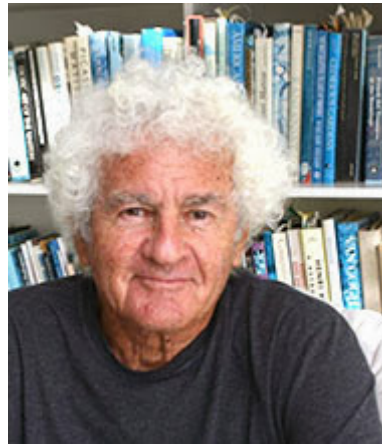


ARTHUR JANOV BLOG

Janovs Überlegungen zur Natur des Menschen:

Die einfache Wahrheit ist revolutionär



Blog Artikel 2008:

Juli:

	Seite
1. Zur Heilung eines Symptoms	2
2. Vererbung erworbener Merkmale: Epigenetik	3
3. Wiedererleben	6
4. Geburtstrauma und Psychose	8
5. Leben im Mutterleib und Serotonin – Die Ursprünge psychischer Erkrankungen	9
6. Das Gehirn schockieren: Elektroschock-Therapie	13
7. Die Bedeutung einer guten Fürsorge für die Entwicklung des Kindesalter	16
8. Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom	18

August:

1. Warum wir vom Tod besessen sind.	19
2. Kann ich einen Partner finden?	20
3. Das UCLA – Experiment	25
4. Ein neues Paradigma für die Psychologie: Revolution in der Psychotherapie	27
5. Sex-Hijacking	34
6. Warum der größte Teil unseres Lebens eine Rationalisierung für die Prägung ist.	36
7. Warum wir überreagieren	39
8. Warum fiebern wir mit den Dodgers mit ?	41

September:

1. Der Unterschied zwischen Bewusstheit und vollem Bewusstsein	43
2. Über Erscheinungen und Essenzen	46

3. Die Evolution umkehren	54
4. Der Unterschied zwischen romantischer Liebe und Sex	56
5. Über Drogen und Beruhigungsmittel	58
6. Die Regierung als Kult oder der Kult des Vertrauens	63
7. Über das Wesen der Einsicht	71



Sonntag, 27. Juli 2008

1. Zur Heilung eines Symptoms

Beginnen wir damit, dass nicht alle Symptome durch unterdrückte Emotionen verursacht werden, sondern ein Großteil davon. Die Frage stellt sich dann von selbst: „Was braucht es, um das Symptom zu heilen?“ Kann Beratung das? Ja, aber mit Vorbehalt. Sie sehen, dass jede Bewusstseinsstufe - Hirnstamm, limbisches System und Neokortex - ihre spezifische Art von Schmerz in das System einbringt. Und sie tragen am meisten dazu bei, wenn es ums Überleben geht. Aus diesem Grund liegt der größte Schmerz tief in der Neuraxis, wo Anfälle Einfluss darauf haben können, ob wir leben oder sterben. Nehmen wir nun an, dass eine Migräne eine Stufe von 10 benötigt, damit sie sich manifestiert. Und wir nehmen den aktuellen Stress weg, wodurch die Schmerzstärke auf acht sinkt. Haben wir die Migräne geheilt? Nein, wir haben nur die Kraft beseitigt, die das System ursprünglich über die Belastungsgrenze und in ein Symptom getrieben hat. Aber wir haben immer noch tiefere Schmerzen. Wir können nur sagen, dass wir es "geheilt" haben, wenn wir zu dem Schmerz mit sehr schwerer Valenz (Wucht, Kraft) kommen, der den Ursprung von allem darstellt. In der Depression gibt es Ebenen der Hoffnungslosigkeit, die schließlich zu einer offenen Depression führen. Aber solange wir nicht zum intrauterinen Trauma einer stark betäubten Mutter kommen, kann nicht gesagt werden, dass wir das Problem geheilt haben. Was ein zu großer Teil der gegenwärtigen Psychotherapie bewirkt, ist, die gegenwärtige Belastung zu manipulieren und die schweren Schmerzen unberührt zu lassen. Möglicherweise hat diese Manipulation jedoch ausgereicht, um zu verhindern, dass sich das Symptom manifestiert (Biofeedback, Hypnose, kognitive Therapie usw.). Dies könnte zu der falschen Annahme führen, dass diese Manipulationsmethode das eine oder andere Symptom kuriert. Es ist dasselbe wie beim Alkoholismus. Genügend Unterstützung und Wärme in der Gegenwart können gerade genug Schmerz wegnehmen, um die Gewohnheit zu löschen. Der Grund, dass es immer eine Tendenz zur Krankheit gibt, ist, dass der zugrundeliegende Schmerz in seinem Käfig wartet. Wenn das System wieder schwach und anfällig ist, kann das

Symptom auftreten. Die Heilung ist immer an die ursprünglichen Ursachen gebunden. Wenn das Leiden durch das aufkommende Fühlen integriert wurde, löst sich die Neurose auf und die Heilung ist gelungen.

Sonntag, 27. Juli 2008

2. Vererbung erworbener Merkmale: Epigenetik

Im frühen neunzehnten Jahrhundert befand ein französischer Wissenschaftler namens Jean Baptiste Lamarck, dass wir Merkmale aus Erfahrungen unserer Eltern erlangten. Russische Kommunisten wandten dies auf die Landwirtschaft an, aber es war nichtsdestotrotz eine weithin diskreditierte Theorie ... bis vor kurzem. Nun ist diese ausgesprochen marxistische Position möglicherweise ein wenig auferstanden. Es gibt ein neues Gebiet namens Epigenetik, das ziemlich genau sagt, was Lamarck glaubte. Wie sehen die Hinweise aus? Und was genau ist das? Was Lamarck sagte, war, dass Individuen Eigenschaften als Ergebnis ihrer Umgebung erwerben, und diese Eigenschaften können nun an die Nachkommen weitergegeben werden.

Ein Großteil der Arbeit in der Epigenetik hat mit Ernährung zu tun; Die Ernährung einer Mutter beeinflusst die Physiologie der Nachkommen. Die Epigenetik hat damit zu tun, wie Gene durch die Erfahrung des Babys reguliert und beeinflusst werden. Ich glaube, es hat mehr mit dem Fötus zu tun, der im Mutterleib wohnt; dass seine Erfahrung für immer von der Ernährung der Mutter, aber auch von ihrer Stimmung, ihrer Angst und Depression beeinflusst wird. Wurde der genetische Wechsel verzögert oder war er verfrüht? Dies kann geschehen, ohne dass das Gen selbst radikal verändert wird, sondern hat vielmehr damit zu tun, wie es exprimiert wird, ob es ausgeschaltet oder eingeschaltet ist. Wir diskutieren hier, wie die Interaktion einer Mutter mit ihrer Umgebung an ihre Nachkommen weitergegeben werden kann. Ich denke, wir müssen verstehen, dass ein Fötus im Mutterleib immer versucht, sich an seine Umgebung anzupassen, und dass es von dieser Anpassung abhängt, wie sich Gene entwickeln und ausgedrückt werden. Zum Beispiel kann eine Mutter, die ängstlich ist und einen Großteil ihrer Serotoninvorräte aufgebraucht hat, den Bedarf des jungen Fötus an eigenen Serotoninvorräten nicht decken. Es kann durchaus sein, dass ihm die Fähigkeit zur Hemmung oder Unterdrückung fehlt und er immer wieder Angst hat. Dies führt zu einem Aufmerksamkeitsdefizit in seiner Jugend und zu seiner anhaltenden Unfähigkeit, eine zusammenhängende kognitive Fähigkeit zu haben. Ich denke, es ist äußerst wichtig, dass all dies geschieht, während sich das fötale Gehirn schnell entwickelt und angemessene Eingaben benötigt, um sich normal zu entwickeln. Eine ängstliche Mutter ist so aufgeregt, dass der neuronale Input in das Baby, das sie trägt, so extrem ist, dass es diesen Input nicht anpassen und integrieren kann. Danach ist dies die Art von Person, die nicht zu viel Anregung akzeptieren kann, weil der interne Input so groß ist, dass alles von außen - nur zwei Facharbeiten zugleich - , überwältigend sein kann.

Ich habe die Arbeit von Michael Meaney von der McGill University besprochen, der mit Mäusen gearbeitet hat und festgestellt hat, dass eine sehr frühe Vernachlässigung durch die Mutter zu lebenslangen Veränderungen führt. Bei dreizehn Männern, die Selbstmord begangen hatten und alle unter Kindesmissbrauch litten, traten epigenetische Wirkungen auf. Missbrauch hat viele Formen, aber für mich ist der Missbrauch einer Mutter am schädlichsten, die während der Schwangerschaft raucht, trinkt oder Drogen nimmt. Missbrauch bedeutet, die Entwicklung eines Kindes nachteilig zu beeinflussen. Meaney fand die gleichen Veränderungen bei 35 Menschen, die an Schizophrenie litten. Hier waren einige der Gene, die an der Entfaltung der wichtigsten Neurotransmitter beteiligt sind (die normalerweise dazu beitragen, Schmerzen oder schädliche Reize zu unterdrücken), betroffen. Neue Arbeiten haben die Epigenetik mit dem Auftreten von Krebs in Verbindung gebracht. Was als die Auswirkungen auf epigenetische Einstellungen bezeichnet wurde, nenne ich das Ändern der Sollwerte vieler biologischer Zustände; dies schließt die Sollwerte der Neurotransmitter ein, die uns später chronisch behaglich oder unbehaglich fühlen lassen. Sich in seiner Haut nicht wohl zu fühlen, ist eine Möglichkeit, dies auszudrücken. Sehr neu ist, dass die Erfahrungen der Mutter sich auf das Sperma der Nachkommen auswirken, und dies kann sich auf die Entwicklung der Enkel auswirken. Möglicherweise kann das Rauchen oder die Einnahme von Medikamenten, während sich der Embryo gerade bildet, später die Spermienproduktion beeinträchtigen. Die Bedeutung all dessen ist, dass das, was im Mutterleib passiert, während der Organismus sich organisiert, das Baby ein Leben lang betreffen kann. Es ist so wichtig, dass wir diese Zeit nicht vernachlässigen, wenn wir versuchen, Menschen mit emotionalen Problemen zu verstehen und zu behandeln. Je weiter die Prägung entfernt ist, desto breiter sind meines Erachtens die späteren Effekte. Wenn eine werdende Mutter unter Stress steht, ist ihr Stresshormonspiegel hoch. Wenn die Spiegel für eine lange Zeit hoch bleiben, ist das Immunsystem geschwächt, und dies könnte den Immunstatus der Nachkommen beeinträchtigen. Und wie ich an anderer Stelle anmerke, ist ein starkes Immunsystem (natürliche Killerzellen) erforderlich, um auf der Suche nach neu entstehenden Krebszellen zu bleiben. Es ist nicht so, dass ein geschwächtes Immunsystem zu Krebs führen kann, es ist so, dass ein schwaches mütterliches Immunsystem dem Baby kein starkes Immunsystem verleiht; die gleiche verrenkte Physiologie der Mutter kann sich auch auf den Fötus auswirken und die Voraussetzungen für eine spätere katastrophale Erkrankung schaffen. Das Leben im Mutterleib wurde in der psychologischen Literatur weitgehend vernachlässigt. Es ist Zeit, uns neu zu orientieren.

KLEINE FÜSSE UND KLEINE BRÜSTE, KREBS?

Sind kleine Füße und kleine Brüste wünschenswert? Ist es gut oder schlecht? Es ist ernster als das. Es ist weder gut noch schlecht, aber es geht darum, ob diese Größe an ihrem genetischen Bestimmungsort angekommen ist. Das heißt, hat der Vererbung entsprechend die Größe die genetische Absicht erfüllt? Wenn nicht, kann dies schwerwiegende Folgen haben. Was es für mich bedeutet, und jetzt verlassen wir die Arena der strengen Wissenschaft, ist, dass die Verdrängung eingegriffen hat, um das

Wachstum zu verlangsamen oder zu hemmen. Wie soll ich das wissen? Einige meiner Patienten haben nach etwa einem Jahr Therapie über Fußwachstum, Brustkorbwachstum, Brustwachstum und andere Arten von Wachstum berichtet. (Wir haben einen Brief eines ehemaligen Patienten, der nach der Therapie ein Fußwachstum von mehreren Größen angab). Alles, was in meiner Therapie passiert ist, ist die Aufhebung der Verdrängung und die Befreiung von Schmerzen. Wenn wir zurückdenken, könnten wir sagen, dass die Verdrängung ein ordnungsgemäßes Wachstum verhindert hat. Das bedeutet für mich ständigen Druck an Schlüsselstellen gegen das Wachstum; gegen genetische Ziele. Und das kann wiederum die Möglichkeit einer schweren Krankheit bedeuten, möglicherweise Krebs. Der Druck auf die Zellen, um diese Entfaltung zu stoppen, kann enorm sein. Bis man die Freisetzung des Schmerzes gesehen hat, ist es schwer zu verstehen.

Wir können also nur sagen, dass die Brüste eines Menschen zu klein sind, wenn wir sehen, ob sie als Ergebnis dieser Befreiung wachsen. Und ich glaube, das wird nur passieren, wenn der Patient bei der Geburt und vorher, wenn so viele Hormone betroffen sind, zu tief eingprägten Schmerzen kommt; wo so viele Sollwerte verschoben und fixiert werden. Ich denke, dass die Therapie in diesem Sinne eine krebsbekämpfende Wirkung haben kann. Können Sie sich den Druck vorstellen, den unsere Biologie ausübt, um ihr genetisches Versprechen zu erfüllen? Dieser Druck wirkt andauernd gegen einen konstanten Druck, der dieses Versprechen zurückhalten will. Das Ergebnis kann zu oft eine Krankheit sein, da die Zellen deformiert und verschoben werden. Schließlich sind nicht nur die offensichtlichen Brüste und Füße messbar, sondern es kann auch Wirkungen geben, die wir nicht messen können. Zum Beispiel die Nieren, das Herz oder die Leber. Wir sehen, dass sich überall, wo wir hinschauten (Serotonin / Imipramin: natürliche Killerzellen), signifikante Veränderungen ergeben. Dasselbe erwarten wir auch für wichtige Organsysteme. Mit anderen Worten, Schmerz und Verdrängung werden als totale Erfahrung definiert, was bedeutet, dass fast jedes System an der Einprägung der Erinnerung beteiligt ist. Wir würden also erwarten, dass alle wichtigen Organsysteme betroffen sind. Das muss noch untersucht werden. Wir würden aber auch erwarten, dass diese Systeme, die von Natur aus schwach und anfällig sind, ernsthaft von dieser Repression betroffen sind. Die Antwort? Haben Sie eine gute Schwangerschaft und Geburt und Kindheit. Gelingt dies nicht, erleben Sie die festgesetzten Schlüsselschmerzen erneut und heben Sie die massive Unterdrückung auf.

Beim Schreiben über die Prägung werde ich noch einmal darauf hinweisen, dass eine Möglichkeit, wie wir wissen, dass sehr früh eingprägte Schmerzen andauern, darin besteht, dass viele eintretende Patienten einen hohen Stresshormonspiegel aufweisen, der sich nach einem Jahr der Therapie normalisiert. Dies kann bedeuten, dass die Einprägung Bestand hat, eine ständige Gefahr darstellt und bekämpft werden muss. Diese Gefahr wird durch den hohen Cortisolspiegel (Stresshormon) angezeigt. Warum ist es dann so, dass sich die Pegel nach einiger Zeit wieder normalisieren? Weil die Einprägung keine Kraft mehr ist; Es ist jetzt einfach eine Erinnerung. Die Kraft des Schmerzes wurde gefühlt und integriert. Es ist nicht so, als gäbe es ein

Wiedererleben der Erinnerung und dann finden wir Veränderungen in der Prägung; es ist so, dass die Art und Weise, wie die Erinnerung festgehalten und eingraviert wird, durch diese verschiedenen Veränderungen, wie zum Beispiel bei den Stresshormonspiegeln, erfolgt. Die Gefahr ist nicht mehr erkennbar. Das System kann sich entspannen. Der Kampf ist vorbei. Wenn sich alle Systeme normalisieren, bedeutet das, dass es keinen unabänderlichen Speicher mehr gibt, mit dem man sich befassen müsste. Die Einprägung als gesamtes physiologisches Ereignis existiert nicht mehr. Können wir wieder neurotisch werden? Nicht auf die gleiche Weise, weil die schädliche Erinnerung weg ist. Was wir oft nicht ändern können, sind die sekundären Änderungen, die aufgrund des zuvor zugefügten Schadens bereits erkennbar sind.

Dienstag, 15. Juli 2008

3. Wiedererleben

Die Primärtherapie beinhaltet ein vorsichtiges Verfahren - das vom Patienten durchgeführt wird -, um Empfindungen und Gefühle aus Traumata in der Frühgeschichte sicher in eine bewusste Erfahrung zu bringen. Der Höhepunkt dieses Verfahrens ist das vollständige Wiedererleben einer traumatischen Erfahrung. Durch die Primärtherapie wird vermieden, dass der Patient abgelenkt oder unterbrochen wird. Wir möchten die Aufmerksamkeit auf Empfindungen und Gefühle lenken und dem Patienten ermöglichen, sich auf die Schmerzen einzulassen und sie vollständig zu erleben, wenn er und sein Körper bereit sind. [Umstellung!] Diesmal kann der Patient im Gegensatz zur Zeit des ursprünglichen Traumas die Gefühle endlich erfahren und endlich von ihrer neurotogenen Energie befreit werden. Das Wiedererleben in der Primärtherapie ist für diejenigen, die es nicht gesehen haben, schwer vorstellbar. So sind zum Beispiel beim Inzest-Wiedererleben nicht nur die Vitalfunktionen außergewöhnlich hoch, oft bis auf ein nahezu tödliches Niveau, sondern die Körperhaltung spiegelt das wider, was im ursprünglichen Ereignis passiert ist, zum Beispiel die Handgelenke, die hinter dem Rücken zusammengebunden sind. Warum, so würde man sich fragen, lassen wir diese gefährlichen Niveaus in der Therapie existieren? Der Patient, der drauf und dran ist, ein großes Trauma zu fühlen, hat Fieber. Einhundertdrei Grad [Fahrenheit] ist nicht ungewöhnlich. Wir wünschen es nicht herbei, aber Tatsache ist, dass es ohne dieses Fieber keine Heilung gibt. Zweitens waren diese erhöhten Niveaus in erster Linie der Grund für die Unterdrückung. Anhaltender Blutdruck im Hochdruckbereich hätte das Neugeborene getötet. Was die Neuroinhibitoren wie Serotonin / Endorphin tun, ist, die Reaktivität innerhalb der Überlebensgrenzen zu halten und dadurch das Leben zu retten. eine Schlüsselfunktion der Verdrängung. Jetzt als Erwachsener ist das Individuum stärker und kann beginnen, das Trauma noch einmal zu erleben, wenn auch nur in kleinen titrierten Dosen.

Die Vitalfunktionen nach der Sitzung weisen auf einen gewissen Grad an Integration und Auflösung nach einer Wiedererlebens-Episode hin (bekannt als "Primal"). Sie fallen normalerweise nach der Sitzung unter den Ausgangswert. Wenn sie sich

sporadisch nach oben oder unten bewegen, handelt es sich um eine Abreaktion - die Entladung der Energie eines Traumas ohne richtige Verknüpfung. Das ist niemals heilsam.

Wiedererleben liefert automatisch Erkenntnisse und kognitive Veränderungen. Das Wiedererleben, als Kind nie berührt zu werden, macht den Grund für die eigene Nymphomanie sofort deutlich. Es versetzt das Bedürfnis nach Berührung in die Vergangenheit, damit es in der Gegenwart nicht mehr ausagiert wird. Dem Patienten muss nicht gesagt werden, wie er das Trauma einschätzen soll. Alles wird innerhalb des Gefühls verstanden, vorausgesetzt, es ist ein vollständiges Wiedererleben.

Die Diskussion über das Trauma der Vergangenheit ist im Großen und Ganzen eine kortikale Operation, die im Bereich des Denkens verbleibt. Der übermäßige Schmerzanteil, der im limbischen System und im Hirnstamm des Gehirns gespeichert ist, ist der Übeltäter, der nacherlebt werden muss. Und genau das macht das Unbewusste aus. Es ist dieser Teil des Schmerzes, der erneut erlebt werden muss. Wenn man sehen könnte, wie viel Schmerz in einem Uerlebnis hervorgerufen wird, würde man sofort verstehen, wie wichtig das Wiedererleben für den therapeutischen Prozess ist.

Die Primärtherapie unterscheidet sich von den meisten anderen Therapien darin, vergangene Traumata noch einmal zu erleben, anstatt sie zu diskutieren. Der Patient scheint sich während des Wiedererlebens im Griff eines alten Gehirns zu befinden, was zu einer Integration des Gefühls führt. Beim Wiedererleben wird das gesamte System so in Anspruch genommen, wie es damals der Fall war, als die Erinnerung registriert wurde. Aus diesem Grund haben wir in unserer Studie nach sechsmonatiger Therapie einen durchschnittlichen Abfall der systolischen Werte um 24 Punkte bei unseren Bluthochdruckpatienten (Hypertonikern) festgestellt. Es ist der Grund, warum bei einem parasymphatisch dominierten Patienten (häufig einem Depressiven), der eine Sitzung mit einer radikal gesenkten Körpertemperatur beginnt, nach der Sitzung ein Anstieg von zwei oder drei Grad zu beobachten ist, da Gefühle das System normalisieren. Die Normalisierung des Blutdrucks ist sehr wichtig, wenn wir später Gehirnschläge vermeiden möchten. Wir können uns mit Medikamenten „normalisieren“, aber die Kraft ist immer noch im Inneren und richtet an anderer Stelle Schaden an. Es gibt einen großen Unterschied zwischen der Normalisierung des Symptoms und der Normalisierung des Systems. Letzteres hat große Bedeutung für die Langlebigkeit. Wenn wir einen Einzel-Aspekt des Systems normalisieren, muss der Rest des Körpers kompensieren, und das ist die Gefahr bei Medikamenten. Es erzielt offensichtliche Ergebnisse, hat jedoch keine tiefgreifenden Auswirkungen. Solange die Quelle des Problems aktiv bleibt, ist sie für immer eine Bedrohung ... ein Schlaganfall ist nicht die geringste Konsequenz. Noch einmal, wenn wir versuchen, hohen Blutdruck mit Pillen zu „heilen“, entziehen wir dem Patienten wiederum einen Aspekt der Erinnerung; und sie braucht die totale Reaktion auf die Erinnerung, um vollständig wiederzuerleben und gesünder zu werden. Das heißt, wenn wir einen Teil

der Erinnerung unterdrücken, kann es niemals ein vollständiges Wiedererleben geben, da die Gesamterinnerung nicht vollinhaltlich umfasst wird.

WARUM WIEDERERLEBEN EINE TOTALE ERFAHRUNG SEIN MUSS

Das erneute Erleben präverbaler Einprägungen wird genau die gleichen Reaktionen hervorrufen wie zum Zeitpunkt des ursprünglichen Traumas. Ohne ein erneutes Erleben bleiben die Reaktionen oder Fragmente der Erinnerung bestehen, z. B. eine schnelle Herzfrequenz oder ein hoher Blutdruck. Wenn wir eine vollständige frühe Geburtserinnerung wiedererleben, zu der ein hoher Blutdruck gehörte, dann wird dieses Fragment der Erinnerung auch in das Gesamterlebnis einbezogen, und der Patient sollte folglich Erleichterung von den aufdringlichen Symptomen sehen. Wenn Aspekte der ursprünglichen Reaktion fehlen, ist das Wiedererleben nicht vollständig und daher nicht heilend. Wenn Patienten genug von ihrer schmerzhaften Vorgeschichte durchleben, brauchen sie keinen Alkohol, keine Drogen, Zigaretten oder Schmerzmittel mehr. Weniger Schmerzen, weniger Schmerzmittel. Wenn ein Patient den frühen Terror wiedererlebt und dann aufhört, zwangsweise 20 Mal am Tag die Schlösser seiner Türen zu überprüfen, hat er ein Schlüsselrätsel gelöst. Dies ohne längere Diskussion über die Besessenheit. Er fühlte sich von Anfang an unsicher, zutiefst unsicher; die Obsessionen kontrollierten den Terror, von dem er nicht einmal wusste, dass er ihn hatte. Der linke vordere Kortex sagte: „Ich überprüfe besser die Schlösser. Dadurch fühle ich mich wohler.“ Da der Terror da ist, kann er sich nie lange sicher fühlen, und die Obsessionen gehen weiter. Das Gefühl, unsicher zu sein, stieg in kleinen Schritten von der rechten Gehirnhälfte auf. Es wurde sofort von der Besessenheit auf der linken Seite abgewehrt: "Ich bin in Sicherheit, wenn das Haus verschlossen ist." Wenn wir das Zwangsverhalten verhindern würden, würden wir Terror sehen, und genau das tun wir in unserer Therapie. Dies muss jedoch in einer sicheren, kontrollierten Atmosphäre erfolgen. Um sich zutiefst unsicher zu fühlen, muss man sich in der Gegenwart absolut sicher fühlen. Diese Sicherheit wird dialektisch zum Gegenteil.

Wiedererleben bedeutet, im Griff des Kind-Gehirns oder des Baby-Gehirns zu sein; Es unterscheidet sich von der Diskussion über Kindheits-Schmerzen mit dem Gehirn eines Erwachsenen. Es bedeutet, vollständig in eine alte traumatische Erinnerung einzutauchen; Dazu gehört auch die Verbindung tieferer Kräfte mit dem Gehirngewebe auf oberster Ebene sowie die Gefühlsinformation der rechten Gehirnhälfte an den linken präfrontalen Kortex. Es sollte Gehirnveränderungen infolge der Verknüpfungen geben, und diese Veränderungen wollen wir entdecken.

Dienstag, 15. Juli 2008 9

4. Geburtstrauma und Psychose

Reuters Medical News hat einen Bericht über den Zusammenhang länger andauernder Wehen und ihrer Komplikationen mit Schizophrenie veröffentlicht, der

im Internet zu finden ist. ("Geburtshilfliche Komplikationen korrelieren mit Gehirnabweichungen bei Schizophrenie." [http // psychiatry.medscape.com](http://psychiatry.medscape.com)) Dies ist ein Bericht von Dr. TF McNeil vom Universitätsklinikum 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, bei denen nur einer eine diagnostizierte Schizophrenie hatte, stellten sie fest, dass der psychisch kranke Zwilling kleinere Hippocampi hatte. Es gab eine signifikante Korrelation zwischen Geburtskomplikationen und Gehirnschrumpfung. Längere Wehen waren ein zentraler Schuldiger. Die Autoren schreiben, "Trauma zum Zeitpunkt der Wehen und Entbindung und insbesondere längere Wehen scheinen für die mit Schizophrenie verbundenen Hirnstrukturanomalien von Bedeutung zu sein." (Reuters. 22.02.2000)

Was die Autoren behaupten, und was ich seit Jahrzehnten beschrieben habe, ist, dass das Geburtstrauma etwas mit einer späteren psychischen Erkrankung zu tun hat. Ferner, dass das Gefühlssystem von diesem Trauma massiv betroffen ist. Dies bedeutet, dass ein Geburtstrauma später alle Arten von Gefühlszuständen betrifft, sei es Selbstmordtendenzen oder kriminelle Neigungen. Die zentralen Fragen: "Warum erkrankt ein Zwilling und nicht der andere?" können teilweise mit Bezug auf das Geburtstrauma beantwortet werden. Nicht nur das Geburtstrauma, sondern vor allem, was im Mutterleib passiert ist. Wir müssen die historischen Hintergründe berücksichtigen, die das Neugeborene für das Geburtstrauma anfällig gemacht haben.

Mittwoch, 9. Juli 2008 5. Leben im Mutterleib und Serotonin. Die Ursprünge psychischer Erkrankungen

Beginnen wir mit der armen einsamen Maus. In Bezug auf das Leben im Mutterleib: Erst nach einigen Monaten der Schwangerschaft produziert der Fötus ausreichende Mengen an hemmenden / repressiven Chemikalien wie Serotonin. Ein Mausfötus stellt erst kurz vor dem dritten Trimester sein eigenes Serotonin her. Es scheint, als ob die Mutter das Nötigste liefert, bis das Baby das Ruder übernehmen kann. Aber wenn die Mutter keine Vorräte mehr hat, kann sie nicht erfüllen, was dem sich entwickelnden Baby fehlt. Wir können jetzt ein wenig auf menschliche Mütter extrapolieren. Aber zuerst ein Vorbehalt: Es scheint mir, dass die Prinzipien oder Gesetze der Biologie so ziemlich für viele Arten gelten, dass das, was für die physiologische Entwicklung von Mäusen gilt, auch für unsere eigene biologische Entwicklung gilt, und wie die folgende Diskussion zeigt, stimmt das; die Verzögerung zwischen der Fähigkeit, Schmerzen zu empfinden, und der Fähigkeit, sie zu unterdrücken, kann beträchtlich sein.

Während die Serotoninproduktion bei Mäusen irgendwann im dritten Trimester einsetzt, scheint sie beim Menschen etwas früher zu beginnen. Untersuchungen an

einem Fötus scheinen darauf hinzudeuten, dass er nach dreizehn Wochen nach der Empfängnis Schmerzen haben kann, aber dass er nach 20 bis 24 Schwangerschaftswochen - etwa fünf Lebensmonate in der Gebärmutter - wirklich Schmerzen vollständig verspürt. Es ist zu diesem Zeitpunkt vollständig empfindlich gegenüber widrigen Ereignissen. (Siehe Paul Ranalli, „Die sich abzeichnende Realität fetaler Schmerzen bei später Abtreibung“. www.nrlc.org) Ich vermute, dass es noch früher beginnt. Entscheidend dabei ist, dass es während der Schwangerschaft eine Zeit gibt, in der der Fötus keine repressiven / hemmenden Chemikalien produzieren kann und physiologisch von seiner Mutter „Hilfe erbitten“ muss. Wenn der Fötus anfängt, seine eigenen Neurochemikalien herzustellen, sendet er einen Teil davon an die Mutter. Es heißt: „Ich kann mich jetzt selbst beruhigen. Danke für die Hilfe.“ Serotonin ist vor allem ein Besänftiger.

Obwohl die schmerzstillenden Aspekte von Serotonin bekannt sind, ist weniger über seine Rolle bei der Beeinflussung des Appetits, der Magensymptome und der Herzfunktion bekannt. Kurz gesagt, spielt es eine Rolle in der normalen Entwicklung und Evolution. Insbesondere deuten neue Erkenntnisse auf seine Rolle bei der tatsächlichen Gestaltung einiger Gehirnstrukturen zu Beginn des fetalen Lebens hin. (Siehe Cote. F. et al. "Mütterliches Serotonin ist entscheidend für die embryonale Entwicklung von Mäusen." 2006 National Academy of Science.) Traumata wirken sich sehr früh, bevor die Sekretion von Serotonin im Fötus sichtbar wird, auf den späteren Serotoninausstoß aus und können signifikant ändern, wer und was wir sind. Ein Grund für die Entstehung schwerwiegender psychischer Erkrankungen im Jugendalter ist, dass die anhaltenden hormonellen Turbulenzen und die Schwächung der Abwehrkräfte dazu führen, dass ein Teil der fetalen Schmerzen aufsteigt und Denkprozesse beeinflusst. Daher Wahnvorstellungen und Halluzinationen.

Interessanterweise dient Serotonin in seinem frühen sekretorischen Leben dazu, die anatomische Struktur zu kontrollieren und zu formen. Später macht es als Schmerzkontrolleur weiter. Auch es entwickelt sich und verändert sich. Daher kann es für uns Menschen zu erheblichen Verzögerungen bei der Ausschüttung von Serotonin während der Schwangerschaft kommen. Und wir verlassen uns darauf, dass unsere Mutter einspringt, bevor wir anfangen, unser eigenes herzustellen. Sie braucht ausreichende Vorräte für sich und ihr Baby. Wenn sie chronisch depressiv ist, neigt sie dazu, einen niedrigen Serotoninspiegel zu haben, der im Kampf gegen ihre Schmerzen aufgebraucht worden ist. Auf diese Weise kann die Mutter nicht die Bedürfnisse des Fötus befriedigen, um die Auswirkungen von widrigen Ereignissen abzufedern, dh. von Schmerzen. Auf diese Weise hat der Fötus früh in seiner Entstehung einen Rückstand von nicht blockierten, frei flottierenden Schmerzen und Schrecken entwickelt. Dies macht ihn anfälliger für ein Trauma bei der Geburt und im Säuglingsalter. Er ist in den Bewältigungsmechanismen defekt. Jedes spätere Trauma kann die Auswirkungen auf das relativ abwehrlose System verdoppeln.

Der niedrige Serotoninausstoß ist eine Prägung, der unser ganzes Leben lang so gut wie gleich bleibt und dazu führt, dass wir den Aufgaben des Alltagslebens nicht

gewachsen sind. Deshalb brauchen wir so dringend Serotonin verstärkende Medikamente im späteren Leben (Prozac, Zoloft). Das Medikament blockiert die Schmerzen, die vor dem Betreten dieses Planeten aufgetreten sind.

Aus aktuellen Forschungsergebnissen wissen wir, dass eine Prägung während der Schwangerschaft unser gesamtes Leben lang unberührt und makellos bleibt, wohingegen eine Prägung nach der Geburt ausgleichende Sekrete hervorrufen kann, die die Auswirkungen von Traumata im Säuglingsalter abschwächen. Meine Vorstellung von der Prägung bedeutet Ereignisse, die zu irreversiblen Funktionsstörungen in den neurobiologischen Systemen führen. Die einzige Möglichkeit, sie zu ändern, besteht darin, zum Ursprung der Dislokation zurückzukehren und das Schiff wieder aufzurichten. Es braucht einen Stoß von unten, keinen Schrei von oben.

Es scheint ein weiteres biologisches Gesetz zu sein, dass, was auch immer während der Schwangerschaft passiert, grundlegende physiologische Sollwerte verändern kann, was nach der Geburt selten der Fall ist, wo es Kompensationsmechanismen geben kann, um die mit dem ursprünglichen Trauma verbundene Funktionsverschiebung auszugleichen. Wir haben also einen sich entwickelnden Fötus, der keine wirksamen Repressionsmechanismen hat und versucht, etwas Serotonin von der Mutter auszuleihen, um sich zu helfen, aber ohne Erfolg. Ein völlig naives Körpersystem hat keinen Bezugsrahmen, der ihm sagt, dass grundlegende physiologische Prozesse abweichen. Während der Schwangerschaft weicht das System ab und betrachtet diese Abweichung dann als normal. Das Baby wird also mit unzureichender Serotonin- / Gating-Kapazität geboren, und dieser Mangel folgt ihm ein Leben lang. Aber es ist ein bereits verwundeter Organismus, eine Wunde, die kaum jemand sehen oder sich vorstellen kann. Das Kind wird chronisch ängstlich aufwachsen, unfähig sich zu konzentrieren oder sich zu konzentrieren. Möglicherweise hat es ADD und kann nicht still sitzen, da die Aktivierung ununterbrochen fortgesetzt wird. Es zeigt sich in den Panikattacken, die auftreten, wenn das System verwundbar und das Gating (die Schleusung) schwach ist. Die Einprägung aus der Schwangerschaft steigt nach oben und ruft seine Botschaft hinaus, die fast niemand entziffern kann. Es ist so ein Rätsel, weil seine Ursprünge so verborgen sind.

Ein Beispiel: Ein Mädchen wird in Kriegszeiten einer Mutter geboren, die chronisch besorgt ist, weil ihr Ehemann in den Krieg geschickt wurde und sie allein gelassen hat. Die ängstliche Mutter überträgt einen Teil davon auf ihr Baby, das dann erheblich geschwächt ist. Er kann den Schmerz nicht vollständig unterdrücken. Zum Zeitpunkt der frühen Kindheit gibt es bereits ein schwaches, verletzliches Baby, das chronisch erregt ist. Dies kann der Beginn einer schweren psychischen Erkrankung sein. Es ist für das menschliche Auge nicht offensichtlich, aber der Schaden ist angerichtet.

Zu oft wird dies auf Vererbung zurückgeführt, weil sich niemand vorstellen kann, was bereits im Mutterleib passiert ist. Es ist eine Art frei schwebende Angst, die scheinbar

keinen bestimmten Entstehungszeitpunkt hat. Denken Sie daran, dass dies eine rein physiologische Reaktion ist, die zu einer Zeit entstanden ist, als es keine höheren Gehirnzentren gab, um das Ereignis zu verarbeiten. Um es zurückzugewinnen, müssen wir uns wieder mit diesem primitiven Gehirn befassen.

Was wir vielleicht viele Jahrzehnte später sehen werden, sind Panikattacken und Angstzustände und viel später ein Gehirnschlag. Diese Prägung würde gegen Krebs sprechen, denn damit sich Krebs entwickeln kann, brauchen wir oft massive Unterdrückung und dafür brauchen wir massive Sekrete von Neurosäften wie Serotonin. Was das Krebsrisiko erhöhen würde, sind Ereignisse im späteren Säuglings- und Kindesalter mit lieblosen, strengen Eltern. Das Ergebnis ist eine Person, die nie ein Ventil für ihre Schmerzen hatte. Was die Person weiter verschließt, ist das Aufwachsen mit einem gewalttätigen Vater oder einer gewalttätigen Mutter, einem streng religiösen Haushalt und niemandem, an den man sich wenden kann. Die Kraft der Einprägung kann sich durchaus auf das Gehirn auswirken, wenn die Person in den Sechzigern ist. Wie um alles in der Welt können wir auf solche abgelegenen Erfahrungen zugreifen, in einer Zeit, in der es keine Ideen gab, die uns weiterhelfen könnten?

Wir wissen, dass jede hohe Ebene der Gehirnfunktion die vorherige niedrigere Ebene einbeziehen kann. Das heißt, frühe Erinnerungen werden auf höheren Ebenen der Gehirnfunktion ausgearbeitet und in diese Ebenen integriert. Wenn wir also einen nonverbalen Schmerz oder ein Trauma in der Kindheit noch einmal erleben, erleben wir gleichzeitig die Rückstände aus der früheren Zeit im Mutterleib noch einmal. Die Ereignisse sind unter einem Resonanzfaktor vereint, der bewirkt, dass eine höhere Ebene der Gehirnfunktion ein tieferes und weiter entferntes Gefühl auslöst. Anders ausgedrückt, jede frühe präverbale Einprägung ist auf höheren Ebenen verzweigt, so dass wir durch das vollständige Fühlen auf der höheren Ebene automatisch die früheren Aspekte des Gefühls spüren. Aus diesem Grund können wir auf Ereignisse im Erwachsenenleben überreagieren. Wie wir in unserer Therapie sehen, kann dies eine Ursache für erektile Dysfunktion sein - das Gefühl, überwältigt zu sein, wenn in der Gegenwart auch nur der geringste Druck besteht, funktionieren zu müssen. Oder die Unfähigkeit, bei der Arbeit in die Gänge zu kommen.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Es scheint eine Zeit in der Schwangerschaft zu geben, in der Schmerzen oder schädliche Reize auftreten, aber wir sind noch nicht in der Lage, unsere eigenen Gating-Chemikalien wie Serotonin und Endorphin zu produzieren, was zu unkontrollierten Schmerzen führt. Wenn ich von Gating spreche, spreche ich von einem elektrochemischen Prozess, der die Übertragung der Schmerznachricht über die Synapse blockiert. Dieser Schmerz-Rückstand besteht weiter und kann später im Leben zu Angstzuständen führen. Er wird zu frei flottierender, offener Angst oder Schrecken. Diese Angst kann dann auf Aufzüge fokussiert werden und eine Phobie wird geboren. Das liegt nicht an der Vererbung, sondern an der Erfahrung im Mutterleib. Ein Teil unseres In-Utero-Lebens wird daher in einer Zeit verletzt, in der das System nichts dagegen tun kann. es wirkt sich jedoch

auf die gesamte spätere Entwicklung aus. Mit 30 Jahren leiden wir möglicherweise unter Panikattacken, die ihren Ursprung in den ersten Monaten der Schwangerschaft unserer Mutter haben. Diese Einprägung ist unberührt und bereit, hervor zu springen, wann immer wir verwundbar sind. Keine Gesprächstherapie kann sie spürbar verringern, da sie ein vegetatives primitives Nervensystem einbezieht, das ausreichte, um Schmerzen und Schrecken während des Lebens im Mutterleib zu registrieren. Dies ist ein Nervensystem, das für Worte unempfindlich ist. es versteht sie nicht und reagiert nicht auf sie. Einsichten lassen es also absolut gleichgültig. Die Gebärmuttererfahrung macht uns ein Leben lang zerbrechlich, sodass jede Beleidigung oder mangelnde Liebe im Säuglingsalter und in der Kindheit uns umso mehr schwächt. Deshalb brauchen wir Medikamente, die in den unteren Gehirnzentren unterhalb der intellektuellen Ebene wirken, um diese Einprägungen eine Zeit lang zu unterdrücken.

So viele schwere psychische Erkrankungen haben ihre Ursachen so früh in unserem Leben; und dann liefert uns die Natur später nutzlose intellektuelle Werkzeuge, um sie anzugehen. Alles was wir tun müssen ist, zuzulassen, dass das primitive Nervensystem die Kontrolle übernimmt und den Weg weist. Es kennt den Weg zur Befreiung.

Mittwoch, 9. Juli 2008 6. Das Gehirn schockieren: Elektroschock-Therapie

Letzte Woche kam eine sechzigjährige Frau aus einer kleinen Stadt in England zu uns. Sie war schwer depressiv. Wie fühlt sich eine Depression an? Taub, nichts aus dem Leben rausholen können, Verzweiflung. So depressiv war sie zuletzt vor zwanzig Jahren. Sie hatte keine Ahnung, was die Depression zurückbrachte.

Als sie ihre dreiwöchige Therapie begann, hatten wir das große Erdbeben in Los Angeles (Januar 1994), und ihr Bett und sie schüttelte sich unkontrollierbar. Dieses Ereignis hat etwas wiedererweckt, das alle Spielregeln verändert hat. Sie hörte auf zu weinen und meldete die folgenden unaufhörlichen Symptome: ein ständiges Zischen in ihren Ohren, Tag und Nacht; Taubheitsgefühl im Gesicht, ein Gefühl der Elektrizität am ganzen Körper (sie zitterte und zuckte die ganze Zeit), ein völliges Gefühl des Unbehagens.

Der Charakter ihrer Sitzungen änderte sich. Sie verlor ihre motorische Kontrolle in ihren Beinen und als sie versuchte aufzustehen, brach sie gleich wieder zusammen. Es gab keine Worte zu ihrer Qual, sie fühlte sich auseinandergefallen und hatte keine Ahnung, was in ihr vorging. Sie begann unkontrollierbar zu flattern, genau wie das auslösende Ereignis des Erdbebens. Sie durchlebte die Elektroschocktherapie, die sie vor zwanzig Jahren zwanzigmal durchgemacht hatte.

Als wir auf ihre Schläfen drückten (wo die ursprünglichen Elektroden platziert waren), bog sie sich zurück und ließ sich fallen und zuckte genau so, als würde sie erneut einen Schock erleiden. Sie durchlebte wochenlang Teile der Erfahrung in jeder Sitzung und musste dies tun, bevor sie zu den Gefühlen gelangen konnte, die hinter ihrer Depression lagen; die Gefühle, die Ärzte dazu gebracht hatten, sie zu schockieren. Manchmal, wenn ich meine Finger auf ihre Schläfen legte, wurde die rechte Seite ihres Gesichts taub, etwas, das sich ursprünglich zweifellos ereignet hatte. Als man ihr zu gegebener Zeit einen Bleistift in den Mund steckte, klemmte sie ihn so fest ein, wie man es sich kaum vorstellen kann, ihr Gesicht verzerrte sich qualvoll und sie war wieder zurück in der Schocktherapie und erlebte die Zeit wieder, als man ihr ein Stück Baumwolle oder Gummi in den Mund steckte, um sie davon abzuhalten, sich während der Behandlung auf die Zunge zu beißen oder sich die Zähne zu brechen.

Was ist die erste Lektion daraus? Eine Lektion, die sehr wichtig ist, da Elektroschock gerade bei Kindern ein Comeback feiert, ob Sie es glauben oder nicht - was rein geht, muss raus. Der Elektroschock ist wie jeder Schock, ein Trauma, ein Trauma, das in seiner Gesamtheit wiedererlebt werden muss. Was macht der Schock? Er tut was jeder Schock tut; erhöht den Serotoninspiegel, die hemmende Hirnchemikalie, die die Verdrängung verstärkt. Er macht also, was jeder Zustand auffrisierter Verdrängung macht. Er macht die Person für Tage, Wochen und manchmal für immer ahistorisch, ohne emotionales Gedächtnis. Wiederum sehen wir, dass es der Gesamtladewert eines elektrischen Impulses ist, der eine Überlastung und Abschaltung hervorruft.

Elektroschock ist ein neutraler elektrischer Reiz, hat aber die gleiche Wirkung, wie wenn ein Zehnjähriger miterlebt, wie seine Mutter bei einem Autounfall getötet wird. Sie beide summieren sich zu einer Überlastung, erhöhen das Serotonin, um den überwältigenden Input zu decken, und führen schließlich zu einer Abschaltung. Die Erinnerung wird ausgelöscht und die Bewusstlosigkeit setzt ein. Beim Elektroschock handelt es sich um eine globale Bewusstlosigkeit. Bei dem Unfall ist es dasselbe; die Situation wird ausgeblendet und vor allem wird die Bedeutung der Situation verborgen: „Ich werde nie wieder eine Mama in meinem Leben haben. Es wird niemanden geben, der mich beschützt und sich um mich kümmert.“ In beiden Fällen kommt es auf die elektrische Ladung des Reizes an. Der Inhalt ist einfach das Vehikel für die Wucht des Ereignisses. Wie wir im Elektroschock sehen, muss es überhaupt keinen Inhalt geben.

Nach einer Zeit des erneuten Erlebens des Schocks werden wir in der Lage sein, zu den darunter liegenden Traumata zu gelangen. Solange dieses Ereignis den Schmerz in der Kindheit überlagert, hat es Vorrang in der Primal- oder Wiedererlebens-Sequenz. Der Ladewert ist so hoch, dass fast alles andere ausgelöscht wird. Interessanterweise begann sie, als sie mehr und mehr die Schocktherapie durchlebte, ihren Kopf zu bedecken und die Bomben über London während des Blitzkriegs im Zweiten Weltkrieg zu hören. Danach erwarten wir, dass sie noch frühere Traumata nacherleben wird und schließlich tief unten zu den Einprägungen vordringt, die die

Depression verursacht haben, die ursprünglich die Notwendigkeit einer ECT ausgelöst hatte.

Wir messen systematisch die Vitalfunktionen, die Herzfrequenz, die Körpertemperatur und den Blutdruck vor und nach jeder Sitzung. Diese Frau kam jeden Tag mit konstant hohen Vitalwerten und einer Körpertemperatur von über einhundert pro Tag [Fahrenheit]. Sie fielen nur mäßig, so, wie es sein sollte, da jeweils nur ein kleines Stück des Ereignisses gefühlt werden konnte; Daher würden wir keine größere Senkung der Vitalwerte nach einer einzelnen Sitzung erwarten. Wir würden einige Wochen oder Monate später, nachdem der volle Ladewert der zwanzig Schocks erfahren und integriert worden ist, gegen Ende des Gefühlserlebnisses mit erheblichen Rückgängen rechnen. Zusammen mit diesem moderaten Rückgang entstand das Bild eines zusammenhanglosen, fragmentierten Menschen. Sie hatte keine Ahnung, was sie gerade durchmachte, hatte keine Ahnung, warum ihr Körper zitterte oder warum ihr Gesicht taub wurde, hatte keine Einsichten und schien leer zu sein. Kurz gesagt, die gesamte Schock-Erfahrung war noch auf dem Weg zum Bewusstsein, störte es, löschte das Gedächtnis aus und verhinderte einen tiefen Zugang; das war schließlich der eigentliche Knackpunkt des Schocks; einen tiefen inneren Zugang zu den eigenen Schmerzen zu verhindern. Es scheint, dass ihr Gesicht in der ursprünglichen Erfahrung taub wurde, weil sie während des Primals, als ich stark auf ihre rechte Wange klopfte, nur Druck, aber keine Schmerzen verspürte.

Noch einmal, wir werden keine zusammenhängende Klarheit erwarten, bis ein Großteil der Elektroschocktherapie wiedererlebt ist. Dann wird automatisch alles zusammenpassen und niemand wird ihr Verständnis oder Einsichten bieten müssen. Es ist nicht anders als ein Kind, das wieder erlebt, wie es seine Mutter früh verloren hat. Die katastrophale Bedeutung dieses Ereignisses bleibt noch Monate nach Beginn der Primärtherapie verborgen, bis schließlich das gesamte Ereignis mit seiner schmerzhaften Bedeutung endgültig erlebbar wird. Das ursprüngliche Ereignis hat die Kohärenz der dritten Linie/Ebene gesprengt, so dass die ganze Bedeutung nicht mehr offensichtlich ist. Es zersplitterte Strukturen, reduzierte die Aufmerksamkeitsspanne und beeinträchtigte die Konzentrationsfähigkeit. Der Schock tat, was er tun sollte. Reduzierung der Kohärenz der dritten Linie. Wenn ein schockierendes Trauma dies nicht täte und die Person den Schock auf konzentrierte Weise in seiner Gesamtheit fühlen sollte, könnte das Niveau oder die Reaktivität bei Blutdruck und Herzfrequenz tödlich sein. Daher ist eine fragmentierte Reaktion erforderlich, die sich auf Dinge wie eine schlechte körperliche Koordination aus-wirkt. Fragmentiert zu sein bedeutet, keinen Körper zu haben, nicht verknüpft zu sein.

Die ursprünglichen Ärzte machten sich entweder aus Überzeugung oder aufgrund fehlender Zeit oder Technik nicht die Mühe, mit ihr über die möglichen Ursachen ihrer Depression zu sprechen. Sie wussten nur, dass sie die ganze Zeit weinte. Sie schienen nicht zu verstehen, dass Schmerzen in der Kindheit unter der Oberfläche lagen, und sie bemühten sich deshalb nicht, tief nach unten vorzudringen, um zu

sehen, was sie quälte. Wenn das passiert, scheint es keine Alternative zu geben, als das Gehirn eines Menschen zu schockieren. Das Problem ist, dass sie diesen Schock hinterher in sich trug, als hätte sie den Schock, im Alter von zehn Jahren ihre Mutter bei einem Autounfall sterben zu sehen.

Die Notwendigkeit einer Schocktherapie tritt oft auf, wenn gewöhnliche Pillen nicht ausreichen. Das heißt, wenn die zugrunde liegenden Schmerzen so groß sind, dass sie durch einfache Medikamente nicht unterdrückt werden. Dann werden die großen Elektroschock-Kanonen herbeigerufen, um den Schmerz, die Erinnerung und die Geschichte aus dem Dasein zu verbannen. In einer Gesellschaft, in der die Ergebnisse im Vordergrund stehen, bietet der Schock eine schnelle Lösung. Man kann sie sehen, der Patient bestätigt seine Vorteile und jeder scheint glücklich zu sein. Unterdessen ist es genau dieser Schock, der unter der Oberfläche herumzuwühlt und gut getarnt seinen Schaden verursacht. Ziel der konventionellen Therapie ist es, die Menschen wieder produktiv zu machen; zurück in die Fabrik, ins Büro und zum Computer. Ein Teil der Person ist wieder bei der Arbeit. Ihr emotionales Selbst hat sie im Schockraum des Krankenhauses zurückgelassen. So ist sie jetzt ein produktives Mitglied der Gesellschaft, ein Roboter im Dienst der Ergebnisse; ausgeweidet, entkräftet, desensibilisiert, hohl und entmenschlicht produziert sie bei der Arbeit am laufenden Band, während ihre wahren Gefühle sich im tiefen Unterbewusstsein abschufeln. Sie kann arbeiten, aber sie kann nicht lieben.

Die Auswirkungen der Elektroschocktherapie sind ungeheuerlich und unnötig. Wir müssen mit der Patientin sprechen, sie fühlen lassen. Seien Sie besorgt und erkennen Sie, dass es eine Geschichte im Menschen gibt, mit der man sich befassen muss.

Mittwoch, 9. Juli 2008

7. Die Bedeutung einer guten Fürsorge für die Entwicklung des Kindes

Von New Scientist, 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 lebenslang bestimmen." Ein Embryo legt seine Wachstumsrate entsprechend seiner Umgebung fest. Wenn eine Mutter unterernährt ist, ist die Wachstumsrate im Rahmen der Anpassung an das Überleben langsamer. Dies führt zu einem geringen Geburtsgewicht. Babys, die klein geboren werden, sind im späteren Leben hohem Blutdruck, Diabetes und Schlaganfällen ausgesetzt. Dies ist die Arbeit von Tom Fleming von der University of Southampton England. Dies ist eine Extrapolation aus der Rattenforschung. Quelle: *Entwicklung* (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: Wie Biologie und Kultur die Art und Weise beeinflussen, wie wir unsere Kinder großziehen*, erscheint im April 2001 bei Doubleday.

Junge Menschen sind auf ihre Betreuer angewiesen, um sich in ihren entscheidenden frühen Jahren zurechtzufinden. Um die emotionale und physische Hilfe zu erhalten, die sie benötigen, müssen sie sehr sensibel auf das Verhalten ihrer Betreuer reagieren - und das macht sie besonders anfällig für familiäre Konflikte. Mehrere Studien haben gezeigt, dass es die Unberechenbarkeit ist, die Kinder wirklich belastet. Britische Forscher stellten beispielsweise fest, dass der Cortisolspiegel einiger Kinder in der Schule niedriger ist, wo das Leben vorhersehbar und stabil ist, und zu Hause höher, wo sie glauben, dass alles passieren kann.

Normalerweise hilft ihre Reaktion auf Stress den Kindern dabei, mit der Energie umzugehen, indem sie sie auf Teile des Körpers lenkt, die sie am dringendsten benötigen. Wenn jedoch stressige Situationen nicht gelöst werden, kann der Schaden weitreichend sein. Megan Gunnar, eine Expertin für Stress bei Kindern am Institut für Kinderentwicklung an der Universität von Minnesota, weist auf das wachsende Bewusstsein hin, dass Stress in der Kindheit ein großes psychisches und physisches Gesundheitsrisiko darstellt.

"Ein Grund, sich Sorgen um Stress in der Kindheit zu machen, ist, dass wir in dieser Zeit lernen, mit Stressmustern umzugehen, die wir auf unser Erwachsenenleben übertragen werden", sagt Gunnar. "Und einige der gesundheitlichen Konsequenzen nehmen wir erst im Alter in Kauf. Zunehmend stellen wir fest, dass viele dieser Krankheiten bei Erwachsenen, die uns umwerfen, wenn wir 40 oder 50 Jahre alt sind,- Herzkrankheit, Bluthochdruck und so weiter - in der Kindheit auffindbar sind, wenn die Muster festgelegt werden." Gunnar und andere haben gezeigt, dass bei Misshandlung, Vernachlässigung oder mangelnder Bindung von Kleinkindern an ihre Betreuer der Cortisolspiegel selbst in leicht stressigen Situationen wie Spiel hoch ist und dass sie unfähig sind, mit der Situation klarzukommen. Mehrere kürzlich durchgeführte Studien an Frauen, die als Kinder missbraucht wurden, zeigen, dass sie als Erwachsene biologisch anfällig für Depressionen und Angstzustände sind, da die frühen Erfahrungen ihre hormonellen Reaktionen dauerhaft verändert haben und sie überempfindlich gegen Stress sind.

Flinn hat zwei abnormale Muster der Cortisolproduktion bei Kindern unter anhaltendem Stress aufgrund eines Familientraumas entdeckt. Normalerweise haben Kinder einen konstant niedrigen Cortisol-Hintergrund, der bei Stress seinen Höhepunkt erreicht. Einige stark gestresste Kinder haben jedoch einen chronisch hohen Cortisolspiegel. Sie sind auch schüchtern und ängstlich. Eine andere Gruppe von Kindern weist ungewöhnlich niedrige Basalcortisol-Spiegel auf, die von unnatürlich hohen Spikes durchsetzt sind. Sie zeigen auch, was Flinn als abgestumpfte Cortisolreaktionen bezeichnet - ihre Spiegel steigen nicht so an, wie sie

es bei körperlicher Aktivität sollten. Ebenso besorgniserregend sind sie weniger kontaktfreudig und aggressiver als Kinder mit normalen Profilen. Einige dieser Kinder waren gestresst, seit sie gezeugt wurden, und sie haben wahrscheinlich einige sensible Phasen verpasst, um normale Cortisol-Profile zu erhalten. Wie genau sich die Reaktion entwickelt, ist jedoch noch unbekannt. Diese Kinder haben auch geschwächte Immunantworten, erkranken häufiger, sind leicht müde und schlafen nicht gut. Bei einem Blick auf seine Aufzeichnungen über Kinder, die inzwischen erwachsen sind, stellt Flinn fest, dass einige von ihnen permanent von stressigen Ereignissen betroffen zu sein scheinen, die sich im Mutterleib, in der Kindheit oder in der frühen Kindheit ereigneten.

Mittwoch, 9. Juli 2008

8. Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom

Es gibt ein neues Buch eines ADS-Spezialisten, in dem behauptet wird, dass es mindestens fünf verschiedene Arten von ADS gibt, wobei jede Diagnose für bestimmte Arten von Personen spezifisch ist. Ich frage mich oft, was glauben diese Spezialisten eigentlich, was im Gehirn zu Gange sein soll? Gibt es fünf verschiedene Formen von ADS? Vielleicht ein bisschen genetisch und ein bisschen nicht? Gibt es fünf verschiedene Bereiche, die an verschiedenen Arten von ADS beteiligt sind? Ich glaube nicht. Das Gehirn ist kompliziert, aber nicht so mystisch, dass es fünf verschiedene Aspekte derselben Krankheit enthält. ADS ist in erster Linie ein Misserfolg der Verdrängung. Es gibt nicht viele verschiedene Arten von Verdrängung. Es gibt eine, die von verschiedenen Arten von Neuroinhibitoren vermittelt wird. Es sind Schmerzen, die die Funktion des frontalen Kortex überwältigen und seine Fähigkeit, Impulse von unten aufzunehmen, fragmentieren. Sicher gibt es Unterschiede in der Persönlichkeit, so dass einige Leute ADS auf die eine Weise manifestieren, während andere es auf eine andere Weise manifestieren. Aber es ist im Grunde immer noch ADD. Und alles kann auf die gleiche Art und Weise behandelt werden: Verringern Sie die Kraft tief liegender eingepprägter Schmerzen, indem Sie frühe Traumata erneut erleben, damit sich der frontale Kortex entwickeln und wieder die Kontrolle übernehmen kann, da er nicht mehr von erschütterndem Input aus tieferer Ebene bombardiert wird. Es hängt alles davon ab, wie schwer das frühe Trauma die Entwicklung des frontalen Kortex beeinträchtigte und wie viel kortikales Gewebe beteiligt war. Wie ich bereits an anderer Stelle erwähnt habe, kann ein sehr frühes schweres Trauma eine so beeinträchtigte Hirnrinde hinterlassen, dass die Person von Impulsen überflutet wird, die nicht kontrolliert werden können, sodass sie gewalttätig wird und töten kann. In jedem Fall ist das Defizit nicht nur "psychologisch". Es ist ein Mangel an Frontalgewebe. Wenn eine Person wie diese beschrieben wird als Mensch, der „nicht alle Tassen im Schrank hat“, wissen wir jetzt, was das bedeutet. Es sollte genauer lauten: ".....der nicht alle seine Tassen in seinem Frontalgehirnschrank hat."



Freitag, 15. August 2008 :

1. Warum wir vom Tod besessen sind.

Ich denke, es ist normal, über den Tod und das Ende unseres Daseins nachzudenken. Aber es gibt Menschen, die davon besessen sind. Und warum? Weil ihr System bereits in dem Sinne davon besessen ist, dass der Tod eine Prägung ist, mit der der Körper schon immer zu tun hatte. Lassen Sie mich das erklären.

Viele von uns kommen dem Tod bei der Geburt oder davor nahe. Die massive Anästhesie, die einer 130 Pfund schweren Mutter verabreicht wird, ist für ein 6 Pfund schweres Neugeborenes überwältigend. Alle seine Systeme werden heruntergefahren und der Tod lauert. Auch wenn sich das Baby nicht artikulieren kann, tut es das System auf seine Weise. Und später, wenn wir fähig sind, uns zu artikulieren, sind wir immer noch besessen, aber jetzt geben wir dem Ganzen einen Namen und eine Idee. Die Todeserfahrung ist allgegenwärtig und verschwindet nicht, denn sie ist eine Prägung, die nicht ausgelöscht werden kann. Im Säuglings- und Kindesalter kann diese Prägung das Kind ständig in Hyperaktivität versetzen; später dann in Aufmerksamkeitsdefizite, und noch später in eine Beschäftigung mit dem Tod. Hier kommt die Religion ins Spiel. Ihre erste Aufgabe ist es, sich um den Tod zu kümmern. Sie liefert eine Ideologie und einen Glauben, der die Bedrohung abschwächt; sie nimmt den Platz der Besessenheit ein. Jetzt gibt es eine neue Besessenheit - Gott. Diese Idee erstickt die Todesangst eine Zeit lang - bis zum nächsten Gebet. Der Glaube muss stark und hartnäckig sein, um die wirkliche Angst in Schach zu halten.

Diejenigen, die davon besessen sind, haben in der Regel ein schwaches Schleusensystem, d. h. die Menge an frühem Schmerz ist so groß, dass die Schleusen immer defekt waren. Der Tod lauert ständig im Hintergrund und im Vordergrund. Er ist unmittelbar und die Person denkt, dass sie JETZT sterben wird! Das bedeutet, dass die Erinnerung ganz oben ist, in der Nähe des vollen Bewusstseins. Pillen, die den Schmerz unterdrücken, helfen und mindern die Notwendigkeit des Glaubenssystems. Das Gleiche gilt für Alkohol. Aber die Verabredung in Summara wird nicht verschwinden. Sie kennen die Geschichte. Der Mann hört, dass der Tod in sein Dorf kommt, und so flieht er nach Sumarra, nur um zu erfahren, dass der Tod seine Reiseroute geändert hat und nach Sumarra kommen wird. Es gibt kein Entkommen - denn wir können der Einprägung nicht entkommen. Sie ist real, und das ist es, was den bevorstehenden Tod real macht.

Freitag, 15. August 2008:

2. 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.

Freitag, 15. August 2008:

3. Das UCLA – Experiment

Im UCLA Pulmonary Laboratory haben meine Mitarbeiter und ich zwei Patientinnen über anderthalb Stunden lang in Zeitlupe gefilmt, wie sie sich genau wie ein Salamander bewegten (bei einem spontanen und unerwarteten Geburts-Urerlebnis). Sie erlebten eine Anoxie bei der Geburt wieder, die auf die starke Anästhesie der Mutter zurückzuführen war, die ihr Atmungssystem beeinträchtigte. Medikamente, die einer 130 Pfund schweren Mutter verabreicht werden, gelangen in das System eines sechs Pfund schweren Neugeborenen und schalten viele Systeme ab. Sie erlebten diese Anoxie mit dem primitivsten Nervensystem wieder, daher die salamanderartigen Bewegungen. Es lag auf der Hand, dass kein Mensch, nicht einmal sie selbst, zu einem späteren Zeitpunkt ihre Bewegungen oder ihre tiefe Atmung willentlich wiederholen könnte, und schon gar nicht eine halbe Stunde lang. Sie wären erschöpft gewesen. Diese Patienten waren nicht erschöpft. Bei einigen dieser Wiedererlebnisse, die gefilmt wurden, sank die Körpertemperatur innerhalb weniger Minuten auf 94,8 Grad. Der Patient war weder erkältet noch litt er darunter. Er erlebte

ein Ereignis wieder, bei dem die Körpertemperatur genau 94,8 Grad betrug. Und jedes Mal, wenn der Patient diese Art von Ereignis wiedererlebt, wird der Fall oder der Anstieg derselbe sein. Das Individuum lügt also bei seinem Wiedererleben nicht; es dupliziert die Geschichte genau, die Geschichte, die jeder von uns jede Minute seines Lebens mit sich herumträgt. Es ist diese Geschichte, die oft mit Beruhigungs- und Schmerzmitteln unterdrückt werden muss, vor allem, wenn es im frühen Leben keine Liebe oder Berührung gab. Wenn Patienten genug von ihrer schmerzhaften Geschichte wiedererleben, brauchen sie keinen Alkohol, keine Drogen, Zigaretten und Schmerzmittel mehr.

Die Blutgasuntersuchungen mit diesen Patienten wurden in Zusammenarbeit mit UCLA-Direktor Dr. Donald Tashkin und seinen Mitarbeitern, den Lungenforschern Dr. Eric Kleerup und M. B. Dauphinee, durchgeführt. Dabei wurden unter anderem der Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt gemessen. Anschließend wurden sie einem simulierten Primal, dem Wiedererleben eines frühen Traumas, unterzogen. Während der Simulation wurde beiden Patienten innerhalb von drei Minuten schwindlig und sie bekamen "krallenartige Hände", was typisch für das Hyperventilationssyndrom ist. Diese Forschung ist von großer Bedeutung für das Verständnis der menschlichen Psyche, für das Verständnis des Zugangs zu den tiefen Ebenen des Gehirns und für die Art und Weise, wie Psychotherapie praktiziert werden muss.

Während der Wiedererlebnisse der Versuchspersonen (alle zwei bis drei Minuten für eineinhalb Stunden) und während der freiwilligen Hyperventilation haben wir mit einem Verweilkatheter regelmäßig Blutproben entnommen. Wir maßen den Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt im Blut sowie die Körperkerntemperatur, die Herzfrequenz und den Blutdruck. Die Simulation und das Wiedererleben waren in Bezug auf die anstrengende körperliche Aktivität und die tiefe, schnelle Atmung recht ähnlich.

Während der Simulation entsprachen die Kohlendioxid- und Sauerstoffwerte im Blut dem, was man erwarten könnte. Nach etwas mehr als zwei bis drei Minuten tiefer Atmung traten deutliche Anzeichen des Hyperventilationssyndroms auf, darunter Schwindel, kribbelnde Hände, Steifheit der Extremitäten, bläuliche Lippen, Energieverlust, so dass sich die Versuchsperson kaum noch anstrengen konnte, und große Müdigkeit.

Beim Wiedererleben des Sauerstoffmangels bei der Geburt trat jedoch kein Hyperventilationssyndrom auf. Trotz 20-30 Minuten tiefer, schneller, lokomotivischer Atmung (sie ist rasselnd und klingt wie eine Lokomotive) kam es weder zu Schwindelgefühlen noch zu gespitzten Lippen oder kribbelnden Händen. Die UCLA-Forscher stellten fest, dass die Milchsäure in ihrem Blut den niedrigen Kohlensäurespiegel ausglich, der durch ihre Lokomotivatmung verursacht wurde, und so das Hyperventilationssyndrom verhinderte. Mit anderen Worten: Die Muskelanstrengung während des Wiedererlebens war so groß, dass der Sauerstoffbedarf das Angebot überstieg. Ihre Muskeln wurden zur anaeroben Atmung

gezwungen, wie ein Sprinter beim 100-Meter-Lauf: In Abwesenheit von Sauerstoff wird Glukose zu Milchsäure abgebaut. Keine noch so große freiwillige Anstrengung während eines simulierten Primal kann diese Anstrengung aufwiegen. Der Faktor, der den Unterschied ausmacht, ist die Erinnerung, die sich eingepägt hat. Die Muskulatur, die von der eingepägten Erinnerung des Gehirns gesteuert wird, arbeitet während der Sitzung genauso hart wie bei dem ursprünglichen Trauma, um zu überleben. Beim Wiedererleben signalisiert das Gehirn seine Geschichte: Sauerstoffmangel und die Notwendigkeit, tief zu atmen.

In der UCLA-Studie hatten wir fast direkten Zugang zu den Strukturen des Hirnstamms, etwas, das in der psychologischen Literatur nicht bekannt ist, und wir wurden Zeuge ihrer gewaltigen Kraft. Das ist vielleicht der Heilige Gral der psychologischen Wissenschaft. Die Bedeutung für die Psychotherapie besteht darin, dass nur ein vollständiges Wiedererleben und eine Verbindung zum Frontalkortex eine tiefgreifende Veränderung bewirken, denn nur bei einem Wiedererleben ändern sich die Vitalfunktionen radikal.

Freitag, 15. August 2008

4. Ein neues Paradigma für die Psychologie: Revolution in der Psychotherapie

In den mehr als hundert Jahren der Psychotherapie hat sich nur sehr wenig verändert, außer kosmetisch. Es ist immer noch die fünfzigminütige Stunde, das Gespräch im Sitzen von Angesicht zu Angesicht mit einer Fülle von Einsichten, verpackt in den sanften und wohlklingenden Ton eines besorgten Therapeuten. Das Unbewusste wird immer noch als ein Ort unklarer Dämonen dargestellt, den es um jeden Preis zu vermeiden gilt. Niemand sagt es, aber es ist impliziert, wenn man den Patienten vorsichtig in die Gegenwart und weg von der Vergangenheit lenkt. Die Freudianer nennen es jetzt Ich-Psychologie, aber es ist immer noch Psychoanalyse mit einem leicht veränderten Schwerpunkt; eine Verkleidung - antike Aufmachung mit einer modernen Fassade. Traurigerweise haben sie sich im Namen des Fortschritts von der Vergangenheit wegbewegt und sind zu einem eher gegenwärtigen Ansatz übergegangen. Das Gleiche gilt für alle kognitiven und Verhaltenstherapien. Es gibt eine Apotheose der Gegenwart, des Hier und Jetzt, und eine Abkehr von der einzigen Sache, die heilend wirkt - der Geschichte. Wir sind historische Wesen, die neurophysiologisch von unserer Vergangenheit geprägt sind. Jede angemessene Behandlung muss sich mit dieser Geschichte befassen.

Bis jetzt haben wir mit dem falschen Gehirn gesprochen! Unglücklicherweise spricht dieses Gehirn nicht, versteht kein Englisch und in der Tat keine Worte. Das richtige Gehirn ist jenes, das unsere Geschichte, unseren Schmerz enthält; das untere Gehirn, das unsere tiefen Gefühle verarbeitet, die uns schließlich befreien können. Es versteht Gefühle; wir müssen diese Sprache sprechen - eine Sprache ohne Worte. Niemand kann geheilt werden, solange wir nicht verstehen, was den emotionalen und mentalen Krankheiten zugrunde liegt. Worte sind die Domäne des obersten Neokortex, der sich

viel später entwickelt hat als das Gefühlshirn. Unter dieser obersten Ebene liegt eine lebenslange Erfahrung begraben, die unser Verhalten und die Entwicklung von Symptomen bestimmt. Darin liegt die Schwierigkeit. Denn es bedeutet, die Warnung zu missachten, Patienten in das tiefe Unbewusste zu stürzen, ein Unbewusstes, so beschwören sie uns, das die Psyche unwiderruflich stören werde. Und es ist diese falsche Warnung, neben vielen anderen ebenso falschen, die die Praxis der Psychotherapie im wahrsten Sinne des Wortes im finsternen Mittelalter gehalten haben, in dem Glauben, dass es dunkle Kräfte gibt, die uns hierhin und dorthin treiben, ohne dass wir sie kontrollieren können.

Psychotherapeuten beugen sich oft der Geschichte, aber nur als Alibi. Doch die Geschichte, die Vergangenheit des Patienten ist Medizin, und sie ist die einzige Medizin, die heilsam ist. Die Vergangenheit ist eine Pflicht für den Therapeuten; ohne sie befinden wir uns wieder in der alten Psychotherapie der frühen 1900er Jahre. Kann man sich irgendeinen anderen Zweig der Medizin vorstellen, der noch in den Fängen der Wissenschaft von 1920 steckt? Freud schrieb sein Hauptwerk, die "Traumdeutung", zu Beginn des letzten Jahrhunderts. Sicherlich hat es seitdem einige Fortschritte gegeben.

Wenn wir die Geschichte und ihre Entwicklung erst einmal verstanden haben, werden wir wissen, dass es beim Umgang mit psychischen Krankheiten nicht nur darum geht, sie zu verstehen, sondern in sie einzutauchen; in unsere Geschichte, in ihre Gefühle, in ihre Macht, bis Worte (unser oberstes Gehirn) nicht mehr ausreichen; nur noch Gefühle können es. Worte reichen einfach nicht aus; in der Tat sind Worte das Gegenteil von Heilung, hinderlich für jeden therapeutischen Fortschritt, so seltsam das auch klingen mag, denn sie werden zu oft zur Verteidigung eingesetzt. Tatsächlich ist es so, dass in vielen Situationen die Gefühlszentren umso mehr unterdrückt sind, je mehr das intellektuelle Gehirn aktiv ist.

Ich habe viele Jahre lang eine freudianisch orientierte Psychotherapie praktiziert. Ein wesentlicher Grund dafür war, dass es für die Praxis der dynamischen Psychotherapie relativ nichts anderes gab. Immerhin hat Freud ein Unbewusstes postuliert, und würde er heute noch leben, wäre er sicher kein Freudianer.

Lassen Sie mich mit meiner ersten wichtigen Beobachtung in der Therapie beginnen. Ein junger Mann in einer konventionellen Gruppentherapie erzählte von einem Besuch in New York, wo er Raphael Ortiz im Theater des Absurden gesehen hatte. Er sagte, Ortiz sei auf der Bühne auf und ab marschiert und habe "Mama!" gerufen und das Publikum aufgefordert hat, das Gleiche zu tun. Als sie das taten, begannen viele Menschen im Publikum zu weinen und zu schreien. Ich forderte diesen jungen Mann auf, das Gleiche zu tun. Er weigerte sich, aber ich bestand darauf. Schließlich begann er "Mama!" zu schreien, fiel vom Stuhl und wälzte sich vor Schmerzen auf dem Boden. Das ging eine halbe Stunde lang so weiter, etwas, das ich noch nie zuvor gesehen hatte. Als er wieder zu sich kam, berührte er den Teppich und sagte: "Ich kann fühlen!" Er fühlte sich anders. Ich nahm diese Sitzung auf und hörte sie mir

noch jahrelang an, um zu sehen, welche Geheimnisse sie enthielt. Ich versuchte dies auch bei anderen Patienten mit dem gleichen Ergebnis. Ich wusste, dass ich etwas sah, was Therapeuten praktisch nie sehen, aber ich wusste nicht, was es bedeutete. Erst Jahre später fand ich heraus, was es bedeutete. Ich versuchte zu erkennen, was diese Patienten gemeinsam hatten. Es waren Gefühle - der Zugang zu Gefühlen, der den Unterschied ausmachte. Es sollte noch fünfundzwanzig Jahre dauern, bis ich herausfand, was im Inneren der Person und ihres Gehirns vor sich ging; aber ich hatte eine grundlegende Wahrheit entdeckt. Das Ergebnis ist, glaube ich, ein neues Paradigma in der Psychotherapie, und das ist nicht nur ein Glaube.

Wenn wir den Patienten erlauben, ohne intellektuelle Einmischung tief in ihre Vergangenheit einzudringen, können wir offensichtlich so viel lernen. Hier liegt eine verborgene Realität, von der wir in unserem Bereich nichts ahnen. Und darin liegt die Heilung. Mit "Heilung" meine ich, dass wir zu den letzten Ursachen gelangen. Wenn wir immer wieder feststellen, dass Menschen mit Migräne häufig ein Wiedererlebnis des Sauerstoffmangels bei der Geburt haben, beginnen wir zu erkennen, dass der Sauerstoffmangel vielleicht eine "Ursache" der späteren Migräne sein könnte. Vor allem, wenn diese Migräne nach vielen Wiedererlebnissen zu verschwinden beginnt. Dies ohne eine feste theoretische Denkweise. Das Gleiche gilt für viele Symptome. Solange wir in der Therapie den Zusammenhang zwischen Bluthochdruck und traumatischen Ereignissen rund um die Geburt nicht sehen, können wir ihn nicht wesentlich verändern. "Heilung" bedeutet, die eigentliche Ursache für unser Verhalten und unsere körperlichen Probleme anzusprechen und wiederzuerleben. Das können wir nicht, solange wir nicht anerkennen, dass sehr frühe Ereignisse, sogar vor der Geburt, eingepägt werden und ein Leben lang andauern; dass wir, um ernste, ja sogar lebensbedrohliche Symptome zu beseitigen, zurückgehen und jene leidvollen Aspekte einer Prägung wiedererleben müssen, die wir ursprünglich aufgrund ihrer Schmerzbelastung nicht erfahren konnten. In meinem Buch *Primal Healing* dokumentiere ich die vielen, vielen Studien, die die anhaltende Kraft früher Prägungen bestätigen.

Es gibt kein Jung'sches Unbewusstes oder Schattenkräfte, die uns für die Realität des Patienten blind machen, kein Es oder andere mystische Vorstellungen. Wir können beobachten und später vielleicht einige Schlussfolgerungen ziehen. Diese Schlussfolgerungen würden sich aus unseren Beobachtungen ergeben. Das Problem besteht darin, dass wir die aktuellen Beobachtungen in eine Art von vorher festgelegter Theorie einordnen müssen, um einen Sinn daraus zu ziehen. Einige der vergangenen Traumata ergeben im gewöhnlichen Schema der Dinge keinen "Sinn". Es gibt keine Worte oder Szenen, die man anfügen könnte. Ich habe das Wiedererleben von Geburten monatelang beobachtet und meinen Patienten gesagt, dass dies absoluter Unsinn sei, weil eine örtliche neurologische Abteilung der Universität sagte, dass dies nicht möglich sei. Aber sie machten weiter, und ich musste mein Denken neu ausrichten. Es ist nicht nur möglich, sondern wir haben es inzwischen bei Hunderten von Patienten aus vielen Ländern der Welt gesehen, auch bei Menschen, die nie in meinen Büchern darüber gelesen haben. Es ist ein messbares

Ereignis. Und wir haben es auch im UCLA Pulmonary Laboratory in mehreren Gehirnwellenstudien erforscht.

Thomas Kuhn schrieb, dass es in der Entwicklung der Wissenschaft periodische Verschiebungen oder Sprünge gibt, die große Veränderungen in der Richtung einer bestimmten wissenschaftlichen Disziplin darstellen. Er bezeichnete diese Sprünge als Paradigmenwechsel. Unserer Ansicht nach stellen die Primärtherapie und die Primärtheorie einen großen Paradigmenwechsel in der Wissenschaft der Psychologie dar. Und im Zuge dieser neuen Sichtweise möchte ich aufzeigen, wie ein Gehirnsystem, das dafür ausgelegt ist, uns zu ermöglichen, unter Stress zu funktionieren, in Wirklichkeit die Wurzel unserer psychischen Probleme ist. Es ist die Geschichte der Evolution des Gehirns und der Gefühle. Und die Evolution kann bei der Therapie von Menschen nicht ignoriert werden. Nehmen wir den Fall einer schweren Depression. Es gibt heute moderne Techniken, um sie zu lindern - von Beruhigungs- und Schmerzmitteln bis hin zum Bohren von Löchern im Gehirn und der Tiefensondierung. Der Grund dafür, dass wir auf Medikamente und Operationen zurückgreifen mussten, liegt darin, dass es keine Therapie gibt, die tief genug gehen kann, um die Bereiche zu beeinflussen, die speziell an der Verarbeitung von emotionalem Schmerz beteiligt sind. Wir können es und wir tun es. Deshalb können wir das Wort "Heilung" verwenden.

Wir in der Branche und als Patienten tun uns vielleicht schwer damit, einen Gefühlsansatz zu akzeptieren, der dem zu widersprechen scheint, was wir für richtig halten. Nämlich den Wert von Ideen, Einsichten und Überzeugungen bei der Bewertung von Fortschritten in der Psychotherapie. Therapeuten verlassen sich auf das Wort des Patienten. Das sollte das Letzte sein, was wir tun sollten; denn die intellektuelle Seite der linken Gehirnhälfte kann sich alle möglichen Heilungen und Erleuchtungen ausmalen, während der Subtext, das Unbewusste, von Qualen durchzogen ist. Neurosen sind weder auf einen Mangel an Einsichten zurückzuführen noch werden sie durch diese geheilt. Heilend ist eine erfahrungsorientierte Therapie, keine kognitive.

Wenn alles, was wir in der Psychotherapie tun, nicht besser ist als eine religiöse Epiphanie, haben wir nicht viel gewonnen. In religiösen Zuständen fühlt sich die Person oft viel besser, ist optimistischer und bereit, zu funktionieren. Zumindest hat unser Fachgebiet einige wichtige Fortschritte beim Verständnis der lebenslangen Auswirkungen früher nonverbaler oder präverbaler Ereignisse auf das Verhalten von Erwachsenen gemacht. Und wir müssen diese präverbale Ereignisse mit nonverbalen Methoden messen, mit Maschinen und Bluttests, die uns sagen, was in den Tiefen des Gehirns gespeichert ist.

Jede Woche gibt es neue Bestätigungen für unsere Position: Eine Studie an neugeborenen Ratten, die nur eine kleine Serie von Schmerzstichen erhielten, zeigte dass erwachsene Tiere eine größere Vorliebe für Alkohol haben. Das alles ist kein

Geheimnis mehr. Es bleibt die Frage, was man dagegen tun kann. Das Problem ist die Prägung. Was zu tun ist, ist zu verstehen, dass die Leidenskomponente des frühen präverbalen Schmerzes nie gefühlt und integriert wurde; vielmehr wurde sie kodiert und gespeichert und wartete auf ihre Chance, auf präfrontale Gehirnzellen zur Integration zu treffen. Wir müssen in der Therapie langsam zurückgehen, Neurose im Rückwärtsgang, zu Ereignissen, die eine solche Last von Schmerz mit sich bringen, dass jeweils nur Teile davon erlebt werden können; genau dieses Zurückgehen ist notwendig. Wie ich bereits sagte, handelt es sich um eine Neurose in der Rückwärtsbewegung, eine Rückwärtsbewegung, bei der wir keine Schritte in der Rückverfolgung der Entwicklung überspringen dürfen. Wir können nicht sofort zum Geburtstrauma zurückkehren.

Was anscheinend schon früh geschah, war, dass der Vorgang der Geburt oder stundenlanges Alleinsein gleich nach der Geburt und fehlender Körperkontakt in den ersten Lebensmonaten große Schmerzen verursachten. Die Leidenskomponente dieses Schmerzes wird abgetrennt und gespeichert, während die genaue Erinnerung daran an anderer Stelle gespeichert werden kann. Deshalb kann sich ein Patient detailliert an ein Ereignis erinnern: "Sie haben meinen Hund weggegeben", und dennoch Monate brauchen, um den Schmerz zu spüren. Was wir tun, ist, den verborgenen Schmerz, den Teil, der abgeschnitten wurde, wieder aufzuspüren und dem Patienten zu helfen, ihn mit der Zeit zu erleben. Niemals in einer einzigen Sitzung, sondern in vielen Sitzungen über Monate hinweg. Alles andere widerspricht der Evolution und dem Verständnis für die Valenz des Schmerzes, der sich in den tiefsten Schichten des Unbewussten befindet.

In einer Studie der finnischen Wissenschaftler M. Huttunen und P. Niskanen wurden Kinder untersucht, deren Väter entweder während der Schwangerschaft der Mutter oder im ersten Lebensjahr des Kindes starben. Die Nachkommen wurden über einen Zeitraum von fünfunddreißig Jahren anhand von Dokumenten untersucht. Nur bei denjenigen, die ihren Vater als Kind im Mutterleib verloren, bestand ein erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen, Alkoholismus/Sucht oder kriminelles Verhalten. Der emotionale Zustand der Mutter wurde eindeutig beeinträchtigt, was sich möglicherweise lebenslang nachteilig auf das Kind auswirkte. Die Ergebnisse dieser Studie legen nahe, dass der emotionale Zustand der schwangeren Mutter langfristige Auswirkungen auf das Kind hat als der emotionale Zustand der Mutter in den Jahren nach der Geburt. Bei der Untersuchung von Suchtproblemen müssen wir auch das Leben im Mutterleib berücksichtigen.

Solange es keine Wissenschaft der Psychotherapie gibt, die sich mit den modernen Neurowissenschaften deckt, wird es menschliches Leid geben, das keine wirkliche Chance auf Linderung und Heilung hat. Depressionen, Ängste, Phobien und Obsessionen werden sich ins Unendliche fortsetzen. Wir brauchen eine neue Orientierung für das, was wir tun, um unseren Bezugsrahmen zu öffnen. Wir müssen uns von einer Sichtweise lösen, die den Menschen als eine Art isolierte Hirnrinde ohne Körper und Hormone betrachtet. Wir müssen die Psychologie mit der

Neurologie und der Biologie verschmelzen, damit der Mensch nicht in kleine Teile zerlegt wird, um ihn zu studieren. Und wenn er erst einmal zerlegt ist, wird jeder Aspekt zu einem Gegenstand statistischer Analysen, was die Psychotherapie als Wissenschaft nicht voranzubringen scheint. Wir brauchen ein radikal neues Paradigma in der Psychologie und Psychotherapie, eines, das auf der Evolution, den Gefühlen und der eingprägten Erinnerung beruht. Überall, wo wir hingeschaut haben, bei Tausenden von Patienten aus etwa zwanzig Ländern, haben wir festgestellt, dass der Schmerz der Grund für alles ist.

Die Frage ist: Wie werden wir den Schmerz los? Bisher konnten wir ihn nur mit Beruhigungsmitteln unterdrücken oder ihn mit unzähligen Einsichten totreden. Jetzt wissen wir, dass die Aufgabe nicht darin besteht, diesen unbewussten Schmerz zu vermeiden, sondern darin, in ihm zu schwimmen. Zuerst müssen wir zurückgehen und die vergangene Erinnerung in der Reihenfolge wiedererleben, ein Stück nach dem anderen, so wie sie niedergelegt wurde. Wir müssen in die alten schmerzhaften Gefühle eintauchen, uns für einen Moment von ihnen beherrschen lassen, und dann können wir sie dialektisch kontrollieren; sie sind nicht mehr die unbewusste Kraft, die unser Verhalten und unsere Symptome steuert. Es gibt einen Weg, sich von den unbewussten Kräften zu befreien, die uns Alpträume, Bluthochdruck und eine Unzahl von Handlungen bescheren, von denen die sexuellen nicht die geringsten sind. Wir müssen zulassen, dass dieses Unbewusste an die Oberfläche kommt, uns schüttelt, uns inmitten von Wellen des Schmerzes weinen und schreien lässt, und dann, siehe da, sind wir frei! Und diese Freiheit, diese Fähigkeit zu fühlen, ist unaussprechlich. Wir können sie im Blut, im Speichel und im Gehirn messen, und wir haben sie gemessen. Und schließlich zeigt sie sich auch im Verhalten des Patienten. Aber das Zeugnis der Patienten ist nur ein Aspekt dessen, was wir betrachten.

Wenn wir uns von unseren Eltern bis in die Tiefe unserer Seele ungeliebt fühlen, öffnen wir endlich die Kanäle, um Liebe anzunehmen - weil wir fühlen können. Bis dahin wird die Prägung Abwehrmechanismen einschließen und Gefühle daran hindern, nach außen oder innen zu gelangen. Wenn wir den verborgenen Schmerz und seinen Kontext - seine Ursprünge - fühlen können, geben wir den Patienten ihre Gefühle zurück, das wichtigste Geschenk, das ein Therapeut ihnen machen kann. Dies kann nicht geschehen, wenn wir das Unbewusste für eine unabänderliche Macht halten, die in den dunklen Antipoden des Geistes lauert und darauf wartet, uns zu zerstören; eine unreflektierte, böartige Kraft des Teufels. Denn wenn man dieser so genannten Theorie die Maske abnimmt, ist sie nur eine weitere mystische Vorstellung, die jeder Realität entbehrt. Auf der Grundlage von Mystizismus werden Patienten niemals gesund werden.

Ich habe meine Patienten so tief und so weit wie möglich in ihre Vergangenheit geführt, und ich habe nie einen Dämon oder eine dunkle, böse Macht gefunden. Alles, was ich je gesehen habe, ist unterdrückter Schmerz. Alles, was da ist, sind reine Bedürfnisse, die aus der Kindheit übrig geblieben sind, als diese Bedürfnisse hätten erfüllt werden sollen. Sie sind jetzt da, weil sie damals nicht erfüllt und gelöst

wurden. Sie treiben uns jetzt an, weil sie uns an den wahren Mangel an Erfüllung in der frühen Kindheit erinnern. Wir handeln jetzt und versuchen, Erfüllung zu finden, aber alles, was wir finden können, ist symbolische, hohle Erfüllung, die nichts mit dem wirklichen Bedürfnis zu tun hat. Wir müssen zurückgehen und dieses Bedürfnis in seinem ursprünglichen Kontext und in seiner ursprünglichen Form spüren; nur dann werden wir frei davon sein. Wir werden das "Bedürfnis nach" (Drogen, Essen, Sex) in ein reines, frühes Bedürfnis nach Liebe verwandelt haben, als es um das Leben selbst ging.

Wie können wir einen Feind bekämpfen, wenn wir nie wissen, wie er aussieht? Sind Gefühle ein Feind? Ihre Kraft ist es. Sie bleiben eine fremde Macht, weil sie damals nicht integriert werden konnten; ihre Wertigkeit war viel zu stark. Jetzt sind wir älter und stärker und können uns ihnen stellen.

Ich verwende das Wort "Heilung", das nicht als Schande empfunden werden sollte, sondern als ein Zustand, den man eifrig anstreben sollte. Wenn wir in der Lage sind, bis zu den frühesten Tagen des Lebens zurückzureisen und die eingeprägte Geschichte rückgängig zu machen und neu zu gestalten, dann können wir den Begriff "Heilung" verwenden. Wir sind bei den letzten Ursachen angekommen. Wenn wir nicht bis in die Tiefen des Unbewussten zurückreisen, können wir den Begriff "Heilung" nicht verwenden. Wir kratzen nur an der Oberfläche und lassen eine gewaltige dunkle Kraft intakt. Wir müssen auf dem Ziel der Heilung und den Wegen, die uns dorthin führen, beharren. Erkenntnisse in der Therapie werden uns niemals dorthin bringen. Neurosen werden nicht durch einen Mangel an Einsichten verursacht und nicht dadurch geheilt, dass man sie verkündet. Es reicht nicht aus, zu sagen, dass wir eine Heilung für unsere Patienten wollen; wir müssen den Beweis sehen, nicht nur in ihren Aussagen, sondern in den verschiedenen Veränderungen der Hormone, in anderen biologischen Veränderungen und in der Gehirnfunktion. Kurz gesagt, wir dürfen den Körper nicht aus der Gleichung herauslassen, was in der modernen Psychotherapie zu oft geschieht.

Was ist es also, was das Wiedererleben so wichtig macht, ja, was die unabdingbare Voraussetzung für jede wirksame Psychotherapie ist? Es bedeutet, die Entwicklung des Gehirns anzuerkennen. Es bedeutet, die Rolle der Gefühle in der Therapie zu berücksichtigen. Wenn dies systematisch und über viele Monate hinweg geschieht, ist es gar nicht so gefährlich. Das Problem ist jedoch, dass die psychoanalytische Sicht des Unbewussten eine Abwandlung der alten religiösen Vorstellung aus dem 19. Jahrhundert ist - dunkle und dämonische Kräfte (auch bekannt als das Es oder die Schattenkräfte), die auf Ebenen außerhalb unserer Reichweite marodieren. Das ist ein Grund, warum man sich davon fernhält. Aber wenn sie jemals diese Warnung missachten, das intellektuelle, einsichtige Gehirn umgehen und die Patienten in ihre Vergangenheit schlüpfen lassen würden, würden sie sehen, was im Unbewussten liegt. Was sie finden würden, ist nichts anderes als unsere Geschichte, geordnet von der Gegenwart bis zu den entferntesten Zeiten, einschließlich Geburt und Leben im Mutterleib. Und es wäre nicht ungefähr, sondern präzise: Erinnerungen, die im

Speicher liegen und darauf warten, mit dem vollen Bewusstsein verbunden zu werden. Wir müssen verstehen, dass die Leidenskomponente des frühen präverbalen Schmerzes nie gefühlt wurde und integriert wurde; vielmehr wurde sie kodiert und gespeichert und wartet auf ihre Chance, sich mit präfrontalen Gehirnzellen zur Integration zu treffen. Wir müssen in der Therapie langsam zurückgehen – Neurose und Evolution in Umkehrung – zurück zu Ereignissen, die eine solche Schmerzlading tragen, dass sie nur stückweise erlebt werden können. Genau das ist notwendig. Genau das heilt.

Donnerstag, 21. August 2008:

5. Sex-Hijacking

Wann immer das System einer intensiven Stimulation ausgesetzt ist, scannt es seine Geschichte und geht dann sofort in den prototypischen Überlebensmodus über, der vor langer Zeit eingepägt wurde. So ist es zum Beispiel der parasympathische Prototyp (der aus der tierischen "Erstarrungsreaktion" hervorgegangen ist), der uns davon abhält, angesichts einer drohenden Katastrophe wie einem Autounfall sofort zu reagieren. Die Art und Weise, wie das parasympathische Nervensystem mit Stress umgeht, besteht darin, dass es unter hohen Erregungsniveaus gelähmt und unbeweglich wird. Diese hilflose/besiegte Art der Reaktion wird zu einer Schablone, die uns zu dem führt, was zuvor in einer Situation, in der es um Leben und Tod ging, funktioniert hat.

Eine Schlüsselstruktur im Gefühlsbereich des Gehirns ist als Hypothalamus bekannt. Er enthält zwei Abteilungen von zwei sehr unterschiedlichen Nervensystemen - dem Sympathikus (Alarm/Wachsamkeit) und dem Parasympathikus (Ruhe und Erholung). Die sexuelle Erregung ist parasympathisch, die Ejakulation hingegen ist sympathisch. Es scheint, dass alle Ejakulationen, einschließlich der Muttermilch, durch ein überproduzierendes parasympathisches Nervensystem und ein unterproduzierendes sympathisches System gehemmt werden können. Wenn der Parasympathikus in unserem System überwiegt, verhindert er eine schnelle Erregung. Beim Sex sehen wir das, wenn es eine große Menge an Stimulation braucht, um einen Partner sexuell in Fahrt zu bringen. Es ist typisch für den Parasympathikus, dass er weniger Interesse am Sex hat als der Sympathikus. Der Parasympath hat im Grunde genommen betäubte Gefühle, ist schwer zu stimulieren und wird nur sehr langsam erregt. Die Betäubung durch die Narkose bei der Geburt hat möglicherweise die prototypische Reaktion der Betäubung während des Sexualakts hervorgerufen. Das System wendet sich als Überlebensmechanismus von der schnellen Übererregung ab - als Mittel, um die ursprüngliche Einprägung zu vermeiden. Die Vermeidung von Sex oder die Passivität beim Sex ist wie die phobische Vermeidung von Fahrstühlen: Sie wird zu einem äußeren Mittel, um den inneren Schmerz zu manipulieren, und geschieht unbewusst.

Wie ich den Begriff verwende, sind Prägungen eine besondere Kategorie von

Erinnerungen; Erfahrungen, die, weil sie zu schmerzhaft sind, um sie zu integrieren, verdrängt werden, in gewissem Sinne "auf Eis gelegt" werden, unterhalb der Ebene des bewussten Bewusstseins. Sie werden in Bezug auf unsere gesamte Physiologie auf Eis gelegt und nicht nur als ein Ereignis im Gehirn. Eine Einprägung ist eine Erinnerung, die im Gegensatz zum zerebralen Abruf, der ein kortikales Ereignis ist, von jedem System des Organismus "erinnert" werden kann, weil sie in diesen Systemen genau so fixiert ist, wie das Ereignis ursprünglich angelegt wurde - mit demselben Blutdruck, derselben Körpertemperatur und derselben Herzfrequenz. Wenn das Herz während des Erlebnisses, als die Erinnerung oder die Einprägung geschaffen wurde, mit 160 Schlägen pro Minute schnell schlug, dann wird es, wenn die Erinnerung an dieses Ereignis hervorgerufen wird, wieder dieselbe Herzfrequenz haben. Die Einprägung bedeutet, dass ein Teil des traumatischen Ereignisses erlebt wurde, während ein anderer großer Teil nicht erlebt wurde; er muss noch gefühlt werden. Es handelt sich nicht um eine träge Kraft, sondern um etwas ständig Aktives. Die Aspekte der Prägung sind per Definition unbewusst. Sie werden bewusst, wenn sie vollständig gefühlt werden und mit höheren Gehirnzentren verbunden sind.

Sobald die Prägung von der bewussten Wahrnehmung abgeschnitten ist, stellt sie immer eine Gefahr dar, ein "fremdes Element", mit dem man rechnen muss. Die Gefahr besteht darin, dass sie in das Bewusstsein eindringt und die Vitalfunktionen in die Höhe schnellen lässt. Das fremde Eindringen, wie z.B. vom Vater missbraucht oder verlassen zu werden, gibt dem Kind das Gefühl, unerwünscht, ungeliebt und unsicher zu sein. Durch die Erfahrungen, die das Kind in seinen ersten Lebensjahren gemacht hat, wird es terrorisiert und verdrängt. Das Trauma führt dann zu einer Spaltung des Selbst - es treibt einen Keil zwischen das wirkliche, geschundene Selbst und das unwirkliche oder gefühllose, verdrängte Selbst, das Selbst, das sich der Öffentlichkeit präsentiert. Aufgrund der Spaltung oder Abtrennung können wir unseren Körper nicht mehr dazu bringen, unseren Willen zu befolgen. Beim Sex bedeutet das, dass der Körper außerhalb unserer Kontrolle ist. Unser "Wille" verbleibt auf der obersten kortikalen Ebene und kann nicht nach unten vordringen, um dem Penis zu sagen, was er tun soll, so dass er ihn zum Beispiel nicht davon abhalten kann, zu schnell zu ejakulieren. Sehr frühe Traumata haben die Entwicklung des kontrollierenden orbitofrontalen Kortex beeinträchtigt, was die Ejakulation verlangsamen könnte.

Abgekoppelt zu sein bedeutet, die Verbindung zu vielen Prozessen zu verlieren, die von den unteren Ebenen vermittelt werden. So haben wir keine Möglichkeit, unser Herzklopfen zu kontrollieren, unseren Blutdruck zu senken oder einen Orgasmus herbeizuführen. Keine Willenskraft unsererseits kann daran etwas ändern. Wir versuchen, Kräfte nutzbar zu machen, zu denen wir schon vor Jahren den Kontakt verloren haben. Sie senden Befehle in ihrer eigentümlichen, lautlosen Sprache aus, verlagern Ressourcen von einem Ort zum anderen und versuchen, uns vor Gefahren zu warnen. Zur Veranschaulichung: Der Spiegel des Stresshormons Cortisol kann auf ein hohes Niveau ansteigen, aber alles, was wir spüren, ist das vage Gefühl eines drohenden Unheils, von dem wir nicht wissen, woher. Das "Unheil" hat sich

vielleicht bei einer Geburt mit zu wenig Sauerstoff angekündigt. Oder schlimmer noch, wir spüren überhaupt nichts. Das ist ein Problem, dessen Kern ich die "Janovschen Spalt" bezeichne. Je größer der Abstand oder die Trennung zwischen einer tiefen Einprägung und deren vollem Bewusstsein ist, desto anfälliger sind wir für Krankheit. Der Raum zwischen Fühlen/Empfinden und deren kortikalem, „gedanklichem“ Erkennen ist ein präzises Maß und nach meiner Ansicht ein Maßstab, wie lange wir leben werden. Man kann sagen „Ja, aber der Mann entwickelte Lungenkrebs, weil er 2 Packungen Zigaretten am Tag geraucht hat.“ Ich würde sagen, dass der Mann rauchte wegen des Spalts zwischen dem, was er physiologisch erlebte, und seinem vollen Bewusstsein davon; dieser Spalt beeinträchtigte sein System und seine Gesundheit.

Donnerstag, 21. August 2008: 6. Warum der größte Teil unseres Lebens eine Rationalisierung für die Prägung ist.

Wir halten uns für rationale Wesen, die von rationalen Gedanken zu rationalen Zwecken hin gesteuert werden, aber im Grunde sind wir irrationale Wesen, die von einer Rationalisierung getrieben werden, und diese Rationalisierung dient dazu, die Tatsache zu rechtfertigen, dass wir außerhalb unserer Kontrolle getrieben werden.

Beginnen wir mit der Prägung. Es gibt Ereignisse, die sich sehr früh im Leben, sogar schon im Mutterleib, in das gesamte System - Blut, Muskeln, Gelenke, Gehirn und Nerven - einprägen. Sie treten auf, wenn bestimmte Bedürfnisse erfüllt werden müssen und nicht erfüllt werden. Die Art und Weise, wie wir auf dieses Ereignis reagieren, wird zu einem Prototyp und bestimmt zum Teil unsere weiteren Reaktionen. Der Prototyp ist ein Anpassungsmechanismus, der dem Überleben dient. Er hat Bestand, weil er die erste große Anpassung im Leben ist und uns geholfen hat zu überleben. Um das zu erreichen, musste es kompensatorisches Verhalten geben, Funktionsverschiebungen, die ebenfalls Bestand haben. Die Verwerfungen bleiben bestehen, weil die Prägung unauslöschlich in das gesamte System eingepägt ist. So kann zum Beispiel das hemmende Serotonin-System beeinträchtigt sein und zu einem Mangel führen. Oder die Schilddrüsensekretion kann vermindert sein. Es kommt immer zu einer Kompensation und Verschiebung, und zwar an den anfälligsten Stellen, an denen die Genetik eine Rolle spielen kann. Die Prägung verhindert, dass das physiologische System normal funktioniert, weil ein Grundbedürfnis nicht erfüllt ist. Wenn es im Mutterleib oder bei der Geburt zu wenig Sauerstoff gibt, wird es eingepägt. Und wenn all dies vor der Geburt geschieht, bleibt die Funktionsstörung ein Leben lang bestehen; das vorgeburtliche System ist nicht in der Lage, die Mängel auszugleichen. Das nachgeburtliche System schon.

Nun ist die Prägung per definitionem früh und bleibt im tiefen Unbewussten. Dennoch hat sie die Kraft des Überlebens. Eine ziemlich heftige Kraft. Es erzeugt ein Verhalten, ein äußeres (Ausagieren) und ein inneres (Einagieren), das immer noch

versucht, diese Grundbedürfnisse zu befriedigen. Das ist der Grund, warum wir durch diese Prägung angetrieben werden. Und wir müssen diese Verhaltensweisen rational machen; deshalb entwickeln wir Gründe für unser Handeln. Erinnern Sie sich, dass ich über ein Experiment geschrieben habe, bei dem der Wissenschaftler in einem Split-Brain-Experiment Reize auf der rechten Seite eingegeben hat. Die linke Gehirnhälfte hatte keine Ahnung, was passiert war, doch um ihr Verhalten zu rechtfertigen, musste die Person eine rationale Erklärung entwickeln: "Ich lache wegen deines lustigen weißen Kittels." Das ist das grundlegende Paradigma, das ich hier erörtere. Wir haben Input von der rechten Gehirnhälfte (das emotionale Gehirn speichert viele unserer Prägungen). Aufgrund von Verdrängung und der Unfähigkeit, auf unsere Gefühle zuzugreifen, müssen wir unsere Überzeugungen und unser Verhalten "erklären". Sobald wir Zugang zu diesem Gehirn haben, werden wir nicht mehr vom Unbewussten gesteuert und haben endlich die Kontrolle über uns selbst.

Beispiel: Während des Geburtsvorgangs gibt es keine Hilfe. Das Baby ist durch die Narkose, die der Mutter verabreicht wird, betäubt und kann nicht mithelfen, geboren zu werden. Es ist "alles zu viel" - die Prägung. Selbst wenn es keine Worte gibt, um es zu beschreiben, wird es dennoch eingepägt. Viel später, wenn wir Worte und Konzepte haben, werden wir eine Erklärung dafür finden; aber sie wird immer unzureichend sein, denn bis wir dort ankommen, haben wir keine wirkliche Vorstellung davon, was das Gefühl ist, das uns antreibt. Später, mit Eltern, die dem Kind nicht helfen, die es antreiben, etwas zu erreichen und zu tun, verstärkt sich das Gefühl - es gibt keine Hilfe. Das Gefühl ist auch: "Ich muss das alles alleine machen." Es erscheint der Person "richtig", nicht um Hilfe zu bitten (und sie deshalb auch nicht zu bekommen). Nicht um Hilfe zu bitten bedeutet, "alles allein zu machen". Und dies ist auf ein Gefühl und ein Bedürfnis zurückzuführen, das unbewusst ist, tief vergraben, außerhalb des Blickfelds des vollen Bewusstseins. Ein anderes Beispiel: Eine schwangere Mutter ist depressiv und trinkt während der Schwangerschaft ständig Kaffee. Sie hat einen niedrigen Hormonspiegel. Das Baby wird überstimuliert. Es kann diesen Input nicht bekämpfen: "Nichts, was ich tun kann, wird einen Unterschied machen." Bei der Geburt wird er mit Schmerzmitteln betäubt, die der Mutter verabreicht werden, und auch hier gilt: "Nichts, was ich tue, wird etwas ändern". Hinzu kommen die Eltern, die nie loben, sondern immer kritisieren, und das Kind kann es nicht recht machen, egal was es tut. Es gibt leicht auf, weil das Medikament bei der Geburt alle Bemühungen stoppte; später gab es auf, weil es niemanden interessierte, dass es sich bemühte und gute Leistungen erbrachte, und jetzt ist es mit einer überkritischen Frau verheiratet, die nicht locker lässt. Sie nennt ihn einen "Verlierer". Er hat keine Ahnung, woran das alles liegt; er gibt angesichts der Widrigkeiten einfach auf, bemüht sich nicht einmal um Anerkennung, weil er innerlich sicher ist, dass sie nie kommen wird. In einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung wird er zu einem Verlierer. Er ist sexuell impotent, denn in dem Moment, in dem er erregt ist, verliert er seinen Antrieb und seinen Willen. Nichts, was er tut, wird sich als richtig erweisen. Totaler Defätismus.

Ein anderes Beispiel: Ein Kind (ein Bub) wird nach einem verrückten Kampf ums

Herauskommen geboren. Er hat Aggression als eine der wichtigsten Verhaltensweisen gelernt. Seine passiven Eltern geben ihm nach, weil er so durchsetzungsfähig ist. Er übernimmt Aufgaben, die sehr schwer sind, und erkennt keine wirklichen Hindernisse auf seinem Weg. Er tut zu viel und weiß nicht, wann er aufgeben muss. Aufgeben heißt sterben in seiner physiologischen Gleichung. Er jagt einer Frau nach, die ihn wirklich nicht will. Er kann das nicht sehen, weil er Aggression als Überlebenstechnik gelernt hat. Er glaubt, die Frau müsse einfach überredet werden, aber er weiß nicht, wann er aufhören muss.

In diesen Fällen ist der linke präfrontale Bereich nur ein großer rationaler Konstruktionsapparat, der das Verhalten ego-syntonisch - für das Selbst angenehm hält. Er sorgt auch dafür, dass das Gefühl unbewusst und ungeprüft bleibt.

Ein Kind mit der gleichen Geburtskonfiguration wie oben fühlt sich ganz allein gelassen - niemand kann ihm helfen. Seine Eltern sind emotional distanziert und es lernt, allein zu sein. Direkt nach der Geburt war die Mutter krank, so dass es nicht sofort nach der Geburt geknuddelt wurde. Der Junge wächst mit dem Gefühl der Entfremdung auf, hält sich von anderen fern und bemerkt seine Isolation nicht. Er agiert "ganz allein". Die Kraft kommt von der Geburt und davor, der emotionale Fokus kommt davon, wie die Lebenserfahrungen ihn kanalisieren. Er ist etwas zurückhaltend und nicht anschiemig, daher bekommt er weniger Liebe. Er kann das rationalisieren, wie er will, aber er ist immer noch Opfer seiner Prägung.

Die Prägung bleibt ein Leben lang bestehen. Sie bleibt im Modus der unerfüllten Bedürfnisse stecken. Sie kann nur rückgängig gemacht werden, wenn sie nicht mehr nützlich ist. Was bedeutet das? Es bedeutet, dass die Prägung so lange bestehen bleibt, wie die Schmerzlast zu groß ist und verdrängt werden muss. Aber wenn wir das ursprüngliche Bedürfnis im Zusammenhang mit all seiner emotionalen Kraft spüren, dient es keinem Zweck mehr und ist damit erledigt. Um dorthin zu gelangen, müssen wir einen langsamen, geordneten Abstieg zu den Ursprüngen vollziehen; aber nicht, bevor wir den obersten Teil des Bedürfnisses gefühlt haben. Kurz gesagt, wir müssen den am wenigsten schädlichen Teil des Gefühls zuerst fühlen und integrieren. Schmerzen der dritten Ebene (gegenwärtige) sind selten, wenn überhaupt, lebensbedrohlich. Wenn wir im Gehirn nach unten gehen, kommen wir zu Schmerzen, wie z.B. Sauerstoffmangel bei der Geburt, die lebensbedrohlich sind. Wenn wir unter diesen Teil der obersten Ebene gehen und in die Schmerzen der unteren Ebenen eintauchen, wird das alles zu viel, um es zu integrieren. Nehmen wir an, wir haben einen Schmerz der Stufe zehn in der Kindheit/im Kleinkindalter, der unter einem Schmerz der Stufe zehn im Erwachsenenalter liegt. Die Stufe zwanzig ist zu viel, um sie zu integrieren. Aber wenn wir zuerst den obersten Schmerz gefühlt haben und dann tiefer gehen, wird der Gesamtschmerz nicht zu überwältigend sein. Wenn wir versuchen, sehr frühe Schmerzen wiederzuerleben, ohne zu sehen, was darüber liegt, sind wir zum Scheitern verurteilt. Unser Schleusen-System ist meisterhaft; es erlaubt uns, gerade genug zu fühlen, aber nicht so viel, dass es uns erschüttert.

Unser Handeln ist genauso unbewusst wie das Gefühl, das in uns lebt. Wir werden von der Prägung angetrieben, bis wir uns von ihr befreien können. Dann haben wir das Steuer in der Hand. Das ist der Unterschied zwischen Gelenktwerden und Selbstfahren. Wir werden nicht länger Passagiere auf unseren Wort-Wanderungen sein.

Mittwoch, 27. August 2008:

7. 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 schmerzhaftere 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.

Mittwoch, 27. August 2008:

8. Warum fiebern wir mit den Dodgers mit ?

Warum ist es uns so wichtig, ob unsere Mannschaft 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 eingepreßt 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 Tore stürmen herein, 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 Schleusen zu gelangen, die alte Erinnerungen in Schach halten, um zu den Antipoden des Unbewussten vorzudringen und den Menschen zu ermöglichen, gesund zu werden, 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 zur Empathie, zum Nachempfinden der Gefühle anderer, beeinträchtigt ist. Die Person wächst ohne diese Fähigkeiten auf. Der Körper der Mutter, der für den Fötus die ganze Welt war, hat ein Wesen mit verminderter Fähigkeit der Spiegelneuronen geformt - vorerst eine Vermutung. Stellen Sie sich vor, sie 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 daraus wird.

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 verweichelten 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.



Donnerstag, 04. September 2008

1. Der Unterschied zwischen Bewusstheit und vollem Bewusstsein

Das Leitmotiv jeder intellektuellen Therapie ist, dass Bewusstheit uns hilft, Fortschritte zu machen. Ich räume ein, dass Bewusstheit hilft, aber voll bewusst zu sein heilt. Solange wir in der Psychotherapie nicht in der Lage sind, volles Bewusstsein zu erlangen, können wir höchstens auf der Stelle treten und die Illusion eines Fortschritts haben, ohne dessen Wesen zu kennen.

Wenn es darum geht, den Fortschritt in der Psychotherapie zu messen, kommt es darauf an, ob man das gesamte System oder nur Aspekte der Gehirnfunktion misst. Bewusstheit passt zu Letzterem. Sie hat einen bestimmten Sitz im Gehirn - Bewusstheit und Bewusstsein sind zwei verschiedene Tiere. "Bewusstheit" und Gefühle liegen auf unterschiedlichen Ebenen. Bewusstheit ist das, was wir oft benutzen, um das Unbewusste zu verstecken; eine Verteidigung. Bewusstheit ohne Gefühl ist der Feind des Bewusstseins. Was wir suchen, ist die Bewusstheit des Bewusstseins und das Bewusstsein der Bewusstheit. Nicht die Bewusstheit der Bewusstheit. Wenn sich die Patientin während einer Sitzung unwohl fühlt, nehmen Therapeuten typischerweise den Standpunkt ein: "Wir brauchen mehr Einsichten. Sie ist nicht bewusst genug." Aber es ist nicht der Inhalt dieser Einsichten, der hilft; es ist die Tatsache der Einsicht - ein Glaubenssystem, das den Abwehrmechanismen hilft, ihre Arbeit zu machen. Doch was auf den niedrigen Ebenen der Gehirnfunktion liegt, ist immun gegen jede Idee. Wir können ängstlich und wissend sein, aber nicht ängstlich und voll bewusst.

Die Psychotherapie hat sich zu lange mit intellektueller Bewusstheit befasst. Seit den Tagen Freuds haben wir Einsichten apothetisiert. Wir sind so sehr daran gewöhnt, an den allmächtigen frontalen Kortex zu appellieren, die Struktur, die uns zu den fortschrittlichen Menschen gemacht hat, die wir sind, dass wir unsere kostbaren Vorfahren, ihre Instinkte und Gefühle vergessen haben. Wir betonen vielleicht, wie sehr sich unser Neokortex von anderen Tierformen unterscheidet, während wir unseren gemeinsamen Gefühlsapparat außer Acht lassen. Wir brauchen eine Therapie

des Bewusstseins, nicht der Bewusstheit. Wenn wir glauben, dass ein Es in uns schmort, gibt es keine angemessene Behandlung, weil die Ursache ein Gespenst ist - ein Phantom, das nicht existiert. Oder schlimmer noch, es ist eine genetische Kraft, die unveränderlich ist und daher nicht behandelt werden kann. In jedem Fall sind wir die Verlierer.

Es gibt keine größere Ohnmacht als die, unbewusst zu sein, in einem Dilemma herumzulaufen und nicht zu wissen, was man gegen dieses oder jenes tun soll, gegen sexuelle Probleme, hohen Blutdruck, Depressionen und Wutausbrüche. Das alles erscheint wie ein Rätsel. Der intellektuell bewusste Mensch oder der, der nach rein intellektueller Bewusstheit strebt, muss sich alles sagen lassen. Er hört zu, gehorcht - und leidet. Bewusstheit macht uns nicht sensibel, einfühlsam oder liebevoll. Sie lässt uns verstehen, warum wir es nicht sein können. Es ist, als ob man sich eines Virus bewusst ist. Es ist gut zu wissen, was das Problem ist, aber es ändert sich nichts. Das Beste, was Bewusstheit tun kann, ist, Ideen zu schaffen, die Not und Schmerz negieren.

Bewusstheit ist keine Heilung; Bewusstsein ist es. Echtes volles Bewusstsein bedeutet Gefühle und damit Menschlichkeit. Der bewusste Mensch muss nicht über seine geheimen Beweggründe aufgeklärt werden. Er fühlt sie und sie sind nicht mehr geheim. Bewusstsein bedeutet, zu denken, was wir fühlen, und zu fühlen, was wir denken; das Ende einer gespaltenen, heuchlerischen Existenz. Intellektuelle Bewusstheit kann das nicht, denn Bewusstheit muss sich jedes Mal ändern, wenn es eine neue Situation gibt. Deshalb ist die konventionelle kognitive Einsichtstherapie so komplex. Sie muss jeder Biegung des Weges folgen. Sie muss das Bedürfnis nach Drogen bekämpfen, dann die Unfähigkeit, einen Arbeitsplatz zu behalten, und dann versuchen zu verstehen, warum Beziehungen in die Brüche gehen. Das erklärt auch, warum die konventionelle Therapie so lange dauert; jeder Weg muss einzeln beschritten werden. Das Bewusstsein ist global; es gilt für alle Situationen und umfasst all diese Probleme auf einmal. Die wahre Kraft des Bewusstseins besteht darin, ein bewusstes Leben zu führen, mit allem, was das bedeutet: sich nicht unkontrolliert verhalten zu müssen, sich konzentrieren und lernen zu können, stillsitzen und sich entspannen zu können, in der Lage zu sein, gesunde Entscheidungen zu treffen, gesunde Partner zu wählen und vor allem, lieben zu können.

Im Großen und Ganzen ist "Bewusstheit" der linken Gehirnhälfte zuzuordnen, aber das bedeutet nicht unbedingt Sprache. Volles Bewusstsein ist ein harmonisches Zusammenspiel von rechter und linker Gehirnhälfte. Übrigens hat eine Studie von zwei Psychologen der UCLA, Eisenberger und Liberman, ergeben, dass Menschen, die weniger Unbehagen empfinden, eine höhere Aktivität des präfrontalen Kortex aufweisen. (ANMERKUNG: N.I. Eisenberger und Matthew D. Liberman, "Hurt Feelings", Los Angeles Times, 11. Oktober 2002, Seite A16) Auch hier sind die höheren Zentren in der Lage, die niedrigeren zu unterdrücken und zu beruhigen. Sie fanden auch heraus, dass sowohl körperlicher Schmerz als auch emotionaler Schmerz

die gleichen Bahnen im Gehirn nutzen. Kurz gesagt: Schmerz ist Schmerz, ganz gleich, woher er kommt - emotionaler Schmerz ist körperlich. Er spielt sich nicht nur in unserem Kopf ab; er ist nicht nur psychologisch und kann nicht allein auf der psychologischen Ebene behandelt werden.

Wir wissen, dass eine Bewusstheit ohne Verbindung während einer Sitzung als "Abreaktion" bekannt ist. Die Vitalfunktionen steigen und fallen sporadisch, selten unter den Ausgangswert. Das ist es, was oft in den Pseudo-Primal-Therapien passiert, wo den Patienten gesagt wird, was und wie sie sich fühlen sollen. Hier bewegen sich die Vitalfunktionen überhaupt nicht. Aus diesem Grund messen wir die Vitalfunktionen vor und nach jeder Sitzung. Wir haben einen neuen Patienten gemessen, der eine Pseudo-Primal-Therapie hatte. Er erlebte frühe Gefühle, die echt aussahen. Seine Vitalfunktionen veränderten sich nicht, was auf eine Energiefreisetzung, aber keine Verbindung hinweist. Solange es weder eine Verbindung noch eine Verschiebung der Gehirnverarbeitung von rechts nach links gibt, wird es auch keine entsprechende Veränderung der Physiologie geben.

Dies ist nicht zu verwechseln mit angemessenen Emotionen, wenn eine Person ihre Wut über eine Ungerechtigkeit oder ihre Trauer über den Verlust eines geliebten Menschen zum Ausdruck bringt. Das sind angemessene Gefühle, keine neurotischen.

Das rechte limbische Gehirn/Hirnstamm ist für einen großen Teil unserer Erregung verantwortlich, während das linke Frontalhirn für die Beruhigung zuständig ist. Wenn aufgrund von unerfüllten Bedürfnissen und Erinnerungen im Hirnstamm/Limbischen System eine übermäßige Erregung herrscht, kann der linke orbitofrontale Kortex dazu beitragen, diese Erregung zu dämpfen und ein falsches Gefühl der Ruhe zu erzeugen. Dies ist ein Schlüsselement der kognitiven Therapie. Wie ich bereits erwähnt habe, war ein Grund für die Entwicklung der linken Gehirnhälfte die Unterstützung des Verdrängungsprozesses, d. h., sie hält den Schmerz in Schach, damit wir im täglichen Leben funktionieren können.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Unwirklichkeit des Glaubenssystems umso größer ist, je größer die Kluft zwischen tiefem Gefühl und Bewusstheit ist; je weiter das Gefühl entfernt ist, umso irrer ist das Glaubenssystem und umso hartnäckiger klammert es sich an uns. Wir hatten eine Patientin, die darauf fixiert war, dass Außerirdische von einem anderen Planeten kommen und sie angreifen würden. Nach vielen weniger starken Gefühlen spürte sie schließlich, was diese Außerirdischen waren - ihre entfremdeten Gefühle; unbekannte Schrecken, die sie in angreifende Außerirdische umwandelte. Sie hatte das Bedürfnis, ihre Ängste zu rechtfertigen oder zu rationalisieren. Weil sie so monumental waren, stiegen ihre Überzeugungen ins Bizarre.

Volles Bewusstsein ist das Ende der Angst. Bewusstsein bedeutet Verbindung zu dem, was uns antreibt. Unverbundene Gefühle sind das, was uns ständig antreibt, geschäftig zu bleiben. Ihre Energie findet sich in Form von Geschwüren oder

Reizdarm, in Phobien und der Unfähigkeit, sich zu fokussieren und zu konzentrieren. Sie sind die allgegenwärtige Gefahr und formen ein paralleles Selbst - eine Persönlichkeit der Abwehr und der Schmerzvermeidung; ein Selbst, das für immer in der Geschichte feststeckt. In der Tat gibt es ein paralleles Selbst, die unwirkliche Fassade, und ein wirkliches Selbst, das fühlt und schmerzt. Es gibt also zwei parallele Universen, die den Menschen ausmachen: das eine, das fühlt und leidet, und das andere, das eine gute Fassade aufbaut. Letzteres, die Fassade, ist das, womit sich die meisten Psychotherapien beschäftigen: die Psychologie des Scheins gegenüber der Essenz. Das ist das Navigieren im falschen Universum.

Bewusstheit bedeutet, sich nur mit der letzten evolutionären neuronalen Entwicklung zu beschäftigen: dem präfrontalen Kortex. Es ist der Unterschied zwischen der obersten Ebene und dem Zusammenfluss aller drei Ebenen, der volles Bewusstsein bedeutet. Sobald wir voll bewusst sind, haben wir Worte, um unsere Gefühle zu erklären, aber Worte löschen sie nicht aus; sie erklären sie. Wir sind tief verletzt, lange bevor Worte in unserem Gehirn auftauchen. Worte sind weder das Problem noch die Lösung. Sie sind der letzte evolutionäre Schritt bei der Verarbeitung eines Gefühls oder einer Empfindung. Sie sind die Begleiter der Gefühle.

Es gibt Arten der Bewusstheit, die für unser Überleben wichtig sind. Die Bewusstheit, sich gesund zu ernähren, ist auch in Abwesenheit von Bewusstsein wichtig. Aber eine Therapie der Bewusstheit gegenüber einer Therapie des Bewusstseins hat einen wichtigen Unterschied in Bezug auf die globalen Auswirkungen. In der Wissenschaft suchen wir nach dem Universellen, damit wir unser Wissen auf andere Patienten anwenden können. Eine Therapie der Bedürfnisse kann auf viele Individuen angewendet werden (wir alle haben ähnliche Bedürfnisse); eine Therapie der Ideen kann normalerweise nur auf einen bestimmten Patienten angewendet werden. Wenn wir versuchen, den Patienten von verschiedenen Ideen zu überzeugen (z. B. "Die Leute mögen Sie wirklich"), schaffen wir keine universellen Gesetze. Es ist alles idiosynkratisch. Wenn wir uns jedoch mit den zugrunde liegenden Gefühlen befassen, können wir Aussagen treffen, die allgemein gültig sind: So kann zum Beispiel Schmerz, wenn er ausgelöst wird, paranoide Ideen oder Zwänge hervorrufen. Oder der frontale Kortex kann einfache Bedürfnisse und Gefühle in komplexe Unrealitäten verwandeln, indem er sie in ihr Gegenteil verkehrt.

Ohne einen intakten präfrontalen Kortex kann man nicht intellektuell-bewusst sein. Im Gegensatz dazu gibt es keinen Sitz des vollen Bewusstseins. So banal es auch erscheinen mag, das Bewusstsein spiegelt unser gesamtes System wider - das gesamte Gehirn, wie es mit dem Körper interagiert.

Donnerstag, 04. September 2008:

2. Über Erscheinungen und Essenzen

Eine andere Art, den Unterschied zwischen Bewusstheit und Bewusstsein zu betrachten, ist der zwischen Erscheinungen und Essenzen - zwischen Phänotyp (Erscheinung) und Genotyp (Erzeugungsquellen). Ein Ansatz der Erscheinungen ist immer individuell, während der Ansatz der Essenzen universell ist und universelle Gesetze hervorbringt. Die Essenz ist stabil, während die Erscheinungen vergänglich sind. Das Wesen ist historisch, die Erscheinungen sind ahistorisch. Die Essenzen sind wenige, die Erscheinungen sind zahlreich - was eine endlose therapeutische Suche in den komplexesten, labyrinthischen Verhaltensweisen bedeutet. Essenzen führen zu Bewusstsein, dem Zusammenfluss der unteren Zentren mit den Strukturen der vorderen Hirnrinde. Erscheinungen führen zu Bewusstheit ohne Bewusstsein. Essenzen bedeuten notwendigerweise das Verstehen konkreter Gegensätze zwischen den Kräften des Schmerzes und denen der Verdrängung, denn das ist die Essenz des Problems der Neurose. Essenzen bedeuten, mit Quantitäten von Schmerz umzugehen, die zu neuen Qualitäten des Seins führen. Es bedeutet, ganzheitlich und systemisch zu handeln. Erscheinungen bedeuten eine Fragmentierung der Patientin, eine Isolierung ihres Symptoms von sich selbst, eine Behandlung des Scheinbaren. Der Fortschritt in der Psychotherapie wird in Begriffen des Scheins und nicht des Wesens ausgedrückt; und genau darin liegt der Haken.

Der Grund, warum die Freudianer und andere Einsichtstheoretiker keine universellen Gesetze aufstellen, liegt darin, dass sie sich auf Erscheinungen und nicht auf Essenzen, auf Fragmente und nicht auf Systeme konzentrieren. Ich sollte sagen, dass sie manchmal allgemeine Hypothesen aufstellen, aber sie können nicht getestet und überprüft werden, weil sie keine wissenschaftliche Grundlage haben. Es ist sehr schwierig, aus individuellem, idiosynkratischem Verhalten, das nur auf eine Person zutrifft, oder aus einem Es oder dunklen Kräften, die niemand sehen oder nachprüfen kann, ein universelles psychologisches Gesetz zu formulieren. Kognitive Ansätze scheinen den Menschen und ihrer Natur psychologische Gesetze überzustülpen. Im Gegensatz dazu glauben wir, dass wir durch sorgfältige Beobachtung die Naturgesetze entdecken und sie auf den Menschen anwenden können; schließlich leiten sie sich vom Menschen ab. Biologische Wahrheiten sind das Wesentliche.

In der Primärtherapie versuchen wir alles, um unsere Beobachtungen, unsere eigenen Forschungen und die aktuelle neurobiologische Forschung miteinander zu verbinden, indem wir nicht zu viele vorgefasste Meinungen über den Patienten haben und eine empirische Haltung einnehmen. Wir behandeln nicht jedes Symptom als isolierte Entität, die es auszurotten gilt. Vielmehr wissen wir, dass es ein Ensemble von Symptomen gibt, die durch etwas miteinander verbunden sind. Dieses "Etwas" ist das, was wir in der Therapie erreichen müssen; es ist von entscheidender Bedeutung. Wir müssen also das Ganze sehen, nicht die Fragmente des Verhaltens. Um das Ganze zu sehen, müssen wir die Geschichte erforschen, die den Kontext für das Verständnis des Ganzen bildet. Wir müssen über die Phobie vor Fahrstühlen hinausblicken und die historischen Ereignisse sehen, die zu dieser Phobie geführt haben (vielleicht wurde die Person bei ihrer Geburt in einen Inkubator gesteckt). In

dem Moment, in dem wir der Geschichte beraubt sind, fehlen uns die Ursachen und damit die Essenz. Wir bleiben im Dunkeln.

Die Freudianer behaupten, eine tiefe dynamische Therapie zu haben, aber sie hören an dem Punkt auf, an dem sie den Patienten in alte, infantile Gehirne eintauchen müssten, wo die Lösungen liegen. Auch sie verlassen sich auf das Hier und Jetzt, auf aktuelle Vorstellungen über die Vergangenheit. Das Wiedererleben der Vergangenheit und eine Vorstellung von der Vergangenheit sind nicht dasselbe. Das eine ist heilsam, das andere nicht. Das eine hat mit Bewusstheit zu tun, das andere mit Bewusstsein. Selbst die Tränen in der Psychoanalyse sind ein Derivat. In ihrer Therapie wird geweint: die Erwachsene blickt auf ihr Leben zurück und weint. Aber es ist nicht das Baby, das als solches weint, das als solches ein Bedürfnis hat, etwas Tiefes, das sich jeder Beschreibung entzieht und eine Stunde oder länger andauern kann. Beim "Weinen über etwas" gibt es nie die Säuglingsschreie, die wir so oft bei unseren Patienten hören - ein Zeichen dafür, dass ein anderes Gehirn am Werk ist, ein anderes Gehirnsystem, das seine Probleme auf seine eigene Weise löst. Der Patient in den ich-orientierten Hier-und-Jetzt-Therapien läuft in seiner Vergangenheit herum, während der Therapeut sich auf die Gegenwart konzentriert. Er mag körperlich anwesend sein, aber seine Gefühle sind in der Vergangenheit.

Was wir an den kognitiven Einsichts-Therapeuten und insbesondere an den Fernseh-Psychologen entdecken, ist, dass sie alte Predigten, Moralvorstellungen und religiöse Ideale, die im Zeitgeist liegen, aufgreifen, sie in eine Art psychologischen Jargon verpacken und sie mit einer volkstümlichen Ausstrahlung von "Ich weiß, was Sie brauchen" vortragen. Allzu oft läuft es darauf hinaus: Komm darüber hinweg! Und wir alle schreien: Ja! Denn auch wir sind der Meinung, dass die anderen einfach zur Sache kommen und aufhören sollten zu jammern. Das ist das George S. Patton-Syndrom. Entwickeln Sie eine positive Einstellung und Sie werden sich nicht wie ein Verlierer fühlen. Aber es ist schwer, das Gefühl zu haben, dass man fähig ist und Erfolg haben kann, wenn man ein Leben lang mit Eltern zu tun hatte, die einen ständig daran erinnern haben, was für ein Versager man ist.

Jede Einsichtstherapie basiert auf der Annahme, dass intellektuelle Bewusstheit eine Verbesserung bewirkt. Sie beruht auf der Vorstellung, dass wir unser Verhalten ändern können, sobald wir uns dessen bewusst sind. Bewusstheit kann uns wissend machen, und das ist ein positiver Schritt. Aber es kann die Persönlichkeit nicht verändern, die organisch ist, und es kann uns niemals bewusst machen. Wir können uns intellektuell bewusst machen, dass wir gegenüber unserem Ehepartner zu kritisch sind. Vielleicht können wir dieses Verhalten mit etwas Mühe abstellen. Aber wenn wir das Konzept der Prägung verstehen, dann wissen wir, dass alles, was nicht direkt die eingeprägte Erinnerung angreift, keine dauerhafte Veränderung bewirken kann. Wir können uns bewusst sein, dass wir zu viel arbeiten und unsere Familie vernachlässigen, aber wenn es einen Motor in uns gibt, der uns unaufhaltsam antreibt, ist diese Bewusstheit nutzlos. Ideen sind der Kraft des Hirnstamms und des limbischen Systems, bei denen es, wie ich dem Leser in Erinnerung rufe, total ums Überleben geht, niemals

gewachsen. Es gibt immer eine Begründung für unser Verhalten: "Ich muss weg sein und hart arbeiten, um meine Familie angemessen zu unterstützen." In unserer Kultur, die harte Arbeit, Ehrgeiz und unermüdlichen Einsatz verehrt, haben wir dieser Art von Neurose Beifall gezollt. Getriebensein ist die am weitesten verbreitete Form der Neurose. Wenn wir nur wüssten, wie man die Gleichung vervollständigen könnte: Getrieben sein von ... (Antwort: Bedürfnis). Übersetzung: Ich wurde in meiner Kindheit nicht geliebt, und ich habe Schmerzen, die mich unaufhörlich antreiben. Außerdem kann ich nicht aufhören, weil mir bei der Geburt eingeprägt wurde, dass Aufhören gleichbedeutend mit Sterben ist. Ich muss weitermachen, damit ich mich nicht hilflos fühle, weil ich nichts tun kann. Das sind die Wahrheiten, die wir finden, wenn wir unsere Prägungen spüren - Wahrheiten, die, wenn wir sie spüren, unseren Antrieb stoppen und uns endlich erlauben, uns zu entspannen.

Warum ist die kognitive Therapie heute so weit verbreitet? Zu einem großen Teil, weil es viel einfacher und schneller (und billiger) ist, eine Idee zu ändern als ein Gefühl. Einsicht und kognitive Ansätze sprechen eher den "Kopf" an; das gilt sowohl für den Patienten als auch für den Therapeuten. Weder dem Patienten noch dem Therapeuten ist wahrscheinlich bewusst, wie viel Geschichte wir mit uns herumtragen und wie diese unser Denken beeinflusst. Wie sonst könnten wir die schrecklichen Dinge ignorieren, die unseren Patienten in ihrer Kindheit widerfahren sind? Nirgendwo in der kognitiven Literatur habe ich eine Diskussion über Grundbedürfnisse als zentral für die Persönlichkeitsentwicklung gesehen, darüber, warum die Person impulsives Verhalten nicht bremsen kann. Wie ich bereits erwähnt habe, alarmieren die aufsteigenden Fasern von unten, ausgehend vom Hirnstamm und den damit verbundenen limbischen Netzwerken, den Kortex bei Gefahr; sie sind zahlreicher, stärker und schneller als die absteigenden hemmenden Fasern, die, wie wir wissen, erst später in der Evolution entstanden sind. Hier sehen wir rein neurologisch gesehen, dass Gefühle stärker sind als Ideen.

Ein früher Mangel an Liebe bedeutet, dass diese absteigenden hemmenden Systeme noch weiter abgebaut werden, nicht nur wegen kortikaler Schwäche, sondern auch, weil die limbisch-amygdalischen Kräfte, die die Einprägung festhalten, enorm mächtig sind und den Kortex drängen, die Botschaft zu akzeptieren. Die überfüllte Amygdala platzt förmlich aus allen Nähten, um ihre Ladung an Gefühlen zu entfesseln. Die vorherrschende Richtung, in die sie gehen kann, ist durch die Evolution bestimmt - nach oben und nach außen, mit Auswirkungen auf den frontalen Kortex. Es gibt nur eine Richtung, in die die Verdrängung gehen kann, nämlich nach unten, um die Gefühle zurückzuhalten. Ideen können bei dieser Aufgabe ebenso helfen wie Beruhigungsmittel. Ich vermute, dass Therapeuten, die Therapien praktizieren, die die Geschichte, die Prägungen und die Biologie leugnen, ironischerweise von solchen Therapien angezogen werden, weil sie ihre eigene Geschichte haben. Solange er schlecht verknüpft ist und keinen Zugang hat, ist der Therapeut offen für jede Art von Ideen, die ihn intellektuell ansprechen. Und was ihn intellektuell anspricht, ist das, was ihm von seinem Unbewussten diktiert wird. Das bedeutet, dass er vielleicht eine Therapie wählt, die mit Verleugnung arbeitet, wie z.

B. die kognitive Therapie, weil er selbst durch Verleugnung funktioniert. Er trifft therapeutische Entscheidungen, die diesem Diktum gehorchen.

Wenn ein Therapeut unbewusst ein Machtbedürfnis hat, neigt er dazu, dem Patienten etwas zu diktieren; es kann sich dabei um Lebensanweisungen, Beziehungen, Entscheidungen und vor allem Einsichten handeln. Er wird seine Ideen, seine Interpretation des Verhaltens des Patienten aufzwingen. Das, was er sagt, wird in seiner Therapie das Wichtigste sein und nicht das, was der Patient fühlt.

Wenn der Therapeut das Bedürfnis hat, hilfreich zu sein und "Liebe" vom Patienten zu bekommen, kann er dies in der Therapie ausleben. Ich erinnere mich an mein Bedürfnis, Therapeut zu werden und hilfreich zu sein, indem ich symbolisch versuchte, meiner psychisch kranken Mutter zu helfen, gesund zu werden und eine richtige Mutter zu sein. Niemand ist von symbolischem Verhalten ausgenommen. Und für einen Patienten ist es sicherlich angenehmer, seine Bedürfnisse auszuagieren und sie in der Therapie (symbolisch) erfüllt zu bekommen und sich vorzustellen, dass er etwas erreicht, als den Schmerz der fehlenden Erfüllung zu spüren. Es ist verständlich, dass der Gedanke, weinend und schreiend auf einem Mattenboden zu liegen, für manche nicht attraktiv ist. Schmerz ist nicht immer eine verlockende Aussicht. So kann der kognitive Einsichts-Therapeut in ähnlicher Weise getäuscht und in dieselbe Illusion verstrickt werden wie sein Patient: beide bekommen Liebe dafür, dass sie klug sind. Es ist ein gegenseitiger trügerischer unbewusster Pakt.

Jedes Mal, wenn wir nicht in unseren Gefühlen verankert sind, sind wir angreifbar; jede Idee eignet sich dafür. Es ist gut, dass der linke frontale Kortex formbar ist, aber schlecht, weil er zu formbar ist. Es ist der Unterschied zwischen einem offenen Geist und einem Geist, der so offen ist, dass er ein Sieb ist. Der Unterschied besteht darin, dass der linke Frontalkortex offen für die rechte Gehirnhälfte ist, während der rechte Frontalkortex zu offen für andere und deren Vorschläge ist, eben weil er nicht offen für seine bessere Hälfte ist. Deshalb kann ein Wissenschaftler sehr viel über Neurologie wissen, aber eine Therapie praktizieren, die nichts mit dem Gehirn zu tun hat, was ich immer wieder gesehen habe - die Spaltung des Bewusstseins. Was er oder sie wissenschaftlich weiß, lässt sich nicht auf die andere Seite des Kopfes übertragen, weil die Verbindung unterbrochen ist oder eine Dissoziation vorliegt. Er/sie kann total wissend und gleichzeitig völlig unbewusst sein.

Wenn der Fokus auf Erscheinungen liegt, bleibt die Therapie ziemlich gleich, egal, um welches Problem es geht. Die Freudianer haben eine bestimmte Auffassung von Entwicklung und Pathologie. Dem folgen sie, unabhängig davon, was mit dem Patienten nicht stimmt, und das führt zu Einsichten und noch mehr Einsichten. Andere Therapien spezialisieren sich auf die Traumanalyse. Sie machen damit weiter, ohne irgendeinen Beweis für ihre Wirksamkeit außer den Berichten der Patienten. Es gibt keine physiologischen Messungen. Sie vernachlässigen die Tatsache, dass Erfahrung neurophysiologisch verankert ist, nicht nur als Idee; sie vernachlässigen Essenzen.

Stellen Sie sich diese Magie vor: Wir nehmen ein Beruhigungsmittel, und wir können besser schlafen, Schlafprobleme vermeiden, unser Verhalten einschränken, keine Angst mehr haben, weniger aggressiv und weniger depressiv sein, kein Bettnässen und keinen vorzeitigen Samenerguss mehr haben und keinen Alkohol und keine Drogen mehr konsumieren. Eine bestimmte Schmerztablette kann diese universelle Aufgabe erfüllen. Und warum? Weil die Essenz, der Schmerz, hinter all diesen unterschiedlichen Symptomen steht.

Schmerz wird immer Schmerz bleiben, ganz gleich, welches Etikett wir ihm anheften oder wie wir ihn verleugnen wollen. Ob wir uns ignoriert, gedemütigt oder ungeliebt fühlen, der Schmerz ist derselbe und wird von denselben Strukturen verarbeitet. Der frontale Kortex gibt ihm unterschiedliche Bezeichnungen, und wir verhalten uns unterschiedlich, aber die Zentren des Schmerzes behandeln ihn auf die gleiche Weise. Ist es nicht seltsam, dass wir dasselbe Beruhigungsmittel verwenden, um Depressionen und das Bettnässen von Kindern zu lindern? Vielleicht handelt es sich um ein und dieselbe Krankheit mit unterschiedlichen Erscheinungsformen, und wenn wir den Ursprung der Krankheit mit Medikamenten bekämpfen, verschwinden alle Erscheinungsformen für kurze Zeit. Wir müssen von Prozac die offensichtlichste Lektion lernen: Es blockiert alle Arten von Symptomen. Wenn wir also in einer Gefühlstherapie auch die steuernden Kräfte angreifen, können wir all diese verschiedenen Symptome blockieren und auslöschen. Beachten Sie auch, dass es sich um ein nonverbales Medikament handelt, das gedankliche Zwangsvorstellungen beruhigt. Das sagt uns etwas über die Beziehung zwischen den niederen Zentren, in denen es keine Ideen gibt, und den Gedankenprozessen auf höherer Ebene, die sich mit Ideen beschäftigen.

Bei einer antidialektischen Herangehensweise, die die der Erscheinungen ist, gibt es keine zentrale motivierende Kraft. Es gibt keinen Kampf der gegensätzlichen Kräfte, die uns bewegen und leiten. Es bleibt alles an der Oberfläche - statisch. Und weil dieser Ansatz nicht die tiefen, widersprüchlichen Kräfte betrachtet, die uns motivieren, gibt es keinen Grund, sich mit der Geschichte des Patienten zu befassen. Es ist alles nicht dynamisch. Eine Behandlung, die auf dialektischen Prinzipien beruht, bedeutet, dass es keine Ego- oder mystischen Kräfte geben kann, die aus heiterem Himmel auftauchen und ein mechanisches, vererbtes "Gegebenes" enthalten. Wenn die Dynamik weggelassen wird, hat die Therapie keine andere Möglichkeit als mechanisch zu sein.

Aufgrund einer lieblosen, traumatischen frühen Kindheit kann ein Mensch die Amygdala oder die Hirnstammstrukturen nicht bremsen, weil er nicht über die neurologische Ausrüstung verfügt; es gibt einen beeinträchtigten präfrontalen Kortex, der das tun könnte. Der Kognitivist fügt dem Patienten sein frontales kortikales Gewicht hinzu, so dass ihre Ideen, die miteinander verschweißt sind, helfen, die zugrunde liegenden Kräfte zu kontrollieren. "Du bist stark. Du kannst Erfolg haben. Ich werde dir dabei helfen. Du denkst nur, dass du ein Verlierer bist, aber das bist du

nicht. Du bist in Wirklichkeit ein guter Mensch, nicht der Böse, für den du dich hältst." Aufgrund einer lieblosen, traumatischen frühen Kindheit kann eine Person die Amygdala oder die Hirnstammstrukturen nicht bremsen, weil sie nicht über die neurologische Ausrüstung verfügt; es gibt einen beeinträchtigten präfrontalen Kortex, der dies tut. Der Kognitivist fügt dem Patienten sein frontales kortikales Gewicht hinzu, so dass ihre Ideen, die miteinander verschweißt sind, helfen, die zugrunde liegenden Kräfte zu kontrollieren. "Du bist stark. Sie können Erfolg haben. Ich werde dir dabei helfen. Du denkst nur, dass du ein Verlierer bist, aber das bist du nicht. Du bist in Wirklichkeit ein guter Mensch, nicht der Böse, für den du dich hältst." Dies wird in einem Experiment deutlich, über das 2002 in der Zeitschrift *Nature* berichtet wurde: Durch elektronische Stimulation des präfrontalen Kortex wurden Ratten daran gehindert, beim Ertönen eines Tons (der mit einem Elektroschock verbunden war) zu erstarren. (ANMERKUNG: *Nature* (7. November 2002) Wenn Therapeut und Patient ihre Gedanken in einer Einsichtssitzung zusammenführen, unterscheidet sich dies nicht von einer elektronischen Stimulation dieses Bereichs. Kurz gesagt, es blockiert die Erfahrung von Terror und Schmerz.

Wie unterscheidet sich dieser psychologische Begriff von dem religiösen? Der Unterschied besteht darin, dass die Psychologen nicht das Wort "böse" verwenden, sondern von „negativen Kräften“ sprechen. Geschrumpft und zugeschnitten sind sie dasselbe. Und natürlich ist die Masse der aktuellen Fernsehpsychologen in Wirklichkeit ein Haufen Fernsehprediger im psychologischen Gewand. Sie haben eine große Anziehungskraft, weil sie aktuelle religiöse Gebote mit Psychologie verbinden (man denke an Wayne Dyer). Das provoziert niemanden, sondern bestätigt nur die Vorurteile der Leute. Es bietet ihnen ein Gütesiegel.

Und dann sind da noch die medikamentösen Therapien. Den Patienten wird eine Vielzahl von Medikamenten für fast jedes Leiden verabreicht. Das Gespräch mit dem Patienten ist zweitrangig. Die Patienten sind ängstlich – die eine Art von Medikament. Sie sind depressiv - eine andere Art von Medikament. Und oft haben die Medikamente die gleiche Wirkung auf das Gehirn: Sie töten den Schmerz. Und wenn die Medikamente, die wir den Patienten geben, nicht wirken, erhöhen wir die Dosis. Und wenn das nicht funktioniert, wechseln wir die Medikamente. In der Zwischenzeit wird nicht versucht herauszufinden, warum die Patienten depressiv sind. Obwohl wir verzweifelt versuchen, genetische Ursachen zu finden, ist die Depression kein notwendiger Bestandteil des menschlichen Daseins.

In einem kürzlich erschienenen Zeitungsartikel wurde eine Frau beschrieben, die ihren Psychiater verklagt, weil ihr Mann selbstmordgefährdet war und sein Arzt ständig seine Medikamente änderte. Sie sagte, dass sich sein Zustand dadurch verschlimmert habe. Die Ärzte verließen sich auf den Schein, nicht auf das Wesentliche, und wurden möglicherweise in die Irre geführt. Sie behauptet, dass niemand mit ihm gesprochen hat. Dies ist ein Fall, bei dem schon ein wenig Gespräch und Mitgefühl geholfen hätten. Es gibt einen Platz dafür. Vielleicht waren Drogen nicht die Lösung. Dieser Ansatz erspart die Mühe, sich mit der Geschichte des

Patienten und seinem früheren Leben auseinanderzusetzen. Es erspart die mühsame Anstrengung, mit dem Patienten zu sprechen und seine Ängste nachzufühlen. Gerade das, etwas für den Patienten zu empfinden, kann Empathie vermitteln und therapeutisch wirken.

Bei einer Behandlung, die in erster Linie aus der Verabreichung von Medikamenten besteht, wird der Patient als "Fall" betrachtet. Nach ein paar flüchtigen Fragen gibt es keine persönliche Interaktion mehr. "Erzählen Sie mir von Ihrem Symptom, aber nicht von Ihrem Leben. Erzählen Sie mir davon, nicht von Ihnen." Ich war als Patientin in dieser Situation, als ich Ärzte sah, die mich als "Fall" behandelten. Das ist nicht sehr beruhigend. Aber dann sind da noch die wirtschaftlichen Aspekte. Wenn man stündlich viele Patienten sieht, ist es schwierig, sich in den Patienten einzufühlen oder überhaupt viel über ihn zu erfahren. Nachdem er einen langen Fragebogen ausgefüllt hat, betritt der Arzt den Behandlungsraum und scannt die Akte, ohne wirklich das Wesentliche über uns zu erfahren. Die Geschichte ist ein weiteres Opfer der heutigen medizinischen und psychologischen Therapie. Heute ist die Psychiatrie zu einem Arm der Pharmaindustrie geworden. Sie sagen uns, welche Medikamente wirken, und wir nehmen sie. Die Krankenkassen wollen nicht dafür bezahlen, dass wir uns mit der Geschichte des Patienten befassen, dass wir uns Zeit nehmen, etwas über ihn herauszufinden. Sie zahlen für sofortige Ergebnisse. Die Schlussfolgerung: Wir entwickeln neue therapeutische Theorien, um dem Götzendienst des intellektuellen, medikamentösen Ansatzes im Hier und Jetzt gerecht zu werden. Wir haben unsere Integrität gegen Bezahlung aufgegeben. Wir tun das nicht bewusst, aber wir können unsere Familien nicht ernähren, wenn wir uns nicht an die neue Realität anpassen.

Natürlich sind kognitive Ansätze ideal. Man sagt dem Patienten im Wesentlichen: "Komm darüber hinweg" und "Danke, dass du gekommen bist". Im neuen Zeitgeist besteht das Ziel der kognitiven Therapie darin, den Patienten darüber hinwegzubringen, nicht darin, die grundlegende Dynamik zu verstehen. Das Grundlegende im Menschen ist sein Schmerzreservoir und die Art und Weise, wie es ihn zu seinem Verhalten antreibt. Sobald wir Grundbedürfnisse vernachlässigen, werden wir in die intellektuelle Bewusstheit gedrängt, denn es ist der Anfang und das Ende des vollen Bewusstseins. Wir können das Reservoir nicht sehen, wenn wir uns nur auf die Bewusstheit konzentrieren. Deshalb können wir auch nicht sehen, warum so viele Menschen Drogen nehmen, sowohl legale als auch illegale. Wir versuchen, das Bedürfnis mit Worten zu unterdrücken, aber wir werden diesen Krieg verlieren, denn das Bedürfnis ist stärker als alles und jeder. Es wird nicht unterdrückt bleiben. Niemand ist stärker oder klüger als sein Bedürfnis, denn das Bedürfnis ist untrennbar mit dem Überleben verbunden, und das Überleben regiert. Wenn wir die Nachfrage nach Drogen stoppen wollen, müssen wir uns um die Grundbedürfnisse der Kinder kümmern und mit den Geburtspraktiken anfangen.

Donnerstag, 04. September 2008:

3. Die Evolution umkehren

Die Zeitmaschine, die wir sind

Unsere Primärtherapie basiert auf der Evolution. Darüber hinaus basiert sie auch auf Devolution. Sind wir nichts anderes als eine Zeitmaschine, mit der wir unsere Geschichte auf präzise Art und Weise besuchen können/ die Uhr zurückdrehen können in einen vorher neutralen, nicht-neurotischen Zustand. Ist das wirklich möglich? Wissenschaftler lernen jetzt, wie man die Entwicklungsuhr zurückdrehen kann - man nimmt zum Beispiel eine Hautzelle und behandelt sie so, dass sie in einen vorher neutralen, ungebundenen Zustand zurückkehrt. Danach kann sie umprogrammiert werden, um eine andere Art von Zelle zu werden.

Es ist kein so großer Sprung, dies auf den Menschen zu übertragen, der ja auch nur eine komplexe Ansammlung mikroskopischer Zellen ist. Was in unserer Therapie passieren kann, ist, dass Patienten zurückgehen und Ereignisse wiedererleben, die einer neurotischen Abweichung vorausgingen und sie verursachten; sie gehen zurück, um die großen Traumata wiederzuerleben, was zu einer Rückkehr zu einem neutralen Zustand innerer Harmonie führt. Wir gehen die Kette des Schmerzes zurück bis zu einer physiologischen Erinnerung an Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht. Das ist Evolution in umgekehrter Form. Wir beginnen als eine Ansammlung von ungebundenen Zellen, die schließlich zu einer Ansammlung von verschiedenen Organen und Gehirnneuronen führen, die unterschiedliche und getrennte Funktionen haben. In unserer Therapie gehen wir zurück und werden zu unserem alten Hai/Salamander-Selbst (grundlegendes Hirnstamm- und limbisches Verhalten). Und dann werden wir zu unserem alten Bonobo/Schimpansen-Organismus mit seinem fühlenden Gehirn, um schließlich bei unserem sich spät entwickelnden menschlichen Selbst anzukommen. Diese alten Gehirne existieren immer noch in uns allen und führen verschiedene Funktionen aus, die schließlich zu uns Menschen führen. Wenn wir nicht verstehen, dass wir historisch gesehen aus all diesen Gehirnen bestehen, und uns in der Psychotherapie nur auf das menschliche Denkhirn konzentrieren, können wir nur im Denkhirn "gesund" werden und schließen einen riesigen Schatz an Erfahrungen der unteren Gehirne aus. Auf diese Weise ist es unmöglich, auf allen Ebenen der Gehirnfunktion gesund zu werden. Wir haben zum Beispiel herausgefunden, dass Bluthochdruck und Migräne oft schon vor der Geburt entstanden sind, als Prägung, bevor wir unser Leben auf diesem Planeten begonnen haben. Wenn wir uns nicht mit dem Gehirn befassen, das das Leben im Mutterleib vermittelt hat, können wir nicht auf eine tiefgreifende Veränderung dieser Krankheiten hoffen.

Wenn wir Geschwüre und Dickdarmentzündungen beseitigen wollen, müssen wir wissen, wo im Gehirn diese Reaktionen organisiert sind, und zu diesem Gehirn zurückkehren, um sie zu heilen. Wir wollen ein neurotisches Gehirnsystem in ein reineres, normales umprogrammieren. Wir wollen die Amplitude und Frequenz der Gehirnwellen auf ein langsames und niedrigeres Niveau senken, was wir in unserer

Therapie getan haben. Wir können das nicht erreichen, indem wir das denkende Gehirn aktiver machen; die Aufgabe besteht darin, es weniger reaktiv zu machen, während das fühlende Gehirn aktiver wird. Und nun wissen wir, dass der hyperaktive präfrontale Kortex oft dazu benutzt werden kann, den limbischen/gefühlsmäßigen Output zu unterdrücken. So kann ein vielbeschäftigtes intellektuelles Gehirn dazu verführt werden, zu glauben, dass es einem gut geht, wenngleich alles, was passiert ist, eine Selbsttäuschung ist; eine Distanzierung von den Gefühlszentren des Gehirns und eine Flucht in die Denkstrukturen. In einer Psychotherapie, die sich auf Sprache stützt, kann man höchstens erwarten, dass oberflächliche Gedankengänge zu anderen Ideen, d.h. Einsichten, führen. Die unteren Gehirne "sprechen" in der Tat eine andere Sprache; und wir müssen diese Sprache lernen, wenn wir tiefe, tiefgreifende Veränderungen erreichen wollen. Und natürlich dürfen wir "Heilung" oder "Verbesserung" nicht einfach in verbalen Begriffen ausdrücken; wir müssen sehen, was der Körper zur Verbesserung sagt. Wir müssen auch die untere Gehirn-/Physiologiesprache messen. Sie äußert sich in einer langsameren Herzfrequenz, in mehr natürlichen Killer-Immunzellen und höheren Serotoninwerten. Sie spricht aus Erfahrung; aus Erfahrung, die hauptsächlich von unseren nicht-menschlichen Vorfahren vermittelt wurde.

Es ist gar nicht so seltsam, dass neue Forschungsergebnisse zeigen, dass unser Gehirn auf der Suche nach einer emotionalen Erinnerung den Zustand annimmt, in dem es ursprünglich war. Mit anderen Worten: Wir kehren zu dem Gehirn zurück, das ursprünglich an der Ablage der Erfahrung beteiligt war. Dies ist nicht möglich, solange das Gehirn des Therapeuten zusammen mit dem eigenen Gehirn in eine Flachserie über gegenwärtige Ereignisse verwickelt ist. Wir brauchen ein therapeutisches Umfeld, das zur Reflexion und Selbstbeobachtung anregt.

Was bedeutet also Devolution in der Therapie? Es bedeutet in erster Linie, keine Entwicklungsschritte zu überspringen. Es bedeutet, in der Therapie mit den jüngsten Traumata zu beginnen und uns mit dem Vehikel der Gefühle in der Geschichte zurück zu früheren Ereignissen tragen zu lassen. Es bedeutet, dass wir in der Therapie mit dem späten Neocortex des Gehirns beginnen und uns im Laufe der Zeit bis zum präverbalen Leben zurückarbeiten. Es bedeutet, dass wir erst spät in der Therapie zu den Ereignissen in der Kindheit und vor der Geburt kommen. Es gibt Rebirther, die ihren Patienten helfen, zu Geburtstraumata hinab zu gelangen, lange bevor das System sie integrieren kann. Das Ergebnis ist eine Abreaktion, ein Durchlaufen der Emotionen des Gefühls ohne seinen vollen emotionalen Gehalt. Es bedeutet, langsam und geordnet die Schmerzkette hinabzusteigen und die Gefühle auf jeder Ebene zu integrieren. Es bedeutet ein grundlegendes Verständnis der Neurophysiologie, damit die Therapeuten wissen, was sie auf jeder vom Patienten besuchten Ebene zu erwarten haben, und den Patienten nicht dazu provozieren, einen nonverbalen Schmerz verbal auszudrücken. Es bedeutet zu wissen, wann eine Patientin bereit ist für die Erfahrung eines tiefen, frühen Gefühls und wann sie nicht bereit ist. Und vor allem bedeutet es, zu erkennen, wie eine Geburtsprägung aussieht und wie das Wiedererleben aussieht. Es bedeutet, die Vitalfunktionen sorgfältig zu titrieren und zu

sehen, wie sie sich auf den gesamten Organismus auswirken. Und schließlich bedeutet es, Patienten nicht zu drängen, irgendwo hinzugehen, wenn sie dazu nicht bereit sind. Das Wiedererleben von Geburtstraumata und vorgeburtlichen Traumata wird erst spät in der Therapie erreicht. So beginnen zum Beispiel tief depressive Patienten die Therapie in der Regel in tiefer Hoffnungslosigkeit und mit sehr niedriger Körpertemperatur. Wir müssen verstehen, wie wir diesen Zustand normalisieren können und welche Art von Gefühlen der Patient akzeptieren kann. Hoffnungslosigkeit gibt es auf allen Ebenen, die den verschiedenen Gehirnsystemen entsprechen. Es kann sein, dass wir die tiefe Ebene der Hoffnungslosigkeit bis zu einem späteren Zeitpunkt in der Therapie vermeiden müssen.

Wenn wir schließlich in der Therapie bei den Geburtsereignissen ankommen, werden wir mehr und mehr fähig, in der Gegenwart zu leben. Das ist es, was mit dem Wiederaufsuchen und Wiedererleben der Vergangenheit gemeint ist; es geht darum, die Gegenwart zu gewährleisten. Je tiefer wir in die Geschichte eindringen, desto weniger hat sie Einfluss auf unser gegenwärtiges Leben - eine reine Dialektik. Therapien, die sich auf die Gegenwart konzentrieren, sorgen nur dafür, dass die Vergangenheit verankert bleibt. Das ist die Bedeutung von Freiheit - von unserer Geschichte befreit zu werden.

Mittwoch, 10. September 2008

4. 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.

Mittwoch, 10. September 2008: 5. Über Drogen und Beruhigungsmittel

Die Wahl von Beruhigungsmitteln oder schmerzstillenden Medikamenten hängt von sehr frühen Lebenserfahrungen ab, sogar von Erfahrungen während des Lebens im Mutterleib. Diese Tatsache macht eine Heilung so schwierig, doch ohne die Antipoden des Gehirns zu erforschen, können wir das Bedürfnis nach jeder Art von Drogen, von Zigaretten über Alkohol bis hin zu illegalen Drogen, nicht lösen.

Niemand nimmt chronisch Drogen, wenn nicht ein Mangel im körperlichen System besteht. Bei einer Sucht geht es zunächst einmal nicht um Alkohol oder Drogen, sondern um ein Bedürfnis. (entweder versuchen wir, es zu erfüllen oder es zu unterdrücken). Wir sind süchtig nach Erfüllung, aber weil die kritische Zeit, in der das Bedürfnis hätte erfüllt werden können, vorbei ist, werden wir süchtig nach Ersatzstoffen. Wir sind gezwungen, nach symbolischen Ersatzstoffen zu suchen, solange das wirkliche Bedürfnis stark unterdrückt wird. Und die Dringlichkeit der Drogensuche ist dieselbe wie die des ursprünglichen Bedürfnisses. Die Person unterdrückt nicht nur den aktuellen Schmerz, sondern auch den vergangenen Schmerz, dessen sie sich vielleicht nicht bewusst ist. Das ist es, was die Sucht wie eine Sucht aussehen lässt. Das ursprüngliche Bedürfnis wird verdrängt und ist unerreichbar.

Drogen- oder Alkoholkonsum ist etwas Offensichtliches, ein Verhalten, das wir behandeln können, indem wir das Verhalten mit Hilfe der Verhaltenstherapie umlenken, was gar nicht so ungewöhnlich ist. Es ist etwas, das wir sehen und messen können; so viele Monate ohne Alkohol und Drogen sind gleichbedeutend mit einer erfolgreichen Behandlung, so ihr Ansatz. Der Erfolg wird anhand des äußeren Verhaltens gemessen, nicht an den inneren Prozessen. Dabei sind es gerade diese inneren Prozesse, die beim Drogenkonsum am meisten zählen. Sucht resultiert meist aus sehr frühen schmerzhaften Prägungen, sogar schon im Mutterleib. Diese Tatsache macht eine Heilung so schwierig; doch ohne die Antipoden des Gehirns zu erforschen, können wir das Bedürfnis nach jeder Art von Drogen, von Zigaretten über Alkohol bis hin zu illegalen Drogen, nicht lösen, denn, noch einmal, es ist nicht das Bedürfnis nach Alkohol, es ist DAS BEDÜRFNIS.

Da wir schon früh Liebe brauchten, um das System zu stabilisieren, müssen wir das

Fehlen dieser Liebe durch etwas ausgleichen, das uns gibt, was die frühe Liebe uns gegeben hätte: Mit Alkohol oder Drogen fühlen wir uns warm, entspannt, unbeschwert und energiegeladen. Und, wichtig, sie sind sofort verfügbar. All dies sind vorübergehende Lösungen; die einzige dauerhafte Lösung besteht darin, sehr früh geliebt worden zu sein oder das Bedürfnis und den Schmerz dieses Mangels zu spüren. Das bringt das System wieder ins Gleichgewicht. Liebe in der Gegenwart reicht nicht aus, aber das Gefühl zu durchleben, in der Vergangenheit nicht geliebt worden zu sein, schon.

Unsere ehemaligen Speed-Süchtigen (Amphetamine) können sich nicht vorstellen, Speed zu nehmen, nachdem ihr System jetzt normal ist. Vielleicht mag man dies für einen vereinfachten Ansatz halten, aber hinter diesen Aussagen stehen viele Jahrzehnte Erfahrung und viele neue Forschungsergebnisse, die unsere Position verdeutlichen. Für eine etwas ausführlichere Erklärung bin ich Myron Michael Goldenberg für seine Beschreibung der Drogenwirkung zu Dank verpflichtet.

("Pharmakologie für den Psychotherapeuten", Accelerated Development Inc. 1990).

Wir müssen verstehen, was Sucht ist und wie sie funktioniert. Wir müssen wissen, was wir meinen, wenn wir sagen, dass eine Droge sich an einen Rezeptor bindet, wie sie vielleicht wirkt, um uns zu beruhigen.

Damit der ursprüngliche Schmerz anerkannt wird, muss er im Bewusstsein ankommen. Wenn die Botschaft nie ankommt, wenn sie durch einen der Neuro-Inhibitoren, die wir in unserem Gehirn produzieren, blockiert wird, fühlen wir vielleicht ein vages Unbehagen, eine Spannung oder ein amorphes Leiden, aber wir wissen nicht, was es genau ist. Und wir werden weiter leiden. Das Hauptziel dieser Hemmstoffe besteht darin, zu viele Informationen, zu starke emotionale Botschaften daran zu hindern, ins Bewusstsein aufzusteigen. Wenn ein Teil der Botschaft durchkommt, kommt es zu aktiver Angst, Symptomen und impulsivem Verhalten. Wie kann das geschehen?

Rezeptoren und Rezeptortheorie

Es gibt mehrere Theorien darüber, wie Drogen tatsächlich im Gehirn und im Körper wirken. Diese bestehen darin, dass sie sich (1) an Zellen anlagern, die Rezeptoren genannt werden, (2) mit zellulären Enzymsystemen interagieren oder (3) die chemischen Eigenschaften der äußeren Zellmembranen beeinflussen. (Goldenberg. Seiten 36 & 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. Das Entscheidende dabei ist, dass die Drogen das nachahmen, was unser Körper hätte tun sollen, wenn wir als Säuglinge oder sogar früher geliebt worden wären. Fast jedes Medikament ahmt irgendwie nach, was wir auf natürliche Weise produzieren sollten. Zum Beispiel verbindet sich die natürlich vorkommende Körperchemikalie 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 verhält sich durch übermäßiges Essen, wird durch Medikamente ruhig gestellt und leidet dann unter hohem Blutdruck. Manchmal wird die Angriffsstelle erst Jahre später entdeckt.

Es gibt Medikamente, die die Rezeptorstelle blockieren und ihre 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, lässt sich im Erwachsenenalter nicht durch mehr Liebe aus der Welt schaffen.

Eine Möglichkeit, das Gefühl der Angst und Erregung loszuwerden, besteht darin, die Übertragung von Botschaften zwischen den Neuronen (Nervenzellen) zu verlangsamen oder zu stoppen, so dass die (stimulierende) Schmerzbotschaft keine höheren Ebenen erreicht. 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, an Einsichten orientierten 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 Zeugung 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 trägt und diese Verdrängung ist die Grundlage der Depression.

Was ist also falsch an der Einnahme von Beruhigungsmitteln und Schmerzmitteln? Ihre Hauptaufgabe ist es, 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, das eigene Leben bedrohen. 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.

Die Unterdrückung der tieferen Zentren durch Medikamente lindert die so genannten "Gedanken"-Störungen. Wenn unsere Patienten in einer Sitzung ihre Abwehrkräfte lockern und der große Schmerz seinen Marsch in die präfrontalen Denkkzentren antritt, wird ihr Kortex so lange über diese oder jene Gefahr grübeln, bis sie sich tatsächlich in dem Gefühl verfangen. 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 Rationalisierung.

In der Hierarchie des Nervensystems nimmt die Kraft der Prägungen auf den verschiedenen Ebenen vergleichsweise ab, je weiter wir auf der Entwicklungsskala aufsteigen. 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 ernsthafte Beeinträchtigung des Gehirns zur Folge hat. 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 Hirnscans bestätigen dies. Bei 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 Cortisolwerte finden als die Prägung. Ein weiteres Ergebnis unserer Forschung ist 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

gesehen werden. Wenn also der Körper in Bedrängnis ist, kann diese Notlage nicht nur im Gehirn, sondern auch in den Hormonen und im Blutsystem zu finden sein.

Unsere Hypothese lautet, 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 - 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 sie kann nicht raus ins wirkliche Leben. Es ist alles grau und trist. Das ist der Preis, den wir für Beruhigungsmittel zahlen. „Kein Schmerz“ bedeutet „kein Leben.“

Donnerstag, 18. September 2008

6. Die Regierung als Kult oder der Kult des Vertrauens

Die Vereinigten Staaten sind dabei, sich zu vereinigen. Die Menschen denken mehr wie ihre Führer und unsere Führer denken mehr wie die Menschen. Das sieht nach Einheit aus, aber es birgt auch Gefahren. Wir werden zu einer fadenscheinigen Form der Homogenität zusammengeschweißt, bei der die Führer uns auffordern, ihnen zu vertrauen;

Die Experten befragen uns dann und stellen fest, dass wir das tun, und die Regierung gibt Erklärungen ab, dass sie den Willen des Volkes umsetzt.

Auch wenn dies wie gelebte Demokratie aussehen mag, behaupte ich, dass dieser Vertrauenskult zu einer höchst undemokratischen Situation führen kann. In jedem demokratischen Land spiegeln die gewählten Amtsträger letztendlich die Bevölkerung wider. Sie sind in einer einzigen Person das verdichtete Symbol dessen, was die Massen angeblich denken. Die Gefahr besteht darin, dass eine Verschmelzung der Einstellungen und Überzeugungen des Volkes mit denen seiner Führer zu einem festen Konsens wird, bei dem jede Seite Angst hat, mit der anderen nicht übereinzustimmen. Dieser politische Gleichschritt scheint Stärke zu sein, aber in Wirklichkeit ist er allzu oft nichts anderes als die Angst, illoyal zu sein. Zögern, Zweifel, Misstrauen, Dissens und Illoyalität sind im heutigen amerikanischen

Sprachgebrauch zu Synonymen geworden.

Im Namen der Einheit versinkt die Demokratie in der Philosophie des "my country right or wrong". Ein Blick in die Geschichte, in die Hitler- und Stalin-Ära, zeigt uns, wohin blindes Vertrauen führen kann. Die Deutschen und die Russen wollten gute, loyale Bürger sein. Auch dort hieß es: "Mein Land - richtig oder falsch", und das Ergebnis waren Massenvernichtung, Hunger und Tod. Was ihre Führer verlangten, war völliges Vertrauen. Damit meinten sie, dass die Menschen jede Kritikfähigkeit ablegen und passiv zustimmen sollten, was auch immer die Führer beschlossen. Selbst jetzt in der Sowjetunion verlangen die Führer völliges Vertrauen, das auf ihrem Misstrauen gegenüber früheren Führern beruht. "Vertraut mir, denn ich bin nicht wie die anderen." Und wir sind uns des Vertrauens, das die Iraker in Saddam Hussein haben, sehr bewusst.

In einer Zeit, in der die Funktionen der Demokratie gestärkt werden, scheinen wir weniger geneigt zu sein, sie einzusetzen, um nicht beschuldigt zu werden, die amerikanische Einheit zu erschüttern. Der Vertrauenskult tritt an die Stelle des unabhängigen Denkens, und wir bewegen uns auf eine indirekte Demokratie zu, in der der Wille des Volkes eher durch Umfragen als durch sinnvolle Abstimmungen ermittelt wird. Die Umfrage ist König, und wenn sie anzeigt, dass die Zeit für eine Abstimmung reif ist, wird die Demokratie offiziell. Wir können objektiv sehen, was das Vertrauen in anderen Ländern bewirkt hat, insbesondere im Irak, wo sie auf dem Weg sind, ihr Land zu zerstören. Was wir nicht so leicht sehen können, ist unsere eigene Hingabe an das Vertrauen. Trauen Sie dem Vertrauen nicht zu sehr.

Das Regieren durch Umfragen wird immer mehr zur Gewohnheit, und nach einer kürzlich durchgeführten Umfrage zu urteilen, sind wir alle in Schwierigkeiten. Obwohl die Amerikaner einem Bodenkrieg im Irak widerstrebend gegenüberstehen, sind sie dennoch bereit, sich dem Urteil unserer Führer anzuschließen. In einer kürzlich durchgeführten Umfrage stimmten die Menschen den Generälen zu, dass sie nicht zu viele Informationen erhalten sollten. Wenn es an Informationen mangelt, hält das Vertrauen Einzug.

In den 1960er Jahren wies Eric Sevareid in der CBS-Sendung "News Special" darauf hin, dass keiner der Regierungsexperten in Bezug auf den Verlauf des Krieges richtig gelegen habe. Und nun scheinen die Nachrichten in hohem Maße durch eine Reihe von Pressebriefings gesteuert zu werden.

Der Vertrauenskult scheint in umgekehrtem Verhältnis zur Menge der erhaltenen Informationen zu wachsen. Je weniger Informationen die Regierung anbietet, desto mehr müssen wir uns offensichtlich auf das Vertrauen verlassen. Es wird uns gesagt, dass einige Informationen wegen des "nationalen Interesses" zurückgehalten werden müssen. Ich behaupte, dass zu viel Vertrauen auf der Grundlage von zu wenig Informationen wirklich gegen das nationale Interesse verstößt, weil die Menschen nicht wirklich wissen, was vor sich geht und sich keine fundierte Meinung bilden

können.

Es entsteht eine Situation, in der diejenigen, die mehr wissen wollen, die zögern oder Fragen stellen, die unruhig sind, weil uns die Fakten nicht mitgeteilt werden, als unangepasst betrachtet und als "Hilfe und Beistand für den Feind" geißelt werden. In Deutschland wurde Anfang der 1940er Jahre jeder, der glaubte, Deutschland könnte den Krieg verlieren, abwertend als "Defätisten" bezeichnet. Diese Bezeichnung konnte eine harte Gefängnisstrafe und sogar den Tod nach sich ziehen. Die deutsche Führung verlangte Vertrauen, selbst als das Land dezimiert wurde.

Das Problem besteht darin, dass die Wahrung der Demokratie gegenüber der Wahrung eines einheitlichen Erscheinungsbildes vor der Welt zweitrangig wird. Dies ist nicht unbedingt ein bewusster Plan geheimer Verschwörer, sondern der Höhepunkt einer Situation, in der das Volk und die Führer sich unbewusst gegenseitig manipulieren, um eine mystische Stärke zu bewahren. Wir sind in der "Konsens-Tasche" gefangen, und niemand scheint frei zu sein, neue Ideen oder neue Schritte einzubringen.

Es besteht die Gefahr, dass Amerikas historischer Dialog zu Ende geht und durch einen Monolog der Exekutive ersetzt wird, der einen Konsens orchestriert und Verdächtigungen gegen diejenigen sät, die nicht in die chauvinistische Melodie einstimmen.

DER SUPERPATRIOT

Vor Jahren veröffentlichte ich das psychologische "Porträt des Kalten Kriegers" (The Minority of One, April 1963). Dabei handelte es sich um eine Analyse von dreißig verwandten Forschungsstudien, aus denen ein Bild des Superpatrioten gezeichnet wurde. Darin wurde ein hypothetischer Mann vorgestellt, der auf der äußersten Rechten zu finden ist, der Gewalt als Lösung für komplexe Probleme betont und der sowohl in zwischenmenschlichen als auch in internationalen Beziehungen auf Macht setzt. Das Porträt wurde folgendermaßen zusammengefasst:

"Der Kalte Krieger ist weder klug noch einfallsreich. Egal wie viel Schutz er hat, er kann nie genug haben, um seine innere Unsicherheit zu unterdrücken. Er ist ein ungeduldiger Mensch, der das Reden zugunsten des Handelns verschmäht; der sofortige und einzige Lösungen für Probleme will. Er sieht die Welt in Schwarz und Weiß und misstraut seinen Mitmenschen. Er kann keine kooperativen Lösungen für Probleme sehen und betrachtet alle Beziehungen in Form von Macht - von Dominanz oder Unterwerfung. Jeder Versuch anderer, einen gleichwertigen Status zu erlangen, wird als Bedrohung angesehen. Er glaubt zuerst, zuletzt und vor allem an die Macht. Er verlässt sich auf Gewalt, um persönliche und soziale Probleme zu lösen. Er ist zynisch, misstrauisch und missdeutet die meisten Bewegungen anderer als kriegerisch. Er ist ein feindseliger Mensch, der seine Feindseligkeit mit dem Fortbestehen eines aggressiven Feindes rechtfertigt. Er ist so von Konflikten zerrissen, dass er Frieden und Harmonie nicht erkennt, wenn sie ihn treffen. Er lebt

nach den Slogans. Er ist starr und unflexibel, emotional isoliert, und es fehlt ihm sowohl an persönlicher als auch an sozialer Einsicht. Er lehnt kritische Selbstbeobachtung ab, hat wenig Ideale und noch weniger Hoffnung. Er sieht nur die praktischen Dinge des Alltags und tut Theoretiker als unscharfe Idealisten ab. Er ist wissenschaftsfeindlich, weil er sich keine geordnete und vorhersehbare Welt vorstellen kann, die vom Chaos befreit ist. Er ist nur auf sein eigenes Überleben bedacht und glaubt, dass alle, die nicht für ihn sind, gegen ihn sind, und alle, die nicht über ihm sind, unter ihm sind. Er hält diejenigen, die den Krieg fürchten, für schwache, neurotische, kauzige Agitatoren und glaubt, dass es verräterisch ist, bei einem Gegner versöhnliche Möglichkeiten zu finden."

In der Zeit, seit dieses Porträt gezeichnet wurde, sind die psychologischen Eigenschaften von Wichtigtuern am Rande des politischen Spektrums immer stärker in unsere nationale Ideologie eingeflossen. Vielleicht sind diese Eigenschaften in Kriegszeiten nationale Notwendigkeiten. Vielleicht haben unsere Führer Recht mit ihrer Behauptung, dass wir töten müssen, um Leben zu retten. Aber was ist, wenn sie nicht recht haben? Es kann nicht schaden, einen Moment lang über diese Möglichkeit nachzudenken.

Wir scheinen im Strudel eines synergetischen Prozesses gefangen zu sein, in dem jeder zunehmende physische Einsatz von Truppen und Waffen auch eine erhöhte implizite Forderung nach psychologischem Einsatz mit sich bringt. Jede Kategorie dieses Engagements potenziert die andere - ein Prozess, der nichts Gutes verheißt. In der Tat ergab die Galiup-Umfrage in zwei Umfragen, die im Abstand von drei Monaten durchgeführt wurden, einen Anstieg der Befürworter eines größeren militärischen Engagements in Vietnam um dreizehn Prozent. (Los Angeles Times, 21. November 1965.) Diese psychologische Verschiebung ging einher mit der starken Zunahme des tatsächlichen Truppeneinsatzes im selben Zeitraum. Außerdem sank die Zahl derjenigen, die bereit waren, über den Frieden zu verhandeln, um zwei Prozent.

Eine Gefahr dieses Synergieeffekts besteht darin, dass man verinnerlichte Einstellungen und Überzeugungen nicht so schnell abstellen kann, wie man die Bombardierung von Dörfern einstellen könnte (wie diejenigen, die eine Wiederaufrüstung Deutschlands befürchten, nur zu gut wissen). Der Zeitgeist überdauert das Umfeld, in dem er entstanden ist, und bereitet den Boden für künftige Kriege.

Eine interessante Studie des Soziologieprofessors Seeman von der University of California in Los Angeles hilft, unser Dilemma zu verdeutlichen. Untersucht wurden emotional entfremdete Personen, und es wurde festgestellt, dass es einen Zusammenhang zwischen emotionaler Entfremdung (sozialer Distanz) und Machtlosigkeit gibt. Mit dem Gefühl der Machtlosigkeit geht ein geringeres politisches Interesse, ein geringeres politisches Wissen und ein Mangel an Motivation, mehr über Politik zu lernen, einher. Eine der Fragen lautete, ob "die grundlegenden Entscheidungen über politische und soziale Fragen von Experten

getroffen werden sollten". Es überrascht nicht, dass diejenigen, die sich machtlos fühlten, dazu neigten, diese Frage zu bejahen. Wenn Menschen sich machtlos fühlen, ziehen sie eine Regierung durch Experten einer Regierung durch das Volk vor. Kurz gesagt, sie ziehen es vor, weiterhin machtlos zu sein.

Die meisten von uns sind sich unserer zunehmenden Ohnmacht vielleicht gar nicht bewusst. Uns wurde eingeredet, dass wir in einer Demokratie leben, die auf der Stärke des Volkes beruht. Allzu viele sind sich der Tatsache nicht bewusst, dass ihr wachsendes Vertrauen in die Regierenden nur Ausdruck ihrer eigenen Ohnmacht ist. Ein solches "Vertrauen" bietet eine Möglichkeit, sich der persönlichen Verantwortung in Regierungsangelegenheiten zu entziehen. Und genau darum geht es in der Demokratie, so scheint es mir, nämlich um die Fähigkeit, die Handlungen unserer Politiker zu beurteilen und zu bewerten.

Die Seeman-Studie ergab, dass diejenigen, die der politischen Kontrolle durch Experten einen höheren Stellenwert beimaßen, weniger daran interessiert waren, mehr zu wissen, und eher bereit waren, dem Diktat anderer zu folgen - kurz gesagt, sie neigten dazu, von der Demokratie zur Autokratie überzugehen. Diese Verschiebung ermöglicht es den Menschen, auf persönliche Entscheidungen zu verzichten, die Suche nach Informationen zu vermeiden und vor allem einer persönlichen Moral abzuschwören. Wie die Studie zeigt, führt der Wandel zu einer zunehmenden Unempfänglichkeit gegenüber neuen Informationen. In dieser Haltung spiegelt sich der Verlust der Kontrolle über das eigene Schicksal wider. Diese Kontrolle geht nicht nur im Vertrauenskult verloren, sondern der Einzelne strebt auch kaum danach, Kontrolle zu entwickeln, da dies mit Verantwortung und Entscheidungsfindung einhergehen würde - Aufgaben, die von denjenigen, die wollen, dass andere alle Entscheidungen für sie treffen, nicht begrüßt werden können.

Mit dieser Geisteshaltung geht das Vertrauen in das Schicksal und den Zufall einher. Wir glauben, dass das, was uns widerfährt, in den Händen einer höheren Macht liegt, sei es eine Gottheit oder eine Regierung. Wenn wir unser Leben von außen regeln lassen und den Wert persönlicher Bemühungen bei der Beeinflussung von Problemen auf ein Minimum reduzieren, ist das Ergebnis eine Regierung der Kenner, die Herrschaft einer wissenden Elite, die am besten weiß, was das Beste für uns ist. Der Krieg selbst wird dann von uns dem Schicksal überlassen....und der Elite.

Aber was gut für uns ist, ist nicht nur eine Frage von Fakten, die den Experten bekannt sind. Es ist eine Frage der Moral. Es ist eine Frage der unterschiedlichen Standpunkte. Was uns von unserer Regierung unterscheidet, ist nicht nur die jeweilige Menge an Fakten, die uns zur Verfügung steht, sondern ein anderer Bezugsrahmen für die Betrachtung und Bewertung dieser Fakten. Der Unterschied besteht zwischen Humanismus und Machtpolitik.

Wenn eine Regierung ein Volk dazu bringt, in Begriffen der Machtpolitik statt in menschlichen Bedürfnissen zu denken, dann ist das Volk hereingelegt worden. Doch

durch den geschickten Einsatz der Massenmedien sind wir zu "Experten" für ausländische Diktaturen geworden, aber zu unmündigen Kindern, wenn es um die Methoden unserer eigenen Regierung geht. Wenn mein Friseur zu mir sagt: "Wir können es uns nicht leisten, Südostasien an die Kommunisten zu verlieren", meint er dann wirklich, ein eigenes Interesse an einem Land zu haben, das er nie gesehen hat und von dem er bis vor ein paar Jahren wahrscheinlich noch nie etwas gehört hatte? Wenn er nach Hause in sein 85.000 Dollar teures Reihenhaus kommt, ist es dann wirklich die erste Amtshandlung, dass er seiner Frau sagt, dass sie Asien nicht "verlieren" dürfen, während sie sich Sorgen macht, das Haus nicht zu verlieren?

VERTRAUEN PER ANORDNUNG

Unsere Existenz kann gerade wegen der starren Vorstellung, dass unsere Existenz ständig in Gefahr ist, in Gefahr sein. So ist der Krieg notwendig geworden, um den Krieg zu verhindern; die Bombardierung notwendig, um Leben zu retten; und der Tod ein unglückliches Nebenprodukt des Kampfes um das Leben.

Aus der Grundannahme, dass unsere Existenz in Gefahr ist, muss logischerweise vieles folgen. So werden Pazifisten und ihre Ideen gefährlich, während die Forderung nach dem Tod - "Tod dem Feind" - bedeutet, dass die eigene Zurechnungsfähigkeit vermutlich bewiesen ist. Es ist eine seltsame Gleichung - Tod und Vernunft, Töten und geistige Gesundheit, Bombardierung und Demokratie.

"Töten" scheint "in" zu sein in einer Nation, die sich in ihrem Patriotismus und ihrer Rechtschaffenheit zusammenkauert und sich am meisten davor fürchtet, Uneinigkeit zu säen. Während des Vietnamkriegs wurden drei Universitätsprofessoren von der Ky-Regierung hingerichtet, weil sie eine Petition mit der Forderung nach einem Waffenstillstand in Umlauf gebracht hatten. Die Führer hatten den Sprung von einer Bitte um Vertrauen zu einer Forderung nach Vertrauen gemacht.

REGIERUNG DURCH KRISEN UND UNGEHEUER

Aus psychologischer Sicht dreht sich die Fähigkeit, Krieg zu führen, um das Konzept des Vertrauens. Und das ist nicht nur etwas Schlechtes, sondern eine Notwendigkeit, um eine Regierung lebensfähig zu machen.

Der Grund dafür, dass wir unserem Anführer vertrauen müssen, liegt darin, dass wir in Krisenzeiten als Einheit handeln müssen. Wenn das eigene Schiff sinkt, ist keine Zeit für Zögern, Debatten oder getrennte Wege; es ist Zeit für gemeinsames Handeln. Mehr als jeder andere vor ihm. Hitler beherrschte das Regieren durch Krisen.

Krisen haben eine Reihe von psychologischen Funktionen, die dazu beitragen, ein Volk bei der Stange zu halten. Die Krise wachrüttelt, mobilisiert und, was am wichtigsten ist, legitimiert die Erregung. Gewalt gegen den "Feind" (ob intern oder extern) wird akzeptabel, weil "wir uns in einer Krise befinden". Alle Mittel werden akzeptabel.

Indem er sein Land in ständige Konflikte und Kriege verwickelte, gab es immer eine Krise, immer ein Bedürfnis nach dem Retter und immer eine Rechtfertigung für die Unterdrückung derjenigen, die anderer Meinung waren. Das deutsche Volk vertraute seinen Führern, und die deutschen Führer vertrauten ihrem Führer. Was es ihnen ermöglichte, sich mit gutem Gewissen schuldig zu fühlen, war, dass ihre Führer wissen mussten, was sie taten, während sie selbst nur Befehle ausführten. Es herrschte "Einigkeit". Aber gerade diese Einheit ist es, die man am meisten fürchten muss. Das soll nicht heißen, dass wir nie Vertrauen in die Führung haben sollten; schließlich haben wir sie gewählt. Es ist nur so, dass ein gesunder Zweifel immer wichtig ist.

Das ist die gleiche Art von psychologischem Mechanismus, der Menschen süchtig nach Horrorfilmen macht. In einem Horrorfilm wird man in eine Situation versetzt, in der die Spannung und der Schrecken zunehmen, aber im Hinterkopf weiß man, dass es eigentlich nichts zu befürchten gibt. Das Monster auf der Leinwand mobilisiert unsere ureigene Angst. Am Ende wird das Monster getötet und wir fühlen uns erleichtert, denn in uns war nichts falsch; das Monster war die Quelle unserer Angst.

Heute ändert sich das "Monster" ständig. Früher waren es die Chinesen. Jetzt sind sie so etwas wie Freunde. Früher waren es die Japaner und die Deutschen. Jetzt sind sie unsere engsten Verbündeten und wir machen uns Sorgen, wenn sie zögern, in den Krieg zu ziehen. Das ist nicht mehr die Sorge, die wir früher über sie hatten. Wir sind davon überzeugt, dass wir wieder frei atmen können, wenn unser Feind ausgerottet ist. Das Problem ist, dass sich unser Feind ständig ändert. Während des Irak-Irak-Krieges war der Irak unser Freund, den wir bewaffnet haben. Das ist noch gar nicht so lange her.

Wir haben ein Problem im Irak, weil wir einen Mann haben, der nicht rational handelt. Albert Camus sagte schon vor langer Zeit: "Ein Mann, mit dem man nicht vernünftig reden kann, ist ein Mann, den man fürchten muss." Diejenigen, die versuchen, mit ihm zu diskutieren, nehmen ihr Leben in die Hand. Er verlangt Vertrauen. Er fordert es nicht einmal, er erwartet es. Es gibt keinen Willen des Volkes. Die Entwicklung scheint dahin zu gehen, dass man um Vertrauen bittet, es bekommt und noch mehr verlangt, bis alle Entscheidungen in den Händen des Führers liegen; und das ist die Gefahr für die Demokratie. Zu viel Vertrauen in "sie" bedeutet nicht genug Vertrauen in uns selbst. Wenn die Führer dann Dinge tun, die uns nicht gefallen, wenn sie, wie im Irak, darauf aus sind, ihr eigenes Land zu zerstören, dann liegt das daran, dass die Menschen ihren Führern implizit vertrauen. Sie sind bereit, für jede Entscheidung, die sie treffen, zu sterben. Auch sie sagen: "Wir haben eine Aufgabe zu erfüllen, und wir werden sie erfüllen". Das Töten des Feindes wird zu einer "Aufgabe, die es zu erledigen gilt". Das Töten geschieht nicht im Zorn, was, wie man meint, die logische Folge der Wut ist. Vielmehr wird das Töten sang- und klanglos als eine weitere Aufgabe erledigt, die erfüllt werden muss. Die Wut ist aus dem Tötungsprozess entfernt worden; kalte Berechnung ist an ihre Stelle getreten.

DAS MONSTER GEBIERT HELDEN

Man sucht vergeblich nach etwas anderem als "töten" und "Krieg", das nicht als Unterstützung und Bequemlichkeit des Feindes angesehen werden würde. Egal, wie ästhetisch unser Außenministerium oder die Akademiker der Rand Corporation es formulieren, die Botschaft ist dieselbe: Unsere amerikanischen Mitbürger haben jedes Recht zu protestieren, aber was sie tun, kommt einem Verrat gleich. Sie gelten als vertrauensunwürdig und säen die Saat der Uneinigkeit. Irgendwie glauben wir, dass die irakischen Soldaten im Sand die New York Times lesen und fälschlicherweise annehmen werden, dass die Amerikaner für den Frieden sind, sich ein Herz fassen und umso mehr kämpfen werden - was dazu führt, dass noch mehr amerikanische Jungs im Kampf gegen einen immer hartnäckigeren Feind sterben müssen. Die Tatsache, dass Hussein Kuwait ohne die Hilfe der New York Times einnahm, wird irgendwie übersehen.

Niemand bezweifelt, dass Hussein monströs gehandelt hat. Ungeheuer müssen bekämpft werden. Aber die Vorstellung eines Monsters hilft, die Menschen von den Ängsten des täglichen Lebens abzulenken. Ihn zu bekämpfen, bietet uns eine Befreiung von der Eintönigkeit der routinierten Existenz und eine Chance für das, was Aldous Huxley "individuellen Adel" nannte. Wir alle wollen uns edel fühlen: dass wir dazugehören, dass wir die große Sichtweise teilen und dass wir nicht ausgegrenzt sind. Wir wollen die beste Art von Bürger sein. Loyal und hingebungsvoll. Wie im Film ist das Monster die Quelle unserer Ängste; beseitigen Sie es, und die Ruhe wird zurückkehren. Und das Wichtigste: Vertrauen Sie Ihrem Anführer, dass er weiß, wie man mit dem Monster umgeht.

Aber der Kampf gegen das Monster hilft uns auch, unseren Platz und unseren Sinn in dieser komplizierten Gesellschaft zu finden. Es ist etwas, das wir alle teilen können. Wir sind in unseren Opfern und unserem Elend vereint, und das scheint weitaus besser zu sein, als einzeln unter persönlichen Problemen und privaten Qualen zu leiden. Plötzlich hat der Tod einen Sinn in einer Nation, die von sinnlosen Autounfällen heimgesucht wird. Wir können für eine Sache sterben und nicht wegen der Umweltverschmutzung - eine ziemlich schändliche Art zu sterben.

Der Tod hat einen Sinn, auch wenn das Leben keinen hat. Es herrscht jetzt eine Zeit, in der eine der Notwendigkeiten des Lebens der Tod ist. Diese Notwendigkeit in Frage zu stellen, wäre illoyal.

Der Irak ist zu einer Nation geworden, die auf der Suche nach Verrat und nicht nach Vernunft ist. Wir müssen aufpassen, dass wir nicht in diese Falle tappen. Unabhängig davon, wie wir persönlich zum Krieg stehen, sollten wir nicht vergessen, dass wir für die Demokratie kämpfen, und das Markenzeichen der Demokratie ist der Dissens, die Möglichkeit, eine andere Meinung zu vertreten.

Was wir brauchen, ist eine neue Atmosphäre, in der der Krieg der wahre Feind ist.

Nur dann werden Friedensbemühungen nicht als Verrat angesehen werden. Wenn der Feind der Krieg ist, liegt der Frieden im nationalen Interesse.

Was wir heute brauchen, ist ein Kult des Misstrauens und der Skepsis. Beherzigen wir die Warnung von Andre Gide: "Hüte dich vor dem Mann, der die Wahrheit gefunden hat;

folge dem, der noch sucht."

Donnerstag, 25. September 2008:

7. Über das Wesen der Einsicht

Da ich viele Jahre lang Einsichts- bzw. psychoanalytische Therapie praktiziert habe und in einer Freudschen Klinik ausgebildet wurde, in der die Ärzte (meist Wiener) entweder Schüler, Patienten oder Kollegen von Freud waren, war der Begriff der Einsicht der unantastbare Prüfstein. Niemand hat ihn jemals wirklich in Frage gestellt oder definiert. Es war einfach eine "Gegebenheit". Ein Glaubensartikel, und wenn ich "Glauben" sage, dann meine ich Glauben - etwas ohne jeglichen Beweis. Schauen wir also, was es ist.

Mark Jung-Beeman, der Name Jung sollte uns bereits darauf vorbereiten, ist ein Neurowissenschaftler an der Northwestern University, der sich mit Einsicht beschäftigt. Er begann, in der rechten Hemisphäre nach Hinweisen auf Einsicht zu suchen. Warum gerade dort? Weil sich die linke Hemisphäre mit spezifischen Bezeichnungen befasst, während die rechte Hemisphäre hauptsächlich mit der Konnotation, der Bedeutung, dem Sinn und dem Gefühl/der emotionalen Ladung einer Sache zu tun hat. Den Probanden wurden Rätsel gestellt, die sie lösen sollten. Viele schafften es nicht. Einige wenige schafften es und hatten ein Aha-Erlebnis - eine Einsicht. Wohlgemerkt, es war eine intellektuelle Einsicht. Es war keine Einsicht in das eigene Verhalten und in die Gefühle, die es steuern. Zuerst gab es eine Aktivität im präfrontalen Bereich, Denken und Rechnen. Das war die vorbereitende Phase. Die zweite Phase betraf die rechte Hemisphäre; eine kleine Gewebefalte auf der Oberfläche wurde kurz vor der Einsicht aktiviert. Kurz gesagt, es braucht zwei, um Tango zu tanzen; beide Hemisphären spielen eine Rolle bei der Einsicht, aber ich behaupte, ohne einen bedeutenden Beitrag der rechten Hemisphäre bleibt die Einsicht zerebral und nicht lebensverändernd. Darüber hinaus glaube ich, noch nicht bewiesen, dass an der Einsicht über die Gefühlsmotivation die rechte Hemisphäre beteiligt sein muss, die dann die linke Hemisphäre zur Aktivität anregt, daher die Einsicht. Wenn sich die Einsicht jedoch der Evolution widersetzt und mit der linken, denkenden Hemisphäre beginnt, wird es weder bei den Symptomen noch beim Verhalten zu einer signifikanten Veränderung kommen.

Die Wissenschaftler sagen, dass die Nervenzellen in der rechten Hemisphäre breiter

gestreut sind als in der linken, mit einer größeren Reichweite, mehr Dendriten und längeren Axonverzweigungen.

Das bedeutet unter anderem, dass die Neuronen auf der rechten Seite Informationen aus einem größeren Bereich der Hirnrinde sammeln; und das bedeutet mehr Input für die Einsicht. Genauer gesagt, mehr Gefühlsinput, also eine tiefere Einsicht. Der Anstoß für die Einsicht kommt also von der rechten Gehirnhälfte. Und wie ich grosso modo geschrieben habe, ist die rechte das Gefühlshirn, die linke das Denkhirn. Wir brauchen beide, aber das Gehirn muss der Evolution folgen und mit den Gefühlen beginnen. Das Denken kam erst später, lange Zeit später. Wir können nicht erwarten, dass die Einsicht nur in der linken Gehirnhälfte entsteht.

Aber hier ist der entscheidende Teil. Die Forscher behaupten, dass wir für Einsichten Entspannung brauchen, nicht eine hyperstimulierte linke Gehirnhälfte, wie es in der Einsichtstherapie der Fall ist. Die Behauptung ist, dass das schläfrige Gehirn desorganisiert und offen für neuen Input ist - eine Einsicht. Die unabdingbare Voraussetzung für eine Einsicht ist ein nicht zu sehr konzentrierter Geist, ein Geist, der umherwandert. Der Versuch, eine Einsicht zu erzwingen, wie es in der kognitiven Einsichtstherapie geschieht, ist kontraproduktiv. Wir müssen das denkende Gehirn an einem bestimmten Punkt unterdrücken, um Einsichten zu erlangen. Und genau das geschieht in der Einsichtstherapie nicht. Ich weiß das. Ich habe es getan. Warum sind Prä-Psychotiker so einsichtig? Ihr gesamter Wahrnehmungs-Denkapparat ist gestört. Wissenschaftliche Einsichten kommen fast immer dann zustande, wenn die Person nicht konzentriert, sondern entspannt und gelassen ist. Der allmächtige präfrontale Kortex ist also doch nicht so "ay ay ay", wie meine Mutter zu sagen pflegte. Auch hier gibt es keine signifikante Veränderung durch intellektuelle Einsicht, sondern nur die Überzeugung, dass es eine gibt; ein Zustand der Selbsttäuschung, der so lange anhält, wie die Person immer wieder zu neuen Einsichten zurückkehrt, oft zu denselben. Wir haben zwei Gehirnhälften, und wir brauchen beide, wenn wir uns verändern wollen. Jonah Lehrer sagt zu all dem Folgendes: "Das Gehirn ist eine unendliche Bibliothek von Assoziationen, eine Kakophonie konkurrierender Ideen, und doch, sobald die richtige Assoziation auftaucht, wissen wir es." (siehe "The Eureka Hunt", New Yorker, 28. Juli 2008) Er beschreibt einen "Ansturm von (sehr schnellen) Gamma-Wellen auf der rechten Seite. Dann die Epiphanie. Sobald beide Seiten beteiligt sind, scheint alles klar zu sein. Aber angenommen, man ist ein Intellektueller, ein Wissenschaftler, der stark von der linken Seite dominiert wird, dann scheint es nie offensichtlich zu sein; so etwas wie eine Gefühlseinsicht ist unerreichbar und unverständlich. Die Therapie des Fühlens erweckt nur Argwohn und Misstrauen. Und wenn man von präverbalen Einprägungen spricht, ist alles verloren.

Bei Eingaben der rechten Gehirnhälfte tritt das präfrontale Areal, das an der Innenseite der Stirn anliegt, in Aktion und korreliert und bekräftigt alles. Es ist die letzte Schaltstelle, an der alles angeschlossen wird. Und es hat Input und Export in viele Bereiche des Gehirns, so dass es eine Gesamtwirkung hat. Es kann "von unten nach oben" arbeiten. Zuerst die Gefühle, dann die Gedanken und das Verstehen.

Wenn dieser Bereich zu aktiv ist, kann es viele Gefühlsbereiche abschalten und die Einsicht blockieren - ein Vorgang von oben nach unten. Und das ist es, was in der Einsichtstherapie geschieht: Die oberste Ebene wird benutzt, um Gefühlsbereiche einzudämmen und zu unterdrücken, so dass tiefe Einsichten nie stattfinden. Die Person begnügt sich mit intellektuellen Einsichten. Es hängt also alles davon ab, ob der obere präfrontale Bereich Gefühle einschalten oder unterdrücken kann. Echte Einsicht hängt von einer Einschaltung ab. Und das bedeutet, dass das kortikale Grübeln für eine kurze Zeit unterdrückt wird. Was Lehrer sagt, ist, dass, wenn die rechte Hemisphäre die notwendige Assoziation erzeugt, der präfrontale Kortex "in der Lage ist, sie sofort zu identifizieren, und die Einsicht bricht ins Bewusstsein durch." (Seite 45) Eine genauere Beschreibung dessen, was in der Primärtherapie geschieht, gibt es nicht. Bei einer Einsicht geht es also darum, Informationen neu zu konfigurieren, alles zusammenzufügen, Gefühle und ihr Verständnis. Das ist die Art von Einsicht, die wir nicht rückgängig machen können. Wir können die intellektuelle Einsicht rückgängig machen, weil sie nicht verankert ist.

Was wir letztendlich brauchen, ist eine MEG-Studie (Echtzeit-Magnetresonanz), um zu messen, wo die Einsichten liegen und woher sie kommen. Bevor wir das tun können, müssen wir unseren Apparat perfektionieren. Aber glücklicherweise haben wir unsere menschliche Maschinerie, die eine ganze Reihe von Antworten bietet. Vertrauen wir ihr und der Evolution, dann werden wir nichts falsch machen.
