lautete die Frage immer: "Wie früh ist zu früh?" Und hier ist die Epigenetik für unsere Diskussion von Bedeutung. Eine von Matthew Amway geleitete Gruppe an der Washington State University fand heraus, dass bei Tieren Erlebnisse im Mutterleib, welche die genetische Entfaltung beeinflussen, Auswirkungen auf drei Generationen haben können. Sie fanden heraus, dass schadhaftes Spermium während der Schwangerschaft bei erwachsenen Ratten viele Krankheiten -einschließlich Krebs- verursachen konnte. Weibliche Tiere vermieden, sich mit anderen Ratten zu paaren, die während der Trächtigkeit ebenfalls dem

schadhaften Spermata ausgesetzt waren. Und das ging so weiter, nicht nur im Leben der erwachsenen Tiere sondern auch im Leben ihres Nachwuchses. Es scheint, dass das System weiß, wie es sich unter Vorgabe gewisser biologischer Fehler zu verhalten hat, und es tut dies entsprechend dem, was für die Vererbung am besten ist, was die beste Erfolgchance fürs Leben bietet. Wenn wir also einige Wesenszüge bei Erwachsenen nicht mit Vererbung erklären können, müssen wir mehrere Generationen zurückgehen, um die Antwort zu finden, nach der wir suchen. Das gibt uns eine neue Perspektive auf sogenannte psychische Probleme bei Erwachsenen. Wenn wir mit zukünftigen Patienten ein Aufnahme-Interview machen, muss es so gründlich sein, dass es auch das pränatale Leben des Patienten einschließt und ebenso das der Eltern und manchmal auch das der Großeltern.

Ohne klinische Analyse können wir nur raten, welche Traumata im Leben einer schwangeren Mutter vielleicht stattgefunden haben und welche Anpassungen ihre Auswirkungen fortführend auch auf die Kinder und Enkelkinder haben. Natürlich ist es nicht einfach so, dass eine Mutter ein Trauma erlitt, sondern so, dass das Trauma ihre Grundphysiologie änderte und lebenslange Veränderungen in ihr selbst und in ihrem Nachwuchs erzeugte. Ereignete sich die Schwangerschaft in Kriegszeiten? War die Großmutter des Kindes depressiv? War sie in ihrer Schwangerschaft schwere Raucherin oder Trinkerin? Alle diese Fragen sollten wir stellen. Und in Wahrheit müssen wir unterscheiden zwischen Vererbung und epigenetischer "Vererbung", wenn wir je Krankheit rückgängig machen wollen. Wenn zum Beispiel auf bestimmten Angst regulierenden Zellen eine Markierung angebracht wurde, sind wir vielleicht so lange gestresst, bis diese Markierung wieder aufgesucht und wiedererlebt wird. Wie ich angemerkt habe, kann der Methylierungsprozess auch chemisch, zum Beispiel durch Entmethylierungs-Agenten, umgekehrt werden. Das macht uns glauben, dass bestimmte durch Drogen veränderte Gehirnregionen dieselben Areale sind, die vielleicht durch das Wiedererleben von intrauterinen Ereignissen beeinflusst werden.

Äußerst wichtig ist, dass Stress in der Mutter das Verdrängungssystem des Fötus beeinträchtigt, so dass es später schwierig wird, aufwallende Gefühle abzuschwächen. Einprägungen auf der unteren Ebene aus der Zeit im Mutterleib brechen durch die Verdrängungsbarriere, überlasten das System und resultieren, da ein zusammenhängender Kortex fehlt, in Konzentrations- und Lernschwierigkeiten. Der präfrontale Kortex wird überwältigt, weil er dazu gezwungen wird, schmerzvollen Gefühlen entgegenzuwirken und sie zu unterdrücken.

Warum sind diese frühen Prägungen/Einprägungen so entscheidend? Weil nahezu jede bedeutende Widrigkeit im Mutterleib lebensgefährlich sein kann: Sauerstoffmangel, unangemessene Ernährung, zu viel Agitation, Überflutung durch Drogen oder Alkohol, etc. . All das beeinträchtigt lebenswichtige Organe und verändert dementsprechend das System des Babys. Niemals weglassen werde ich das

Rauchen, das für den Reifeprozess des Babys tödlich ist. Stellen Sie sich vor, im Mutterleib zu sein, während eine Mutter alle Arten von Toxinen zu sich nimmt, Stunde um Stunde, Tag um Tag. Wer kann das überleben?

Persönlichkeitsentwicklung hat einen Anfang und wir dürfen sie nicht sofort der Genetik zuschreiben. Epigenetik ist möglicherweise wichtiger. Lebensumstände wickeln sich um die Gene und ändern, wer wir sind und was wir sein werden. Es sind diese Tage im Mutterleib, die den Schmelztiigel für den Persönlichkeitstyp formen; sie alle passen sich Lebensumständen an. Sie drehen sich um die Einprägung; und wenn wir Patienten tief nach unten bringen, finden wir den kleinen Klumpen, die Schlüssel-Prägungen, die alle diese Anpassungen erzwungen haben. Und wenn diese frühen Prägungen wiedererlebt werden und alle Vitalwerte gemeinsam absinken, wissen wir, dass wir auf Gold gestoßen sind. Wir haben das Nirwana gefunden, den Schmerzkern. Denken Sie daran, im reinen Nirwana-Zustand gibt es kein Leiden.



Mittwoch, 02. März 2016

1. Epigenetik und Primärtherapie: Die Heilung der Neurose (Teil 17/20)

Die Ursache einiger Krebs-Arten: Nicht was Sie denken

In unserer Theorie geht es nicht um etwas "Nettes oder Interessantes oder Amüsantes:" Sie ist lebensrettend. Sie bedeutet, dass schwere psychische Krankheit umgekehrt wird. Wir sehen das die ganze Zeit. Viele von uns denken, dass gute Ernährung das Leben verlängern wird, und es stimmt. Aber wenige sind sich bewusst, dass uns Verdrängung krank macht und uns vorzeitig töten kann. Verdrängung tötet, weil sie die Grund-Physiologie verzerrt und die Gehirnentwicklung umleitet. Und Verdrängung erzwingt die Art ungesunder Ess-Gewohnheiten, die uns frühzeitig krank macht. Verdrängung tötet, weil sie uns unbewusst zwingt, dass wir uns jede Minute unseres Lebens mit eingepprägtem Schmerz befassen. Sie zwingt uns, Wege zu finden, um Gefühle auszuagieren oder sie zu unterdrücken. Das Wunder ist, wie wir es alle schaffen, tiefen Schmerz unter Verschluss zu halten, ohne ihn jemals zu erkennen. Der Körper jedoch tut das und wird krank. Und der Schmerz macht uns auf tiefer Zellebene krank, die Ebene, auf der die frühen Einprägungen liegen. Der ganze Druck, um Schmerz unter Verschluss zu halten, gefährdet die Zellentwicklung;

schließlich finden wir schwere Krankheit, die kein Geheimnis sein sollte sondern eine ausgemachte Sache.

Betrachten Sie die Forschung über Zwillinge, die von Wissenschaftlern des Londoner Instituts für Krebsforschung durchgeführt wurde; sie fanden heraus, dass die Ursachen von Leukämie pränatal sind (Ma et al., 2013). Die Forscher dort tauchten tiefer in den Krankheitsprozess ein, indem sie sich Fälle ansahen, wo beide Zwillinge akute lymphoblastische Leukämie entwickelt hatten, einen Krebs der weißen Blutzellen. Sie studierten die von beiden Eltern vererbte DNA und führten eine vollständige Genom-Untersuchung an ihren Versuchspersonen durch. Sie fanden heraus, dass die Zeit im Mutterleib schuld an der Entwicklung der Krankheit war. Sie glauben, dass die dafür verantwortlichen Mutationen aus dem Mutterleib kommen. Andere Mutationen sind vielleicht nach der Geburt gekommen. Die Ergebnisse veranlassten eine andere britische Biologin, Dr. Julie Sharp vom Cancer Research UK, vorzuschlagen, dass weitere Forschung zu besserer Krebsbehandlung führen könnte. Zitiert von den BBC News sagte Sharp: "Studien wie diese könnten neue Wege aufdecken, um die eigentlichen Wurzeln von Krebs anzuvisieren und uns zu einem besseren Verständnis verhelfen, wie sich die Krankheit mit der Zeit entwickelt. Die Überlebensraten sind in den vergangenen Jahrzehnten signifikant gestiegen, dank der Forschung, aber man muss noch mehr tun, um die die Behandlungen mit weniger Nebenwirkungen besser zu machen." (20)

Jetzt muss ich die Frage stellen: Wie wäre es herauszufinden, was im Mutterleib geschah, das diese Mutationen erzwungen hat? Es scheint, dass man das als "Mission Impossible" nicht beachtet. Aber das ist sie nicht; wir können ziemlich genau herausfinden, was im Mutterleib geschah, das Mutationen hervorrief. Die Forscher zielen darauf ab, diese Mutationen zu ändern, indem sie die Mutationen an sich untersuchen. Aber die Basis von all dem ist, dass etwas im Mutterleib schief läuft, während die Mutter schwanger ist. Es können äußere Kräfte sein wie Krieg oder persönlichere Ereignisse wie ein Ehemann, der von Zuhause auszieht und eine chronisch ängstliche oder deprimierte Mutter zurücklässt. Die Umsetzungen sind vielfältig, aber das Ergebnis ist eine Prägung/Einprägung, die Abweichungen und Verästelungen vieler Funktionen verursachen kann, von den Gehirn-Schaltkreisen bis zu lebenswichtigen Organen.

Ich stelle die Hypothese auf, dass Primärtherapie zur Verhinderung von Krebs beitragen kann, wenn wir die Zeit haben, tief genug zu gehen. Ich behaupte das nicht in jedem Fall, aber wir haben wenig Krebs unter unseren Patienten und wir glauben, dass Primärtherapie ein Faktor sein kann. Kurz gesagt glaube ich, dass Krebs seine Ursachen tief im Gehirn hat, oftmals im Mutterleib, und genau das behandeln wir. Wir behandeln nicht dieses oder jenes Stückchen; wir behandeln den zentralen Organisationsfaktor des Gesamtsystems.

20: Scientists track leukaemia's origins 'back to the womb' (2013, April 9). Retrieved from <http://www.bbc.co.uk/news/health-31622341>

Freitag, 04. März 2016

2. Noch mehr über das Ausagieren

Was ich hier anbiete, ist eine Vermutung, keine bewiesene Tatsache, aber ich habe genug Krebserkrankungen gesehen, um mir eine Vorstellung davon zu machen. Ich glaube, dass dasselbe Trauma, das den Krebs verursacht hat, auch das Heilmittel für ihn sein kann. Das heißt, es gibt eine Erinnerung, die tief im Gehirn verankert ist; sie ist stark genug, um das Gehirn zu zerstören, weil sie aus der ersten Linie stammt, und dort im Hirnstamm sind die starken Gefühle angesiedelt. Und auch einige Krebsursachen. Wenn wir dieses Trauma auslöschen können, und die neue Forschung zur Methylierung scheint darauf hinzuweisen, dass wir das können, dann können wir auch etwas gegen Krebs tun. Die Seltenheit von Krebs bei unseren Langzeitpatienten ist eine weitere Bestätigung für meinen Standpunkt. Diese unglaublichen Gefühle, die man erst glauben kann, wenn man sie gesehen hat, können die biologischen und genetischen Bahnen des Systems verändern, so dass sich winzige Zellen verändern. Ich habe schon vor langer Zeit die Möglichkeit von Brustkrebs bei Frauen mit flachen Brüsten postuliert, und zwar nicht deshalb, sondern weil möglicherweise ihre genetische Bestimmung für größere Brüste blockiert und umgelenkt wurde. Es gibt dann einen ständigen Druck in Richtung der eigenen Bestimmung, die ihren biologischen Zweck nicht erfüllen kann. Es ist der Drang zur Normalität, zu einem intakten System. Der biologische Impuls, normal zu sein, ist immer da.

Die Biologie ist das Schicksal, wie man so schön sagt. Ich bevorzuge "Epigenetik ist Schicksal"; das ist viel genauer. Sie fegt das genetische Schicksal weitgehend hinweg und ersetzt es durch ein neues biologisches System, vielleicht ein vererbbares. Dieses System ist per Definition fehlerhaft, weil es sich aus einem Schaden heraus entwickelt hat.

Hier ist, was Patienten über ihr Verhalten sagen:

"Ich glaube, da könnte etwas dran sein..."

Ich bin sicherlich ein Flachatmer - das war ich schon immer - und ich habe das Bedürfnis, Emotionen zu bewahren, würde ich sagen.

Ich weiß nur, dass meine Mutter "Gas und Luft" (NOX mit Luft) hatte, als sie mich zur Welt brachte. Ich bezweifle, dass dies zu einem extremen Trauma für mich als Fötus geführt hat, der versucht hat, rauszukommen, aber ich wäre interessiert, etwas Gegenteiliges zu erfahren.

Abgesehen davon glaube ich, dass die Atmung eine zentrale Rolle dabei spielt, wie wir das Leben erleben, und dass sie zweifellos unsere frühesten Erfahrungen widerspiegelt."

"Ich habe damals eine Primärtherapie gemacht, um all diese Spannungen loszuwerden.

Ich erinnere mich an einen Tanzkurs, den ich direkt nach einer Primal-Sitzung besuchte, und in dem mich der Lehrer nicht wiedererkannte, weil meine Bewegungen plötzlich und unerklärlich frei von Spannung und voller Präsenz waren! Ich tanzte auch nicht mehr, um ihre Liebe zu bekommen, sondern aus Freude am Gefühl. Primal ist die wahrhaftigste und heilsamste Form der Tanz- und Bewegungstherapie. Viele Tanz- und Bewegungskurse sind Lehrer, die ihre Bedürfnisse an ihren Schülern ausagieren. Wie könnten sie auch nicht? Besonders traurig ist es, wenn das bei Kindern passiert."

"Die Art, wie wir atmen, hängt von körperlichen und geistigen Erinnerungen ab. Meine Atmung habe ich im Laufe der Jahre in meinen Blogs oft angesprochen. Sie wurde durch das neurotische/bewusste, langwierige Geburtstrauma meiner Mutter dramatisch gestört/beeinträchtigt. Ich war 48 Stunden lang im Geburtskanal eingeschlossen. Deshalb haben sich viele meiner Handlungen und anschließenden therapeutischen Behandlungen auf meine Atmung konzentriert. Mehrere Jahre lang gab es ein wiederholtes Muster, dass ich während meiner Geburts-Primals in eine tiefe Anästhesie fiel. Dies wurde allmählich dadurch verschlimmert, dass ich heftig hyperventilierte und plötzlich überhaupt nicht mehr atmete. Dieser Zustand dauerte eine ganze Weile an und ich bemühte mich verzweifelt um Luft, aber ohne Erfolg. Plötzlich gab ich auf und hatte das Gefühl zu ertrinken/sterben. Das Bewusstsein kehrte schwach und langsam zurück. Ich hatte einen Primal statt eines epileptischen Anfalls erlebt. Das Gefühl des Betäubungsdrucks ließ langsam nach. Ich erlebte eine totale Erleichterung und Befreiung, zuerst körperlich und kurz darauf auch seelisch. Meine Atmung war entspannt und parasympathisch.

Mehr als 20 Jahre lang machte ich jeden Morgen früh Liegestütze (2 x 125) an den Fingerspitzen mit den Füßen auf einem Tisch (meine Art des Freitauchens). Während jeder der beiden Liegestützserien hielt ich den Atem an. Neben Carbamazepin (Tegrotol) waren diese Übungen meine Art, mein Ego aufrechtzuerhalten und meine Angst vor meinen Problemen und vor allem vor der epileptischen Bedrohung zu verringern. Ich benutzte meine Bauchmuskeln in Kombination mit meinen Liegestützen, um Angst und Anspannung zu verdrängen, die mit einer stressigen und anspruchsvollen beruflichen Laufbahn verbunden waren. Diese an meine Atmung gebundene Abwehr, die ich über viele Jahre mit großer Willenskraft und Disziplin entwickelt habe, war sicherlich der schwerwiegendste Grund dafür, dass meine zwei

Jahre im Primal Center in LA nicht zu schnelleren sichtbaren Ergebnissen geführt haben."

NA GUT. Ich habe verstanden. Es hilft. Und das ist der Grund, warum so viele von uns süchtig nach Horrorfilmen sind. Wir gehen in ein Kino und sind darauf vorbereitet, uns zu fürchten (so nah wie möglich am Schrecken eines Erste-Ebene-Primals), und dann sehen wir entsetzt zu; und dann entkommen wir sicher. Aber wir können immer noch schreien und brüllen und so einen Teil des emotionalen Teils der ursprünglichen Einprägung freisetzen. Wieder haben wir ungestraft die Primal-Dämonen geweckt. Für manche wird es zu einer Besessenheit. Aah. Was für eine Erleichterung. Der Terror ist die Anziehungskraft. Er zieht uns an, weil wir sozusagen zum (ursprünglichen) Terror zurückkehren können, ohne den Terror. Wir wissen, dass wir danach sicher sein werden. Wir gehen also durch das Geburtstrauma ohne das Trauma, nur mit dem Gefühl. Weil der ursprüngliche Inhalt fehlt, ist der schreckliche Schrecken nicht dabei. Aber symbolisch ist es nahe dran. Hört zu! Gefühle ziehen uns an. Das bedeutet, dass so viele Obsessionen und Zwänge durch die Prägung in uns angesaugt werden. Sie macht uns zu zwanghaften Spielern und Essern und treibt so viele neurotische Verhaltensweisen an. Wenn wir immer in Angst leben und es nicht wissen, dann versuchen wir es nicht, gehen nicht raus und tun nichts Neues. Wir gehen nicht auf einen Fremden zu und reden nicht mit ihm. Er braucht ewig, um eine Entscheidung zu treffen; er hat solche Angst, einen Fehler zu machen. Angst beherrscht sein Leben. Er wird zum "Verlierer", weil er Gelegenheiten nicht ergreift, sich zurückhält und sich in Gegenwart von Fremden so verhält, wie er es als Säugling tat, indem er sich an Mutters Rockzipfel klammerte. Er braucht jederzeit emotionale Unterstützung, und jetzt wissen wir, warum.

Das wirft ein neues Licht auf gefährliche Sportarten, z. B. Autorennen. Die Zuschauer suchen nach Unfällen, um die Aufregung über etwas, das schief gegangen ist, noch zu steigern (Nahtoderfahrung?) Aber oft gibt es weder Tote noch ernsthafte Verletzungen, und wir alle entspannen uns. Es ist immer wieder die gleiche Analogie.

Ich möchte das Einagieren nicht auslassen. Es gibt Menschen, die von klein auf den Atem anhalten, wenn sie ängstlich oder überrascht sind. Wieder andere, die nicht zu Atem kommen, wenn sie sich aufregen. Andere mit Asthma, die oft Atemprobleme haben und ebenfalls nicht zu Atem kommen. Vor allem diejenigen, die bei Ängsten die Luft anhalten und sich hinlegen müssen. Die Variationen sind endlos, aber es geht immer um das Atmen und das Nicht-Atmen. Sie sind oft die Minimalisten, die horten und nie zu viel kaufen, und sparen und sparen....für den Fall. Beim Wiedererleben lösen wir im Laufe der Zeit das Ein- und Ausagieren auf, das von ein- und derselben Prägung verursacht wird.

Auch hier muss man zurückgehen und das ursprüngliche Trauma wiedererleben, genau. Daran führt kein Weg vorbei. Es wurde zu Beginn nie vollständig gelebt, sondern durch Verdrängung abgeschnitten, als der Schmerz zu groß wurde.

Ist schon einmal jemandem aufgefallen, dass sich die Menschen bei einem Schock die Hände vor den Mund halten? Das ist kein Zufall; es ist Teil des Zurückhaltens der Atmung, eine Rückkehr zum Prototyp. Ursprünglich haben wir bei Angst den Atem angehalten, als der Tod nahte; das wurde zur Vorlage für spätere Reaktionen.

Das "Einagieren" resultiert daraus, dass wir so wenig Gelegenheit hatten, uns gegen das Trauma des Eingesperrtseins zu wehren, dem wir im Mutterleib nicht entkommen konnten. Die Reaktionen entwickeln sich im Inneren und werden zu den Act-ins. Sie hinterlassen einen Prototyp von physiologischen Reaktionen und bestimmte Arten von Leiden wie Asthma. Vieles hängt von der Art der Geburt und den spezifischen Schwächen des Systems ab. Ganz sicher führt ein Sauerstoffmangel bei der Geburt und sogar schon vorher dazu, dass sich die Blutgefäße verengen, um die Vorräte zu erhalten. Die Folge kann Migräne sein; und manchmal ist die Behandlung dafür... raten Sie mal? Sauerstoff.

Das Leitmotiv kann oft lauten: "Irgendetwas fehlt, aber ich weiß nicht, was es ist. Ich denke, ich werde mehr essen oder mehr Geld verdienen." Ich werde versuchen, eine Lücke zu füllen, von der ich nicht einmal weiß, dass sie da ist. Irgendetwas fehlt sicherlich, und wenn die Patienten in die Tiefen des Gehirns vordringen, wissen sie schließlich, was fehlt, und die Besessenheit von Essen oder Geld hört auf.

Hier ist ein aktueller Fall von Besessenheit und flacher Atmung. Eine über sechzigjährige Frau hatte vor kurzem ein Geburts-Primal, ein Wiedererleben der Geburt. Der Vorlauf war gefährlich hoher Blutdruck und schneller Puls. (190/101.....puls 97). Sie musste oft Blutdruckmedikamente einnehmen, um ihre Werte zu senken. Durch das Wiedererleben fand sie heraus, dass ihre Anoxie-Einprägung durchbrach und ihre Vitalfunktionen erhöhte. Es sagte ihr, dass ihre eingebettete Erinnerung Druck ausübte. Natürlich war sie eine Flachatmerin. Nach dem Wiedererleben wurden ihre Vitalwerte erneut gemessen: 149/125 und ein Puls von 64, eine deutliche Verbesserung, aber noch nicht normal. Es waren nicht die Tabletten, die sie normalisieren konnten, es war das Fühlen und Wiedererleben. Früher konnte sie ihren Schmerz verdrängen, aber ihre Prägung konnte sie nicht beeinflussen. Manchmal, in den Endphasen ihres Primals, konnte sie wieder atmen, wenn auch schwerfällig, und den Prozess der Normalisierung beginnen. Sie versuchte erneut, Luft zu bekommen. Vorher hatte sie aufgegeben. Schon früh in ihrem Leben wurde sie Wanderin, um tief zu atmen und Luft zu bekommen. Es wurde zu einer Besessenheit: mehr und mehr Wandern. Bis ihre Knie versagten. Zuvor hatte sie Krebs. Der Arzt sagte ihr, sie müsse noch 5 Jahre lang aufpassen, um als über den Berg zu gelten. Jetzt weiß sie, warum; die Prägung ist immer noch da

und richtet ihren Schaden an.

Wer hätte sich träumen lassen, dass eine schwerwiegende Prägung tief im Inneren aufgrund von frühem Sauerstoffmangel Jahrzehnte später zur Entstehung von Krebs beitragen könnte? Pillen unterdrücken den Schmerz, aber berühren nie die Ursache. Sie verbirgt sich gut. Der Sauerstoffmangel bleibt uns erhalten und quält uns die ganze Zeit. Er richtet seinen Schaden sotto voce an. Und er wird uns nie die Wahrheit sagen, bis wir in der Geschichte dorthin zurückreisen, wo der Schaden liegt. Erst dann erfahren wir, dass die einfache Wahrheit revolutionär ist.

Sonntag, 06. März 2016

3. Epigenetik und Primärtherapie: Die Heilung der Neurose (Teil 18/20)

Vor Jahren unternahmen wir eine Forschung, die zeigte, dass unsere Patienten nach einem Jahr Primärtherapie erhöhte Produktion von natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) aufwiesen. Diese Immunzellen halten Ausschau nach sich entwickelnden Krebszellen, attackieren sie dann und fressen sie. Ich nehme an, dass das bessere Krebskontrolle bei unseren Patienten bedeutet. Aber warum sollte das Wiedererleben dieser frühen Prägungen die Produktion von NK-Zellen erhöhen?

Hier muss ich eine These aufstellen: Wenn wir Traumen während der Zeit im Mutterleib haben, kommt es zu einer Deregulierung vieler biochemischer Substanzen, Hormone und Neurotransmitter. Kurz gesagt ändert sich das ganze System, um den Input auszugleichen, und das bedeutet Veränderung der Sollwerte. Woher wissen wir das? Weil wir in allen unseren Studien herausgefunden haben, dass sich die Sollwerte nach der Therapie zu ändern und zu "normalisieren" scheinen. So scheinen zum Beispiel NK-Zellen ihren Sollwert zu verändern und nach einem Jahr unserer Therapie zu Normalwerten zurückzukehren, genauso wie der Spiegel des Stresshormons Kortisol.

Es existieren viele Studien, die elterliche Misshandlung mit späterem Krebs korrelieren. Eine Studie von der Purdue Universität fand, dass Erwachsene, die als Kinder emotional und körperlich misshandelt wurden, als Erwachsene eine viel größere Krebs-Wahrscheinlichkeit hatten (Morton, Schafer & Ferraro, 2012). Je intensiver die Misshandlung, umso wahrscheinlicher der Krebs. Stellen Sie sich jetzt vor, dass wir eine der größten aller Risiken aus dem Mix herausgelassen haben: ständige Misshandlung im Mutterleib - eine Mutter unter Drogen oder mit Depression, eine, die chronisch ängstlich, angespannt und wütend ist. Fügen Sie das zu allem hinzu und Sie haben eine der großen Ursachen von späterem Krebs.

Wenn wir also zu diesen generierenden Quellen zurückgehen, zu diesen frühen Einprägungen, scheint sich das System zurück zu regulieren zu dem, was es hätte sein sollen, bevor das Trauma eindrang. Unsere Therapie scheint den Input "auszulöschen" und den Zellen Normalisierung zu ermöglichen. Es ist, als ob das Trauma nie geschah; deshalb behaupte ich, dass wir zurückgehen können und unser frühes Leben ungeschehen und neu machen können. Der Mechanismus dafür kann durchaus das Muster der Methylierung sein, die das das Trauma "versiegelt", - Krebs ist charakterisiert durch "Methylierungs-Ungleichgewicht" (Baylln, Herman, Graff, Vertino & Issa, 1997) Zum Beispiel werden Depressive, die tiefe und entfernte Einprägungen wiedererleben, herausfinden, dass ihre Körpnormaltemperatur von 96 auf 98 Grad (Fahrenheit) ansteigt. Sie normalisieren sich, was bedeutet, dass sie nicht von 96 auf 101 gehen; das ist abnormal. Das Körpersystem such sich seine eigenen Grenzen. Hier sehen wir wieder, dass keine Notwendigkeit besteht, an der Körpertemperatur als solcher zu arbeiten. Wir arbeiten an zentralen Faktoren und das System passt sich ganz von sich aus an. Es gibt ebenso andere Faktoren, denen Biochemiker und andere Spezialisten jeden Tag aufs Neue auf die Spur kommen. Wir überlassen das diesen Experten. Aber es scheint, als würden wir diese frühen Änderungen umkehren, die eine Abweichung biochemischer Sollwerte verursachten. Zusammen damit erfolgte ebenso eine Umleitung von Gehirn-Schaltkreisen. Das neurotische System änderte sich.

Was also geschieht, wenn die Zahl der NK-Zellen ansteigt? Wir haben eine stärkere Armee, um Krebs zu bekämpfen, eine Armee, die durch Traumen geschwächt wurde, die während unserer Zeit im Mutterleib (und möglicherweise während des Geburtsprozesses) geschwächt wurde. Das System hat jetzt eine normale Menge zur Verfügung und kann größere Kräfte anhäufen, um Zellanomalie zu bekämpfen. Die Zellen scheinen zu wissen, wenn etwas fehlerhaft ist und eilen herbei, um es zu korrigieren, auf dieselbe Weise, wie Reparaturzellen herbeieilen, um den Blutfluss einzudämmen und bei der Heilung zu helfen, wenn wir uns schneiden. Wir sind ein sich natürlich heilendes System, wenn man ihm die Gelegenheit gibt; und das Wundervolle ist, dass wir in unserem Leben immer die Chance haben, zurückzugehen und das System neu zu stabilisieren. Aus diesem Grund kommt es zu einer Steigerung der Krebsbekämpfungsfähigkeit, wenn NK-Zellen aus Tumorzellen extrahiert, bearbeitet und wieder in das System eingeführt werden.

Hier ist die gute Nachricht: Wenn die NK-Armee gestärkt wird, gibt es weniger Krebs, und auch wenn es metastasierte Zellen gibt, können die NK-Zellen jede Erscheinung abnormaler Zellen bekämpfen, ganz gleich, wo sie sind, und sie zum Stillstand bringen. Das ist nicht wie Chemotherapie, ein Gift, das die bösartigen Zellen und zugleich auch gesunde Zellen zerstört. Hier geht es darum, die Gesundheit der Zellen zu steigern, um die Eindringlinge zu bekämpfen: ein viel gesünderer Weg; Mit anderen Worten hat das System jetzt eine normale Menge NK-Zellen, die sie von Anfang an hätte haben sollen, aber nicht hatte. Und dasselbe Trauma, das vielleicht

die Sollwerte von NK-Zellen gesenkt hat, könnte auch die Wahrscheinlichkeit von Krebs erhöht haben. Was durchaus geschehen kann, sind epigenetische Veränderungen, welche die Tumor-Unterdrückungs-Gene beeinträchtigen und das System für späteren Krebs öffnen. Das Problem ist, dass die Distanz zwischen dem frühen Trauma und dem Erscheinen von Krebs mit 40 so weit ist, dass die Ursache unbegreiflich bleibt. Erst wenn wir Patienten ermöglichen zurückzugehen und frühes Trauma wiederzuerleben, sehen wir die Verknüpfung. Gegenwärtig muss das noch eine Vermutung bleiben. Aber was wir tatsächlich sehen, ist, wie völlig systemisch die Auswirkungen von frühem eingepprägten Schmerz sind; wenn Terror und Schmerzen wiedererlebt werden, sind die Heilwirkungen weitgestreut.

Mittwoch, 09. März 2016

4. Epigenetik und Primärtherapie: Die Heilung der Neurose (Teil 19/20)

Schlussfolgerung

Wie könnten wir ohne eine Theorie des Schmerzes je Krebs, Herzkrankheit, Migränen und hohem Blutdruck auf den Grund kommen? Wenn wir keine Theorie vom Hirnstamm-Trauma haben, werden wir es nie verstehen. Und wenn wir keine solche Theorie haben, dann sind wir nicht auf Gleichstand mit psychologischem Wissen/Gehirnwissen.

Ich glaube, dass wir in unserer Therapie einiges umkehren können, aber ich glaube auch, dass es für uns umso schwieriger wird, die Prägung/Einprägung umzukehren, je früher und stärker sie ist. Wenn Zellen einmal ihre Prägung annehmen, lassen sie sich oft nicht bereitwillig ändern; ihre Identität bleibt unerschütterlich. Der Grund ist, dass die Einprägung felsenfest ist und selbst in mikroskopisch kleine Zellen eingraviert wird, die ihre Identität nicht leicht ablegen. Die Evolution der Gene ist umgeleitet worden. Epigenetik regiert. Das ist entscheidend; Erfahrung kann es nicht ändern. Deshalb können wir Neurose nicht weglieben oder ermahnen sich zu ändern, noch bewirkt flehen und bitten etwas "Gesundes." Es gibt keinen Ausweg aus der biologischen Tatsache der kritischen Periode, der Zeit und des Raums, wo man Liebe bekommen muss, oder es wird für immer zu einer Einprägung.

Ich habe über die Unumkehrbarkeit von frühem Trauma, Schwangerschaft und Geburt geschrieben. Das schlimmste Szenario ist eine traumatische Geburt, der später eine lieblose Kindheit folgt. Diese Anhäufung kann das Verderben eines Menschen sein. Sie löst unüberwindliche emotionale Probleme aus, die geschädigte Individuen erzeugen. Aber nachdem das gesagt ist, gibt es etwas Hoffnung. Ein bestimmtes Maß an Trauma, das in utero oder bei der Geburt geschah, kann durch mildernde Faktoren gebessert werden, nämlich durch viel frühe Liebe. Sie löscht diese traumatischen

Einprägungen nie aus, aber sie hält sie in Schach. Ich glaube, dass eine teilweise gute Kindheit die Auswirkungen von frühem Schmerz der ersten Ebene blockieren kann. Ein Nierenschaden während der Schwangerschaft wird durch spätere Liebe nicht rückgängig gemacht, aber er blüht vielleicht nicht zu schweren Symptomen auf. Sehr frühe Traumata werden nie durch spätere Liebe geändert oder abgeschwächt, nie durch Umarmungen und Küsse gemildert, aber sie haben nicht die Reichweite, nicht den Zugang zu höheren Ebenen, den sie ohne all diese Kindheitsliebe hätten. Liebe während oder nahe der Prägungszeit des sensorischen Fensters (wenn Bedürfnisse dringlich sind) kann Schmerz lindern. Nach einer schrecklichen Geburt können zum Beispiel viele Umarmungen und Küsse den Schaden minimieren. Dieselben Umarmungen sechs Jahre später werden nicht diese Wirkung haben. Deshalb wird ein Vater, der das Haus über Jahre verlässt und zurückkommt, weil er Akzeptanz braucht, diese nicht bekommen. Der Schmerz ist im Kind installiert und arbeitet in ihm. Das Kind will lieben, aber der Schmerz blockiert es.

Wie wir gesehen haben, hinterlässt eine nervöse Mutter im Nachwuchs eine Prädisposition für Angst, genau wie eine deprimierte Mutter eine Basis für Depression in ihrem Baby hinterlässt. Ob sie offensichtlich wird, hängt von diesen späteren Ereignissen und Traumata ab. Ich persönlich glaube, dass viel Liebe und gesunde Lebensweise beim ganz kleinen Kind diese schädlichen Auswirkungen abschwächen kann. Tatsächlich kamen frühgeborene Babys, die viel gestreichelt und liebkost wurden, früher nach Hause als Babys, die nicht so viel Körperkontakt bekamen. Diese frühen Küsse zählen viel und helfen die Persönlichkeit zu formen, ein liebevoller und warmer Mensch versus einem distanzierten. Das trifft besonders auf die Babys zu, die aus Institutionen adoptiert wurden. Sie haben von früh an ein großes Bedürfnis nach Liebe und Bestätigung. Wenn sie sie nicht bekommen, kann es irreversibel sein; das heißt, es kann ein Punkt kommen, wo Liebe keinen großen Unterschied mehr machen kann. Der Schaden ist angerichtet und ziemlich gut fixiert. Das ist die Forschung, mit der wir in naher Zukunft beginnen werden. Gibt es einen Zeitpunkt, ab dem Liebe früheren Schaden nicht mehr umkehren kann?

Sonntag, 12. März 2016

5. Epigenetik und Primärtherapie: Die Heilung der Neurose (Teil 20/20)

Wann ist dieser Zeitpunkt?

Wir können die Persönlichkeit nicht ändern, solange die Prägung bleibt und uns lenkt; und das bisschen Liebe, das wir später bekommen, ist vielleicht nicht genug, um uns eine Richtungsänderung zu ermöglichen. Und darüber hinaus kann das Abschalten, das mit dem Schwangerschafts-/Geburtstrauma einhergeht, so gründlich sein, dass wir hilflos davorstehen. Wir können Liebe nicht mehr hereinlassen; zuerst

müssen wir qualvoll fühlen, dass wir von unseren Eltern nicht geliebt worden sind. Wir können uns nicht absichtlich öffnen, weil wir dann offen sind für großen Schmerz. Zuerst muss der Schmerz aus dem Weg geräumt werden.

Warum müssen wir uns zuerst ungeliebt fühlen? Weil es eine Erinnerung ist, die dank dem Methylierungsprozess versiegelt und eingraviert wird. Auch diese Chemikalie sorgt dafür, dass die Erfahrung in unserer Erinnerungsbank weiterlebt. Sobald wir uns mit der eingepägten Erinnerung befassen und dazu beitragen, den Methylierungsprozess rückgängig zu machen, öffnet sich das System ganz von allein. Wir müssen Verdrängung rückgängig machen, damit wir wieder fühlen können. Wenn wir uns ungeliebt "fühlen," beginnen wir erneut zu fühlen. Wenn wir uns zu Beginn jedem Gefühl öffnen, werden wir von Schmerzen überwältigt. Wenn wir mit der Zeit langsam Zugang erlangen zu geringeren Verletzungen, werden wir nicht überwältigt. Dann sind wir auf dem Weg zu vollem Fühlen.

Ein Artikel im *Journal of Epidemiology and Community Health* wirft Licht auf dieses Problem, indem er die Qualität der Interaktionen zwischen Müttern und ihren Kindern analysiert. Forscher von der Duke, Brown und Harvard Universität führten eine Langzeitstudie mit 482 Erwachsenen durch, indem sie Daten aus dem National Collaborative Perinatal Project (NCPP) nutzten, eine auf Rhode Island und New Jersey bezogene Kohortenstudie schwangerer Frauen und ihrer Kinder (Maselko, 2010). Die Forscher beobachteten die Interaktionen zwischen Mutter und Kind im Alter von acht Monaten. Dieser Mutter-Kind-Austausch wurde dann als hochgradig oder wenig liebevolle Interaktion klassifiziert. Jahrzehnte später wurden die Kinder als Erwachsene wieder untersucht. Die Mütter, die als am liebevollsten beurteilt wurden, brachten Nachwuchs hervor, der wenig Angst, Feindseligkeit und wenig allgemeinen Dysstress zeigte. Der Unterschied auf der Angst-Skala zwischen geliebten und ungeliebten Kindern betrug mehr als sieben Punkte, und es gab einen drei-Punkte-Unterschied bei der Feindseligkeits-Bewertung. Ungeliebte Nachkommen sind feindseliger. Kurz gesagt sind die Dysstress-Werte um so niedriger, je größer die Wärme der Mutter ist.

Sagt uns das nicht eine Menge? Und es bedeutet, dass frühe Liebe so, so wichtig ist. Ohne sie haben wir eine beschädigte Seele, eine Person, die mit höherer Wahrscheinlichkeit krank wird und geringe soziale Kompetenz aufweist. Dieser Liebesmangel macht uns unfähig, Jahrzehnte später mit anderen Erwachsenen liebevoll zu interagieren. Zuneigung ist alles, auch wenn wir Schmerz der ersten Ebene hatten. Sie können als Eltern nicht sagen: "Meine Kinder wissen, dass ich sie liebe. Ich kann es nur nicht zeigen." Bedauere, das ist nicht gut genug. Es ist, als würde man sagen: "Ich weiß, mein Kind ist hungrig, aber ich kann es nicht füttern." Es gibt dieses Bedürfnis nach Wärme, das man nicht abschaffen kann. Liebe ist Liebe und es gibt da keinen Kompromiss. Entweder man liebt oder man liebt nicht, und es wird sich Jahrzehnte später in den Gefühlen und im Verhalten der Person zeigen. Wir

können eine geliebte Person "riechen;" sie strömen sie aus mit jeder Pore, mit jedem Wort und mit jeder Bewegung.

Ich habe über Jahrzehnte die Bedeutung früher Liebe betont für die Verhinderung von Leid, das wir bei so vielen unserer Patienten sehen, die sie nicht bekommen haben. Jetzt hat die Wissenschaft die Mittel gefunden, um diesen Standpunkt zu beweisen. Die Autoren der Mütter-Studie kamen zu folgendem Schluss: "Es ist auffällig, dass eine kurze Beobachtung des Niveaus mütterlicher Wärme in der frühen Kindheit mit Dysstress bei erwachsenen Nachkommen 30 Jahre später assoziiert ist." (Joanna Maselko, PhD, Assistenz-Professorin im Institut für Psychiatrie und Verhaltenswissenschaften an der Duke Universität). "Diese provozierenden Ergebnisse tragen zu den wachsenden Beweisen bei, dass die frühe Kindheit den Weg zu bereiten hilft für spätere Lebenserfahrungen, und unterstützen die Auffassung, dass früh verankerte biologische 'Erinnerungen' psychische und physiologische Systeme ändern können und später im Erwachsenenalter auftauchende latente Anfälligkeiten oder Problem-Resilienz hervorbringen können." (21)

Epigentik hat ganz mit Erfahrung zu tun, mit Umwelt über Anlage. Und in einem dialektischen Prozess kann die Umwelt zur Anlage werden; das heißt, das System behandelt den Eindringling der Erfahrung als genetisch und vererblich. Und wir verwechseln die zwei beim Versuch, das zu verstehen. In der Primärtherapie sind wir die Händler in Sachen Erfahrung/Erlebnis, weil wir gesehen haben, was Erfahrung mit uns macht, vor allem sehr frühe präverbale Erfahrung. Wenn man ein einziges Primal sieht, weiß man für alle Zeiten, wie entscheidend Erfahrung im Schema der Dinge ist. Selten ist die Ursache eine Gehirnkrankheit. Das ist eine Antwort, die sich Leute ausdenken, die an Neuronen und Synapsen herumfummeln und nicht sehen, dass das Gehirn auf Erfahrung reagiert. Wenn wir Erfahrung weglassen, sind wir dessen beraubt, was uns Antworten geben könnte. Wir sehen nur das Endergebnis und übersehen die Hälfte des Puzzles. Es ist, als würde man Diabetes betrachten und nie wissen, was die Leute essen. Wenn wir die ersten drei Jahre im Waisenhaus auslassen, können Sie sich dann ausmalen, dass wir nie wissen, was los ist? Zu denken, es sei eine Gehirnkrankheit, ist das Ergebnis einer weiteren ernsten Krankheit: Solipsismus.

Und das Problem existiert auch nicht "nur in deinem Kopf," in deiner Einbildung, wie Mindfulness und andere kognitive Therapien uns nahelegen. Wahre Heilung kann nie geschehen mit einer kognitiven Therapie, die nie tief liegende Einprägungen berührt, die das System abweichen ließen und abweichen lassen. Intellektuelle Therapien operieren nie auf den Ebenen, die Abweichungen in Gang setzen. Sie befassen sich mit den Derivaten, mit den Ausdünstungen der frühen Prägungen/Einprägungen wie z.B. Abweichungen in der Wahrnehmung, im Gedankenmuster oder beim Lernen. Das alles zu behandeln bewirkt nie eine tiefgreifende Änderung. Und wer leidet? Der Patient.

Aber geht es nicht darum in der modernen Medizin - um die Behandlung von Symptomen? Den Blutdruck senken, Medikamente gegen Allergie verschreiben, Verhalten neu strukturieren. Man nennt es "whack-a-mole." Jedes Mal, wenn sich ein Symptom zeigt, mach' es einfach platt. Und frag' nicht, woher das alles kam? Die Erfahrung sitzt auf den hinteren Rängen, wenn wir in die Tiefen und Details des Gehirn hineinschlittern und nach Antworten suchen, die dort nicht existieren und nie existieren werden.

Ich mache einen ziemlich unbescheidenen Vorschlag. In unserer kommenden Gehirnforschung hoffen wir den Prozess der Entmethylierung messen zu können, so dass wir ein quantitatives Maß des Fortschritts und der Verdrängungs-Abschwächung haben. Kurz gesagt werden wir Schmerz messen, und wie er gespeichert wird und wo. Auf diese Weise ist es vielleicht möglich, die treibende Kraft abweichenden Verhaltens und sich manifestierender Symptome rückgängig zu machen. Das heißt, dass wir darauf hoffen, die Primärspuren auf den Genen zu reduzieren, die unser Verhalten die meiste Zeit unseres Lebens gesteuert haben. Um die Unbescheidenheit noch zu vergrößern: Das bedeutet, dass wir die Geschichte umkehren und Einprägungen/Prägungen rückgängig machen, die unser Leben so eingeschränkt haben und unsere Verhaltensoptionen reduziert haben, und es bedeutet, körperliche Leiden zu reduzieren.

Wenn unsere Hypothesen unsere Erwartungen untermauern, wird dies, so glaube ich, das Gesicht der Psychotherapie, wie wir sie kennen, verändern. Wir werden die Antwort der Wissenschaft überlassen. Aber ich muss hinzufügen, dass wir in Ergänzung der Wissenschaft nahezu fünfzig Jahre lang genau das getan haben, nämlich die Einprägung umzukehren bei Tausenden von Patienten mit hochsignifikanten Ergebnissen. Auch das ist angewandte Wissenschaft. Wir wenden unsere Theorie auf die Behandlung von Patienten an, so dass wir schließlich das Reich der Theorie verlassen und die Ergebnisse im Fleisch und Blut unserer Leute sehen. Theorie wird greifbar im wortwörtlichen Sinn des Begriffs. Wir sehen es bei unseren Süchtigen, die Drogen weit hinter sich lassen, und wir messen diese "Heilung," durch die reduzierten Trauma-Spuren auf den Genen. Und natürlich sehen wir, dass sich ihr ganzes Leben nach der Therapie ändert. Sie denken nicht mehr an Drogen sondern treffen Entscheidungen im Leben, die nicht von Schmerz gesteuert werden sondern von Wahlfreiheit. Dann und nur dann können wir das Wort "Heilung" benutzen.

21: Brauser, D. (2010, July 28). High Levels of Early Maternal Affection May Lower Emotional Distress in Adult Offspring. Retrieved from <http://www.medscape.com/viewarticle/725920>

Dienstag, 15. März 2016

6. Der Epigenetik-Uhr folgen: Wie lange werde ich leben?

Wir alle wissen, dass frühzeitiger Mangel an Liebe und Traumata Krankheiten verursachen und die Lebensspanne verkürzen. Aber jetzt haben wir eine genauere Möglichkeit, dies zu messen. Wir messen diese Schäden durch Methylierung und Zellschädigung, die sich vom gewöhnlichen Alterungsprozess unterscheiden können. Mit anderen Worten: All der Missbrauch und die Vernachlässigung fordern ihren Tribut von den Zellen und beeinflussen unsere Langlebigkeit. Die genetische Uhr kann sich stark von der rein individuellen Entwicklung unterscheiden, wenn wir älter werden. Diese Diskrepanz kann einen Hinweis darauf geben, wie lange wir leben. Je mehr frühe Traumata, desto größer die Kluft. Die genetische Uhr ist genau und spielt uns die Musik unseres Lebens vor. Wir tanzen schnell oder langsam, je nach den Ergebnissen der Uhr, die genauer ist als die Messung der bekannten Telomere. Diese tiefen Zellen können altern und die Telomerwerte bleiben gleich. Der Telomerstand verhindert die Alterung nicht.

Die Bedeutung der jüngsten Forschung liegt darin, dass wir durch die Trennung der normalen Alterung von den stark methylierten Zellen ein genaueres Bild davon erhalten, wie und warum wir altern. Schwere Methylierung kann uns unter anderem Aufschluss darüber geben, wie viel frühes Trauma wir erlitten haben. Und das sollte keinen Zweifel daran lassen, dass, wenn wir in jungen Jahren ungeliebt und unerfüllt sind, dies unsere Lebensspanne verändert. Wir wachsen da nicht einfach "heraus". In gewisser Weise haben sich unsere Zellen anders entwickelt als der Rest von uns, so seltsam das auch erscheinen mag. Viele Wissenschaftler stellen jedoch die in dieser Studie verwendeten statistischen Maße in Frage. Wir warten also ab, aber wir müssen nicht warten, um zu wissen, was wir seit über 50 Jahren beobachten: dass durch fehlende Liebe, Unterstützung und fehlende Berührung frühe Schäden entstehen, die spürbar sind. Ich sehe es, wenn wir einen stark erhöhten Blutdruck rückgängig machen, der letztlich die Herzfunktion beeinträchtigt. Ich sehe es an den Atemproblemen, die durch die Anoxie während des Geburtsvorgangs entstehen und zu schweren Lungenfunktionsstörungen führen können. Zahlen sind schön und gut, aber es ist entscheidend, diese Auswirkungen zu sehen und zu verstehen. Wenn wir beobachten, wie Patienten die eingepprägten Schäden wiedererleben und die Schreie hören, wissen wir, welchen Schaden das alles anrichtet. Wenn wir die Patienten an elektronische Messgeräte anschließen und den Anstieg der Herzfrequenz und des Blutdrucks sehen, müssen wir nicht mehr raten. Während des Wiedererlebens einer frühen Anoxie kann der Blutdruck bei den Patienten in die Höhe schnellen. Und wir sehen das "Warum" bei chronischem Herzrasen oder langfristigen Atemproblemen. Bei der Methylierung wird das Ausmaß der Schädigung als Folge dessen gemessen, was wir beobachten.

Sie haben herausgefunden, dass bei fettleibigen Menschen die epigenetische Alterung der Leber schneller voranschreitet, als man erwarten würde. Früher oder später wird diese alternde Leber uns mit sich ziehen und unser Leben verkürzen. Es gibt viele Beispiele, aber ich glaube, es ist inzwischen eine Binsenweisheit. Wenn wir voller Schmerzen sind, werden wir nicht in Würde alt.

Samstag, 19. März 2016

7. Der Steve Jobs-Film

Ich habe gerade einen der schlechtesten Filme gesehen, die je von bekannten Profis gedreht wurden. Er hat mich keine Sekunde lang bewegt, und doch war da ein Mann, der dazu beigetragen hat, die ganze Welt zu verändern, aber man würde es durch den Film nie erfahren. Zu viele Intellektuelle sind in dem Film namens *Steve Jobs* vertreten. Aber hier geht es um ein viel schlimmeres Verbrechen: jemand benutzt einen Namen, Bücher und eine Therapie, um sich als Primärtherapeut zu präsentieren. Worin besteht also das Verbrechen? Vorzugeben, Jobs zu helfen, obwohl es keine Chance gab, dies zu tun. Das ist die Gefahr der Scharlatane. Es handelt sich um eine präzise Wissenschaft, die zu erlernen Jahre dauert. Fachleute können nicht einfach ein Buch in die Hand nehmen und wissen, wie es geht. Wer leidet? Der Patient; in Jobs Fall war es tödlich.

Ich habe keine Ahnung, was mit Jobs los war und ob ich ihm hätte helfen können, aber wir haben schwerkranke Patienten behandelt. Und manche mit Erfolg. Bei einem Scharlatan kann man das nicht sagen, weil er Quatsch macht und hofft, dass etwas Gutes passieren könnte. Das ist nicht anders als bei den unzähligen Suchtkliniken, die aus dem Boden schießen, die eine gute Ernährung, von Fachleuten angeleitete Übungen, Gruppengespräche oder ähnliches anbieten, aber keinerlei wissenschaftliche Ergebnisse liefern. Schlimmer noch, es gibt keinerlei Kontrolle durch die Regierung oder Wissenschaftler.

Wie kommen diese Leute auf die Idee, dass sie in der Psychotherapie herumalbern können, ohne dass es einen wissenschaftlichen Hintergrund gibt? Keine messbaren Ergebnisse? Sie wollen locker und frei sein und tun, was sie für hilfreich halten.

Das ist kein Spiel, aber leider gibt es keine Gesetze, an die man sich halten kann, da die Therapie in der Geschichte ein Spiel war, an dem jeder teilnehmen konnte. Also fügen sie Tanztherapie und Massagen hinzu, um den Patienten zu helfen, sich besser zu fühlen, während sie die Ursache ignorieren. Glauben diese "Heiler" wirklich, dass sie ein ernstes Leiden behandeln? Oder verkaufen sie nur Hoffnung? Sie verkaufen ein Konzept, eine Idee, die die Köpfe der Betroffenen füllen soll, und die Patienten

werden ermutigt, davon zu erzählen, wie viel besser es ihnen geht. Sie arbeiten oder studieren nicht, während sie bei ihren Heilern sind, also kann man sich natürlich ein bisschen besser fühlen. Keine Verantwortung. Sie müssen sich nicht um die Kinder kümmern, nicht arbeiten, nur spielen und so tun, als ginge es ihnen gut.

Wir haben genug schwere Süchte behandelt, um zu wissen, was hinter den meisten Süchten steckt. Hier ist kein Platz für eine Booga-Booga-Therapie. Es handelt sich um eine schwerwiegende Krankheit, die Verständnis, Einfühlungsvermögen und Wissen über die tief eingebetteten Wurzeln und Prägungen im Gehirn erfordert. Wenn es keine tiefgreifenden Erfahrungen im Gehirn gibt, gibt es auch keine Heilung. Es gibt keinen sanften Weg hinein oder hinaus. Der Schmerz ist drin und der Schmerz muss raus. Aber nur auf eine systematische, evolutionäre Weise. Keine Abkürzungen. Wenn die Ursache Schmerz ist, dann muss der Ausweg mit Schmerzen verbunden sein, und zwar nicht mit irgendwelchen Schmerzen, sondern mit genau den Schmerzen, die Jahre zuvor verankert wurden. Der Schmerz, der andauerte, weil er im Tiefenhirn verankert blieb. Ach ja, vergessen wir nicht, wo der tiefe Schmerz liegt und wie und wo er angegangen werden muss. Wenn wir auf der neokortikalen Ebene bleiben, wie können wir dann jemals Prozesse im Tiefenhirn behandeln? Und das ist der Ort, an dem der eingeprägte Schmerz verbleibt. Wir können um ihn herumtanzen, aber er ist die Quelle, versteckt und gut abgeschirmt, aber eine Kraft, mit der man umgehen muss. Wer hat jemals diese Leute zu Heilern geweiht, die Sucht behandeln könnten? Dieselben Leute, die ihnen sagten, sie könnten Migräne und Bluthochdruck behandeln? Wir können die Sucht sehen, also denken wir, wir können sie behandeln. Falsch!

Dienstag, 22. März 2016

8. Also, über dieses Hormon der Liebe

Ob es ein Hormon der Liebe gibt? Ja, und bei einer guten Geburt haben Sie viel von diesem Hormon in Ihrem Körper. Bei einer schlechten Geburt ist die Fähigkeit, Liebe zu geben und zu empfangen, gering. Mütter, die eine schlechte Geburtsgeschichte hatten und denen es von Anfang an an mütterlicher Liebe fehlte, haben nicht genug Milch, um ihr Neugeborenes zu versorgen.

Dieses Hormon heißt Oxytocin (das Medikament heißt Cerbetocin) und bietet uns nicht nur die biologische Fähigkeit zur Liebe, sondern es lindert auch Schmerzen und macht das Leben erträglich. Und was kann es gegen Stress tun? Es kann Stresstörungen mit etwas behandeln, das das Oxytocin steigert. Kurz gesagt, es lindert Schmerzen und Leiden. Darüber hinaus kann es Angstzuständen

entgegenwirken, die sich oft in Terrorstörungen äußern. Es kann stressbedingte Gene abschwächen. Wunderbar. Wir müssen sicherstellen, dass wir es haben. Im Hippocampus mildert es mögliche psychiatrische Störungen ab.

Es gibt mehrere Studien zu diesem Thema, eine davon mit Ratten, die Stress durch Behinderung ausgesetzt waren. Diese Ratten wurden oft depressiv. Das Gleiche gilt für Menschen, die während der Geburt im Geburtskanal festsaßen. Oxytocin hatte bei diesen Tieren, die zuvor unter Stress standen, eine deutlich positive Wirkung. Das System sprang ein, um so gut wie möglich zu helfen, als ob es sagen wollte, dass Liebe ein ideales Mittel gegen Schmerzen und Ängste ist. Und "hier, mein Freund, ist eine Prise Liebe, um dein "Leiden" zu lindern". Das System weiß, dass es sich um Liebe handelt. Dass das Gegenmittel gegen den Schmerz die Liebe ist, und dass sich mit der Liebe alle natürlichen Funktionen zu normalisieren beginnen.

Das Problem ist, dass es bei Menschen nicht so einfach ist. Wir können das Problem nicht mit Umarmungen und Küssen lösen, dafür ist es zu spät. Aber es gibt einen Weg: Fühle dich ungeliebt und unerfüllt und öffne die verschlossenen Tore, die versucht haben, zu viel Schmerz ins Bewusstsein zu blockieren. Und langsam, wenn wir die Tore wieder öffnen, können wir wieder Liebe empfinden; der Schmerz lässt nach und die biochemischen Prozesse passen sich wieder an. Wow, was Liebe alles bewirken kann. Der Punkt ist, dass Stress uns schon vor der Geburt epigenetisch verändern kann und wir in dem Glauben aufwachsen, dass wir an einer genetischen Störung leiden, weil es so früh passiert ist. Mit anderen Worten: Wir werden geformt, lange bevor wir in die Schule gehen und mit anderen interagieren. Diese Erfahrungen sind zwar wichtig, aber nicht so entscheidend wie das Leben im Mutterleib. Die Ursprünge von Verhaltensproblemen liegen lange bevor wir uns sozial verhalten können. Und das gilt ganz besonders für Mütter, die vor und während der Schwangerschaft gestresst sind. Sie schaffen Prägungen, die in uns bleiben und uns ein Leben lang beeinflussen können.

Ich glaube, dass die Primals das Schmerzniveau senken, indem sie das Oxytocin erhöhen. Ich glaube, dass dies auf die fortgeschrittenen Patienten zutrifft, die weitaus mehr zur Liebe fähig zu sein scheinen. Es scheint die Prägungen im limbischen System zu verändern, so dass die Gefühlszentren endlich richtig funktionieren können. Wir lernen also von liebenden Eltern zu lieben, aber die Fähigkeit zur Liebe ist viel mehr epigenetisch. Sie ist in uns, und unser System ist, wenn es normal ist, gut darauf vorbereitet. "OK, ich bin offen. Schieb es rein und ich sage dir, wenn ich genug habe." GENUG!

Montag, 28. März 2016

9. Ein bisschen mehr über Sucht

Es ist in letzter Zeit überall in den Nachrichten zu lesen. Viele Staaten versuchen, den Verkauf von schweren Schmerzmitteln zu kontrollieren und die Ausbreitung der Sucht einzudämmen. Nun gut. Interessiert es jemanden, was Sucht ist oder warum es sie gibt? Was macht süchtig, und warum ist das wirksamste Schmerzmittel auch das wirksamste und das am stärksten süchtig machende? Bedeutet es, dass diejenigen, die es brauchen, tatsächlich Schmerzen haben? Ja, aber niemand sieht ihn; und die tiefste Ebene des eingepprägten Schmerzes, wo der Schmerz fast unbeschreiblich ist, sagt uns zwei Dinge. Dass die tiefsten Ebenen der Gehirnfunktion auch die tiefsten Ebenen des Schmerzes beherbergen, und dass, je früher das Trauma, desto mehr Schmerzmittel benötigt werden, die niemand sehen kann oder deren man sich bewusst ist. Der Schmerz wird also von der Schwangerschaft an installiert und ist verheerend. Denn das Bedürfnis ist an seinem Höhepunkt und muss erfüllt werden, sonst gibt es unsägliches Leid. Und man muss den Schmerz abtöten, ohne jemals zu wissen, dass er da ist.

Und dann sind da noch die Mediziner, die nachts wach bleiben und versuchen, ihnen die Medizin wegzunehmen. Wissen sie denn, was dort tief in den Antipoden des Gehirns liegt? Wie könnten sie auch; sie sehen nur die Notwendigkeit von Medikamenten und fragen niemanden: "Warum die Medikamente?" Es ist, als ob Diabetiker Medikamente brauchen, um ihren Blutspiegel zu kontrollieren, während ein Heer von Spezialisten versucht, sie daran zu hindern, sie zu bekommen. Der Schmerz ist im Gehirn verankert, und die Notwendigkeit, ihn zu stoppen, ist biologisch bedingt. All dies ist ein direktes Erbe der Behavioristen, die nur das Verhalten sehen und es ändern wollen; der YMCA-Ansatz. Sie bleiben an der Oberfläche und gehen in ihrem Verständnis nicht tiefer, weil sie nicht tief in sich selbst gehen. Sie erkennen kein tieferes Selbst, und dieses Missverständnis und diese Oberflächlichkeit sickert in alle Suchtzentren ein, die eine nicht-wissenschaftliche Booga-Booga-Medizin praktizieren: viel gutes Essen, Bewegung, keine Arbeit und Beratung und emotionale Unterstützung. Das ist wunderbar zur Linderung, aber es geht nie an die Ursachen heran.

Ja, diese starken Drogen machen süchtig, weil die Ursache nicht angegangen wird. Und so bleibt auch die Reaktion auf den Konsum unangetastet. Ja, natürlich gibt es Gefahren, aber fragen Sie einen Süchtigen, ob er bereit ist, das Risiko einzugehen, von Schmerzen befreit zu werden, von denen er nicht weiß, dass sie existieren? Aber sie sind aufdringlich und haben Vorrang vor allem anderen. Könnten Sie sich konzentrieren und funktionieren, wenn jemand Sie mit einer Nadel sticht?

Ich erlebe diesen eingebetteten Schmerz seit 50 Jahren in meiner Primal-Arbeit. Er

wird als unbeschreiblich bezeichnet. Ich habe ihn gemessen, gefilmt und bei Süchtigen untersucht, und zwar so gründlich, dass ich weiß, dass eine ernsthafte Sucht stationär behandelt werden muss, denn wenn der Schmerz auftritt, selbst in kleinen, dosierten Dosen, ist er verheerend. Das Gute daran ist, dass der Schmerz, sobald er wiedererlebt wird, Stück für Stück aus dem System verschwindet. Aber wenn er nicht genau so wiedererlebt wird, wie er festgelegt wurde, bleibt er ein Leben lang bestehen und wird "süchtig". Ich habe das immer wieder bei denjenigen gesehen, die aus den Suchtzentren zu mir kommen, die nicht so wiedererlebt haben, wie es die Neurobiologie vorschreibt, und die weiter leiden. Sie sind rückfällig geworden, weil der Schmerz nie verschwunden ist, auch wenn sie die Bewegungen des Schreiens und Weinens durchgemacht haben. Es ist nicht so, dass eine Therapie nicht helfen würde, aber es muss die richtige Hilfe sein. Sie muss sich auf die Wissenschaft stützen. Es gibt keine Abkürzungen oder einfachen Antworten, keine schnelle Lösung. Es hat lange gedauert, bis es in das System eingepflanzt war, und es wird Zeit brauchen, um es wieder rückgängig zu machen. Der Grad dieser Einprägung wird durch Methylspuren markiert, die uns sagen, wo der Schmerz sitzt und wie quälend er ist. Und bald werden wir die Spuren messen, um zu sehen, wie und wann der Schmerz das System verlässt und wie stark er war. Diese Rückgängigmachung der Geschichte wird Demethylierung genannt; sie ist die neue Hirnforschung, die die Ebene des eingepprägten Schmerzes markiert. Primal pain (Urschmerz) ist neurobiologisch, nicht wie ein Nadelstich, der kommt und geht. Der Primal-Schmerz ist von Dauer. Dieser Schmerz ist der Anfang und das Ende der Sucht. Wenn die Sucht nicht erkannt wird, wird sie uns trotz unserer besten Absichten und trotz all der köstlichen und teuren Gourmet-Mahlzeiten, die der Chefkoch zubereitet hat, nicht verlassen. Hey, das würde mir gefallen, obwohl ich nicht süchtig bin; mal sehen: nicht arbeiten, herumliegen, Sport treiben, man kümmert sich um mich und man hilft mir mit Beratung . Melden Sie mich an. Wie viel, sagten Sie? Mehrere Tausend im Monat, um verwöhnt zu werden? Warte mal, lass mich darüber nachdenken.

Dies ist eine E-Mail von einem ehemaligen Patienten, die ich kürzlich erhalten habe:

"Danke, dass Sie dies geschrieben haben...."

Ich war einer der Süchtigen, die Sie mit Primärtherapie, echter Primärtherapie, im Primal Institut geheilt haben. Ich danke meinen Glücksternen..., dass ich vor so langer Zeit durch die Primärtherapie gegangen bin... alles, was Sie sagen, ist wahr... die Drogenbehandlung ist eine Gaunerei... sie bringt den Konzernen im Gesundheitswesen Milliarden ein... und bietet niemandem wirkliche Hoffnung... Mein eigener Vater war drogensüchtig, und ich sah zu, wie er an Zirrhose starb. Das Gleiche wäre mir passiert, wenn Sie nicht gewesen wären... Vielen Dank."

Dienstag, 29. März 2016

10. Wer hat mir mein "NEIN" weggenommen?

Ich bin immer wieder erstaunt, wie früh unsere Grundpersönlichkeiten ihr Leben beginnen. Ich habe in letzter Zeit darüber nachgedacht, wie sich schon in der Kindheit eine Grundtendenz einstellte..... Ich konnte zu allem, was mein Vater verlangte, nicht Nein sagen. Das begann, bevor ich artikulieren konnte, warum und wie das geschah. Ich war streng gehorsam, bevor ich sprechen konnte. Die Anwesenheit meines Vaters reichte aus, um mir Angst einzujagen. Ich erinnere mich, als ich vierzehn war, sagte er mir, ich solle stillsitzen und meine Milch austrinken, und ich solle mich nicht rühren, bis ich das getan hätte. Ich gehorchte, ohne zu fragen. Es kam mir nie in den Sinn, mich zu weigern. Und warum? Ich hatte schreckliche Angst. Diese Angst begann mit einer latenten Angst, die in der Schwangerschaft durch eine psychotische Mutter, die sich vor allem und jedem fürchtete, eingepägt wurde. Dazu kam mein erster Eindruck von meinem Vater, der Wut und Intoleranz ausstrahlte. Wenn ich sage "verströmte", dann meine ich das auch; es strömte aus seiner Haut, aus der Art, wie er atmete und aus seinem Gesichtsausdruck. Seine Handlungen waren schroff und abrupt. Ich lernte schon als Baby, ihm aus dem Weg zu gehen. Und dann setzte die Unfähigkeit ein, "Nein" zu sagen. Seine Forderungen waren geprägt von Wut und der Erwartung, dass man sofort gehorcht. Bevor ich sprechen konnte, konnte ich nichts ablehnen und mich gegen keine scharfe Forderung wehren. Mrs. Wardrop an meiner High School war sein Zwilling, und ich gehorchte ihr aufs Wort. Ich musste einfach gehorchen und konnte nicht "Nein" sagen.

Nun zur Bestätigung: "Was macht unsere Gehirne so besonders?". *Scientific American*, Nov. 24, 2015, Diana Kwon (siehe <http://www.scientificamerican.com/article/what-makes-our-brains-special/>).

Sie erörtert die bemerkenswerte Erkennungsfähigkeit und kognitive Kapazität von Säuglingen. Schließlich werden wir mit einem großen Gehirn geboren. Die Studie beruft sich auf die Arbeit des Allen Institute for Brain Science. Sie haben ein riesiges Spektrum von Expressionsmustern bei verschiedenen Arten zusammengestellt. Sie fanden eine Fülle von Daten, um einzigartige Signaturen beim Menschen zu identifizieren. Wir sind anderen Tieren sehr ähnlich. Schimpansen und Bonobos. Es ist offensichtlich, dass Kleinkinder die Signale ihrer Umgebung aufnehmen, bevor sie sprechen, und sie haben keine andere Möglichkeit, als dem Diktat dieses Milieus zu folgen, um zu überleben. Wir lernen sehr, sehr früh, bevor wir uns überhaupt vorstellen können, dass das Lernen ernsthaft begonnen hat. Weil es so früh ist und weil es keinen anderen wichtigen ausgleichenden Einfluss gibt, wird dieses Verhalten festgeschrieben, vielleicht ein Leben lang. Und ohne Primärtherapie wäre das auch der Fall. Ich musste immer wieder NEIN schreien und Szenen aufstellen, in denen er

mit seinem scharfen, ungeduldigen Ton Dinge von mir verlangte und ich mich schließlich weigern und ihm antworten konnte. Das war nicht an einem Tag erledigt. Es war ein tief verankertes Verhalten, das von Anfang an in meinem Leben vorhanden war. Mein Therapeut verlangte etwas von mir, und ich neigte zunächst dazu, ihm nachzugeben. Es hat lange gedauert, bis ich mich von meinem Vater getrennt habe. Dass ich nicht er war und umgekehrt. Die Angst vor ihm verschmolz mit dem allgemeinen Schrecken, den mir meine Schwangerschaft und vor allem mein Geburtstrauma, fast an Sauerstoffmangel zu sterben, eingepflegt hatte. Ich musste beide Arten des Schreckens erneut durchleben, um das Niveau zu senken, damit ich funktionieren konnte. Bis zum College konnte ich jahrelang nicht funktionieren und nicht lernen. ADS bis zum Gehtnichtmehr. Ich konnte mich nicht fokussieren und konzentrieren, weil der Terror ständig seine Botschaften an mein Gehirn sandte, um mich aufzurütteln und mich auf eine Katastrophe vorzubereiten, die bereits eingetreten war. Nur wusste ich es nicht. Ich hatte den nahenden Tod in meinem System verankert, und er wollte nicht verschwinden.

Während meines gesamten frühen Lebens hatte ich Panikattacken und unablässige Albträume. Der Terror stieg nach oben und versuchte zu entkommen, aber ich wusste es nicht. Ich war einfach die ganze Zeit über nervös.

Ein Studium kam für mich nie in Frage, weil ich wusste, dass ich mich nicht konzentrieren konnte und zu erschüttert war, um mich zu konzentrieren. Ich wusste nicht einmal, dass ich ängstlich war, weil ich damit aufgewachsen bin; es war mein normaler Zustand. Genauso wusste ich nie, dass ich ungeliebt war, bis ich es später im Leben erfuhr. Meine Neurose war ego-syntonisch, ein totaler Teil von mir. Sie war "natürlich". Und normal zu sein, fühlte sich für eine Weile ein bisschen unnatürlich an.

Ich musste mich daran gewöhnen, "nein" zu sagen. Es war in ein Gehirn eingraviert, das von unmittelbaren Impulsen beherrscht wurde, wie der Hai. Es war das Reflexgehirn am Werk. Seine wichtigste Arbeitsweise waren Instinkte und Impulse. Diese beherrschen unser Leben. Das nenne ich die erste Linie. Wenn wir im Nervensystem aufsteigen und uns der Gegenwart nähern, fügt jedes sich entwickelnde Nervensystem sein Gewicht hinzu. Der Hirnstamm ist am stärksten und dominant. Dann das Gefühl, das limbische System und schließlich die neokortikale Ebene. Stellen Sie sich niemals vor, dass die neokortikalen Prozesse am stärksten sind. Sie haben keine Chance gegen die Bereiche des Tiefenhirns, und deshalb treten Wutbewältigung, Suchttherapie und mentale Beratung bei der Steuerung unseres Lernens und Verhaltens in den Hintergrund. Der sofortige Angriff und das Handeln vor dem Denken - so entwickelt sich das Gehirn. Das ist der Lauf der Evolution, und wir können dieses biologische Gesetz niemals außer Kraft setzen. Glücklicherweise haben wir einen Weg gefunden, dem Hirnstamm Raum zu geben und ihm zu erlauben, sich zu entfalten und seinen Weg in unserem Leben zu finden. Wir schlagen

es nicht zurück und stellen uns vor, es sei gefährlich. Es ist nur gefährlich, wenn es unterdrückt wird.

Eines Tages fuhr ich mit einem Haufen Kinder auf einem Schnellboot. Und sie fingen an, voller Freude zu schreien (ich war der Kapitän), Art, kann ich das Boot fahren, kann ich den Anker lichten? Kann ich lenken? Ich sagte: Hört zu, Kinder. Egal, was ihr fragt, ich werde immer "JA" sagen. Die Eltern schauten mich an und schüttelten den Kopf. Aber diese Kinder haben nie um etwas gebeten, das gefährlich oder dumm war. Ich habe ihnen vollkommen vertraut. Und sie haben viel über Boote und Segeln gelernt. Es war keine negative Erfahrung, sondern eine, die viel Freude bereitete. Unübertrefflich, oder? YES!



Samstag, 02. April 2016

1. Mehr über Gefühle

Eine Geschichte aus meinem Leben. Ich hatte gerade den *Primal Scream* („Der Urschrei“) fertig geschrieben, der sich weltweit millionenfach verkaufte. Vor dem Verkauf lag ein Exemplar meines Manuskripts auf dem Küchentisch. Mein Vater kam zu seinem alljährlichen Besuch und schaute an der Küche vorbei, um seine Enkelkinder zu sehen. Auf dem Weg dorthin sah er das Manuskript und fragte, was es sei. Ich erzählte ihm, dass es sich um ein Buch handelte, das ich gerade fertiggestellt hatte und das den Titel *Primal Scream* trug. Er ging vorbei und blätterte die Seiten in etwa einer Minute durch, ohne etwas davon zu lesen, und sagte: "Das kennen wir doch alles". Und ging weiter. Das war es, was er über meine jahrelange Arbeit dachte. Er verunglimpfte mich und gab mir täglich das Gefühl, dumm zu sein, und wenn es dann so aussah, als hätte ich etwas Gescheites gemacht, musste er es abtun. Er hatte Angst davor, dumm auszusehen und dumm zu sein. Er hat nie darüber nachgedacht, welche Auswirkungen das auf mich hatte; es gehörte zu seinen täglichen Ritualen: "Hey Dummkopf, gib mir das Werkzeug."

Seine einzige Möglichkeit, sich überlegen zu fühlen, bestand darin, mir das Gefühl zu geben, minderwertig zu sein, so wie er sich tief unten fühlte. Und mein ganzes frühes Leben lang fühlte ich mich völlig dumm; ich dachte nicht ein einziges Mal daran, aufs College zu gehen, weil ich überzeugt war, dass ich es nie schaffen würde.

Meine frühen Primals waren immer: "Sag, dass es mir gut geht, nur einmal, bitte". Ich bettelte: "Könntest du mich ein wenig in den Arm nehmen? Sag, dass ich gut bin. Sag mir, dass du mich magst. Ich bin dein Sohn. Er konnte es nicht, weil er sich genauso fühlte, und er konnte mir nichts anbieten, weil sein ganzes System es zuerst brauchte. Es gab nie ein Buch, eine Schallplatte oder auch nur eine Zeitschrift im Haus. Alles, was er las, waren Horror-Krimis mit diesen hässlichen Zeichnungen, die sie begleiteten. Meine Mutter war natürlich Analphabetin und konnte nie lesen; sie unterschrieb mit einem "X". Wir haben in ihrem ganzen Leben nie ein einziges Gespräch geführt. Sie lebte auf einem anderen Planeten. Mein Vater behandelte uns wie Hunde. Er sprach nie direkt mit uns, und als sie weggingen, um meine Mutter für Jahre in die Irrenanstalt zu bringen, gab es nicht eine Minute der Erklärung. Wir wurden zu Fremden gegeben, meine Schwester zu einer anderen fremden Familie. Danach standen wir uns nie mehr nahe.

Wenn ich Patienten, die gerade ein Primal haben, auffordere, ihre Eltern um Liebe zu bitten, höre ich: "Was nützt das, sie sind gefühllose Roboter, was soll das bringen"? Der Punkt ist, dass dieses Bedürfnis nach Anerkennung und Liebe immer noch da ist und niemals verschwindet. Es muss wiedererlebt werden; es ist ihr eigenes privates Gefühl in ihnen, egal wie roboterhaft die Eltern sind. Auch ich habe mich gefragt: Wozu das Ganze? Aber ich weiß, dass ich dieses tiefe Bedürfnis spüren und loswerden musste. Also musste ich meinen Vater nur einmal anflehen: "Sag, dass ich gut bin, bitte nur einmal, sag, dass ich gut bin." Niemals.

Natürlich habe ich mich in der Schule mit den kritischsten Kollegen eingelassen und versucht, sie dazu zu bringen, mich zu mögen; was für ein Kampf; alles getrieben von dem Gefühl, so unsympathisch zu sein. Genau wie mein Vater, der sich wie ein Versager fühlte, und schließlich, wie ich schon schrieb: Er fuhr die Straße entlang, ich war etwas über zwanzig, und ohne mich anzusehen, starrte er geradeaus und beklagte sich: "Ich fühle mich wie ein Versager". Da war es, zwanzig Jahre zu spät und viel zu spät, um die tief sitzende Prägung zu ändern, die mein Leben zerstört hat. Er sah mich nie an. Er musste dieses Gefühl einfach an niemandem besonders auslassen. Es war sein Mini-Primal. Mit meiner Mutter war es nie das gleiche Problem, denn sie war in ihrer Welt verloren und hatte keine Pläne für mich; sie wusste nie, wo ich zur Schule ging oder ob ich zur Schule ging, und es war ihr egal. Ich habe oft geschwänzt und wichtige Kurse verpasst. Das war kein Verlust, denn ich war so ängstlich, dass ich nicht zuhören oder aufpassen und schon gar nicht lernen konnte. (In all meinen Unterrichtsnotizen steht: Janov ist nervös). Aber sie hat nie versucht, mich zu etwas zu machen, und das war lebensrettend. Sie waren schließlich russische Bauern, die von den Kosaken aus Russland vertrieben worden waren. Sie hatten auch nie ein Leben. Mich hätte fast dasselbe Schicksal ereilt, aber ich kämpfte mich wieder heraus. Ich entdeckte etwas, das mein Leben rettete; und, oh ja, das Leben vieler anderer.

Wenn Sie mich nun fragen, ob ich damit angefangen habe, die Welt zu verändern? Ich würde sagen: "Nein, ich wollte nur nie, dass die Welt mich verändert. Ich wollte nie in ihre Welt eintreten. Das wäre mein Ende gewesen".

Montag, 04. April 2016

2. Jetzt über diese Sucht

Ich muss sagen, und das macht mich stutzig, dass die *NY Times* sich weigert, einen meiner Artikel zu veröffentlichen. Sie sagen mir und ich zitiere: "Ihr denkt, ihr habt alle Antworten, aber keiner von euch hat sie". Mensch, ich dachte, ich hätte sie. Hier ist also, was sie auf der Titelseite ihres WISSENSCHAFT-Teils veröffentlichen. "Rehab Rooted in Science". (siehe <http://www.nytimes.com/2016/02/23/science/mark-willenbring-addiction-substance-abuse-treatment.html>)

Ich werde diskutieren, was sie schreiben, damit ich ihrer Aussage treu bleibe. Es geht um Dr. Willenbring, einen Psychiater, der einen neuen Weg zur Behandlung von Sucht gefunden hat. Er behandelte jemanden, der früher heroinabhängig war, und probierte einige zwanzig auf Glauben und Abstinenz basierende Therapiekonzepte aus. Keine hat funktioniert.

Der Bruder des Patienten starb an einer Überdosis Oxycontin. Auch er versuchte, sich mit Drogen umzubringen. Ayayay.

Erster Schritt: Erklärung der neurowissenschaftlichen Grundlagen des Alkohol- und Drogenmissbrauchs. Ok, gute Idee. Überzeugen Sie sie, dass es schlecht für sie ist. Dann fügt der Arzt hinzu: "Es ist genetisch bedingt." Woher weiß er das genau? Hat er schon einmal etwas von Wissenschaft und Epigenetik gehört? Nun, er sollte es besser wissen, denn er war früher Direktor des Nationalen Instituts für Alkoholmissbrauch und Alkoholismus. Sicherlich ist ihm der Begriff der Methylierung schon zu Ohren gekommen.

Die Person ist sofort erleichtert, dass nicht alles ihre Schuld ist. Dies steht im Gegensatz zu der üblichen Bla-bla-bla-bla-bla-Rede, in der sie ermahnt werden zu glauben, dass sie einen geistigen Defekt haben. Es ist, so heißt es, alles die Schuld des Patienten. Sie werden auf ein Abstinenzprogramm gesetzt: keine Drogen, und dann zählen sie die Tage ohne Drogen als Beginn der Heilung. Und alle Anwesenden applaudieren. Gut für das Ego und weniger gut für die Heilung.

Nach fünf Jahren kehrte unser Arzt in seine Heimatstadt zurück, um eine Privatklinik zu eröffnen, in der er nach eigenen Vorstellungen Drogenmissbrauch und Alkoholismus behandelt. Er rät, zunächst eine Langzeittherapie zu planen. Und jetzt

zitieren ich: "Seine Behandlungspläne können Antidepressiva, Medikamente gegen Angstzustände und Medikamente gegen Rückfälle, d. h. Schmerzmittel, umfassen. Er schließt auch eine Psychotherapie ein. Ist das neu? Er holt die Leute nicht von den Drogen weg, er bringt sie dazu, sie zu nehmen. Und er behandelt eine traumatische Belastungsstörung. Er erklärt, dass Medikamente notwendig sind, um das Verlangen nach Alkohol zu reduzieren. Warum haben sie das Verlangen? Na klar; Schmerz. "Ich möchte nicht, dass irgendjemand den Mist durchmachen muss, den ich durchgemacht habe", betont der Arzt. Er schreibt dem Schmerzmittel Suboxone zu, dass er drei Jahre lang von Opioiden losgekommen ist. Er schreibt also einem Medikament zu, ihm geholfen zu haben, von anderen Drogen loszukommen. Er glaubt, dass das Hauptziel das Verlangen ist, und dass es daher in Ordnung ist, Drogen zu nehmen, um das Verlangen zu reduzieren. Und woher kommt das Verlangen? Ah! Ein weiteres Rätsel. Es wird nicht erkannt, dass es ein tiefes Innenleben gibt, eine eingebettete, eingeprägte Erinnerung, die fortbesteht und das Verlangen verursacht. Der Schwerpunkt liegt auf der Hemmung des Verlangens nach Drogen, d. h. nach Schmerzlinderung, nur dass die Ursache von all dem Schmerz ist, wird selten erwähnt. Ach ja, habe ich schon die Atemübungen erwähnt? Sie haben das in den Mix aufgenommen. Und sie akzeptieren Gras in moderaten Dosen.

Moment mal! Ist dies eine Klinik für Suchtkrankheiten? Traurigerweise preist sie sich selbst als eine Verbesserung gegenüber anderen Ansätzen an. Erklären Sie mir also, wie und warum? Ich könnte noch mehr sagen, aber das reicht. Es reicht nicht aus, Drogen zu verwenden, um Drogen zu heilen. Das ist ein Oxymoron. Was wir brauchen, sind wirklich neue Ansätze, eine Bewusstheit über ein tiefes Innenleben, eine Prägung bis in die Antipoden des Gehirns, die Verwüstung und unerbittliche Not erzeugt. Es ist unerbittlich, weil es aus einer Erinnerung resultiert, die in die Gene des Systems eingepägt ist und vielleicht ein Leben lang anhält. Das Bedürfnis lässt sich nicht besiegen. Das Bedürfnis ist wesentlich für die Erfüllung und Entwicklung. Es kann nicht verleugnet oder vermieden werden. Es ist ein unbewegliches Objekt. Wir müssen vor allem verstehen, wie die persönliche Entwicklung umgelenkt wird; wir müssen die Epigenetik und die Methylierung untersuchen. Wir müssen verstehen, was hinter der Sucht steckt und warum es sie gibt.

Lassen Sie mich mit einer Binsenweisheit beginnen. Wir sind süchtig nach einem Bedürfnis, nicht nach einer Substanz. Und dieses Verhalten oder diese Droge muss das Bedürfnis und den Schmerz, den es verursacht, blockieren. Sind wir süchtig nach Sex oder sind wir süchtig nach dem Bedürfnis nach Berührung, nach Zärtlichkeiten, Umarmungen und Küssen, die wir in unserem frühen Leben vermisst haben, die aber die Erinnerungszentren im limbischen System oder im Hirnstamm nie verlassen. Diese Veränderungen werden Teil unseres Systems und steuern unser Verhalten. Sie haben die aufdringliche Qualität von Leben und Tod, weil sie von tiefem und lebensbedrohlichem Schmerz herrühren.

Sehen wir uns also an, was Dr. Willenbring zu bieten hat: Suboxon, das Elemente eines Opioids enthält, kombiniert mit Naloxon, das die Wirkung eines Opioids blockiert. Letzteres trägt dazu bei, die Verdrängung ein wenig aufzuheben. Es ist im Grunde ein Opioid-Antagonist.

Warum das? Weil sie auch eine kleine Menge der Droge, die sie entgiften wollen, angeboten haben. Vor vielen Jahren haben wir es eine Zeit lang gegen Depressionen eingesetzt. Jetzt haben wir also Medikamente gegen Drogensucht? Und das ist revolutionär? Wird es jemals eine Erkenntnis geben, warum wir das brauchen? Eine Beschreibung des inneren Lebens und vor allem unserer frühen Geschichte. Oder tauschen wir die Stühle auf der Titanic? Denn da unten lauert wirklich eine Katastrophe, das Schiff sinkt. Und was wird behandelt? Das, was wir in der Gegenwart oben sehen können: Verhalten.

Auch wir sehen Verhalten, aber von ganz anderer Art: das Verhalten derer, die ihre Geschichte mit all ihren Qualen aufarbeiten und wiedererleben. Wir müssen uns nicht auf das Offensichtliche beschränken, die Einnahme von Drogen. Wir erreichen die untersten Schichten des Gehirns, die Gefühle, Bedürfnisse und Schmerz enthalten, so dass wir nicht auf das Offensichtliche beschränkt sind. Aha. Was für eine Erleichterung, nur weil unser guter Arzt Linderung, aber keine Lösung bringt, ein großer Unterschied. Aber wenn man keine Möglichkeit hat, in die Tiefe des Nervensystems zu schauen, dann ist man auf das Oberflächliche beschränkt. Das ist es, was die Primärtherapie bietet: einen tiefen Blick auf die Veränderungen im Gehirn, so dass wir die Bedeutung der neuen Neurologie verstehen: Epigenetik und Methylierung. Wir können jetzt den Schmerz messen und seine Auflösung messen; das ist Wissenschaft bei der Arbeit, keine Mutmaßungen oder Vermutungen. Die Neurologie hat uns eine ganz neue Dimension eröffnet. Wir sollten sie nicht vernachlässigen. Wenn wir das tun, dann auf Gefahr für den Patienten.

Erlauben Sie mir, einen weiteren Vorbehalt hinzuzufügen: Es ist ein Schmerz, der aufhört, ein Schmerz, der sich gut anfühlt, weil er aus dem System heraus ist und zu einer Erleichterung wird. Ein Schmerz, der sich gut anfühlt.

Können wir uns die lebenslangen Auswirkungen vorstellen, wenn wir den Schmerz nie erreichen und diese schädliche Kraft über Jahrzehnte hinweg ihren Schaden anrichten lassen? Niemand entkommt; niemand, der unbehandelte Schmerzen hat, bleibt ungestraft; die Unterdrückung wird ihren Tribut fordern. Caveat emptor.

Freitag, 08. April 2016

3. Was nachklingt (Teil 1/2)

Ich bin jetzt in den Neunzigern und viele von euch haben nach mehr von meinen Gefühlen gefragt; da ich letzte Nacht ein weiteres Primal hatte, werde ich euch erzählen, wie es passiert ist und worum es ging.

Primal-Gefühle gehen über die Therapie hinaus und werden zu einer Lebensweise. Wir helfen den Patienten zu lernen, wie sie zu ihren Gefühlen kommen können, damit sie es ein Leben lang selbst tun können. Wir lehren die Patienten, sich selbst zu entwickeln, damit sie nicht von anderen abhängig sind, wenn es ihnen besser gehen soll. Andernfalls würden wir die Patienten in die Lage versetzen, sich ein Leben lang auf Therapeuten zu stützen, ohne dass sie Selbstbestimmung, Selbstkontrolle und Reife erlangen. Das ist nicht gesund, sondern setzt die Unreife und das Bedürfnis nach Rat und Anleitung von außen fort. Gesunde Erwachsene haben das nicht nötig. Schauen Sie sich Tiere an, manche brauchen mindestens fünf Jahre lang Eltern, die auf sie aufpassen; dann sind sie als Erwachsene auf sich allein gestellt. Wir wollen den Menschen helfen, erwachsen zu werden, und nicht zu abhängigen Babys. Wenn sie nicht von Anfang an Liebe und Fürsorge bekommen, werden sie später versuchen, diese von einem Partner oder einem Psychiater zu bekommen, der sie fördert.

Meiner Meinung nach müssen sie jedoch zu der Zeit zurückkehren, als sie Liebe und Fürsorge brauchten, und sich dem Flehen danach öffnen, damit sie sich richtig entwickeln können. Wir können den frühen Verlust von Liebe und Schutz nicht ignorieren und zu erwachsenen Menschen werden. Wir müssen die Evolutionsschritte durchlaufen; wir brauchen Hilfe, Führung und Liebe. Ich habe es gestern Abend getan; lassen Sie mich das erklären.

Ich sehe mir viele Natursendungen an, um zu sehen, wie sich Tiere entwickeln, und auch, weil ich mich in erster Linie mit ihnen identifiziere. Leider muss ich sagen, dass ich, wenn ich von Menschen lese, die bei einem Autounfall verletzt wurden, zuerst nachschaue, ob auch Tiere verletzt wurden. Sie sind so verletzlich und unschuldig; ich lese über mich. So habe ich mich in meiner ganzen Kindheit gefühlt. Meine Mutter war immer psychisch krank. Als ich fünf oder sechs Jahre alt war, wurde sie für drei Jahre in ein Irrenhaus, wie man es damals nannte, eingewiesen, und mein Vater ging zu ihr. Alle meine Angaben sind fehlerhaft, denn sie haben nie mit mir gesprochen, mich nicht berührt und mich nicht beschützt. Sie gingen, ohne ein Wort zu meiner Schwester und mir zu sagen. Sie trennten die Familie und schickten uns in verschiedene und sehr fremde Heime, wo wir niemanden kannten. Kein Wort darüber, was geschah. Kein Wort darüber, wann sie zurückkommen würden; es waren russische Bauern, die von nichts eine Ahnung hatten. Meine Mutter war Analphabetin und konnte nicht lesen.

Es gab nie ein Buch, eine Schallplatte oder auch nur eine Zeitschrift im Haus. Meine Eltern waren meine ganze Welt. Und es war eine ziemlich karge Welt. Ich habe nie Liebe erwartet und wusste nicht, was sie ist. In meiner gesamten Kindheit habe ich nie ein Lachen gehört. Das sollte ein wichtiger Teil jeder Kindheit sein, um die Atmosphäre aufzuhellen und das Leben lustig und angenehm zu machen. Es war düster, wir haben früh im Ghetto gelebt und nie die wirkliche Welt gesehen. Meine Schwester hat ihr ganzes Leben lang in einer Bank gearbeitet und ist vor kurzem an was gestorben? Ich weiß es nicht, aber ich kann es mir denken: keine Liebe. Ohne Primal erwartete mich das gleiche Schicksal. Ja, wir brauchen eine gute Ernährung, aber wir brauchen auch ein organisches und harmonisches System, und das ist es, was uns die Gefühle geben; um die Gefühle in uns reibungslos zu integrieren. Und wenn das geschieht, steigen unsere Liebeshormone und die Stresshormone nehmen ab, und ich glaube, wir leben länger. Ich werde es Sie wissen lassen, wenn ich 100 bin...

Ich wusste nie etwas über Schwimmbäder, bis ich Mitte zwanzig war, als ich einen privaten Pool sah, und war erstaunt. Bis zu meinen späten Teenagerjahren habe ich nie ein intellektuelles Gespräch gehört, und das hat mich verändert. Ich begann zu begreifen, dass es da draußen eine andere Welt gab als "Hast du heute den Müll rausgebracht?".

Es ist schwer zu glauben, dass unsere Eltern nie ein Wort zu uns sagten, aber wir wurden wie Tiere behandelt und konnten uns nur auf sie beziehen. Ich erinnerte mich an die Geschichte, als ich die Nachbarn besuchte und die Mutter mit ihren beiden Söhnen in der Küche stand, lachte und scherzte. Ich war schockiert und rannte nach Hause, um zu erzählen, was ich gesehen hatte: eine Mutter, die mit ihren Kindern spricht. Ich erzählte es weiter, aber mein Vater schimpfte mich aus, weil ich mir wünschte, dass jemand mit mir reden würde. Ich hörte auf zu fragen. Ich hatte eine unterschwellige Angst vor ihm, denn wenn er wütend wurde, was alle fünf Minuten der Fall war, schrie er meine verrückte Mutter an, und seine Augen wurden rot und tränten. Da wusste ich, dass ich mich in Acht nehmen musste. Aber es wurde zu einem eingprägten Angst-Primal .

Nie ein freundliches Wort oder ein "Wie geht es dir?" Niemals ein Arm um dich. Nur Hausarbeiten von Eltern, die dachten, die Aufgabe von Eltern sei es, Befehle zu erteilen und Respekt einzufordern; niemals sollte man sich ihrem Verlangen nach Respekt widersetzen. Wir haben "religiös" gehorcht. Meine Mutter hatte keine Bedürfnisse; sie lebte in einer Welt, die ich nie verstanden habe. Eine Welt, in der sie nur mit sich selbst sprach. Und nie zu uns.

Jetzt mein Primal: Ich habe *Nature* im Fernsehen gesehen. Sie zogen verwaiste Schimpansen und Elefanten auf, bis sie bereit für die Wildnis waren. Ihre Trainer gingen zurück in den Dschungel, nachdem die Tiere 2-5 Jahre in der Wildnis waren, um zu sehen, ob sie sich an sie erinnerten. Natürlich taten sie das; die Schimpansen

kamen von den Bäumen herunter, um sie zu umarmen und zu küssen. Sie haben es nie vergessen; und mein Primal war, dass ich ein Leben lang darauf gewartet habe, dass sie aus dem Asyl zurückkommen, um sich um mich zu kümmern und mich zu lieben. Ich hatte sie nie, und dieses Bedürfnis grub sich in mich ein und ging nie weg. Ich habe es neunzig Jahre lang mit mir herumgetragen und es letzte Nacht gespürt. Ich musste erst an so viele frühere Bedürfnisse und Verletzungen herankommen. Dann ging ich auf spätere Zeit zurück, als ich fünf Jahre alt war und mit Fremden allein gelassen wurde. Ich habe es nie verstanden und hatte nie einen herzlichen Kontakt zu meiner Schwester, nachdem die Familie getrennt wurde. Es wurde nichts gesagt, aber wir waren keine Familie mehr.

Ich hatte immer das Gefühl, dass ich auf etwas warte, aber ich wusste nie, was es war, bis gestern Abend. Meine Frau wollte mich umarmen, um den Schmerz zu lindern, und ich hielt sie davon ab, weil ich mich allein und einsam fühlen musste; das war meine Rettung, meine Gesundheit und meine Vernunft. Ich bekam "MICH" zurück. Es war nicht mehr als das, was ich schon immer tief in mir gespürt hatte. Und wenn ich allein war, fühlte ich mich sehr unwohl. Es war das Äquivalent zu meinem früheren Leben. Allein, leer, ungeliebt und unberührt. Niemals direkt angesprochen zu werden oder dass ein Elternteil meinen Namen ruft. Und ich werde Ihnen ein Lied vorspielen, das ich geschrieben habe und das SAY MY NAME heißt.

Die Hälfte der Zeit wusste meine Mutter nicht, wer ich war. Ich erwartete es und war nie schockiert, wenn sie ausrief: "Wer ist das?" Aber im Primal ging es darum, dass ich jemanden brauche, der mich liebt und sich für mich freut. Das ist nie passiert. Als ich meinen Dokortitel erhielt, fand die Zeremonie in einem alten englischen Hörsaal mit britischen Sitzen und britischer Atmosphäre statt, ich lud sie ein, vielleicht um ihnen noch eine Chance zu geben, mir ihre Liebe anzubieten, aber nach der Zeremonie waren sie zwei Steine, die nie ein Wort sagten und sich nie über mich freuten. Ein Grund, warum ich Psychiater geworden bin, war, dass ich Frauen gesund machen wollte, damit ich eine gesunde Mutter haben konnte. Ayayay.

Vor Primal suchte ich also nach Liebe, indem ich mit kalten, harten Menschen anfang und verzweifelt versuchte, sie warm und freundlich zu machen. Daraus wurde nichts. Ich war verloren, verwirrt und allein. Ich hatte 6 Hauptfächer im College und konnte nie mit jemandem darüber reden, was ich im Leben machen wollte, als ich eines Tages über den UCLA-Campus lief und Jean Fargo in einer Schlange wartete. Ich fragte: "Jean, worauf wartest du?". Sie sagte, ich bewerbe mich an einer Graduiertenschule, an der die Studenten lernen, anderen zu helfen. Ich sagte: "Ich möchte anderen helfen." Sie sagte: "Komm doch mit. Das tat ich und ging auf die Schule für Sozialarbeit, wo ich für ein spezielles psychiatrisches Praktikum in einer berühmten Klinik ausgewählt wurde. Aber als ich meinen Abschluss machte, merkte ich, dass der Job wie ein schlecht bezahlter Lehrer war und ich meine Familie nicht ernähren konnte, und ich wollte mehr über Menschen wissen. Also begann ich ein

neues Studium der Psychologie. Und Jahre später erhielt ich eine Gedenktafel, die mich in die Academic Hall of Fame aufnahm. Ein verlorenes Kind aus dem Ghetto; nicht schlecht.

Aber innerlich änderte sich nichts, bis ich einen Primal von Dennis sah; in diesem Moment änderte sich mein Leben; ich erkannte, dass es eine andere Welt gab, die ich nie zuvor gesehen hatte, gut versteckt und explosiv. Ich war es, den ich entdeckt hatte. Ich war es, den ich befreite, aber zusammen mit mir gab es Tausende von anderen, die ihren Schmerz abschüttelten. Sie begannen, ein Leben zu haben. Ich erkannte, dass es wenig mit dem zu tun hatte, was in ihrem Kopf war, sondern mit dem, was tief in ihren Gefühlen verankert war. Gefühle statt Intellekt war die Antwort. Das war eine Revolution. Die einfache Wahrheit ist immer revolutionär.

Montag, 11. April 2016

4. Was nachklingt (Teil 2/2)

Meine Primals über die Trennung in meiner Familie waren also: "Komm zurück und hol mich. Ich schaffe es nicht ohne dich. Rette mich, bitte; will mich." Ich wusste nicht einmal, wohin sie meine Schwester schickten. Ich war einfach allein und verlassen, aber ich WUSSTE es nicht. Ich habe es gefühlt, aber es blieb unausgesprochen. Gefühle gehen immer den Ideen voraus. Die Fakten waren noch nicht da, aber die Gefühle blühten. Und sie waren tief verankert. Diese Gefühle trieben mich an, auch wenn ich nie wusste, wer oder was sie waren. Sie lagen dort, ungeformt, unbestimmt, unausgesprochen und unempfunden. Das war mein Unbewusstes. Es lag alles unter dem Wissen; das musste so sein. Viel zu viel, um es zu fühlen und zu akzeptieren, außer 90 Jahre später. Ich werde später darauf eingehen, wie dies meine Handlungen antrieb. Und das tat es. Die Gefühle zogen in das kortikale Verhalten ein, lautlos, heimlich und ohne mein Wissen. Sie durchdrangen meine Arbeit, meine Einstellungen, meine Interessen und meine Überzeugungen, und doch wusste ich es nicht. "Hilf mir. Ich warte darauf, gerettet zu werden. Bitte." Ich brauchte Ratschläge und musste mir sagen lassen, was ich tun sollte, und so wurde ich ein guter Schüler, der ein Buch nach dem anderen las; einer, der noch nie ein Buch gelesen hatte. Ich wollte wissen, wie die Welt aussah, was mit mir geschah und warum. Bei meinem Psychoanalytiker fand ich das nie heraus; er war zu sehr damit beschäftigt, die Bedeutung meiner Träume herauszufinden. Jetzt konnte ich es ihnen sagen.

Ich habe nie gelernt, wie man Dinge repariert, weil meine Mutter so viel Angst hatte, dass sie sich um mich kümmern müsste, wenn ich mich verletzen würde. Wenn ich in die Nähe einer Steckdose kam, schrie sie vor Angst. Ich habe mich von all dem ferngehalten und habe mich an meinen Kopf gehalten, was gut funktionierte, weil er

immer von Gefühlen nahe der Oberfläche angetrieben wurde. Das Leitmotiv meines Lebens war "Hilf mir. Zeig mir wie. Rette mich." Es äußerte sich darin, dass ich nicht wusste, wie ich etwas in Ordnung bringen sollte. Ich war hilflos und tat so, als wäre ich hilflos. Mein Ausleben war "Hilf mir, lehre mich, rede mit mir. Erkläre, erkläre, erkläre." Und wenn jemand etwas wusste, klammerte ich mich an ihn. Ich suchte nach Wegen, wie man mit mir reden konnte, weil ich mich nie würdig fühlte, dass jemand mit mir sprach. Ich wurde Psychiater, und die Leute bezahlten dafür, mit mir zu reden. Wunderbar. Ein großartiges Schauspiel. Die Menschen vertrauten sich mir an, weil ich ihren Schmerz spürte, nicht in vielen Worten, aber in meinem Mitgefühl. Auch Tiere. Ein fernes Weinen wegen damals, als mein Vater meinen Hund auf der Straße aussetzte und wegfuhr. Und ich meine wirklich: "Ein fernes Weinen". Wie kann man einem verwirrten Tier so etwas antun?

Wie kann ein zurückgewiesenes und vernachlässigtes Kind das Gefühl haben, dass es ein Recht darauf hat, dass man mit ihm spricht und es liebt? Wie konnte dieses Kind sich würdig fühlen.....für Liebe oder irgendetwas? Das tat er nie; er hielt es immer für einen Unfall. Er war sehr dankbar für jede freundliche Geste und verschenkte seine wertvollsten Besitztümer, um sich von anderen geliebt zu fühlen. Ich habe von meinen Eltern gelernt, wie man nicht sein sollte, wie man es nicht machen sollte. Ich tat das Gegenteil; das war meine Erziehung durch zwei unmenschliche Seelen.

Donnerstag, 14. April 2016

5. Wie wir vor der Geburt programmiert werden

Wissen Sie, wir befinden uns heute in einer ganz anderen Situation als noch vor ein paar Jahren. Früher schrieb ich über die Traumata, die während der Schwangerschaft in unser System eingebettet werden, aber wir hatten kaum Möglichkeiten, dies zu beweisen. Jetzt haben wir sie. Und wir können zeigen, wie eine rauchende Mutter ihr Baby ein Leben lang beeinträchtigt. Eigentlich hatten wir Beweise, aber es waren klinische Beweise, keine statistischen, also zählten sie nicht. Und wir konnten nie etwas als "Beweis" bezeichnen, weil wir uns nicht an die Spielregeln gehalten haben. Diese Regeln helfen uns, objektiv zu bleiben, also ist das keine schlechte Sache.

Aber jetzt können wir die Spuren, die ein Trauma in den Genen hinterlässt, messen. Wir können Traumata rückgängig machen und sie verändern. Wir können Neurosen und Schmerzen rückgängig machen. Der Vorbehalt, den ich seit Jahrzehnten aufrechterhalte: Um den vergrabenen Schmerz aufzulösen, müssen wir tief in das Gehirn vordringen und ihn genau so wiedererleben, wie er niedergelegt wurde. Wenn er ohne Worte niedergelegt wurde, darf es während des ursprünglichen Wiedererlebens keine Worte geben. Wir gelangen an tiefe Gehirnstellen durch das

Gegenteil von Willenskraft, indem wir zulassen, dass die neuronale Schmerz-Kette die Führung übernimmt und uns leitet.

Wir lernen, dass die Erfahrung wichtiger ist als die Genetik und dass sie unsere Krankheiten und unser späteres Verhalten stärker bestimmt, und dass wir den Schaden lokalisieren können, wo er liegt und wie entscheidend er ist. Mit anderen Worten: Unser soziales Leben verändert unsere Biologie und unsere Neurologie. Es kann seine genetische Ausstattung verändern.

Lassen Sie mich das noch einmal sagen: Ihr Leben auf diesem Planeten, Ihr ganz frühes Leben, setzt die Genetik außer Kraft. Eine schwangere Mutter, die raucht, schadet ihrem Baby, vielleicht ein Leben lang. (Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung (2016). Ihre Forschung besagt, dass diese Babys später anfällig für schwere Krankheiten sind. Das beeinträchtigt ihre Immunität. Das ist ein sehr schlechter Start ins Leben. Es gibt bestimmte epigenetische Veränderungen, die sich fortsetzen, nicht zuletzt die spätere Lungenerkrankung. Es gibt kein Entkommen. Ich hatte eine Patientin, die sich die ganze Zeit wie erstickt fühlte. Sie zog nach Arizona, um dem zu entkommen, weil sie dachte, sie brauche saubere Luft. Das tat sie auch, aber vor langer Zeit. Sie versuchte, einer alten Prägung zu entkommen, und davor gibt es kein Entrinnen; das bist DU.

In aktuellen Forschungen hat man herausgefunden, dass Kinder, deren Mutter während der Schwangerschaft geraucht hat, anscheinend die gleichen Gene haben wie Erwachsene, die rauchen. Beides ist also einfach nur schrecklich für das Kind und den Erwachsenen, es sei denn, sie ziehen es vor, ihr Leben zu verkürzen. Der Fötus atmet nicht, aber es gibt eine Wirkung, die über das Blut übertragen wird. Alles geht durch die Plazenta. Das Teuflische ist, dass die mütterlichen Auswirkungen auf den Fötus, die den Schmerz verankern, beim Erwachsenen chronisches Rauchen verursachen können, das ihn langsam umbringt, weil er versucht, das Leben zu überstehen. Er will leben, aber ohne Schmerzen. Hobson's choice. Es ist überhaupt keine Wahl. Er benutzt die Gene, die er am Anfang benutzt hat, um den Schmerzen zu entkommen, aber leider.....Wenn deine Mutter geraucht hat, bist du auf dem Weg zum Rauchen; alle mit dem gleichen Ziel: den Schmerzen zu entkommen. Und warum? Sie tötet den Schmerz, und der Körper des Fötus lernt, dass er auch den Schmerz tötet.

Hallo Sucht, die auch tief im Gehirn beginnt. Schauen Sie sich das Blut aus der Nabelschnur an. Rauchende Mütter bringen eine andere Art von Baby hervor, und es ist anfällig. (siehe das PACE-Konsortium, auch Cell Press). Wissen die Suchtzentren, womit sie es zu tun haben? Wir werden fast vom ersten Tag an programmiert. Freier Wille? Wo?

Wichtig: (*American, J. of Human Genetics*. 31. März 2016) Rauchen bei der Mutter

schädigt die fötale DNA. Und hier können die sich neu entwickelnden Gene, wie ich vermute, ihre Reise zum späteren Krebs beginnen. Es ist ein heimlicher, aber sicherer Feind. Und er hat eine lange Lebenserwartung. Ein Grund dafür, dass die Reise zur Krankheit ungebremst weitergeht, ist, dass ein Trauma die Entwicklung der natürlichen Killerzellen des Immunsystems verringert, die neu entstehende Krebszellen aufspüren und zerstören können. Unsere Forschung mit Primärtherapie zeigte eine Verdoppelung dieser Zellen (NK-Zellen) nach einem Jahr unserer Therapie.

In einer Studie (Univ. of Wisconsin, Journal of Child Development) wurden 50 kleine Kinder untersucht, die körperlich missbraucht worden waren. Im Vergleich zu nicht misshandelten Kindern war bei ihnen eine deutliche Methylierung (der Glucosteroidzentren) festzustellen. Warum erkranken wir später im Leben an Krebs? Prüfen Sie Primal Pain (Urschmerz) durch Methylierung. Dasselbe gilt für Alzheimer.

Um den Punkt weiter zu unterstreichen: Eine Studie in *Nature*, Dez. 2015, zeigt, wie frühe Traumata zu Psychosen/Schizophrenie führen können. Es ist immer das früheste, das am schädlichsten ist. Und fast immer vorgeburtlich (vor der Geburt). Sie fanden einen engen Zusammenhang zwischen Methylierungsspuren und späteren psychischen Erkrankungen/Psychosen. Wenn Ärzte also auf Kindheitstraumata zurückgreifen, um Depressionen und Angstzustände zu verstehen, liegen sie bereits weit daneben. Ein Hauptproblem besteht darin, dass der Mensch nichts über sein vorgeburtliches Leben weiß, da es keine Worte enthielt, aber wir wissen es, weil wir mit dem neuronalen Zug zurückreisen, der nicht mit Worten ausgestattet ist.Empfindungen und Gefühle, und das ist viel und genug. Und wir fragen nie, sie erzählen. Der Körper erzählt und wir hören zu. Jede Therapie, die von Worten dominiert wird, kann niemals zur Wahrheit gelangen.

Andrew Jaffe vom Lieber Institute for Brain Development (Baltimore, Md.) fand entscheidende Informationen: Die Methylierung war zwischen der prä- und der postnatalen Periode "am stärksten ausgeprägt", was wiederum bedeutet, dass frühe, frühe Traumata am verheerendsten und nachhaltigsten sind, was mit uns geschieht. Dies habe ich in meiner klinischen Arbeit seit 50 Jahren festgestellt. Und weil ich es gesehen und gemessen habe, sollte es auch zählen. Aber jetzt bestätigt uns die Wissenschaft erneut, dass sehr frühe Traumata am stärksten verankert und am schädlichsten sind. Es ist das dauerhafteste und am schwersten abzuschütteln; und wir können es nur abschütteln, indem wir auf dem neuronalen Zug dorthin zurückreisen, wo es lebt und eingepägt ist. Es gibt keinen anderen Weg. Wir verankern uns in Gefühlen in der Gegenwart: "Ich sah einen Vater, der seinen Sohn umarmte, und der Sohn erwiderte den Kuss, und ich begann zu weinen." Wir graben uns in dieses Gefühl ein und lassen es dann los; er ist auf der Gefühlsspur, die ihn langsam und sicher über Monate hinweg dorthin zurückführt, wo die ursprüngliche

Prägung mit ihrer Last an Schmerz liegt. Sie muss erlebt werden, weil sie am Anfang nie vollständig erlebt wurde; viel zu schmerzhaft für einen Fötus. Wir lassen uns von der Biologie und den Gefühlen leiten und greifen niemals in den Verlauf der Geschichte ein. Es ist unsere genaue Geschichte, die abgearbeitet wird, und sie muss den ganzen Weg bis zur Vollendung gehen. Dann wird es uns besser gehen, und schließlich werden wir geheilt. Wenn nicht, bekommen wir das, was wir ursprünglich bekommen haben, nämlich eine teilweise Vollendung und einen Rest von Schmerz, den wir ein Leben lang ausagieren müssen. Neurose bedeutet in Wirklichkeit, dass wir unvollständige Wesen sind, nicht voll entwickelt. Und das bedeutet, dass wir langsam reifen müssen, indem wir das frühe Leben wiedererleben, bis wir ganz sind, bis wir unser ganzes Selbst zurückbekommen. Wir müssen uns unsere Kindheit zurückholen, mit unseren Bedürfnissen und Gefühlen. Sie sind vor langer Zeit verschwunden, und wir wissen nicht einmal, dass sie verschwunden sind. Eine Tragödie. Der Depressive spürt oft, dass ihm etwas fehlt. Aber was? Er.

Es gibt mehr Beweise dafür, dass die Verletzung früh beginnt; die Methylierung zeigt sich bald nach der Geburt. Jaffe betont, dass das pränatale Leben kritisch ist, was ich die KRITISCHE PERIODE genannt habe. Und das ist es auch. Sie erörtern auch das Leben in der Gebärmutter, das sie für die Entwicklung der Schizophrenie für wichtig halten. Eine andere Gruppe (Mills) untersuchte die Gehirne verstorbener Föten und fand in ihren Gehirnen früh weit verbreitete Methylierungsveränderungen.

Ayayay. Ist da draußen jemand? Hört ihr zu?

Es gibt eine Studie nach der anderen, die so ziemlich das Gleiche besagt: Gene und Epigene bestimmen, wie wir uns entwickeln und reifen. (Tel Aviv University. 28. März 2016.) Sie fanden heraus, dass Eltern, die Stress erlebt haben, dauerhafte Auswirkungen auf neue Generationen haben können. Und "Erinnerungen an traumatische Ereignisse halten oft ein Leben lang an, weil sie so schwer zu behandeln sind." Wirklich? Oh ja, sagten sie, allein durch Verhaltensmethoden. Jetzt reden sie. Warum können sie nicht den nächsten einfachen Schritt machen und sagen: Primal Therapy (Primärtherapie) Sie halten sich zu sehr an die "Fakten". Und müssen zur Lösung extrapolieren. Leider ist das ein riesiger emotionaler Sprung!!! Dazu brauchen sie einen Intellekt, der stark von Gefühlen angetrieben wird. Ayayay. Wo sind diese Gefühle? Begraben unter Bergen von Intellekt, der sie von diesem Sprung abhält. Sie halten sich an die Fakten.

Und jetzt sieh dir das an: "Medikamente, die traumatische Erinnerungen abschwächen, sind vielversprechend für die Behandlung von PTSD." (*Science Daily*). Was???? Das wird alle Heilungschancen zunichte machen. Wir wollen und brauchen die Erinnerung; sie ist der Schlüssel zur Befreiung. Aber sie wissen irgendwie, dass wir Zugang zu den Gefühlen brauchen. Ich sage

"Einprägung", während sie "Erinnerung" sagen. Das ist ein großer Unterschied. Sie ist nicht nur zerebral. Sie ist neurobiologisch. Sie ist überall und doch nirgends. Es gibt keinen Punkt, auf den wir uns konzentrieren können. Sie ist in den Hormonen, den Muskeln und im Gehirn zu finden. Deshalb müssen wir uns auf das zentrale Nervensystem konzentrieren, das das ganze Durcheinander orchestriert. Nicht nur auf die Blutzufuhr zum Herzen oder zum Gehirn. Und nicht nur auf die Spannung in den Muskeln. ÜBERALL. Ich nenne es die Prägung, weil es genau das ist: eine Prägung tief im System, die sich auf das ganze System auswirkt. In der Tat ist das, woran wir uns erinnern können, meist das, was wir nicht wollen. Wir sind hinter unbewussten Erinnerungen her; sie richten den größten Schaden an und sind am schwersten zugänglich.

Sie haben ihre Kindheit und die darin enthaltenen Fakten verloren. Das hätte ihnen so viel gesagt. Umarmen Sie diese Fakten nicht zu eng. Sie müssen sich auch auf die Gefühle verlassen. Ja, Fakten helfen uns, uns von Gefühlen fernzuhalten, aber glauben Sie nicht, dass sie die einzige objektive Wahrheit sind. Sie sind kein besserer Wissenschaftler, weil Sie sich an Fakten halten; Sie könnten ein gefühlloser Wissenschaftler sein, und das hilft Ihnen, Wahrheiten zu vermeiden. Akzeptieren Sie also keine Fakten anstelle von Wahrheiten. Seit Jahrzehnten plädieren "Wissenschaftler" für Verhaltens- und kognitive Therapien, obwohl es eine tiefere Welt gibt, mit der wir uns auseinandersetzen müssen. All dies, weil Feelings einen schlechten Ruf hatten, seit Freud galten sie unter dem Niveau von uns intelligenten Menschen, die "wussten", dass sie gefährlich und ungesund waren. „OH. Er ist so emotional.“ Wenn die Eltern die Gefühle aus uns herausprägeln, können wir zu gefühllosen, objektiven Wissenschaftlern werden, die in ihren Arbeiten eine Tatsache nach der anderen anführen können und niemals die logischen Schlussfolgerungen daraus ziehen. Das bedeutet, dass sie Fakten auf das menschliche Leben und die menschliche Interaktion anwenden müssen. Habe ich das schon gesagt, ayayay?

Fakten benutzen, um Wahrheiten zu verschleiern. Ayayay.

Donnerstag, 14. April 2016

6. Was passiert, wenn man nicht fühlen kann? Wie der Faschismus seinen Anfang nimmt

Ich werde mich selbst als Beispiel nehmen. Als ich jung war, habe ich in einer Fleischerei gearbeitet. Und einmal im Monat spielten wir "das eingefettete Schwein". "Wir nahmen ein eingefettetes Schwein mit in den Park, stellten uns im Kreis auf und versuchten, es festzuhalten. Der Gewinner war derjenige, der es 2 Minuten lang festhalten konnte. Das ist mir jetzt zuwider, unvorstellbar und grausam. Und warum?

Weil ich die Wirkung auf das arme, arme Tier nicht spüren konnte. Ich habe gesehen, aber ich habe nicht gesehen, weil meine Gefühle tief verschlossen waren. Ich sah, ohne zu fühlen, und das geschah, weil mir schon sehr früh Grausamkeiten angetan wurden und ich aufgrund ihrer schmerzhaften Auswirkungen unbewusst wurde und sie nicht fühlen konnte. Ich konnte meinen eigenen Schmerz nicht mehr fühlen und somit auch nicht den eines anderen. Ich nahm an der Grausamkeit teil und wusste es nicht. Darin liegt der Kern der Ursache für die Konzentrationslager der Nazis. Der Zeitgeist ist also sehr wichtig. Er dringt in unsere Köpfe ein wie ein trojanisches Pferd, heimlich, still und automatisch. Und bald stellen wir nichts mehr in Frage. Ich habe Jahrzehnte gebraucht, um mit diesen Schweinen mitzufühlen, und es war viel zu spät, und jetzt erschauere ich, wenn ich daran denke. Wie konnte ich das tun? Ich konnte das tun, weil meine Gefühle und Überzeugungen meilenweit auseinander lagen, um meinen eigenen Schmerz in Schach zu halten.

Zunächst müssen wir die Opfer entmenschlichen; sie sind gefährlich, bedrohlich und gehören nicht zu unserer Welt. Die Opfer sind kein Teil von uns. Es ist nicht so, dass uns das beigebracht wird. Es liegt im Zeitgeist, wir wachsen damit auf und hinterfragen es nicht. Es ist in unseren Schlachthöfen impliziert, die Art und Weise, wie wir Tiere behandeln und töten. Bis vor kurzem operierten Ärzte Säuglinge ohne Narkose, weil sie glaubten, dass sie keine Schmerzen empfinden. Und wir behandeln "Junkies" gesondert, die auf Drogen verzichten können, wenn sie stark genug sind und die richtige Entscheidung treffen. Sie können sich dafür entscheiden, keine Drogen zu nehmen, so die gängige Meinung. Kurz gesagt, alles spielt sich im Kopf ab, wo die Entscheidungen getroffen werden; niemals im Körper, wo der Schmerz wohnt.

Wie sonst könnten Menschen kleine Kinder in den Tod schicken, ohne auch nur eine Sekunde darüber nachzudenken? Genauso habe ich es zugelassen, dass wir alle ein armes, verlorenes Schwein angreifen, ohne an die Folgen zu denken. Es war nur ein Ding, mit dem man spielen konnte, kein lebendes, fühlendes Wesen.

Die Kinder waren "Juden", Teil eines bösen Imperiums. Die Anführer nahmen ihnen jegliches Mitgefühl und boten einen geistigen Trick anJuden. Die Menschlichkeit wurde deformiert. Und das in einer Gesellschaft, die bereits stark unterdrückt und gefühllos war. Die Nazis haben das Werk vollendet. Sie brachten eine Logik ein, die das Töten vernünftig und machbar machte. Und für eine Gesellschaft, die in hohem Maße gehorsam und unhinterfragbar war, machte das alles Sinn. In dem Moment, in dem Gefühle ins Bewusstsein drängen, wäre das alles nicht mehr möglich. Die Nazis töteten diejenigen, die fühlten; sie waren die Schwachen, Feiglinge und viel zu empfindlich, die Schwächlinge, die Deutschland verwundbar machen würden. Ihre so genannte Schwäche war eine Gefahr für die deutsche Gesellschaft. Sie mussten beseitigt werden. Deutschland über alles.

Und nun beginnen wir, die Psychotherapie zu verstehen, in der wir wieder eine Trennung zwischen Gefühlen und kognitivem Verhalten vornehmen. In gewissem Sinne bereiten wir dem Bösen und den Nazis ein Willkommen, einen Weg; wir bringen eine gefühllose Gesellschaft hervor, die sich auf Überzeugungen, auf Über-Ideen verlässt. Ein Übel, an dem wir uns beteiligt haben. Ein Übel, das die notwendige Folge einer Therapie ist, die das Gefühl aus jeder Betrachtung eliminiert hat. Und wenn unsere Gefühle verdreht sind, kann die ganze Hölle folgen. Sie erschaffen den Feind für uns und helfen uns, unsere Gewalt gegen ihn zu rechtfertigen. Wir Führer richten unsere Wut nun auf diejenigen, die uns bedrohen. Vor allem auf die, die anders sind als wir, vor allem auf die, die denken. Wenn ich das Wort "Intellektueller" höre, greife ich nach meiner Waffe", wie es ein Naziführer ausdrückte. Und meine Patienten erzählen mir, dass ihre Therapeuten, wenn sie hören, dass ihre Patienten zur Primärtherapie gehen, unerbittlich dagegen sind, spöttisch und abwertend. Sie wollen nichts darüber lesen und auch nichts darüber wissen; es hat eine Resonanz als eine Gefahr ... mit ihrer Praxis und ihren Überzeugungen und dem Dreh- und Angelpunkt ihres Lebens.

Wir sind erleichtert, wenn Hubert Humphrey während des Krieges nach Vietnam reisen und die Soldaten fragen kann: "Habt ihr heute irgendwelche Schlitzaugen erwischt"? (Ein genaues Zitat). Sie hörten nämlich auf, junge Menschen zu sein, die gerade geheiratet hatten und zur Schule gingen. Sie wurden zu "Schlitzaugen". Und wir können "Schlitzaugen" töten, mit der Zustimmung und Ermutigung des Vizepräsidenten der Vereinigten Staaten von Amerika. Sie wurden entmenschlicht. Nach dem Krieg bin ich nach Vietnam gereist und habe mich mit ihnen getroffen. Sie waren die sanftesten und freundlichsten Menschen, die ich seit langem getroffen hatte. Solche Menschen kann man nicht einfach töten. Also haben wir sie zu Monstern gemacht, zu Kommunisten, die uns vernichten wollten. Die Geschichte war, dass sie nicht für ihre Freiheit kämpften, sondern einen Stellvertreterkrieg für die Kommunisten führten, und wir mussten sie aufhalten. Sie waren "Teil einer riesigen Verschwörung, die unsere Lebensweise bedrohte". Man beachte all die Abstraktionen: vage, keine Beweise, sondern Ideen, die uns Primitivlingen überliefert wurden. Wo können wir diese große Verschwörung gegen uns finden? Es ist die Bequemlichkeit der Politiker, die uns Feinde schaffen; das rechtfertigt unsere Ängste und unseren Hass. Bald wird es zu Gewalttätigkeiten kommen.

Und was passiert mit den Eltern, die zur Psychotherapie gehen? Sie sehen immer noch nicht wirklich, wie sie ihre Kinder behandeln. Sie können es nicht, weil der Intellekt und die kognitive Verarbeitung unter Vernachlässigung der Gefühle apotheotisiert worden sind. Das ist die ultimative Deformation. Die Psychotherapie hat uns geholfen, unsere Menschlichkeit zu verlieren und uns gezwungen, dem Führer zu folgen (Arzt, Staatsoberhaupt, dasselbe). Die Psychologen regieren.

Montag, 25. April 2016

7. Warum wir eine Therapie des Fühlens brauchen

Denn das ist es, was jedem Neurotiker fehlt, den ich behandle. Und der Schaden, den sie bei ihren Kindern anrichten, ist unbeschreiblich. Sie können ihn nicht spüren, weil sie immer noch verdrängt und meilenweit von ihren Gefühlen entfernt sind. Daher haben sie keine Gefühle, die sie leiten. Sie müssen sich auf Ideen stützen, die sie leiten, und so lasen sie früher Dr. Spock, um sich zu orientieren, und er lag größtenteils sehr falsch. Sie haben sich nie auf ihre eigenen Instinkte bezogen, weil sie mit ihren Gefühlen begraben waren. Es waren die Blinden, die die Blinden führten, die die Wahrheit nicht "riechen" konnten. Ich verwende dieses Wort, weil das alte Riechhirn im Laufe der Geschichte zum Gefühlshirn wurde. Und als wir unsere Gefühle verdrängten, gingen die Instinkte und die Sensibilität mit ihnen. Und dann hatten wir gefühllose Seelen, von denen Shakespeare sagte: "Sie haben keine Musik in sich". Wäre ich Trinker, würde ich sagen: "Darauf trinke ich". Diese armen Seelen haben die Essenz des Lebens verloren, und dann gehen sie zu Therapeuten, die ihnen helfen, die Arbeit zu Ende zu bringen, indem sie sie zu ihrem Kopf führen. Meistens kommen sie nicht weiter, weil sie keine Ahnung haben, was ihnen fehlt, und die intellektuellen Fachleute haben auch keine Ahnung; wie tragisch. Die Ärzte suchen nach neuen Ideen, obwohl sie eigentlich den Zugang zu den Gefühlen suchen sollten, die so viel lösen könnten. Diese Gefühle senden Antennen durch das ganze System und verursachen Chaos und furchtbar falsche Wahrnehmungen und Überzeugungen. Die Ideen, die Gefühle anbieten sollen, um Ideen und Wahrnehmungen zu unterstützen, sitzen oben auf so schrecklichen Schmerzen, dass sie über den Horizont der Leute hinausgehen. So bekommen wir verrückte Überzeugungen und Wahnvorstellungen.

Es sind nicht die Gedanken, die verrückt sind; sie tun ihr Bestes, um den Zustrom des eingepprägten Schmerzes zu bekämpfen. Leider scheitern ihre Bemühungen und sie werden "überkandidelt." Vergessen wir hier nicht die Evolution: Gefühle drängen auf Verbindung und Auflösung. Das ist ihre "raison d'être". Verknüpfung ist nötig, um mit dem Schmerz fertig zu werden, aber das ist oft zu viel, und der Schmerz bleibt im Inneren und erzeugt Krankheiten und Symptome aller Art. Dann gibt es Spezialisten, die die Symptome zu behandeln beginnen, aber keine Ahnung haben, woher sie kommen.

Stellen Sie sich nun vor, wir hätten nur Therapien für Gefühle. Keine Einsichten mehr vor Gefühlen, eine Reihenfolge, die der Evolution auf Schritt und Tritt trotzt. Bei Schimpansen gibt es keine Worte, aber viele Gefühle. Wir sind Schimpansen mit Worten, und nun versuchen wir, das Schimpansen-/Gefühls-Selbst aus Respekt vor den Worten abzuschneiden. Eine Therapie der Worte? Wo sind die Gefühle

geblieben?

Den Menschen helfen, zu fühlen? Würde das nicht so viel dumme Gewalt in der Welt beseitigen? Die Menschen könnten die Folgen ihrer Handlungen spüren und würden erschauern. Sie würden niemals ein hilfloses Kind schlagen/versohlen, sie würden wieder spüren, wie falsch das ist. Aus den gleichen Gründen würden sie ihre Tiere nicht schlagen. Sie würden ihre Ehefrauen, Ehemänner und Kinder lieben, weil sie spüren, was sie brauchen. Sie würden sie berühren, umarmen und streicheln und Worte der Freundlichkeit und Anerkennung, Worte der Unterstützung und Ermutigung aussprechen. Sie würden in jedem Sinne des Wortes für sie da sein. Sie würden für eine drogenfreie Geburt sorgen und wissen, dass die Schwangerschaft entscheidend für die Entwicklung des Kindes ist, also keine Drogen, Alkohol oder verrückte Diäten. Sie würden wissen, dass ein lebendiges Wesen in ihnen steckt.

Sie wüssten, dass diejenigen, die süchtig sind, Schmerzen haben; es geht nicht darum, ihnen die Drogen wegzunehmen, sondern den GRUND FÜR DIE DROGEN zu beseitigen. Wenn, wenn, wenn sie nur wüssten, was die Gründe sind und wo sie liegen. Wir nehmen den Diabetikern nicht ihre Medikamente weg. Sie brauchen sie, genauso wie die Süchtigen ihre Medizin brauchen. Das Problem ist, dass wir keine Ahnung davon haben, dass das frühe Leben einen Rest von eingprägtem Schmerz für das ganze Leben hinterlässt. Also nehmen sie Drogen, und wir denken, das sei nur eine schlechte Angewohnheit, weil wir den Grund dafür nicht sehen. Eine Therapie der Gefühle würde den Schmerz aufspüren und finden, so dass er nicht länger ein Geheimnis ist.

Aber für eine Therapie der Gefühle brauchen wir jemanden, der Gefühle hat und weiß, wie wichtig sie sind; das ist keine einfache Lösung.

Wir müssten nicht das Töten und Jagen aufhalten, denn kein fühlender Mensch könnte eine Tiermutter jagen und töten, die ihre Babys beschützt. Und wir müssen diejenigen, die trinken und Auto fahren, nicht ins Gefängnis stecken, weil diese Art von Besessenheit vom Alkohol verschwinden würde. Ooh. Ist es so einfach? Es ist gar nicht so schwer. Alles, was wir tun müssen, ist, in der Schule Unterricht über Gefühle zu geben, kein Therapie-Unterricht, sondern in Gefühlen, wo die Schüler füreinander da sind und sich gegenseitig helfen. Es ist nicht so unüberwindlich.

Und wenn sie erst einmal zur ersten Ebene vorgestoßen sind, wo Wut und Angst leben, gäbe es einen Weg, all das auszurotten. Wir haben diejenigen behandelt, die töten, aber sich das jetzt nicht einmal vorstellen können. Und ob Sie es glauben oder nicht, wir behandeln viele Fälle von Angst und Panik mit Erfolg, weil wir wissen, wo die Ursachen liegen und wie wir sie aus dem System herausbekommen. Und sie sind so erleichtert, diese Gefühle aus ihrem Körper herauszubekommen. Das kann in einer Therapie ohne Gefühle niemals geschehen. Auch hier gilt: Wenn eine tiefe

Verdrängung vorliegt, sind alle Zugänge zwischen den Bewusstseinssebenen versiegelt, und die Gefühle können das Handeln nicht mehr steuern. Es kommt also zu unkontrollierten Wutausbrüchen und was passiert? Sie werden zum "Wutmanagement" geschickt. Als ob Gefühle ein Geschäft wären, das man managen muss. Aber das Management ist eine Angelegenheit von oben nach unten, während die Person eine Angelegenheit von unten nach oben braucht. Er muss tief in das Gehirn und den Hirnstamm vordringen, um an die feste Prägung zu gelangen, die dort lebt. Das kann Monate dauern, ist aber unerlässlich, wenn es um das geht, was tief im Inneren lebt: völlige Hoffnungslosigkeit aufgrund einer Geburt, die unter Drogeneinfluss stattfand oder keinen Ausweg zuließ und einen Rest von Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit sowie eine Körpertemperatursenkung bis 96 Grad (F) hinterließ. Ein Zeichen dafür, dass der Körper aufgeben und die Hoffnung aufgeben musste, da die Kräfte gegen das Baby überwältigend waren. Das wurde nie durchdacht, sondern gefühlt, denn damals gab es noch keine Worte. Und genau deshalb brauchen wir eine Therapie der Gefühle, wenn wir der Sache auf den Grund gehen wollen.

Was ist das Geheimnis der Behandlung von Depressionen und Angstzuständen? Es ist überhaupt kein Geheimnis, wenn wir das Tiefenhirn bei der Arbeit sehen, wenn wir seine Wirkungen tatsächlich sehen. Es ist nur kompliziert, wenn man nur an der Oberfläche bleibt... und sich in der Therapie nicht auf die Gefühle konzentriert.

Nur Gefühle führen uns zu den erzeugenden Ursachen. Wir müssen den Zahn behandeln, der schmerzt, wenn wir den Abszess finden. Aber wenn wir nie erfahren, dass ein Abszess vorhanden ist? Der Patient wird weiter leiden, und weder er noch der Arzt werden die Antwort wissen, weil das Leiden verdrängt wird und nicht sichtbar ist. Das Verhalten ist nur ein Zeichen für die zugrunde liegende Ursache. Wenn wir den Patienten helfen wollen, müssen wir die Ursache angehen.



Sonntag, 01. Mai 2016

1. Eine unbesungene Heldin in unserer Mitte

Ich habe diesen Artikel im Juli 2015 veröffentlicht, aber da meine Frau France das Legacy-Programm einführt, möchte ich uns alle an ihren unglaublichen Beitrag zur Primärtherapie erinnern.

Es gibt jemanden, der im Verborgenen heldenhafte Arbeit leistet, der nicht bezahlt wird, aber viele Stunden am Tag arbeitet. Sie beaufsichtigt die gesamte klinische Arbeit, unterrichtet die Grundlagen der Therapie, leitet die Verwaltung des Zentrums und kümmert sich um alle Anfragen von außen. Kurzum, sie ist der Dreh- und Angelpunkt, um den sich die Klinik dreht. Ihre krönende Leistung ist das *Primal Legacy Program*. Es ist das Ergebnis von 6 Jahren ständiger Bemühungen, ein Programm für Fachleute und Laien zu erstellen, damit die Therapie von allen klinisch und wissenschaftlich verstanden werden kann. Es ist der erste Versuch einer Therapie, ihre Hypothese und Praxis als Ergebnis von Dr. France Janovs Lehre und Aufsicht zu veröffentlichen. ([Available now](#))

Sie ist der Motor des Fortschritts in der Praxis der Primärtherapie. Sie ist da, um Therapeuten bei der Arbeit mit Patienten zu unterstützen. Wer könnte mehr tun? Sie ist unsere ansässige Gelehrte.....Dr. France Janov.

Es ist selbst für mich schwer zu begreifen, wie viel Arbeit in der Leitung einer kleinen Klinik steckt, einer Klinik, die Patienten aus 38 Ländern hat und die Kommunikation zwischen Menschen aus vielen Ländern der Welt erfordert. Und ach ja, sie ist meine Frau, mit der ich seit 42 Jahren verheiratet bin.

Was bedeutet es, eine psychiatrische Klinik zu leiten? Es bedeutet, die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu kennen, damit die Therapeuten wissen, wie unsere Therapie mit der Wissenschaft übereinstimmt. Es bedeutet, die verschiedenen Leiden zu kennen, an denen Menschen erkranken, und zu wissen, warum. Es bedeutet, die Menschen in den verschiedenen Ländern zu kennen und zu wissen, wie sie sich als Bevölkerung unterscheiden, z. B. welches Land ist – im Sinne psychophysischer Verdrängung - das am meisten unterdrückte und welches das am wenigsten unterdrückte? Es handelt sich um eine vielseitige Tätigkeit, die klinische Fähigkeiten erfordert plus finanzielle Qualifikationen, einschlägige wissenschaftliche Kenntnisse und die Fähigkeit, unseren Therapeuten zu helfen, mit ausländischen Patienten umzugehen, von denen einige nur minimale Englischkenntnisse haben. Unnötig zu erwähnen, dass es sich um eine gut gemachte Arbeit handelt, die allzu oft im Verborgenen von jemandem erledigt wird, dem es gelingt, alles gut am Laufen zu halten. Unser Dank an France.

Donnerstag, 05. Mai 2016

2. Der Pollyanna-Effekt: Auf der Suche nach dem Positiven

Dieser Artikel wurde erstmals im August 2010 in diesem Blog veröffentlicht, aber ich halte ihn für sehr wichtig. Deshalb habe ich beschlossen, ihn erneut zu veröffentlichen.

art

Innere Beruhigungsmittel haben einen Pollyanna-Effekt. Sie erlauben es uns, eher die "helle Seite" des Glaubens zu sehen als die "dunkle Seite" unserer selbst. Die Reagan-Jahre waren geprägt von jemandem, der immer auf die positive Seite blickte. Dieser Optimismus war ansteckend, auch wenn er vielleicht unwirklich war. Er wurde von denen angenommen, die sich nicht mit der Vergangenheit und den Gefühlen auseinandersetzen wollten. Er war perfekt dafür - ein Mann mit wenig Zugang zu Gefühlen, der eine Weltanschauung aus Verleugnung und Freude konstruierte. Fragt man die Menschen, ob sie für Schmerz und Befreiung oder für Freude stimmen würden, so ist die Antwort eine eindeutige. Der Mann, der sich bei dem Attentat für ihn eine Kugel in den Kopf eingehandelt hat, wurde von ihm fast nie im Krankenhaus besucht. Konnte er mit diesem verkrüppelten Menschen mitfühlen? Reagan stimmte weiterhin gegen die Waffenkontrolle. Ideen hatten Vorrang vor Gefühlen. Schließlich wurde auch er von einem Wahnsinnigen niedergeschossen, der niemals eine Waffe hätte besitzen dürfen. Wenn vergrabene Gefühle, die in ein eisernes politisches Glaubenssystem umgewandelt wurden, die Vernunft übertrumpfen, kann die Logik nichts ausrichten. Wenn das eigene Innere nach außen gekehrt ist, kann man die Welt leicht aus einer verzerrten Perspektive betrachten. Manchmal wird man so "positiv", dass man in die Pollyanna-Perspektive abrutscht, und dort bleibt man dann auch: banal, klischeehaft, unwirklich.

Oft mündet der Schmerz in Glaubenssysteme oder andere Symptome. Wir sollten nicht das Symptom behandeln, sondern die Ursache. Ein einfaches Beispiel: Eine Patientin konnte nicht allein sein, ohne dass ein schreckliches Gefühl in ihr aufstieg. Sie wurde nach der Geburt wochenlang allein gelassen und dann noch einmal im Alter von sechs Monaten, als ihre Mutter zur Krebsbehandlung ins Krankenhaus zurückkehren musste. Das Alleinsein und die schlechten Gefühle wurden prägen sich in sie ein. Jeder Ansatz, der diese tief in ihrem Gehirn verankerten Gefühle ignoriert, musste scheitern. Sie hatte sich zuvor einer Psychoanalyse unterzogen und erfahren, dass sie während ihrer gesamten Kindheit mit Babysittern allein gelassen wurde. Das stimmte zwar, war aber nur die oberste Ebene eines Nervennetzes, das sich bis zum Hirnstamm hinunterzog.

Glaubensüberzeugungen sind in diesem Sinne das Gleiche wie Geschwüre oder Migräne. Es gibt verschiedene Ebenen von Ursachen auf den verschiedenen Bewusstseinssebenen.

Wie ich schon sagte, kommt es nicht auf den Inhalt eines Glaubenssystems an, sondern darauf, was uns zu Ideen und Überzeugungen hinzieht, was Überzeugungen für uns so wichtig und so beständig macht und wie die Nervenzellen im Gehirn miteinander in Beziehung stehen. Kurz gesagt: Warum glauben wir?

Alle Glaubenssysteme haben etwas gemeinsam. Sie sind Landkarten, etwas, das uns hilft, uns im Leben besser zurechtzufinden. Und alle Glaubenssysteme entsprechen einem fast universellen, fest verdrahteten Bedürfnis. Es ist nicht so, dass wir unbedingt glauben müssen; wir glauben, weil wir bedürftig sind. Und die Pollyannas denken nicht; sie verlassen sich auf Slogans. Diese bestimmen ihr Leben. Deshalb sind Slogans bei einer Wahl so wichtig. Sie sind das, woran man sich festhält, anstatt die Dinge zu durchdenken.

Wir alle sind bis zu einem gewissen Grad darauf programmiert, die Stimme unserer Gefühle abzulehnen und zu verleugnen. Das ist die Funktion von Glaubenssystemen: das Gefühl zu unterdrücken, dass es niemanden gibt, der sich um uns kümmert, der uns beschützt, der uns liebt, dass der "Sinn des Lebens" endloser Schmerz ist. Die Droge des Glaubens betäubt. Deshalb kann man Drogen und Alkohol aufgeben und sich einem Glaubenssystem hingeben. Beide injizieren Schmerzmittel in das System.

So wie jemand, dem es an Zucker oder Eisen mangelt, automatisch das, was er braucht, in der Nahrung sucht, kann sich ein Mensch, der eingepärgelte Schmerzen mit sich herumträgt, automatisch in Glaubenssystemen verfangen. Anstatt zu versuchen, die Leere zu spüren, die in den verborgenen Spalten des Unterbewusstseins lauert, erhebt sich der Gläubige über Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit zur "Erlösung". Manchmal geht er sogar so weit, dass er einen neuen Namen, eine neue Identität annimmt. Susan wird zu Saraswati, Robert wird zu Rama, als wolle er sagen: "Ich bin nicht einmal mehr ich" (das gequälte Ich) "Ich bin jemand anderes." Wovor wird er gerettet? Vor sich selbst. Eine Patientin kam aus einer Sekte zu uns, der sie wegen chronischer Magersucht beigetreten war. In unserer Therapie erlebte sie ein Gefühl wieder: "Was nützt mir das Essen, wenn mich niemand liebt oder will, dass ich lebe?" Der Sektenführer versicherte ihr, dass er sie liebe. Sie müsse ihm nur ihr Auto und das Geld, das sie auf der Bank hatte, geben. Das tat sie. Denn er sagte, er wolle, dass sie gesund werde. Er sagte ihr, dass er sie wollte. Es war unwiderstehlich. Und Frauen geben ihren Körper leicht her, wenn jemand ihr Gefühl, unerwünscht zu sein, bekämpft, indem er ihr sagt, wie sehr sie begehrt wird.

MEHR ZUM THEMA: NUR DAS POSITIVE ZU SEHEN FÜHRT ZU SOLIPSISTISCHER SELBSTGEFÄLLIGKEIT

Manchmal reagieren Menschen nur auf ihre Gefühle und wählen politische Kandidaten, die diese widerspiegeln. Aber oft wählen sie eine Idee, die ihre

grundlegenden Bedürfnisse und Gefühle widerspiegelt: z. B. "Dieser Mann wird unser Land sicher machen." Wir können die Realität seines Handelns ignorieren, weil seine Rhetorik Befürchtungen beschwichtigt und Ängste abbaut. Aber natürlich muss der Führer erst einmal Angst verbreiten - der Feind plant geheime Angriffe. Dann werde ich euch durch starke Bewaffnung schützen.

"Ja, ja, ich werde für immer mehr Waffen stimmen, damit ich mich sicher fühlen kann". Allzu oft stimmen Menschen über ihre Gefühle im Gewand einer Idee ab. Je neurotischer eine Person ist (je mehr sie verdrängt), desto größer ist der Abstand zwischen ihren Ideen und Gefühlen - ich nenne das den Janovschen Spalt -, desto symbolischer sind ihre Ideen. Mit neurotisch meine ich jemanden mit einem hohen Maß an eingepprägtem, blockiertem Schmerz, der das ganze System physisch und psychisch verzerrt. Es geht nicht nur darum, dass jemand weit merkwürdige Ideen hat. Sie sind mit einem wichtigen System verbunden. Sie haben Verankerungen in einer Persönlichkeit. Es gibt bestimmte Traumata, die in das System eingepragt sind und die verdrängt werden müssen, und das Zusammenspiel zwischen Trauma und Verdrängung ist der Dreh- und Angelpunkt der Neurose. Das Ergebnis dieser Wechselwirkung, die daraus resultierenden Symptome, ist das, was wir allgemein als Neurose bezeichnen.

Glaubenssysteme sind nur eine weitere Form von Symptomen. Sie entstehen nicht einfach so aus dem Nichts. Es gibt historische Ursachen. Wenn wir das verstanden haben, können wir verstehen, wie man Drogen und Alkohol zugunsten der Wiedergeburt aufgeben kann; Ideen ersticken die Schmerzen genauso gut, wenn nicht sogar besser, als Drogen. Deshalb neigen Menschen, die sich unwohl fühlen, dazu, vorzeitig zu erkranken, weil sie von einer inneren Realität heimgesucht werden, deren sie sich nicht bewusst sind. Je verzerrter die Vorstellungen sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass der Mensch eine verzerrte Physiologie hat, und umgekehrt. Wir haben es nicht nur mit Ideen zu tun, sondern mit einem ganzen Menschen, dessen Ideen seine verdeckten Bedürfnisse und Gefühle widerspiegeln.

Verdrehte Ideen und Überzeugungen führen meiner Meinung nach zu einer kürzeren Lebenserwartung. Das System ist neurotisch, nicht nur die eigenen Überzeugungen. In der Psychoanalyse und der kognitiven Therapie neigt man dazu, Ideen zu verändern, ohne zu erkennen, dass sie Teil eines Menschen sind, und zwar eines Menschen mit einer Geschichte. Und natürlich gibt es die verschiedenen Tests für den Fortschritt in der Therapie, die in der Regel verbaler Natur sind, so dass man als gesünder gilt, wenn man sagt, dass es einem besser geht. Oder bei bestimmten Fragen: "Fühlen Sie sich jetzt nach der Therapie wohler mit sich selbst?" Wir sehen, dass der Patient umso mehr Fortschritte macht, je mehr er abwehrt und sich dadurch wohler fühlt. Der Trick besteht darin, die Menschen dazu zu bringen, sich auf das Positive, auf das Äußere zu konzentrieren, während diese kleinen politischen Teufel unser Inneres mit ihren Slogans manipulieren.

Dienstag, 10. Mai 2016

3. Mein Leben, meine Musik

Ich kam gerade von einem Schiff aus dem europäischen Theater und landete in der Marinewerft in Brooklyn. In den ersten Tagen dort wurde ich von einem Matrosen namens Phillie Gilbert eingeladen, einer Band beizutreten, die er organisierte. In der Nacht zuvor konnte ich jedoch nicht gehen und verpasste die Band. Ich lag ein paar Tage auf der Krankenstation und wurde dann entlassen. Ich hörte von einem Mann namens Charlie Parker, der in der 52. Straße auftrat und eine neue Art von Musik namens Be-Bop spielte. Ich ging hin, um ihn zu hören und war so beeindruckt, dass ich beschloss, ihn anzusprechen, aber ich wusste nicht, was ich sagen sollte, also fragte ich ihn, wie spät es sei? Er grunzte, hm? Und das war meine Nacht mit Parker, aber seine Musik hat mich für immer beeinflusst.

Ich nahm mein Horn mit, um Count Basie im Blue Room des Hotels Lincoln zu hören, und später Duke Ellington, und ich durfte mit beiden spielen. Basie bat mich, ein weiteres Solo im One-O'clock-Jump zu spielen. Aber meine Neurose ließ mich das kaum genießen, und doch war es ein Höhepunkt meines Lebens.

Ich war gut darin, Soli aus reinem Gefühl heraus zu spielen, aber wegen meines schweren ADS konnte ich die Transposition und viele andere technische Aspekte meiner Trompete nicht lernen. Jahre später spielte ich jeden Donnerstagabend mit den "Psychopathic Syncopators" in der Nervenheilanstalt von Brentwood. Die Mädchen kamen von überall her, um mit den Patienten zu tanzen; nie war das etwas Ungehöriges. Die gesamte Saxophonabteilung war lobotomiert, und wenn wir zu Auftritten reisten, mussten wir uns an den Händen halten, um die Leute nicht zu verlieren. Die Lobotomie wurde zu einer der verheerendsten Therapien aller Zeiten und hinterher waren die meisten Patienten nur noch „Gemüse.“

Ich habe bereits über meinen Kumpel Hector Acosta geschrieben, der, ich glaube, weil er Mexikaner war, beauftragt wurde, sich im Falle eines U-Boot-Angriffs im Schiff einzuschließen. Er würde sinken, aber das Schiff nicht. In dieser Nacht rief er von der Tanzfläche aus und ich sah ihn zum ersten Mal seit dem Krieg wieder. Ich freute mich so sehr und fragte ihn, was er in einer psychiatrischen Klinik zu suchen habe. Er zuckte mit den Schultern und erzählte von seiner Kampfstation, in der er sich gegen einen U-Boot-Angriff einschloss. Das war's. Ich frage mich jetzt, ob er noch lebt, da wir alle in den Neunzigern sind. Unsere erste Schlacht fand Anfang der 1940er Jahre auf den Aleuten statt. Von dort aus ging es in den Südpazifik und dann nach Europa, wo wir auf dem ganzen Weg von deutschen U-Booten gejagt wurden.

Als ich in der Band der Nervenheilanstalt spielte, wurde ich zweiter Trompeter eines Patienten, der präpsychotisch und süchtig war. Er spielte großartig, so großartig, dass ich von da an wusste, dass ich niemals so gut spielen könnte, egal was passiert. Ich hatte die Musik sozusagen aufgegeben, bis ich mit David Foster Songs schrieb. Ich spielte Gigs, aber ich wusste immer, dass ich nie mehr als ein normaler Musiker sein würde.

Meine ADS-Neurose war tief verwurzelt, unsichtbar und unbegreiflich, bis ich Jahrzehnte später die Erste-Ebene-Einprägungen im Gehirnstamm sah. Dann wusste ich, was mich mein ganzes Leben lang geplagt hatte und warum ich nicht lernen konnte. Ich behandelte mich selbst mit meiner neu gefundenen Therapie, und jetzt habe ich eine ausgezeichnete Aufmerksamkeitsspanne und hohe Konzentration.

Und warum? Ich habe in meinem Gehirn gegraben und das, was mein ADS auslöste, wiedererlebt und damit ausgemerzt. Jetzt bin ich nie abgelenkt und kann stundenlang stillsitzen und arbeiten. Es gibt nichts, was mich von innen heraus aufregt.

Ich habe schon einmal geschrieben, dass mir mein "Nein" in der Kindheit genommen wurde, und als ich an Bord meines Schiffes ging, um in der Band zu spielen, wurde mir gesagt, dass es in den Zeitungen nie erwähnt wurde. Ich protestierte nie und wurde Maschinengewehrschütze. Sechs Schlachten später wurde ich von der Marine ohne mein Wissen auf ein College geschickt, und zwar wegen eines Intelligenztests, den wir alle bei der Einberufung machen mussten. Ich schnitt gut ab und bekam Einsen. Ich fing an zu glauben, dass ich es schaffen könnte, also ging ich aufs College, bezahlt von der Marine. Ich verbrachte 11 oder 12 Jahre an der Oregon State, der USC, der UCLA und der Claremont Graduate University, die mich in die akademische Ruhmeshalle aufnahm. Bis zur Therapie hatte ich nie das Gefühl, dass ich es verdient hatte, bis ich mich wieder und wieder dumm fühlte. Erst dann konnte ich mich klug fühlen; das ist die Dialektik am Werk und der Dreh- und Angelpunkt meiner Arbeit. Wir müssen uns zutiefst hoffnungslos fühlen, um wieder echte Hoffnung zu haben, und wir müssen uns als Versager fühlen, um uns später als erfolgreich zu fühlen. Sie füllen die Lücken aus. Die Dialektik bedeutet die Durchdringung von Gegensätzen. Auf dem Weg zu einem neuen Zustand, zu einem neuen Ganzen. Übrigens ist Erfolg kein Gefühl, sondern die Vorstellung, die andere von Ihnen haben. Warten Sie also nicht darauf, ihn zu fühlen.

Also begann ich mich zu fragen, warum ich nicht lernen konnte? Warum war ich so ängstlich und hatte überall Allergien? Ich fand die Ursache. Und als ich es wiedererlebte, waren meine Allergien und mein neurotisches ADS für immer verschwunden, und ich bin jetzt auf nichts mehr allergisch.

In meinem letzten Jahr bei der Navy hatte ich eine 26-köpfige Band, die in ganz Oregon spielte, und dann war der Krieg zu Ende. Ich hatte einen ständigen Druck in

meinem Kopf und musste mich gegen Ende regelmäßig übergeben. Der Kommandant sagte zu mir: "Janov, willst du wie ein Mann oder wie ein Weichei abtreten?" Ich antwortete sofort: "Wie ein Mann, Sir." Damit verlor ich jede Chance auf eine medizinisch-psychiatrische Rente. So ist das Leben.

Samstag, 14. Mai 2016

4. Warum habe ich das nicht gewusst?

Als ich in der Analyse war; oh ja, die habe ich gemacht. Ich war ein Wrack nach dem Krieg, und doch haben wir nur meine Träume analysiert. Und dann fragte mich später jemand in meinem Umfeld, warum ich nicht das tue, was er tut: mit sich selbst reden, sich selbst beruhigen und die positive Seite sehen. Na gut, aber was ist, wenn derjenige, mit dem ich spreche, nicht da ist? Oder noch mehr, was, wenn das Gehirn, das jetzt spricht, gar nicht dasselbe Gehirn ist, das vor, während und nach der Geburt Stress ausgesetzt war? Und was ist, wenn das tiefe Gehirn, das Emotionen verarbeitet, unter einer Menge Verdrängung und Schmerz begraben ist? Sie sehen, es sind nicht die gleichen Gehirne.

Das Gehirn, das seit frühester Kindheit schmerzt, ist nicht dasselbe, das heute denkt, begründet und glaubt. Sie können nicht miteinander sprechen und sich nicht gegenseitig beeinflussen, außer über Vermittler. Über andere Gehirnstrukturen. Das gilt vor allem dann, wenn die Verdrängung den Ausgang und den Zugang blockiert hat und den Gefühlen keinen Raum lässt.

Deshalb können wir die Sucht auch nicht wegdiskutieren. Wo die Sucht lebt, gibt es keinen Grund! Die Vernunft kann andere Ideen verändern, aber niemals tiefe Prägungen, die ganz tief im Gehirn beheimatet sind. Sie weiß nicht nur nichts von der Vernunft, sondern kann auch nicht zuhören und verstehen, was sie sagt, niemals. Die oberste Ebene hat nur eine schwache Beziehung zu den unteren Tiefen. Daher stößt die Beratung bei tief verwurzelten Traumata auf taube Ohren. Es ist das Gehirn des mächtigen Schmerzes und des Elends. Es will nur eines: Erleichterung. Erleichterung. Und jetzt wissen wir, dass die einzige Erleichterung darin besteht, es mit seiner Qual nicht allein zu lassen. Es wartet ein Leben lang darauf, erlebt und gelöst zu werden. Es kann nicht ignoriert werden, denn wenn es ignoriert wird, können Sucht und Selbstmord folgen.

Und wenn es Stück für Stück wiedererlebt wird, muss es alle seine Ursprünge, den Schmerz und den Kontext mit einbeziehen. Alles, was Teil der ursprünglichen Reaktion war, muss wieder erlebt werden, auch der Teil, der so früh wegen der schrecklichen Schmerzen nicht erlebt werden konnte. Ich gehe davon aus, dass jede

andere Therapie der Verdrängung und der fortgesetzten Abkopplung dient; sie konzentriert sich auf ein Gehirn, das keine Kommunikation mit tieferen Ebenen hat. Daher sind diese tieferen Ebenen für die Sprache unzugänglich. Können Sie mit einem Hai Englisch sprechen? Wie wäre es mit Französisch mit einem Dinosaurier? Verstehen Sie, worauf ich hinaus will? Wir brauchen nur ein Minimum an Neurologie, um zu wissen, dass der Hirnstamm keine Sprache spricht und nicht darauf reagieren kann. Nur wenn wir glauben, dass das Problem auf der Sprachebene liegt, können wir glauben, dass Worte und Einsichten die Dinge ändern werden.

Wenn wir Angst und Stress heilen wollen, müssen wir in ihr Zentralbüro gehen, mit dem neuronalen Fahrstuhl in die untere Etage fahren und den Code drücken ... Primal.

Mittwoch, 18. Mai 2016

5. Warum Urschmerz andauert

Neue Informationen scheinen erneut zu belegen, dass die Erinnerung an den Schmerz sehr lange anhält. (siehe

<https://www.sciencedaily.com/releases/2016/05/160512124930.htm>).

Wir wissen das schon seit fünfzig Jahren, aber neue Forschungsergebnisse zeigen uns, wo und wie. Es bleibt die Tatsache, dass frühe Verletzungen und das damit verbundene Leiden vielleicht ein Leben lang andauern. Sie setzen sich nicht nur fort, sondern richten kontinuierlich Schaden an. Und die Zellen senden Informationen über den Schaden und seine Qualen an höhere Ebenen. Dies war eine Studie über anhaltende Schmerzen bei Mäusen. Sie fanden heraus, dass Schäden epigenetische Markierungen auf einigen Genen von Immunzellen verändern, um die Stelle zu markieren; sie tragen die Erinnerung an das Trauma weiter. Die Forscher wollten wissen, warum der Schmerz chronisch wird, und sie suchen nach den Nervenbahnen, die den Schmerz weiterleiten. Der Punkt ist, dass es neuronale Mechanismen gibt, die dafür sorgen, dass der Schmerz andauert. Wir kommen nicht einfach darüber hinweg; er ist jetzt ein Teil von uns. Bestimmte Nervenzellen werden viel stärker aktiviert. Das Problem ist, dass sie bei Schmerzen in einem hyperaktiven Zustand bleiben. Er ist nicht nur in unseren Köpfen, sondern überall in uns. Und die adaptiv geschädigten Zellen vermehren sich weiter.

Beachten Sie, dass ich nicht maladaptive Zellen gesagt habe. Denn maladaptiv ist die Art und Weise, wie sich geschädigte Zellen anpassen. Um diesen Gedanken weiter auszuführen, müssen wir zu diesen geschädigten Zellen gelangen und sie vollständig erfahren, damit wir uns nun normal anpassen können. Sie weisen darauf hin, dass Neuronen epigenetische Fußabdrücke erhalten, die sich auf Schlüsselproteine auswirken. Diese Schmerzen scheinen darauf zu bestehen, dass wir uns dem Schmerz

stellen und vollständig reagieren müssen. Warum sonst kehren die Zellen nach einem vollständigen Wiedererlebnis in ihren normalen Zustand zurück? Wir können unsere Biologie nicht vernachlässigen und hoffen, normal zu sein.

Das Problem ist, dass wir bei den meisten anhaltenden Schmerzen nicht wissen, wo wir suchen oder wie tief wir gehen sollen. Anstatt zu tun, was wir tun sollten, nämlich den Schmerz ganz zu fühlen, verdrängen wir ihn und verstecken ihn, bis er in einer anderen Form auftaucht: Krebs? Gleicher Schmerz, anderer Ausdruck. Dasselbe Epigen, ein anderer Phänotyp. Es ist nicht immer hilfreich, nach verschiedenen Ursachen für verschiedene Leiden zu suchen; sie können dieselben sein.

Ich habe festgestellt, dass Primal-Erinnerungen nicht träge sind. Sie liegen nicht einfach da und warten darauf, entdeckt zu werden. Sie rühren sich und nagen an ihnen. Kürzlich wurde auf TED TALK über Nanopartikel berichtet, die darauf "trainiert" sind, in den Körper einzudringen, sich entwickelnde Krebszellen aufzuspüren und sie abzutöten, und das alles auf mikroskopisch kleinem Raum. Diese Partikel wissen, was ihre Aufgabe ist, und sie vergessen es nicht (siehe https://www.ted.com/talks/sangeeta_bhatia_this_tiny_particle_could_roam_your_body_to_find_tumors).

Unsere eigenen Immunzellen haben offensichtlich die gleiche Art von Erinnerung; sie versuchen, ihre Aufgabe zu erfüllen, aber der eingeprägte Schmerz überwältigt sie und hindert sie daran, ihre "tägliche Runde" zu drehen. Wie kann ich das wissen? Wenn wir den Schmerz im System durch eine einjährige Primärtherapie reduzieren, vermehren sich die natürlichen Killerzellen; die gleiche Art von Zellen wie die Nanopartikel, über die ich geschrieben habe. Tiefer Schmerz hindert uns daran, normal zu sein, normal zu handeln und unsere Biologie sich normal verhalten zu lassen.

Sonntag, 22. Mai 2016

6. Wo und was ist Neurose?

Ich kann mir vorstellen, dass die meisten von Ihnen an seltsame Ideen und Überzeugungen denken werden. Aber Neurose, ein hohes Maß an unbewältigtem Schmerz, gibt es überall. Und vor allem findet man sie bei Menschen, die nicht sehr sportlich sind. Sie sind nicht geschickt, können nicht leicht den Finger an die Nase halten oder einen Tennisball schlagen. Es mangelt an Beweglichkeit und Koordination. Heißt das, dass alle großen Sportler nicht neurotisch sind? Ganz und gar nicht. Sie haben diese Neigung schon früh erkannt und gelernt, mit ihren Handicaps umzugehen. Viele tun das nicht. Bei einem durchschnittlichen Tennisspiel kann man das bei den Spielern sehen. Was sie nicht sehen, ist, woher es kommt. Es hat sich herausgestellt, dass Schäden während der Schwangerschaft und

der Geburt die körperlichen Fähigkeiten im späteren Leben beeinflussen. Mit anderen Worten: Der Mangel an Koordination beginnt, bevor wir versuchen, uns wirklich zu koordinieren. Wer hätte das gedacht? Und was hilft dabei? Was würden Sie sich vorstellen? Viel Nähe und warme Berührung. Eine seltene Kuriosität in neurotischen Familien. Es scheint, als könnten wir einige der eingepprägten Schäden mit Liebe mildern. Kein großes Ungeschehen-machen, keine totale Umkehrung. Aber eine gewisse Veränderung. Das ist eine Lehre für alle, die eine blockierte oder abweichende Geburt erlebt haben: viel Liebe von Anfang an und für lange Zeit. Schlafen Sie mit Eltern, die sich oft umarmen und küssen.

Neurosen haben unterschiedliche Auswirkungen, je nachdem, wann und wo sie passiert sind und wo sie gelandet sind. Das erinnert mich daran, dass wir überall dort, wo wir uns mit frühen Traumata befassen, Neurosen in all ihren Formen sehen. Sie äußert sich in Atemproblemen, chronischer Müdigkeit, Schwindelanfällen und manchen Anfällen; wir finden sie in Hyperaktivität und in einer Vielzahl anderer Leiden. Die Symptome verfestigen sich und werden chronisch.

Und nun? Was hält sie aufrecht, und was ignorieren wir bei der Behandlung? Die Ursache ist immer da; sie kann beobachtet werden. Und sie kann ausgerottet werden. Denken Sie daran, dass wir immer wieder versuchen, Lösungen zu finden, aber stattdessen einfach irgendetwas tun. Wir geben eine Pille nach der anderen, ohne an die Ursachen zu denken und sie zu beseitigen.

Wir können die Ursache jetzt beseitigen! Wir wissen, was zu tun ist, und das schon seit Jahrzehnten.

Sonntag, 29. Mai 2016

7. Warum wissen wir nicht, dass wir Schmerzen haben?

Zunächst einmal ist es ein Schmerz, der nicht weh tut. Zumindest WISSEN wir nicht, dass er da ist, denn es ist ein weiter Weg vom Fühlen und Wissen, sowohl zeitlich als auch räumlich. Wie können wir wissen, dass wir einen Schmerz haben, der aus einer Zeit stammt, die Jahre vor der Entstehung von WISSEN liegt. Und dieser Schmerz sitzt tief im Gehirn, biologisch weit entfernt von dem Ort, an dem das WISSEN sein Leben lebt. Wir wissen nur, dass wir Schmerzen haben, wenn WISSEN auf das Gefühl trifft und es umarmt.

Wer macht den ersten Schritt? WISSEN sollte es tun, aber nur, wenn klar ist, dass es eingepprägte Gefühle gibt. Wie können wir es sonst WISSEN? Ich meine, wie können wir wissen, dass bestimmte Kopfschmerzen (Migräne) von einer Geburt mit vermindertem Sauerstoffgehalt stammen?

Zwischen dem Ereignis und unserem Wissen darüber mögen dreißig Jahre liegen. Aber es gibt überhaupt keinen Spalt zwischen dem Spalt und der Erfahrung des Ereignisses. Leider wird die Lücke von Chemikalien überdeckt, die die Schmerzerfahrung ausschalten sollen. Sie können den Schmerz nicht blockieren, sondern nur die Schmerzerfahrung, so dass wir nicht wissen, dass wir Schmerzen haben. Aus diesem Grund werden wir süchtig nach Schmerzmitteln, während niemand von uns weiß, dass tiefer Schmerz existiert. Wenn wir wissen, dass er existiert, und versuchen, ihn zu fühlen, setzt die Verdrängung ein, um den schrecklichen Schmerz zu blockieren. Die Verdrängung wird zum Lebensretter. Sie bewahrt uns davor, unangemessen zu leiden und von ihm überwältigt zu werden. Sie hilft uns, weiterhin mathematische und physikalische Probleme zu lösen, aber niemals das zu lösen, was in uns falsch ist. Seltsam, wir können weiter in den äußeren Raum schauen, aber nie tief in den inneren Raum eindringen. Und irgendwie könnte diese Fixierung auf die Planeten von etwas tief in unserem Inneren angetrieben werden. Im Moment ist das nur eine Vermutung, aber eine Vermutung, die auf jahrelanger klinischer Praxis beruht. Ich habe den Eindruck, dass die Interessen umso weiter gehen, je größer und tiefer der Schmerz ist. Deshalb haben diejenigen, die nach vielen LSD-Trips zu mir kommen, oft eine "Einssein mit dem Kosmos"-Ideologie. Das ist ein Zeichen für die Überflutung der Gehirnschaltkreise. Sobald das geschieht, scheint jede Idee akzeptiert und angenommen zu werden.

Je mehr Menschen ihre tiefen Prägungen erfahren, desto weniger Kraft haben die seltsamen Ideen. Das nennt man "real werden". Wir können uns selbst testen; wenn wir inbrünstig an einen indischen Guru oder an weit hergeholte Überzeugungen glauben, kann das ein Maß für verborgenen Schmerz sein. Dies geschieht systematisch bei denjenigen, die Halluzinogene eingenommen haben; diese Drogen schwächen die Abwehrkräfte und erlauben es dem Gehirn, überwältigt zu werden. Das Ergebnis sind psychotische Vorstellungen.

Können Sie sich vorstellen, mit vierzig Jahren Angst vor engen Räumen und dem Geburtstrauma zu haben? Normalerweise scheint das eine zu verrückte Vorstellung zu sein. Und doch ist sie zutreffend, denn inzwischen haben Hunderte von Patienten das Wiedererlebnis gehabt, in Unbeweglichkeit eingezwängt zu sein, und sie hatten alle den Drang ausagiert, sich ständig bewegen zu müssen. Selbst der Aufenthalt in einem Auto mit getönten Scheiben und leisem Geräuschpegel kann eine Panikattacke auslösen. Und ganz sicher kann auch eine Aufzugsfahrt Angst auslösen. Mehr noch: Wenn Patienten ein frühes Wiedererleben wirklich durchleben, bewegen sich sogar die Vitalfunktionen in koordinierter Weise auf und ab. Anders verhält es sich bei einer Abreaktion oder dem Durchspielen von Gefühlen, ohne sie zu erleben.

Der Grund dafür, dass wir es nicht genau bestimmen können, liegt darin, dass diejenigen, die in ihrem Kopf leben, oft damit beschäftigt sind, den Kern des

Problems zu finden; sie suchen nach Konzepten und Theorien für Antworten; genau dort, wo es sie nicht gibt. Diejenigen, die weit von ihren Gefühlen entfernt sind, können sich nicht vorstellen, wo die Antwort liegt. Und warum? Weil der Schmerz die Menschen vom WISSEN über das Fühlen abhält. Denken Sie daran, WISSEN bedeutet Schmerz und das bedeutet Verdrängung und Nichtwissen. Was für ein Dilemma also. Die Gelehrtesten, die am meisten zu wissen scheinen, wissen in Wirklichkeit am wenigsten über das eigentliche Problem. Dieses Problem ist in erster Linie das Fühlen.



Sonntag, 5. Juni 2016

1. Warum Primal Pain (Urschmerz) andauert

Neue Informationen scheinen erneut zu belegen, dass die Erinnerung an Schmerzen lange währt. (siehe Kings College London. "Cells Carry Memory of Injury". Siehe <http://www.kcl.ac.uk/ioppn/news/records/2016/May/Cells-carry-memory-of-injury,-which-could-reveal-why-chronic-pain-persists.aspx>).

Wir wissen das schon seit fünfzig Jahren, aber neue Forschungsergebnisse zeigen uns, wo und wie. Tatsache ist, dass frühe Verletzungen und das damit verbundene Leid vielleicht ein Leben lang nachwirken. Sie setzen sich nicht nur fort, sondern richten kontinuierlich Schaden an. Und die Zellen senden Informationen über den Schaden und seine Qualen an höhere Ebenen. Dies war eine Studie über anhaltende Schmerzen bei Mäusen. Sie fanden heraus, dass Schäden epigenetische Markierungen auf einigen Genen von Immunzellen verändern, um die Stelle zu markieren; sie tragen die Erinnerung an das Trauma weiter. Die Forscher wollten wissen, warum der Schmerz chronisch wird, und sie suchen nach den Nervenbahnen, die den Schmerz weiterleiten. Der Punkt ist, dass es neuronale Mechanismen gibt, die dafür sorgen, dass der Schmerz andauert. Wir kommen nicht einfach darüber hinweg; er ist jetzt ein Teil von uns. Bestimmte Nervenzellen werden viel stärker aktiviert. Das Problem ist, dass sie bei Schmerzen in einem hyperaktiven Zustand bleiben. Er ist nicht nur in unseren Köpfen, sondern überall in uns. Und die adaptiv geschädigten Zellen vermehren sich weiter.

Beachten Sie, dass ich nicht maladaptive Zellen gesagt habe. Denn maladaptiv ist die Art und Weise, wie sich geschädigte Zellen anpassen. Um diese Idee fortzusetzen,

müssen wir zu diesen geschädigten Zellen gelangen und sie vollständig erfahren, damit wir uns nun normal anpassen können. Sie weisen darauf hin, dass Neuronen epigenetische Fußabdrücke bekommen, die sich auf Schlüsselproteine auswirken. Diese Schmerzen scheinen darauf zu bestehen, dass wir uns dem Schmerz stellen und vollständig reagieren müssen. Warum sonst kehren die Zellen nach einem vollständigen Wiedererlebnis in ihren normalen Zustand zurück? Wir können unsere Biologie nicht vernachlässigen und hoffen, normal zu sein.

Das Problem ist, dass wir bei den meisten anhaltenden Schmerzen nicht wissen, wo wir suchen oder wie tief wir gehen sollen. Anstatt zu tun, was wir tun sollten, nämlich den Schmerz ganz zu fühlen, verdrängen wir ihn und verstecken ihn, bis er in einer anderen Form auftaucht: Krebs? Gleicher Schmerz, anderer Ausdruck. Dasselbe Epigen, ein anderer Phänotyp. Es ist nicht immer hilfreich, nach verschiedenen Ursachen für verschiedene Leiden zu suchen; sie können dieselben sein.

Ich habe festgestellt, dass Primal-Erinnerungen nicht träge sind. Sie liegen nicht einfach da und warten darauf, entdeckt zu werden. Sie rühren sich und nagen an ihnen. Kürzlich wurde in einem Ted Talk über Nanopartikel berichtet, die darauf "trainiert" sind, in den Körper einzudringen, sich entwickelnde Krebszellen aufzuspüren und sie abzutöten, und zwar auf mikroskopisch kleinem Raum (siehe https://www.ted.com/talks/paula_hammond_a_new_superweapon_in_the_fight_against_cancer).

Diese Partikel wissen, was ihre Aufgabe ist, und sie vergessen es nicht. Unsere eigenen Immunzellen haben offensichtlich die gleiche Art von Erinnerung; sie versuchen, ihre Aufgabe zu erfüllen, aber der eingepörrte Schmerz überwältigt sie und hindert sie daran, ihre "tägliche Runde" zu drehen. Wie kann ich das wissen? Wenn wir den Schmerz im System durch eine einjährige Primärtherapie reduzieren, vermehren sich die natürlichen Killerzellen; die gleiche Art von Zellen wie die Nanopartikel, über die ich geschrieben habe. Tiefer Schmerz hindert uns daran, normal zu sein, normal zu handeln und unsere Biologie sich normal verhalten zu lassen.

FREITAG, 10. Juni 2016

2. Wie können wir uns an etwas erinnern, an das wir uns nicht erinnern können?

Diese Frage wird mir immer wieder gestellt. Das liegt daran, dass wir die Erinnerung als kognitive Leistung betrachten. Es gibt ganz andere Arten von Erinnerung, die nichts mit Worten zu tun haben. Tatsächlich sind Primal-Erinnerungen, die, die

heilen, oft genau die, an die man sich nicht erinnern kann ... mit Worten. Normalerweise war der Schaden so früh und tief, dass das Trauma sofort verdrängt und vom Bewusstsein der obersten Ebene ferngehalten wurde. Was uns bleibt, ist ein Gefühlston: traurig, deprimiert, wütend, ängstlich oder hoffnungslos. Aber, und das ist entscheidend, die Erinnerung ist zu Beginn meist nicht verbal. Es ist dieser Ton, der für wichtige frühe Ereignisse steht, die im Moment noch unbewusst sind.

Es äußert sich in der Regel in einer Art von physiologischer Störung. Magenschmerzen und -krämpfe, Migräne, Bluthochdruck und so weiter und so fort. Es beginnt weitgehend körperlich mit körperlichen Symptomen. Es handelt sich dabei oft um Symptome oder deren Vorläufer auf tieferen biologischen Ebenen. Diabetes, Alzheimer, Krebs, Parkinson und Epilepsie. Alles potenziell lebensbedrohliche Symptome, die dem gefährlichen Primal-Input entsprechen; eine schwangere Mutter, die raucht oder trinkt, zum Beispiel. Diese werden auf der Überlebensebene verarbeitet und die Beeinträchtigung zeigt sich hier...bei allen kritischen physiologischen Prozessen von Essen/Hunger, Trinken und Durst, Blutkreislauf, Atemvorgängen, Verdauung und Ausscheidung. Wir erinnern uns nicht an die Einprägung der zellulären Überlastung und an die Unfähigkeit, den Input zu integrieren, aber ihre Auswirkungen sind tief installiert und verzweigt.

Deshalb ist Primal oft eine Therapie von tief eingebetteten Erinnerungen und von tief verdrängten Impulsen; das unterscheidet Primal von anderen Ansätzen, weil wir uns nicht mit der verbalen Erinnerung als Ziel beschäftigen. Gefühle müssen unser primäres Ziel sein, weil die Evolution es vorschreibt; Gefühle gab es, bevor wir Worte hatten, um sie zu beschreiben. "Mama, halte mich, schätze mich, will mich" - das sind Gefühle, die heilsam sind, die unausgesprochenen, verdrängten Gefühle/Bedürfnisse, die so viel Schmerz verbergen; Gefühle, die der Bewusstheit oft nicht leicht zugänglich sind. In diesem Sinne sind wir eine Therapie des Unbewussten. Und eine Therapie des vollen Bewusstseins. Dialektisch gesehen können wir das eine nicht ohne das andere haben; je tiefer wir in das Unbewusste eindringen, desto tiefer ist unsere Bewusstheit. Wir können uns nicht über die Dialektik hinwegsetzen und direkt zum Bewusstsein gehen; es ist durch den Käfig der Verdrängung gefangen. Es kann nur befreit werden, indem wir nach unten schauen und fühlen, um dem Schmerz zu begegnen, der alles verborgen hält. Dieser Schmerz ist die Tür, die das Bewusstsein erweitert. Der kognitive Ansatz ist verkehrt: Er versucht, das Bewusstsein in erster Linie durch intellektuelle Prozesse zu erweitern. Das verschließt es nur und verankert die Gefühle noch mehr; all dies unter Vernachlässigung der Gefühle; auch hier sind wir eine Therapie der Gefühle. Denn Ideen werden zu oft benutzt, um Gefühle zu unterdrücken. Das bedeutet, dass wir von hier aus nicht dorthin gelangen können. Wir können nicht mit intellektuellen Mitteln zu den Gefühlen gelangen, sondern nur durch das Loslassen des Intellekts. Zunächst müssen wir uns alle darauf einigen, dass Gefühle unser höchstes Ziel sind. Wenn das

geschehen ist, wissen wir, welchen Weg wir einschlagen müssen oder zumindest, welchen Weg wir nicht einschlagen dürfen.

Wir müssen uns auch alle auf das Gesetz der Selbstbestimmung einigen. Jedem sein eigenes Leben. Niemandem kann und soll vorgeschrieben werden, welche Gefühle er zu empfinden hat. Das ist Sache des Patienten, seiner Entwicklung und seiner Biologie. Sein System muss die Reihenfolge der Gefühle vorgeben, nicht ein Außenstehender.

Ein Beispiel. Eine Patientin, die jetzt fühlt, hatte eine Erinnerung daran, wie sie ihren Ball die Treppe zu ihrer Wohnung hinaufhüpfen ließ. Sie hatte dies als Kind oft getan, aber in der Therapie war es der Ton, der sie leitete; auf dem Weg zu ihrer Sitzung spielten einige Kinder Ballhüpfen auf dem Bürgersteig. Sie fühlte sich wie das kleine Mädchen auf dem Heimweg und stellte fest, dass ihr Zuhause ein Ort ohne Liebe war. Es war ein leerer Ort ohne Fürsorge und Wärme, und sie begann, das zu spüren. Es war ein vernichtendes Gefühl der Einsamkeit: Niemand kümmert sich um mich, niemand liebt mich, es gibt keine Liebe in diesem Haus. Es war eine erschreckende Bewusstheit. Unerträglich und unbegreiflich. Viel zu viel für ein sehr junges Kind, um es zu fühlen. In einem sicheren Umfeld konnte sie beginnen, es zu fühlen; es ist ein Ort, der tiefe Ängste und Weinen fördert. Das Primal Center. Es ist ein Ort, an dem wir über 50 Jahre hinweg etwas über Gefühle gelernt haben. Zum Beispiel kann ein Patient nach monatelanger Therapie plötzlich tief in etwas hineingehen, wo seine Bewegungen manchmal blockiert sind, mit gekreuzten Füßen, (fast immer) einem fötalen Ausdruck, verschränkten Armen und ständigem Würgen; dies ist eine neue Art von Erinnerung, etwas, das er nie zuvor gefühlt hat. Wir mischen uns nicht ein; wir wissen, wohin es geht. Es ist eine Erinnerung der ersten Linie ohne Worte oder Tränen und Weinen. Wenn es diese Ausdrücke gibt, sind sie nicht Primal. Sie können eine Mischung von Gefühlsebenen sein, die sich allzu oft nicht auflöst, weil sie nicht rein ist; sie sind ein Überschwappen von einer Ebene zur anderen, ein Zeichen dafür, dass wir von schweren Gefühlen überflutet werden.

Heilung bedeutet eine Reinheit des Fühlens, genau so, wie es niedergelegt wurde, ohne Intrusion/Vermischung. Hier kommt das Geschick des Therapeuten ins Spiel. Wir führen den Patienten nicht, sondern folgen ihm, um sicherzustellen, dass eine Gefühlsüberlastung ihn nicht auf einen Ableitungskanal treibt. Ein Gemenge an Gefühlen kann nie auflösend sein. Wir müssen sehr vorsichtig sein. Es geht nicht darum, dass das Unbewusste eindringt (wie Freud vermutete), sondern darum, dass zu viel davon auf einmal eindringt. Wenn ein Therapeut den Weg vorgibt und dem Patienten Befehle erteilt, besteht die Gefahr, dass er eine Überlastung herbeiführt; viel zu früh und zu viel zu früh, daher keine Integration und keine Auflösung, also kein Fortschritt. Wir kennen jetzt die Anzeichen für eine gute und eine schlechte Therapie und wissen, wie wir sie behandeln können. Wir müssen das Rad nicht mehr

neu erfinden und Fehler machen, wenn wir an einem Patienten lernen. Wir haben von dem besten Experten gelernt, den es gibt: unseren Patienten.

MITTWOCH, 15. Juni 2016

3. Zweimal mehr über Sucht

Die New York Times bringt wieder einmal Artikel zum Thema Sucht mit demselben müden Ergebnis: "Wir müssen das eindämmen". So sprach nicht Zarathustra, sondern Dr. Lynn Mcpherson von der University of Maryland School of Pharmacy. (siehe <http://www.nytimes.com/2016/06/07/health/opioid-limits-older-patients-pain.html>).

Sie hätte Recht, wenn wir süchtig nach Drogen wären. Aber was ist, wenn wir süchtig nach Bedürfnissen sind, die Drogen brauchen, um sie zu beruhigen? Würden wir das auch über jedes andere Verfahren sagen? Ohne eine Ahnung zu haben, was ihr Bedürfnis ist? Das Bedürfnis ändert das Problem sofort und verändert unseren therapeutischen Ansatz. Niemand nimmt immer wieder Schmerzmittel, wenn es kein Bedürfnis nach Beruhigung und Linderung gibt. Schauen wir mal: Schmerz ist gleichbedeutend mit Bedarf an Schmerzmitteln. Was aber, wenn wir keine Schmerzen sehen? Dann denken wir natürlich, dass Schmerzmittel das Problem sind. Und warum sehen sie keine Schmerzen? Weil alles, was sie wissen, ist, dass sie einen sichereren Weg empfehlen, um den Einsatz von Medikamenten einzudämmen: kognitive Therapie (ja, die wird empfohlen); es ist alles in unserem Kopf, glauben sie, und deshalb sollte eine Therapie, bei der wir unseren Geist von diesem Bedürfnis ablenken können, die Aufgabe gut erfüllen. Das impliziert, dass es sich um eine schlechte Angewohnheit handelt, eine Einstellung, die geändert werden muss. Es gibt kein Verständnis für tiefen Schmerz oder dafür, dass er in Gehirn und Körper eingepägt ist. Wir müssen nur "darüber hinwegkommen". Das sagen diejenigen, deren Abwehrmechanismen wunderbar funktionieren. Und wenn wir süchtig werden, brauchen wir bessere Abwehrmechanismen - gegen was? Das wird nicht gesagt oder zugegeben. Der Schmerz, der durch den Mangel an früher Liebe hervorgerufen wird, scheint tabu zu sein.

Was ist mit mangelnder Liebe gemeint? Vor allem frühes Umarmen, Küssen, Kuschneln, Beschützen, Belehren und andere Zeichen der Zuwendung zum Baby. Es ist schwer, sich das Ausmaß des Schmerzes vorzustellen, das in fehlender Erfüllung liegt, aber es ist enorm; wir müssen nur das Wiedererleben von unerfüllten Bedürfnissen in unserer Therapie beobachten, um es zu verstehen. Das gilt für das Leben in der Kindheit, in der man ignoriert wurde, in der man nie mit uns geredet hat, oder aber in der Gefühle und Emotionen erklärt wurden, in der man für die Stimmungen und Bedürfnisse des Kindes empfänglich war. Es ist wichtig, einfühlsam zu sein und nicht zu schimpfen, wenn das Kind weint; ermutigend zu sein, ohne das Kind zu drängen, die Bedürfnisse der Eltern zu erfüllen. Verständnisvoll zu sein.

Auf einer tieferen, früheren Ebene dafür zu sorgen, dass das Kind nicht gehetzt wird, dass es richtig gefüttert wird, dass es keine Drogen für die Mutter oder Alkohol und Beruhigungsmittel gibt. Das ist wichtig, da diese Drogen in den Fötus eindringen und Chaos verursachen; das Bedürfnis, einem schrecklichen und ständigen Input zu entkommen - einer chronisch rauchenden Mutter. Wenn das Kind nicht geliebt wird, hat es Schmerzen, und diese Schmerzen sind konstant und unerbittlich. Und sie sind versteckt. Je früher das Trauma, desto tiefer ist es verborgen. Wenn das Kind von einer ängstlichen werdenden Mutter verängstigt wird und dann unter schweren, für das Baby unausweichlichen Narkosemitteln zur Welt kommt, kann es verschreckt, terrorisiert geboren werden - es gibt kein Entkommen, es kann nicht raus. Im Alter von zwei Jahren, wenn es allein im Dunkeln liegt und niemand da ist, der es hält und beruhigt, wächst seine Angst unaufhörlich, und manchmal ist der Tod in der Krippe die Folge. Das Ergebnis der latenten Prägung von Angst und Schrecken. Manchmal setzt das Schleusen-System ein und die Betäubung der Gefühle funktioniert. In anderen Fällen ist der Schmerz überwältigend. Die Tore werden undicht und das Kind ist hyperaktiv und wird später ADS. Es kann sich nicht fokussieren oder konzentrieren und nicht stillsitzen. Allerdings können wir den Terror im Inneren des Babys immer noch nicht sehen; wir können ihn nur vermuten und werden vielleicht nie erfahren, woher er kommt. Im Alter von 20 Jahren wird er oder sie süchtig. Nach Drogen? Ja, aber weil ihre Bedürfnisse sie dazu treiben. Deshalb sage ich, dass der Süchtige zuerst nach seinen Bedürfnissen süchtig ist. Sie treiben alles an.

Denn, so behaupte ich, tief verschlossene Ängste sind für diejenigen, die behandeln, tabu. Sie liegen nicht innerhalb der Grenzen ihres Bewusstseins; sie liegen außerhalb ihrer mentalen Grenzen. Gefühle werden nicht berücksichtigt, weil die Sucht "schlecht" ist, weil Süchtige sich falsch verhalten. Und das bewahrheitet sich, weil der Süchtige oft gezwungen ist, zu Straßendealern zu gehen und sich unter Kriminelle zu mischen. Oder zu Fixerbuden, wo sich andere Süchtige aufhalten. Manche stehlen, um ihre Sucht zu finanzieren, weil sie keine legalen Drogen mehr kriegen. Doch ihre Körper scheinen zu wissen, was sie brauchen. Ja, sie nehmen Überdosen, weil sie nicht medizinisch überwacht werden und sich selbst überlassen sind, und vor allem, weil sie Straßendrogen nehmen, ohne zu wissen, was in ihnen enthalten ist.

Der Schmerz, mit dem wir es zu tun haben, ist so weit entfernt und so tief, dass er weit über die üblichen psychologischen Grenzen hinausgeht. Für unsere erwachsenen Patienten gilt, dass sie keine Kleinkinder mehr sind, die verzweifelt Hilfe brauchen, was die Katastrophe der Lieblosigkeit ein wenig mildert. Gleich nach der Geburt gehalten und geknuddelt zu werden, ist absolut notwendig, nicht nur etwas Richtiges, das wir tun müssen. Und wenn es versäumt worden ist, dann ist ein Wiedererlebnis angesagt. Warum? Weil das Bedürfnis bleibt und ungelöst ist, solange es nicht vollständig erlebt wird. Schreien und Weinen nach Erfüllung ist notwendig, auch wenn keine Erfüllung möglich ist.

Ich habe immer wieder Patienten behandelt, die mir sagen: "Was nützt es, wenn sie doch nicht lieben können." Und ich sage: "Es geht hier um deine Bedürfnisse und Gefühle. Also versuche es... Bitte sie, dich zu schätzen, zu halten und zu wollen, auch wenn sie es noch nie getan haben." Das ist es, was befreiend ist - das Fühlen. Das unerfüllte Bedürfnis ist blockiert und wird tief im Gehirn gespeichert. Deshalb sehen wir es nicht und verleugnen es. Und dann begeben wir uns auf eine kognitive Reise, um herauszufinden, was falsch ist; und wir finden es nie. Wenn wir es also nicht sehen, existiert es nicht, und wir suchen weiter nach dieser oder jener Lösung, ohne uns jemals mit der ursprünglichen Ursache zu befassen.

Um das Äußere zu sehen, müssen wir zuerst für unser Inneres offen sein. Ich glaube, das ist ein hartnäckiges Gesetz. Solange unsere eisernen Abwehrmechanismen funktionieren, sind wir nicht offen für innere Gefühle und Bedürfnisse. Das ist die Funktion der Abwehrkräfte: uns von unserem Inneren abzuschotten. Und dann werden wir ohne Vorwarnung von einem Herzinfarkt oder einer anderen Art von Leiden heimgesucht. Schauen Sie sich unsere Eltern an, die so verschlossen waren: Hatten sie alle möglichen medizinischen Probleme? Diese frühen Prägungen waren immer noch am Werk und produzierten Symptome, mit denen wir umgehen mussten und die uns an nicht gefühlte Gefühle und Bedürfnisse erinnerten. Die Prägung lässt uns nicht los. Diese Bedürfnisse und ihr Schmerz aufgrund mangelnder Erfüllung sind im Gehirn und im biologischen System verankert und verschwinden nie von selbst. Sie besitzen uns.

Die Herrscher der heutigen Therapie und Forschung erinnern mich an das Gemälde der freundlichen alten Dame, die auf eine Rose starrt, während im Hintergrund ein wunderschönes nacktes Mädchen schwebt. Die Fachleute suchen weiterhin im Außen nach Hinweisen und glauben, dass die Einnahme von Drogen ein Zeichen von Schwäche ist und dass man seinen Impulsen nachgibt. Nur selten wird versucht, den latenten Schmerzpegel im System zu messen, um festzustellen, ob starke Schmerzmittel notwendig sind. In keinem anderen Bereich der Medizin werden Medikamente verabreicht, ohne dass der Grad des Defizits oder der Überversorgung vollständig ermittelt wurde. Warum predigen wir im Falle der Schmerzmittel, ohne die Wissenschaft zu berücksichtigen, über ihre Schlechtigkeit? Das klingt wie eine religiöse Sekte, die in einem Zelt-Überlebenstreffen das lauernde Böse definiert. Und wo? Natürlich im Inneren. Und es bleibt eine Unbekannte, eine Gefahr. Empfehlung? Die Drogen eindämmen.

Interessant ist, dass bei der Beschreibung eines so genannten Feindes dieser meist von außen kommt und uns schaden will.

Es gibt Möglichkeiten, den eingepprägten Schmerz zu messen. Eine Möglichkeit sind die Stresshormone. Noch wichtiger ist das neue Gebiet der Methylierung. Wir

können den Schmerz messen, indem wir die methylierten Spuren auf dem Gen beobachten; und wir können auch die gesenkten Werte mit unserer Therapie messen. (Forschung in der Zukunft).

Was Zügelung braucht, ist eine Therapie, die dazu anregt, sich zu zügeln. Das unglaubliche Ausmaß der Schmerzen wird nicht gesehen aufgrund der Art der Therapie. Ich meine, ein weiterer Typ in ihrem Armentarium ist die Verhaltenstherapie; die unreflektierte Extrapolation des Familienlebens in der Kindheit; alles abweichende Verhalten wird von nichts anderem als schlechten Absichten angetrieben. Wir sehen dieses abweichende Verhalten und tanzen um es herum mit allen möglichen Theorien, warum es so ist; außer einer: Schmerz.

Was bleibt also übrig? Unerfüllte Bedürfnisse. Wie zügeln wir dieses Bedürfnis? Auf die einfachste Art und Weise: wir fühlen es. Wegen der Last des Schmerzes konnte es damals nicht gefühlt werden. Es ist ein altes, primitives Bedürfnis, dem man sich vorsichtig nähern muss, und niemals mit Drogen oder anderen Hilfsmitteln wie LSD, die die repressiven Schleusentore aufsprengen. Ein Bedürfnis, das so archaisch ist, dass man es kaum beschreiben oder begrifflich fassen kann. Wir zügeln Bedürfnisse, die in den Antipoden des Gehirns angesiedelt sind, wortlos und tränenlos. Ein stiller Killer, der ein Leben lang darauf wartet, dass sein Bedürfnis gefühlt und voll erlebt wird: Erfahrung. Der eingeprägte Schmerz hinterlässt seine Spuren im Gen. Und diese Spuren sind Methyl, der Prozess der Markierung heißt Methylierung. Und wir glauben, dass wir dieses Bedürfnis tatsächlich zügeln, indem wir die Grundzellen demethylieren. Und wenn wir das tun, vermindern oder stoppen wir die Sucht. Wir gehen auf das unerfüllte Bedürfnis ein und reduzieren es und damit auch den daraus resultierenden Schmerz. All das, weil wir zurückgehen können, die Stelle und ihre Umstände finden und den Schmerz zum ersten Mal erleben. Wir haben ihn beobachtet und über viele verschiedene Wege gemessen: Cortisol, natürliche Killerzellen, Vitalfunktionen und andere biochemische Parameter. Wir können erkennen, wenn das Urerlebnis nicht real ist und sich sicherlich nicht auflöst.

Wir hatten Erfolg bei der Beseitigung von Schmerzen, aber wir werden das nicht ambulant machen. Es bedarf einer sorgfältigen Kontrolle und Überwachung sowie eines Prozesses, der die Prägung angeht. Letzteres fehlt bei den Therapien, die in den Suchtzentren durchgeführt werden. Alles, was ihnen fehlt, ist die Wissenschaft. Machen sie biochemische Kontrollen, natürliche Killerzellen? Stresshormone? Nein. Es handelt sich um eine Booga-Booga-Medizin, die Hüfte an Hüfte mit den medizinischen Zentren zur Behandlung von Suchtkrankheiten kooperiert, die ebenfalls die Wissenschaft hinter sich zu lassen scheinen. Alle bleiben auf der obersten Ebene und wissen nicht einmal, dass es tiefe Ebenen überhaupt gibt.

Was wir in unserer Therapie suchen werden, sind Veränderungen in der Neurobiologie, um zu überprüfen, was wir tun. Unsere Aufgabe ist es, das schreckliche Leiden zu beenden und es nicht nur durch diese oder jene falsche Spur zu ersetzen. Süchtige Menschen leiden und brauchen Hilfe, und zwar nicht in einem Suchtzentrum, das sich mit einer schönen Umgebung, gutem Essen und Bewegung schmückt, sondern mit einer Therapie, die ihren Schmerz erkennt und etwas dagegen unternimmt. Darf ich Primal Therapy vorschlagen?

Mittwoch, 22. Juni 2016

4. Wissenschaftliche Bestätigung für die Primärtherapie

Nicht nur das, was in einem Labor mit Männern in weißen Kitteln geschieht, zählt als Wissenschaft; ich denke, dass auch die klinische Wissenschaft dazugehört. Und es geht nicht nur um die Notwendigkeit, aus dem Studium kleiner Tiere mit weißen Schwänzen zu extrapolieren. Es geht darum, echte Menschen mit echten Krankheiten zu untersuchen. Ich glaube, das haben wir über fünfzig Jahre lang getan, einschließlich der Forschungsergebnisse von externen Gruppen ... diesen mysteriösen Seelen in weißen Kitteln.

Lassen Sie mich ein Beispiel nennen. Im Laufe der Jahre haben wir Dutzende von Patienten gesehen, die unter Migränekopfschmerzen litten. Das waren diejenigen, die bei der Geburt eine schwere Anästhesie erlitten hatten. Ihre Primal-Erlebnisse (Wiedererleben von Gefühlen) bestanden aus Würgen und Ersticken, nach Luft schnappen. Das war die Gemeinsamkeit der meisten, aber nicht aller von ihnen. Aber als sie den Sauerstoffmangel bei der Geburt wiedererlebten, verschwanden das Ersticken und die Migräne. Das hört sich an, als hätten wir das alles sofort herausgefunden. Nein. Es hat Monate und Jahre gedauert, bis wir herausfanden, dass das gesamte Gefäßsystem sich abschaltet, um sich vor dem Tod durch Sauerstoffmangel zu schützen. Es war ein extremer Schutzmechanismus, um zu überleben.

Manchmal kehrte die Migräne zurück, wenn das Primal nicht zu Ende war, kurz gesagt, die Erinnerung an das Ersticken war immer noch am Werk. Wir lernten, dass der Ursprung vieler Migräneanfälle diese Erstickung während des Geburtsvorgangs war. Eine der frühen Behandlungsmethoden für Migräne war Sauerstoff. Heute sind es Tabletten, die den Schmerz unterdrücken, aber Kaffee kann als Vasokonstriktor helfen, weil er dazu beiträgt, den Blutfluss herunterzufahren.

Später stellte sich heraus, dass fast jeder Stress die Migräne auslösen kann, da er auch die ursprüngliche Reaktion wieder hervorruft, die zum Modus Operandi für den Betroffenen wird.

Das erste Zusammentreffen von Laborforschung und unseren klinischen Bemühungen fand am King's College in London statt; Psychiatrie, Psychologie und Neurowissenschaften. Sie fragten sich, warum der Schmerz auch dann noch anhielt, wenn der körperliche Angriff verschwunden war. Sie wollten wissen, warum Schmerzen chronisch werden. Man wusste, dass bei Schmerzen mehr Schmerznerven aktiv waren. Aber warum verursachten sie weiterhin Schmerzen? Warum behielten diese Proteine ihre veränderte Funktion bei? Sie glaubten, dass es durch Epigenetik verlängert wurde. Nach einer ersten Verletzung gibt es einen "epigenetischen Fußabdruck". Der molekulare Abdruck erweckt diese Proteine wieder zum Leben; daher der Schmerz. Die Studie gibt Aufschluss über die Mechanismen, aber seltener über das "Warum" von all dem. Warum gibt es überhaupt eine Migräne? Was hat sie verursacht?

Primärtheoretisch ausgedrückt, ist die eingeprägte Erinnerung immer noch da und bleibt bestehen, und ungünstige Ereignisse können die Reaktionen erneut auslösen. Die beteiligten Nerven sind immer noch da und warten darauf, wieder aktiviert zu werden. Aber sie tragen die eingeprägte Erinnerung und sind verletzlich. Der Auslöser kann jede Bedrohung oder Gefahr sein, sogar eine Kritik, die als Bedrohung für das Geliebtwerden aufgefasst wird, oder schlimmer noch, als drohendes Ausgeschlossenwerden.

Ein weiterer Punkt der Konvergenz zwischen Laborwissenschaft und klinischer Wissenschaft: In einer im November 2015 in Nature, Neuroscience (siehe <http://www.nature.com/neuro/journal/v19/n1/abs/nn.4181.html>) veröffentlichten Studie wurde festgestellt, dass pränatale Traumata wichtig sind, wenn es um Vergangenheitsereignisse geht, die Spuren in den Genen hinterlassen. Dies deckt sich zufällig mit unserer Arbeit, bei der wir sehen, wie Patienten diese Traumata wiedererleben - ein Prozess, der Methylierung genannt wird.

Die Wissenschaftler des Labors fanden heraus, dass diese frühen Traumata stark in die spätere Entwicklung der Schizophrenie involviert waren. Sie untersuchten Methylierungsspuren in über 500 Fällen und stellten fest, dass die Methylierungsveränderungen "zwischen der prä- und postnatalen Periode am stärksten ausgeprägt waren". Wir finden dies häufig während der Schwangerschaft, was zu vielen verschiedenen Arten von psychischen Leiden führt. Terrorzustände werden zu Angstreaktionen, die die Hauptursache für spätere Aufmerksamkeitsdefizite sind. Mehrere Studien haben gezeigt, dass die DNA-Methylierung früher einsetzt als erwartet: in der pränatalen Phase. Was wie reine Genetik aussieht, ist also in Wirklichkeit Epigenetik, die verändert werden kann, weil

sie nicht in Stein gemeißelt ist. Und ein großer Teil der Methylierungsveränderungen findet schon sehr früh statt, so dass der neurotische Prozess schon vor der Geburt beginnt. Jede Therapie, die sich ausschließlich mit dem späteren Leben befasst, verfehlt also möglicherweise das richtige therapeutische Ziel.

Es sind nicht die Ideen, die Neurosen hervorrufen, sondern die Gefühlstraumata, die ihnen vorausgehen. Sie führen zu verdrehten Vorstellungen und Wahrnehmungen und auch zu körperlichen Anomalien.

Hier ist mehr von dem, worauf die Forscher hinweisen: "Welche Risikofaktoren auch immer in der fötalen Umgebung in utero auftreten, sie scheinen eine dauerhafte Prägung an den Stellen zu hinterlassen, die später im Leben in den Gehirnen von Patienten (mit Schizophrenie) anders sind."

Es gibt also eine Prägung, die Schäden verursacht, die bestehen bleibt und unseren geistigen Apparat beeinflusst.

Moment, ist das nicht die Primärtheorie? Oh je, wir nähern uns an.

Wir müssen, wenn wir den Patienten helfen wollen, die rechte Gehirnhälfte ansprechen, die buchstäblich früher einprägt als die linke. Und ist das nicht unser Ziel?

Sonntag, 26. Juni 2016

5. Was uns hilft, zu lieben

Es gibt das Offensichtliche: von Anfang an geliebt zu werden.

Das weniger Offensichtliche ist die Abstraktion der chemischen Elemente, die Teil der Fähigkeit sind, Liebe zu geben und zu empfangen, z. B. Oxytocin. Geliebt zu werden ist der natürliche Weg; paradoxerweise besteht ein anderer Weg darin, den Mangel an Liebe zu fühlen, der so viele biochemische Stoffe zu normalisieren scheint. Ich habe so viele Patienten gesehen, die von ihren Eltern nicht geliebt wurden und keine liebevolle Beziehung aufrechterhalten können.

Diese Unfähigkeit zu lieben wird jetzt auf dem Gebiet erkannt, und die Ärzte verschreiben ein Spray, das den Oxytocinspiegel erhöht. Ich habe eine andere Idee: Lassen Sie die Menschen in der Primärtherapie ihre Qualen darüber, nicht geliebt zu werden, hinausschreien. Wir stellen fest, dass die Patienten, die ihren Schmerz über fehlende Liebe wiedererlebt haben, wieder liebesfähiger werden. Es ist eine merkwürdige Dialektik, dass das Schreien und Weinen, nicht geliebt worden zu sein, einem helfen kann zu lieben, da das eine in das andere übergeht. Die Entschlossenheit, seine Frau oder seine Kinder zu lieben, wird helfen, aber sie fügt

dem Prozess nicht das Gefühlselement hinzu. Und es ist das Gefühlselement, das am Anfang fehlt. Und das kann trotz unserer besten Absichten geschehen. Die Willenskraft muss von Leidenschaft und Gefühlen angetrieben werden. Sonst bleibt es ein zerebrales Verlangen, ohne Gefühl.

Wer Schmerzmittel nimmt, unterdrückt auch die Leidenschaft. Aber nehmen wir an, dass wir ständig Schmerzmittel nehmen; wenn es zu Beginn große Schmerzen gibt, gibt es eine gleiche und entgegengesetzte Reaktion, um die Gefühle zu unterdrücken ... eine Verdrängung, die konstant und hartnäckig ist, um große Qualen zu unterdrücken. Dann können wir nicht vollständig lieben. Und das kann beginnen, bevor wir in diese Welt eintreten. Wenn wir tief eingebetteten Schmerz beseitigen, verbessern wir eindeutig die Fähigkeit zu lieben. Wir öffnen die Gefühlskanäle wieder.

Denken Sie daran: Sich ungeliebt zu fühlen bedeutet, dass man fühlt; es zu verdrängen bedeutet, nichts zu fühlen.

Wir sollten nicht nur auf Oxytocin schauen, denn wir haben festgestellt, dass die Normalisierung des Patienten so viele biochemische Stoffe auf normale Werte anhebt, wie wir im Laufe der Jahre gemessen haben.

Wir zerlegen den Patienten nicht in seine Teile, eine Niere, ein Herz oder eine Leber. Wir versuchen, den Menschen als Ganzes zu betrachten und erwarten, dass er sich auch als Ganzes verändert. Das ist das Problem mit Rolfing und Bioenergetik, bei denen Muskelgruppen gezielt bearbeitet werden und das Gehirn und der Geist außen vor bleiben. Das heißt, all das kommt nicht vom zentralen Nervensystem, sondern von den Organen selbst. Das ist der Grund, warum wir uns irren, wenn wir das Organ getrennt vom Menschen betrachten. Und wir erhalten Veränderungen in den Muskelgruppen und keine organische Veränderung. Verspannte Muskeln zu entspannen ist nicht dasselbe wie den ganzen Menschen zu entspannen. Die Verspannungen kommen in der Regel aus den Erfahrungen des Lebens, und die formen den Menschen. Ich habe eine Person behandelt, die chronische Muskelverspannungen im Arm hatte. Er fühlte in der Therapie, dass er sich chronisch davor zurückhielt, gegen seinen Vater zurückzuschlagen, der ihn unaufhörlich schlug. Hüten Sie sich vor den oberflächlichen, einfachen Antworten. Wir sind nicht nur ein Arm, eine Leber oder ein Blutdruck. Wir sind Menschen, und die Therapie muss auf Erfahrung/Erleben beruhen.

MITTWOCH, 29. Juni 2016

6. Sind Primal-Erfahrungen real?

Neben den Aussagen vieler Patienten über die Realität der Primal-Erfahrung gibt es auch unsere Forschungsergebnisse. Wir haben diejenigen gefilmt, die im UCLA-Lungenlabor ein Wiedererlebnis früher Schmerzen hatten. Im Primal, dem Wiedererleben des Sauerstoffmangels bei der Geburt, hatten die Patienten das, was ich als Lokomotivatmung bezeichne. Sie hörte sich an wie ein Güterzug und dauerte über zwanzig Minuten an. Den Patienten wurde weder schwindlig noch ohnmächtig. Aber in einem späteren Experiment ohne Wiedererlebnis ließ ich sie so lange tief atmen, wie sie konnten. Innerhalb weniger Minuten wurde ihnen schwindelig und sie waren kurz davor, ohnmächtig zu werden. Was war also der Unterschied? Warum führte schweres Atmen in dem einen Fall dazu, dass sie ohnmächtig wurden, während es in dem anderen Fall, in dem Gefühle aufkamen, die vollständig erlebt wurden, nicht der Fall war? Das heißt, in letzterem Fall wurde nicht willentlich versucht, ein Gefühl zu erreichen.

Der Unterschied war ein tief verwurzeltes echtes Bedürfnis nach Sauerstoff. Die Patienten waren wieder in ihrem Baby-Ich und versuchten zu verhindern, dass sie an Sauerstoffmangel starben. Es handelte sich nicht um eine vom Arzt angeordnete Übung, sondern um ein inneres Bedürfnis. Und das war der Unterschied. Es erklärte uns, warum bei allen Versuchspersonen beginnende Ohnmacht auftrat, und es informierte uns über ein grundlegendes Bedürfnis. Das waren keine vorgetäuschten Handlungen, sondern etwas Organisches und Historisches. Es zeigt den Unterschied zwischen Primal und dem Befolgen von Anweisungen des Arztes, wie "Sag es deiner Mutter" oder "Schrei deinen Vater an, weil er dich bestraft". Diese sind nutzlos, weil sie in nicht-primären Situationen in einem höheren Bereich des Gehirns entstehen und nicht das Gehirn und die Zeit widerspiegeln, als die Bestrafung stattfand. Befehle zu befolgen und die eigene Vergangenheit zu fühlen sind zwei völlig verschiedene Dinge. Sie spiegeln zwei verschiedene Gehirnsysteme wider; das eine ist heilend, das andere lindernd, aber nicht auflösend. Wir müssen mit der rechten Gehirnhälfte sprechen, die nicht sprechen, sondern fühlen kann. Das reife Erwachsenen Gehirn kann das nicht; je mehr es sich bemüht, desto schlimmer wird es, weil es von der eigenen Geschichte des Patienten entfremdet bleibt.

Es ist nicht anders als bei Patienten, die in unserer Therapie über lange Zeiträume weinen und weinen. Wenn sie sich einmal geöffnet haben, weinen sie um die Tausende von Tränen, die sie damals nicht ausdrücken konnten. Und die Tränen sind echt, ebenso wie der Klang des Weinens. Falsches Schreien/Weinen hat einen hohlen Klang ohne Wirkung.

Das unterscheidet die Primärtherapie von anderen Ansätzen. Wenn wir die frühe Geschichte des Patienten und das, was ihm widerfahren ist, erreichen wollen, müssen

wir das Gehirn einschalten, das zum Zeitpunkt des ursprünglichen Traumas aktiv war. Das ist genau der Grund, warum kognitive Ansätze nicht auflösen und heilen können. Wir schalten das falsche Gehirn ein und versuchen, es dazu zu bringen, etwas zu tun, was es nicht tun kann. Fühlen.
