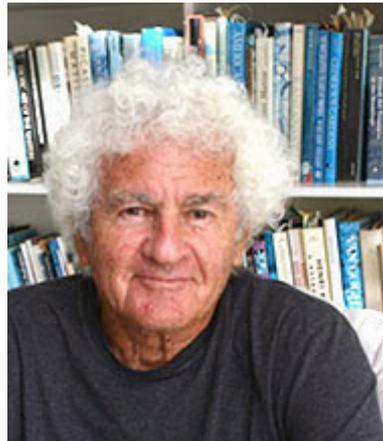


## ARTHUR JANOV BLOG

### Janovs Überlegungen zur Natur des Menschen:

#### *Die einfache Wahrheit ist revolutionär*



#### **Blog Artikel 2017:**

##### **Januar:**

	<b>Seite</b>
1. Nochmal nachdenken: „Darüber hinwegkommen“	2
2. Hierarchie der Bedürfnisse	3
3. Über Bedürfnisse und ihr biologisches Zeitfenster	5
4. Kann eine Psychose mit Primärtherapie behandelt werden?	7
5. Mein Leben: Die frühen Primal-Jahre	10
6. Mehr zu Halluzinogenen	24

##### **Februar:**

1. Bewusstheit versus Bewusstsein	29
2. Über schnelles Sprechen	31
3. Was bietet die Primärtherapie im Vergleich zu anderen Therapien?	32
4. Die Freude und die Tragödie eines weit geöffneten Tores	35
5. Warum braucht die Primärtherapie Zeit?	37
6. Geburt, Anoxie, flache Atmung und Krebs	38
7. Veränderungen in den biochemischen Funktionen während der Primärtherapie	40
8. Warum Primärtherapie keinen Arzt braucht	44
9. Mein Leben: Primärtherapie praktizieren	46
10. Achtsamkeit und anderer Unsinn, die Zwillingsschwester der Psychoanalyse	49
11. Die Ursprünge von Angst-, Panik- und Wutanfällen	51
12. Können Gefühle wehtun?	52

##### **März:**

1. Selbstmord ist schmerzlos: Verdrängung, Verzweiflung und Erleichterung	54
---	----

durch Wiedererleben von Nahtoderlebnissen	
2. Was ist ein Feeling?	54
3. Eine kleine Primal-Geschichte	60
4. Können wir Neurosen erben?	61
5. Eine brillante Idee	63
6. Worum geht es in der Primärtherapie?	64
7. Schwangere Mütter und neurotische Kinder	65
8. Warum jubeln wir für die Dodgers?	66
9. Über Evolution und Revolution	68
<b>April:</b>	
1. Pränatales Leben und seine späteren Auswirkungen	73
2. Geburtstrauma und Psychose	83
3. Die Bedeutung von guter Pflege für die Entwicklung von Kindern	83
4. Warum wir überreagieren	85
<b>Mai:</b>	
1. Warum wir unsere Gefühle nicht ausdrücken können	88
2. Der Unterschied zwischen romantischer Liebe und Sex	89
3. Kann ich einen Partner finden?	91
<b>Juni:</b>	
Ich verspreche, ich werde treu sein: Nein, wirst du nicht!	97
<b>Oktober:</b>	
Das Ableben eines großen Mannes	99
<b>November:</b>	
Danke.....	112



**Donnerstag, 12. Januar 2017**

### **1. Nochmal nachdenken: „Darüber hinwegkommen“**

Ich hatte das Gefühl, dass meine Erklärung, warum wir nicht über unsere Vergangenheit hinwegkommen, nicht ausreicht. Ich denke, es liegt auch an den Bedürfnissen, die wir nie überwinden. Diese Bedürfnisse werden dringlich, vielleicht ein Leben lang; sie verlangen nach Erfüllung, und wir versuchen es durch

Ausagieren. Wir nähern uns an, finden aber nie heraus, was wir wollen, und es gelingt uns nie. Warum? Weil wir uns nur annähern. Nur durch Fühlen können wir das Ziel erreichen. Sie sagen uns, was erlebt werden muss, und lenken uns auf das Bedürfnis. Wir können uns nur annähern, weil dieses Kraftwerk aus Schmerzen so früh installiert wurde, dass sie unentdeckt bleiben, nicht einmal erahnt werden. Dies gilt insbesondere für die Kognitions- und Verhaltenswissenschaftler, die sich nur an dem orientieren, was sie im äußeren Verhalten sehen. Wenn sie nicht über und unter das Verhalten schauen, sind sie verloren.

Ungefühlte Bedürfnisse sind biologische Erinnerungen an das, was uns fehlt, um menschlich zu werden. Deshalb hat das Ausagieren nie etwas gelöst. Die Biologie erlaubt uns keine Annäherung; sie verlangt Genauigkeit. Es gibt keine Abkürzungen. Keine einfachen Wege. Wenn wir am Verdursten sind, löst das Trinken von 2 Teelöffeln Wasser den Durst nicht. Das Wasser, das wir zu uns nehmen, informiert uns über unser Bedürfnis, so wie der Alkoholkonsum uns über das Ausmaß unserer Schmerzen/Bedürfnisse informiert. Ja, wir können die Patienten dazu drängen, ihren Konsum einzuschränken, und uns einbilden, dass sie ihr Bedürfnis besiegt haben, aber das Bedürfnis ist etwas Grundlegendes und kann nicht besiegt werden, ebenso wenig wie Wut etwas ist, das man kontrollieren kann. Gefühle müssen in ihrer ganzen Intensität gefühlt werden. Wenn man als Kind nicht weint, weil die Eltern es verboten haben, dann muss man unzählige zurückgehaltene Tränen vergießen. Ich weiß das, weil meine Nase in der Kindheit ständig lief; bis ich merkte, dass die laufende Nase diese nicht ausgedrückten Tränen waren, die sich in Allergien verwandelten. Ich konnte nicht aufhören, bis ich den Schmerz und die Traurigkeit hinter den Allergien spürte. Es dauerte eine Weile, bis ich keine Allergien mehr hatte. Ich schien gegen mich selbst allergisch zu sein. Gefühle wurden zu fremden Kräften, die ich nicht besiegen konnte. Sie waren eine Kraft, die ein Ventil finden musste. Das taten sie auch, und die Flüssigkeit strömte in großen Mengen aus mir heraus. Es stellte sich heraus, dass es die richtige Flüssigkeit in Verbindung mit bestimmten Erinnerungen sein musste, um das Problem zu lösen. Weinen als therapeutische Übung kann das nicht leisten. Die Erinnerung ist das, was verschüttet ist und zurückgeholt werden muss. Denn sie ist der Vorbote von Gefühlen.

---

**Donnerstag, 12. Januar 2017**  
**2. Hierarchie der Bedürfnisse**

Warum bestehe ich darauf, dass es eine Hierarchie der Bedürfnisse gibt? Es ist eine wichtige Unterscheidung. Wie ich geschrieben habe, liegen die stärksten Bedürfnisse und Schmerzen tief im Hirnstamm. Heulende Schreie, die aus diesem Areal kommen, sind erschreckend, etwas, das ich jeden Tag höre. Aber es kann auch ein stiller Schrecken sein, der mit Würgen und Husten einhergeht. Auch die Wut lebt

dort, und bei einem Primal sehen wir sie auch. Daran erkennen wir, auf welcher Stufe der Gehirnfunktion sich der Patient befindet. Und die Patienten bestätigen es, wenn sie aus dem Zustand herauskommen. Es ist die Quelle schwerer Migräne und Süchte, denn hier sind die Schmerzen groß und damit auch die Drogen, die man braucht, um sie zu unterdrücken. Wir müssen nicht raten, wann der Schmerz aufgetreten ist; der Patient informiert uns über seine Gefühle. Wenn es während der Sitzung keine Worte gibt, sondern nur Grunzen und Schreien, wissen wir, dass es sich um einen präverbalen Zustand handelt, und wir würden den Patienten niemals ermutigen, zu sprechen oder Worte zu sagen. Wenn es sich um Migräne handelt, wissen wir, dass der Schmerz tief verwurzelt ist; der Sauerstofffluss wird in seiner Fähigkeit behindert, die verschiedenen Teile des Gehirns mit Sauerstoff zu versorgen. Um Energie zu sparen, verengen sich die Gefäße und vermindern die Sauerstoffzufuhr - daher die Migräne. Eine gute Therapie dagegen? Sauerstoff. Jeder Stress kann sie auslösen, da sie nun Teil der Stressreaktion ist. Das Gehirn glaubt, dass es angegriffen wird, und verschließt sich.

Einer der Gründe, warum es fünfzig Jahre gedauert hat, das alles zu verstehen, ist, dass es viele Patienten brauchte, die verschiedene Arten von Schmerzen auf verschiedenen Ebenen des Gehirns wiedererlebten, um zu vergleichen und zu unterscheiden. Es dauerte Jahre, bis man die verschiedenen Gründe und die unterschiedlichen Bewusstseinssebenen für die Unterscheidung zwischen Muskelkopfschmerzen und Migräne fand. Heute wissen wir, dass Muskelkopfschmerzen weniger mit der Sauerstoffversorgung zu tun haben, sondern eher mit dem Verrenken des Kopfes und des Halses bei der Geburt, entweder durch den engen Geburtskanal oder durch einen groben Arzt, der nicht behutsam vorging, weil er, wie so viele, dachte, das Baby sei ein Klumpen ohne Gefühlsvermögen.

Was die Abhängigkeit betrifft, so gibt es verschiedene Ebenen. Aber diejenigen, die das Geburtstrauma wiedererleben (das geschieht nie bei „Rebirthing“), zeigen oft Anzeichen von Sauerstoffmangel. Eine schwere Abhängigkeit von Drogen wie Heroin kann ein Zeichen dafür sein, dass der Hirnstamm am Werk ist. Das sind die weniger weitschweifigen Patienten. Es handelt sich um ein dreigeteiltes Gehirn, und verschiedene Traumata und Erfahrungen sind auf verschiedenen Ebenen angesiedelt.

Diejenigen, die leicht in Schlägereien oder Rangeleien geraten, sind oft von der ersten Linie (Hirnstamm-Einprägungen) durchdrungen. Verkehrsrowdytum ist ein perfektes Beispiel. Kürzlich gerieten zwei Frauen auf der Autobahn in ein Wortgefecht, weil die andere ihr den Weg abschnitt und sie blockierte. Die Unmöglichkeit, sich zu bewegen, löste einen Wutanfall aus, und als sie beide anhielten und stritten, zog die Blockierte eine Waffe und erschoss die andere Frau. Sie war außer Kontrolle, unter der Kontrolle von tiefen Prägungen, gegen die der Neokortex hilflos war. Ich hatte meiner Frau und meinen Kindern beigebracht, dass es da draußen so viel Hass gibt, dass sie sich niemals mit einem Fremden streiten

sollten. Ich habe keine formale Forschung dazu betrieben, außer der klinischen Forschung, die mich darüber informiert, dass tiefe Schmerzen die Quelle einer ernsthaften, tiefen Krankheit im Körper sein können. Er ist so schwer zu behandeln, weil die Ärzte nur selten die Quelle finden und sie angehen. Der Schmerz ist so gut versteckt, dass er widerspenstig und ein Rätsel bleibt.

In der Therapie stellen wir fest, dass einige Patienten sich nicht mehr klar artikulieren können, wenn sie die Schmerzkette bis zu den niedrigen Ebenen der Hirnfunktion hinabsteigen. Wenn sie ins präverbale Leben eintreten, verlieren sie jegliche Artikulation. Und der Schmerzpegel steigt exponentiell an. Die Patienten brauchen Wärme und Freundlichkeit, wenn sie starke Schmerzen haben. Wenn es angebracht ist, halte ich ihre Hand, um die „Fahrt“ sanfter zu machen. Nicht zu Beginn des Schmerzes, sondern wenn er stark ansteigt. Wir müssen den Grad des Leidens auf ein erträgliches Maß reduzieren. Das ist immer das Ziel: nicht Leiden, sondern Fühlen, was das Ende des Leidens bedeutet.

---

**Samstag, 14. Januar 2017**

### **3. Über Bedürfnisse und ihr biologisches Zeitfenster**

Je mehr ich von Patienten sehe, desto mehr wird mir klar, dass es einen biologischen Zeitrahmen gibt, in dem jedes Bedürfnis erfüllt werden kann, und zwar nur innerhalb dieses Rahmens. Einige sind offensichtlich, wie die richtige Ernährung während der Schwangerschaft. Andere Bedürfnisse sind subtiler: das Bedürfnis, mit jemandem zu reden, ermutigt zu werden, zu lernen, wie man auf andere wirkt.

Hier ist ein Beispiel. Ein Mädchen hatte schon sehr früh einen schnell wachsenden Busen. Ihr Vater machte ihr Vorwürfe, wenn Jungen sie anpiffen. Er gab ihr ein schlechtes Gewissen, weil sie Jungs anzieht, weil sie attraktiv ist. Er nahm ihr die Freude, und als sie fünfundzwanzig war und die Männer sie für hübsch hielten, konnte sie sie nicht mehr zurückgewinnen. Denn wenn sich ein Mädchen entwickelt, bleibt das, was die Leute von ihr denken, ein Grundstein für ihr Selbstwertgefühl. Es nützt einer Mutter wenig, wenn ihr später gesagt wird, dass sie hübsch ist, weil sie das in ihrer ersten Begegnung nicht als Vorteil, sondern als etwas Schlechtes empfunden hat. Sie zog die Aufmerksamkeit auf sich. Sie wurde von sehr pruden Eltern, die ihre Sexualität längst begraben hatten, mit Schuldgefühlen geplagt. Mit dreißig kann sie hören, wie hübsch sie ist, aber das kämpft gegen ein Bild an, das sie bereits hat, was bedeutet, dass es etwas ist, das man vermeiden muss. Das gilt besonders für Mütter, die nicht hübsch waren und keine Jungen anziehen konnten. Ihre Eifersucht äußert sich darin, dass sie die Tochter verunglimpfen.

Als ich mit sechs Jahren wütend geohrfeigt wurde, weil ich geweint hatte, blieb das jahrelang so, und ich hörte auf zu weinen. Mein Vater war jemand, vor dem man sich in Acht nehmen musste, wenn er in der Nähe war. Ich erwartete nie Liebe, sondern nur, dass ich Wege fand, Schläge zu vermeiden. Ich wurde unterwürfig und zögerlich. Diese frühen Ohrfeigen fielen in eine entscheidende Zeit, in der ihre Botschaft in meiner gesamten Kindheit nachhallte. Hüte dich vor aggressiven Menschen wie Miss Wardrop, an deren Namen ich mich noch erinnere, die sehr kritisch war. Ich tat, was ich konnte, um ihr zu gefallen, aber ohne Erfolg; es war unmöglich, bei ihr Freude auszulösen. Ihr Lustzentrum war tief vergraben. Sie erlaubte keine "frivolen" Gespräche im Unterricht.

Ohne einen chronisch wütenden Vater, der das Muster vorgab, wäre Miss Wardrop nicht so traumatisch gewesen, aber sie hat meine Urängste wieder geweckt. Mit anderen Worten: Unbewusst erwartete ich Ohrfeigen, weil ich zu viel redete; doch ich musste reden, um den ganzen Druck abzubauen, der auf mir lastete. Diabolisch.

Kommen wir nun zu einem teuflischen Bedürfnis: dem der Berührung. Ein Baby braucht Berührung und Zärtlichkeit, sobald es auf die Welt kommt. Es braucht Berührungen, Umarmungen und Küsse im Säuglingsalter und natürlich in den ersten Jahren des Heranwachsens. Wenn das fehlt, sind seine limbischen Zentren/Gefühlszentren beeinträchtigt, und das hat mehrere Bedeutungen: Er fühlt sich nicht geliebt, sicher oder geschützt. Wahrscheinlicher ist, dass er sich allein auf der Welt fühlt und niemanden hat, der ihm hilft. Die Fähigkeit, nicht nur Liebe zu empfinden, sondern auch Liebe zu geben, wird unterdrückt. Er isoliert sich und vertraut sich seinen Eltern nicht mehr an. Er lebt sowohl physisch als auch emotional getrennt.

Und hier liegt das Hauptproblem: Kein Vater, der zurückkommt, nachdem er seine Familie verlassen hat, um dem Jungen im Alter von sechs Jahren Liebe zu geben, kann diesen Verlust jemals wieder gutmachen. Diese Leere prägt sich ein ("Ich werde nicht geliebt und bin daher der Liebe nicht würdig"), und die Liebe berührt ihn nie. Die kritische Zeit ist vorbei und es ist jetzt zu spät. Eine Umarmung hilft zwar, aber sie liegt bereits auf einem Berg von Schmerz über seinen früheren Verlust. Diese Wärme ist weit über ihr Fälligkeitsdatum hinausgegangen. Es ist zu spät. In meiner Welt muss er zurückgehen und dieses emotionale Elend wieder und wieder erleben, bis der Schmerz überwunden ist und er nun Liebe fühlen und annehmen kann.

Vergessen wir nie die kritische Phase der Bedürfnisse und der Erfüllung. Es sind keine Entscheidungen, die wir treffen; es sind biologische Forderungen, aufdringlich und unerbittlich.

Das System kennt diese Bedürfnisse und die kritische Phase. Hoffen wir, dass Eltern, die fühlen, sich darauf einstellen.

---

**Dienstag, 17. Januar 2017**

#### **4. Kann eine Psychose mit Primärtherapie behandelt werden?**

Nach unserer Primal-Ansicht entstehen alle psychischen Erkrankungen durch Trauma und Schmerz in verschiedenen Entwicklungsstadien, beginnend im Mutterleib. Da der Schmerz bei den Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt ist, sehen wir auch unterschiedliche Schweregrade bei psychischen Erkrankungen. Im weitesten Sinne fällt Geisteskrankheit auf eine Skala von schlimm bis schlimmer, von einer gewöhnlichen Neurose bis zu einer ausgewachsenen Psychose.

Das wirft die Frage auf: Kann die Primärtherapie auch bei den extremsten Fällen psychischer Erkrankung helfen? Behandeln wir überhaupt Psychosen? Unterscheidet sich das so sehr von der Behandlung einer Neurose? Die Antwort ist komplizierter und nuancierter, als die Frage vermuten lässt. Erlauben Sie mir bitte, das zu erklären.

Eine Psychose ist das Ergebnis eines massiven Erste-Ebene-Schmerzes, der durch einen späteren verheerenden Schmerz verstärkt wird. Zum Beispiel Ereignisse während der Schwangerschaft wie eine rauchende und trinkende Mutter - die von Anfang an die Fähigkeit des Babys, den Input zu integrieren, überlastet -, verstärkt durch kontinuierliche Traumata in den ersten Monaten und Jahren in Form von Vernachlässigung, Mangel an Berührung, strengen Eltern, die sich schließlich scheiden lassen. Kurz gesagt, ein Leben in völliger Abwesenheit von Liebe. Das ist ein Rezept für eine Psychose.

Ich habe zwei Frauen behandelt, die psychotisch waren, und beide hatten in ihrer Kindheit Inzest erlebt. Die eine war das Ergebnis eines Inzests im Alter von sieben Jahren, die andere war die Tochter eines Nazi-Offiziers, die ebenfalls einen Inzest erlebt hatte. Aus klinischer Beobachtung weiß ich, dass die Wahrscheinlichkeit einer Psychose umso größer ist, je früher der Inzest stattgefunden hat. Natürlich ist der Inzest verheerend, da der Beschützer zum Raubtier wird.

Der Punkt ist, dass man selten über Inzest oder eine schreckliche Geburt hinwegkommt. Die Prägung hat eine große Kraft und bleibt bestehen. Wenn dann noch so viele ungünstige Ereignisse in den ersten Lebensjahren hinzukommen, verankert sie sich tief und bleibt ein Leben lang bestehen. Auf dem Weg dorthin hat das System in verschiedenen Phasen eine Reihe von Möglichkeiten, mit dem Trauma umzugehen. Wenn die Traumata früh genug auftreten, liegen die Auswirkungen tief im Gehirn und wirken sich stark auf den Hirnstamm aus. Da das verbale System noch nicht entwickelt ist, können wir mit der Möglichkeit von Krebs oder schweren

biologischen Erkrankungen rechnen. Die Erinnerung ist tief im Gehirn verankert, ebenso wie ihre Auswirkungen. Gefäßprobleme, Herz- und Nierenleiden, Atembeschwerden gehören zu den Auswirkungen der Prägungen. Es entsteht ein ernsthafter Riss im Abwehrsystem, der die Person viel anfälliger für spätere Traumata macht.

Es kann zu Halluzinationen und Wahnvorstellungen kommen, wobei letztere möglich werden, wenn das verbale/kognitive System funktionsfähig wird. Halluzinationen deuten darauf hin, dass ein sehr frühes, präverbales Gehirnsystem am Werk ist, d. h. das Ergebnis primitiverer traumatischer Prägungen. Bei Wahnvorstellungen arbeitet ein späteres System, um der Erfahrung eine Art von Bedeutung zu verleihen. In einem Fall ging ich mit meinem Patienten die Straße entlang, der sich plötzlich duckte und schrie, der Eisverkäufer wolle ihn umbringen. Beachten Sie hier den Inhalt: Der Tod naht. Terror ist im Spiel. Jemand will ihn umbringen. Ja, es gibt eine frühe Prägung des bevorstehenden Todes, aber die Person hat keine Ahnung, dass sie von innen kommt. Sie projiziert diesen Schrecken und die damit verbundene Bedrohung auf den Eisverkäufer. Der Tod durch eine eingeprägte Erinnerung ist nahe, aber er hat keine Wahl; er projiziert ihn nach außen. Und jetzt kann er sich vor der Bedrohung verstecken. Er ist nicht mehr hilflos.

Einer meiner Patienten, ein Boxer mit vielen Schlägen auf den Kopf, verschloss alle Türen und Fenster, um den "Feind" fernzuhalten, und konnte sich immer noch Gründe und Begründungen für seine Angst ausdenken, aber das war völlig irrational. Dennoch musste sein kognitives Gehirn Gründe für das, was in ihm vorging, produzieren. Das bedeutet, dass die Kognition in gewisser Weise noch in Kraft war. Wenn tiefer Schmerz aufsteigt, sehen wir: "Sie sind hinter mir her. Sie wollen mich töten oder vergiften." Ich hatte einen Patienten, der als Kind das Pech hatte, mit ansehen zu müssen, wie sich sein Vater vor seinen Augen erschoss. Der arme Junge bekam bald Wahnvorstellungen von der Polizei, von der er überzeugt war, dass sie ihn töten wollte.

Was ist also der zentrale Unterschied zwischen Neurose und Psychose? Abwehrmechanismen. Neurotiker können einen Teil des Inputs verarbeiten und die Hauptkraft der Einprägung unterhalb des Schleusen-Systems halten. Psychotiker haben eine andere Verteidigungsstruktur mit der Unfähigkeit, eine normale Reaktion zu rekonstruieren. In ihren Köpfen herrscht jetzt eine ständige Bedrohung. Deshalb besteht bei einer tiefen Prägung eine ständige Bedrohung durch die Rückkehr der Symptome. Bei einem kleinen Missgeschick kann es erneut zu psychotischen Vorstellungen kommen. Oder später die Rückkehr einer katastrophalen körperlichen Krankheit.

Hier liegt also das Problem für uns einsame Psychiater. In der Psychose müssen wir ein gefährlich beschädigtes Abwehrsystem wieder aufbauen. Die Patienten brauchen

über viele Monate oder Jahre hinweg Beruhigungsmittel. Diese Medikamente gleichen ein chemisches System aus, das schon früh im Leben beeinträchtigt wurde. Diese natürlichen Chemikalien sind Teil des Abwehrsystems, das durch das frühe Trauma, eine werdende Mutter, die täglich Schmerzmittel nimmt und die Integrationsfähigkeit des Babys erstickt, erschöpft wurde. Diese Fähigkeit, Input zu integrieren und in das biologische System zu integrieren, wird überlastet und zerstört. Das neurobiologische System kann nur so viel verkraften, bis es zu einer neuen Art von System wird: psychotisch. Bei einer depressiven Psychose sinkt der Blutdruck mit zunehmender Tiefe der Depression stark ab, und die psychotischen Vorstellungen sind der letzte Widerstand gegen die Schmerz-Einprägung. Das System scheint nach oben zu greifen, um Hilfe vom neu aktiven ideellen Gehirn zu erhalten, das mit Konzepten und Rationalitäten antwortet. Dieses höhere Gehirn springt mit seltsamen Ideen ein, aber ohne Erfolg. Denn wenn ich "Schmerz" schreibe, dann meine ich einen furchtbaren Schmerz, der auf den niedrigeren Ebenen des Gehirns mit Gewalt existiert. Er ist nicht zu beschreiben. Nicht wie ein gebrochener Arm. Das ist pure Qual. Der Grund dafür, dass das verbale/kognitive System weit über dieser Art von Einprägung liegt, ist, dass die Ebene des Schmerzes weit unter und jenseits der verbalen Beschreibung liegt. Patienten erzählen mir oft von ihrem tiefen Schmerz: "Es ist etwas, das ich nicht einmal zu beschreiben weiß. Es gibt keine Worte dafür." In der Therapie muss man sich ihm langsam und methodisch nähern, oft mit der zusätzlichen Hilfe starker Beruhigungsmittel, damit auch nur ein kleiner Teil davon erlebt werden kann. Wenn wir diese Art von Schmerz sehen und beobachten, dann ist die Psychose kein Geheimnis mehr.

Lassen Sie mich eine Warnung vor der Gefahr von Halluzinogenen hinzufügen. Diese psychotropen Substanzen können die Situation noch viel schlimmer machen, weil sie die Tore noch weiter öffnen, um den Druck der Verdrängung/Depression zu lindern. Sie wirken sich systemisch auf die Person aus und machen sie anfällig für den starken Input von nachfolgendem verdrängte Schmerz, der zu viel für sie sein wird. Dieser ist besonders gefährlich, wenn er durch die Drogen freigesetzt wird. Bei jemandem, der Gras und Haschisch konsumiert, haben wir es mit einem geschwächten System zu tun, das eher zu subtilen paranoiden Ideen neigt. Es ist nicht so irrational oder abrupt wie bei Halluzinogenen, aber immer noch gefährlich. In jedem Fall ist die Lektion klar: Ein anfälliges System kann psychotisch werden, wenn wir die Schleusentore abrupt öffnen. Oder im Laufe der Zeit, wenn wir so genannte harmlose Drogen in die Mischung einbringen, bis das System implodiert. Es ist sehr schwer, ein kaputtes System wiederherzustellen, das durch schädliche Einflüsse überwältigt und dann später durch Medikamente, die die Schleusen schwächen, verschlimmert wurde. Warum spielen wir mit einer Droge nach der anderen herum? Weil wir nicht verstehen, was im neurobiologischen System vor sich geht. Wir fummeln an etwas herum, das offensichtlich zu sein scheint, aber OH, das ist es nicht. Wenn ich Ihnen sage, dass der durchschnittliche Neurotiker die ganze Zeit einen unsagbaren Schmerz tief in sich trägt, werden einige vielleicht spotten. Doch leider ist es die

unausweichliche Wahrheit. Wir stellen Schmerzmittel her, um schreckliche Schmerzen zu bekämpfen; selbst das ist oft nicht stark genug, also gehen wir in unsere persönliche Apotheke und nehmen Medikamente, die den Schmerz verstärken. Wir kaufen sie nicht, sondern wir bestellen sie über unser Gehirnsystem. Und trotzdem brauchen wir vielleicht mehr; dann kaufen wir, was wir brauchen, und wenn der Schmerz quälend und anhaltend ist, kaufen wir weiter, bis wir als süchtig bekannt sind. Dann werden wir gegen die Sucht behandelt: mit was? Mit Schmerztabletten.

Kann eine Psychose also behandelt werden? In gewisser Weise schon, aber das setzt immer eine umfassende Kenntnis des Primal Pain und der Primal Therapy voraus, die tief im Gehirn eingegrabene Traumata hervorruft. Der Arzt muss sich der lauenden Bedrohung bewusst sein, die ohne Vorwarnung auftauchen und das System zum Absturz bringen kann. Ich erlebe diese Kraft seit Jahrzehnten. Sie ist keine bloße Vermutung. Und sie ist gewiss nicht banal. Sie ist unaussprechlich und unbeschreiblich.

---

**Freitag, 27. Januar 2017**

## **5. Mein Leben: Die frühen Primal-Jahre**

Ich beendete die Universität und wechselte an die USC Graduate School. Meinen Professoren zufolge war ich dort der beste Student, aber nach einem Jahr wurde ich gebeten, die Schule zu verlassen. Und warum? Ich habe meine eigenen Vorstellungen. Es war ja schließlich die USC. Sie sagten mir, ich könne nicht arbeiten und zur Schule gehen. Ich hatte zwei Kinder, also musste ich arbeiten, und ich war bereits als Sozialarbeiter zugelassen. Jahre später erzählte mir ein Professor, dass die Leiterin des Fachbereichs mich nicht haben wollte. Sie hatte mich nie getroffen, aber sie kannte meinen Namen. Das schien genug zu sein.

Ich ging zur Graduiertenschule an einem wunderschönen Ort namens Claremont Graduate School. Dort machte ich meinen Dokortitel und wurde zu meiner Überraschung in die Academic Hall of Fame gewählt. Und das von einem Mann, der sich selbst für einen Versager hielt. Es war eine harte Schule mit hohen akademischen Standards. Für den Dokortitel mussten wir Prüfungen in zwei weiteren Sprachen bestehen. Ich verbrachte einen Sommer damit, wissenschaftliches Französisch zu lernen, was ich an dem Tag vergaß, an dem ich den Test bestand. Ich hatte dort mehrere Freunde, unter anderem eine Frau namens Belle, die in der Mitte des Semesters an Krebs starb.

Ich lud meine Eltern zur Abschlussfeier ein, die in einem sehr englischen Saal mit britischem Flair stattfand, sehr elegant. Ich habe sie eingeladen, um ihnen noch eine

Chance zu geben, sich für mich zu freuen. Sie sagten kein Wort, sahen nicht glücklich aus, und auf dem Weg dorthin sagte meine Mutter, sie wisse mehr, als ich jemals wissen würde. Wir vergaßen alle, dass sie psychotisch und wahnhaft war. Nach diesem Tag habe ich sie fast nie wieder gesehen. Mein Leben hat sie nie interessiert. Und ich lernte, mit meinem Leben weiterzumachen.

Aber mit meinem Leben weiterzumachen, hat für mich jetzt eine ganz andere Bedeutung. Ich weiß, dass die Tat vollbracht ist, die Schmerz-Einprägung hat sich tief in mein Gehirn eingegraben, und ich würde sie für lange Zeit nicht abschütteln können. Außer mit Primal, das in meinem Gehirn gräbt, den Schmerz heraussucht und mich, ob Sie es glauben oder nicht, dazu zwingt, ihn wieder zu erleben, diesmal mit Gefühl. Der Schmerz war so groß, dass ich immer nur Bruchstücke davon erleben konnte. Ich weiß, dass er so lange verankert bleiben wird, bis er gefühlt und überwunden ist; es gibt kein Entkommen. Kein Baby kann das fühlen. Es braucht noch ein wenig Reife, bevor es das kann. Aber das biologische Gesetz schreibt vor, dass "kein Kind zurückgelassen wird". Wir können Aspekte des Schmerzes nicht ungefühlt zurücklassen. Er wird bleiben und Probleme verursachen. Und was den Schmerz betrifft, der im Haifischhirn lebt, können die Probleme tödlich sein. Ich habe ihn wiedererlebt, und ich kann versichern, dass er unvorstellbar ist. Aber er ist jetzt "fühlbar" und wird zu einem Feeling, nicht nur von Schmerz, sondern von großer Erleichterung. Sonst könnte unsere Therapie nicht funktionieren. Ich nenne es manchmal "einen Schmerz, der nicht weh tut". Er wird zu einer vom Schmerz befreiten Erinnerung und nimmt einfach seinen Platz in unserer Erinnerungsbank ein. In einer seltsamen Dialektik haben wir also ein Gefühl, das, wenn es nicht gefühlt wird, zum Schmerz wird, und einen Schmerz, der, wenn er einmal gefühlt wurde, zu einem Gefühl wird. Was bedeutet das? Es bedeutet, dass Gefühle wesentlich für die Entwicklung und Gesundheit sind. Sie gehören zum Wesen der Dinge und können nicht ignoriert werden. Es muss wehtun, damit wir uns unserer unerledigten Aufgaben bewusst werden. Das ist es auch, was all diese Symptome und Beschwerden später bedeuten. Sie erinnern uns an voraussehbare Gefühle. Wir beobachten genau und lassen das Erleben nicht vor seiner Zeit zu. Neue Patienten, die gestört sind, geraten sofort in diesen monumentalen Schmerz; hier sehen wir die genaue Quelle ihrer psychischen Störung. Tiefer, ungelöster Schmerz. Er ist ganz oben, weil der spätere Schmerz das Schleusen-System und seine Aufgabe, den Schmerz zu unterdrücken, geschwächt hat. Diese Patienten brauchen einige Monate lang Schmerztabletten, um die Schleusentore zu stabilisieren.

Zurück zu meinem Leben.

Ich schloss 1951 mein Studium der Sozialarbeit ab und stellte dann fest, dass dies überhaupt nicht das war, was ich wollte, aber ich war für ein spezielles Praktikum in der Psychologie ausgewählt worden, um ein zusätzliches Jahr zu absolvieren. Ich begann, Patienten zu behandeln. Meine Chefs waren Freunde oder Schüler von

Freud, fast alle aus Wien, mit all dem Wiener Charme. Es war eine großartige Erfahrung. Aber es war eine strenge Psychoanalyse direkt aus Wien. Wir behandelten viele Filmstars, weil diese Chefs gute Beziehungen zu Hollywood hatten. Als Hedy Lamar zu uns kam, war das eine Überraschung.

Ich habe dann ein Psychologiestudium begonnen. Ich habe mehrere Jahre in Claremont studiert, bevor ich promoviert habe. Jeden Tag fuhr ich von West Los Angeles nach Claremont, etwa hundert Meilen, und kam nachts zurück, um mich um meine Kinder zu kümmern. Dann stellte ich fest, dass es auch nicht das war, was ich wollte. Was in aller Welt wollte ich dann? Etwas, das sich mit Menschen und ihren Ängsten befasste, ohne zu verstehen, wie man eine zweiseitige statistische Messung durchführt.

Diese Art von Psychologie gab es nicht, also erfand ich sie, aber es war alles andere als eine Erfindung. Es war eine echte Entdeckung, die dazu bestimmt war, die Welt der Psychotherapie und der Behandlung von psychischen Erkrankungen zu verändern. Ausgedachte Theorien sind intellektuell, eine tolle Idee von jemandem und oft nutzlos. Warum? Sie vernachlässigen die Gefühle, um eine Art intellektuellen Abgrund zu bauen. Es war eine mühsame Arbeit, Patienten zu beobachten und dann zu versuchen, es herauszufinden, wobei man darauf achtete, der neurologischen Wissenschaft nicht zu widersprechen.

Das hat sich folgendermaßen abgespielt.

Ich lebte und arbeitete in Palm Springs. Ich führte eine regelmäßige Gruppentherapie durch; wir saßen alle auf Stühlen und unterhielten uns. Ein Patient, Denny, war gerade aus New York zurückgekehrt und erzählte von dem absurden Theater, das er gesehen hatte: Ein Mann war in Windeln gekleidet, saugte an einer Babyflasche und schrie "Mommy! Mutti!" Ich fragte: "Denny, warum machst du das nicht?" Er antwortete: "Das ist für mich nicht möglich." Also sagte ich: "OK, aber warum nicht versuchen?" "Ich habe dir doch gesagt, dass es mir nicht möglich ist." Ich drängelte und drängelte, ohne zu wissen, warum. Er begann leise: "Mama, Mama". Ich schrie: "Mach schon!" und seine Stimme wurde immer lauter, bis er plötzlich vom Stuhl fiel und es schrie. Er fiel auf den Boden, krümmte sich und schien die Kontrolle verloren zu haben. Nach einer halben Stunde erwachte er aus seinem scheinbaren Koma, kratzte mit dem Finger über den Teppich und sah mich fragend an, als wollte er sagen: "Was um Himmels willen ist passiert?" Dann sprach er die Worte aus, die mich jahrzehntelang erschütterten: "Ich kann fühlen! Ich kann fühlen." Keiner von uns beiden hatte eine Ahnung, was passiert war. Oder warum er fühlen konnte. Und was hatte das Schreien damit zu tun? Ich behielt die Kassette mit der Sitzung und hörte sie mir tagelang an, um sie zu verstehen. Dann probierte ich es bei verschiedenen Patienten aus, alle mit erstaunlichen Ergebnissen. Ich wusste, dass ich an etwas dran war, aber an was? Es dauerte Jahrzehnte, bis ich das herausfand.

Wonach suchte ich? Wer hatte die Antwort? Es ist ziemlich seltsam, eine Reise ins Ungewisse zu beginnen und nicht zu wissen, wohin man geht oder wonach man sucht. Und vor allem, wie man dort hinkommt? Ein Rätsel innerhalb eines Geheimnisses. Als ich mehr erfuhr, wurde es noch rätselhafter. Warum all das Würgen und Ersticken? Woher kam das und warum? Warum konnten sie nicht schreien? Warum konnte ich nicht schreien, egal wie sehr ich es versuchte? Ich fing an, in kleinen Häppchen zu lernen, wann sich Schreien entwickelt und wie dieses Fehlenl mir sagt, wann das Trauma aufgetreten ist. Ich entwickelte die Theorie der Hierarchie der Bedürfnisse.

Der Mann, der damals das Absurde Theater aufgeführt hatte, kam inzwischen zu mir nach Los Angeles. Wir aßen zu Mittag und hatten eine gute Zeit. Ein guter Mann. Er erzählte mir alles darüber, wie er überhaupt dazu kam, das Theater zu machen. Er ist jetzt Professor an der UCLA.

Mit der Entdeckung neuer Forschungsergebnisse in der Neurologie 50 Jahre später wurde alles klarer, aber in meiner klinischen Arbeit war es bereits klar. Und es hat diese ganzen 50 Jahre gedauert, um es auch nur annähernd zu perfektionieren. Aber es hat sich zu einer sehr komplexen Theorie und Therapie entwickelt, für die man Jahre braucht, um sie richtig zu lernen. Worum geht es also? Es ging nicht um das Schreien, obwohl ich das dachte, als ich ein Buch mit dem Titel *Der Urschrei* schrieb, das sich millionenfach verkaufte. Es hat das Leben so vieler Menschen verändert und vor allem hat es mich völlig verändert. Es hat mir eine völlig neue Perspektive auf das Leben und die menschliche Psyche eröffnet. Wie habe ich gelernt? Von meinem Körper. Alles, was ich lernen musste, wartete sehnsüchtig in meinem Körper und wartete nur darauf, befreit zu werden. Und Junge, was für ein Schatz lag darin: mein ganzes bisheriges Leben. Aber ich habe gelernt, dass man das nie überstürzen darf, weil sonst Gefahr droht. Und was für eine Gefahr das sein kann. Es ist eine doppelte Neurose, und es ist schwer, sie wieder loszuwerden. Da sie die drei Ebenen des Bewusstseins nicht verstehen, lassen einige Neulinge unter den Therapeuten zu, dass so viel Schmerz gleichzeitig auftaucht, dass es zu Überlastung und Abreaktion kommt. Alle Ebenen des Gehirns arbeiten in hyperaktiver Weise und drängen in Richtung volles Bewusstsein. Es ist so mächtig, dass es nicht integriert werden kann und eine fremde, gefährliche Kraft bleibt, ein Eindringling, zu dem man Zugang schaffen muss, der aber mit seiner nackten und ungeschmückten Kraft nicht vor seiner Zeit eingelassen werden darf. Wir werden von der Evolution beherrscht und müssen ihren Gesetzen gehorchen. Keine Abkürzungen erlaubt.

Es kann Monate dauern, bis das Gehirn sagt: "OK, ich bin jetzt bereit, mich dem zu stellen." Und der Patient sucht nicht aktiv nach dem Schmerz; er lässt ihn zu sich kommen, Stück für Stück in ihn eindringen, bis er Teil von ihm wird. Aber ich greife mir selbst vor. Worum geht es eigentlich? Ich bin froh, dass Sie fragen. Was ich gelernt habe, ist, dass Schmerz mit einer Kraft in das System eingebettet werden

kann, die sich einprägt und vielleicht ein Leben lang anhält. Ich nenne es Primal Pain, Urschmerz, der massiv, überwältigend und katastrophal sein kann. Eine Kraft, deren Existenz wir uns nie vorstellen konnten, und es ist immer noch schwer zu glauben, dass diese Art von Macht in unserem System wohnt und Verwüstung anrichtet. Ein Schmerz, der einen Patienten mit seiner Kraft vom Boden heben kann, und das Tag für Tag, Monat für Monat. Er ist wirklich unbeschreiblich. Wir haben ihn in der Geschichte noch nie gesehen, und zwar aus einem einfachen Grund: Patienten waren aus Überlebensgründen noch nie so tief in ihrem Gehirn. Wenn wir es immer wieder bei unseren Patienten und unseren Therapeuten sehen, beginnen wir die Möglichkeit von Krebs zu verstehen. Es ist ein Schmerz, der sich von innen heraus entwickelt, nicht von außen. Seine Bedeutung ist noch unvollständig, aber sie wird bald klar, wenn er an seinem Liegeplatz andockt und sich in Schmerz verwandelt; dieser Schmerz informiert uns über seine Bedeutung und seine Herkunft. Ohne Sprache spricht er Bände über das Ausmaß des Schmerzes. Er macht deutlich, warum wir Schmerzmittel genommen haben. Mit dem Abklingen des Schmerzes verschwindet auch der Schmerz. Der Schmerz trägt so viel von unserer Geschichte mit sich und erklärt unsere Beschwerden und Zwänge. Ohne den Schmerz gibt es keine Information.

Dieser Schmerz verändert die Gehirnströme, die Vitalfunktionen, die Biochemie und Dutzende von Schlüsselfunktionen radikal. Blutdruck über 300. Herzfrequenz über 200, und ich könnte das alles so lange aufzählen, bis es unfassbar wird. Auch hier können wir uns nicht vorstellen oder glauben, dass eine solche Kraft im Inneren liegt und das System durcheinander bringt. Ich hatte das noch nie gesehen und noch nie von diesen Zahlen gehört, weil ich zum Beispiel nie wusste, dass ich die Biologie meiner Depressiven überprüfen sollte, aber als ich es tat, erfuhr ich, dass das, was sie durchmachten, einem Körperversagen und einer Nahtoderfahrung gleichkam. Ich brauchte viele Jahrzehnte, um das zu verstehen, und ich konnte es erst verstehen, nachdem wir viele, viele Depressive behandelt und ihre Vitalfunktionen während ihrer gesamten Gefühlssitzungen überprüft hatten. Ich musste herausfinden, was Nahtoderfahrten mit Depressionen zu tun haben. Und wie wir es rückgängig machen konnten. Und warum waren sie selbstmordgefährdet. Wer hätte sich träumen lassen, dass das Leben während der Schwangerschaft hier der Schlüssel ist? Dazu brauchte ich mehr als einen Traum; ich musste viele Patienten sehen, ihre Beschwerden beobachten und die Beobachtungen mit der Theorie verbinden.

Ich lernte den Schlüssel zur Lösung von Depressionen und vielen anderen Leiden. Es lag an dem, was ich "die Prägung" nannte. Der Mangel an Liebe, der wütende Blick eines Elternteils, hinterlässt eine Spur (heute Methylierung genannt), die ein Leben lang bleibt und unaussprechlichen Schaden anrichtet. Und die Psychotherapie, wie wir sie kannten und kennen, hat nie auch nur einen Tropfen davon verändert. Psychotherapie ist nutzlos und unwissenschaftlich und sollte aufgegeben werden. Und was uns in der Schule beigebracht wurde, war ein Mythos, den man am besten

als Märchen einstuft. Barscher Ton? Saure Trauben, Missgunst? Ich praktiziere seit 60 Jahren Therapie und habe gelernt, was funktioniert und was nicht. Wir brauchen ein Minimum an neurologischen Informationen in unserer Praxis, um zu verstehen, wie und warum eine Therapie nicht funktioniert. Wir müssen wissen, wie das Gehirn funktioniert. Es gibt ein Gehirn, das nicht spricht, also sollten wir aufhören, ihm Fragen zu stellen und es um Erklärungen zu bitten, wenn es keine Sprache spricht. Und wenn wir auf Erklärungen bestehen, vernachlässigen wir die Antworten, die dieses Gehirn gibt. Es gibt noch ein anderes Gehirn, das erklären kann, aber es ist weit entfernt von dem fühlenden Gehirn, das die wichtigsten Antworten auf unsere Fragen bereithält. Es erklärt also, kann aber die Informationen eines Gehirns, das nur Musik kennt, nicht verstehen. Und wenn diese Person stottert, können wir es stoppen, wenn sie ihre Informationen singt. Das ist kein Scherz. Ich habe das mit Stotterern gemacht. Es scheint wie ein Wunder, aber es ist nur ein anderes Gehirn, das die Arbeit macht. Es ist das Gehirn des Gefühls. Und auf dieses Gehirn stützen wir uns in der Primärtherapie. Das Gehirn, das fühlt, Einsicht hat und singt. Solange wir nicht dazu kommen, dieses Gehirn anstelle des erklärenden Gehirns zu benutzen, kann die Primal-Therapie unmöglich funktionieren. Der Patient wird nie wissen, wann er einem Gefühl nahe ist und lernen, die Spur zu nehmen, die seine Kapazität erweitert. Was wir wollen, ist, seine inneren Tiefen zu erforschen. Das wird nicht gelingen, wenn wir auf dem Oberhirn bleiben. Es ist das Gefühlshirn, das wir vernachlässigt und ignoriert haben. Es muss sich seinem Freundeskreis anschließen und zum Umarmen und Küssen zurückkehren. Denken Sie an das Janovsche Gesetz: Wir können nicht ein Gehirn dazu bringen, die Arbeit eines anderen Gehirns zu erledigen. Jedes Gehirn hat seine Funktion und hält sich an diese. In diesem Gehirn und nur in diesem Gehirn liegen die Tränen, die freigesetzt werden müssen.

Warum haben wir es ignoriert? Weil wir früh gelernt haben, nicht zu weinen oder überschwänglich zu sein. Wir haben gelernt, dass Gefühle schlecht sind und unter Kontrolle gehalten werden müssen. So verkümmerten sie durch Nichtgebrauch. Als ich achtzehn Jahre alt war, erfuhr ich von einer berühmten Dame, die seltsame Hüte trug. Auf die Frage, warum sie so seltsame Hüte trug, gab sie keine Erklärung ab. Sie sagte: "Weil ich sie mag." Ich weiß nicht, ob das genug war. In meiner Welt brauchten wir für alles eine Entschuldigung. Man konnte etwas einfach mögen: was für eine Offenbarung. Und diese nicht-emotionale Welt setzte sich in der Therapie fort, wo Gefühle ein Anathema waren. Eine auf den Kopf gestellte Welt. Was all das impliziert? Gefühle zählen nicht.

Ich verließ das Kinderkrankenhaus von L.A. und ging in eine Privatpraxis. Ich hatte Primal Mitte 1967 entdeckt. Mein erstes Buch kam 1970 heraus. Sehr bald bekam ich einen Anruf. Ich wusste nicht, dass mein Verleger *The Primal Scream* an John und Yoko Lennon zur Rezension geschickt hatte. Sie lasen es nicht nur, sondern Yoko rief an und sagte, dass John Hilfe brauche. Ich sagte ihr, dass er zu einer Therapie nach Los Angeles kommen müsse. Er konnte nicht aus dem Bett aufstehen. Ich sagte ihr,

ich könne nicht hundert Patienten verlassen und nach England gehen. Und ich habe aufgelegt. Meine Kinder, die damals noch im Teenageralter waren, fragten, wer angerufen hatte. Ich sagte ihnen, es war Yoko. "Was wollte sie?" Ich sagte, sie wolle, dass ich nach England komme, und ich lehnte ab. An diesem Punkt hörte ich Schreie wie "Bist du verrückt?". Mein Sohn sagte: "Du rufst sie zurück und sagst ihr, dass du kommen wirst, aber nur, wenn du deine Kinder mitbringen kannst." In jenen Tagen waren meine Kinder Könige, vielleicht zu sehr, wie sich herausstellte. Nachdem ich mit meiner Frau darüber gesprochen hatte, gab ich nach. Wir fuhren zum Haus der Lennons in Tittenhurst, England. Weit draußen auf dem Land. Mein Sohn spielte morgens mit John Frisbee und fuhr seinen Elektrowagen; ziemlich aufregend. Sie bekamen Eintrittskarten für Musikfestivals und private Limousinen.

Ich lasse alle Sitzungen unerwähnt, um ihre Privatsphäre zu respektieren, aber es gab einige sehr lustige Episoden während der ganzen Zeit. Ich erzähle diesen kleinen Teil, weil es der Höhepunkt der Beatlemania war und die Kinder die Zeit ihres Lebens hatten. So etwas kann nur einmal im Leben passieren. Nach einem Monat musste ich zu meinen Patienten zurückkehren und fuhr nach Hause. Die Lennons folgten mir und setzten die Therapie für einige Zeit fort. Eines Tages kam John zu mir und fragte, ob ich ihnen nach Mexiko folgen könne. Er erzählte mir, dass er ein paar Monate zuvor ein Konzert für den Rocker John Sinclair gegeben hatte, der Präsident Nixon verunglimpfte. John stand auf Nixons Feindesliste und sollte abgeschoben werden. Er hatte gerade ein paar Monate Therapie hinter sich und begann gerade, sich zu öffnen. Es war der schlechteste Zeitpunkt, um aufzuhören, aber ich konnte nicht nach Mexiko gehen, und meine Mitarbeiter auch nicht. Wir waren mit Patienten überlastet. Nach seiner Abschiebung habe ich ihn nur noch selten gesehen. Ich sollte hinzufügen, dass er und ich einige Zeit in einem Mietshaus in Bel-Air verbrachten, das ziemlich nobel war. Und wir redeten stundenlang. "Erzählen Sie mir von Gott", fragte er. Ich sagte: "Du weißt, dass Gott nur eine Idee war, um den Schmerz fernzuhalten", und dann schrieb er: "Gott ist ein Konzept, an dem wir unseren Schmerz messen." Wir sprachen über seine Mutter. Ich machte ein paar Bemerkungen und er schrieb: "Mama, du hattest mich, aber ich hatte dich nie." Und so weiter und so fort, bis er sein Primal-Album namens *The Plastic Ono Band* fertigstellte, das meiner Meinung nach die aufschlussreichste Musik ist, die ich kenne. Ganz zu schweigen davon, dass er kurz darauf einen Song schrieb, den ich sehr schätze: *Imagine*. Ich war ein Musiker, der Musik schrieb, wie könnte ich da nicht von Johns Arbeit begeistert sein?

David Foster und ich schrieben 36 Songs, von denen einer - *The Color of My Love* - von Celine Dion aufgenommen wurde und sich über elf Millionen Mal verkaufte. Sie hat zu dem Lied geheiratet. Dieser Song hat zu meinem Grundvermögen beigetragen. Er wurde Teil des Musicals *The Primal Scream*, das ich zusammen mit David Foster geschrieben habe und das an einem Universitätstheater mit großem Erfolg aufgeführt wurde.

David Foster sagte mir, dass es ihm schwer falle, mit jemand anderem zu schreiben, da ich zu wissen scheine, was er mit seiner Musik meint, und er weiß, welche Musik er zu meinen Worten setzen muss. Ein von uns geschriebenes Lied, *Say my Name*, wurde von einem wunderbaren jungen Mann aufgenommen, der beim Singen so sehr weinte, dass ich meinen Arm um ihn legen musste, damit er weitermachen konnte. Oh ja, es gibt so viel zu schreiben. Er lebte in seinem Auto in der Nähe eines Polizeireviers und hatte Wahnvorstellungen, dass sie kommen würden, um ihn zu töten. Er war psychisch krank und wurde in ein Krankenhaus in der Nähe von San Diego eingewiesen. Seine psychischen Probleme ermöglichten es ihm, wie Sinatra, Elvis und ein Dutzend anderer Sänger zu singen. David Foster hörte, dass die Queen nach Kanada kam, und er wurde eingeladen, für sie zu singen. Er wollte, dass unser Freund Warren ihn unterstützt, aber wir wussten nicht, wie wir ihn da rauskriegen sollten. Also hatte Foster eine Idee: Warren sollte ein Konzert für den leitenden Psychiater des Krankenhauses geben, um zu beweisen, dass er in Ordnung war. Das tat er dann auch, nur für den Chef, und er wurde entlassen. Er ging nach Kanada und sang. Er war so vollgepumpt mit Pillen, dass er nicht gut singen konnte, und im Grunde war es eine Katastrophe. Nicht lange danach erschoss er sich. Ich sollte hinzufügen, dass sich sein Vater vor seinen Augen in den Bauch schoss, als er noch ein Kind war. Der Verlust eines äußerst liebenswerten und talentierten Menschen. Er war eine Masse von Gefühlen, die er nicht fühlen konnte.

Ich spreche von einem großen Menschen: France, meine Frau seit 43 Jahren. Sie leitet die Klinik und unterrichtet die Therapie. Sie hat sechs lange Jahre damit verbracht, das Legacy-Programm zu erstellen, über hundert Videos, die Patienten und Psychologen zeigen, wie man diese Therapie durchführt. Eine Arbeit, bei der sie sich voll und ganz dieser Therapie verschrieben hat, die auch ihr Leben gerettet hat, im wahrsten Sinne des Wortes. Sie ist Französin und half mir 1980 bei der Eröffnung und Leitung des Französischen Instituts in Paris. Fast sofort wurden wir mit Anmeldungen überhäuft, auch weil mein Buch dort erschien und zum Buch des Monats wurde. Wir hatten ein fünfstöckiges Gebäude und unsere Therapie lief Tag und Nacht, bis Frances' Gesundheit zusammenbrach. Sie verlor ihre Haare. Im französischen Fernsehen wurde gerade ein dreistündiges Special ausgestrahlt, und es schien, als wolle die ganze Welt an unserer Therapie teilhaben. Daraufhin begannen wir mit ernsthaften Forschungen und arbeiteten mit Krankenhäusern und Universitäten in Frankreich und England zusammen. Es handelte sich um Doppelblindstudien in Psychologie und Biochemie. Unsere Arbeit wurde in wissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht.

Ein Mann kam zu mir und ich zeigte ihm einige Filme von Patienten, die ihre Geburt wiedererlebten. Am Ende stand er auf und rief: "Ich bin rehabilitiert!" Es war Frédéric Leboyer, der Autor von *Geburt ohne Gewalt*, einem Buch, das die Geburtspraktiken in Krankenhäusern und Kliniken auf der ganzen Welt zu verändern begann. Eine "Leboyer-Geburt" ist eine sanfte, behutsame Geburt ohne

Medikamente, bei der er das Baby gleich nach der Geburt nahm, ihm ein warmes Bad gab und Flöte spielte, während er das Neugeborene in dieser Welt willkommen hieß... Wir wurden Freunde und ich verehere ihn. Er sah in dem quälenden Wiedererleben der Geburt bei meinen Patienten, was er den Ärzten zu sagen versuchte.

Als sich der Gesundheitszustand von France verschlechterte, sagte ich ihr, dass wir das Pariser Institut schließen würden. So konnten wir nicht weitermachen. Sie sagte, wie könnten wir das angesichts der vielen Patienten, die Hilfe brauchen, tun? Ich sagte ihr, wir hätten die Wahl, entweder die Klinik weiterzuführen oder meine Frau zu verlieren. Es gab keine Wahl. Wir schlossen und zogen nach Los Angeles, damit sie sich erholen konnte. Das tat sie, und obwohl ich schwor, dass ich nie wieder eine Klinik eröffnen würde, warteten in Los Angeles Patienten auf uns. Zwei Jahre vergingen, und wir beschlossen, eine kleine Klinik in Santa Monica zu eröffnen. Wieder war es Selbsttäuschung, denn wir stellten fest, dass wir sehr schnell ausgebucht waren. Wieder forschten wir an der UCLA und schrieben wissenschaftliche Artikel. Dann eine neue Entwicklung: Länder wie Russland teilten mir mit, dass sie mein Buch veröffentlichen wollten. Und das taten sie ohne meine Erlaubnis und ohne dass ich irgendwelche Tantiemen erhielt. Mehrere große Verlagshäuser stahlen mein Buch, und da es in Europa erschien, konnte ich nichts dagegen tun. Jetzt haben wir also einen ständigen Strom von Patienten aus Russland und anderen Ländern.

Es gibt jetzt eine Fülle von Psychiatern in jedem Land, die meinen Namen und meine Bücher benutzen, um zu behaupten, sie seien Primärtherapeuten. Ich hätte nichts dagegen, aber was sie tun, ist eine falsche, unwirksame Behandlung, und den Patienten geht es immer schlechter. Ich habe keine rechtliche Handhabe. Im Moment gibt es Leute, die ihr Foto zeigen und behaupten, diplomierte Primärtherapeuten zu sein. Und dann kommen ihre zerstückelten Patienten zu uns, und wir sollen die Scherben aufsammeln und sie wieder zusammensetzen. Das ist nicht so einfach. Primal ist nicht wie andere psychologische Behandlungen. Sie ist komplex, man braucht viel Zeit, um sie zu erlernen, und sie basiert auf Wissenschaft, nicht auf Booga Booga. Scharlatane haben weder Zeit noch Geduld für die Wissenschaft. Ihr Ziel sind Geld und Profit. Wer leidet darunter? Die Menschen, die verzweifelt nach Hilfe suchen. Selbst Steve Jobs ging zu jemandem, der für Primal Therapy warb. Die Ergebnisse waren nicht gut. Er hatte nie eine Chance bei jemandem ohne einen Tag Ausbildung. Er hat den höchsten Preis dafür bezahlt. Ich kann nie garantieren, dass wir jemanden verbessern oder heilen können, aber zumindest hat der Patient mit der Wissenschaft die beste Chance, gesund zu werden. Wir sehen jetzt so viele Patienten, die aus Kliniken kommen, die meinen Namen tragen, und die schwer geschädigt wurden, und es ist jetzt unsere Aufgabe, eine schlechte Therapie rückgängig zu machen und ihnen zur Gesundheit zu verhelfen. Caveat emptor.

Es gibt alle Arten von Dieben auf dieser Welt, aber diejenigen, die unsere Gesundheit und letztlich unser Leben stehlen, sind die ungeheuerlichsten. Wir wollen keine Monopolstellung, aber wir müssen die Patienten vor Scharlatanen schützen. Das Problem ist, dass es Therapeuten mit 20 Jahren Erfahrung gibt, die mit der Primärtherapie beginnen und sich sagen: "Wie schwer kann das schon sein? Wenn Janov es kann, kann ich es auch." Oh nein, das können Sie nicht. Ich sehe die Ergebnisse täglich bei denen, die zu uns kommen und Hilfe suchen. Das Problem ist, dass diejenigen, die zu Booga-Booga-Therapeuten gehen, nie wissen, dass sie geschädigt wurden. Sie reagieren ab und es fühlt sich wie eine Therapie an. Erst später beginnen sie mit ihrer chronischen Depression, die ihnen wie ein Rätsel vorkommt. Wir tauchen tief in das Gehirn ein, etwas, mit dem man nicht spaßen sollte. Es gibt keinen Grund mehr, das Rad neu zu erfinden. Wir haben in 50 Jahren Tausende von Patienten behandelt und gelernt, was zu tun ist und vor allem, was wir nicht tun sollten. Wenn wir jemandem Schaden zugefügt haben, dann durch Unachtsamkeit und den Versuch zu lernen. Niemand hat das Recht, erneut an Menschen zu experimentieren. Bei fortgeschrittenen Patienten frage ich oft nach einer Sitzung, ob ich einen Fehler gemacht habe. Es ist ihr Körper und sie wissen es oft besser als ich. Vor allem, wenn sie schon lange „Primaling“ betreiben. Diese Frage hat mir sehr geholfen, viel zu lernen.

Ich denke oft an diese Reha-Zentren für Suchtkranke, die eine schwere Sucht mit einer reinen Booga-Booga-Behandlung behandeln. Mit allem Drum und Dran, mit Trainingsprogrammen, gutem Essen, Vorträgen, Massagen, und die Patienten müssen nicht arbeiten. Wer kann das überbieten? Fast jeder, der bereit ist, das Gleiche zu tun, und zwar ohne jegliche Therapie. Viele Umarmungen werden es tun. Warum gibt es auf diesem Gebiet so viele Heuchler? Jetzt weiß ich es. Weil die Psychologie keine Wissenschaft ist und psychisch schwer kranken Patienten nicht wirklich helfen kann. Also treten natürlich Scharlatane auf den Plan. Ich mag es nicht, hart zu sein oder arrogant zu klingen, aber ich habe das Gefühl, dass ich leidende Seelen, die es nicht besser wissen, schützen muss. Und selbst das riecht nach Schwefel, wie man in Frankreich sagt (*ça sent le soufre*). Ein bisschen eigennützig. Aber ich habe so viel Schaden im Namen der Psychotherapie gesehen, dass es mir das Herz bricht. Wir haben seit vielen Jahren kein Gehalt mehr bezogen, und wir praktizieren die Therapie nicht aus Gewinnstreben. Vor Jahren haben wir Gewinn gemacht, um die Therapie ausüben zu können. Jetzt verdienen wir nichts, und das ist in Ordnung für uns. Aber ich empfehle diesen Ansatz nicht für neue Therapeuten, weil sie nicht lange dabei bleiben werden. Wenn wir also keinen Gewinn machen, was in aller Welt schützen wir dann? Die Patienten. Ich habe nie geglaubt, dass Gesundheit eine Frage des Profits sein sollte. Dafür ist sie viel zu kostbar. Leider bin ich aber in einem kapitalistischen System gefangen. Man hat uns beigebracht, dass wir den Sozialismus verabscheuen und das freie Unternehmertum lieben. Aber was ich im Gesundheitswesen gesehen habe, ist, dass es Sozialismus für die Grundeigentümer ist, die das Gesundheitswesen kontrollieren, und Kapitalismus für die Armen. Zu

viele müssen ihre Medikamente einschränken, um ihre Arztrechnungen bezahlen zu können. Und manchmal geht es dabei um Leben oder Tod. Das kann nicht richtig sein.

Deshalb kämpft meine Frau weiter und leitet die Klinik in jeder Hinsicht, was ich nicht tun kann. Ich weiß nichts über geschäftliche und rechtliche Fragen oder Buchhaltung oder was man braucht, um eine große Klinik zu führen. Ich möchte hinzufügen, dass sie eine der schönsten Frauen Frankreichs war, als wir das erste Mal dorthin kamen, aber es war nicht nur ihre Anziehungskraft, sondern auch ihre große Intelligenz, die dazu kam. Ich bin voreingenommen, aber die Tatsachen haben mir Recht gegeben. Ein so bedeutendes Werk wie das *Vermächtnis-Programm* zu schaffen, zeugt von Intelligenz, Ausdauer und tiefem Verständnis für die menschliche Existenz. Ja, sie hätte diese Jahre mit Shoppen verbringen können, aber sie hat oft darauf bestanden, dass dies nur etwas für die leeren Köpfe wäre, die mit ihrem Aussehen zufrieden sind und sonst nichts. Sie ist die vollkommene Frau, und eine Französin noch dazu.

Wir lebten jahrelang in Frankreich, hatten überwiegend französische Freunde und lebten das französische Leben. Ich habe etwas getan, was für mich völlig untypisch ist. Dank Celine Dion und dem Lied, das Foster und ich für sie geschrieben haben, kaufte ich ein Boot, einen 70-Fuß-Motor-Kreuzer, und fand heraus, dass ich es ohne französischen Führerschein nicht fahren durfte. Also machte ich die Prüfung, die neben meiner Promotion das Schwierigste war, was ich mir antun konnte. Sie war nur auf Französisch und die Fachbegriffe waren schwierig. Wie viel Grad braucht man, um diese Wendung zu machen, und wie viele Hupsignale braucht man, um andere Boote vor dem Manöver zu warnen? Und so weiter und so fort. Ich bestand und bekam meine Lizenz und das Recht, dorthin zu fahren, wo ich wollte. Und das taten wir auch, im ganzen Mittelmeer, in Griechenland, Italien, Rhodos, Sardinien und Korsika. Das war toll und ich habe viel über Navigation gelernt. Da fällt mir ein, dass Senator Ted Kennedy mit an Bord kam und wir beschlossen, mit kleinen Booten zu zwei verschiedenen Inseln zu fahren. Als wir von Bord gingen, waren plötzlich überall Patrouillenboote, die ihm folgten, und nicht eines für mich. Sie sorgten für seine Sicherheit. Sie hatten ihre Prioritäten ziemlich klar gesetzt. Leider hatte ich keinen Wert für sie. Er hatte einen Wert für das Land.

Nachdem ich jahrelang in Frankreich gelebt und gearbeitet habe, bin ich ein Frankophiler geworden. Ihre Umweltschutzgesetze sind streng. Und bis heute gibt es Wörter, die ich auf Französisch benutze, für die es keine englische Übersetzung gibt: *engrenage*. Jeder von uns sollte eine Fremdsprache lernen. Mein Freundeskreis hat sich dadurch exponentiell erweitert. Und das, was ich lese, auch. Meine Welt wurde größer und viel interessanter. In die Museen zu gehen und die Vorträge zu verstehen, war entscheidend. Französischen Ärzten zu sagen, was los war, half bei meiner Behandlung. Und so weiter und so fort. Aber die Freundschaften, die wir schlossen,

waren so einnehmend: Bankpräsidenten, Schauspieler, Künstler, Wissenschaftler, usw. Ich arbeitete eine Zeit lang in einem englischen Krankenhaus und lernte dort faszinierende Wissenschaftler kennen, die in Doppelblindstudien über menschliches Verhalten forschten. Wir hatten Rückzugsorte in ganz Europa, in den Bergen und am Meer. Wir haben alle zusammen gekocht, gerappt und Konzerte für einander gegeben: Magie. Einige wurden zu lebenslangen Freunden.

Während ich in Frankreich lebte, verbrachte ich viel Zeit in England. Ich hatte ein Treffen mit Diane Cilento, der Frau von Sean Connery. In der Nacht zuvor rief mich die BBC an und fragte, ob ich jemals von den Screamers gehört hätte. Nein, hatte ich nicht. Sie beschrieben sie mir und sagten, sie behaupteten, meine Adepten zu sein. Ich sagte, nein, sie seien wahrscheinlich verrückt und hätten nichts mit mir zu tun. Damit war mein Schicksal fast besiegelt. In meinem Hotel klopfte es um 5 Uhr morgens laut an die Tür. Ein Mann in einer IRA-Uniform rief: "Janov?!" Er trug eine Kampfuniform und sah kampfbereit aus. Er versuchte, die Tür aufzubrechen, und er und ich rangen darum, sie geschlossen und verriegelt zu halten. Ich stieß ihn hart, schloss die Tür und rief meiner schlafenden Frau zu, sie solle die Rezeption anrufen. Sie versuchte es, aber unten war jemand am Telefon, so dass wir nicht durchkommen konnten. Das Hotel rief die Polizei, 50 Mann, die das Hotel umstellten. Jetzt kam Cilento an und wurde ebenfalls umstellt. Sie hatte keine Ahnung, was los war, aber wir haben sicher gegessen. Dann flüchteten wir aus dem Hotel und checkten woanders ein. Die Polizei setzte uns in ein Taxi und hielt uns auf dem Boden fest, bis wir einige Meilen gefahren waren.

Es war eine seltsame Atmosphäre in London. Mein Freund Ronnie Laing, ein bekannter Psychiater, gab seinen Patienten Halluzinogene, und niemand hielt das für eine schlechte Sache. Ronnie war ein netter Mann, aber er richtete Schaden an, weil er die Auswirkungen seiner Drogen auf die Patienten nicht untersuchte. Das lag im Zeitgeist und wurde zum Trend, wenn man "hip" war. Sie alle zahlten einen Preis dafür; diejenigen mit einer starken Abwehr waren weniger geschädigt; das Problem war, dass es jene zerbrechlichen Seelen anzog, die geschädigt waren. In der Zwischenzeit heckte Ronnie eine neue Theorie über das Einnistungs-Primal aus. Damit, sagte er, habe alles angefangen. Und das ohne eine einzige klinische Studie. Es war reine Vermutung und Fantasie. Er lud mich zu einer seiner Vorlesungen ein. Ich fand das unsinnig und machte eine Bemerkung dazu. Mein Begleiter sagte: "Wen kümmert's, es ist faszinierend und interessiert mich sehr." „Eins für den Gipfer.“ Ich verstand nicht, worum es ging: Es war reines Showbusiness, und da konnte ich nie mithalten. Aber obwohl er ein Freund war, wusste ich, dass er unter dem Deckmantel des Showbusiness und der Unterhaltung Unheil anrichtete. Er hatte bereits so viel von seiner eigenen Medizin genommen, dass es ihn nicht kümmerte. Er wusste, dass es half, weil er glaubte, dass es ihn befreite. Er zog einige sehr kluge Fachleute an, von denen keiner daran dachte, die Auswirkungen der von ihm verabreichten Medikamente zu untersuchen. Als diese Menschen zu der Überzeugung gelangten,

dass sie eins mit dem Kosmos waren, hielten sie das alle für eine gute Sache und für wirklich befreiend. Ich nenne das eine "institutionell bestätigte Psychose". Alle Psychiater dachten, es sei gut für uns, also muss es auch gut sein. Oh nein, das war es nicht. Ich würde auch gerne glauben, dass ich befreit war, aber das war es bei weitem nicht. Die Köpfe der Drogenabhängigen waren nicht nur offen, sondern wurden zu einem Sieb, so dass jeder Unsinn glaubhaft wurde. Wenn ich "Sieb" schreibe, meine ich das wörtlich, denn das System, das den Schmerz zurückhält, wurde fragmentiert und ineffizient. "Undichte Schleusentore". Die Zwänge waren weg, aber auch die Rationalität.

Apropos Drogen, einige der Bewohner von Haight Ashbury, San Francisco, der Drogenhauptstadt der Nation, kamen zu mir. Die meisten waren gestört, meist paranoid, einige gefährlich, alle hatten eine Überdosis LSD und andere Halluzinogene genommen. Sie wollten, dass ich ihnen helfe, denn sie konnten nicht schlafen und hatten eine Unzahl anderer Symptome wie Konzentrationsschwäche. Damals wusste ich noch nicht genug, um sie richtig zu behandeln. Jetzt weiß ich es. Der Alptraum aller Alpträume ist, dass diese Halluzinogene wieder zur Behandlung von Angstzuständen, Depressionen und Gott weiß was noch eingesetzt werden. Meiner Meinung nach sind diese Drogen gefährlicher als Heroin. Ich sage das nicht aufgrund statistischer Studien, sondern weil wir Menschen untersucht haben, die sie eingenommen haben. Und jetzt, zum Schrecken aller Schrecken, erlebt die Elektroschocktherapie eine Renaissance. Und warum? Weil die konventionelle Psychotherapie gescheitert ist. Anstatt zu denken, dass wir vielleicht eine neue Art von Therapie brauchen, und die gibt es jetzt, glauben sie, dass wir neue Arten von Medikamenten brauchen. Das ist so etwas wie Voodoo. Eine neue magische Chemikalie, die uns verwandelt. Auch wir verwandeln Menschen immer wieder, aber wir tun es auf der Grundlage eines dynamischen Verständnisses dessen, was nicht stimmt. Es gibt aber auch Menschen, denen eine Therapie geholfen hat, darauf bestehen sie. Ich sage, das ist ein riesiges M... F... („Mindfuck, Hirnfick“). Wie kann jemand gesund werden, wenn ihm jemand sagt, wie er zu leben hat, wie er Entscheidungen zu treffen hat, was er in dieser oder jener Situation zu tun hat. Er lernt Abhängigkeit, nicht Unabhängigkeit. Er lernt, wie er das Leben eines anderen zu leben hat, nicht sein eigenes. Er lernt nicht, auf seinen eigenen Füßen zu stehen. Er hat sich eine Mutter oder einen Vater ausgeliehen, um das auszugleichen, was er nie hatte. Aber er muss sein Bedürfnis nach einem fürsorglichen, helfenden Elternteil fühlen und es nicht mit einem Fremden namens Arzt ausagieren. Die Miete für diese Leute ist hoch und dauert und dauert. Meine Therapeuten machen das nicht, den Leuten sagen, wie sie sich verhalten sollen. Patienten lernen aus ihrer Geschichte, wie sie sich selbst wieder zusammensetzen können. Wie ich das meine? Was fehlt? Das reine unerfüllte Bedürfnis. Das ist es, was fehlt. Therapie sollte niemals arztorientiert sein. Ich hatte diese Art von Therapie und ich habe diese Art von Therapie praktiziert: nutzlos. Niemand kann Ihnen sagen, wie Sie Ihr Leben führen sollen. Es ist Ihr

Leben, denken Sie daran. Zu lernen, wie ich mein eigenes Leben führen kann, sollte ausreichen.

Ich kam ziemlich kaputt aus den Kriegsjahren zurück und suchte einen Analytiker auf, um Hilfe zu bekommen. Wir analysierten fast jede Stunde meine Träume. Ich lernte nichts, und schon gar nichts, was für mein Leben von Belang war. Aber hier ist, was ich aus meiner eigenen Primärtherapie gelernt habe: Ich wurde voll bewusst und habe seit vielen Jahren keinen symbolischen Traum mehr gehabt. Ich weiß, was meine Träume bedeuten; niemand muss sie für mich analysieren. Und warum? Mein Bewusstes und mein Unbewusstes sind sehr nahe beieinander, sie sind in der Tat verschmolzen, und ihre Bedeutungen sind nicht tief vergraben. Deshalb weiß ich jetzt, warum ich mich so verhalte, wie ich es tue. Nachdem ich diese tiefen Bedürfnisse und Gefühle gespürt habe, habe ich jetzt die Kontrolle. Es ist nicht einmal Kontrolle. Mein Unbewusstes ist für mich verfügbar. Ich muss über die neue "Wutmanagement"-Therapie lachen. Sie verwenden Vorträge und Erkenntnisse aus dem oberen Neokortex, um Gefühle zu steuern, die weit unten im Gehirn liegen, unberührt von Ideen und Worten. Eine einzige Lektion in Gehirnentwicklung würde ihnen helfen, diesen Unsinn zu beenden. Sie brauchen eine Therapie, die sich mit Gefühlen beschäftigt. Eine Therapie, die sich mit den Ursachen, der Deprivation von Bedürfnissen und dem Mangel an Befriedigung befasst. Eine Therapie über Entbehrung, Entbehrung und ach ja, Entbehrung. Was wird vermisst? Liebe, Fürsorge, Schutz, Wärme, Küsse und Umarmungen. Gefühle sind nicht dazu bestimmt, verwaltet zu werden; Gefühle sind dazu da, gefühlt zu werden.

Ich werde wieder daran erinnert, dass meine Therapie in den ersten Jahren viele gestörte und gefährliche Menschen angezogen hat; seltsame Anrufe, Drohungen, so sehr, dass ich eine Zeit lang der Klinik fernbleiben musste und so weiter und so fort. Das war damals. Heute haben sich unsere Patienten viel besser unter Kontrolle, nehmen viel weniger Drogen und brauchen weniger Hilfe. Die ursprünglichen Antragsteller waren viel gestörter als heute. Ich bezeichne das als eine Art Gartenviefalts-Neurose, in dieser Zeit. Aber durchaus behandelbar.

Jetzt stellen wir fest, dass der Schmerz der ersten Ebene sehr präsent ist und sich eingepägt hat, aber wir wissen viel besser, wie wir damit umgehen können. Wir achten darauf, nicht zuzulassen, dass Schmerzen auftauchen, die nicht integriert werden können. Das ist eine Gefahr in der tiefen Primärtherapie. Es ist ein schmaler Grat, auf dem wir uns bewegen, und wir achten auf die Wegweiser, damit wir nicht in tiefere Ebenen der Hirnfunktion eindringen, bevor sie erfahren/erlebt werden können.

---

**Montag, 30. Januar 2017**

## **6. Mehr zu Halluzinogenen**

Vor kurzem habe ich über die Gefahren von Halluzinogenen geschrieben. Eines der langlebigsten und bekanntesten von ihnen ist LSD, Lysergsäurediethylamid. Lassen Sie uns nun untersuchen, was diese Drogen bewirken. Ich habe bereits erwähnt, dass wir einen chemischen Stoff in unserem Gehirn haben, Serotonin, der Schmerzen bekämpft, indem er ihre Auswirkungen blockiert. Wenn das Serotonin im Kampf gegen den Schmerz in dem Moment, in dem er sich aufdrängt, aufgebraucht wird, beginnen wir zu leiden; unsere polsternden Chemikalien sind leer. Normalerweise produziert unser inneres Schmerzblockierungssystem bei nicht allzu großer Schmerzbelastung mehr und wir fühlen uns besser. Aber mit den vielen zusammengesetzten Qual-Erlebnissen, eine schwangere Mutter, die chronisch ängstlich ist oder trinkt, geraten wir in ein großes Defizit. Dann gehen wir zu einem Arzt, der uns ein Rezept für mehr davon ausstellt. Er weiß nicht, dass es sich um die gleiche Chemikalie handelt, die bei der Geburt oder während der Schwangerschaft verbraucht wurde, aber er weiß, dass sie wirkt.

Und der durch ein frühes Trauma ausgelöste Schmerz, der in einem Teil des Hirnstamms vermittelt wird, ist so stark, dass es starker Medikamente bedarf, um ihn auszuschalten. Bühne frei für Serotonin. Es macht seinen zierlichen Schritt in der Arena des neuronalen Rüstzeugs, um den guten Kampf zu kämpfen. Manchmal reicht es nicht aus, also verdoppeln wir es, oder, was noch häufiger vorkommt, ergänzen es mit anderen Beruhigungsmitteln. Und bald werden wir süchtig. Zu schnell werden wir süchtig, und zu schnell werden wir klug genug, sodass wir den Kampf nicht mehr erkennen. Wir werden immer auf verlorenem Posten stehen, bis wir den RICHTIGEN Kampf führen. Wo in aller Welt ist das? In uns selbst. Der Kampf zwischen dem eingepprägten Schmerz und seinem Widersacher: den Schmerzblockern. Und wie heißen diese Blocker noch? Ach ja: Prozac und Dutzende andere. Und was macht LSD? Es heftet sich an die Serotoninrezeptoren, um deren Wirkung abzuschwächen und zu besänftigen. Im Grunde drückt es auf den aktivierenden Teil des Halluzinogens und kontrolliert seinen Austritt. Es hält uns vom Fühlen ab. Ja, das ist es, was die Verdrängung bewirkt: Sie blockiert das Gefühl. Sie tut dies auf natürliche Weise gegen großes frühes Leiden, sogar vor der Geburt. Wir sehen also die zementierten Gesichter, die einen Mangel an Gefühlen darstellen, und wir wissen, dass es dort Schmerz gibt, genauso wie wir die Gesichter derjenigen sehen, die Halluzinogene nehmen und Gefühle blockieren. Ich habe darüber geschrieben, dass die Schmerztore blockiert werden; und das Defizit bei dieser Blockierung erzeugt das, was ich "undichte Tore" nenne. Es sind undichte Tore, die zur Entstehung von Sucht beitragen. Sie ermöglichen es dem unbeschreiblichen Schmerz auf der unteren Ebene, seiner totalen Gefangenschaft zu entkommen. Stellen Sie sich vor, wenn Drogen die Tore weit aufsprengen. Dann sehen wir unbeschreibliche Qualen. Manchmal sehen wir nicht den Schmerz, sondern das, was der Schmerz auf der obersten ideellen Ebene anrichtet und was zu bizarren Ideen und Überzeugungen

führt. Gott ist ein Mittel, mit dem wir unseren Schmerz messen.

Es gibt mehrere Theorien darüber, wie Drogen tatsächlich im Gehirn und im Körper wirken. Sie binden sich (1) an Zellen, die Rezeptoren genannt werden, (2) interagieren mit zellulären Enzymsystemen oder (3) beeinflussen die chemischen Eigenschaften der äußeren Zellmembranen (Goldenberg, Seiten 36 und 37).

Es wird angenommen, dass sich viele Medikamente mit chemischen Gruppen innerhalb der Zelle oder an der Zellwand verbinden. Diese Medikamente verbinden sich mit spezifischen Wirkstoffen, die als Rezeptoren bekannt sind. Die Theorie besagt, dass diese Rezeptoren die Droge tatsächlich anziehen, indem sie eine molekulare Form haben, die zur Droge passt. Dies wird auch als "Schlüssel-Schloss-Theorie" bezeichnet. Stellen Sie sich die Form eines Schlüssels vor, der nur in ein bestimmtes Schloss passen kann. Wenn die richtige Form des Schlüssels und des Schlosses aufeinander abgestimmt sind, kann das Schloss geöffnet werden. Bei der Rezeptortheorie verhält es sich ähnlich. Ein Medikamentenmolekül bestimmter Form wird von einer Rezeptorstelle an der Zellwand angezogen. Wenn die beiden Formen zusammenpassen, wirkt der Wirkstoff auf die gleiche Weise wie ein natürlicher körpereigener chemischer Stoff, der eine Kette von Ereignissen auslöst. Der Schlüssel dazu ist, dass die Drogen das nachahmen, was unser Körper hätte tun sollen, wenn wir als Säuglinge oder sogar früher geliebt worden wären. Ich wiederhole: Einige Beruhigungsmittel ahmen irgendwie das nach, was wir auf natürliche Weise produzieren sollten. So verbindet sich zum Beispiel die natürlich vorkommende körpereigene Chemikalie Acetylcholin mit Rezeptoren in den Membranen von Muskel- und Nervenzellen, die chemisch darauf spezialisiert sind, sie zu empfangen. Bestimmte synthetische Wirkstoffe können die Wirkung von Acetylcholin duplizieren, indem sie sich an der Zellwand verbinden. Diese Medikamente werden manchmal als Agonisten bezeichnet. Sie verstärken die Wirkung der Zelle. Der Antagonist, in diesem Fall Atropin, konkurriert um die Rezeptorstelle, die normalerweise Acetylcholin aufnimmt. Es sagt: "Geh mir aus dem Weg. Ich werde jetzt für den Moment deinen Platz einnehmen". Es blockiert oder verlagert die normale physiologische Funktion. Warum verlagern? Weil die Energie und ihre Tendenz immer noch vorhanden sind, aber irgendwohin umgelenkt werden müssen. Sie sucht sich einen anderen verwundbaren Ort. Die Person agiert sie aus durch übermäßiges Essen, wird durch Medikamente ruhig gestellt und leidet dann unter hohem Blutdruck. Manchmal wird der Ort des Anschlags erst Jahre später entdeckt.

Es gibt Medikamente, die den Rezeptor blockieren und seine Wirkung unterbrechen können. Wenn die Stimulation zu stark ist und wir das Gefühl haben, aus der Haut zu fahren, gibt es Medikamente, die diese Stimulation stoppen können. Der Druck von innen ist so stark, dass wir buchstäblich das Gefühl haben, aus der Haut fahren zu müssen. Es ist die Botschaft, die tief im Nervensystem verankert ist, die das bewirkt, meistens die Botschaft, nicht geliebt zu werden, oder ein frühes Trauma, z. B. eine

chronisch depressive Mutter während und nach der Geburt. Nicht geliebt zu werden hat immer damit zu tun, dass Bedürfnisse nicht erfüllt werden - vom Sauerstoffmangel bei der Geburt bis hin zum Mangel an Berührung direkt nach der Geburt. Es gibt einen Zeitplan von Bedürfnissen, die ein kritisches Fenster bilden, in dem sie erfüllt werden müssen. Sobald dieses Fenster überschritten ist, können Bedürfnisse nur noch symbolisch erfüllt werden. Das Gefühl, nicht geliebt zu werden, kann im Erwachsenenalter nicht durch mehr Liebe beseitigt werden. Primal Pain blockiert seinen Eintritt.

Eine Möglichkeit, das Gefühl, so ängstlich und aufgeregt zu sein, loszuwerden, besteht darin, die Übertragung von Botschaften zwischen Neuronen (Nervenzellen) zu verlangsamen oder zu stoppen, so dass die Botschaft des Schmerzes (der stimuliert) nicht auf höhere Ebenen gelangt. Wir fühlen uns dann ruhig, obwohl in den unteren Gehirnzentren ein großer Tumult stattfindet. Wir ändern nie den Schmerz, sondern nur die Wahrnehmung des Schmerzes. Deshalb können wir Beruhigungsmittel und Schmerzmittel einnehmen und uns gut fühlen, aber der Schaden bleibt bestehen. Egal, was wir denken oder was wir glauben zu fühlen, es ist ein unwirklicher Zustand. In der kognitiven/einsichtigen Therapie wird die Art und Weise geändert, wie die Patienten denken, dass sie sich fühlen, nicht die Art und Weise, wie sie sich wirklich fühlen. Das zu ändern, was sie wirklich fühlen, bedeutet Schmerz. Wenn es keine Schmerzen gibt, gibt es auch keine Abhängigkeit und keinen Bedarf an einer beruhigenden Droge.

Das Ziel der Therapie muss es sein, eine fließende Kommunikation zwischen den Bewusstseinssebenen herzustellen. Diese Kommunikation ist eine Selbstverständlichkeit, wenn wir von der Empfängnis an positive Erfahrungen machen. Wenn jedoch schädliche Reize - Schmerz - eindringen, schaltet sich das Gating (Schleusung) ein und blockiert die Informationen zwischen den Ebenen. Die Kommunikation wird unterbrochen oder fehlgeleitet, und eine Ebene weiß nicht, was auf den anderen Ebenen vor sich geht. Die wahre Bedeutung von "ganzheitlich" ist, wenn alle Ebenen eine gemeinsame Sprache sprechen und ihren Teil zu einem einzigen Gefühl beitragen. Einen Patienten ganz zu machen, ist ein erstrebenswertes Ziel, solange wir wissen, was das im Gehirn bedeutet. Dies ist, grosso modo, das Gesamtkonzept, das Ziel unserer Bemühungen.

Mensch sein heißt fühlen. Ein unangemessener, schädlicher Input provoziert schon sehr früh Verdrängung und blockiert einen Aspekt des Fühlens. Vollständig fühlende Wesen sind von keinem Aspekt ihrer selbst abgeschnitten, d.h. es gibt kein massives Gating, das große Teile der Hirnfunktionen vom Zugang abgeschottet hat. So ist jede Bewusstseinssebene in der Lage, ihren Teil zu einer Erfahrung beizutragen. Das bedeutet, dass wir in der Lage sind, sowohl große Freude als auch Traurigkeit zu empfinden. Es bedeutet, dass wir mitfühlen und uns einfühlen können. Wenn ein Depressiver uns sagt, dass er nichts vom Leben hat, keine Interessen, keine Freude,

dann wissen wir, dass er eine Verdrängungslast mit sich herumträgt, und diese Verdrängung ist die Grundlage der Depression.

Was ist also falsch an der Einnahme von Beruhigungsmitteln und Schmerzmitteln? Ihre Hauptaufgabe besteht darin, den emotionalen Schmerz zu unterdrücken. Sie halten die Gefühle unbewusst. Das Ergebnis ist, dass die Hirnrinde keinen Notfall signalisieren kann, wodurch sich die Reaktivität in Grenzen hält. Der Schlüssel hierzu ist, dass die Reaktivität bei Schmerzmitteln abgestumpft wird, um das System vor einer massiven Überreaktion (oder gelegentlich auch Unterreaktion) zu bewahren. Diese Reaktivität kann, wenn sie enorm ist, lebensbedrohlich sein. Das ist es, was wir in unserer Therapie sehen, wenn die Abwehrkräfte abgebaut werden. Die Vitalfunktionen steigen in den Gefahrenbereich. Die Gefühle reagieren realistisch auf eine unbekannt verborgene Kraft. Wenn wir diese Kraft nicht anerkennen, sind wir ihr hilflos ausgeliefert. Wenn wir die Aktivität der unteren Hirnregionen messen, werden wir sofort verstehen, dass unter Deck ein Tumult stattfindet, von dem wir nicht einmal zu träumen wagten. Das Schiff sinkt, es gibt Wasser unter Deck, und wir machen weiter, als ob nichts geschehen wäre. Viele dieser so genannten weichen Drogen sind letztlich Killer.

Das Unterdrücken der tieferen Zentren mit Drogen lindert die so genannten "Gedanken"-Störungen. Wenn unsere Patienten in einer Sitzung ihre Abwehrkräfte lockern und der große Schmerz seinen Marsch in die präfrontalen Denkzentren antritt, wird ihr Kortex über diese oder jene Gefahr grübeln, bis sie sich tatsächlich auf das Gefühl einlassen. Kurz gesagt, es kommt zu einem Angstanfall, während das System versucht, den herannahenden Schmerz abzuwehren. Der große Schrecken, der auf die kortikalen Zentren drückt, verursacht Paroxysmen zwanghafter Gedanken: "Es gibt keinen Platz für mich." "Ich stecke fest und niemand hilft mir." Dies sind oft Geburtsaussagen. Aber weil das eigentliche Gefühl so gut vergraben ist, bleibt der Person nur eine vage Angst. Sie wird Dinge erfinden, vor denen sie sich fürchtet, aber das ist alles nur eine rationale Erklärung.

In der Hierarchie des Nervensystems nimmt die vergleichende Kraft der Prägungen auf den verschiedenen Ebenen ab, je höher wir auf der Evolutionsskala kommen. So kann etwas, das im Alter von zwei Monaten geschieht, die Gehirnstruktur dauerhaft verändern, während das gleiche Trauma, der Mangel an Berührung, im Alter von zehn Jahren keine schwerwiegenden Hirnschäden verursacht. Es gibt eindeutig einen Zeitplan für die Prägungen in Abhängigkeit von der kritischen Periode; was die kritische Periode kennzeichnet, ist ihre Unumkehrbarkeit. Wenn die Hirnrinde einmal geschädigt ist, wird sie im Erwachsenenalter nicht mehr aufblühen. Und die Gehirns scans bestätigen dies. In bestimmten Impulszuständen ist die Aktivität im präfrontalen Bereich geringer.

In unserer Forschung zu Aufmerksamkeitsdefizitsyndromen haben wir bei hyperaktiven Patienten erhöhte Cortisol- oder Stresshormonspiegel festgestellt. (Unsere Forschungen zum Speichelcortisol, St. Bartholomew's Hospital, London) Nach dem Wiedererleben eines sehr frühen Traumas, einschließlich des Geburtstraumas, kommt es zu einer Normalisierung des Cortisolspiegels. Die Dämpfung des Schmerzes ist also nicht mehr notwendig, denn der Schmerz ist verschwunden - seiner ursprünglichen Kraft beraubt, ist er jetzt nur noch eine Erinnerung.

Auf der Grundlage unserer eigenen Forschung können wir keine andere Erklärung für chronisch hohe Cortisolspiegel finden als die Prägung. Es gibt auch ein normalisiertes Gehirnsystem mit einer besser ausbalancierten rechten und linken Hemisphäre.

Wir sind alle aus einem Guss, Teil eines organischen Ganzen. Wir können also nicht einen Faktor, Serotonin, oder einen anderen Faktor, die Zeit ohne Drogen, isolieren, um endgültige Aussagen über die Sucht zu machen. Wir können auch nicht nur einen Aspekt, den Mangel an Serotonin, angreifen, um unsere Ziele zu erreichen. Wir müssen das zentrale Ordnungsprinzip angreifen, und dann wird sich der Rest von selbst erledigen. Das Gehirn kann nicht länger als isoliertes Organ im Schädel betrachtet werden, sondern muss als Teil eines gesamten physiologischen Systems angesehen werden. Wenn also der Körper in Not ist, kann diese Not nicht nur im Gehirn, sondern auch in den Hormonen und im Blutssystem zu finden sein.

Wir gehen davon aus, dass die Drogensucht zu einem großen Teil aus frühem Schmerz, d. h. aus Mangel an Liebe, besteht und dass der Schmerz seine Gegenkräfte, nämlich die Verdrängung, in Gang setzt. Wenn die Verdrängung vorhanden ist, aber fehlerhaft ist oder versagt, wenn das Serotonin-Endorphin-System der Aufgabe nicht gewachsen ist, kommt es zu Leiden und dem Bedürfnis nach Hilfe von außen in Form von Drogen, um dieses Leiden zu dämpfen.

Oft ahmen die von außen eingenommenen Medikamente genau die biochemischen Stoffe nach, die wir selbst produzieren sollten, und das macht sie so süchtig; die Medikamente normalisieren das System. Wir brauchen sie. Wir tun alles, um sie zu bekommen, und riskieren dabei sogar den Knast. Die Stärke des inneren, eingepprägten Schmerzes kann oft an seinen Gegenkräften gemessen werden - dem Verdrängungssystem. Es ist wieder die Dialektik. Der Schmerz provoziert sein Gegenteil und verwandelt die Gefühle in Gefühllosigkeit. Dann fühlt sich die Person wie in einer Blase und kann nicht ins wirkliche Leben herauskommen. Es ist alles grau und trist. Das ist der Preis, den wir für Beruhigungsmittel zahlen. Keinen Schmerz zu empfinden ist gleichbedeutend mit „kein Leben.“



**FREITAG, 03. Februar 2017**

## **1. Bewusstheit versus Bewusstsein**

Es gibt Schritte, die zum vollen Bewusstsein führen. Der vorletzte Schritt ist die Bewusstheit; die Bewusstheit ist die Voraussetzung für das volle Bewusstsein, weshalb wir beides nicht verwechseln dürfen. In der Psychoanalyse werden wir für etwas intellektuell bewusst gemacht, aber wir können nicht für etwas voll bewusst gemacht werden. Ich bin mir intellektuell bewusst, dass mein Vater kaum mit mir sprach, aber ich war mir nicht voll bewusst, was das mit mir machte, ein Bewusstsein, das unweigerlich zu Einsichten und Veränderungen führen würde. Sagen wir, danach brauchte ich Männer, die mit mir reden, um mir meiner Existenz bewusst zu sein; sei es ein Lehrer oder ein Coach. Und deshalb habe ich mich so verhalten, dass die Lehrer mir Aufmerksamkeit schenkten, indem ich im Studium brillierte. Das hat mich dazu getrieben, mich selbst zu übertreffen. Ich wusste nichts von diesem Drang, bis ich voll bewusst wurde, mir meiner Motive voll bewusst wurde, geliebt zu werden. (Das ist nicht meine Fallgeschichte, das ist nur ein Beispiel)

Tiere nehmen eine Bedrohung, ein Sexobjekt oder eine Belohnung sehr gut wahr. Ihr Großhirn reicht aber nicht darüber hinaus bis zum vollen Bewusstsein. Sie können empfinden und wahrnehmen, können aber nicht voll bewusst sein. Bewusstsein bedeutet ein harmonisches Zusammenwirken aller Gehirnebenen, die das Individuum vor inneren und äußeren Gefahren schützen sollen. Innere Gefahren bedeutet, dass dem Nervensystem Schmerzen eingeprägt werden, die sich zuweilen zu einem massiven Input anhäufen, der das Abwehrsystem zu schädigen oder zu beeinträchtigen droht. Was in der Therapie allzu oft vernachlässigt wird, ist die emotionale Ebene, die im Dienste der intellektuellen Ebene verunglimpft wird.

Es ist der nachklingende Aspekt unserer Geschichte, der zu einer übermächtigen Last wird, die zu Depressionen, niedrigem Blutdruck und anderen damit verbundenen Symptomen führt. Es ist das aufdringliche Aufbegehren dieser Kraft, das ADS, Impulsivität und andere Anzeichen einer inneren Überlastung hervorrufen kann, die nicht integriert werden kann. Wenn wir dieses Konglomerat von Beschwerden sehen, müssen wir von einer eingepprägten Kraft ausgehen, die integriert werden muss. Das ist unsere Aufgabe: diese inneren Kräfte aufzuspüren, zu lernen, was und wo sie sind, und wie wir sie in das neurobiologische System integrieren können. Integration ist

hier das Schlüsselwort, denn in der Psychotherapie werden dem Patienten seine Einsichten vermittelt, was einen großen Spielraum für Fehler bedeutet, da die Informationen durch die Wahrnehmung eines anderen und nicht durch die des Patienten vermittelt werden. Fehldeutungen können nicht integriert werden, weil sie nicht organisch zum System gehören. Sie sind Aliens, Fremde, die im biologischen System des Patienten nichts zu suchen haben. Deshalb brauchen wir eine Therapie, die nur vom Patienten ausgeht und von niemandem sonst. Die Einsichten eines Therapeuten sind organisch und können mit Irrtümern behaftet sein. Schlimmer noch, wenn wir uns psychologisch vor der Psyche des Patienten verneigen, reduzieren wir die Litanei der Fehler, die begangen werden können. Niemand ist klüger als der Patient, und niemand ist scharfsinniger. Noch wichtiger ist, dass niemand klüger ist als der persönliche innere Zeitplan des Patienten in der Therapie, der bestimmt, wann starke Gefühle bereit sind, erlebt zu werden. Wenn wir diese eine Tatsache vernachlässigen, besteht die Gefahr, dass wir einen Patienten in massive Schmerzen treiben, die ihn überfordern und zu ernsthaften Symptomen führen können. Kein Wimmern vor der Zeit, no whine before its time (Oh je, entschuldigen Sie das Wortspiel, ich versuche, ein ernstes Thema unterhaltsam zu gestalten). Leider ist es allzu oft alles andere als lustig. Ich muss auch auf meine geistig-psychische Gesundheit achten. Aber mein Wortspiel ist todernst, denn wir haben in den letzten fünfzig Jahren gesehen, was passiert, wenn sich zu viele Schmerzen ansammeln, ohne dass sie gefühlt werden; eine Überladung mit Schmerzen auf einer unteren Ebene, die sich dann ihren Weg zum Neokortex auf der obersten Ebene bahnt, wo sie unter anderem Einsichten liefert, um zu erklären, was vor sich geht, oder Wahnvorstellungen, um die inneren Schrecken, die entfesselt wurden, zu rationalisieren. Sie drängen uns dazu, einen Grund für unsere Angst zu finden. Der Betroffene ist sich nicht bewusst, dass tiefgreifende Kräfte im Gehirn am Werk sind. Er stellt sich vor, dass sie von außen kommen. Der Mann, der sich in der Telefonzelle "versteckt", flüstert also Geheimnisse über ihn aus.

Was ist also eine Einsicht? Es ist das Verständnis des eigenen Lebens, der Motive, Impulse, Ängste und Obsessionen, die alle von einem biologischen System angeboten werden, das diese Informationen zurückgehalten hat, weil es sehr schmerzhaft sein kann, in den Apfel der Informationen zu beißen. Einmal abgebissen, gibt es kein Zurück mehr. Wir können die Erkenntnis nicht auslöschen oder ungeschehen machen; wenn sie richtig ist, ist sie jetzt Teil von uns. Und wenn sie an die Oberfläche kommt und erlebt wird, weiß das System, dass es der richtige Zeitpunkt ist; wenn nicht, bleibt sie abgesondert. Und wenn die Person gedrängt wird, den Schmerz zu früh zu erfahren, ist es per Definition der falsche Zeitpunkt. Die Warnzeichen tauchen auf, um uns zu sagen: "Gefahr im Verzug".

Hier haben wir es also mit einem Paradoxon zu tun: Ein Arzt bringt dem Patienten Informationen/Einsichten bei, die er nicht hören kann. Er ist bereits "vollgestopft". Die Prägung ist eine riesige Ladung von Informationen, die im Moment zu viel ist.

Bei schwerwiegenden psychischen Problemen kann es richtig sein, ihm für kurze Zeit mit einem Schmerzmittel zu helfen, um dem Schmerz etwas von seiner Last zu nehmen, damit ein Teil davon akzeptiert und integriert werden kann. Dazu braucht man einen sehr erfahrenen Arzt, da es bei falscher Behandlung zu einer ernsthaften Verschlimmerung führen kann. Gefühle in der Therapie werden zu richtigen Einsichten führen, wenn der Schmerz auf einem integrierbaren Niveau ist, das akzeptiert werden kann und nicht Teil einer Überlastung ist; dann werden die Einsichten, die auftauchen, richtig und nützlich sein. Sie werden einen Sinn ergeben. Wenn sie Teil einer Überlastung sind und ungebremst in den Neokortex schwappen, sind es Pseudo-Einsichten, die niemandem helfen. Sie sind nur die Überlaufkanäle von zu viel Input. Das neue (Neokortex-)Gehirn muss herbeieilen, um bei der Bewältigung zu helfen und einen Teil der Überlastung mit seltsamen, überdehnten Gedankengebilden zu absorbieren. Diese Wahnvorstellungen sind eine sehr dünne Decke für die schwachen Bemühungen, rational zu sein.

Wie wir sehen, gibt es ein allgemeines Bestreben, die eigenen Gefühle zu normalisieren, ihnen einen Sinn zu geben und sie zu erklären. Leider scheitert dieses Bemühen, wenn der Schmerz furchtbar ist, und wir können Kauderwelsch bekommen. In den Anfängen meiner Praxis habe ich Wortsalat bei sehr gestörten Patienten gesehen, die unten im Hirnstamm waren und keine kohärente Sprachfähigkeit besaßen. Das ist eine sehr primitive Reaktion. Einsichten sind also rational und kohärent, wenn wir kohärent sind; wenn die Gefühle, die wir erleben, jetzt fühlbar sind und ungehindert zum denkenden Gehirn aufsteigen können.

Wenn wir mit intellektueller Bewusstheit weitermachen, werden wir nichts von dieser Rationalität sehen. Wir werden einen Intellektuellen sehen, der denkt, er habe Fortschritte gemacht; und das hat er auch, aber sie beschränken sich auf sein rationales Gehirn und nicht auf sein ganzes System. Deshalb ist er klug und doch dumm. Seine Wahrnehmungsspektrum ist verzerrt und er sieht nur Teile der Realität. Er ist gut in der Selbsttäuschung, aber schlecht in der richtigen Wahrnehmung. Er versagt in der emotionalen Abteilung. Das ist der Bereich, der das Leben und seinen Sinn ausmacht.

---

**Sonntag, 05. Februar 2017**

## **2. Über schnelles Sprechen**

In meiner Kindheit sprach ich so schnell, dass man mich kaum verstehen konnte, und ich wusste nie, warum. Dann hatte ich das entscheidende Gefühl. Mein Vater war so unruhig, dass er nicht stillsitzen und zuhören konnte. Wenn ich ihn etwas fragen musste, spürte ich seine Ungeduld und beeilte mich mit meiner Frage. Ich redete schnell. Außerdem wollte er nie etwas von dem hören, was ich sagte, also fand er immer Gründe, um das Zuhören zu verzögern. "Siehst du nicht, dass ich beschäftigt

bin?" Ich wurde für meine Frage bestraft, weil sie nie zum richtigen Zeitpunkt kam. Er hatte keine Zeit für mich.

Eigentlich wollte er mich gar nicht dabei haben. Er sprach mich nie an, es sei denn, er kritisierte mich: Stell dich aufrecht hin, hör auf, durch die Nase zu sprechen (ich hatte ständig eine laufende Nase). Meistens hieß es: "Hör auf, mich zu belästigen." Er hatte keine Zeit für mich. Das Schicksal hat ihn mit 63 Jahren mit einem riesigen Herzinfarkt erwischt. Auf dem Weg zum Friedhof begann ich zu Hause zu weinen, und meine Mutter rannte hinaus und schrie: "Er weint! Er weint!" Das Gegenteil einer mitfühlenden Mutter. Sie hatte kein Interesse daran, mütterlich zu handeln, weil sie fünf Jahre alt war und Babysprache sprach.

Weinen wurde zu einem Anathema. Es kam im Familienlexikon gar nicht vor. Ich habe nie erlebt, dass einer der beiden Elternteile in meinem Leben Gefühle gezeigt hätte. Es war eine roboterhafte Existenz. Aber mein Stoffwechsel war so eingestellt, dass er sich im Rhythmus ihrer Gleichgültigkeit bewegte. Ihre Launen wurden mir zum Verhängnis. Wenn sie beschlossen, umzuziehen, gab es keine Vorwarnung oder Erklärung; einfach packen und los. Mit mir zu reden war eine Erinnerung daran, dass es eine Aufgabe zu erledigen gab: sich um mich zu kümmern. Daran wollten sie nicht erinnert werden.

Später wurde ich langsamer, als ich in meine Gefühle darüber eintauchte, dass sie Kinder hatten, aber nichts mit ihnen zu tun haben wollten. Ich war ein Waisenkind mit einer Mami und einem Papi.

---

**Dienstag, 07. Februar 2017**

### **3. Was bietet die Primärtherapie im Vergleich zu anderen Therapien?**

Liebe.

Oh nein, ich gebe Ihnen keine Liebe, ich gebe Ihnen die Fähigkeit dazu. Wenn ich Ihnen Liebe gebe, wäre alles verloren, und das ist ein Fehler in der gefühlsduseligen „touchy-feely“ Therapie. Unsere Apotheose, unser Ziel ist es, den Patienten zu ermöglichen, sich geliebt zu fühlen, damit sie in der Lage sind, Liebe zu geben. Aber es gibt einen Vorbehalt: Zuerst müssen sie sich ungeliebt fühlen, schmerzhaft ungeliebt. Wenn sie das tun, öffnen sie die repressiven Pforten und erlauben den Gefühlen, sich zu entfalten. Wir befreien verschüttete Gefühle. Gefühle, von denen wir nicht wissen, dass sie existieren, bis wir ihnen begegnen. Der Arzt fragt: "Hatten Sie eine liebevolle Kindheit? Und wir antworten: "Ja, natürlich." Denn "ungeliebt" bleibt unter Schichten von chemischen Barrieren der Verdrängung verborgen. Diese Gefühle werden versteckt, damit wir nicht übermäßig leiden. Leider sind sie auch die

Auslöser für spätere schwere Krankheiten, da sie ihren Schaden heimlich anrichten. Es handelt sich um einen heimlichen Eindringling, der in wichtige Organe eindringt und ihr Schicksal lenkt.

Keine andere Therapie, die ich kenne, hat die Liebe als Ziel. Ich habe Patienten erlebt, die aus New-Age-Therapien kamen, in denen sie schrien: "Ich fühle mich unerwünscht und ungeliebt", und der Therapeut eilt herbei, um das Gegenteil von dem zu tun, was nötig ist. Er wird der gute Kerl, der liebt. (Auch er möchte sich geliebt fühlen). Das blockiert den Schmerz, der herauskommen und erlebt werden muss. Wenn das nicht geschieht, wird der Patient sein Leben lang weiter schreien. Nur werden es stumme Schreie sein, die nur sein System spürt und von denen es heimgesucht wird.

Wir können die Neurose nicht weglieden.

Sie wurde ausgelöst, weil die Liebe fehlte, weil etwas Wichtiges für die Entwicklung und das Überleben fehlte und er es finden muss. Sein System wird dort hingezogen werden, wenn man ihm genug Freiheit und Hilfe gibt. Und was wird er finden? Oder besser gesagt, was wird ihn finden? Das fehlende Glied in seiner Entwicklung: die Liebe. Und wenn er sie findet, wird es weh tun. Er wird Qualen leiden, denn sie war die wichtigste Zutat für eine gute Reifung. An ihrer Stelle wird eine Leere sein. Die Liebe ist die große, unausweichliche Kraft, eine Kraft, die, wenn sie fehlt, so viel von unserem Verhalten bestimmt. Und mit Liebe meine ich unter anderem die Erfüllung der Grundbedürfnisse von Anfang an: genügend Nährstoffe, Sauerstoff, keine fremden Drogen, die in den Kreislauf gelangen. Keine massive Anästhesie. Wir wollen nicht, dass das Baby seine Welt unter Drogeneinfluss kennenlernt. Ich habe nämlich herausgefunden, dass wir die Art und Weise, wie wir der Welt zuerst begegnen, im Schlaf wiederholen; wie wir aufwachen und aktiv werden. Diejenigen, die am Lebensanfang betäubt wurden, verbringen viel Zeit im Bett und versuchen, endlich so voll wach zu werden, dass sie in den Tag starten können.

Sie sind einfach noch nicht bereit.

Die Therapie wird von Intellektuellen und Menschen dominiert, die Ideen, Einsichten und Erkenntnisse bevorzugen. Wie sollte es auch anders sein, denn Ärzte studieren und studieren bis zum Überdruß, um etwas über die menschliche Kognition zu lernen.

Aber Therapie sollte bedeuten, die Schleusen zu öffnen. Der Verdrängung. Kein Schmerz, verschlossene Schleusentore. Sie sind dazu da, uns vor tiefem Schmerz zu schützen; sobald wir beginnen, dieses Leiden zu fühlen, besteht keine Notwendigkeit mehr, es abzusondern. Andere Therapien befassen sich mit kognitiver Dominanz, damit, unsere Gedanken und unseren Kopf in Ordnung bringen. Für sie ist Neurose

nur schlechtes Denken, Negativität. Und das ist der Grund, warum die Suchttherapie scheitern muss; sie haben den Körper und seine Geschichte außen vor gelassen. Es gibt Gruppenvorträge und endlose Diskussionen, die hoch oben bleiben und den Körper nicht berühren.

Was hat das Leben für einen Sinn, wenn wir nicht fühlen und andere lieben können? Ohne Gefühle wird das Leben leer und steril. Es verliert vor allem seinen Sinn. Diejenigen, die in ihrem Kopf leben, übersehen diesen entscheidenden Punkt...Fühlen. Denken Sie daran: Gefühl ist Sinn; Sinn ist Gefühl. Nimm das Gefühl heraus und der Sinn verschwindet. Unser frühes Leben hat das Fühlen effektiv unterdrückt. Wir müssen uns unser Leben zurückholen.

Keine Kurse mehr darüber, wie man Kinder erzieht. Fühlende Eltern spüren, ob das, was sie tun, richtig oder falsch, gesund oder ungesund ist. Keine Beratung mehr, um zu lernen, wie man miteinander auskommt; weil man so viel von sich selbst hat, wird man den Unterschied zwischen einem Ausraster und normalem Verhalten erkennen. Wenn wir das Unbewusste angehoben haben, werden wir viel weniger von tief verborgenen Kräften angetrieben, die sich unserer Kontrolle entziehen; wir werden nicht mehr bis zum Exzess trinken. Kein Glücksspiel mehr und außer Kontrolle geratenes Verhalten.

Das Leben wird viel einfacher, wenn die Gefühle die Oberhand gewinnen, und zwar nicht in der alten Freud'schen Art und Weise, in der sie aus der Unterdrückung entweichen und Schaden anrichten. Dies sind nicht die üblichen Gefühle; sie sind eine große und oft schädliche Kraft, weil sie von Anfang an schmerzvoll waren. Und wir setzen Fühlen mit der Beherrschung durch "Gefühle" gleich. "Er ist so emotional", wenn wir nicht wissen, was tief drin steckt, müssen wir raten und annehmen, dass die Gefühle schädlich und gefährlich sind; und der große Teil der Psychotherapie besteht heute darin, zu lernen, wie man Gefühle kontrolliert oder "managt". Genau darum geht es in der Suchttherapie: ..... Bedürfnisse und Gefühle zurückhalten.

In den Gerichten gibt es heute eine unendliche Anzahl von Lösungen für die Bewältigung: Bewältigung von Wut, Sucht, Angst, usw. Es geht nie darum, sie zu fühlen, denn diese Gefühle sind schädlich für unser Wohlbefinden und dürfen nicht angesprochen werden. Wir lernen also, mit unseren Gefühlen umzugehen, wie mit einem Geschäft, und was wir wirklich lernen, ist, wie man nicht fühlt. Wie wir uns selbst kontrollieren können, weil verschüttete Gefühle, die auftauchen, gefährlich sein können. "Oh, er hat solche Wutausbrüche! Wenn er so ist, bleibe ich weg."

Niemand weiß, woher diese Gefühle kommen und warum sie oft so viel Wut und Eifersucht enthalten. Sie können sich nicht vorstellen, dass sie aus unserem tiefen, archaischen Gehirn kommen, ja, dass sie auch ein Teil von uns sind. Sie sind keine

fremden Wesen oder geheimnisvolle Wesen. Sie sind unser tiefes Hirnselbst, das wir nie kennengelernt, nie gefühlt und erlebt haben. Und die Gerichte haben auch keine Ahnung. So wird jemand, der sich gut benimmt und sich sechs Monate lang unter Kontrolle hat, als keine Gefahr mehr angesehen, vor allem keine Gefahr mehr für sich selbst. Es wird davon ausgegangen, dass er keine Gefahr mehr für andere darstellt, da er nun seit x Monaten keine Drogen mehr nimmt. Was sie nicht wissen, ist, dass der eingeprägte Schmerz nie verschwindet und den Antrieb ein Leben lang aufrechterhält. Wie sollte es auch anders sein, wenn eine ganze Welt von Qualen in uns wühlt. Und wir wundern uns, warum manche von uns nicht stillsitzen können? Es gibt da unten einen primitiven Motor, der uns antreibt und bewegt. Diese Leidensquelle ist eine ständige Quelle außerhalb der bewussten Kontrolle. Diese Urkraft zwingt uns, uns zu beschäftigen und in Bewegung zu bleiben. Wir versuchen vergeblich, sie zu beherrschen. Wir werden in den Zwängen der biologischen Logik gefangen gehalten. Um uns Schmerzen zu ersparen, damit wir weiter funktionieren können.

Also, meine Freunde, das Ziel der Psychotherapie ist es, unsere Menschlichkeit wiederherzustellen; nicht mehr und nicht weniger; das ist schon ein hoher Anspruch.

---

**Donnerstag, 09. Februar 2017**

#### **4. Die Freude und die Tragödie eines weit geöffneten Tores**

Ich saß also gestern im Garten und hörte auf der anderen Seite im Gebüsch ein Rascheln. Ich eilte dorthin und fand meine Katzen, die ein Kaninchenbaby töteten. Mit seinem letzten Atemzug hob das Kaninchen seine Pfote und sagte: "Ich sterbe, tut mir nicht mehr weh." An diesem Punkt fiel ich von meinem Hocker und hatte ein riesiges Primal. Das war das Leitmotiv meines Lebens. Ich hob meine Hand und weinte und flehte: "Tu mir nicht mehr weh." Es prägte meine Weltanschauung, meine Einstellung und meine Lebensphilosophie. Es wurde zu meiner Persönlichkeit, aber ich wusste es nicht. Ich war übermäßig süß, freundlich und sanft und habe "Tu mir nicht mehr weh" gerufen, seit mein Vater mich mit fünf oder sechs Jahren wütend zu schlagen begann.

Ich wusste nicht einmal, wie sehr mich das geprägt hat, und ich wusste nicht, dass ich schreien musste: "Tu mir nicht mehr weh." Ich habe es nie gewusst, weil er unerbittlich war und ein Stein, der nie verstehen konnte, dass er mir wehgetan hat, oder sogar, dass er mir die ganze Zeit wehgetan hat. Es war "die ganze Zeit", weil es zu einem eingepägten Gefühl wurde, das mich nie loslassen konnte. Ich konnte nicht darüber hinwegkommen, weil diese Erinnerung eingebettet und Teil von mir war. Ich lebte es in meinem tiefen Unterbewusstsein aus: "Tu mir nicht mehr weh."

Das war jetzt meine Persönlichkeit, und ich war süß und unterwürfig, damit er aufhörte, mir weh zu tun. Das ist nie passiert. Weil er mich nie wollte. Ich war ein Unfall, und er ließ mich leiden, weil ich in sein Leben eingedrungen war und ihm noch mehr Verantwortung aufbürdete.

Das Bild des Kaninchens, das seine Pfote hebt, um zu sagen: "Ich gebe auf. Bitte tu mir nicht weh", führte mich zu einem Gefühl, von dem ich nie wusste, dass ich es hatte; es war dasselbe wie das Kaninchen. Meine Mutter war psychotisch und konnte den Schmerz, den sie ihren Kindern zufügte, nicht verstehen, und mein Vater war ein chronisch wütender Tyrann, der nicht besänftigt werden konnte. Er hatte keine Fähigkeit zum Mitleid. Er war nicht in der Lage, sich in die Verletzungen seiner Kinder einzufühlen. Sie schickten mich wochenlang ins Krankenhaus, besuchten mich fast nie und sagten mir nie, dass mir eine schwierige Operation bevorstand. Ich war schockiert, als ich in den Operationssaal gerollt wurde und niemanden hatte, der mir das erklären oder mich beruhigen konnte, um den Schlag zu mildern. Und trotzdem haben sie mich nicht besucht. Das ist die Art von Schmerz, die mir täglich widerfuhr. Ich konnte meine Hand nicht heben, um die Bitte zu äußern: "Hört auf!" Das war etwas, das sie nie verstehen konnten. Schlimmer noch, es war etwas, das ich nicht verstehen konnte. Diese totale Vernachlässigung erschien mir alltäglich. So machten es eben die Eltern. So habe ich gelernt, das Gegenteil von dem zu tun, was sie taten und sagten. Ich bin das Gegenteil von ihnen, ungebildete Menschen, nie an irgendetwas interessiert, keine Kultur, keine Bildung. Ich habe oft gescherzt, dass ich ein Waisenkind mit Eltern sei, und jetzt erfahre ich, wie wahr das war und ist.

Meine tägliche Persönlichkeit war, wie mir meine Patienten und Therapeuten sagen, süß und freundlich; es war das chronische "Tu mir nicht mehr weh", auch wenn ich nie wusste, dass ich Schmerzen hatte. Das Kaninchen lehrte mich, die Hand zu heben, um die Folter zu beenden. Ich tue es jetzt in meinem Primal, aber das Gefühl ist immer noch eingebaut. Ich werde nie ein Tyrann oder gemein sein. Mein Vater hat die Gemeinheit aus mir herausgeprügelt. Er hat mich gelehrt, nachzugeben, aufzugeben und nicht zu kämpfen. Und natürlich, niemals zu widersprechen. Die Launen meiner Eltern wurden mir zum Verhängnis. Ich hatte Angst, weil ich die Wut in seinen Befehlen sah, seine wässrigen und roten Augen, die Gefahr bedeuteten. Das prägte mein ganzes Leben. In meinen ersten Primals habe ich nie gefühlt: "Liebe mich". Es dauerte bis jetzt, bis ich aussprechen konnte, was so schrecklich beim Namen auszusprechen war: "Erbarmen, bitte, Erbarmen. Erbarmen, ich flehe dich an, Erbarmen."

Ausagieren ist also nichts Äußerliches, das für alle sichtbar ist; er ist in ein Verhalten verpackt, das Bände spricht. Und es spricht die Wahrheit, während mein Neokortex diese Wahrheit nie kannte. Mein Ausagieren war unbewusst. Ich war also wahrnehmungsfähig und unbewusst. Ich weinte heftig um das arme Kaninchenbaby, so wie ich jetzt um mich als hilfloses Baby weine. Meine Katzen waren nicht böse;

für sie war es nur ein Spiel. Aber so tödlich. Mein Vater war genauso, er hat durch Unachtsamkeit Schaden angerichtet.

---

**Freitag, 10. Februar 2017**

## **5. Warum braucht die Primärtherapie Zeit?**

Weil wir Ihr Leben rückgängig machen und umgestalten? Weil wir die Tore der Verdrängung öffnen und den Zugang zu tief eingebettetem Schmerz ermöglichen? Weil wir die Schleusen-Pforten langsam öffnen müssen, damit der Patient nicht von dem überwältigt wird, was da unten vergraben liegt. Das erfordert Geschick und Geduld. Es ist so einfach, den Patienten zu öffnen und dramatische Ergebnisse zu erzielen; Ergebnisse, die einem Primal ähneln, aber größtenteils eine Freisetzung von Gefühlsdruck ohne dessen Inhalt sind. Es fühlt sich gut an und kann den Patienten und den Arzt täuschen. Ich unterrichtete die ganze Zeit, wie man all das vermeiden und den Patienten gesund erhalten kann.

Wenn wir in das Unbewusste hinabsteigen, das den Worten und Gefühlen vorausgeht und dem archaischen Gehirn entspricht, berühren wir ein primitives Gehirn, das mit Impulsen und Reptilienbewegungen arbeitet. Es entstand vor Millionen und Abermillionen von Jahren, und wir begeben uns in ein Gehirn, das wütend sein kann, oder von Schrecken erfüllt, und schließlich eine tiefe Hoffnungslosigkeit registrieren kann, die als selbstmörderische Depression bezeichnet wird. Es handelt sich größtenteils um den Hirnstamm und die unteren Bereiche des Nervensystems. Es handelt sich um einen Bereich, der große Sorgfalt erfordert und keinen Booga-Booga-Ansatz unterstützt, bei dem alles möglich ist.

Wir halten uns an Wissenschaft und Fakten und versuchen nicht, Theorien auszuhecken, die nicht der Realität entsprechen. Denken Sie daran, dass wir versuchen, voneinander abgekoppelte Gehirnsysteme zusammensetzen, bei denen die Nervenimpulse von ihrem Gegenstück abgetrennt wurden, so dass die Gefühle wenig oder keinen Zugang zu den entsprechenden Ideen und Überzeugungen hatten. Die Gefühle haben aufgehört, eine Richtschnur für das Verhalten zu sein, und die Person wurde ihrer Richtlinien beraubt.

---

**Freitag, 10. Februar 2017**

## **6. Geburt, Anoxie, flache Atmung und Krebs**

Ich berichte hier über eine Hypothese zum Thema Krebs. Ich habe mich über den Mechanismus gewundert, der dazu führt, dass eine Schädigung zu Beginn des Lebens, z. B. durch Anoxie, die neuronale Kette hinaufsteigt und im ganzen Körper weit verbreitete Schäden verursacht. Ich glaube, eine Verbindung gefunden zu haben: Sauerstoffmangel, wenn das System ihn am meisten braucht. Dieser kritische Sauerstoffmangel tritt zu einem Zeitpunkt auf, zu dem der Hirnstamm der ersten Linie regiert, weil die höheren Ebenen des Gehirns noch nicht voll entwickelt sind, weshalb die Schäden auf dieser frühen Ebene später im Leben so schädliche Auswirkungen haben. Die Frage ist: Warum bleiben sie bestehen und verursachen auch Jahre später noch solche Schäden? In 50 Jahren klinischer Beobachtung haben wir gesehen, dass unsere Patienten ihr lebenslanges Leiden auf diese Art von Frühschäden zu Beginn des Lebens zurückführen. Diese Schäden können sich auf das Nervensystem, das Hormonsystem, das Blut und den Kreislauf sowie auf Muskelprobleme auswirken. Und wir scheinen nicht in der Lage zu sein zu verstehen, was vor sich geht. Vielleicht, weil Ort und Zeitpunkt der Schädigung so weit von unserer heutigen Erfahrung entfernt sind, dass wir Ursache und Wirkung nicht miteinander in Verbindung bringen können, so dass es zu einem Rätsel wird.

Wir haben Apnoen direkt nach der Geburt beobachtet und gefilmt, und bei manchen Patienten scheint es, als würden sie sterben. Es vergehen leicht 60 Sekunden, ohne dass sie einen Muskel bewegen, ohne dass sie atmen oder Lebenszeichen von sich geben. Sie blinzeln nicht und zeigen auch sonst nichts, was andeuten würde, dass sie lebendig und präsent sind. Sie kommen mit ein paar Husten- und Räusperlauten wieder zu sich, mit dem anschließenden Schrei eines neugeborenen Babys, der unverkennbar ist. Aber es gibt hier ein Trauma, denn es scheint nicht genug Sauerstoff vorhanden gewesen zu sein, um den Geburtsprozess zu unterstützen. Und es gibt den bleibenden Eindruck einer Nahtoderfahrung. Das ist das Erlebnis, das noch lange nach dem Ereignis in den Patienten nachklingt; und wenn sie es in der Therapie wiedererleben, wissen sie, was es ist und können beschreiben, worum es geht. Sie beschreiben einheitlich, dass sie sich dem Tod nähern, und das ist genau das, was gerade passiert. Dieses drohende Unheil ist der Hintergrund, der eine lebenslange Angst vor dem Tod, Panikattacken und Angstzustände hervorruft, die durch das Gefühl des nahenden Todes geschürt werden. Dies zeigt sich oft in Albträumen in der Kindheit, in denen jemand oder etwas versucht, die Träumenden zu töten. Dies ist die Geschichte, die das System ausspuckt, um die Nahtoderfahrung zu rationalisieren, auch wenn sie keine Ahnung haben, wie sie entsteht oder woher sie kommt. Sie haben Angst in der Kindheit und sind anfällig für ADS, da die Angst das System durchdringt und sie nicht in die Lage versetzt, sich zu konzentrieren. Die Prägung hat eine große Menge an Informationen hinterlassen, die das Gehirn sättigen und mit denen die Person ständig umgehen muss. Diese Schmerzinformationen blockieren

die Konzentrationsfähigkeit. Denken Sie daran: Schmerz ist Information. Er ist systemisch. Wenn also der Schmerz im Gehirn höher steigt, registriert es die bevorstehenden Qualen und denkt sich eine Geschichte aus, die den nahen Tod erklären soll. Der Schmerz wandert also weiter nach oben, um eine Geschichte über diesen vorausgesagten Tod zu fabrizieren.

Im Laufe seiner Entwicklung beginnt das Kind mit einem lebenslangen Muster der flachen Atmung, um Sauerstoff und Energie zu sparen, eine Nachahmung des Geburtsvorgangs, bei dem die Sauerstoffversorgung abnahm. Damit einher geht ein passiver Lebensstil, der sich zurückhält und niederhält. Er projiziert seine Sprache nicht, so dass er in der Kommunikation oft unhörbar ist. Langsame Bewegungen und ebenso langsame Reflexe. Langsame Sprachmuster. Das gesamte System bleibt im Erhaltungsmodus, um die ursprünglich aufgetretenen Schäden zu bekämpfen. Diese flache Atmung bedeutet, dass das System nicht den Sauerstoff aufnimmt, den es braucht. Und wenn wir uns Gehirn und Schlafverhalten ansehen, werden wir wahrscheinlich häufiger Apnoe-Anfälle feststellen. Auch hier handelt es sich um ein Wiedererleben des frühen Traumas. Wir beobachten dies genauer bei einem Patienten, der sich derzeit Schlafstudien unterzieht. Meine Hypothese ist, dass es eine Zunahme von Schlafapnoe-Ereignissen gibt, wenn ein Primal-Patient aus der sauerstoffarmen Geburt kommt und häufig aufwacht und in einen Zustand fällt, in dem die Atmung in Anfällen und Stößen erfolgt, was ich beobachtet habe. Und es scheint wieder eine Nahtod-Erfahrung zu sein, bei der die Person einfach nicht reaktiv und bewusst zu sein scheint. Die Patienten berichten von einer Nahtoderfahrung, wenn sie eine traumatische Geburt wiedererleben. Leute, die keine Primals haben, wachen einfach auf, fast komatös, wie eine Wiederholung einer Geburt an der Schwelle zum Tod. Die Atmung scheint nicht vollständig oder mit voller Kapazität zu erfolgen. Es gibt einen Sauerstoffmangel, der immer wieder auftritt, so dass mehr Schlaf nötig ist, um den Tank sozusagen aufzufüllen. Es ist eine Wiederholung der Geschichte. Hier finden wir diejenigen, die anfälliger für Migräne sind, als Teil eines Mangels an vollständiger Sauerstoffversorgung, eine Erinnerung, die aus der frühen Prägung stammt. Hier finden wir auch chronische Energiearmut und Müdigkeit. Ich glaube, dass die Apnoe ein wichtiges Anzeichen für die Nähe zu dieser Einprägung von Sauerstoffarmut ist, die wir bei so vielen Patienten feststellen.

Die flache Atmung bei den Betroffenen, die sich im Schlaf zeigt, ist messbar. Und wenn die Patienten den frühen Sauerstoffmangel wiedererleben, sollten wir Veränderungen im Schlafverhalten und der Apnoe feststellen. Der Grund, warum ich das erwähne, ist, dass ich die Flachatmer sehe, die von Krebs betroffen sind. Und ich frage mich, ob der Mangel an ausreichendem Sauerstoff im ganzen Körper so viele von uns beeinträchtigt. Es ist eine schädliche Prägung, die ihre Spuren und Beschwerden im gesamten System hinterlässt. Die Vorstufe zu all dem kann der Sauerstoffmangel bei der Geburt sein; zu viele Schmerzmittel, die von der Mutter eingenommen werden, oder eine schwere Narkose, die für eine 130 Pfund schwere

Mutter in Ordnung ist, aber für ein 6 Pfund schweres Baby überwältigend ist. Der Abstand zwischen dem Zeitpunkt und dem Ort des Traumas und dem Krebs symptom macht es unverständlich. Es sei denn, wir finden einen Weg, tief in das Gehirn einzudringen und es selbst zu beobachten. Schlafstudien, die heute so weit fortgeschritten sind, können uns viele Informationen liefern und, so hoffe ich, letztendlich schwere Krankheiten verhindern.

Die Veränderung, die wir vornehmen müssen, betrifft die gesamte Persönlichkeit. Das Trauma steuert diese Persönlichkeit und ihre Neigung zu Krankheiten. Es kann keine stückweise Veränderung geben. Wir ändern die Muster von Geburt an; das ist nicht leicht und nicht schnell zu machen. Aber es ist notwendig. Andernfalls erzeugt jeder einzelne Atemzug ein Defizit im System und fördert das Trauma. Wir entziehen dem System langsam die benötigten Nährstoffe und den Sauerstoff, den Stoff des Lebens. Der Gedanke dahinter ist, eine Möglichkeit vorzuschlagen, den Bogen in Richtung ernsthafter Krankheit zu spannen, indem man die Anoxie-Prägung ändert, die das System unweigerlich daran bindet, sich selbst Sauerstoff zu entziehen und die Möglichkeit von Krebs zu verschlimmern.

---

**MONTAG, 13. FEBRUAR 2017**

## **7. Veränderungen in den biochemischen Funktionen während der Primärtherapie**

Hier ist ein aktueller Patient, der seine allgemeinen Veränderungen und Veränderungen in den biochemischen Funktionen erzählt. Es reicht nicht aus, Zahlen zu nennen, sondern auch Veränderungen, die mit diesen Veränderungen einhergehen. Veränderungen können übertrieben werden, um dem Arzt zu gefallen, daher brauchen wir eine Bestätigung und auch externe Maßnahmen.

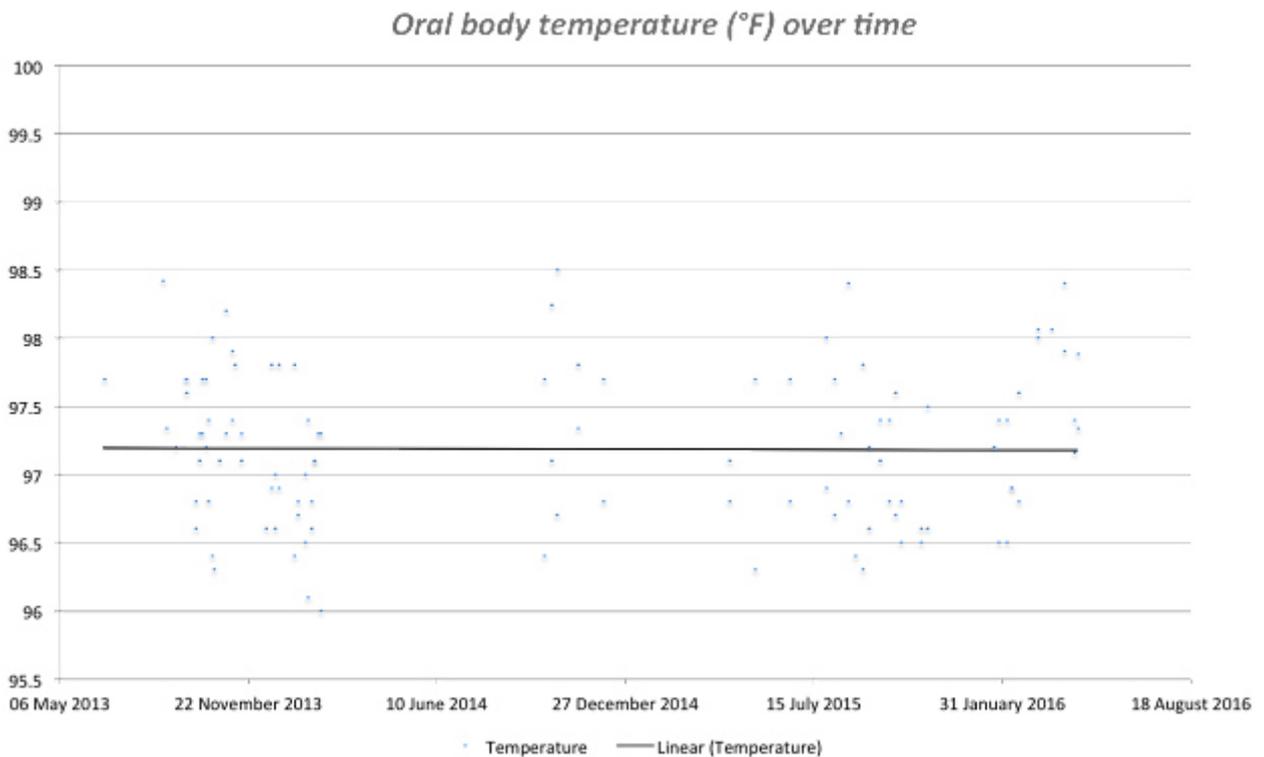
Wir haben die Veränderungen der Vitalfunktionen untersucht, insbesondere die Körpertemperatur, die ein Maß für die kontinuierliche Arbeit des Körpers ist. Eine niedrigere Temperatur, die anhält, bedeutet eine weitaus geringere Arbeit des gesamten Systems. Einigen Studien zufolge kann dies zu einer längeren Lebenserwartung führen.

Wenn alle Zeichen zusammen fallen, haben wir eine Systemveränderung, die sehr wichtig ist. Vitalfunktionen sind genau das: Zeichen für die Vitalität des Systems.

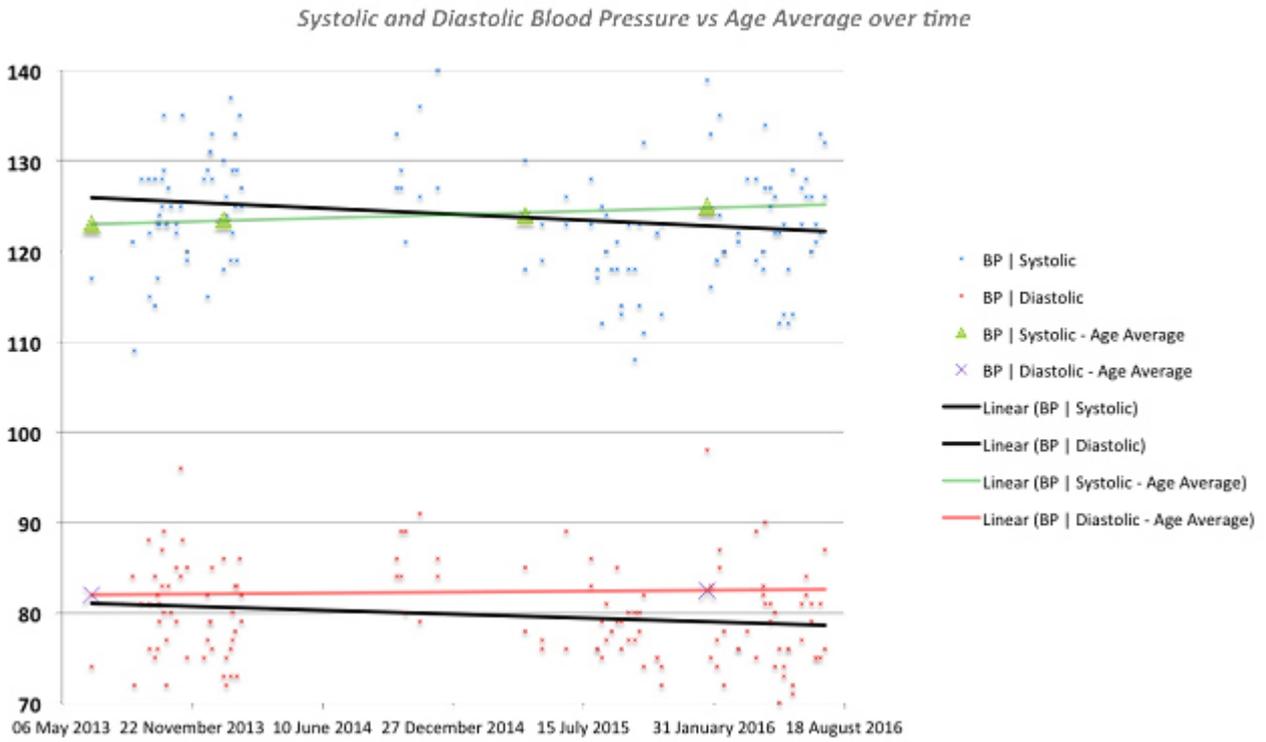
Wenn wir die Veränderungen in seinem Leben mit objektiven Messungen verbinden, sind wir von seiner Verbesserung überzeugt. Er genießt sein Leben. Ist das nicht das Ziel unserer Arbeit? Kein Schmerz, sondern Freude. Leider müssen wir durch Schmerz gehen, um zur Freude zu gelangen: die Dialektik.

All diese Anzeichen zusammengenommen sind ein gutes Vorzeichen für eine längere Lebenserwartung.

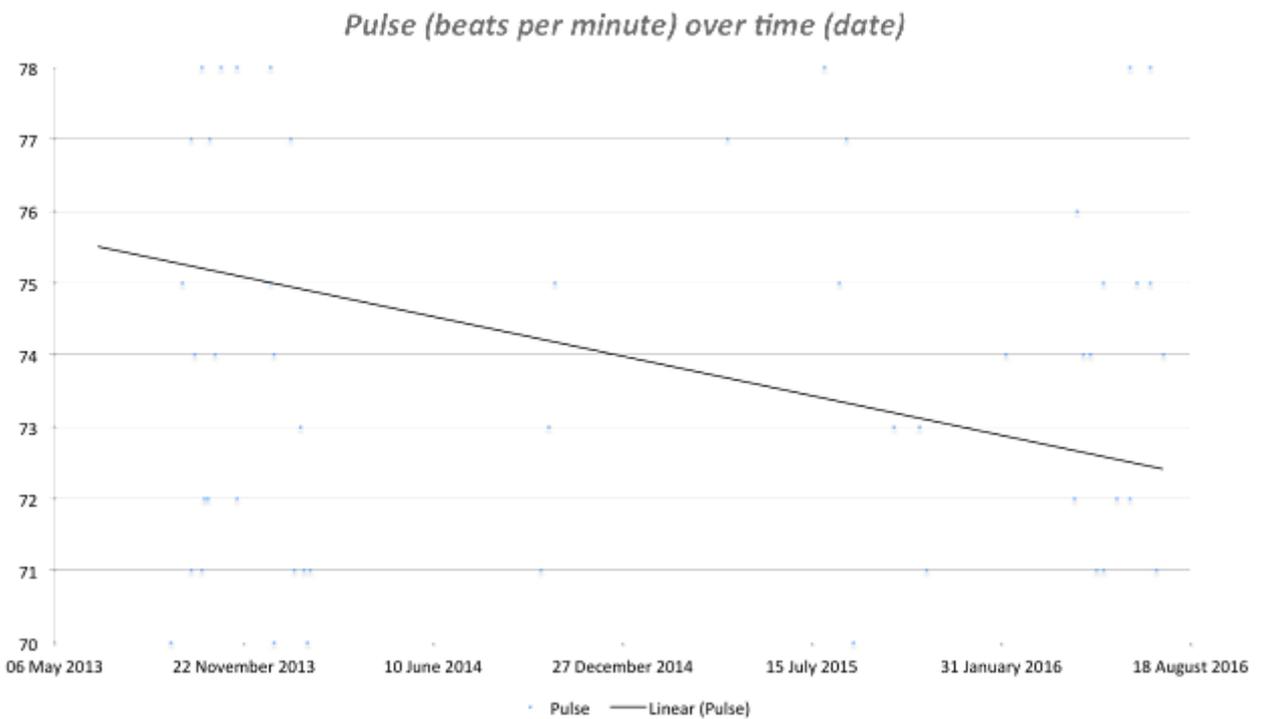
### Orale Körpertemperatur (F) im Zeitverlauf



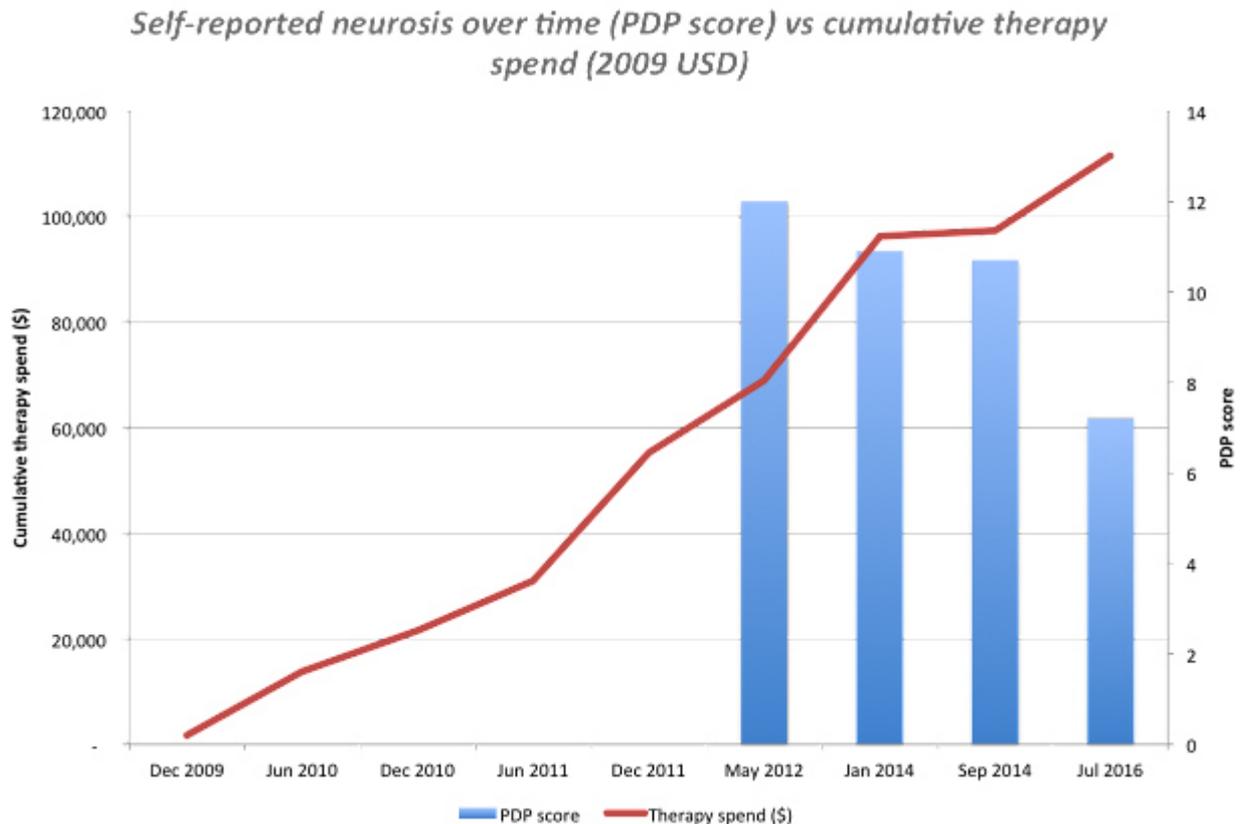
### Systolischer und Diastolischer Blutdruck zum Altersdurchschnitt im Zeitverlauf



### Puls im Zeitverlauf



## Selbstberichtete Neurose im Zeitverlauf (PDP-Punkte) vs kumulative Therapieausgaben (2009 USD)



Hier ist die Interpretation des Patienten, in seinen eigenen Worten.

„Ich habe ein wenig Zeit damit verbracht, meine Skype-Historie zu extrahieren, um einige Diagramme meiner Vitaldaten von Juni 2013 bis heute zu erstellen.

Meine wichtigsten Schlussfolgerungen:

- Mein Blutdruck ist im Vergleich zum Altersdurchschnitt gesunken.
- Mein Puls ist im Vergleich zum Altersdurchschnitt gesunken.
- Meine Temperatur ist konstant geblieben und liegt unter dem Altersdurchschnitt.

Zumindest was den Blutdruck und den Puls betrifft, scheint mein Fall mit den von Art erwähnten Fällen übereinzustimmen, bei denen die Vitalfunktionen mit der Zeit durch die Therapie "gesünder" werden.

Ich habe auch sporadisch den [Personal Defense Profile Test](#) von Dr. Ingeborg Bosch als Indikator für Neurosen gemacht, wenn auch natürlich nach eigenen Angaben. Ich habe meine Werte in diesem Test mit meinen Investitionen in die Therapie verglichen.

Meine Abwehr bewegt sich mit zunehmender Investition in die Therapie ebenfalls tendenziell nach unten.

Alles in allem stimmt dies damit überein, wie ich mich heute fühle: zentrierter, weniger zwanghaft, reifer, männlicher.

Ich danke Ihnen allen noch einmal für Ihren Beitrag zu meiner Transformation. Möge sie noch lange andauern!

Es war eine außergewöhnliche Transformation, die alles übertrifft, was ich mir bei meinem ersten Interview im Dezember 2009 hätte vorstellen können.

Meine Sexualität hat sich grundlegend verändert, meine Beziehungen zu Frauen haben sich völlig gewandelt. Ich habe eine ganz andere Persönlichkeit.

Die Vitalfunktionen erzählen zwar eine Geschichte, aber in Wirklichkeit geht es um das Entstehen eines anderen Menschen. Es ist, als ob eine neue Version von mir entstanden ist und den Körper des "alten XXXXX" übernommen hat.

Ich habe mich von einem kranken, verwirrten und wenig selbstbewussten Menschen in jemanden verwandelt, der durch die Welt schreitet und es liebt, so zu sein, wie er ist. Nun ja, die meiste Zeit über! Was für eine Reise, Art. Was für eine Reise.“

---

**Donnerstag, 16. Februar 2017**

## **8. Warum Primärtherapie keinen Arzt braucht**

Ich schreibe dies als *Hall of Fame*-Akademiker der Psychologie mit jahrelanger Ausbildung in Psychologie und jahrelanger Ausbildung in psychiatrischer Sozialarbeit. Plus ein zusätzliches Jahr Postgraduierten-Praktikum in psychiatrischer Sozialarbeit. Ich habe also eine Vorstellung davon, worum es geht. Das gesamte Ausbildungssystem muss über den Haufen geworfen und auf den neuesten Stand der Wissenschaft gebracht werden. Im Moment ist es keine Wissenschaft, die Menschen gesund machen kann. Es ist eine Menge Herumbasterei, von der ich in meinen früheren Jahren als Angestellter in Krankenhäusern und Kliniken viel mitbekommen habe.

Jetzt machen die Leute an der Macht es unmöglich, irgendeine Art von Wissenschaft zu beherrschen. Sie glauben, dass sie durch weitere Jahre von Kursen, Praktika und Vorlesungen irgendwie zu einer Heilung kommen werden. Ich glaube nicht, dass das

der Fall sein wird, sondern dass es sich nur um eine Beschäftigung handelt, die den Anschein einer Wissenschaft erwecken soll, was nicht der Fall ist. Die derzeitigen Anforderungen für eine Lizenz sind unerschwinglich und ineffektiv. Sie zwingen die Studenten dazu, durch Reifen zu springen, was sie am Lernen einfach hindert. Die am weitesten Fortgeschrittenen unter meinen Auszubildenden waren die Doktoranden. Sie alle sind in der Ausbildung gescheitert, weil sie so intellektuell waren und ihre Gefühle aus ihnen herausgepresst wurden. Sie konnten nicht erkennen, wann und wie sie einen Patienten anfassen sollten. Für sie wurde es eine "geistige" Krankheit, bei der die Gefühle auf der Strecke blieben. Sie lernten, Patienten mit Einsichten und Rationalitäten zu behandeln, ohne etwas von der Hirnforschung zu verstehen. Schlimmer noch, sie hatten keine Ahnung von der Rolle der Gefühle bei der Funktion des Neokortex, die in der Therapie entscheidend ist.

Es schwierig zu machen ist nicht dasselbe wie es verständlich und behandelbar zu machen. Und noch mehr Ethikkurse zu belegen, wird nicht helfen. Normale Therapeuten sind per Definition ethisch. Die Versager waren diejenigen, die unethisch waren und manchmal versuchten, der Freund und Kumpel des Patienten zu sein, anstatt sein Arzt.

Was brauchen wir also? In erster Linie einen einfühlsamen Therapeuten. Dann ein Minimum an Hirnforschung, dann etwas Biochemie, um zu sehen, wie die Neurose im Körper funktioniert. Aber das Werkzeug ist der Therapeut, und er muss sensibel sein für die Gefühle und Bedürfnisse des Patienten und seine tief liegenden Prägungen. Das hat sich ich in den fünfzig Jahren bestätigt, in denen ich Ausbildung betreibe, sodass ich sehen kann, wer behandeln kann und wer nicht. Es sind nie die Menschen in ihrem Kopf, die helfen und heilen können; es sind diejenigen, die mit ihren Gefühlszentren verbunden sind. Das ist genau das Gegenteil der heutigen Ausbildung in Psychiatrie und Psychologie. Ich bin der „Musterfall Nr. 1.“ Was ich gelernt habe, hat mir fast nie geholfen, eine Therapie zu machen, und es hat mir sicher nie geholfen zu verstehen, was eine Heilung beinhaltet. Es hat mir nie geholfen, zu meinen Gefühlen vorzudringen; sie waren meist nur ein Nebengedanke. Seit 100 Jahren geht es immer noch um Einsichten, Gründe und Erklärungen.

Was ist also falsch daran? Ein außenstehender Arzt kann nie sagen, was in einem Patienten vorgeht, denn er lernt vor allem von seinem System. Wenn Gefühle hochkommen, erfährt er, welche Kräfte er versteckt hat und was ihn all die Jahre angetrieben hat. Kein fremder Experte kann das tun, denn der Experte und der einzige Experte ist der Patient. Für den Patienten ist es ein Verbrechen, ihn seiner Erleuchtungen, seiner alleinigen Entdeckungen und seiner neuen Fähigkeit und Kraft, sich selbst zu verändern, zu berauben. Er weiß, welche aufkommenden Gefühle angegangen werden können, und welche Gefühle vorerst ruhen müssen. Er weiß, welche Gefühle überfordernd sein können und die „tödliche“ Abreaktion hervorrufen. Und wenn ein Außenstehender ihn dazu drängt, kommt es allzu oft zu einer

Abreaktion, weil ein Außenstehender nicht wissen kann, wann der Patient bereit ist für den Abstieg in die tieferen Abgründe des Gehirns. Und das ist es, was wir nicht brauchen, gut ausgebildete Intellektuelle, die nicht spüren können, was der Patient verkraften kann und was nicht.

Wenn wir unseren Narzissmus für eine Minute ablegen und die Psychotherapie auf den Patienten und nicht auf den Arzt ausrichten, wenn er nicht der Herrscher im Reich der Allwissenden ist, sondern auch ein Lernender des menschlichen Zustands, der *conditio humana*, dann sehen wir keine Notwendigkeit für die Phalanx der Spezialisten, die alles über dieses oder jenes Symptom wissen, aber nichts über das Innenleben des Patienten. Wir haben dann einen Geheimbund derer, die die tiefe Geschichte des Patienten ignorieren, die tiefe Geschichte seiner frühen Schlüsselerlebnisse und die allgemeine Geschichte, nicht die seiner intellektuellen Entwicklung, sondern die seiner Gefühle. Wir müssen den ganzen Menschen studieren, nicht im Sinne der Booga-Booga-Ganzheitstherapie, sondern die dynamischen Interaktionen aller seiner Systeme, von denen das Gehirn nicht das geringste ist.

Ich denke, darum geht es bei der Ausbildung und Supervision in der Primal-Welt, und nach vielen Jahrzehnten erreichen wir tatsächlich eine neurochemische Veränderung. Wir erreichen Heilung, wie ich es definiere, im Verhalten und in der medizinischen Normalisierung. Das ist viel, aber ich kann die Ergebnisse, die wir erzielen, nicht leugnen, und heute sind sie überwältigend. Denken Sie daran, dass eine harte Schule nicht unbedingt eine gute Schule ist. Es ist einfach nur eine harte Schule; eine Schule für Masochisten, in der sie dir nach deinem Abschluss dein Diplom überreichen, eingewickelt in eine Skulptur deines Neokortex, mit hängenden Hoden und mit dem Vermerk: Viel Glück.

---

**Samstag, 18. Februar 2017**

## **9. Mein Leben: Primärtherapie praktizieren**

Aufgrund meines Scheidungsdiktats (ich wollte es eigentlich eine Vereinbarung nennen) konnte ich nicht mehr in einem englischsprachigen Land praktizieren. Meine französische Frau, France, und ich zogen nach Paris und eröffneten eine französische Klinik, die vom ersten Tag an voll war. Wir begannen unser Forschungsprogramm in London und flogen Blutproben von Paris aus hin und her. Wir untersuchten das Immunsystem und die natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), um zu sehen, was in der Therapie passiert. Nach einem Jahr wuchsen die NK-Zellen sehr schnell. Dies waren die Zellen, die das System überwachen sollten. Sobald eine Krebszelle ihr Leben begann, suchten die NK-Zellen sie auf und töteten sie. Vielleicht war das der Grund,

warum wir bei unseren fortgeschrittenen Patienten so wenig Krebs sahen. Wir haben auch andere Aspekte untersucht. Wir stellten fest, dass die Körpertemperatur nach einem Jahr Primärtherapie sank, ebenso wie die Herzfrequenz und der Blutdruck. Da wir die inneren Schmerzen beseitigt hatten, stand das System eindeutig nicht mehr unter schwerem Druck. Am wichtigsten war jedoch der Rückgang der Körpertemperatur um ein Grad (F), der uns sagte, dass die Langlebigkeit vielleicht erhöht wird, wenn die Arbeitsbelastung des Systems abnimmt. Es gibt die Theorie, dass für jedes Grad, um das die Körpertemperatur dauerhaft sinkt, die Lebenserwartung entsprechend steigt.

Europa wurde zu einer schweren Last mit einem fünfstöckigen Gebäude, das Tag und Nacht in Betrieb war. Die Patienten kamen im Großen und Ganzen aus Europa und blieben damals viel länger, weil es viel weniger Visabeschränkungen gab, die die Patienten zum Verlassen des Landes zwangen. Jetzt, in den USA, sind sie eingeschränkt, was ihre Therapie erheblich verlangsamt. Wir haben ein breites Spektrum von Patienten behandelt, von Botschaftern bis hin zu einer Art von Terroristen, die das überhaupt nicht waren. Sie behaupteten, Revolutionäre zu sein, aber sie waren die freundlichsten und intelligentesten Menschen, die ich kennen gelernt habe. Wir führten die Therapie in mehreren Sprachen durch und es war wirklich eine polyglotte Gruppe. Wir forschten mit mehreren Universitäten zusammen, und das war alles sehr spannend.

Unsere Klinik befand sich in einem riesigen Gebäude in Paris, mit einer altmodischen Badewanne im Keller. France behandelte eine 65 Jahre alte Ärztin, die ihr Dorf nie verlassen hatte. Und warum? Weil sie Bettnässerin und sich dessen sehr schämte. France hatte eine Ahnung und nahm sie mit nach unten in die Badewanne. Sie gab der Ärztin die Anweisung, sich völlig zu entspannen und sich in der Wanne gehen zu lassen. Das tat sie, und was passierte? Sie urinierte. Erst jetzt spürte sie, worum es ging: Es war die einzige Wärme, die sie je empfand. Bald darauf erhielten wir Postkarten von ihr aus der ganzen Welt. Sie war frei. Keine Neurosen mehr.

Hier ein Beispiel, um zu verdeutlichen, dass wir eine Therapie der Erfahrung/des Erlebens und nicht der Ideen sind. Wir hatten einen männlichen Patienten, der von Frauenfüßen und -schuhen besessen war. Unser männlicher Therapeut lackierte sich die Nägel, trug kurze Hosen und ließ den Patienten sitzen und auf seine Füße schauen, während er sie baumeln ließ. Jedes Mal, wenn der Patient versuchte, seine Füße zu berühren, zog der Therapeut seine Füße abrupt weg. Bald weinte der Patient und schrie: "Mami, Mami, lass mich dich anfassen". Seine Mutter war eine Näherin, die ihre Arbeit vor den Augen ihres Kindes verrichtete. Sie berührte ihn nie, aber er beobachtete sie wie gebannt und wollte sie unbedingt anfassen. Sie schickte ihn weg, weil er ihr eine Plage war, immer und immer wieder. Sein Bedürfnis wurde immer größer, bis er es auf der Straße auslebte oder durch die Fenster spähte und dabei eine Verhaftung riskierte. Nach vielen Therapien löste er dieses Verhalten schließlich auf.

Das Bedürfnis, umarmt und gestreichelt zu werden, das war die einfache Antwort. Die Kraft seines ursprünglichen Bedürfnisses wurde zur Kraft hinter seiner aufdringlichen Besessenheit. Der gescheiterte Versuch ist in der Regel ein Versuch, das symbolische Ausagieren zu beenden. Es ist ein Versuch, ein Symbol des Bedürfnisses zu verändern und zu blockieren, nicht das biologische Grundbedürfnis selbst. Bei jedem Ausagieren müssen wir viel tiefer gehen, um dieses Bedürfnis zu finden und mit ihm umzugehen. Das ist das, was biologisch und real ist.

In gewisser Weise ist unsere Therapie einfach: das biologische Grundbedürfnis finden und wiedererleben, wie es nicht erfüllt wurde. Aber oh je! Es ist so viel mehr als das. Diese Bedürfnisse sind durch ein Labyrinth von Abwehrmechanismen abgeschottet und schwer zu finden. Zuerst müssen wir uns damit auseinandersetzen, dass das Bedürfnis so verzweigt ist, dass es nicht mehr zu erkennen ist. Wir müssen Wege finden, um die Essenz des Gefühls herauszufinden. Die Verzweigungen wurden, duh.....immer verzweigter. Neurose hat ein zähes Leben.

In der Gruppe habe ich manchmal erlebt, dass eingefleischte Atheisten zu Gott um Erfüllung gebetet haben: "Halte mich, schätze mich, liebe mich." Warum Gott? Weil ich hinter dem Bedürfnis her war, und Gott wurde zum Kanal für das Bedürfnis. Ich musste einen neutralen Kanal für die Patienten finden, um ihre Bedürfnisse auszudrücken. Sobald sie zu den Bedürfnissen kommen, brechen selbst Atheisten in Tränen aus, denn dort liegen die Tränen verborgen. Warum Gott? Sonst würden sie die Gesichter der Eltern sehen, wenn sie um Liebe bitten, und kalt und gefühllos werden. Einige Patienten weigern sich, das zu tun, was notwendig ist, um gesund zu werden: Medikamente absetzen, Medikamente verabreichen, was auch immer. Wenn wir uns an ihrem schlechten Verhalten aufhängen, werden wir nie zu dem gelangen, was wirklich ist: "Ich bin hoffnungslos und mir kann nicht geholfen werden. Wozu soll das gut sein? Ich bin ein Versager. Keiner kann mir helfen."

Meine Ausbildung begann in Frankreich bei meiner neuen französischen Familie. Wir wohnten hoch über Aix en Provence, mit Blick auf eine wunderschöne Stadt. Sie sprachen nur Französisch untereinander, und ich beschloss, dass ich das nie wieder zulassen würde, dass ich nie wieder von esoterischen und faszinierenden Diskussionen ausgeschlossen sein würde. Ich lernte Französisch und nahm an den Gesprächen teil, und es war so gelehrt und informativ, wie ich es noch nie erlebt hatte. Ich hatte nie eine Familie, und das war sicherlich ein Beispiel dafür, was mir fehlte. Ich lernte schnell Französisch, weil ich nun jemanden hatte, mit dem ich mich unterhalten konnte, aber nicht in meiner Muttersprache. Ein kleines Hindernis.

Bald führte ich ein französisches Leben, las französische Zeitschriften und schaute französisches Fernsehen, was ich auch heute noch tue. Fast alle unsere Freunde waren Franzosen, darunter einige kreative und intelligente Menschen. Ich will hier keine Namen nennen, aber unsere Freunde waren in vielen Bereichen der Kunst tätig,

und ich war sehr stolz auf sie, darunter eine Schauspielerin, die ich in einem Film größtenteils nackt sah, als ich in der High School war. Jahre später lebte sie bei uns, und wie das in Frankreich so ist, wurde viel nackt gebadet. Manchmal dachte ich, ich würde träumen. Aber nein. Ich lebte einfach in einem gesunden und nicht pruden Land, in Frankreich. Viele der öffentlichen Strände waren FKK-Strände. Alles gesund und nicht abwertend. Nicht moralisierend. Dafür gab es viele Beispiele in ganz Frankreich.

Nach Jahren in Frankreich erhielt ich die Erlaubnis, in den USA zu praktizieren, also kehrten wir nach Amerika zurück. Frances' Gesundheit war durch die vielen Patienten in Paris angeschlagen und sie brauchte eine lange Pause, die sie auch bekam. Wir eröffneten ein kleines Ausbildungszentrum in Santa Monica, das sich zu einer weltweit bedeutenden Klinik entwickelte, wobei die meisten Patienten aus Europa kamen. Ich bin jetzt in den Neunzigern und schalte einen Gang zurück, aber ich schreibe immer noch jeden Tag Bücher und den Blog.

Es gibt immer noch Hunderte von Heuchlern auf der ganzen Welt, die meinen Namen und meine Therapie benutzen, um Patienten in die Irre zu führen, meist mit schlechten Ergebnissen. Sie haben meine Bücher auf ihren Schreibtischen stehen, und allem Anschein nach sind sie mit mir verbunden... ohne einen Tag Ausbildung. Deshalb ist es immer am besten, wenn Sie sich bei uns erkundigen, wer qualifiziert ist und wer nicht.

---

**Freitag, 24. Februar 2017**

## **10. Achtsamkeit und anderer Unsinn, die Zwillingsschwester der Psychoanalyse**

Ich habe über einige der neuen Modeerscheinungen wie „Achtsamkeit“ nachgedacht und mich gefragt, wie man am prägnantesten beschreiben könnte, was daran falsch ist. Oh, ich weiß, das lässt eine Kleinigkeit namens Evolution außer Acht. Wenn wir die Evolution verstehen, wissen wir, dass das Bewusstheits-Gehirn als letztes auftauchte, Millionen von Jahren nach den früheren Gehirnen. Dieses Gehirn kann sich von diesen frühen Gehirnen abkoppeln und ein Eigenleben entwickeln. Es ist niemals das heilende Gehirn. Und warum? Weil wir heute wissen, dass Traumata, die wir sehr früh in unserem Leben erleben, tief im Gehirn verankert sind und eine Spur hinterlassen. Sie befinden sich weit entfernt von dem Gehirn, das Bewusstheit hat, hilft also Achtsamkeit, gesund zu werden? Natürlich nicht; sie ist eine oberflächliche Hülle. Es reitet über den unteren Gehirnen und weiß normalerweise nicht, dass dort unten etwas ist; schon gar nicht ist es sich der Gefühle bewusst, die dort unten brodeln. Wenn es sich also der tiefen Aufgewühltheit nicht bewusst ist, wie kann dann intellektuelle Bewusstheit das Bewusstsein verbessern, das die *Conditio sine*

*qua non* der Heilung ist. Bewusstheit ist ein Ereignis, das nicht in die Tiefe geht, und stellt den Feind des Bewusstseins dar. Sie ist die Essenz der Blockierung des vollen Bewusstseins, der Unterdrückung jener Kräfte, die unter der Oberfläche festsitzen und die wiedererlebt werden müssen, nicht nur verstanden. Wiedererleben ist nicht mehr nur meine Vorstellung, sondern hat jetzt eine weit verbreitete wissenschaftliche Basis, die als die Essenz der Heilung anerkannt ist. Daran ist nicht zu rütteln, es ist unveränderlich, unnachgiebig und kompromisslos. Um eine wirkliche Veränderung herbeizuführen, muss es ein Wiedererleben geben, und zwar genau so, wie das Trauma niedergeschrieben wurde; und wer weiß das schon? Der Patient und nur er, denn wenn die Zeit reif ist, wird diese Prägung in ihrer vollen Pracht mit all ihren Gefühlen auftauchen, um endlich absorbiert und integriert zu werden. Es sind diese Kräfte, die uns sehr krank machen, auch psychisch krank machen.

Diese Prägung hat sehr lange darauf gewartet, Luft zu atmen, bewusst zu werden, zu dem Zeitpunkt, wo sich alle drei Gehirne zusammenschließen, um uns voll bewusst zu machen. Ihr unaufhörliches Wühlen darunter hat es und uns erschöpft und das biologische System zermürbt. Das System ist nicht darauf ausgelegt, Gefühle dauerhaft zu verbergen, sondern sie hochzubringen, wenn das System sie aufnehmen und integrieren kann. Wenn man die Gesichter derjenigen sieht, die die Prägung rückgängig gemacht haben, sieht man ein Gesicht großer Erleichterung, Offenheit und Freude. Manche nennen es "den Affen vom Hals haben", was bedeutet, den Schmerz loszuwerden. Keine intellektuelle Bewusstheit kann das erreichen, denn sie kann die Primal-Last nicht heben, kann uns nicht entlasten und uns von unseren Primal-Ketten befreien. Bewusstheit war nie dazu gedacht, in die Tiefe abzutauchen; das ist allein die Aufgabe des Bewusstseins. Bewusstsein bedeutet, die tiefsten Ebenen des Gehirns zu erreichen, wo die größten Schrecken und Schmerzen sitzen. Wir können nicht gesund werden, wenn nur ein halbes Gehirn arbeitet. Wir können nicht gesund werden, wenn die Hälfte unserer Entwicklung vernachlässigt und nicht als Teil von uns betrachtet wird. Aber bis wir vollständig bereit sind, kann Bewusstheit helfen, unseren Schmerz zu maskieren, während wir so tun, als seien wir auf dem Weg der Besserung, die für immer ein schwer erreichbares Ziel sein wird. Wir können von hier aus nicht dorthin gelangen. Wir können nicht gesund werden, wenn wir das Gehirn von oben betrachten und glauben, dass wir die ganze Person behandeln, während wir das spätere Leben der Person behandeln, den schmalen Ausschnitt des Lebens, der kam, nachdem viele der Prägungen abgelegt wurden.

Glauben Sie nicht, dass die Psychotherapie, die Einsichtstherapie und die Psychoanalyse sich dem entziehen können; sie leiden an denselben Rationalitäten und Überzeugungen und an denselben oberflächlichen Mängeln in ihrer Therapie. Wenn uns jemand unsere privaten Wahrheiten durch das Prisma seiner Wahrnehmungsmasse überreicht, muss es zu Misserfolgen kommen. Sie behandeln im Wesentlichen sich selbst. Zu glauben, dass wir auch nur erahnen können, was tief

in uns verborgen liegt, ist eine Illusion.

Bewusstsein bedeutet Verbindung; es bedeutet eine fließende Verbindung zu den unteren Ebenen des Gehirns; es bedeutet Zugang zu unserer Gefühlsbasis, so dass wir Gefühle als Teil unseres Arsenal haben, so dass wir uns von unseren Gefühlen leiten lassen und nicht nur von unserer neokortikalen Bewusstheit der obersten Ebene. Es bedeutet, dass wir den Schmerz und die Gefühle anderer - unserer Kinder, Ehepartner und Freunde - in der Tiefe wahrnehmen. Es bedeutet, dass wir leidenschaftlich und empathisch sind. Wir können das Leben mit Gefühlen leben.

Wenn wir nicht mit dem verbunden sind, was uns antreibt und uns dazu bringt, so zu handeln, wie wir es tun, haben wir nur Zugang zu Ideen und Überzeugungen und nicht zu dem, was uns wirklich menschlich macht. Bewusstheit hält uns getrennt, ist aber der Liebling der intellektuellen Therapeuten. Denn sie steht über den Gefühlen und geht darüber hinaus. Die Therapie wird dann zu einer Art Spiel oder Übung, die von denjenigen gelobt wird, die in dieser oberen Zone leben, die jede neue Phase der erweiterten Bewusstheit sofort anzieht. Hey, da unten gibt es eine große Welt, die existiert, auch wenn wir sie nicht ohne weiteres sehen können. Glücklicherweise und unglücklicherweise können wir sie nicht sehen, solange wir sie nicht fühlen, und das können wir nicht, solange wir keinen Zugang zu unseren Gefühlen haben. Und das können wir erst, wenn wir endlich erkennen, dass es tief in uns eine Welt gibt, die die Quelle für so vieles von uns, für unser Verhalten und unsere Leiden ist.

Wie kann man gefühllose Menschen davon überzeugen, dass es Gefühle gibt? Es scheint wahr zu sein, dass sie, wenn sie leiden und den Gefühlen nahe sind, auf der Suche nach Antworten zu uns eilen; und wir haben sie: Gefühle. Der Entwicklung unseres präfrontalen Kortex ging ein nonverbales Gehirn voraus, lange bevor wir Vernunft hatten. Jetzt, wo wir sie haben, sollten wir ihn in die richtige Richtung lenken und uns befreien.

Intellektuelle Bewusstheit ist ein Nachzügler in diesem Unternehmen; lassen Sie uns den Gefühlen, die uns befreien können, nicht ausweichen. Wir können nicht ängstlich und voll bewusst sein. Volles Bewusstsein ist das Ende der Angst, weil wir endlich in Kontakt mit ihrer Quelle sind. Niemand kann etwas Besseres tun als das.

---

**Samstag, 25. Februar 2017**

### **11. Die Ursprünge von Angst-, Panik- und Wutanfällen**

Lesen Sie den vollständigen Artikel, der in *Activitas Nervosa Superior* veröffentlicht wurde, hier:

<http://www.activitas.org/index.php/nervosa/article/viewFile/146/183>

---

**Sonntag, 26. Februar 2017**

## **12. Können Gefühle wehtun?**

Ich weiß, dass bestimmte Gefühle Schmerzen verursachen, aber können Gefühle auch wehtun? Gibt es spezielle Gefühle, die uns wehtun? Oh ja, und es gibt Ebenen im Gehirn, die immer mehr Schmerz hervorrufen, je tiefer wir ins Gehirn vordringen. Und wie kann man im Gehirn immer tiefer gehen? Können wir freiwillig, durch einen Akt des Willens, tiefer gehen? Niemals. Denn ein Willensakt ist dem Empfinden tiefer Gefühle abträglich. Je mehr wir wollen und versuchen, es zu tun, desto weniger tief können wir gehen. Wir benutzen dann das letzte Stück der Gehirnentwicklung, um das erste Stück des Gehirns in der Evolution zu erreichen. Zwischen diesen Ebenen gibt es Gating-Systeme, Chemikalien, die den Schmerz blockieren, die eine Ebene von der anderen abgrenzen. Hätten wir diesen Mechanismus nicht, würde es uns allen schwer fallen, Schmerzen zu unterdrücken. Und wenn die tiefe Ebene des Hirnstamms überlastet ist, brauchen wir stärkere Schmerzmittel, um uns einigermaßen wohl zu fühlen. Auf dieser Ebene findet die schwere Sucht statt, weil auf dieser Ebene der schwere Schmerz sitzt. Und das ist der Schmerz, der in der frühesten Periode unseres Lebens aufgewühlt wurde. Er liegt auf der Ebene der reinen Agonie, die dem Schmerz/Schrecken entspricht, den das Haifischhirn erlebt. Dieses tiefe Gehirnsystem hat die große Fähigkeit, Schmerz zu empfinden und auch zu verdrängen. Das Gehirnsystem muss vor allem versuchen, die Schmerzleistung auszugleichen. Wenn verschiedene Schmerzen zusammenkommen und sich anhäufen, werden sie zu einer Überlastung, zu einer Herausforderung für das schwächelnde Abwehrsystem, und das Leiden setzt ein, ebenso wie der dringende Ruf nach der Einnahme besonders starker Schmerzmittel. Es gibt nur eine gewisse Menge Schmerz, wie wir ertragen können, bevor das System ins Wanken gerät und seine Aufgabe nicht mehr erfüllen kann. Ich nenne das Schmerzen der ersten Linie. Es handelt sich dabei oft um lebensbedrohliche Schmerzen; ein Angriff durch ein anderes großes Raubtier, das den Hai als angemessene Mahlzeit ansieht. Oder von menschlichen Jägern, die jagen, um zu prahlen, um der größte Macho unter den Männern zu sein. Diabolischerweise ist er in der Lage zu töten, ohne einen weiteren Gedanken zu verschwenden, da er bereits gut verdrängt und nicht einmal ansatzweise fühlen kann, was er tut.

Schauen wir uns das Experiment an, das dies ausgelöst hat. Es wurde 2013 an der medizinischen Fakultät der Universität Michigan durchgeführt. Sie untersuchten Studenten, die sich zu bestimmten anderen Studenten hingezogen fühlten. Die Versuchspersonen wurden dann in ein MRT-Gerät gesetzt und ihnen wurde gesagt, dass die Person, die sie beschrieben, nicht an ihnen interessiert sei. Es ist etwas ausführlicher, aber im Prinzip ist es die Essenz der Studie. Die Forscher (unter der Leitung von Dr. David Hsu) hatten es abgesehen auf..... Ablehnung. Sie konzentrierten sich auf die  $\mu$ ( $\mu$ )-Opioidrezeptoren (man denke an Heroin). Wenn sich jemand verletzt fühlt, nutzt er das gleiche biologische System und die gleichen Nervenbahnen wie bei körperlichen Verletzungen. Es werden Chemikalien

freigesetzt, die den Schmerz dämpfen und überdecken. Sie sind Zwillinge, der Schmerz und sein Antagonist. Es scheint, dass die gleichen Bahnen, die für körperlichen Schmerz zuständig sind, auch für emotionalen Schmerz, z. B. bei Ablehnung, genutzt werden. Aber die Geschichte geht noch viel weiter, was das Problem der Laborforschung verdeutlicht.

In unserer klinischen Forschung haben wir Schmerzen von unvorstellbarem Niveau gefunden, die von tieferen Ebenen als dem limbischen System/Gefühlssystem ausgehen. Und wenn die Patienten beginnen, diese Schrecken aus den Tiefen des Gehirns wiederzuerleben, verstärkt sich der Schmerz und auch die Schleusen-Funktion. Und dies ist die Art von emotionaler Ebene, die bei der Erforschung von Schmerzen nicht oft erreicht wird. Es ist die Angst vor dem drohenden Tod, ein Schmerz, der dem Geburtstrauma gleichkommt, das wir seit fünfzig Jahren in unserer Arbeit in der Primärtherapie beobachten. Wir sehen jedoch, dass emotionaler Schmerz eine ernsthafte physiologische Komponente hat. Und das kann bedeuten, dass emotionaler Schmerz, wenn er sich im neurologischen System festsetzt, sich im gesamten System verzweigt und körperlichen Schaden anrichtet. Diese Ebene des Schmerzes ist wirklich unaussprechlich und hat keine verbal beschreibbare Entsprechung. Daraus können sich schwere körperliche Leiden wie Krebs ergeben. Auch hier ist der Schmerz aus dem präverbalen Leben katastrophal und kann zu einer ebenso katastrophalen Krankheit führen. Ich wiederhole: Der Grund für schwere, katastrophale Krankheiten im späteren Leben liegt darin, dass eine Anhäufung von zusammengesetzten Schmerzen sie vorantreibt. Die Qualen, die ich beim Wiedererleben von früher Zurückweisung erlebt habe, z. B. wenn man kurz nach der Geburt nicht gehalten oder berührt wurde, sind - mir fällt kein anderes Wort ein - unbeschreiblich. Von einer attraktiven Frau oder einem attraktiven Mann zurückgewiesen zu werden, ist im wahrsten Sinne des Wortes von geringer Bedeutung, verglichen mit der echten Zurückweisung durch ein Elternteil, wenn die elterliche Liebe lebensrettend und überlebenswichtig sein kann. Es ist die Art von Schmerz, die wir nur klinisch sehen können, nicht in einem Labor ausgeheckt. Dann und nur dann können wir verstehen, warum wir Sicherungssysteme haben, um den Schmerz zu kontrollieren und zu begrenzen.

Gefühle können also wehtun, und zwar nicht nur emotional. Sie können auch das Kreislauf- und Herzsystem beeinflussen. Wir müssen uns vor Augen halten, dass das System, das wir benutzen, die Nervenbahnen, die wir für körperliche und emotionale Schmerzen verwenden, oft identisch sind. Und wenn wir sagen, es hat so weh getan, dann tut es wirklich weh.



**Mittwoch, 01. März 2017**

## **1. Selbstmord ist schmerzlos: Verdrängung, Verzweiflung und Erleichterung durch Wiedererleben von Nahtoderlebnissen**

(Wiederholung der Artikelreihe (Teile 1 - 5) von Oktober 2016).

---

**Dienstag, 07. März 2017**

## **2. Was ist ein Feeling?**

Ich hoffe, ich ertränke den Fisch nicht; ich möchte die Natur des Gefühls erforschen, damit wir beurteilen können, ob wir Individuen fühlen oder nicht. Was spielt das für eine Rolle? Zugang zu Gefühlen zu haben bedeutet, Zugang zu einem guten Teil von sich selbst zu haben, und dieser Zugang bedeutet Gesundheit; er bedeutet weniger Verdrängung und weniger unbewusste Kräfte, die von innen an einem nagen.

Lassen Sie uns auf einige grundlegende Punkte zurückkommen: Wenn die allerersten Traumata im Mutterleib auftreten (wenn sie denn auftreten), werden sie auf vielerlei Weise und in vielen Gehirnstrukturen gespeichert. Sie scheinen auch in einer bestimmten Wellenlänge oder Frequenz festgelegt zu sein (Dies ist meine Hypothese, keine bewiesene Wissenschaft. Die Wissenschaft ist nicht dagegen, sie ist nur nicht "dafür"). Die Traumata, von denen ich spreche, sind fast immer eine Nichtbefriedigung von Bedürfnissen. Und diese Bedürfnisse erscheinen nach einem genetischen Plan. Sie ändern sich nicht; sie nehmen eine andere Gestalt an. Diese Bedürfnisse sind zunächst biologisch, dann emotional und schließlich intellektuell. Sie entsprechen in meinem Schema der Entwicklung des Gehirns vom primitiven Hirnstamm über den limbischen zum präfrontalen Kortex. Der größte Schmerz sind die instinktiven/biologischen Bedürfnisse, jene sehr frühen Bedürfnisse, die Leben und Tod bedeuten. Angemessene Ernährung für die werdende Mutter, nicht rauchen, nicht trinken, keine Drogen nehmen, keine Angst haben (was oft schwer zu vermeiden ist) und auf subtile Weise das Baby wirklich wollen. Während das Gehirn wächst, bauen sich neue Traumata auf und entwickeln sich (elaboriert) aus der ersten Schmerz-Erinnerung (oder schädliche Reize, wenn Sie wollen). Sie erweitern die Frequenzbasis. Die ursprüngliche Prägung wird verstärkt.

Die Nichterfüllung des emotionalen Bedürfnisses, gehalten zu werden, gestreichelt zu werden, angeschaut zu werden, mit jemandem zu sprechen, ist nicht unbedingt eine Frage von Leben und Tod, aber emotionaler Entzug kann uns unserer Menschlichkeit berauben. Wenn wir dann mehr und mehr ähnliche Arten von Schmerz hinzufügen, z. B. ständige elterliche Ablehnung oder Gleichgültigkeit, entsteht ein tieferer Schmerz,

der sich meiner Meinung nach zu der Frequenzparade gesellt und sie intensiviert. Das heißt, die neuen Schmerzen verstärken die ursprünglichen Schmerzen, die bereits zu Beginn des Lebens im Mutterleib angelegt wurden. Diese ähnlichen Schmerzen fügen sich zu der eingepprägten Frequenz hinzu, die zu Beginn des Lebens festgelegt wurde. Ich glaube, das ist eine Möglichkeit, wie sie sich gegenseitig erkennen können; alte Freunde, die sich zusammenschließen. Es scheint, dass Schmerz gleich Schmerz ist, und das System macht keinen großen Unterschied zwischen ihnen; es spornt sich selbst an, ihn zu unterdrücken, zu verdrängen. Genauso wie es dem Gehirn egal zu sein scheint, was wir glauben, solange wir irgendwelche Überzeugungen haben, um Gefühle zu unterdrücken. Wenn die Deprivation von Bedürfnissen andauert und sich verstärkt, erreicht sie immer mehr Bereiche des Gehirns, einschließlich der kognitiven, die den Schmerz verstehen. Ein größerer Teil des Gehirns wird zur Verdrängung eingesetzt. Das Gehirn wird zu einer Schmerzverarbeitungsmaschine (siehe die Arbeit von Morpugo und Spinelli).

Was geschieht dann? Die Gefühlszentren können alle Arten von Schmerz an den Thalamus, die Schaltzentrale des Gehirns, senden, um sie an das Frontalhirn weiterzuleiten, das uns hilft, unsere Gefühle zu verstehen, aber wenn der Schmerz zu stark ist, wird er in die unteren Gehirnzentren umgeleitet, ins Unbewusste, wenn man so will, wo er Chaos und physiologische Symptome verursacht. Aber der Schmerz klopft immer an die Tür des frontalen Kortex und versucht, sich zu verbinden und aufzulösen, denn das ist das Einzige, was uns entspannen kann - Verbindung. Aber die Schleusentore gegen den Schmerz lassen das nicht zu. Es sei denn, die Tore werden geschwächt (ständige Entbehrung und Vernachlässigung), und dann dringt eine Flut ein und überschwemmt den Denkkortex, zerstreut den Zusammenhalt und unterbricht die Konzentration, produziert seltsame Ideen und unangebrachte Verdächtigungen. Wodurch werden die Tore geschwächt? Zu viel zusätzliche Belastung durch Schmerz. Vergessen Sie nicht, dass die Schleusen immer versuchen, den Schmerz von der Bewusstheit fernzuhalten. Das ist ihre Aufgabe. Wir können über Synapsen und Transmitter sprechen, aber das sind nur Details für eine übergreifende Realität: Wir blockieren den Schmerz, um zu funktionieren. Und wenn wir das nicht können, hören wir auf zu funktionieren.

Wir können ein Leben lang versuchen, Bedürfnisse zu befriedigen, z. B. den Wunsch nach Berührung und sexuellen Handlungen. Oder wir überfressen uns, weil wir im Mutterleib zu wenig Nährstoffe bekommen haben. Oder wir trinken, um den Schmerz zu betäuben. Diese grundlegenden Triebe, übermäßig zu essen, zu trinken und Drogen zu nehmen, bedeuten oft den Versuch, ein physiologisches Trauma erster Ebene - Entzug von lebenserhaltendem Input - durch Mittel erster Ebene zu unterdrücken. Das ist der grundlegendste aller Triebe. Das Trauma der ersten Linie (im Mutterleib, bei der Geburt und kurz danach) löst Symptome der ersten Linie/Ebene aus, und den Versuch, diese zu unterdrücken, d.h. dem Körper jegliche Art von Schmerzmittel zuzuführen. Wie viele Alkoholiker haben mir gesagt, dass das

Trinken sie entspannt und ihnen das Gefühl von Wärme gibt, das sie nie hatten? Niemand nimmt ständig Drogen, der keine Schmerzen hat. Warum sollten sie auch? Alkohol und Drogen würden nicht "haften", weil sie keinem großen biologischen Zweck dienen. Wir müssen verstehen, dass sie bei einer Neurose (starke Schmerzbelastung) einen offensichtlichen Zweck erfüllen: Sie helfen, das Leben zu meistern und sogar zu funktionieren. Normale Menschen funktionieren nicht gut unter Drogen, aber Neurotiker (bei denen der Schmerz das biologische System aus dem Gleichgewicht bringt) schon. Sie versuchen, ein Bedürfnis zu befriedigen, das so grundlegend ist, dass jede Therapie oder Behandlung darauf kaum ansprechen kann. Für manche ist das natürlich eine Krankheit. Sie ist so widerspenstig, so schwer zu behandeln und beginnt so früh, dass wir sie nie verstehen können, wenn wir nicht mit einer Theorie des Lebens im Mutterleib und im Säuglingsalter ausgestattet sind.

Deshalb nenne ich die Versuche, die Bedürfnisse zu erfüllen, symbolisch. Wir versuchen, ein so frühes Bedürfnis zu erfüllen, dass spätere Versuche nur blass wirken. Aber natürlich versucht der Mensch weiterhin, das Bedürfnis zu erfüllen, so wie er es muss. Er gibt niemals auf, und wenn er es doch tut, wird sein Körper von der Anstrengung, alles unten zu halten, erschöpft sein. Die Gutherzigen in den 12-Schritte-Programmen berauben ihn also noch mehr; sie berauben ihn eines Versuchs der Erfüllung, wenn auch nur symbolisch, aber immerhin ist es ein Versuch. Er tut es, weil er nicht fühlt, weil er das Bedürfnis und den Schmerz nicht spürt, die aus der Entbehrung kommen. Ich weiß, dass wir ihn vom Trinken abgehalten haben, aber was ist mit dem Fühlen?

Hier kommen wir ins Spiel. Wir helfen ihm, das zu tun. Wenn er Gefühle entwickelt, hat er weniger Bedarf an symbolischer Erfüllung. Ergibt das nicht Sinn? Schmerz = Bemühungen zur Schmerzbekämpfung. Kein Schmerz, keine schmerzlindernden Bemühungen. Es ist nicht an einem Tag getan, aber unsere Richtung ist immer richtig. Fühlen bedeutet, dass Teile von uns nicht mehr blockiert werden. Es bedeutet Zugang in alle Richtungen, auch in die tiefen physiologischen. Ich habe Patienten gesehen, die kein Interesse am Essen hatten, nichts machte ihnen Freude. Wenn sie wieder Gefühle haben, haben sie auch wieder Geschmack und Freude.

Das Unbewusste bewegt sich ständig aufwärts und vorwärts in einem Versuch der Verbindung und Integration. Es versucht, ganz zu sein. Je tiefer der Schmerz und je früher er auftrat, desto stärker ist die Kraft der Erinnerung und desto mehr kämpft sie gegen das Verteidigungssystem; und desto mehr provoziert sie das denkende Gehirn zum Handeln. Manchmal braucht die Person mehr denkendes Gehirn, um Hilfe zu bekommen, daher die kognitive Einsichts-Therapie. Die gemeinsame Gedankenkombination von Therapeut und Patient hilft, die Gefühle zu verdrängen. Aber das ist eine lebenslange Angelegenheit.

Wir haben Patienten gesehen und gemessen, deren Gehirnströme extrem schnell sind. Um auch nur in die Nähe von Gefühlen zu kommen, müssen sie in der Lage sein, langsamer zu werden, um in die Gefühls-/Primal-Zone zu gelangen. Sie tun dies entweder, indem sie einige der zusammengesetzten Aspekte von Gefühlen fühlen und/oder Schmerzmittel und Beruhigungsmittel einnehmen, um die Kraft des Gefühls zurückzudrängen. Es scheint, als ob das Gehirn dieser Menschen so schnell wie möglich von den Gefühlen wegrennt. Ihre Gedanken rasen und rasen, und sie scheinen sie nicht aufhalten zu können.

In jedem Teil einer traumatischen Erinnerung befindet sich eine Gruppe geschäftiger Neuronen, die daran arbeiten, sich mit anderen gleichartigen Neuronen zu verbinden, um sich zu einem befreienden Gefühl zusammenzufügen. Wir riechen das Parfüm der Mutter, sehen die Ohringe, die sie trug, den Gesichtsausdruck des Vaters, den bewölkten Tag usw. Ich habe einen jungen Mann behandelt, der sich an eine solche Szene erinnert; er konnte ihr Parfüm riechen und sah ihre Ohringe ganz deutlich. Als er seiner Mutter von dieser Erinnerung erzählte, war sie über die Genauigkeit seiner Erinnerung überrascht, da sie die Ohringe verloren hatte, als mein Patient vier Jahre alt war. Je mehr Elemente in der Erinnerung enthalten sind, desto tiefer und tiefgreifender ist das Gefühl. "Ich erinnere mich daran, wie ich in meinem Bettchen weinte und Papa hereinkam und mich mit wütenden Augen anschrie, ich solle still sein." Diese ganze Erinnerung kam meinem Patienten erst wieder in den Sinn, nachdem er viele spätere, weniger schmerzhaftere Erinnerungen erlebt hatte. Es war der Beginn einer lebenslangen Angst vor seinem Vater, und dann vor autoritären Männern im Allgemeinen. Er hatte Angst, seinem Chef bei der Arbeit zu widersprechen, eine Angst, die sich gegen ihn richtete, da er in seiner Gegenwart ängstlich wurde und nie wusste, warum. Wenn all diese Teile einer Erinnerung zusammenkommen, entsteht ein Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit. Die Person bekommt mehr und mehr von sich selbst zurück, das Selbst, das hinter den repressiven Toren verbarriadiert war. Ich habe festgestellt, dass diese beiden Gefühle bei meinen Patienten für so viel frühes Elend verantwortlich sind. Wir können darüber theoretisieren, was unsere grundlegenden Gefühle sind, aber ich habe das immer wieder gesehen Hoffnungslosigkeit/Hilflosigkeit ist oft das Gefühl, wenn der Tod oder ein Schaden bevorsteht und die Person nichts dagegen tun kann. Zum Beispiel, wenn wir bei der Geburt an der Nabelschnur stranguliert werden oder wenn die Mutter in der Schwangerschaft raucht. Das sind die lebenslangen Folgen eines sehr frühen Traumas. Wenn wir also sagen, dass Depressionen im Laufe der Zeit zu Krebs führen können, meinen wir damit, dass die verdrängten Gefühle, die bei Depressionen eine Rolle spielen, auch an der Entstehung von Krebs beteiligt sind. Es handelt sich nicht um zwei verschiedene Krankheiten im ursprünglichen Sinne, sondern um verschiedene Erscheinungsformen derselben Ursache. Wir können diese oder jene Medizin für diese oder jene Krankheit finden, können viele andere Wege finden, um die Person zu behandeln, z. B. gegen Bluthochdruck, aber wenn wir die

zentrale Tatsache des Schmerzes und der Verdrängung nicht erkennen, haben wir eine lebenslange, unendliche Aufgabe vor uns.

Wenn eine Patientin also vollständig verknüpft/verbunden ist, hat sie ein vollständiges Gefühl; wenn es in der Gegenwart beginnt, bis in die Kindheit zurückgeht, dann bis zur Geburt oder davor, gibt es einen vollständigen Zugang. Sie wird dann im Allgemeinen auf demselben Weg zurückkehren: zurück in die Kindheit und in die Gegenwart. Ich nenne das ein „Drei-Zwei-Eins-Ereignis“ und eine Reise zurück zu Ebene Zwei und Drei, das meine ich mit Zugang. Oft sind die Patienten auf dem Weg in die Tiefe blockiert, so wie es auch sein sollte. Damals wurden Abwehrmechanismen aufgebaut, um zu verhindern, dass die Erinnerungen das Bewusstsein vollständig stören. Sie kommen wieder hoch, und tiefere Aspekte des Gefühls werden zurückgehalten. Das ist der Zeitpunkt, an dem wir wissen, dass der Patient genug hat. Wenn der Therapeut daran interessiert ist, tiefe Gefühle im Patienten hervorzurufen, damit er gut dasteht, wird der Patient oft über seine Fähigkeiten hinaus gedrängt und leidet. Wissen Sie, ein Primal ist ein sehr dramatisches Ereignis. Und das in einem Patienten hervorrufen zu können, kann den Therapeuten allwissend und allmächtig erscheinen lassen. Jemand, der sich selbst hat, hat das nicht nötig. Es ist, als würde man ein Baby zum Sprechen bringen, bevor es soweit ist, damit die Eltern gut dastehen, weil sie ein so kluges Baby haben.

Übrigens habe ich über das biologisch kritische Fenster gesprochen, die Zeit, in der Bedürfnisse erfüllt werden müssen. Eine kleine Nebenbemerkung: Wenn man dem Kind erlaubt, ein Bedürfnis zu befriedigen, dessen Zeitplan abgelaufen ist, kann das neurotische Folgen haben, d. h. das Kind wird aufgrund des Bedürfnisses der Mutter zu lange gestillt und das prägt sich auf diese Weise ein. Das Kind wird auf die Brüste und das Saugen fixiert. Aber das ist nur eine kleine Unterbrechung in dem, was ich sagen möchte. Ein Gefühl ist eine Erfahrung, und das bedeutet, dass alle Aspekte, von den psychologischen über die physiologischen bis hin zu den neuronalen, zusammenkommen, um es zu einem Gefühl zu machen. Und um jemanden von Schmerz und Verdrängung zu heilen, brauchen wir wiederum Erfahrung/Erleben, nicht nur eine mentale Übung ohne die Emotionen, die im Gehirn gespeichert sind. Einige von uns haben fast vollen Zugang zu Gefühlen; diejenigen, die in ihrem frühen Leben voll geliebt wurden und nur wenige große Traumata erlebt haben. Sie kommen nie zu uns.

Die Schaltzentrale des Gehirns scheint der Thalamus zu sein, der strategisch so positioniert ist, dass er den präfrontalen Bereich darüber informiert, was wir fühlen. Aber stellen Sie sich vor, dass der Operator ständig Aspekte der Erinnerung, den Kontext unseres Gefühls der Einsamkeit und des Alleinseins einfügt. Das Gehirn ist der Operator, der tut, was er kann. Es zieht die emotionalen Aspekte der Erinnerung aufgrund ihrer Wertigkeit heraus und speichert sie für die Zukunft. Es schließt bestimmte Aspekte des Gefühls an, während es die emotionale Komponente abzieht.

Wir müssen die Emotionen/Gefühle wieder einstecken. Wenn wir uns in eine Frequenz einklinken, in der alle drei Ebenen der Gehirnfunktion miteinander verbunden sind, dann bedeutet ein ganzes Gefühl, dass wir den Schmerz auf allen drei Ebenen erleben, der instinktiven/physiologischen, der emotionalen/fühlenden und der intellektuellen/verstehenden; das Gefühl mit seinen körperlichen Dimensionen trifft auf Gefühle und einen intellektuellen Überblick - alles zusammen.

Einige von uns können sich an Details aus ihrem früheren Leben erinnern, aber sie sind nicht mit den Gefühlen verbunden. Andere sind ständig mit ihren Emotionen verbunden, ohne dass sie ein Gegenstück im Gehirn haben. Sie sind überschwemmt von Schmerz, der unverbunden bleibt. Normalerweise fasst das Gesamtgefühl alle disparaten Aspekte zusammen und verbindet sie zu einem Ganzen, zu dem, was ich ein Feeling nenne. Wenn es immer noch Aspekte der Erinnerung gibt, die nicht erreichbar sind, wie z. B. die erste Linie, die Hirnstamm-Basis von allem, dann gibt es noch mehr zu fühlen. Um gesund zu werden, müssen wir auf dieser Frequenz/Erinnerung bleiben, bis alle Teile erlebt und integriert sind. In der Psychoanalyse kann sich jemand an jedes kleine Detail seines früheren Lebens erinnern, aber die emotionale Komponente ist ihm fremd. Wenn der Zugang zu den Gefühlen erst einmal da ist, wird er sich weitgehend von selbst erledigen. Das heißt, es sind keine besonderen Techniken des Therapeuten erforderlich. Wenn wir jedoch versuchen, ein Gefühl zu erzwingen oder uns einbilden, wir wüssten, wohin der Patient gehen muss, dann droht ein Misserfolg. Ich lehre meine Therapeuten, niemals zu behaupten, sie wüssten, was eine Patientin meint, wenn sie sagt: „Ich fühle mich einsam. Ich habe Angst“ usw. Denn diesen Sätzen liegen bestimmte Gefühle zugrunde, die nur die Patientin und ihre Gefühle kennen. Dieser Satz kann mit der Zeit direkt nach der Geburt zusammenhängen, als sie nicht berührt oder gehalten wurde. Oder als ich ein Jahr alt war, starb meine Mutter. Oder als ich vier Jahre alt war, wurde ich in die Vorschule geschickt, usw. Wenn wir glauben zu wissen, was die Patientin fühlt, dann bedeutet das, dass wir alle Einzelheiten ihres Lebens kennen und wissen, was genau mit dem Satz "Ich fühle mich einsam" gemeint war. Wenn wir glauben, wir wüssten genau, wohin die Patientin in einer Sitzung gehen muss, und versuchen, sie dorthin zu führen, wird es keine Heilung geben. Wir können uns in unserem Kopf Notizen machen, aber wir müssen der Patientin folgen, nicht sie führen.

Um jemandem zu helfen, zu fühlen, brauchen wir natürlich den Zugang zu den Gefühlszentren, der Amygdala, dem Hippocampus und schließlich dem präfrontalen Kortex, um alle einzelnen Elemente zu einem emotionalen Ganzen zu verbinden. Es reicht nicht aus, den Patienten weinen und weinen zu sehen und zu denken, dass wir etwas Gutes getan haben; das Weinen muss im Zusammenhang stehen und braucht eine Verbindung. Alle Aspekte müssen miteinander verknüpft sein, verbunden durch neuronale Rhythmen im Gehirn. Andernfalls handelt es sich um eine abreaktive Entladung, bei der lediglich die Energie des Gefühls ohne seine Essenz freigesetzt

wird; die Person lässt den Energieanteil des Gefühls ablaufen, ohne zu wissen, was es wirklich ist. Dennoch gibt es für den Moment eine gewisse Erleichterung, so dass die Patientin denkt, sie käme weiter. Sie geht buchstäblich nirgendwo hin. Und wir haben die Vitalfunktionen im Gefühl und in der Abreaktion gemessen. Beim Fühlen bewegen sich die Vitalwerte auf koordinierte Weise auf und ab und enden in der Nähe oder unterhalb des Ausgangsniveaus. Bei der Abreaktion ist alles sporadisch, die Vitalfunktionen bewegen sich puzzleartig auf und ab, aber nicht bis zur Grundlinie oder darunter. Wenn alle Elemente durch spezifische Schwingungen der Neuronen verbunden sind, sind wir auf dem Weg zur Gesundheit. Das Problem ist, dass wir, wenn der Patient unterdrückt ist und an diesem oder jenem Leiden leidet, die Elemente des Gefühls, die Manifestationen, den knurrenden Magen oder die Kurzatmigkeit behandeln; wir ignorieren das ganze organisierende Prinzip, das das Gefühl ist. Wir lassen die unterdrückten Gefühle, die die Symptome hervorrufen, außer Acht. Wir lassen die Menschlichkeit der Person außer Acht.

---

**Freitag, 10. März 2017**

### **3. Eine kleine Primal-Geschichte**

Ich möchte Ihnen erzählen, wie ein Primär-Bedürfnis funktioniert.

Zuerst eine Geschichte in der heutigen Zeitung über einen Mann, der im Sport versagte, aber seit sein Sohn acht Jahre alt war, zwang er ihn zum Sport. Und selbst als das Kind (und es war ein Kind) verletzt war, verlangte er, dass es aufsteht und weiterspielt. Er brach sich einen Zahn ab, aber der Vater sah die kleinen Verletzungen nicht, weil er nur sich selbst sah, und wenn sein Kind später beim Sport angefeuert wurde, hatte der Vater irgendwie das Gefühl, dass sie auch ihn anfeuerten. Kurzum, er lebte sein Leben und seine Bedürfnisse durch seinen Sohn. Seine Bedürfnisse kamen lange vor denen seines Sohnes. Er erlebte quasi ein unbeschreibliches Primal, in dem er die Misserfolge seines Lebens und sein Bedürfnis, ein Gewinner zu sein, durch seinen Sohn wiedererlebte. Der Sohn hatte nie eine Chance.

Eine andere Geschichte handelt von einem Patienten, einem Anwalt, der von seinem Vater ignoriert und als jemand verspottet wurde, der nie etwas richtig machen konnte. Der Vater fuhr fort, ihn zu kritisieren und zu erniedrigen, damit er selbst ein wenig Erfolg verspüren konnte... auf Kosten seines Sohnes. Der Sohn wurde wie "Dreck" behandelt, sagte er. Und so war der Sohn gegenüber seinen Kunden hochmütig, arrogant, völlig selbstsicher und konnte nicht zulassen, dass er in Frage gestellt wurde. Er war die wichtige Person, und bei seinen Kunden sickerten diese alten Schmerzen ständig durch. Das Gefühl, nichts zu sein, zwang ihn, so zu tun, als sei er etwas, jemand Wichtiges und Wertvolles. Seine arrogante Art zu sprechen war die

Preisgabe seiner vergangenen Verletzung und Verunglimpfung. Er versuchte nicht, auf eine überlegene Art und Weise zu sprechen; sein altes Bedürfnis/Schmerz drängte ihn dazu. Seine alten Gefühle färbten den Ton seiner Rede und boten einen Schutzmantel gegen sein Gefühl, ein Versager zu sein. Seine Arbeit konnte nicht in Frage gestellt werden. Er floh vor Kritik und ließ sich für ein paar Lobesworte kaufen. Er flüchtete ständig vor seinem Schmerz. Er mied jeden, der kritisch war, und verkehrte mit denen, die ihn lobten und seinen Wert bestätigten. Das war so unendlich wie sein Bedürfnis/Schmerz, der in seinem Gehirn eingeschlossen war. Er suchte immer nach Symbolen, nach Menschen, die ihn für wichtig hielten, nach Menschen, die vor seiner überlegenen Intelligenz niederknieten. Und natürlich kultivierte er diese Intelligenz, damit er vergöttert werden konnte. Aber so wie sein Bedürfnis unendlich groß war, so war auch sein Verhalten.

Ich erinnere mich, dass ich in meinen alten Tagen in der Primärtherapie jemanden nahm, der frech und aggressiv war und laut sprach, und verlangte, dass er nur leise und zaghaft sprach. Bald weinte er; er fühlte sich ungeschützt, schwach und allein.

In beiden Fällen verdrängten die alten Gefühle und Bedürfnisse die Realität. So wie eine Frau, die ich behandelte, die sich nur mit starken Männern einlassen konnte, weil ihr Vater so schwach war, dass er sie nicht vor einer ständig wütenden, unglücklichen Mutter schützen konnte, die ihrer Tochter die Schuld an all ihren Misserfolgen und Krankheiten gab. Die Mutter war gegenüber ihrer Tochter genauso unerbittlich wie gegenüber ihrem eigenen Elend. Natürlich hatte die Mutter keine Ahnung, woher ihr Elend kam, also konzentrierte sie sich auf ein verletzliches und wehrloses Ziel... ihre Tochter. Diese Tochter zahlte einen lebenslangen Preis für den Schmerz ihrer Mutter. Als der Ehemann das Haus verließ, gab die Mutter der Tochter die Schuld: "Wenn du nicht geboren worden wärest, wäre er bei mir geblieben." Die Tochter hatte unerbittliche Schuldgefühle und begann, sich wie die Versagerin zu fühlen, die ihre Mutter ihr eingepflichtet hatte. Später heiratete sie und wurde zu dem schuldbeladenen, unglücklichen Wesen, zu dem sie gemacht wurde. Glauben Sie nicht, dass ein bisschen Beratung ihr helfen würde, ihre Charakterschwächen zu überwinden. Verhaltenstherapeuten beschränken sich auf die Gegenwart, weil es so einfach ist, sich in diesem Rahmen zu bewegen, was ihren Spielraum und damit den Bereich des erforderlichen Wissens einschränkt. Sie sehen nur das offensichtliche Verhalten, während die lange Vorgeschichte in der Kindheit unerforscht bleibt. Würde man dies auf die Geografie anwenden, wäre die Welt tatsächlich flach.

---

**Montag, 20. März 2017**

#### **4. Können wir Neurosen erben?**

Ja. Aber lassen Sie mich das erklären.

Erstens entsteht Neurose durch den Einfluss oder die Einführung von negativen Ereignissen sehr früh in unserem Leben. Eine Mutter, die raucht und Drogen nimmt, eine Geburt mit viel zu viel Narkosemitteln, eine Kindheit ohne Berührung und Gleichgültigkeit, eine Mutter, die arbeiten geht und deshalb das Kind nicht stillen und lieben kann, usw... Die Verzweigungen sind endlos. Aber das Gehirn und der Körper vergessen nicht. Es produziert Methyl, um die Stelle zu markieren und uns über die Stärke des Schmerzes zu informieren. Aber das ist noch nicht das Ende der Geschichte: Methyl kann vererbt werden, vererbte Methylierung, die sich mit der Methylierung aus dem Trauma vermischt und die Normalität stört. Das heißt, ein neurotischer Elternteil kann dem Kind negative Chemikalien „einimpfen,“ die die Entwicklung des Kindes verändern. In diesem Sinne wird es vererbt; es verbindet sich mit dem eingprägten Schmerz und erhöht die Belastung, die absorbiert und integriert werden muss.

Mit anderen Worten: Ein Trauma allein reicht vielleicht nicht aus, um eine ausgewachsene Neurose hervorzurufen, aber das elterliche Erbe kann uns den Weg in die Neurose ebnen. Diese Eltern, die ebenfalls mit Schmerz belastet sind, können einen Teil der Last auf das Baby ausschütten; dies deutet darauf hin, dass eine Gefahr droht. Diese Vererbungsforschung ist das Werk von BioMedical Research von Rudolph Jaenisch vom MIT und kann [hier](#) nachgelesen werden. Ich gehe davon aus, dass sich dies auf die Gene auswirkt, indem Vererbung beim Neugeborenen einsickert.

Ich glaube, dass man mit einer normalen elterlichen Ausstattung und mit einem liebevollen Leben eine schädliche Neurose vermeiden kann. Nicht vollständig, aber genug, um nicht psychisch krank zu werden. Aber ohne gesunde Eltern kann man das nicht. Ob Sie es glauben oder nicht, man nennt es elterliche Prägung. Und es wird eingprägnt und wird Teil von uns.

Die Methylierung beeinflusst und verändert die Genexpression und verzerrt schließlich uns, unser Verhalten und unsere Neurochemie. Dies ist das Ergebnis der Befruchtung von Ei- und Samenzelle und ihrer anschließenden Weitergabe an den Nachwuchs. In dieser Sendung ist die gesamte Geschichte der Eltern enthalten, und die Geschichte enthält auch Fragmente des Schmerzes der Großeltern. Dies alles geschieht so früh und mit einer derartigen Auswirkung, dass es zu schweren Krankheiten, einschließlich Krebs, kommen kann.

Wir müssen auf diesem Gebiet noch viel forschen, aber die Vererbung zählt, und zwar nicht im Sinne von Booga-Booga, sondern in der Wissenschaft.

---

**Freitag, 24. März 2017**

## **5. Eine brillante Idee**

Ein Krankenhaus im Osten des Landes hat gerade eine Idee entwickelt, die Leben retten und verändern soll; eine Idee, die so einfach ist, dass sie brilliant ist. Sie haben den Cuddlers Club gegründet, in dem sich Menschen freiwillig melden, um Babys zu streicheln, zu küssen und zu liebkosen, während die Mutter weg ist. Sie werden zunächst darin geschult, was und wie sie es tun sollen, und dann bekommen sie ein Baby, das sie halten und dem sie etwas vorsingen können. Das fördert die allgemeine Entwicklung, die allgemeine Gesundheit und die Entwicklung des Gehirns. Neugeborene brauchen all dies sofort im Leben, nicht erst Jahre später. Ist das nicht zehnmal wertvoller, als Babys allein in einem Krankenhausbett verrotten zu lassen? Würden wir uns nicht auch in unserem Alter Trost und Gesellschaft wünschen, wenn wir ins Krankenhaus gehen? Warum nicht auch ein Baby, das gerade lernt, auf andere zu reagieren und deren Liebe und Trost zu spüren. Vor allem spürt es, dass es nicht allein und verlassen ist. Wie könnte es sonst reagieren?

<https://youtu.be/C03GqjEy-i8>

Ich habe so viele Patienten gesehen, die ein Wiedererlebnis hatten, als sie noch sehr jung waren und in einem Krankenhaus zurückgelassen wurden, und sie hatten große Angst, ganz zu schweigen vom SUDDEN DEATH SYNDROME, bei dem Babys vor Angst sterben, wenn sie verlassen werden, in der Dunkelheit ohne menschlichen Beistand zurückgelassen werden und sich isoliert fühlen, ohne dass ihnen von irgendwo geholfen wird. Warum können wir ihre Angst nicht verstehen, wenn sie gerade erst in eine neue Welt kommen und keine Ahnung haben, worum es in dieser Welt geht? Sie können nicht um Hilfe bitten, aber sie können sich furchtbar fürchten. Sie haben keine Worte, um sich auszudrücken, und da wir in einer Welt der Sprache leben, können wir sie nicht verstehen.

Es gibt eine Möglichkeit, ihnen eine primitive Sprache zu geben, auf die ich an anderer Stelle eingehen werde, aber sie brauchen Nähe und körperliche Geborgenheit. Ein lächelndes, sanftes Gesicht und eine Stimme. Sie brauchen Liebe in der Sprache, die sie sprechen: Umarmung, Berührung und Küsse. Sie brauchen Schutz, und wenn sie diesen nicht bekommen, ist das der Beginn einer Prägung, sich nie sicher zu fühlen. Es ist ein grundlegender Terror auf niedriger Ebene, den wir nicht sehen, aber das Kind weint die ganze Zeit, ist chronisch ängstlich und launisch. Seine erste Reaktion ist, sich zurückzuziehen, nicht hinauszusehen und sich nicht zu nähern. Es ist geprägt von Passivität und Lethargie. Er kann nicht richtig lächeln, weil es von Angst überlagert ist. Denken Sie daran, dass es einen kritischen Zeitraum gibt, in dem

sich Prägungen festsetzen, weil das Bedürfnis am Höhepunkt ist. Vor allem das Bedürfnis nach Zärtlichkeit. Zärtlichkeiten Jahre später durch zwanghaften Sex werden die Rechnung nicht erfüllen. Es ist viel zu spät, aber das Bedürfnis bleibt bestehen und verfolgt uns unser ganzes Leben lang. Ist er ein Sexsüchtiger? Nein. Er ist ein Bedürfnissüchtiger, bei dem der Mangel an Erfüllung eine ständige Erinnerung an das ist, was ihm fehlt. Ich habe Patienten gesehen, die zwanghaft sexsüchtig sind. Eine Frau bekam hohen Blutdruck, wenn sie keinen Sex haben konnte. Alles, was zwanghaft ist, informiert uns frühzeitig über das, was uns gefehlt hat. Sogar die Suche nach Ruhm und Bewunderung kann sehr früh beginnen, wenn das Kind nicht geknuddelt und angebetet wurde; mit dreißig Jahren braucht es das verzweifelt. Und er bekommt es symbolisch durch Applaus. Aber er ist symbolisch, also nie erfüllend, und dann braucht er ihn immer mehr. Nun kommen noch gleichgültige, kalte Eltern hinzu, die das Kind nie berührt haben, es nie wertgeschätzt haben und ihm nie körperlich nahe waren. Das Bedürfnis verstärkt sich und wird immer aufdringlicher. Er prahlt nun und macht sich selbst wichtig, weil die Eltern es nie konnten. Er wird von seinen erfundenen Heldentaten verfolgt, in denen er der Beste, der Talentierteste und der Anbetungswürdigste ist; er ist gefangen in seiner Phantasie... Sie lieben mich.

All das weiß das Krankenhaus zu vermeiden. Bravo, bravo für sie. Sie schaffen die Voraussetzungen für normale, gesunde Kinder. Wer könnte es besser machen? Die Babys werden körperlich versorgt, aber ihr Gefühlsleben wird allzu oft vernachlässigt. Einige Krankenhäuser haben das begriffen und geben Frauen, die ihr Baby verloren haben, die Chance, wieder ein Kind zu lieben. Wunderbar.

---

**Freitag, 24. März 2017**

## **6. Worum geht es in der Primärtherapie?**

Ich habe diese Notiz von einem unserer Therapeuten erhalten und wollte sie mit euch allen teilen. Dies ist eine selbsterklärende Sitzung, und es ist das, worum es in der Primal-Therapie geht.

*Wir begannen die Sitzung damit, dass der Patient sagte, er habe das Gefühl, dass ihn etwas daran hindere, die Geschäftsideen, die er kürzlich hatte, umzusetzen.*

*Ich mache es kurz, aber irgendwann zwischen Reden und Weinen sagte er: "Um mich herum gibt es viel von dem, was ich will, aber ich kann es nicht bekommen." Dann weinte er darüber, dass er sich als Kind innerlich eigentlich ganz gut fühlte, aber seine Eltern ihn ständig von diesem Gefühl ablenkten, indem sie ihn immer wieder aufforderten, Dinge zu tun, die er nicht tun wollte. Nachdem er eine Weile darüber geweint hatte, sagte er Folgendes:*

*"Aber mir geht es gut, ich fühle mich gut, ich fühle mich süß, weich, sanft im Innern. Es geht mir gut. Ich bin in Ordnung, so wie ich bin. In den Worten der Erwachsenen bedeutet das, dass ich verwurzelt bin, dass ich stabil bin. Wir alle sind auf der Suche nach dem, was wir bereits in uns tragen. Zufrieden oder unzufrieden zu sein, hat nichts zu bedeuten. Ich fühle mich einfach gut. Es ist ein normales Gefühl, kein ekstatisches Gefühl, nur ein gewöhnliches, normales Gefühl, und das ist genug. Ich brauche kein Verständnis, weil ich mich selbst verstehe. Ich brauche nichts, es geht mir gut. Das ist so unglaublich!"*

*Es gibt noch mehr, und er verbrachte die meiste Zeit der Sitzung damit, dieses tiefe und doch normale Gefühl, einfach nur OK zu sein, zu erforschen und zu spüren.*

*Wow, das war auch für mich unglaublich!!!!*

---

**Montag, 27. März 2017**

## **7. Schwangere Mütter und neurotische Kinder**

Mehr und mehr Forschung hilft uns zu verstehen, wer wir sind. Obwohl die aktuelle psychologische Denkweise davon ausgeht, dass die Genetik eine große Rolle bei unserer Entwicklung spielt, behaupte ich, dass der psychische Zustand der werdenden Mutter sehr, sehr wichtig ist.

Wenn sie depressiv oder ängstlich ist, haben das Baby und das sich entwickelnde Kind einen hohen Stresshormon/Cortisolspiegel. Denken Sie an die Folgen. Der emotionale Zustand der Mutter kann bestimmen, wie sich unser Leben entwickelt. (Siehe *Frühe menschliche Entwicklung*. April 2008. 84(4) Seiten 249-256). Dies erklärt auch, warum so viele unserer Patienten in der Anfangsphase ihres Lebens einen konstant hohen Cortisolspiegel aufweisen (der von den Nebennieren ausgeschüttet wird). In Studien mit ängstlichen oder depressiven Müttern (stimmungsbedingte Veränderungen) wiesen die Kinder im Vergleich zu "normalen" Müttern hohe Stresshormonspiegel und eine höhere Aktivität im emotionalen rechten Frontalhirn auf. Ängstliche und depressive Mütter sind wichtige Prädiktoren für unsere schulischen Leistungen und unser späteres Leben. Vergessen Sie nicht, dass der Fötus eine Umgebung hat; diese Umgebung ist die Mutter und ihr Status. Diese Umgebung formt das Gehirn des Fötus. Die Mutter muss kein Wort zu ihrem Baby sagen; ihre Physiologie tut dies für sie. Diese Formgebung hat großen Einfluss auf unser künftiges Verhalten. Sie ist ein guter Prädiktor für das Temperament des Babys. Und natürlich auch, wer wir später sind. Wir dürfen nicht vergessen, dass die Stresshormone der Mutter durch die Plazenta auf den Fötus übergehen und alle Arten von Hormonhaushalten beeinflussen können. Und diese Mischung wird zum

Schmelztiegel für die spätere Entwicklung und Persönlichkeit. Hier können wir bereits behindert ins Leben starten. Und wie wir auf die Geburt reagieren, kann durch das Leben im Mutterleib vorbestimmt sein.

Wir wissen, dass mütterliche Ängste im Mutterleib den Sexualhormonspiegel des Nachwuchses beeinflussen können. Das alles geschieht so früh, dass ein Homosexueller, der sagt, es sei genetisch oder ein natürlicher Zustand, sich der Auswirkungen des Zustands der Mutter auf die Entwicklung des Fötus/Babys nicht bewusst ist. Das erklärt auch, warum so viele von uns glauben, dass das, was und wer wir sind, normal ist. Die Abweichung hat so früh begonnen, bevor wir ein funktionsfähiges, denkendes Gehirn hatten, dass die Abweichung normal erscheint; wir haben nichts anderes, womit wir sie vergleichen könnten. Wenn wir nach den Ursachen für die spätere Alzheimer- oder Parkinson-Krankheit suchen, kämen wir außerdem nie auf die Idee, dass unser Leben im Mutterleib ein wichtiger Faktor sein könnte. Also suchen wir nicht danach und so entgehen uns wichtige Informationen. Wir müssen die Fälle von Hirndemenz untersuchen und, wenn möglich, ihr Leben im Mutterleib prüfen. Mehrere europäische Länder verfügen bereits über diese Informationen. Davon hängt ab, wie wir später reagieren. Haben wir eine Prädisposition für Bedrohungen, d. h. sind wir zu angriffsbereit und daher ständig in chronischer Alarmbereitschaft? All dies basiert auf einem "Angriff" durch den hohen Spiegel an Stresshormonen der Mutter während der Schwangerschaft, der den Cortisolspiegel ansteigen ließ und die Hyperwachsamkeit zu einem Dauerzustand machte. Und wenn wir als Erwachsene ständig Beruhigungsmittel brauchen, können wir uns nicht vorstellen, dass das Leben im Mutterleib der Schuldige ist. Aber wenn wir durch die Forschung sehen, dass die Stresshormone bei emotional gestörten Patienten chronisch hoch sind, verstehen wir, warum sie nach schmerzstillenden Medikamenten suchen.

---

**Montag, 27. März 2017**

## **8. Warum jubeln wir für die Dodgers?**

Warum ist es uns so wichtig, wenn unser Team verliert oder gewinnt? Warum klatschen wir uns gegenseitig ab, wenn unser Mann einen Touchdown erzielt? Schließlich ist er es ja, nicht wir. Aber halt. Das stimmt nicht. Wir sind es auch. Es gibt etwas, das wir im oberen Bereich des Gehirns haben, das man Spiegelneuronen nennt (in einem Bereich, der prä-motorischer Kortex genannt wird). Das sind Nervenzellen in seinem Gehirn, die aufleuchten, wenn der Mann einen Touchdown erzielt, und die im gleichen Bereich in unserem Gehirn aufleuchten, wenn wir das Geschehen beobachten. Wir fühlen, was er fühlt. Wenn er gewinnt, gewinnen wir. Es ist ein neurologisches Phänomen, das es uns ermöglicht, durch jemand anderen zu leben und uns in andere einzufühlen. Es ermöglicht uns, die gleichen Gefühle zu

empfinden, wenn jemand mit Gefühl singt. Es löst alle Erinnerungen aus, die mit diesem Gefühl verbunden sind, unser Verlust, unsere Ablehnung, unser Finden oder Verlieren von Wärme.

Wenn wir an ein Lied denken, können wir all die damit verbundenen Emotionen noch einmal erleben. Es hat sich im Gehirn eingepägt und kann jederzeit wieder abgerufen werden. Der große Orchestrator scheint all die verschiedenen Facetten der Erinnerung zu sammeln, sie zu einem sinnvollen Ereignis zusammenzufügen und sich vollständig daran zu erinnern. Die Erinnerung ist ein Netzwerk von Gehirnschaltungen, die sich in einer Versammlung von Nervenzellen zusammenschließen, um frühere Erfahrungen auszufüllen. So hat jedes Gefühl in der Gegenwart die Fähigkeit, eine ganze Reihe von Erinnerungen und Gefühlen auszulösen, die mit der Gegenwart in Resonanz stehen und auf der gleichen neuronalen Frequenz gleiten. Auf diese Weise kann ein Schmerz in der Gegenwart, eine Zurückweisung, mit einer ernsthaften Zurückweisung durch unsere Eltern in der Vergangenheit in Resonanz treten und dadurch eine Angstattacke auslösen. Dies verleiht der gegenwärtigen Reaktion Gewicht, die übermäßig erscheinen mag, aber in Wirklichkeit die unterste Stufe eines neuronalen Schaltkreises ist.

Auf diese Weise können wir die Erinnerung an die Liebe wachrufen, Liebe empfinden und sie anderen anbieten. Wenn wir sie nie hatten, können wir sie niemandem anbieten, weil das Gefühl nicht da ist. Ein Schmerz in der Gegenwart, eine Demütigung, löst eine alte Erinnerung aus; die Schleusentore verschließen sich, um die Resonanzkreise zu blockieren und unsere Reaktionen unter Kontrolle zu halten. Die beteiligten Schaltkreise sind alle Teil der gesamten Erfahrung. Wir können einen Teil davon aus unserer Vergangenheit blockieren, damit wir in der Gegenwart funktionieren können.

Bei meiner Arbeit geht es darum, unter die Schleusung zu gelangen, die alte Erinnerungen in Schach hält, um zu den Antipoden des Unbewussten vorzudringen und den Menschen zu ermöglichen, zu gesunden, weil sie all den alten Schmerz gespürt haben, der jahrzehntelang an ihnen genagt hat. Nehmen wir an, die Schaltkreise der Spiegelneuronen entwickeln sich schon früh in unserem Leben, noch vor der Geburt, und werden durch das Leben im Mutterleib beeinträchtigt. Das kann bedeuten, dass die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen, zu fühlen, was andere fühlen, beeinträchtigt ist. Die Person wächst ohne diese Fähigkeiten auf. Der Körper der Mutter, der für den Fötus die ganze Welt darstellte, hat ein Wesen mit verminderter Fähigkeit der Spiegelneuronen geformt - vorerst eine Vermutung. Stellen Sie sich vor, die Mutter war depressiv und übertrug ihren Schmerz durch ihre Hormone auf den Fötus, der darunter litt. Er konnte nicht fühlen, was sie fühlte, weil es zu schmerzhaft war. Er zieht sich zurück. Eine Möglichkeit, wie er das tun kann, ist durch verminderte Spiegelneuronen. Wir werden sehen, was an dieser Vermutung dran ist.

Auf der evolutionären Skala sind die Gefühle in der Musik viel älter als die Worte, die erst Millionen von Jahren später aufkamen. Deshalb kann uns Musik viel mehr berühren als Worte. Sie hat daher eine größere Wirkung; daher die singenden Werbespots, die erst nach dem Zweiten Weltkrieg entstanden sind.

Die Entdeckung dieser Neuronen geht auf ein italienisches Wissenschaftlerteam zurück, das mit Hilfe bildgebender Verfahren im Gehirn eine völlig neue Klasse von Neuronen entdeckte, die aktiv werden, wenn wir fühlen. Zu spüren, was ein anderer fühlt, ist außerordentlich wichtig für uns, damit wir zu Menschen werden, die sich um andere kümmern und für sie da sind. Diese Nervenzellen befinden sich im Scheitellappen und ermöglichen es uns, unbewusst die Handlungen unserer Eltern zu imitieren. So kann es vorkommen, dass ein männliches Kind einen verweichlichten Gang hat, weil seine Spiegelneuronen Hinweise von seiner Mutter aufnehmen. Dies ist eine andere Art zu sagen, dass er sich mehr mit seiner Mutter als mit seinem Vater identifiziert. Im Wesentlichen gleichen die Spiegelneuronen Handlungen und Gefühle anderer mit unseren eigenen ab. Das zeigt, dass wir soziale Tiere sind, wozu sonst diese Neuronen? Wenn wir sozial isoliert wären, bräuchten wir keine Spiegelneuronen.

Wir können also erleben, was andere erleben. Wir sollten uns abklatschen. Wir fühlen, was sie fühlen. Auf diese Weise leben wir durch andere, und auf diese Weise können wir unsere eigenen schmerzhaften Gefühle durch das, was andere im Leben erreichen, blockieren. Deshalb haben wir ein größeres Interesse an Baseball und Fußball, als man erwarten würde, denn das sind wir da draußen.

---

**Freitag, 31. März 2017**

## **9. Über Evolution und Revolution**

Als Wissenschaftler kürzlich nach der größten Entdeckung in der Wissenschaft befragt wurden, wählte die Mehrheit Darwins Evolution. Sie erklärt so vieles in so vielen Bereichen der Wissenschaft. Das gilt auch für die Psychotherapie. Meiner Meinung nach ist die Evolution bei der Behandlung von emotionalen Problemen von wesentlicher Bedeutung. Anders ausgedrückt: Niemand kann in der Psychotherapie nennenswerte Fortschritte machen, wenn die Evolution nicht im Mittelpunkt des Prozesses steht. Das Gehirn entwickelte sich in drei großen Zyklen, die zuerst von Paul MacLean beschrieben wurden. Ich beschreibe sie als Instinkt/Energie, Gefühl und dann Denken. Jeder dieser Zyklen hat sich weiterentwickelt und hat viele Verbindungen zu höheren Ebenen. Wenn wir eine Therapie machen, die sich nur auf die letzte Entwicklungsstufe bezieht, also die kognitive Einsichts-Therapie, haben wir einen großen Teil unserer Evolution vernachlässigt. Das ist gleichbedeutend mit der

Vernachlässigung des größten Teils unserer alten Geschichte und natürlich auch des größten Teils unserer frühen persönlichen Geschichte. Wenn wir zwei Drittel unseres Gehirns ignorieren, wie können wir dann gesund werden? Ich glaube, dass die Denker (die kognitiven/einsichtigen Therapeuten) ihre Patienten "heilen", indem sie sie glauben machen, es gehe ihnen besser. Dabei bleiben die Physiologie und das Gefühl außen vor.

Deshalb müssen wir in unserer Psychotherapie systematisch physiologische Veränderungen messen. Andernfalls können wir großartige neue Einstellungen haben, aber unsere Körper können degenerieren.

Ich habe meine Therapie oft als "umgekehrte Evolution" bezeichnet. Sie beinhaltet die Evolution als ihren Kern. Und es ist dieser Sinn der Evolution, der sie revolutionär macht. Denn sie stellt die meisten gängigen Vorstellungen über den Wert des Denkens auf den Kopf, insbesondere im Hinblick auf die Messung von Fortschritten in der Psychotherapie. Was wir fühlen, ist, was wir fühlen, ganz gleich, welche Ermahnungen wir erhalten. Und diese oft verschütteten Gefühle bestimmen unser Handeln. Gefühle können abgelenkt werden, aber sie haben immer einen Platz im Gehirn. Sie können nicht geändert werden, aber wir können unser Denken über sie ändern, indem wir sie leugnen oder projizieren.

Gedanken ohne Gefühle sind im Grunde genommen heimatlos; sie haben keine Wurzeln. Eine angemessene Psychotherapie muss sich also an die Gesetze der Biologie und der Evolution halten; wir müssen unsere Wurzeln finden, die Grundlage vieler unserer Gedanken und Überzeugungen. Die Geschichte der Menschheit findet sich heute in uns, und die Geschichte des Menschen/uns findet sich auch in uns. Wenn wir unsere Geschichte in umgekehrter Richtung verfolgen, muss sie wiederum der natürlichen Ordnung der Dinge entsprechen. Wenn wir in der Therapie ein Rebirthing durchführen, widerspricht es den evolutionären Prinzipien, indem wir die am weitesten entfernten und frühen Prägungen zuerst angreifen. Wir müssen in der Gegenwart beginnen, uns eine gute Grundlage in Bezug auf unser gegenwärtiges Leben und die damit verbundenen Gefühle verschaffen und dann schließlich lange Zeit später beim reptilischen/instinktiven Gehirn ankommen. Das sind biologische Gesetze, die nicht außer Acht gelassen werden können. Daher ist es klar, dass Rebirthing niemals funktionieren kann; in der Tat verursacht es höchstwahrscheinlich Schaden; und ich habe die Schäden, die es verursacht, gesehen und behandelt.

Jeder Trick oder Mechanismus eines Therapeuten, der sich über die Evolution hinwegsetzt, wird zum Scheitern verurteilt sein, denn die Evolution ist gnadenlos und unerbittlich; so haben wir überlebt. Sie wird uns nicht erlauben, ihre Prinzipien zu übergehen. Wenn die Evolution vernachlässigt wird, wird sie zwangsläufig in einer Abreaktion enden, dem Loslassen von Gefühlen ohne Verbindung und Auflösung. Bioenergetik, die Konzentration auf den Körper und die Muskeln, verstößt gegen

dieses Gesetz. Die Fokussierung auf die körperliche Befreiung (die Gestalttherapie, "handle wie ein Affe!" ist unzureichend). LSD und Halluzinogene missachten die neurologische Ordnung des Nervensystems völlig und versprühen überall Gefühle, ohne dass ein Zusammenhang besteht. Ein Primal wird uns die Evolution lehren, denn es wird der Neuraxis genau folgen und uns sagen, wo und wie die Evolution stattgefunden hat.

### **Die Evolution des Gehirns und die Therapie**

Haben Sie sich jemals gefragt, warum wir in umgekehrter Reihenfolge der Evolution einschlafen? Und warum wir in der richtigen Reihenfolge wieder auftauchen. Das bedeutet zunächst einmal, dass wir Gefangene der Evolution des Gehirns sind; und wenn wir beginnen, voll bewusst zu werden, bewegen wir uns auf der höchsten Ebene des Gehirns. Wir kommen aus der Antike in das moderne Leben, als ob wir jeden Tag die Jahrhunderte oder Jahrtausende in der richtigen Reihenfolge durchlaufen hätten, um Bewusstsein zu erlangen. Dasselbe tun wir in der Primal-Therapie; und dabei müssen wir uns strikt an die evolutionären Erlasse halten. Wir können diese Ordnung nicht mehr ändern, als wir es im Schlaf tun. Und wenn wir diese Ordnung im Schlaf übertrumpfen, lauert die Psychose. Wenn wir nicht genügend Traumschlaf (limbisches Bewusstsein der zweiten Linie) haben, leiden wir. Und wir entwickeln körperliche und geistige Symptome. Entscheidend ist nun, dass wir, wenn wir diese Ordnung in der Primärtherapie aushebeln, unter genau denselben Symptomen leiden. Deshalb ist die Rebirthing-Technik so gefährlich; sie übertrumpft die Evolution. Deshalb kann die kognitive Therapie nicht funktionieren; sie übertrumpft die Gefühlsbereiche des Gehirns und ignoriert die Evolution.

Wie beim Traumschlaf dringt die Primal-Therapie in das tiefe Unbewusste ein, langsam und in geordneter Abfolge. Auf dieser tiefen Ebene liegen so viele unserer fernen und lebensbedrohlichen Schmerzen. Sie zeigt sich in unseren Alpträumen, die mit schrecklichen Angstzuständen verbunden sind, und sie zeigt sich in den tiefen Primals, wo schwere Schmerzen zutage treten. Solange wir keinen Zugang zu diesen Prägungen haben, können wir weder lebensbedrohliche Erinnerungen kennen noch sie in einen therapeutischen Prozess einbeziehen. Das sagt uns, dass wir evolutionäre Wesen sind, die sich biologisch an die Geschichte der Menschheit halten müssen; es gibt eine Ordnung im Universum, von der wir ein Teil sind. Ich kann dies nicht genug betonen. Wir nehmen Patienten in den ersten Wochen der Therapie nicht in Geburtstraumata mit, genauso wenig wie wir im Traumschlaf direkt in den Tiefschlaf gehen. Die Evolution ist eine geordnete Angelegenheit. Wir dürfen den Patienten nicht unsere Ideen, unsere Theorie oder unsere Techniken aufzwingen. Die Regel ist, dass es nicht an uns liegt, für die Patienten zu entscheiden, dass sie zum Beispiel eine Traumanalyse, ein Neurofeedback oder ein Rebirthing brauchen. Es ist immer der Patient und seine Bereitschaft, die unser Vorgehen bestimmt.

Jede neue Hirnstufe in der Evolution hilft beim Überleben, sonst gäbe es sie nicht. Der Hirnstamm und das frühe limbische System haben alles mit dem Überleben zu tun - Atmung, Blutdruck, Herzfrequenz und Körpertemperatur. Die Evolution fährt mit ihren Überlebensstrategien fort und endet mit dem Neokortex. Diese Struktur ist in der Lage, Feinde nicht nur von außen, sondern auch von innen zu erkennen - unsere Gefühle. Und wenn dies der Fall ist, hilft sie uns beim Überleben, indem sie uns von der Quelle des Schmerzes trennt, einem Selbst, dem wir nie wieder begegnen werden, bis wir Zugang zu tiefen Hirnstrukturen haben. Das wird vielleicht nie der Fall sein; und das kann uns vorzeitig töten.

Auf unserer Reise durch die evolutionäre Zeit zum Neokortex leistet jede Ebene ihren physiologischen Beitrag. Der Grund dafür, dass Ideen Gefühle nicht übertrumpfen können, liegt darin, dass Gefühle ein wesentlicher Bestandteil des Überlebens sind. Sie sind ein Überlebenssystem. Der Neokortex ist ebenfalls sehr wichtig für das Überleben, aber auf eine andere Art und Weise. Wenn wir im Koma liegen, ohne dass der Neokortex wirklich funktioniert, sind unsere Überlebensfunktionen (Herzfrequenz, Blutdruck usw.) immer noch funktionsfähig. Tiere überleben sehr gut ohne einen komplexen Neokortex. Sie werden nicht überleben, wenn der Hirnstamm beschädigt ist. Wir müssen auf jeden Fall atmen.

Jede niedrigere Ebene der Hirnfunktion dient dazu, uns am Leben zu erhalten. Wir können niedrigere Ebenen nutzen, um höhere zu verändern, aber das funktioniert nicht umgekehrt. Stellen Sie sich vor, der Neokortex der höheren Ebene könnte die Funktionen des Hirnstamms dauerhaft verändern. Wir überleben, weil er das nicht kann. Gefühle können also durchaus Gedanken beeinflussen, aber Gedanken können Gefühle nur unterdrücken, nicht auslöschen. In unserer Therapie sehen wir, wie Physiologie und limbische Gefühle Ideen und Überzeugungen direkt beeinflussen. Ein sehr schneller Herzschlag kann jemanden dazu drängen, zu gehen und etwas zu tun, doch so sehr wir uns auch bemühen, wir können den Herzschlag oft nicht dauerhaft ändern, vor allem nicht den, der von Angst begleitet wird. Deshalb können wir eine langsamere Herzfrequenz auch nicht "erzwingen". Gedanken sind Hunderte von Millionen Jahren von physiologischen und emotionalen Funktionen entfernt.

Wir wissen, dass die Amygdala zum Zeitpunkt der Geburt ziemlich ausgereift ist, so dass wir unausgereifte Gefühle kodieren und registrieren können. Aber der Hippocampus ist noch einige Jahre nicht voll entwickelt, so dass die Präzision in Bezug auf Zeit und Ort, Szene oder Herkunft seine Kapazität übersteigt. Wir können also Gefühle auf der Erfahrungsebene abrufen, aber nicht auf der verbalen Ebene. Bei denjenigen, die behaupten, Rebirthing zu praktizieren, müssen wir uns also fragen, ob es Worte gibt, die das Ereignis begleiten. Wenn dies der Fall ist, handelt es sich nicht um ein echtes Ereignis. Wir dürfen die Entwicklung des Gehirns in unserer Therapie nicht übersehen und etwas vorführen, das auf Magie hinausläuft.

Eine Patientin, die nie über ihr Leben sprechen will, sondern sofort in ihrer Vergangenheit versinkt, wird abreagieren und nicht gesund werden. Und wenn wir die Geschichte eines Menschen beobachten, sind wir gleichzeitig auch Zeugen der alten Geschichte. Ein Patient, der wie ein Neugeborenes weint, kann dieses Geräusch nach einem Primal nicht wiederholen. Wir wissen das zum Beispiel, wenn wir beobachten, wie eine Patientin während des Wiedererlebens der Geburt Bewegungen macht, die sie später nicht wiederholen kann, egal, wie sehr sie sich bemüht. Zu oft sehen wir Abreaktionen bei Patienten, die in der Gegenwart beginnen, ein Gefühl beginnen und dann Schritte überspringen und sofort zu einer Art Geburtstrauma übergehen. Diese Art des Wiedererlebens wird zu einer Abwehrreaktion. Sie unterbricht die Verbindung und fördert sie nicht.

Auf dialektische Weise steigen wir in tiefe unbewusste Ebenen hinab und werden uns sofort auf dieser Ebene bewusst. Das Unbewusste wird in Bewusstsein umgewandelt. Das bedeutet, dass wir nicht mehr von diesen spezifischen unbewussten Kräften getrieben werden. Wir haben Zugang zu unseren inneren Zuständen. Wir leiden dann nicht mehr unter Dingen wie einem blutenden Geschwür oder einer Colitis, ohne uns dessen bewusst zu sein. Die Chancen stehen jedoch gut, dass wir gar nicht unter solchen Krankheiten leiden werden.

Jede niedrigere Ebene der Gehirnfunktion ist dazu da, uns am Leben zu erhalten. Wir können die niedrigeren Ebenen nutzen, um die höheren zu verändern, aber das funktioniert nicht in umgekehrter Weise. Stellen Sie sich vor, der Neokortex der höheren Ebene könnte die Funktionen des Hirnstamms dauerhaft verändern. Wir überleben, weil das nicht möglich ist. Gefühle können also durchaus Ideen beeinflussen, aber Ideen können Gefühle nur unterdrücken, nicht auslöschen. In unserer Therapie sehen wir, wie Physiologie und limbische Gefühle Ideen und Überzeugungen direkt beeinflussen. Ein sehr schneller Herzschlag kann jemanden dazu drängen, zu gehen und etwas zu tun, doch so sehr wir uns auch bemühen, wir können den Herzschlag oft nicht ändern, vor allem nicht den, der von Angst begleitet wird. Deshalb können wir eine langsamere Herzfrequenz auch nicht "herbeiführen" oder die Angst bewusst vertreiben. Ideen sind Hunderte von Millionen Jahren von physiologischen und emotionalen Funktionen entfernt.

Ich erinnere mich an einen Patienten, der gerade eine Therapie begonnen hatte und mir sagte, dass er sich viel besser fühle, seit er seinen Eltern vergeben habe; ein Beweis dafür, dass Gedanken Gefühle übertrumpfen können. Doch als er gemessen wurde, änderte sich sein Stresshormonspiegel (Cortisol) nicht. Der Neokortex kann also das, was wir für Gefühle halten, übertrumpfen, ohne dass die Gefühle als solche jemals berührt werden. Der Neokortex ist sehr geschickt darin, sich selbst zu täuschen. Er kann den Gedanken erzeugen, dass es uns gut geht, ohne dass es uns wirklich gut geht. Ideen funktionieren hier als Betäubungsmittel. In der Therapie wollen wir sicher nicht betäubt werden, um gesund zu werden.

Das Gehirn ist ein komplexes Gebilde, und wenn man sich in der Therapie nur auf eine Ebene konzentriert und die anderen ausklammert, bedeutet das, dass jeder Fortschritt in der Therapie nur teilweise erreicht wird. Eine Umprogrammierung des Gehirns, um so genannte "normale Gehirnströme" (Biofeedback) zu erreichen, ist mangelhaft und kann nicht zur Heilung führen.

Wenn wir uns fragen, ob wir eine Therapie als wissenschaftlich bezeichnen sollten, müssen wir nur fragen: "Erklärt sie die Eigenschaften der Natur?" Wir fragen nicht, ob sie wirkt, denn das ist subjektiv und nicht immer zutreffend. Das ist der Unterschied zwischen einer wissenschaftlichen Frage und einer Frage, die allein eine moralische Perspektive erfordert. Wissen wir in dieser Therapie mehr über die Menschheit oder sind wir nur auf der Suche nach einer pragmatischen, mechanischen Lösung? Führen wir eine Tiefenatmung durch oder passen wir die Gehirnströme an ein Ideal an? Hier liegt der Schwerpunkt auf der Technik, nicht auf dem Patienten oder der Entwicklung - ein großer Unterschied. Wenn wir uns darauf konzentrieren, wie sich der Patient entwickelt, lernen wir; wenn wir vorher entscheiden, wie wir ihn behandeln, lernen wir nicht. Kurzum, können wir aus dieser Therapie lernen, wie wir andere Menschen in der Psychotherapie behandeln sollen? Es geht nicht darum, der Evolution zu trotzen, sondern sie zum Wohle der Menschheit nutzbar zu machen. Das ist Darwins Vermächtnis.



**Montag, 03. April 2017**

## **1. Pränatales Leben und seine späteren Auswirkungen**

Als ich zum ersten Mal darüber schrieb, wie sich das Geburtstrauma und die vorgeburtlichen Erfahrungen auf das Verhalten von Erwachsenen auswirken, wurde dies als "New Age" bezeichnet. Inzwischen gibt es buchstäblich Hunderte von Studien, die diese These bestätigen. Es scheint kaum noch Zweifel daran zu geben, dass die Stimmung und die Physiologie der werdenden Mutter langfristige Auswirkungen auf die Nachkommen haben können. Das heißt, auf uns.

Beginnen wir mit einer einfachen Studie: Dr. Daniel Schacter, Psychologe an der

Harvard University, hat über eine Studie berichtet, bei der Probanden Teile einer Fernsehserie sahen und anschließend ihre Gehirnströme gemessen wurden. (siehe: *Science*, Sept. 2008).

Als sich die Versuchspersonen an das Ereignis erinnerten, stellten sie fest, dass die Signatur der einzelnen Gehirnzellen dieselbe war wie bei der ersten Betrachtung. Sie berichteten, dass es wie ein Wiedererlebnis aussah, was natürlich auch mein Standpunkt ist. Wie nennt man es, wenn eine Erinnerung die eigene Geschichte mit ihrer präzisen frühen Physiologie wieder hervorbringt? Das geschieht bei unseren Patienten jeden Tag. Wenn es bestimmte Auslöser gibt, ruft das Gehirn seine Geschichte hervor, und zwar intakt. Das ist der Grund, warum unser Verhalten so zwanghaft und unbeirrbar ist; unsere Geschichte motiviert uns die ganze Zeit. Wir sind weitgehend Opfer unseres tiefen Unterbewusstseins.

Bei seinen Forschungen an Patienten mit epileptischen Anfällen hat Schacter feine Elektroden in das Gehirn der Patienten eingeführt. Mit diesen Elektroden konnten kleine Hirnstürme an ihrem Ursprung lokalisiert werden. Und sie konnten genaue Messungen während des Erinnerns vornehmen. Die Lehre daraus? Wir können vergangene Ereignisse in ihrer Gesamtheit wiedererleben, genau so, wie sie sich zugetragen haben. Das Neue an all dem ist, wie früh eine Erfahrung unser späteres Leben beeinflussen kann. Man bedenke, dass alte Erinnerungen in denselben Neuronen (Nervenzellen) gespeichert sind, die ursprünglich beteiligt waren. Aus diesem Grund kann der Neurotiker nicht zwischen Vergangenheit und Gegenwart unterscheiden und sieht die Realität durch das Prisma der Vergangenheit.

Kommen wir noch einmal auf den Begriff der Epigenetik zurück, den ich bereits erwähnt habe. Ein Genotyp, eine einzige genetische Veranlagung, kann viele Phänotypen hervorbringen, je nachdem, was mit diesen Genen während der Schwangerschaft geschieht. Was wir uns also als genetisch vorstellen, ist auch genetisch - plus das, was mit uns im Mutterleib geschieht. Im Mutterleib passiert so viel mit uns, und es wird so viel ignoriert, was die langfristigen Auswirkungen angeht, dass viele Krankheiten ein Rätsel bleiben, weil wir zur falschen Zeit am falschen Ort und mit den falschen Mitteln suchen.

Was ich lerne, ist, dass die Ereignisse im Mutterleib so viel über das spätere Leben erklären. Wenn man einen entstehenden Zweig verbiegt, entsteht zwangsläufig ein verzerrter Baum. Die Frage war schon immer: "Wie früh ist früh?"

Ein Beispiel: Jemand wird von Geburt an mit allen möglichen Allergien geboren. In der Vergangenheit musste er wegen aller möglichen Infektionen, Asthma, Atemproblemen aufgrund von Allergien und allgemein wegen eines sehr schwachen Immunsystems in die Notaufnahme. An dieser Stelle müssen wir den Blick zurückverlagern und unsere Aufmerksamkeit auf die ersten Monate im Mutterleib

richten. Wenn wir das tun, finden wir oft heraus, dass die Mutter sehr ängstlich und/oder depressiv war. Oder oft geht die Ehe in die Brüche. Oder in einem Fall, als der Bauch größer wurde, wandte sich der Ehemann ab und suchte eine Affäre. Die Mutter war niedergeschlagen, verfiel in eine Depression, und wir hatten ein Baby, das von all dem betroffen war und mit einem geschwächten Immunsystem zur Welt kam, etwas, das schon früh in der Schwangerschaft begonnen hatte. Vergessen Sie nicht, dass das Immunsystem in gewisser Hinsicht unser erstes unreifes Nervensystem ist, das Gefahren und Bedrohungen aufspürt und die Abwehr dagegen organisiert. Dazu gehört auch die Ausschüttung einiger der schmerzstillenden Neurotransmitter, die wir heute kennen. Was uns zunächst schützen soll, schadet uns am Ende. Wenn das Immunsystem geschwächt ist, besteht eine gute Chance, dass die natürlichen Killerzellen vermindert und geschwächt werden.

Da das Baby mit einem überdurchschnittlich hohen Spiegel an Stresshormonen geboren werden kann und das Immunsystem mit Cortisol auf und ab geht (hoher Stress - niedrige Immunfunktion), hat der Fötus möglicherweise die Weichen für lebenslange Immunprobleme gestellt. Hier spielt die Genetik eine Rolle; hoher Stress beim Fötus wirkt sich auf die Bereiche mit genetischer Anfälligkeit aus. Was bedeutet schließlich ein hoher Stresshormonspiegel während des fötalen Lebens? Es bedeutet einen Input, der das System in eine chronische Alarmbereitschaft versetzt. Und wenn das System diesen Input nicht mehr abstellen kann, haben wir die Voraussetzungen für eine dauerhafte Primär-Prägung. Dieser Input ist mütterlicherseits induziert. Wir haben also ein Neugeborenes mit einem hohen Maß an Erregung, das bereits viele Wochen zuvor angelegt wurde. Hier ist ADDHD (Aufmerksamkeitsdefizitstörung) vorprogrammiert. Im Laufe der Zeit können die schädlichen Folgen von impulsiven Tendenzen bis hin zu Migräne und Bluthochdruck reichen (um den eingepprägten Input in Schach zu halten). Es ist dann kein Geheimnis, wenn sich das Kind nicht konzentrieren oder stillsitzen kann. Es reicht nicht aus, zu wissen, dass das Baby einen hohen Spiegel an Stresshormonen hat; man muss auch wissen, was die Ursache dafür ist.

Wir verändern die natürlichen Killerzellen nach einem Jahr unserer Therapie in normale Werte. Diese Zellen haben eine Schlüsselfunktion: Sie halten Ausschau nach sich entwickelnden Krebszellen und stürzen sich auf sie, um sie einzudämmen. Wenn eine Mutter während der Schwangerschaft in Not gerät, kann dies lebensbedrohliche Auswirkungen auf ihr Kind haben, nicht zuletzt auch eine spätere Krebserkrankung. Je früher das Trauma im Mutterleib auftritt, desto verheerender sind die Auswirkungen. Das ist unser wichtiges geheimes Leben.

Was kann man dagegen tun? Zuallererst behandeln und dann dafür sorgen, dass es nicht wiederkommt? Wie können wir Letzteres tun? Wiedererleben der frühesten Ereignisse des Lebens im Mutterleib. Wie kann man das tun? Nun, glücklicherweise wird jede neue schädliche oder negative Erfahrung, die nicht integriert wird, später

auf einer höheren Ebene des Nervensystems wiedergegeben und als Außenseiter oder Feind wahrgenommen. Sie ist in der Tat eine Bedrohung für den Organismus. Ich glaube, dass es spezifische Frequenzen gibt, die diese Ereignisse miteinander verbinden. Wenn wir diese verzweigten Ereignisse erforschen und beginnen, sie wieder zu erleben, erleben wir auch tiefere und frühere Aspekte des Gefühls und/oder des Schmerzes wieder. Und so erleben wir reine physiologische Hirnstamm-Reaktionen wieder, ohne uns dessen bewusst zu sein.

Bei bestimmten Auslösern beschwört das Gehirn die damit verbundene Geschichte herauf, und zwar unversehrt. Das ist der Grund, warum unser Verhalten so zwanghaft und unerschütterlich ist; unsere Geschichte motiviert uns die ganze Zeit. Wir sind weitgehend Opfer unseres tiefen Unterbewusstseins. Wir können nur dann tiefer in die ferne Vergangenheit vordringen, wenn wir mehr und mehr Zugang zu tieferen Ebenen der Gehirnaktivität erhalten. Wir müssen zuerst einen wirklich guten Zugang zu unseren Gefühlen haben, dann zu sehr frühen Ereignissen im Hirnstamm. Das braucht Zeit, aber es ist machbar.

Und was ist mit Krebs? Die beginnende Deformation der Zellen kann durchaus schon im Mutterleib mit der Angst der Mutter aufgrund ihrer eigenen Geschichte oder aufgrund ihrer ehelichen Verhältnisse beginnen. In jedem Fall muss das fötale System seine Ressourcen sammeln, um übermäßigen Input abzuschalten. Hier sind viele Zellen dabei, sich zu entwickeln und ihre Identität zu finden, aber stattdessen kommt es zu einer massiven Unterdrückung und schließlich zu physiologischen Abweichungen, sogar auf zellulärer Ebene.

Ein Patient hatte drei Geschwister, die alle "verkorkt" und depressiv waren. Es blieb ein Rätsel, warum sie alle so gestört waren, ihre Eltern waren ja liebevoll; bis sie sehr frühe Primals (ein systematisches Wiedererleben von frühen Traumata) hatte. Sie erfuhr, dass in Südamerika viele Jahre lang ein Bürgerkrieg herrschte. Der Vater ging in den Kampf und kam nur gelegentlich nach Hause, um Kinder zu machen. Die Mutter war in einer verzweifelten Lage, hatte kein Geld und niemanden, an den sie sich wenden konnte, und fürchtete sich vor den ständigen Überfällen auf ihr Dorf. Die Kinder litten, auch wenn sie im Mutterleib waren. Sie war eine liebevolle Mutter, die von den Kindern vergöttert wurde, aber sie vernachlässigte das Leben im Mutterleib, was nicht ignoriert werden sollte. Es hatte weitreichende Auswirkungen. Diese sind daher ein Indikator dafür, was während des fötalen Lebens vor sich ging. Können wir uns vorstellen, dass eine Ärztin von einem Schlaganfall bei ihrem Patienten erfährt und dann sein fötales Leben untersucht?

Ein niedriges Geburtsgewicht geht mit einem langsamen Wachstum des Fötus und einer unzureichenden Entwicklung verschiedener körperlicher Systeme einher. Wenn das Neugeborene in irgendeiner Hinsicht abnormal ist, sogar beim Geburtsgewicht, können wir davon ausgehen, dass während der Schwangerschaft etwas Abnormales

passiert ist. Babys von depressiven Müttern haben häufiger ein niedriges Geburtsgewicht. Zumindest sollten wir das in Betracht ziehen. Babys mit niedrigem Geburtsgewicht haben einen Mangel an Muskeln, der sie bis ins Erwachsenenalter begleitet. Hier ein Zitat aus der Helsinki Birth Cohort Study: „...(wir) haben gezeigt, dass das Risiko für koronare Herzkrankheiten und Typ-2-Diabetes oder gestörte Glukosetoleranz bei 60- bis 70-Jährigen, die bei der Geburt klein waren, im Säuglingsalter dünn oder klein waren, aber zwischen 2 und 11 Jahren schnell an Gewicht zulegten, weiter erhöht ist. 2, (55) Ein ähnlicher Wachstumsverlauf prädisponiert nachweislich für Typ-2-Diabetes oder gestörte Glukosetoleranz. " "

Menschen, die einen Schlaganfall erleiden, sind im Alter von 2 Jahren eher dünn oder klein. Es gibt Hinweise darauf, dass diese frühen Ereignisse später zu Bluthochdruck führen können, der ein wichtiger Risikofaktor sowohl für koronare Herzkrankheiten als auch für Schlaganfälle ist. Zur Erklärung dieser Zusammenhänge wurde eine Reihe von Mechanismen vorgeschlagen.

Wir müssen den Zusammenhang zwischen der Alzheimer-Krankheit und dem Schwangerschaftstrauma sowie den Geburtsproblemen untersuchen.

Bestimmte Größen- und Gewichtsprobleme im Alter von 2 Jahren sind ein anerkannter Indikator für emotionale Probleme in der Kindheit. Warum ist das so? Darauf gibt es eine Reihe von Antworten. Das Wachstum des Fötus hängt stark von einer ausreichenden Sauerstoffversorgung ab. Aufgrund des großen Gehirns, das sehr viel Sauerstoff verbraucht, besteht ein physiologischer Bedarf an immer mehr Sauerstoff. Wenn diese Versorgung aus irgendeinem Grund eingeschränkt wird, verlangsamt sich das Körperwachstum, damit das Gehirn intakt bleiben kann. Daraus resultiert ein geringeres Gewicht des Fötus. Denken wir daran, dass sich Krebs auch ohne Sauerstoff entwickeln und überleben kann, und vielleicht ist die Anpassung an den geringeren Sauerstoffgehalt im Mutterleib ein Teil der Erklärung für späteren Krebs. Nimmt man einer Zelle den Großteil des Sauerstoffs, den sie benötigt, so hat man ein Schlüsselement für die Entstehung einiger Krebsarten. Dies ist jedoch nur eine Hypothese.

Bei Versuchstieren wurde festgestellt, dass alles, was den fötalen Stresshormonspiegel erhöht, später zu erhöhtem Blutdruck, Angstzuständen und Hyperglykämie führen kann. Und wenn wir am Stresshormonspiegel herumspielen, erhöhen wir die Wahrscheinlichkeit späterer Herzkrisen. Und auch der Cortisolspiegel spielt eine wichtige Rolle bei der Signalisierung des Geburtsvorgangs.

Cortisol ist ein Stresshormon, weil es die Alarmsignale zur Bekämpfung von zu viel und zu starkem Input in Gang setzt. Wenn das über längere Zeit anhält, beschleunigt es wiederum die Möglichkeit von Demenz und einer ganzen Reihe anderer

Krankheiten. Primär-Einprägungen tun genau das: Sie halten ein Leben lang einen hohen Cortisolspiegel aufrecht.

In fast jeder Studie über das pränatale Leben wird darauf hingewiesen, dass ein hoher Stresshormonspiegel bei der werdenden Mutter später beim Nachwuchs zu Bluthochdruck und Herzproblemen führen kann. Kinder von Müttern, bei denen vor der Schwangerschaft Angstzustände diagnostiziert wurden, hatten deutlich höhere Stresshormonwerte. Das hat die Neuropsychologin Paula Thompson erklärt: "Die pränatalen Stressreaktionen hängen vom Stressniveau der Mutter ab. Aber wie Babys es zeigen, ist durch ein begrenztes physiologisches Vokabular". Sie glaubt, dass die fötale Stressreaktion bereits verzerrt ist und sich die frühere Stressreaktion bei späterem Stress nicht ändert. Sie kann blockiert, umgelenkt, überdeckt werden, aber sie bleibt ursprünglich und klar.

Sie ist der Ansicht, dass Stresszustände bei Föten und beim Neugeborenen durch eine erhöhte Herzfrequenz, ein höheres Aktivitätsniveau (Grobkörper, ein- und mehrgliedrige Reflexaktivierung) erkannt werden können (Field et al. 2006). Frühgeborene und Neugeborene können unregelmäßige, diffuse Bewegungen und offenes Grimassieren zeigen. Sie sind eher unbeholfen und haben einen Mangel an Koordination. All dies kann ein Prädiktor für eine spätere Herzerkrankung sein. Das gilt allerdings nur, wenn wir das Problem im Gestalt-Überblick betrachten.

Thompson: "Ein übergreifendes Ziel dieses Artikels ist es, Klinikern zu helfen, die potenziell schädlichen Auswirkungen von pränatalem Stress zu verstehen. (Siehe Thompson. "Down Will Come Baby". Journal of Trauma and Dissociation. Vol. 8(3) 2007) Sie fügt hinzu: Es ist zu hoffen, dass ein größeres Wissen über pränatalen Stress psychotherapeutische Behandlungsprotokolle beeinflussen wird, insbesondere bei der Behandlung schwer traumatisierter und dissoziativer Patienten, die selbst unter frühem pränatalen Stress gelitten haben könnten. Wenn diese Patienten schwanger werden, kann eine angemessene Behandlung der Mutter auch dem Nachwuchs zugute kommen. Wenn Kliniker einer schwangeren Frau eine therapeutische Intervention anbieten, kann sich dies auch auf das ungeborene Kind auswirken" (Field, 2001; Ponirakis, Susman & Stifer, 1998. (Meine Hervorhebung)

Wir sollten nicht vergessen, dass (Thompson): eine der dramatischsten Veränderungen im ersten Moment der Empfängnis stattfindet. Die Urzelle trägt den Bauplan für ein Individuum in sich, das es nie zuvor gegeben hat und nie wieder geben wird. Während der Mensch im Mutterleib ist, macht er die wichtigsten Erfahrungen seines Lebens, denn fast alles ist von Bedeutung für Leben und Tod. Das ist es, was Freud gemeint haben sollte, als er seine Theorie der Psychoanalyse entwickelte. Hier liegt das tiefe Unbewusste; ein dunkler Ort ohne Ausgang und ohne Worte. Biologische Reaktionen dominieren. Um Wiedererleben zu können, müssen wir alle unsere physiologischen Prozesse einbeziehen, nicht nur die zerebrale

Erinnerung. Der erste Schritt besteht darin, diese Tatsachen anzuerkennen; ein viel schwierigerer Schritt ist es, eine Therapie dafür zu entwickeln. Ich denke, das haben wir geschafft.

Einer der Schlüsselfaktoren für hohe mütterliche Cortisolwerte ist die erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass ein Baby verloren wird oder zumindest eine Art von Frühgeburt. Noch einmal, dieses erhöhte Cortisol gelangt in das fötale System und verändert das Baby auf eine Art und Weise, die wir noch nicht ganz verstanden haben. Babys, die von depressiven Müttern geboren werden, haben höhere Cortisolwerte als normal. Hier ist, was Lauren Kaplan und Kollegen dazu zu sagen haben: "Die Umgebung in utero formt das einzigartig plastische fötale Gehirn, was zu langfristigen maladaptiven Verhaltensmustern und Physiologie führt." (Lauren Kaplan, et al, "Effects of Mother's Prenatal Psychiatric Status and Postnatal Caregiving on Infant Biobehavioral Regulation". *Early Human Dev.* 2008 April; 84 (4) 249-256)

Forscher stellen immer wieder fest, dass das Leben im Mutterleib das Leben des Nachwuchses unabänderlich beeinflussen kann. Und nicht nur das Verhalten, sondern auch die Physiologie wird verändert. Bedeutet dies eine Änderung der Primärtheorie Auf jeden Fall, denn dadurch wird der Zeitpunkt, an dem die Prägungen beginnen, und ihre weitreichenden, dauerhaften Auswirkungen viel früher angesetzt. Es bedeutet, dass die Art und Weise, wie sich das Geburtstrauma auswirkt und wie darauf reagiert wird, von früheren Lebensumständen abhängt.

Ich möchte noch einmal auf die Serotoninproduktion im Fötus hinweisen. In den ersten Monaten der Schwangerschaft muss sich der Fötus Serotonin von der Mutter "leihen", d. h. wenn sie (die Mutter) über ausreichende Mengen verfügt. Ist dies nicht der Fall, kann sich der Fötus kein Serotonin bei der Apothekenbank leihen. Sie kann einen Mangel haben, wenn sie bereits eine chronische Depression hat, die die Vorräte aufbraucht. Der Fötus wird geprägt durch die fehlende Fähigkeit, angemessen zu verdrängen, und es entsteht eine frei flottierende Panik oder Angst, die sich erst Jahre später bemerkbar macht, da das Abwehrsystem ständig angegriffen wird. Dieser Terror kann aufgrund der unzureichenden Versorgung mit Serotonin nicht vollständig eingedämmt werden. Dann kommt es zu Panikattacken, die viel früher entstehen, als wir es uns je vorgestellt haben. Aber auch dieser niedrige Serotoninspiegel beeinträchtigt und verzögert die Entwicklung. Es ist so wichtig wie Nahrung; es ist Nahrung für den Fötus.

Wir wissen heute, dass eine schwierige Geburt dem Baby einen ausreichenden Serotonin-/Hemmungsspiegel entziehen kann. Später sind alle Arten von impulsiven Neurotikern, Kriminellen und Süchtigen arm an Serotonin und offensichtlich auch arm an Hemmungen. Ich glaube nicht, dass wir bei der Geburt aufhören müssen, wenn es um negative Auswirkungen auf Serotonin geht. Sie können auftreten, wenn

Serotonin beginnt, angemessen zu funktionieren, sogar in den letzten Monaten der Schwangerschaft. Auch hier gilt, dass viele meiner Patienten zu Beginn der Therapie einen niedrigen Serotoninspiegel haben, der sich aber nach einem Jahr wieder normalisiert; es handelt sich also um ein reversibles Phänomen. (siehe eine ausführliche Erörterung dieses Themas in meinem Buch *Primal Healing*). Es geht nicht nur um Serotonin; es gibt inzwischen zahlreiche Forschungsergebnisse, die zeigen, dass die Anzahl der neokortikalen hemmenden präfrontalen Neuronen aufgrund eines Traumas bei oder vor der Geburt niedrig ist. Diese Menschen sind von Geburt an schlechte Inhibitoren/Verdränger. Diese Menschen können nicht warten, verlieren die Geduld, leiden unter Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, schlagen bei jeder kleinen Provokation um sich und wollen das, was sie wollen, JETZT! Sie fallen anderen ins Wort, weil sie nicht warten können, bis sie an der Reihe sind mit dem Reden. All dies bedeutet, dass wir mit einer Tendenz zur Aufmerksamkeitsdefizitstörung geboren werden können. Es ist nicht die Vererbung, sondern die Erfahrungen während des Lebens im Mutterleib, die sich auf diese Vererbung auswirken. Es scheint, als ob wir damit geboren werden, aber meistens ist das nicht der Fall.

Lassen Sie uns nun den Bogen noch weiter spannen. In einem kürzlich durchgeführten Experiment züchtete ein Wissenschaftler einige Ratten, nachdem er einige der Bausteine für Serotonin (das Schlüsselement in Prozac) ausgeschaltet hatte, das für das Gating oder die Unterdrückung entscheidend ist. Anschließend ließ er die Weibchen heranreifen, schwanger werden und Babys bekommen. Von den 43 getesteten Mäuseembryonen wiesen 37 Anomalien und Fehlfunktionen des Gehirns auf. Dies deutet darauf hin, dass der Zustand der Tiermutter die Entwicklung des Gehirns des Babys beeinflusst. Ihr Serotoninspiegel kann bestimmen, wie ihre Nachkommen heranreifen. Wenn also eine schwangere Frau chronisch depressiv ist und daher zu wenig Serotonin in sich hat, kann sich das auf das gesamte Leben des Babys negativ auswirken. Und die Veränderungen in der Frau werden als Ergebnis der „Vererbung“ bestimmen, was für eine Mutter der Nachwuchs sein wird. In der späteren Kindheit spielt das Umfeld zwar eine große Rolle, aber nicht so sehr wie in der Zeit, in der sich das Gehirn des Babys schnell entwickelt. Während der Trächtigkeit ist es wichtig, dass die Mutter in jeder Hinsicht normal ist. Sonst kann sie die Bedürfnisse ihres Babys im Mutterleib nicht erfüllen. Und eine Definition von Liebe ist es, dem Kind zu helfen, seine Bedürfnisse zu erfüllen. Keine Erfüllung der Bedürfnisse - keine Liebe.

Es ist sehr wichtig für uns zu erkennen, dass ein Mäusefötus bis zum dritten Trimester kein eigenes Serotonin herstellt. Es scheint so, als ob die Mutter alles Nötige liefert, bis das Baby es übernehmen kann. Aber wenn die Mutter nicht genügend Vorräte hat, kann sie nicht erfüllen, was dem sich entwickelnden Baby fehlt. Daher trägt das Baby eine Last von Schmerzen mit sich herum. Übertragen auf den Menschen bedeutet dies, dass es während der Schwangerschaft eine Zeit gibt, in

der Schmerzen oder schädliche Reize auftreten, wir aber noch nicht in der Lage sind, genügend unserer eigenen Schmerzblockierer zu produzieren, was zu ungeschleusten Schmerzen führt. Dieser Schmerz-Rückstand wird fortbestehen und kann später im Leben zu Angstzuständen führen. Sie werden zu frei schwebender Angst oder Terror. Dies ist nicht auf die Vererbung zurückzuführen, sondern auf die Erfahrungen im Mutterleib. Deshalb sollten wir bei der Behandlung von Neurosen niemals das Leben im Mutterleib vernachlässigen. Ein Teil unseres Lebens im Mutterleib wird also zu einem Zeitpunkt verletzt, an dem unser System nichts dagegen tun kann. Dennoch wirkt sich dies auf die gesamte spätere Entwicklung aus. Mit dreißig Jahren leiden wir vielleicht unter Panikattacken (als übermäßige Erregung), die bereits in den ersten Monaten der Schwangerschaft unserer Mutter entstanden sind. Diese Primärangst ist unberührt und frei schwebend, bereit hervorzuspringen, wann immer wir verletzlich sind oder unsere Abwehrkräfte schwach sind. Keine Gesprächstherapie kann ihr etwas anhaben. Diese frühesten Erfahrungen machen uns ein Leben lang zerbrechlich, so dass jede Attacke im Säuglings- und Kindesalter uns nur noch mehr schwächt. Fordernde und/oder distanzierte Eltern können beispielsweise eine allergische Veranlagung leicht verstärken.

Catherine Monk und ihre Mitarbeiter untersuchten die Ängstlichkeit von schwangeren Müttern. (Monk, C. et al. "Effects of Women's Stress-elicited Physiological Activity and Chronic anxiety on Fetal Heart Rate"). *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 2003. Lippincott Verlag. Ihre Schlussfolgerung lautete: "Die auf Emotionen beruhende physiologische Aktivität von Frauen kann sich auf den Fötus auswirken und für die fötale Entwicklung von Bedeutung sein." Zu glauben, dass es eine bedeutende physiologische Veränderung gibt, aber keine spätere psychologische, hieße, das menschliche Gehirn zu ignorieren.

Nun zu den dauerhaften Auswirkungen von vorgeburtlichen und Geburtstraumata. Alyx Taylor hat gezeigt, dass die Stressreaktion des Babys auf eine Impfung im Alter von acht Wochen weitgehend von der "Art der Geburt" des Neugeborenen bestimmt wurde. Diejenigen, die am stärksten reagierten, wurden durch eine assistierte Entbindung geboren. Bei einem Kaiserschnitt war die Reaktion am geringsten. Die zentrale Erkenntnis ist, dass die Stressreaktionskreise (HPA-Kreislauf) im Gehirn mitbestimmen, wie ein Baby auf zukünftigen Stress reagieren wird.

Ich werde hier nicht eine beliebige Anzahl einschlägiger Studien zitieren, aber ein solcher Artikel ist eine Übersicht über viele verwandte Studien. Nicole Talge und ihre Kollegen haben die Daten darüber ausgewertet, was mit den Babys von gestressten Müttern geschieht. ("Antenatal Maternal Stress and Long-term effects on Child Neurodevelopment. How and Why." *J. of Child Psychology and Psychiatry*. 48:3/4 4 (2007) S. 245-261)

In fast allen Studien wird eine Wirkung der Mutter auf den Fötus behauptet. Die

eigentliche Frage ist wohl: "Was können wir dagegen tun?" Jahre später scheint es eine unmögliche Aufgabe zu sein, aber das ist sie nicht. Wenn es im Mutterleib zu einem geprägten Trauma kommt, schaltet das Gehirn den Schmerz durch Hemmung/Gating ab. Die Auswirkungen sind dann lebenslang. Wir müssen zum Ursprung zurückgehen und das Trauma rückgängig machen. Das geht, indem wir das Trauma wiedererleben und die Pforten öffnen. Wie ich bereits an anderer Stelle erklärt habe, können wir dies tun, indem wir das emotionale Trauma der Kindheit wiedererleben, das seine Wurzeln in dem Ereignis vor der Geburt hat. Wenn wir das Kindheitsereignis vollständig wiedererleben, schließt es das frühere Trauma mit ein; jedes neue verwandte Trauma wird auf höheren Ebenen neu repräsentiert. Und wenn diese späteren Traumata wiedererlebt werden, sehen wir das Verschwinden (oder die Verringerung der Schwere) des Symptoms, wie zum Beispiel Bluthochdruck. Das liegt daran, dass das frühere Trauma nur durch bestimmte physiologische Reaktionen wie Blutdruck oder Herzfrequenz zum Ausdruck kommen kann. Das Wiedererleben der physiologischen Reaktionen kann in Anbetracht anderer Variablen ausreichend sein. Wenn wir uns in unserer Therapie an das damit verbundene Kindheitsgefühl klammern, schließt es automatisch (bei tieferem Zugang) die frühere physiologische Komponente des Gefühls ein. Ich möchte noch einmal betonen, dass es einen Zeitplan von Bedürfnissen gibt, die zu diesem Zeitpunkt erfüllt werden müssen und zu keinem anderen. Wenn der Fötus erst einmal durch ein hohes Maß an Stresshormonen beeinträchtigt wurde, dann war es das; das System schleust und verdrängt so gut es kann, und keine andere Behandlungsmethode außer Wiedererleben kann daran etwas ändern.

Dies ist eine Änderung unseres Paradigmas. Es bedeutet, dass ein Trauma, das lebenslange Auswirkungen hat, bereits im Mutterleib auftreten kann und danach tiefgreifende Auswirkungen auf unser späteres Verhalten und unsere Symptome hat. Wie können wir also Allergien, Migräne und Bluthochdruck bekämpfen, ohne die tiefen und fernen Ursprünge des Problems anzuerkennen? Darüber schreibe ich schon seit Jahrzehnten. Der Unterschied ist, dass die Forschung jetzt aufgeholt hat und beginnt, unsere Theorie zu bestätigen. Und jetzt sehen wir, warum nach einem Jahr unserer Therapie eine Normalisierung der natürlichen Killerzellen eintritt; wie ich schon sagte, sind dies Zellen, die nach neu entstehenden Krebszellen Ausschau halten und sie angreifen. Wir könnten also sagen, dass eine Möglichkeit, Krebs vorzubeugen, darin besteht, dafür zu sorgen, dass unser Immunsystem intakt und stark ist.

Man kann sich zu Recht fragen, wie jemand die Ereignisse im Mutterleib wiedererleben kann, ohne dass es Szenen oder Worte gibt. Glücklicherweise ist dieser Teil der Prägung rein physiologisch. Wir brauchen keine verbale Bestätigung. Der tiefe Hirnstamm ist auch ein sehr wichtiger Teil unseres zentralen Nervensystems und gibt einem Gefühl den nötigen Schwung oder Schub. Ein einziges Gefühl umfasst

alle drei Ebenen der Gehirnfunktion. Auch hier gibt es keinen anderen Ausweg, als in den tiefsten unbewussten Zustand einzutreten, der möglich ist.

---

**Freitag, 07. April 2017**

## **2. Geburtstrauma und Psychose**

Ein Bericht über den Zusammenhang zwischen verlängerten Wehen und ihren Komplikationen und Schizophrenie wurde von Reuters Medical News veröffentlicht und ist im Internet zu finden. ("Obstetric Complications Correlate with Brain Differences in Schizophrenia". <http://psychiatry.medscape.com>) Dies ist ein Bericht von Dr. T.F. McNeil von der Universitätsklinik Malmö in Schweden. (American Journal of Psychiatry. 2000, 157:203-212.)

Unter Verwendung der Magnetresonanztchnik zur Untersuchung von Aspekten des limbischen Systems (Hippocampus) bei 22 Zwillingspaaren, von denen nur bei einem eine Schizophrenie diagnostiziert wurde, stellten sie fest, dass der psychisch kranke Zwilling einen kleineren Hippocampus hatte. Es bestand ein signifikanter Zusammenhang zwischen Komplikationen bei der Geburt und dem Schrumpfen des Gehirns. Langwierige Wehen waren einer der Hauptverursacher. Die Autoren schreiben: "Ein Trauma zum Zeitpunkt der Geburt und vor allem verlängerte Wehen scheinen für Anomalien der Gehirnstruktur im Zusammenhang mit Schizophrenie von Bedeutung zu sein." (Reuters. 22.2.2000)

Die Autoren behaupten, was ich seit Jahrzehnten beschreibe, dass das Geburtstrauma etwas mit späterer psychischer Krankheit zu tun hat. Ferner, dass das Gefühlssystem durch dieses Trauma stark beeinträchtigt wird. Das bedeutet, dass das Geburtstrauma später alle möglichen Gefühlszustände beeinflusst, sei es Selbstmordneigung oder kriminelle Neigungen. Die zentralen Fragen lauten also: "Warum wird der eine Zwilling psychisch krank und der andere nicht?", lässt sich durch den Hinweis auf das Geburtstrauma teilweise beantworten. Nicht nur das Geburtstrauma, sondern vor allem, was im Mutterleib geschah. Wir müssen den Hintergrund, die historischen Auswirkungen berücksichtigen, die das Neugeborene für das Geburtstrauma anfällig gemacht haben.

---

**Freitag, 14. April 2017**

## **3. Die Bedeutung von guter Pflege für die Entwicklung von Kindern**

Aus *New Scientist* vom 23. September 2000, Seite 18, "Du bist, was du isst", von Claire Ainsworth: "Die Ernährung einer Mutter in den ersten Tagen nach der

Empfängnis könnte die Gesundheit ihres ungeborenen Kindes ein Leben lang bestimmen". Ein Embryo bestimmt seine Wachstumsrate in Abhängigkeit von seiner Umgebung. Wenn die Mutter unterernährt ist, verlangsamt sich die Wachstumsrate als Teil der Anpassung an das Überleben. Dies führt zu einem niedrigen Geburtsgewicht. Babys, die klein geboren werden, sind im späteren Leben anfällig für Bluthochdruck, Diabetes und Schlaganfälle. Dies ist die Arbeit von Tom Fleming von der University of Southampton in England. Es handelt sich um eine Extrapolation aus der Rattenforschung. Quelle: *Development* (Band 127, Seite 4195)

Auszug aus "New Scientist" vom 16. Dezember 2000 von Meredith F. Small, Professorin für Anthropologie an der Cornell University. Ihr Buch "Kids: How Biology and Culture Shape the Way We Raise Our Children" (Kinder: Wie Biologie und Kultur die Art und Weise bestimmen, wie wir unsere Kinder aufziehen) wurde im April 2001 von Doubleday veröffentlicht.

Junge Menschen sind auf ihre Bezugspersonen angewiesen, die ihnen helfen, die entscheidenden ersten Lebensjahre zu überstehen. Um die emotionale und körperliche Hilfe zu erhalten, die sie brauchen, müssen sie sehr sensibel auf das Verhalten ihrer Bezugspersonen reagieren - und das macht sie besonders anfällig für Familienstreitigkeiten. Mehrere Studien haben gezeigt, dass gerade die Unberechenbarkeit Kinder besonders belastet. Britische Forscher fanden beispielsweise heraus, dass der Cortisolspiegel einiger Kinder in der Schule, wo das Leben vorhersehbar und stabil ist, niedriger ist als zu Hause, wo sie glauben, dass alles passieren kann.

Normalerweise hilft die Reaktion auf Stress den Kindern bei der Bewältigung, indem sie die Energie auf die Teile des Körpers lenken, die sie am meisten brauchen, aber wenn stressige Situationen nicht gelöst werden, können die Schäden weitreichend sein. Megan Gunnar, Expertin für Stress bei Kindern am Institute of Child Development der University of Minnesota, weist auf die wachsende Bewusstheit hin, dass Stress in der Kindheit ein großes psychisches und physisches Gesundheitsrisiko darstellt.

"Ein Grund, sich über Stress in der Kindheit Gedanken zu machen, ist, dass wir in dieser Zeit lernen, mit Stress umzugehen - Muster, die wir in unser Erwachsenenleben mitnehmen", sagt Gunnar. "Und einige der gesundheitlichen Folgen bekommen wir erst im Alter zu spüren. Wir stellen zunehmend fest, dass viele der Krankheiten, die uns im Erwachsenenalter umhauen, wenn wir 40 oder 50 Jahre alt sind - Herzkrankheiten, Bluthochdruck usw. - bereits in der Kindheit erkannt werden können, wenn die Muster festgelegt sind."

Gunnar und andere haben gezeigt, dass bei sehr kleinen Kindern, die missbraucht oder vernachlässigt werden oder die eine schlechte Bindung zu ihren Bezugspersonen

haben, der Cortisolspiegel selbst in leicht stressigen Situationen wie beim Spielen hoch ist und sie nicht in der Lage sind, damit umzugehen. Und mehrere neuere Studien an Frauen, die als Kinder missbraucht wurden, zeigen, dass sie als Erwachsene biologisch anfällig für Depressionen und Angstzustände sind, weil die frühen Erfahrungen ihre hormonellen Reaktionen dauerhaft verändert haben und sie überempfindlich gegenüber Stress machen.

Flinn hat zwei abnormale Muster der Cortisolproduktion bei Kindern entdeckt, die unter anhaltendem Stress durch ein Familientrauma stehen. Normalerweise haben Kinder einen konstant niedrigen Grundwert an Cortisol, der in Stresssituationen ansteigt. Einige stark gestresste Kinder haben jedoch chronisch hohe Cortisolwerte. Sie sind außerdem schüchtern und ängstlich. Eine andere Gruppe von Kindern hat abnorm niedrige Basiskonzentrationen von Cortisol, die von Spitzen mit unnatürlich hohen Werten unterbrochen werden. Sie zeigen auch das, was Flinn als abgestumpfte Cortisolreaktionen bezeichnet - ihre Werte steigen bei körperlicher Aktivität nicht so an, wie sie sollten. Ebenso beunruhigend ist, dass sie weniger gesellig und aggressiver sind als Kinder mit normalen Profilen.

Einige dieser Kinder waren seit ihrer Empfängnis gestresst und haben wahrscheinlich bestimmte sensible Zeiträume verpasst, um normale Cortisolprofile zu erhalten, obwohl noch nicht bekannt ist, wie sich die Reaktion genau entwickelt. Diese Kinder haben auch ein geschwächtes Immunsystem, werden häufiger krank, sind leicht erschöpft und schlafen schlecht. Wenn Flinn seine Aufzeichnungen über Kinder betrachtet, die inzwischen erwachsen sind, stellt er fest, dass einige von ihnen offenbar dauerhaft von stressigen Ereignissen im Mutterleib, im Säuglingsalter oder in der frühen Kindheit betroffen sind.

---

**Mittwoch, 19. April 2017**

#### **4. Warum wir überreagieren**

Es erscheint uns immer wie ein Rätsel, wenn wir sehen, wie wir selbst oder jemand anderes auf ein bestimmtes Ereignis übermäßig reagieren. Aber es ist keine Überreaktion, sondern wir reagieren auf Dinge, die wir nicht sehen können. Wenn wir das Gefühl oder das Ereignis, das die Reaktion ausgelöst hat, offenlegen, ergibt alles einen Sinn; es ist dann eine Reaktion und keine Überreaktion.

Lassen Sie mich das erklären. Wenn etwas in der Gegenwart geschieht, löst es damit verbundene Gefühle oder Erinnerungen auf niedrigeren Bewusstseinssebenen - im Unbewussten - aus. Das nenne ich "Resonanz". (Es kann sein, dass die Nerven oder neuronalen Schaltkreise die gleiche Frequenz haben, so dass, wenn man sich vernachlässigt oder ignoriert fühlt, dies Erinnerungen an die Vernachlässigung durch

die Eltern auslöst und wir auf die Kränkung in der Gegenwart "überreagieren"). Es scheint eine Überreaktion zu sein, ist es aber nicht; das, worauf wir reagieren, ist nur nicht sichtbar. Das gleiche Gefühl kann sich einstellen, wenn man als Kleinkind ignoriert wird (niemand kommt, wenn das Baby in der Krippe weint). Es scheint so zu sein, dass das synaptische Gewicht der Erinnerung mit der Valenz der sehr frühen schmerzhaften Prägung übereinstimmt. Jede Bewusstseinssebene trägt ihren Teil zum Gesamtgefühl bei, das sich zu einem einheitlichen, kohäsiven neuronalen Schaltkreis zusammenfügt, der dem Ereignis schließlich Bedeutung und Macht verleiht. Es ist diese Bedeutung/Macht, die einen zum Töten treiben kann, wenn eine Freundin ihren Liebhaber verlässt - "Ich fühle mich (von der Mutter) verlassen. Ich kann ohne sie nicht leben." Mord ist eindeutig eine Überreaktion, aber wenn man sie in den Kontext stellt, kann man sie zumindest verstehen. Stellen Sie sich den gegenwärtigen Auslöser als einen Bagger vor, der immer tiefer gräbt und den Zugang zu den stärksten und entferntesten Erinnerungen erweitert. Dieser Bagger geht dorthin, wohin das Gefühl ihn führt. Er sucht nach verwandten Ereignissen, die mit dem Gefühl verbunden sind.

Obwohl die Resonanz/Frequenz alle Schaltkreise der oberen und unteren Ebene verbindet, ist die Gewichtung der Erinnerung nicht dieselbe. Die Wertigkeit einiger Erinnerungen ist größer als die anderer und wird stärker, je weiter wir die Gefühlskette hinuntersteigen, bis hin zu den Erinnerungen an die Geburt oder sogar an Ereignisse im Mutterleib.

Die tieferen Schaltkreise liefern die impulsive, aufdringliche Kraft für einige unserer unkontrollierbaren Verhaltensweisen und zwingen uns zu "Überreaktionen". Wir werden schreien und brüllen oder sogar jemanden schlagen. Der Punkt ist, dass wir uns, wenn wir uns den unteren Ebenen des eingepprägten Schmerzes nähern, auch dem Haifischhirn mit all seinen Möglichkeiten für mörderische Wut nähern. Meiner Erfahrung nach ist es sehr selten, dass Ereignisse in der Kindheit etwas anderes als schreckliche Wut und Wutanfälle auslösen können. Mit anderen Worten: Wenn wir mit einem schweren Trauma bei oder vor der Geburt ins Leben starten, werden unsere späteren kriminellen/psychotischen Tendenzen gefördert und besser verstanden. Da diese Erinnerungen so weit entfernt und abgeschottet sind, haben wir normalerweise keinen Zugang zu ihnen; daher bleiben unsere aktuellen Reaktionen ein Rätsel. Irgendetwas in der Gegenwart löst also auf jeder Ebene eine Ansammlung dieser Gewichte aus, die schließlich unter dem Bewertungsschema eines Feelings zusammengefasst werden. Die tiefsten Ebenen der Gehirnorganisation bringen die am stärksten gewichtete Erinnerung hervor; das muss so sein, denn auf dieser tiefliegenden Ebene existieren unsere Überlebensmechanismen. Auf dieser Ebene finden Ereignisse statt, die Leben und Tod bedeuten und Reaktionen auf Leben und Tod erfordern, einschließlich Wut. Es ist die Ebene, die wir erst erreichen können, nachdem wir kleinere, weniger lebensbedrohliche Ereignisse integriert haben. Das Bedürfnis, gleich nach der Geburt aufgenommen zu werden, ist uranfänglich. Dieses vereitelte - unerfüllte - Bedürfnis kann sich in Wut verwandeln. Oder zumindest kann

es das Trampolin sein, das dem Gemisch später im Leben explosiven Brennstoff hinzufügt. Wir können anhand des Verhaltens eines Menschen beurteilen, wie tief die Erinnerung/die Einprägung ist. Bei unkontrolliertem, wütendem, gewalttätigem Verhalten können wir ziemlich sicher sein, dass sehr frühe Prägungen, oft während der Schwangerschaft und um die Geburt herum, dahinterstecken. Kurz gesagt, Wut hat verschiedene Ebenen. Die jüngsten Ursachen würden kein mörderisches Verhalten nach sich ziehen. Aber wenn sie mit Traumata auf noch niedrigeren Ebenen verbunden ist, kann sie sich zu gewalttätigen Tendenzen auswachsen. Erst wenn ein aktuelles mildes Ereignis übertriebene Reaktionen auslöst, wissen wir, wie tief die eingepprägten schmerzhaften Erinnerungen zurückreichen. Und wenn ich von Verhalten spreche, kann das auch Symptome umfassen - wütende oder heftige Kopfschmerzen zum Beispiel. Ich hatte eine Patientin, die unter Migräne litt. Sie nahm dafür Aspirin und nannte diese Pillen ihre kleinen Kugeln. Das ist eine ziemlich klare Symbolik.

In den meisten aktuellen Psychotherapien liegt der Schwerpunkt jeder Sitzung auf dem Ausagieren des Gefühls und nicht auf dem Gefühl/Bedürfnis selbst. Diese Analyse der Nebenwege des Verhaltens ist eine Endlosaufgabe, die die Oberflächenreaktionen absucht. Wenn wir uns auf die tiefe innere Realität konzentrieren, ergibt das Ganze endlich einen Sinn. Das Problem ist, dass wir uns dieser tief liegenden Kraft nicht mit Worten nähern können. Wir müssen die Sprache sprechen, die in unserem primitivsten Nervensystem verankert ist. Aus diesem Grund können psychotische Wutanfälle nicht mit konventioneller Psychotherapie behandelt werden. So kann ein kleines Missverständnis einen massiven Verhaltensausbruch provozieren. Um unser Wutverhalten in den Griff zu bekommen, müssen wir tief in das Gehirn und sein Unbewusstes vordringen, wo die Organisation der Wut ihren Ursprung hat. Wir sehen, warum es keine gute Idee ist, Menschen in der Psychotherapie in ferne und schmerzhaft Erinnerungen zu stürzen, denn das System ist nicht bereit, sie zu integrieren. Der Patient gerät in eine Überlastung und das Ergebnis ist ein zerstreuter, dysfunktionaler Mensch, der sich in der Symbolik verliert. Es ist auch keine gute Idee, sich ganz auf die Gegenwart zu konzentrieren, wenn in der Tiefe Eisberge von Gefühlen liegen, die unseren Fortschritt stören könnten. In meinem Fachjargon spricht man von schweren Überreaktionen, wenn aktuelle Ereignisse der dritten Ebene Reaktionen des Hirnstamms der ersten Ebene auslösen. Das Gefühl mag auf allen Ebenen der Hirnfunktion identisch sein, aber die treibende Kraft ist eine ganz andere. Es gibt keine Möglichkeit, dass ein Hier-und-Jetzt-Verhaltensansatz tief liegende historische Tendenzen lösen wird.



**Montag, 01. Mai 2017**

## **1. Warum wir unsere Gefühle nicht ausdrücken können**

Gefühle zu haben und sie auszudrücken sind zwei verschiedene Dinge; und ich wähle diese Worte mit Bedacht, denn Gefühle zu haben bedeutet, Zugang zu den Gefühlsstrukturen des limbischen Systems im Gehirn zu haben. Gefühle auszudrücken bedeutet, Zugang zum denkenden Neokortex zu haben. Der Ausdruck von Gefühlen ist nur dann wichtig, wenn der Zustand, Gefühle zu haben, dem Ausdruck dieser Gefühle vorausgeht. Dann ist das Verstehen ein evolutionärer Auswuchs dieser Gefühle.

Leider dachte ich in der psychoanalytischen Therapie, dass das Ausdrücken von Gefühlen in einer Sitzung gleichbedeutend damit ist, sie zu haben. Das ist nicht der Fall. Tatsächlich kann das Ausdrücken von Gefühlen allzu oft als Abwehr gegen das Erleben von Gefühlen dienen, indem es die Gefühle in einer Flut von abstrakten Ideen erstickt. Wenn ich sage, dass es sich um zwei verschiedene Tiere handelt, dann ist das wörtlich gemeint: das fühlende Gehirn eines Primaten (Affen) gegenüber dem denkenden Gehirn des Menschen. Tiere haben Gefühle, auch wenn sie keine Möglichkeit haben, sie auszudrücken.

Darüber habe ich in den letzten vierzig Jahren geschrieben, und gerade jetzt kommen neue Forschungsergebnisse zum Vorschein, die dies bestätigen. Schon früh vertrat ich die Ansicht, dass ein Aspekt des Ausdrucks von Gefühlen die richtige Verbindung zwischen der rechten und der linken Gehirnhälfte ist. Nun stellt sich heraus, dass dies im Wesentlichen zutrifft (siehe *Science Daily*, 27. Mai 2008. "Warum sind manche Menschen nicht in der Lage, ihre Gefühle auszudrücken"). Italienische Forscher haben herausgefunden, dass es bei Menschen, die ihre Gefühle nicht ausdrücken können, ein Defizit in der interhemisphärischen Übertragung gibt. Das bedeutet, dass die Gefühle, die in der rechten unteren Gehirnhälfte liegen, die Reise über das Corpus Callosum (wo emotionale Informationen von einer Seite zur anderen übertragen werden) zur linken verstehenden, begreifenden verbalen Seite nicht schaffen. Da achtzig Prozent aller emotionalen Informationen das Corpus callosum von einer Seite zur anderen durchqueren, scheint es logisch, dass es einen zentralen Ort für das Problem der Alexithymie oder der Unfähigkeit, Gefühle auszudrücken, gibt. Es scheint nun offensichtlich zu sein, dass man für den Ausdruck wahrer Gefühle Zugang zu den unteren rechten Hirnarealen braucht. Es hilft nicht, sich auf eine Therapie einzulassen, die in erster Linie intellektuell ist, eine Interaktion in der Gedankensphäre. Gefühle in Worten auszudrücken bedeutet nicht, diese Gefühle zu fühlen. Man kann Gefühle präzise ausdrücken, aber man kann sie nicht unbedingt fühlen. Wir brauchen einen Therapeuten, der Zugang zu seinen Gefühlen hat und der erkennen kann, ob jemand Zugang zu ihnen hat oder nicht. Wir brauchen also eine Therapie des Fühlens, eine Therapie, die die Gefühle berücksichtigt, und, was ebenso

wichtig ist, eine psychologische Theorie, die auf den Bedürfnissen basiert. Das Problem scheint eine Dysfunktion der kortikalen frontal-limbischen Schaltkreise zu sein. Insbesondere der orbitofrontale Bereich. Wie ich bereits an anderer Stelle geschrieben habe, enthält das rechte orbitofrontale Areal (hinter den Augenhöhlen) eine Karte unseres emotionalen Lebens und unserer emotionalen Geschichte. Er ist nach innen gerichtet. Der linke hingegen ist nach außen gerichtet. Interessant ist, dass Panikattacken oft mit diesem Zustand einhergehen (Alexithymie). Diese Attacken gehen in der Regel von den Tiefen des Gehirns (dem Hirnstamm) aus und werden mit einem Trauma in den ersten Monaten der Schwangerschaft in Verbindung gebracht.

Eine neue Studie (Brain's Gray Cells Appear to be Changed by Trauma of Major Events. *Science Daily* June 4, 2008) weist auf etwas hin, das ich seit Jahrzehnten behaupte: "Dies deutet darauf hin, dass wirklich schlimme Erfahrungen dauerhafte Auswirkungen auf das Gehirn haben können." Ich glaube, dass die Auswirkungen umso weitreichender und nachhaltiger sind, je früher das Trauma eintrat (insbesondere während der Schwangerschaft). Es scheint, dass die Sollwerte für viele physiologische Funktionen in der Schwangerschaft festgelegt werden. Diese Funktionsstörungen bleiben fest und unabänderlich, während Traumata nach der Geburt oft kompensiert werden können. Kurz gesagt, es gibt ein dauerhaftes Defizit an grauer Substanz, wenn wir im Mutterleib traumatisiert werden.

Wir können nicht gesund werden, wenn wir unsere Gefühle nur ausdrücken; wir können nur gesund werden, wenn wir sie erleben.

---

**Montag, 08. Mai 2017**

## **2. Der Unterschied zwischen romantischer Liebe und Sex**

Romantische Liebe gibt es. Es gibt emotionale Bindung. Allerdings sind dafür andere Gehirnstrukturen und eine andere Biochemie verantwortlich als für reinen, lustvollen Sex. Wenn eine Bindung oder Liebe vorhanden ist, kann eine Trennung Schmerz verursachen. Oxytocin trägt dazu bei, diesen Schmerz zu lindern, und kann ähnlich wie andere Neurotransmitter wirken und Leiden hemmen. Wenn ich meinen Patienten zuhöre, verstehe ich den furchtbaren Schmerz eines Kindes, das von seinen Eltern getrennt ist; der Trennungsschrei ist ein Versuch, die Eltern wieder in die Nähe zu bringen; das ist bei fast allen Tierarten der Fall.

Im Gehirn gibt es eine Struktur, den so genannten cingulären Kortex, der für diesen Schrei verantwortlich ist. Dieser Kortex liegt wie ein Bogen über dem limbischen/gefühlsmäßigen Bereich und befasst sich ebenfalls mit Aspekten der Emotionen. Dieser Bereich spielt eine Rolle bei der mütterlichen Fürsorge und Liebe. Der cinguläre Kortex ist für die Herstellung von chemischen Stoffen verantwortlich,

die Trost spenden, und er ist auch an der Entstehung von Empathie beteiligt, der Fähigkeit zu fühlen, was andere fühlen.

Der cinguläre Kortex ist mit Endorphinen ausgestattet, innerlich produzierten schmerzstillenden Substanzen. Wenn Tiere weinen (infolge der Trennung von ihren Müttern), werden diese Schmerzmittel ausgeschüttet, um den Schmerz zu lindern. Wenn eine solche Trennung abrupt ist und lange andauert, prägt sich der Schmerz des Babys im Gehirn ein und bleibt dort. Es ist mehr Schmerz, als ein junger Körper verkraften kann.

Mutter Natur weiß, dass ein Baby zwei Eltern braucht, die sich um es kümmern. Die Paarbindung ist das Ergebnis der Bindung zweier Erwachsener, die Sex haben, ein Kind bekommen und dieses Kind lieben. Durch die Liebe, die diese Eltern in ihrer eigenen frühen Kindheit erfahren haben, verfügen sie über das Oxytocin und Vasopressin, das sie befähigt, ihr eigenes Kind zu lieben. Die Liebe ist also die Grundlage für das Überleben, denn wenn sie fehlt, bekommt das Kind nicht die Liebe, die es braucht, und es leidet, und das System gerät in Schieflage und aus dem Gleichgewicht. Später kann es zu Krankheit und vorzeitigem Tod kommen, da ein gestörtes System für immer aus dem Gleichgewicht gerät. Ein Baby muss gestreichelt werden und den Tastsinn spüren, der die Grundlage der Liebe ist. Fehlt dieser Sinn, verändert sich das Gehirn und ist weniger anpassungsfähig.

Veränderungen im Inneren einer schwangeren Frau, die ihr Baby nicht will, können die Gehirnentwicklung im Mutterleib beeinträchtigen, so dass der frontale Kortex des Fötus geschädigt wird. Dies hat Auswirkungen auf das spätere Lernen und die Anpassung. Die Einstellung der Mutter, wenn sie nicht liebevoll ist, wirkt sich nachteilig auf den Fötus aus. Das ist ein Grund dafür, dass man uns später nicht beibringen kann, zu lieben, wohl aber, uns sozial zu verhalten. Liebe ist nichts, was man lehren kann. Sie ist etwas, das wir durch unsere Erfahrungen lernen.

Wenn das stimulierende Hormon Dopamin und das unterdrückende Hormon Serotonin im richtigen Verhältnis zueinander stehen, können Gefühle und Liebe entstehen. Wenn der Serotoninspiegel zu hoch ist, wird zu viel unterdrückt und die Fähigkeit zu lieben ist geringer. Wenn der Dopaminspiegel zu hoch ist, gibt es zu viel Erregung und nicht genug Anschmiegsamkeit, um Liebe zu ermöglichen. Alle Hormonsysteme müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Dies gilt insbesondere für Oxytocin bei Frauen und Vasopressin bei Männern. Nach dem sexuellen Orgasmus steigt der Spiegel dieser beiden Hormone bei beiden um Hunderte von Prozent an, als wolle man damit sagen, dass Bindung und Nähe zum Sex dazugehören oder vielleicht von der Natur so vorgesehen sind. Das ist die Art der Natur zu sagen, dass Sex ernst genommen werden sollte und zum Syndrom der Romantik gehört.

Ständiger willkürlicher Sex hat nichts mit Liebe zu tun und ist mehr oder weniger ein Spannungsabbau. Das widerspricht eigentlich der Natur. Es sind jedoch zwei verschiedene Gehirn-/Biochemiesysteme beteiligt - eines für reinen Sex und das andere für Bindung. Wir können an jemandem hängen und trotzdem Sex mit einem anderen Menschen haben, ohne zu lieben. Es gibt Hinweise darauf, dass im letzteren Fall - beim Sport-Sex - die Oxytocin- und Vasopressinwerte niedriger sind.

Was ist von all dem zu halten? Dass es Liebe gibt und dass sie körperliche Auswirkungen hat. Sie kann unser Gehirn schon früh formen. Sie ist ein intimer Bestandteil von Sex und sorgt für eine gesunde Entwicklung, sowohl körperlich als auch geistig. Liebe ist kein ätherisches Wesen, sondern etwas, das wir messen können. Sie ist vielleicht ein genaueres Gradmesser für unseren Zustand als alle Liebesbekundungen, die wir machen mögen. Die Liebe bringt die Welt wirklich zum Laufen.

---

**Dienstag, 16. Mai 2017**

### **3. Kann ich einen Partner finden?**

Mir ist aufgefallen, dass es Möglichkeiten gibt, herauszufinden, ob wir uns verlieben können, ob wir eine Beziehung aufrechterhalten können und wie nah wir anderen sein können. Wir können in unsere Physiologie eindringen, um Antworten auf diese Fragen zu finden; denn in dieser Physiologie liegt unsere Geschichte, unsere emotionale Vergangenheit, die uns helfen kann, die Zukunft vorherzusagen. Wir können das Problem aus vielen verschiedenen Blickwinkeln betrachten, aber für den Moment werde ich nur einen wählen: Oxytocin. Ich nenne es das Hormon der Liebe. Wenn wir Liebe machen, steigt unser Oxytocinspiegel an; wenn wir den Bauch eines Tieres reiben, steigt der Spiegel. Liebe machen zeigt uns, wie wichtig Oxytocin ist, denn dieser Akt ist der Ursprung des Lebens.

Oxytocin ist ein Neurohormon, das ein Schlüsselhormon der Liebe ist. Wenn der Oxytocinspiegel niedrig ist, gibt es weniger emotionale Bindung, weniger Interesse an sozialem Engagement, weniger Fürsorge und Bindung und weniger Berührung ... kurz gesagt, weniger Liebe. "Weniger Liebe" hat eine physische Grundlage. Weniger Liebe in den ersten Lebensjahren kann sich in einer Prägung niederschlagen, die sich auf viele Systeme auswirkt. Diese Auswirkungen sind messbar. In mancher Hinsicht ist die Liebe eine messbare Größe. Die Prägung wirkt sich auf die Sexualität aus, insbesondere darauf, wie wichtige Hirnstrukturen wie die Amygdala und der Hippocampus Schmerzen in sexuelles Verhalten umsetzen.

Oxytocin kommt nur bei Säugetieren vor. Ein hoher Oxytocinspiegel führt zu Entspannung, Ruhe und Wachstum, Reparatur und Heilung, liebevollem Verhalten und emotionaler Bindung. Liebe und Fürsorge in den ersten Lebensjahren sind notwendig für eine optimale Gesundheit, und eine gesunde Gehirnentwicklung kann ohne sie nicht stattfinden. Ein niedriger Oxytocinspiegel ist nicht nur ein Indikator für frühe Vernachlässigung und fehlende Berührungen, er deutet auch auf eine Störung des gesamten Systems hin und dient als Prognosewert für unsere spätere geistige und körperliche Gesundheit. Sein Vorhandensein sagt: "Ich wurde geliebt und konnte mich normal entwickeln", sein Fehlen sagt: "Ich wurde nicht geliebt und mein System ist gestört." Es ist einer der wichtigsten Indikatoren dafür, wie viel Liebe wir in der Kindheit und um die Geburt herum erhalten haben.

Genauso wie wir den Sexualtrieb bei Männern durch Testosteroninjektionen steigern können, kann es gut sein, dass wir Menschen "Liebe injizieren" können, oder zumindest ein Hormon, das sie fördert - den Menschen sozusagen einen Schuss Liebe geben. Diese Spritze kann uns helfen, uns an andere zu binden und eine Bindung zu unseren Partnern aufzubauen, sie ermöglicht es uns, uns einer anderen Person nahe zu fühlen, ihre Gefühle und ihren Schmerz zu spüren und nachzuempfinden. Bindung ist eine starke emotionale Bindung, die dazu beiträgt, dass wir miteinander zusammen sein wollen, einander helfen und beschützen, einander berühren und sexuell miteinander verkehren wollen. Ein hoher Oxytocinspiegel fördert und stärkt die Bindung. Da sich frühe Traumata und mangelnde Liebe auf die Ausschüttung dieses Hormons auswirken, wird die Fähigkeit, später eine Beziehung einzugehen und guten Sex zu haben, schon vor und kurz nach der Geburt festgelegt.

Jemand kann schwören, dass er voller Liebe ist, nur um dann festzustellen, dass der Spiegel des essenziellen Hormons der Liebe - Oxytocin - sehr niedrig ist. Es ist eigentlich eine gute Nachricht, dass "weniger Liebe" eine körperliche Grundlage hat, denn es gibt vielleicht etwas, was wir chemisch tun können, um diesen Zustand zu ändern, und es gibt sicherlich auch etwas, was wir psychologisch tun können, um ihn zu ändern. Irgendwann in der Zukunft werden wir vielleicht in der Lage sein, durch die Messung verschiedener Hormone festzustellen, was die richtige Liebe zwischen Eltern und Kind ist, und zwar nicht zuletzt durch Oxytocin, das, wie ich bereits erwähnt habe, in großem Umfang zur Unterstützung der Geburt eingesetzt wird, indem es die Wehen der Mutter beeinflusst. (Pitocin).

Frühe elterliche Liebe ist ein dauerhaftes Schmerzmittel. Ratten, die in der Lage waren, sich durch Drücken eines Hebels selbst Schmerzmittel zu verabreichen, taten dies nicht, wenn sie Oxytocin erhielten. Oxytocin (OT) hemmt die Entwicklung einer Toleranz gegenüber Medikamenten wie Morphin und verringert auch die schmerzhaften Entzugserscheinungen, die auftreten, wenn man von diesen Medikamenten abgesetzt wird. Der Grad der Abhängigkeit lässt sich an der Schwere der Entzugserscheinungen messen, doch Oxytocin verringert die Schwere dieser

Symptome. Liebe bewirkt das Gleiche; frühe Liebe kalibriert das System für das Leben. Ein aktueller Schuss Liebe, z. B. wenn uns jemand umarmt und küsst, kann die Werte vorübergehend verändern. Wenn wir den Bauch eines Tieres streicheln, steigt der Oxytocinspiegel sofort an, aber sobald die erste kritische Phase der Entwicklung des Systems vorüber ist, ist jede Veränderung, die wir bewirken können, nur vorübergehend. Sobald wir das Erwachsenenalter erreicht haben, ist der Oxytocinspiegel ziemlich festgelegt. Man kann sich zwar eine Spritze geben, aber sie wird keine dauerhafte Wirkung haben, denn wenn einmal niedrige Oxytocinspiegel oder hohe Spiegel von Stresshormonen früh im Leben registriert werden, ist es schwierig, die normalen Werte wiederherzustellen. Wenn die kritische Periode für den Empfang von Liebe vorbei ist, besteht die einzige Möglichkeit, das System zu normalisieren, darin, die frühen Ereignisse, die die Sollwerte verschoben haben, neurochemisch wieder zu erleben. Die "kritische Periode" ist die Zeit, in der ein Bedürfnis erfüllt werden muss. Sie kann nie mehr zurückgewonnen werden. Nach diesem Zeitraum können wir nur noch aufholen.

Wenn wir jemals eine Chance auf Normalisierung haben wollen, müssen wir uns wieder "ungeliebt" fühlen. Das ermöglicht es uns, an den Punkt der Abweichung oder Versetzung zurückzukehren und das Szenario neu zu schreiben und den Körper zu seinen korrekten Sollwerten zurückzubringen. Nur auf diese Weise können wir das Schiff aufrichten und zu den ursprünglichen biologischen Einstellwerten zurückkehren. Es ist diese Agonie mit allen ihren biochemischen Begleitkomponenten, die, wenn sie voll erlebt wird, das System zu normalisieren hilft. Und wenn ich „normal“ erwähne, scheint es mir, dass einer der Schlüsselindikatoren der Normalität die Fähigkeit ist, Liebe zu geben und zu empfangen. Das ist, was Patienten von einer Psychotherapie erwarten sollten. Wir wissen, dass es in unseren Messungen des Speichelkortisols (das Stresshormon) eine Rückkehr zu Normalwerten nach einem Jahr Primärtherapie gab (siehe *Primal Healing* zur vollen Diskussion). In verschiedenen anderen Straßen finden wir dasselbe Phänomen. Es trifft auf die Herzfrequenz und auf den Blutdruck zu. Wir vermuten, dass es auf die Oxytozin-Spiegel zutreffen wird. Wir machen diese Annahme, weil unsere Patienten nach der Therapie immer wieder bekunden, dass sie sich endlich auf einen Partner beziehen und sich in einer emotionalen Beziehung wohl fühlen können.

Es gibt viele Hormonarten, die bei Liebe und Sex mitspielen; ich ziehe diese zur Diskussion heraus und um zu zeigen, wie früh Erfahrung das Erwachsenenverhalten beeinflusst. Vor vielen Jahren untersuchten wir Testosteron bei unseren männlichen Patienten. Wir klassifizierten auch diejenigen mit niedrigen Testosteronwerten als Parasympathen - vom passiven, nachdenklichen, heilenden Nervensystem dominierte Leute. Menschen mit hohen Testosteronwerten waren tendenziell Sympathen, was bedeutet, sie waren aggressiver, zielstrebig, optimistischer und ehrgeiziger (nach vorne schauend, eine Analogie des Geburtsprozesses). Nach einem

Jahr Primärtherapie tendierten die niedrigen Testosteronwerte nach oben, während die sehr hohen Werte ein wenig nach unten tendierten; kurz gesagt normalisierten sich die Systeme dieser Menschen.

Wenn es um Liebe geht, ist Oxytocin jedoch das bei weitem wichtigste Hormon. Die Frage, die sich nun stellt, ist, was zuerst da war: ein niedriger Oxytocinspiegel und dann die Unfähigkeit zu lieben und sich zu binden, oder der Mangel an früher Liebe, der den Oxytocinspiegel senkte? Ich würde Letzteres wählen. Da Hormone so empfindlich auf frühe Traumata reagieren, müssen wir aufpassen, dass wir hohe oder niedrige Werte nicht auf genetische Faktoren schieben. Wir dürfen nie die kritischen neun Monate des Lebens im Mutterleib vergessen.

Bindung ist der positivste Aspekt der menschlichen Beziehungen. Wir lernen die emotionale Bindung im Erwachsenenalter durch die frühe Bindung in der Kindheit, so simpel das auch klingt. Das kann man nicht unterrichten! Und schon gar nicht kann sie im späteren Leben gelehrt werden. Bindung wird in unserer Kindheit ziemlich genau festgelegt. Sie ist nichts, was wir lernen, sondern etwas, das wir fühlen. Sie ist auch etwas Biochemisches. Diejenigen, die nicht schon sehr früh eine Bindung zu ihren Eltern aufgebaut haben, sind möglicherweise dazu verurteilt, ein Leben lang zerbrochene, fragile und schwache Beziehungen zu führen. Dies könnte zum großen Teil auf Defizite bei der Ausschüttung von Hormonen wie Oxytocin zurückzuführen sein. Der Oxytocin-Forscher Thomas Insel hat festgestellt, dass "viele der postnatalen (nach der Geburt) beobachteten emotionalen Bindungen zur Mutter durch vorgeburtliche Erfahrungen begründet sein könnten". Das Leben im Mutterleib kann das Leben außerhalb des Mutterleibs für die nächsten Jahrzehnte bestimmen. Wenn die frühe Beziehung zu den Eltern distanziert, entfremdet und eisig war, kann dies ein Vorbote für die Liebesbeziehungen sein, die wir später im Leben haben oder nicht haben. Je früher man sich von seinen Eltern entfremdet hat, desto mehr Probleme kann es später in den Beziehungen geben. Ich habe das bei Hunderten meiner Patienten gesehen. Es nähert sich einem biologischen Gesetz - wenn meine Stichproben unter unseren Patienten ein Indiz dafür sind.

Bei bestimmten Gebirgsnagern wie der Bergmaus, einer Art, die isoliert lebt (im Gegensatz zur Präriemaus, die sozialer ist), förderte eine Oxytocin-Spritze nachweislich die Bindung und Paarung zwischen Wühlmäusen. Nach wiederholten Injektionen trat ein lang anhaltender Anti-Stress-Effekt ein, der das allgemeine Verhalten beruhigte und eine starke Tendenz zur Bindung hervorrief. Dies zeigt wiederum, dass die frühe Liebe Ruhe und Gelassenheit fördert. Menschen, die in der Lage sind, sich an andere zu binden, haben einen hohen Oxytocinspiegel. Liebe scheint das ultimative Schmerzmittel zu sein, und zwar ein dauerhaftes. Sie bereitet uns auf die Herausforderungen des Lebens vor und ist das ultimative Überlebensmittel.

Brauchen Sie ein gutes Sexualleben? Werden Sie schon früh von Ihren Eltern geliebt. Das bedeutet unter anderem direkt nach der Geburt und in den ersten Monaten danach. Damit meine ich viele Umarmungen und Küsse. Berührungen sind das Nonplusultra. Leiden Sie unter Perversionen? Vielleicht liegt es daran, dass Sie schon früh im Leben von Ihren Eltern auf der Suche nach Liebe verdreht wurden. Eltern, deren Persönlichkeiten implizit von dem Kind verlangten, jemand anderes zu sein - nicht klagend, passiv, zuhörend, nie sprechend.

Es gibt genügend Beweise dafür, dass die Herzfrequenz, die Körpertemperatur und die Atmung eines Neugeborenen von der Mutter gesteuert werden; wenn sie sich liebevoll und fürsorglich um das Kind kümmert, das sie in sich trägt, wirkt sich das positiv auf das Kind aus, und die Sollwerte für Herzfrequenz und Blutdruck normalisieren sich. Jede Vernachlässigung durch die Mutter verändert die Biochemie des Babys, vielleicht dauerhaft. Ihre Ängste und Depressionen während der Schwangerschaft können sehr wohl den Sexualhormonspiegel des Nachwuchses verändern. Wir wissen zum Beispiel, dass Angstzustände bei der Mutter den Sexualhormonspiegel des Fötus verändern können und dies auch tun und männliche Säuglinge verweiblichen können. Wir sehen also, dass ein Mann, sobald er verweiblicht ist, verletzlich ist, anfälliger für mangelnde Liebe während der Kindheit und während des Säuglingsalters. Als Folge eines kalten, distanzierten Vaters kann er homosexuell werden, während derjenige, der nicht verletzlich ist, heterosexuell bleibt. Wir müssen verstehen, dass Stress, Trauma oder Schmerz auf bestimmten Ebenen der Verletzlichkeit eine Überlastung hervorrufen und in ein Symptom münden können. In diesem Sinne könnte Homosexualität als Symptom betrachtet werden, in dem Sinne, dass es eine latente Tendenz gibt, eine Verweiblichung, die nur aufgrund eines Traumas zu offenkundigem homosexuellem Verhalten wird, d.h. aufgrund des Fehlens der Liebe des Vaters. Wenn die Liebe des Vaters vorhanden ist, bleibt es eine latente Tendenz.

Die weibliche Präriemaus zeigte, wenn sie kurz nach der Geburt mit Steroid-/Stresshormonen behandelt wurde, eine Zunahme männlichen Verhaltens, wie z. B. das Aufsteigen. Die meisten von uns brauchen keine Stresshormone gespritzt zu bekommen; Stress im Mutterleib und kurz nach der Geburt bewirken das Gleiche und können weibliche Tiere tatsächlich vermännlichen.

Auch wenn wir denken, dass eine Injektion etwas Besonderes ist, findet derselbe chemische Prozess auf natürliche Weise statt. Wir können Oxytocin injizieren oder das Tier massieren und auf diese Weise den Oxytocinspiegel erhöhen. Wir können eine schwangere Frau in Stress versetzen oder ihr Steroide spritzen - der psychologische Effekt ist genau derselbe wie bei einer Injektion. Eine Mutter kann freundlich und liebevoll sein und den Serotoninspiegel in ihrem Nachwuchs erhöhen, so dass dieser besser mit Widrigkeiten umgehen kann, oder ein Arzt kann dem Nachwuchs Serotonin injizieren und eine vorübergehende beruhigende Wirkung

erzielen, die sich nicht von der Wirkung eines liebevollen Blicks der Mutter unterscheidet. Eine Mutter kann ihrem Baby Oxytocin über ihre Milch "injizieren", die hohe Mengen dieses Hormons enthält. Liebe, oder was danach aussieht, kann injiziert werden. Wenn es auf natürliche Weise und zum richtigen Zeitpunkt "injiziert" wird, entsteht ein liebevolles menschliches Wesen.

Oxytocin bedeutet "schnelle Geburt". Ein synthetisches Oxytocin, bekannt als Pitocin, wird Müttern gegeben, die eine Stimulation der Wehen benötigen. Ich vermute, dass einige Mütter, die Oxytocin benötigen, um den Geburtsvorgang zu beschleunigen, in der Vergangenheit unter Schmerzen gelitten haben, die ihren Pegel gesenkt haben, so dass die Geburt schwierig war. Statistiken zeigen, dass Mütter, die per Kaiserschnitt entbinden, einen niedrigeren Oxytocinspiegel haben. Wenn Müttern Oxytocin zur Erleichterung des Geburtsvorgangs verabreicht wird, stärkt es außerdem die Liebe, die sie für ihr Kind empfinden; sie stillen besser und sind entspannter im Umgang mit dem Baby. Umgekehrt kann eine chronisch ängstliche Mutter ihrem Nachwuchs einen niedrigen Oxytocinspiegel hinterlassen, was dazu beiträgt, dass das Kind später im Leben Probleme mit der Bindung und dem Aufbau von Bindungen hat und eine latente Neigung zur Sucht entwickelt. Ein Mangel an früher Liebe führt also zu unzureichenden chemischen Stoffen, mit denen Bindungen aufgebaut werden können, und schafft einen Teufelskreis des Elends - unglückliche Beziehungen, schlechte sexuelle Funktion und gescheiterte Ehen mit leidenden, verlassenen Kindern, die die Hauptlast von etwas tragen, das seine Ursachen in der Kindheit der Mutter hatte.

Liebevolle Gefühle werden durch die Biochemie und den Oxytocinspiegel der schwangeren Frau auf den Fötus übertragen, und später dann durch körperlichen Kontakt, der wiederum den Oxytocinspiegel erhöht. Wenn wir nicht schon früh geliebt, angeschaut, berührt, angehört, gekuschelt und angebetet wurden, werden diese biologischen Veränderungen, obwohl sie subtil sein können, uns unser ganzes Leben lang verfolgen. Eine Mutter jedoch, die gut auf sich achtet, nicht depressiv oder ängstlich ist, keine Drogen nimmt und sich richtig ernährt, wird ein liebevolles Kind hervorbringen.

Wenn die Traumata der Geburt, der Vorgeburt und der frühen Kindheit das System überschwemmen, kommt es schließlich zu einer Überlastung und zum Abbau der neuroinhibierenden und unterdrückenden Systeme - Serotonin und Oxytocin. Es gibt viele Chemikalien, die in den Zwischenräumen zwischen den Nervenzellen, den Neuronen, leben; einige unterdrücken und andere erleichtern die Schmerzbotschaft. Sie sind entweder Informationsblocker oder -verstärker. Die Vorräte an Neuroinhibitoren werden im Laufe der Zeit im Kampf gegen den Schmerz aufgebraucht. Diese Vorräte sind nicht unerschöpflich. Es sind die allerersten Schmerzen, die die höchste Wertigkeit haben und die größte Menge an Hemmstoffen erfordern. Diese Biochemikalien werden im Kampf gegen die emotionale Entbehrung

eingesetzt. Das System wird schließlich weniger sexuell sein, wenn die Hormone der Liebe in die Aufgabe umgewandelt werden, den Schmerz zu unterdrücken. Ein Therapeut kann uns fragen: "Wurden Sie geliebt?", und wir können darauf bestehen: "Auf jeden Fall", und doch werden wir durch unseren viel zu niedrigen Oxytocinspiegel und unseren viel zu hohen Stresshormonspiegel verraten. Auch sie sprechen. Der Körper und seine Physiologie lügen nicht. Es kann sogar sein, dass wir nach der Geburt geliebt wurden, aber im Mutterleib schwere Traumata erlitten haben, derer wir uns gar nicht bewusst sind. Unsere Physiologie wird uns die Wahrheit sagen.



**Samstag, 03. Juni 2017**

### **1. Ich verspreche, ich werde treu sein: Nein, wirst du nicht!**

Warum können manche Männer und Frauen dieses Versprechen nicht einhalten? Nun, dafür gibt es viele Gründe, aber wenn wir die Prägung ignorieren, sind wir gezwungen, alle Antworten in der Gegenwart zu suchen, während die aktuelle Situation vielleicht nur ein paar Elemente liefert.

Was bedeutet das also, die Prägung? Für einen Mann bedeutet es, dass er Liebe von seiner Mutter brauchte, aber alles, was er bekam, war Gleichgültigkeit. Dieser Mangel ist eingepreßt, durch das unerfüllte Bedürfnis dauerhaft besiegelt. Es liegt auf einer tieferen Ebene, so dass er, egal wie liebevoll die Freundin ist, mehr braucht. Und warum? Weil das nörgelnde "Ich werde nicht geliebt" darunter liegt und ihn dazu bringt, woanders hinzugehen. Und er wird als Schürzenjäger bekannt werden, weil er viele Frauen verführen muss, alle mit dem gleichen Ziel: mehr Untreue. Dieses "Ich werde nicht geliebt" treibt ihn jeden Tag an.

Im Fall einer Frau, die nie von ihrem Vater gewollt wurde, d. h. der sie mit dem Gefühl zurückließ, nicht gewollt zu sein, weil er so sehr in seinem eigenen Schmerz gefangen war, wird sie zum "Trottel" für jeden, der wirklich zeigt, dass er sie will. Dieser Bedürfnis-Schmerz, "nicht gewollt zu sein", treibt sie an und lässt sie sofort nachgeben, wenn ein Mann sie ansieht und sagt, dass er sie schön findet. Doch egal,

wie sehr ein Mann sie will, sie muss sich andere Männer suchen, weil dieses "ich bin nicht gewollt" sie ständig antreibt. Sie braucht ständige Rückversicherung und Beruhigung.

Ein Versprechen ist eine kortikale Äußerung der obersten Ebene, die niemals mit einer tief liegenden Überlebenskraft mithalten kann. Woher wissen wir das? Weil die Patienten, wenn sie dieses Bedürfnis in all seiner Qual spüren, nichts mehr versprechen müssen; ihr Körper wird es für sie tun. Und wenn wir sehen, wie viel Schmerz/Kraft mit dem Erleben dieses Gefühls verbunden ist, wissen wir, welch großer Motivator es ist.

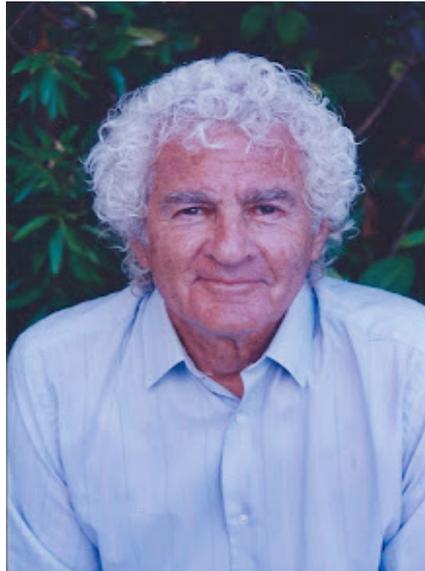
Nichts davon ist bewusst. Das alte Bedürfnis bleibt unverfälscht rein, aber die Person ist sich dessen nie bewusst. Das "Versprechen, treu zu sein" sitzt auf dem "Ich kann nicht treu sein, solange mich meine Mutter nicht liebt". Nach einer sexuellen Begegnung bleibt das nagende Gefühl des Unwohlseins, nicht befriedigt zu sein. Und das wird die Person erst sein, wenn sie das wirkliche Bedürfnis in seinem ursprünglichen Kontext spürt. Jede so genannte Befriedigung, jede Affäre, die nach der Zeit des kritischen emotionalen Fensters, in dem das Bedürfnis befriedigt werden musste, stattfindet, ist per Definition eine symbolische Befriedigung. Deshalb ist sie auch nicht wirklich befriedigend. Denken Sie daran, dass das Bedürfnis in den ersten Lebensmonaten das Überleben als intaktes menschliches Wesen bedeutete. Es musste abgewehrt und unterdrückt werden. In der Zwischenzeit zirkuliert das Gefühl/Bedürfnis in einer Art reverbierendem Echokreislauf, der nach Verknüpfung sucht und sie nie findet. Wäre sie nicht symbolisch, dann müsste eine Liebesaffäre befriedigend sein.

Aus diesem Grund muss jedes zwanghafte Verhalten immer wieder wiederholt werden. Es spielt keine Rolle, ob es sich um Nahrung, Schmerzmittel oder Sex handelt. Das Bedürfnis dominiert. Es ist ein Weg, den Schmerz zu überspielen. Und da es sich dabei um ein vorübergehendes Linderungsmittel handelt, wie ein Beruhigungsmittel, muss es ad infinitum angewendet werden. Natürlich gibt es noch eine ganze Reihe anderer Gründe. Aber die werden in vielen Ehe-Ratgebern behandelt. Es ist nur die Prägung, die fehlt.



**Sonntag, 01. Oktober 2017**  
**Das Ableben eines großen Mannes**

**Mit großem Bedauern und tiefer Trauer schreiben wir Ihnen, dass Dr. Arthur Janov heute verstorben ist. Er starb friedlich im Schlaf, umgeben von seinen Lieben. Er wurde 93 Jahre alt.**



**66 Kommentare:**

**Sheri** Oktober 1, 2017 at 6:28 PM

**Es tut mir so leid. Er hat so viel von Wert gegeben. Wir werden ihn vermissen. Passen Sie auf alle im Zentrum und France besonders, und alle auf dem Blog.**

**Anonym** Oktober 1, 2017 at 8:22 PM

**R.I.P. Arthur. Zweifellos werden in den nächsten Tagen viele tausend Worte über deine Arbeit geschrieben/gedruckt werden. Wie auch immer das "offizielle" Urteil ausfällt, nur der Lauf der Zeit wird das wahre Ausmaß deines Vermächnisses für die Menschheit enthüllen. Vielen Dank und auf Wiedersehen.**

**PAB**

**Titus Bigglesworth** 2Oktober 1, 2017 at 9:01 PM

**Ruhe in Frieden.**

**raindog** Oktober 1, 2017 at 10:26 PM

Es fällt mir schwer, auf einer Website in Worte zu fassen, wie traurig mich das macht. Alles, was ich sagen kann, ist, dass mein Herz an France und all jene geht, die Art kannten und liebten. Ich stehe für immer in der Schuld dieses großartigen Mannes.

Erron Adams

KatarzynaOctober 1, 2017 at 11:17 PM

Ich bin in tiefer Traurigkeit. RIP mein Freund.

FrankOctober 1, 2017 at 11:23 PM

Ich verkünde euch allen meine tiefste Trauer über Arthur Janovs Ableben und besonders dir France! Dein für immer Frank.

FrankOctober 1, 2017 at 11:31 PM

Ich möchte mich bei dir bedanken Arthur Janov!

Ich möchte dir dafür danken, dass du mein Leben verändert hast, dass ich Zugang dazu bekommen habe, mein Leben zu sehen und zu erleben, dass ich die Möglichkeit bekommen habe, mein Denken und mein Verhalten zum Besseren zu verändern.

Jetzt, wo du weg bist, fühle ich nur noch Stille und Einsamkeit in meinem ganzen Körper.

Aida Castañeda

Bruce K.Oktober 2, 2017 at 12:21 AM

Ich kannte Art und Primal Therapy seit seinem Auftritt in der Dick Cavett Show in den 1960er Jahren. Seitdem verfolge ich die "Primal Reality" und war wie so viele von "The Primal Scream" zutiefst betroffen. Ich habe im Laufe der Jahre viele Male mit Art korrespondiert (und mit seinem frühen medizinischen Direktor) und hatte kürzlich die große Ehre, mit ihm zu telefonieren. Da er behauptete, er habe keine seiner frühen Primal Newsletters und Monatszeitschriften aufbewahrt, übergab ich ihm die Exemplare, die ich hatte - aus den 70er Jahren. Ich sagte ihm, es sei mir eine Ehre, mit einem Mann zu sprechen, den ich für den vielleicht wichtigsten Mann in der Geschichte der Menschheit halte. Vielleicht werden seine "Werke" mit der Zeit gewürdigt und angewandt werden. In all den über 50 Jahren habe ich nie einen Widerspruch in seinen Schriften über die, wie ich sie nenne, Primal Reality gefunden/gelesen. Ich habe ihm gesagt, dass er vielleicht alle seine Kritiker und Skeptiker überleben wird. Ich hoffe, dass dies auf viele zutrifft. Meiner Einschätzung nach hatten/haben sie einfach Angst vor IHRER EIGENEN schmerzhaften (inneren) WAHRHEIT (ihres Lebens) und mussten/müssen daher ablehnen, was sie befreien könnte (hätte).

AnonymousOctober 2, 2017 at 4:24 AM

Gerade gestern in Melbourne, Australien mit Freunden zu Mittag gegessen, wir haben alle zusammen PT gemacht und wir haben über Art gesprochen. Jetzt diese traurige Nachricht. Herzliches Beileid von uns allen hier an die Angehörigen von Art. Er wird auf so viele Arten von so vielen Menschen vermisst werden.

AnonymOktober 2, 2017 at 4:57 AM

Good-bye Dr. Janov. Ihre Arbeit wird mit uns allen sein.

An France, seine Familie und alle im Primal Center mein aufrichtiges Beileid.

Sieglinde Alexander

**Unbekannt** Oktober 2, 2017 at 5:20 AM

**Ich habe Art nie kennengelernt, aber das berührt mich wie ein Todesfall in der Familie. Er und seine Arbeit haben mein Leben verändert wie wenige andere. Ich hatte gehofft, dass er für immer weiterleben würde.**

**Steve** Oktober 2, 2017 at 5:42 AM

**Die Welt hat einen wunderbaren Menschen verloren. Wie viele andere hatte ich das Privileg, ihn vor ein paar Jahren zu treffen. Ich werde ihn vermissen.**

**Anonym** Oktober 2, 2017 at 6:03 AM

**Ich bin so traurig... Ich werde immer dankbar sein für das, was ich aus Ihren Büchern gelernt habe, es hat mein Leben verändert! Ruhe in Frieden.**

**Anna Carra**

**Anonymous** Oktober 2, 2017 at 6:36 AM

**So ein Schock.üü habe den ganzen Tag traurig gefühlt. Ich hoffe du kommst gut durch France. R.I.P geniales Genie**

**Anonymous** Oktober 2, 2017 at 7:16 AM

**Ich möchte auf Wiedersehen sagen. Für immer in meinem Herzen.  
Danke, Arthur.**

**Frank D.**

**beachcoast7** Oktober 2, 2017 at 7:32 AM

**Dr. Janov war ein großartiger, vollendeter Mann. Er wird mit Sicherheit vermisst werden.**

**Unbekannt** Oktober 2, 2017 at 9:12 AM

**Danke für alles Dr. Janov und ruhe in Frieden.  
Mohamed**

**Yann** Oktober 2, 2017 at 9:25 AM

**Es tut mir so leid für France und seine Familie und Freunde. Er war ein so großartiger Mensch.**

**Unbekannt** Oktober 2, 2017 at 9:31 AM

**Schreckliche Nachricht für uns alle, die daran glauben, dass die Primal Therapie viel Leid auf dieser Welt beenden kann!!!**

**Ich hoffe für Dr. Janov, dass sein Glaube, dass es keine Existenz nach dem biologischen Tod gibt, falsch ist und dass sein Leben nun in einem viel besseren Reich weitergeht als in diesem. Das Reich der bedingungslosen Liebe und Schönheit und Kreativität, das er mit der Primal-Therapie auf der Erde zu manifestieren versuchte.**

**stevenb** Oktober 2, 2017 at 9:53 AM

**Es ist schwer zu begreifen, dass du von uns gegangen bist Art. Ich habe geglaubt und mir gewünscht, dass du ewig leben könntest. Du warst ein großer Einfluss auf mein Leben, so einzigartig und wunderbar. Ich hoffe, dein Vermächtnis wird weiterleben.**

**"Und doch weiß ich, wohin ich auch gehe, dass eine Herrlichkeit von der Erde gegangen ist"**

**Phil** Oktober 2, 2017 at 11:40 AM

**Mein Beileid an alle seine Familie und Freunde. Ich habe das Bedürfnis, hier zu kommentieren, weil die Primärtherapie mein Leben gerettet hat, ich weiß nicht, wo ich ohne sie wäre, und so bin ich ewig dankbar, dass Dr. Janov ein wirklich großer Mann war, dessen Vermächtnis durch all die Menschen, die er berührt hat, und seine erstaunlichen Entdeckungen.**

**Phil**

**DavidWood** Oktober 2, 2017 at 11:53 AM

**Dank dieses Mannes haben wir alle eine Chance, die Person zu sein, die wir hätten sein sollen.**

**Unbekannt** Oktober 2, 2017 at 11:57 AM

**Mein tiefstes Beileid. Ich habe Art nie getroffen, aber ich habe seine Reflexionen seit mehreren Jahren gelesen. Ich bewunderte seine Einsicht in den menschlichen Zustand und verfolgte seine Überlegungen mit dem Hunger eines Schülers auf der Suche nach Wissen über meinen eigenen menschlichen Zustand. Ruhe in Frieden Art.**

**Kathleen**

**Paul** Oktober 2, 2017 at 2:12 PM

**An alle in diesem Blog:**

**Mein Leben wurde hier gerettet.**

**Ich habe nie erzählt, wie schlimm es wurde.**

**Ich wollte sterben.**

**Jetzt möchte ich wirklich leben.**

**Paul G.**

**IVMOktober 2, 2017 at 2:13 PM**

**Er war ein guter Kerl. Godspeed, Art. Du hast dir viel Mühe gegeben.**

**Laurie65Oktober 2, 2017 at 2:33 PM**

**Ich hatte nie das Vergnügen und das Glück, Arthur zu treffen, aber ich weiß von seiner wunderbaren Arbeit. Er hat einen enormen Beitrag zum Studium der prä- und perinatalen Psychologie geleistet und ich danke ihm dafür. Mein herzliches Beileid an seine Familie und an seine Freunde, Laurie Brant.**

**UnbekanntOktober 2, 2017 at 2:48 PM**

**So traurig... so leid.... Mein großer Lehrer....**

**Erik LundholmOktober 2, 2017 at 3:06 PM**

**France, meine Gedanken und meine wärmste Dankbarkeit gelten dir, dem "unbesungenen Helden", als den er dich hier bezeichnet hat. Mögest du später wieder das Leben und die Arbeit genießen können. Danke, France!**

**AnonymOktober 2, 2017 at 5:46 PM**

**Ich habe Art Janov zum ersten Mal im Januar 1973 kennengelernt, als ich Patientin in der Primal-Therapie wurde, als sich das Institut noch in Almont in West Hollywood befand. Ich blieb 4 Jahre lang, heiratete eine andere Primal-Patientin und zog für 14 Jahre weg. Ich kam 1998 nach Kalifornien zurück. Unglaublicher Geist, unglaublich analytisch. Die Welt der Psychologie wird ihn vermissen.**

**UnbekanntOktober 2, 2017 at 6:32 PM**

**Der größte Psychologe unserer Zeit... RIP Art, deine Werke und dein Geist sind mit uns...**

**Emmanuel Audy**

**Richard AtkinOktober 2, 2017 at 8:45 PM**

**Diese Welt kann sich glücklich schätzen, Art Janov gehabt zu haben. Er hat so vielen von uns geholfen, zu verstehen, was wir tun müssen. Ich werde auf einem besseren Weg bleiben, dank ihm \*\*\*\*\*EIN WIRKLICH WUNDERBARER KERL\*\*\*\*\*. Ich weiß, dass Sie schreckliche Schmerzen haben, France, mein Herz ist bei Ihnen.**

**KatarzynaOktober 3, 2017 at 12:48 AM**

**Ich hatte meine Lüge, ich habe geträumt, dass ich eines Tages nach Santa Monica gehen werde, um PT zu machen, Janov war meine Hoffnung. Jetzt ist es weg. Ich werde sein Wissen teilen, wo ich kann.**

**Sheri Oktober 4, 2017 at 11:56 AM**

**Gib nicht auf Piotr, ruhe dich ein wenig aus und versuche es erneut.**

**Noreen Barron Oktober 3, 2017 at 8:03 AM**

**Ich habe deine Arbeit geliebt Arthur, ruhe in Frieden.**

**Anonym Oktober 3, 2017 at 11:38 AM**

**Danke, Art! Ich habe dich nie persönlich kennengelernt, aber deine Arbeit hat mein Leben von emotionalem Schmerz und Qual zu einem natürlichen Zustand der Ruhe, der Präsenz, des Glücks und der Liebe zu allem und jedem verändert.**

**Frances Shure, Denver, Colorado**

**kleiner albert Oktober 3, 2017 at 12:23 PM**

**Meine Liebe an euch alle, die ihr seinen Verlust hautnah miterleben müsst. Für mich war er einfach der weiseste aller Menschen. Die Wahrheit seiner Arbeit wird als sein Vermächtnis gesehen werden. & in der Zeit eine gesündere Welt wegen ihm. Ich vermisse ihn als wäre er mein bester Freund.**

**kleiner albert Oktober 3, 2017 at 12:31 PM**

**Meine Liebe an alle von Ihnen intim in seinem Verlust**

**Die Geschichte wird die Wahrheit beweisen, für die er gekämpft hat & daraus eine bessere Welt. Wie wir das brauchen! Wie sehr haben wir Art & seine Weisheit gebraucht.**

**Haltet seinen Geist stark. Ich vermisse ihn.**

**Anonym Oktober 3, 2017 at 4:15 PM**

**Ich bin gerade sehr traurig, nachdem ich vom Tod von Art Janov erfahren habe, das kann ich Ihnen sagen.**

**Obwohl ich nie eine Primal-Therapie gemacht habe, hat allein das Lesen seiner Bücher und Blogs in den letzten 10 Jahren so viel geholfen. Dafür bin ich sehr dankbar. Nicht viel in dieser oberflächlichen Welt ergibt für mich einen Sinn, aber wenn ich Art Janov las, ergab etwas einen Sinn, etwas Wichtiges und Tiefes.**

**Ich danke dir, Art Janov, für deinen Anstand, deine Menschlichkeit, dein Mitgefühl und deine Hilfe für Betroffene und deinen scharfen und tiefgründigen wissenschaftlichen Forschergeist.**

**Marco**

**Steve Oktober 4, 2017 at 10:55 AM**

**Wunderschön gesagt Marco, und ich kann dir nur beipflichten. Ich habe die Primal Therapie damals 2001 und 2002 gemacht. Art hatte in diesem Jahr eine Weihnachtsgruppe und er spielte die Rolle des Weihnachtsmannes. Es war wirklich unbeschreiblich, einfach viele Gefühle, die man genießen konnte. Es war auch mein Geburtstag. Es war der wärmste und gefühlvollste Geburtstag, den ich je erlebt hatte. Er war wirklich ein so wunderbarer Mann.**

**Anonym Oktober 5, 2017 at 4:04 PM**

**Lieber Steve: Danke für deine Antwort und Bestätigung. Und ich bin so froh, dass du eine gute Zeit bei der Weihnachtsgruppe hattest.**

**Pass auf dich auf.**

**Marco**

**Der pessimistische Seelenklempner Oktober 3, 2017 at 5:13 PM**

**Großartiger, fabelhafter Denker, und meine tiefste Inspiration für meine Arbeit als "Primal-bezogener" Therapeut. Meine eigene Neurose hat es mir zeitlebens fast unmöglich gemacht, Gefühle der Dankbarkeit und Bewunderung zu erleben. Die seltene Ausnahme ist Dr. Janov. Ihm gilt meine Bewunderung und Dankbarkeit in vollem Umfang.**

**Anonym Oktober 4, 2017 at 12:20 PM**

**Art, ich habe dir mein Leben zu verdanken. Deine Bücher haben mir geholfen, durchzuhalten, als ich am Tiefpunkt war, und sie haben mich inspiriert, in meine Tiefen vorzudringen, als ich stark war.**

**Du hast die Welt - innen und außen - zu einem faszinierenderen Ort gemacht. Ich danke dir. Wir werden Sie sehr vermissen.**

**Kip**

**Der pessimistische Seelenklempner Oktober 4, 2017 at 4:36 PM**

**Dies ist der Entwurf meines 'in memoriam' an Dr. Janov für meinen obskuren kleinen Blog:**

**Dr. Arthur Janov ist im Alter von 93 Jahren gestorben. Obwohl ein bisschen poetisch und spekulativ, macht es Sinn, dass er so lange gelebt hat, denn er war ein Beispiel für sein Verständnis von Heilung, von Befreiung von den Schmerzen, die unsere psychologischen Probleme verursachen. Er verdient es - er IST im Pantheon der brillanten Denker, die Wahrheiten verstehen konnten, die später so vielen Menschen logisch erscheinen (auch wenn sie sie vielleicht nur oberflächlich verstehen). Er erkannte, dass wir in Geist, Körper und Zeit ganzheitlich sind. Wir sind AUCH das, was wir waren. Wir sind Wurzeln - Geburt und Kindheit - und wir sind der Stamm, die Äste und die Blätter, die aus diesen Wurzeln wachsen.**

**Wir wissen, dass die Welt der Menschen im Großen und Ganzen verloren ist. Unser menschliches Gehirn speichert Schmerz, der uns verbiegt, verdirbt, blind macht, oder besser gesagt, Scheuklappen für uns selbst und andere wachsen lässt. Und dann gibt dieses Gehirn diesen Schmerz an die nächste Generation weiter. Ein Teil dieser Verlorenheit besteht darin, psychologische Ideen zu entwickeln, die "Selbstmedikationen" sind - nicht anders als so viele**

große Ideen wie politische, religiöse und ideologische. Therapien, die glauben, dass wir uns unseren Weg zu einem gesunden Körper-Geist denken können, dass wir hoffen können, dass Gesundheit existiert. Magisches Denken, magisches Tun. Dr. Janov konnte erkennen, was ein Kind besser weiß als seine Eltern: dass wir auf die Verletzungen reagieren, die in uns virulent bleiben.

Unser Bedürfnis zu überleben und auf unser verborgenes Geburtsrecht auf Glück und Liebe zu antworten, ist hartnäckig. Selbst viele der Psychotherapeuten, die unsere Quelle in Schmerz und Hunger sehen, schieben diese Tatsache beiseite und konzentrieren sich auf das Hier und Jetzt und das "Positive". Was für eine Abkopplung! Was für eine Verdrängung von Tatsachen und notwendigen Handlungen. Wenn wir verletzt sind, müssen wir dorthin gehen, in die Dunkelheit, dorthin, "wo wir verwundet sind", wie Arthur sagte. Ich werde meine Klienten nie anders sehen - für mich ist es so offensichtlich, dass etwas existiert.

Ich sehe einige Dinge anders als der Arzt. Man kann wohl sagen, dass er optimistisch war, während ich eher pessimistisch bin. Ich glaube, dass wir trotz all des Potenzials, das sich auftut und ausströmt, ein Standard der Abwehr bleiben müssen, unser gleiches Selbst, und dass wir uns von unserem Entwicklungsstopp nicht erholen können. Bin ich realistischer als Janov? Ich denke ja. Aber er war vielleicht besser für die Menschen. Denn letztendlich brauchen wir Liebe, um zu glauben, dass wir uns zutiefst erholen können.

Was für ein großartiger Mann er war!

PaulOctober 7, 2017 at 3:32 AM

Hi!

- "Wir wissen, dass die Welt der Menschen im Großen und Ganzen verloren ist. Unser menschliches Gehirn birgt Schmerz, der uns verbiegt, korrumpiert, blind macht, oder besser gesagt, Scheuklappen gegenüber sich selbst und anderen wachsen lässt. Und dann gibt dieses Gehirn diesen Schmerz an die nächste Generation weiter. Ein Teil dieser Verlorenheit besteht darin, psychologische Ideen zu entwickeln, die "Selbstmedikationen" sind - nicht anders als so viele große Ideen wie politische, religiöse und ideologische. Therapien, die glauben, dass wir uns unseren Weg zu einem gesunden Körper-Geist denken können, dass wir hoffen können, dass Gesundheit existiert. Magisches Denken, magisches Tun. Dr. Janov konnte sehen, was ein Kind besser weiß als seine Eltern, nämlich dass wir auf die Verletzungen reagieren, die in uns virulent bleiben".

Wie wahr.

Besteht die Möglichkeit, dass jemand, der Art in der Vergangenheit geholfen hat, einen neuen Blog einrichten oder diesen zu seiner Erinnerung offen halten könnte? Zumindest noch eine Weile.

Herzliche Grüße an alle. Vor allem an France, das den Verlust inzwischen sicher sehr zu spüren bekommt. Wenn ich etwas über Abwehrmechanismen und frühen Schmerz weiß, dann neigt er dazu, ausgelöst und dann sofort verdrängt zu werden, als natürlicher Schutz, aber später kommt der Schmerz mit der Erkenntnis des Verlustes, der Trauer und der unerfüllten Bedürfnisse zum Vorschein. Ich weiß, dass France selbst viel Therapie gemacht hat und ein

**"starker Charakter" ist; ich hoffe nur, dass sie nicht zu sehr leidet und effektiv trauern kann, um dann in eine andere Phase ihres Lebens überzugehen.**

**Mit freundlichen Grüßen an alle,**

**Paul G.**

**Gil Bates** Oktober 4, 2017 at 11:01 PM

**Lieber Art, ich verdanke dir so viel. Ich werde dein Vermächtnis so gut ich kann fördern. Möge ich das Glück haben, den Tag zu erleben, an dem es endlich durchbricht.**

**Anonymous** Oktober 9, 2017 at 1:47 PM

**Das haut mich um, als wäre es das Ableben eines nahen Familienmitglieds. Es fällt mir schwer, überhaupt zu denken.**

**In meinem inneren Theater sehe ich eine Band auf einer Bühne spielen.**

**Ein junger Mann tritt vor, um ein Solo zu spielen**

**ein durchdringender Ton durchschneidet die Luft und die Zeit**

**er bahnt sich seinen Weg zu jedem Herzen, das ihn hört**

**Hört! Ich kann diese Trompete hören**

**es ist ein Klang des Protests und des Schmerzes**

**er schreit**

**Die Liebe ist echt!**

**Meine Gedanken sind bei Euch, France - bei Eurer Familie, Euren Kollegen im Zentrum, Euren Freunden und allen Primal Menschen, die jetzt weinen.**

**Flemming D**

**Juliette** Oktober 15, 2017 at 9:46 PM

**Jeder einzelne Tag, alles was wir tun und was wir sagen, hallt in die Ewigkeit, wer wir sein werden, was wir sehen werden..... Für mich fasst dies alles zusammen, was Art entdeckt und dokumentiert hat. Seine Arbeit hat Wellen im Kosmos geschaffen, die bis in die Ewigkeit widerhallen werden. Danke, Art.**

**Anonym** Oktober 17, 2017 at 7:48 AM

**Lieber Arthur, ich grüße dich und danke dir, dass du mir vor fast 40 Jahren gezeigt hast, wie ich mein Leben retten kann. Ich habe deinen Mut im Angesicht meines Schreckens nie vergessen. Bravo, liebe Seele.**

**Deirdre**

**R** Oktober 17, 2017 at 10:56 AM

**Ich war schockiert von Arts Tod zu erfahren, seine Bücher waren eine Offenbarung für mich und einfach nur gesunder Menschenverstand, wann wird die Welt aufwachen, um dies zu tun.**

**Anonymous** Oktober 18, 2017 at 6:13 PM

Liebe France, es tut mir so leid für Ihren Verlust. Und den Therapeuten im Zentrum, die ihn gut kannten, tut es mir leid.

Ich bin so sehr traurig, dass Dr. Janov von uns gegangen ist. Er war ein so wunderbarer Mensch. Er und sein unerbittlicher Einsatz für die Primärtherapie und die Menschheit. Lieber Art, ich weiß, dass ich dir schon einmal gedankt habe, aber ich danke dir noch einmal für alles, was du getan hast, und für den Einfluss, den du auf mein Leben hattest; vor 41 Jahren begann ich eine Therapie. Ich habe das Gefühl, dass ich ohne dich und deine Therapie heute nicht hier wäre. In meinem Herzen werden Sie für immer leben.

Meine ganze Liebe,

Jean

**planespotter** Oktober 19, 2017 at 12:22 AM

Es tut mir so leid, dass alle Art verloren haben und mein aufrichtiges Beileid geht an France und auch an seine Kollegen im Primal Centre. Es ist oft der Fall, dass die Rebellen, die die Welt gestalten, zu Lebzeiten nicht immer anerkannt werden und es braucht einige Zeit, bis der Wert ihrer Arbeit von der Welt anerkannt wird. Ich vermute, dass dies auch bei Art's Arbeit der Fall sein wird, die allmählich von der Wissenschaft untermauert wird. Ich wünsche allen, die diesen Blog lesen, alles Gute für die Zukunft und behaltet Art's Arbeit in euren Herzen.

**Anonym** Oktober 20, 2017 at 3:17 AM

Ich habe gerade die Nachrichten heute am 20. Oktober gelesen. Das ist etwas, was ich so sehr gefürchtet habe! Ich habe gerade sein neues Buch in Richmond gekauft, das so brilliant ist. Art Janov, was für ein wunderbares Genie. Ich habe jahrelang für die Therapie gespart und gehofft, dass ich ihn eines Tages treffen kann. Ich sehe ihn als einen wahren Retter der Menschheit. Die menschliche Rasse hat sich irgendwie verirrt, und den Eltern fehlen die natürlichen Instinkte, die auch Tiere besitzen, um ihre Kinder zu lieben und zu versorgen. Art hat die Wahrheit erkannt und wusste den Weg in die Freiheit. Vielleicht ist er der einzige, der das getan hat. Was für ein großartiger und origineller Geist und was für ein großes Herz er hatte. Danke, Dr. Janov. Sie haben mein ganzes Leben beeinflusst, mehr als jeder andere, und Sie werden niemals vergessen werden. Mein großes Mitgefühl und mein Dank an die Mitarbeiter des Primal Centers. France, Marie Hascoet, und allen anderen. Und bitte geben Sie die Arbeit nicht auf. Sandie Bradshaw.

**Frank** Oktober 20, 2017 at 5:53 AM

Zu mir selbst zu kommen ist eine atemberaubende Erfahrung für das, was Arts Vergehen mich fühlen lässt! Ich kenne das Gefühl... Ich habe es mein ganzes Leben lang ertragen. So ist dank der Primärtherapie meine Erinnerung zurück aus einer Zeit, wo alles eine Katastrophe war wie die für das Fehlen von Art. Ich danke euch!

Ihr alle Frank

**Michael Shaffer** Oktober 20, 2017 at 12:27 PM

War schon lange nicht mehr hier, habe gerade davon erfahren. Ich habe diesen Mann geliebt. Ich weiß, dass wir alle es taten. Er und seine Arbeit werden nie verschwinden.

**Anonym** Oktober 21, 2017 at 2:45 AM

Ich war auch sehr traurig, als ich gestern von Arts Tod erfuhr. Was für ein großartiges Verständnis er für den menschlichen Zustand und die Bedürfnisse von Kindern hatte. Irgendwo scheint die menschliche Rasse die natürlichen Instinkte verloren zu haben, die Tiere haben, um gute Eltern zu sein. Seine Vision war einzigartig. Durch die Lektüre seiner Bücher hat er mich mehr als jeder andere Mensch beeinflusst. Ich gehe davon aus, dass dies das Ende dieses Blogs bedeutet, aber ich hoffe, dass das Zentrum einen Weg finden wird, weiterzumachen. Mein aufrichtiges Beileid an alle, die ihn im Primal Center kannten. Sandie.

**Frank** Oktober 28, 2017 at 7:48 AM

Eine Erinnerung an Art an eine Erinnerung an mich selbst!

Es ist nicht nur eine Erinnerung, es ist auch eine körperliche Erfahrung, die mein Herz höher schlagen lässt für das, woran ich mich erinnere... für das, was ich jetzt fühle, wenn ich mich erinnere!

Es ist eine ganze Welt, die in sich zusammenfällt, weil alles verloren gegangen ist und nichts mehr so sein wird, wie es gewesen wäre, aber jetzt fange ich an zu fühlen, was es bedeutet hätte, wenn ich das verloren hätte, woran ich mich jetzt an meine Bedürfnisse erinnere.

**Frank**

**Anonym** Oktober 31, 2017 um 10:10 AM

Ich poste dies mehrere Wochen nach Arts Tod aus mehreren Gründen. Da ich seit seinem Tod keine neuen Beiträge von diesem Blog erhalten habe, frage ich mich, wie es France geht und ob dieser Blog weitergeführt wird, wenn auch in einer anderen Form? Außerdem hat mich sein unerwarteter Tod zutiefst betroffen gemacht und meine eigenen Verteidigungsklammern gelockert. Und dann, vor nur 10 Tagen, wurde meine beste Freundin, meine wunderschöne, hingebungsvolle, hemmungslos liebende Hündin Betty, die seit 7 Jahren bei mir ist, von einigen meiner anderen Rettungshunde brutal angegriffen und starb später am selben Tag an ihren Verletzungen. Es fällt mir schwer, eine Rechtfertigung dafür zu finden, diese Tragödie hier zu erzählen. Ich habe das Gefühl, dass ich Art's Tod und France's unzweifelhaften Schmerz für meine eigenen egoistischen Zwecke missbrauche. Zu meiner Verteidigung: Der Tod von Art liegt nun schon einige Wochen zurück, und mein eigener Verlust ist äußerst schmerzhaft, und hier ist der einzige Ort, den ich gefunden habe, um meinen Schmerz mitzuteilen, ohne befürchten zu müssen, dass unsensible und verständnislose Bemerkungen gemacht werden, die in den letzten Tagen die Regel waren. Betty hat mich so viel über die Liebe gelehrt, wie geduldig Tiere darauf warten und wie vergebend sie gegenüber den Menschen sind, die sie so oft missbrauchen, ohne Groll zu hegen und trotz allem hemmungslos und vollkommen liebevoll. Ich bin nicht einer dieser Missbraucher und werde es auch nie sein, das möchte ich hinzufügen. Art hätte mir voll und ganz zugestimmt, als ich sagte, dass ich weiß, dass Betty körperliche Schmerzen erlitt, während sie angegriffen wurde und danach, und dass sie unter Terror und schrecklichen Ängsten litt, während ich nicht da war, um sie zu retten. Mein Herz hat geweint und geweint, und es scheint, dass mein Schmerz über Betty kein Ende nimmt, und das klagende Heulen einiger der vielen Hunde, die sich in Hörweite meines Hauses auf dem Lande befinden, ständig angebunden von gefühllosen "Besitzern", die zu gefühllos sind, um auch nur ansatzweise zu ahnen, dass ihre Schützlinge

ein Dasein fristen, dem sie immer den Tod vorziehen würden, klingt genau wie mein eigenes Heulen der Trauer über Betty. Es tut mir leid, wenn ich Art's Tod für meine eigenen Zwecke benutzt habe. Vielleicht führt dieser Beitrag irgendwo hin und hilft anderen. In der westlichen Gesellschaft ist es ein Tabu, sich über den Tod zu äußern. Er ist wie ein riesiger Berg, den jeder sehen kann, aber alle tun so, als sei er nicht da. Ruhe in Frieden, mein geliebter Freund. Du wirst immer in meinem Herzen leben. Gary

**Paul** November 2, 2017 at 1:43 AM

Hallo Gary,

du brauchst dich nicht zu rechtfertigen. Dieser Blog war immer zum Teilen und Diskutieren von Schmerz gedacht. Ich bin mir sicher, dass Art wusste, dass sein Tod einige unserer Pforten öffnen würde, etwas hat sich in mir verändert.... . Es tröstet mich, dass er sagte, er habe keine Angst mehr vor dem Tod.

Ich vermisse ihn, er war der Freund, den ich in den letzten 7 Jahren gebraucht habe.

France wird jetzt den Verlust voll spüren. Ich kann mir vorstellen, dass sie sehr gute Freunde hat und auch die Motivation und den Willen, die sich aus ihrer eigenen Primal-Reise ergeben, um einen Neuanfang ohne ihren Mann und Vertrauten zu machen. . . Das größte Problem bei einem Verlust ist meiner Erfahrung nach, dass man den Willen verliert, alleine weiterzumachen. Man muss einen neuen Anfang machen, irgendwie.

Auch ich hoffe, dass wir einen Weg finden können, diesen Blog weiterzuführen.

Ich bin nicht religiös, aber ich spreche Gebete für dich, Gary, und für France. Das Leiden von Betty und Art hat ein Ende.

Herzliche Grüße an Sie von Paul G.

**Sheri** Oktober 31, 2017 at 10:26 AM

Pass gut auf dich auf, Gary. Es ist so eine Verbindung, die wir mit unseren Haustieren haben, nicht wahr. Wir teilen das Beste unseres Gehirns mit ihnen und müssen uns von ihnen keine kognitive Umleitung von Gefühlen gefallen lassen. Sie geben einfach Liebe und freuen sich, wenn sie sie bekommen. Wie großartig sie sind, und ein Trost, den sie in unserem Leben darstellen. Nochmals, pass auf dich auf.

Sheri

**Erik Lundholm** November 3, 2017 at 9:18 AM

Liebe France,

Wir alle, die diesen Blog verfolgt haben, wollen und brauchen eine Art von Fortsetzung. Eine einfache Lösung wäre es, den Blog von 2008 an neu zu starten und die alten Kommentare wegzulassen. Alle Einträge sind ein Schatz, und viele von uns haben nicht von Anfang an mitgemacht. Auch neue Leser werden es zu schätzen wissen. Außerdem gibt es noch die Kapitelsammlung aus dem Jahr 2005, deren Titel mir entfallen ist (ein Kapitel, in dem verschiedene Schulen der Psychotherapie analysiert werden).

**Mit größtem Respekt und Dankbarkeit,  
Erik**

**Erik Lundholm November 3, 2017 at 10:16 AM  
Liebe France,**

**Das Werk von Art aus dem Jahr 2005, auf das ich mich bezog, ist natürlich "Grand Delusions", das meiner Meinung nach auch eine Wiederholung für alle neuen Leser verdient.**

**Erik**

**Paul November 7, 2017 at 2:15 AM  
Hi All,**

**ein Freund hat mir das hier geschickt:**

**<https://www.youtube.com/watch?v=NNhk3owF7RQ>**

**Es erklärt, warum wir soziale Verbindungen brauchen und daher, warum und wie dieser Blog für so viele von uns ein Rettungsanker gewesen ist. Ich hoffe wirklich, dass der Blog in der einen oder anderen Form weitergeführt werden kann; oder durch einen vom Primal Center betriebenen ersetzt wird.**

**Paul G.**

**duncan Juni 2, 2018 at 2:45 AM**

**Sie haben mein Leben gerettet, Dr. Janov, ich werde Sie lieben, solange ich lebe, mögen Sie in Frieden ruhen große Seele der Weisheit:-)**

**Reply**

**Steve October 1, 2018 at 12:25 PM**

**Es ist schon ein Jahr her. Ich kann immer noch nicht glauben, dass er nicht mehr unter uns ist. Ich werde ihn für immer vermissen.**



**Dienstag, 21. November 2017**

**Danke.....**

**Ich möchte jedem einzelnen von Ihnen für Ihre freundlichen Worte danken, die mich tief berührt haben. Es ist tröstlich zu sehen, dass Art so viele Leben berühren konnte.**



**Er war in der Tat ein außergewöhnlicher Mann und seine Entwicklung der Primal Therapy (Primärtherapie) ist eine der wichtigsten Entdeckungen in der Psychologie, da sie die einzige Behandlung ist, die sich mit Schmerzen in allen Lebensphasen befasst, beginnend bei der Geburt, die den Patienten hilft und ihnen erlaubt, diesen Schmerz zu fühlen und sie für immer von seinen lebenslangen Folgen zu befreien.**

**Einige von Ihnen haben ihr großes Interesse bekundet, was mit dem Blog geschehen wird. Leider wird er nicht weitergeführt werden, da Art der einzige war, der Artikel geschrieben hat, aber er wird online bleiben, so dass die Leute die alten Beiträge nachlesen können. Vielleicht ist Ihnen nicht bewusst, dass Dr. Janov den Blog 2008 ins Leben gerufen hat, und Sie haben vielleicht nicht alle Beiträge gelesen! Wir werden ältere Artikel wieder in den aktuellen Blog aufnehmen.**

**Mit freundlichen Grüßen,  
Meine besten Wünsche,**

**Dr. France Janov**

---

---

---