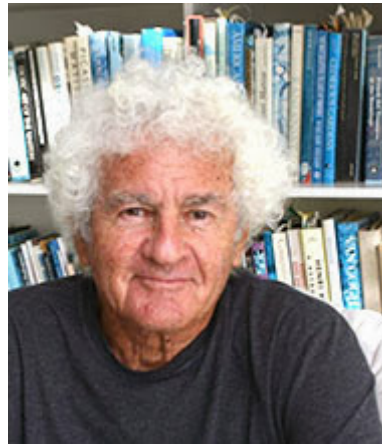


ARTHUR JANOV BLOG

Janovs Überlegungen zur Natur des Menschen:

Die einfache Wahrheit ist revolutionär



Blog Artikel 2012:

Juli:

	Seite
1. Über das Diagnosehandbuch in der Psychiatrie (Teil 3/3)	2
2. Was mit uns geschieht, wenn wir nicht geliebt wurden	5
3. Ein reicheres Leben führen	10
4. Das Bedürfnis nach Verknüpfung	11
5. Verrenkung des Geistes	15
6. Das Gehirn neu verknüpfen	18

August:

1. Wie man Traumata wiedererlebt, die während des Lebens im Mutterleib passiert sind	21
2. Wie man Leben rettet	26
3. Das A und O der Nüchternheit	28

September:

1. Die Ursache einiger Krebsarten: Nicht was Sie denken	30
2. Ihr genetisches Profil	32
3. Kann man den Schmerz vom Lebensanfang überwinden?	33

Oktober:

1. Trauma in der Kindheit und Verhalten im Erwachsenenalter	34
2. Mehr über das kritische Fenster	36
3. Gibt es wirklich einen Himmel?	37

November:

1. Was ist mit meinem vollen Bewusstsein passiert? 41
2. Was bewirken Psychedelika eigentlich? 42
3. Warum wir einen Bezugsrahmen brauchen 44
4. Worauf es bei unserer Entwicklung wirklich ankommt 46
5. Wie lange werde ich leben? 50

Dezember:

1. Über Selbstliebe 51
2. Über das Überleben 52
3. Verdrängung tötet 55
4. Wie eine postprimäre Welt aussieht 57
5. Mehr über meine postprimäre Welt 60
6. Über verschiedene Arten der Erinnerung 62
7. Über das Wiedererleben 63
8. "Warum sie sich am Ende selbst töten" und "Noch einmal über Mord"
neu veröffentlicht 66
9. Bring mir das Fischen bei 70
10. Was verursacht Alzheimer? 71
11. Wenn du dich an niemanden wenden kannst 73
12. Was ist mit Drogen, die uns helfen zu fühlen? 74
13. Psychotherapie als Kult 75



Dienstag, 03. Juli 2012

1. Über das Diagnosehandbuch in der Psychiatrie (Teil 3/3)

Was die Wissenschaft anbelangt, so sind Fachleute der Meinung, dass die Wissenschaft mit den neuen Geräten, die wir verwenden, heute fortgeschritten ist. Wir können bis hinunter zu einer einzelnen Nervenzelle im Gehirn messen. Dadurch erfahren wir immer mehr über immer weniger. Wir lernen die Mechanismen im Gehirn und im Körper kennen, aber wir lernen nirgendwo, wie wir Patienten

behandeln können. Wir lernen, wie die Neuronen und die Neurochemie das Problem begleiten, verstehen aber nie das Problem selbst. Und warum nicht? Weil das im Wesentlichen die Persönlichkeit und die Abwehr des Arztes angreift. "Ich fühle mich in der Verdrängungstherapie wohl, denn Verdrängung ist meine Art zu funktionieren." Bei EMDR schwingt der Arzt also einen Zauberstab und schiebt das Gefühl weg. Es ist buchstäblich eine magische Therapie, und von den 40.000 Praktikern in der Welt stellt niemand die Prämisse in Frage. Es ist reines „Booga-Booga.“ Die Analytiker sind subtiler, sie benutzen keinen Zauberstab; sie argumentieren Gefühle weg; „du fühlst dies wegen jenem, und wenn du aufhörst, dies zu denken, wirst du nicht unter jenem leiden“ - bla, bla, bla. Ändern Sie also Ihre Gedanken und es wird Ihnen besser gehen; es ist immer noch eine kognitive Verhaltenstherapie, egal wie sie getarnt ist - denken Sie sich Ihren Weg zur Gesundheit. Und wenn der Patient in einer Therapiesitzung zufällig auf Gefühle stößt, werden diese vom Arzt schnell wegargumentiert. Der Patient muss tief in das Gefühl eintauchen und sich von ihm überwältigen lassen können. Das bedeutet für ihn und vor allem für den Arzt, ein wenig die Kontrolle zu verlieren und in eine unbekannte Vergangenheit zurückzugehen; nicht als Erwachsener, der über die Vergangenheit nachdenkt, sondern als jemand, der ganz in sie eingetaucht ist. Die Vergangenheit beherrscht unser Leben, warum sollten wir in der Psychotherapie nicht in sie eintauchen, wenn wir doch schon drin stecken? Wir gehen einfach einen Schritt tiefer und erkunden den Morast, in dem wir bereits eingesunken sind.

Wir erfinden nicht, wir entdecken. Der Arzt braucht nichts zu erklären; unser Körper (und das rechte, tiefere Gehirn) wird das alles tun. Unser Tiefenhirn kommt nach oben, um die Musik zu spielen, und der präfrontale Kortex wird die Texte liefern. Es ist alles da. Wir brauchen jemanden, der das Orchester der Gefühle dirigiert. Wie sich herausstellt, ist der Dirigent unsere Prägung, unsere eingravierten Traumata, die unseren Blutdruck und unsere Herzfrequenz steigen oder fallen lassen. Gefühle bieten den Bezugsrahmen, unsere Daseinsberechtigung. Sie dirigieren die Sinfonie des Körpers. Sie steigen auf wie ein Vulkan, der seine Energie nach oben sprudelt und unsere Reaktionen diktiert. Das System schafft es, gerade so viel durchzulassen, dass es verbunden und integriert werden kann. Deshalb brauchen wir auch keine Manager in der Therapie. Die Evolution übernimmt alles und lenkt die Gefühle dorthin, wo sie hingehören. Das ist auch der Grund, warum wir keine hochqualifizierten Ärzte brauchen, um all dies zu erreichen. Dennoch ist es hilfreich, die Wissenschaft zu kennen, aber nur, wenn diese Wissenschaft für die menschliche Natur relevant ist. Wir brauchen den Behaviorismus nicht auf die Neuronen anzuwenden und sie zu verlangsamen oder zu beschleunigen, bis wir wissen, warum sie sich so verhalten, wie sie es tun. Sie sehen also, dass der Behaviorismus überall sein hässliches Haupt erhebt. Und hier versuchen wir, die Neuronen statt der Person zu behandeln, das Symptom "besser" zu machen, statt die Person. Und mit ausreichend scharfen Techniken können wir diese Neuronen tatsächlich dazu bringen, sich „anständig zu benehmen,“ während die Person in ihrer Agonie verbleibt - die Neuronen verhalten sich also so, wie wir es wollen, während tief im Inneren ein Schmerzkessel brodelt. Das ist eine weitere Möglichkeit, den Menschen von seinen

Gefühlen zu trennen. Sehen Sie sich Biofeedback an. Wir haben eine Vorstellung davon, wie normale Gehirnströme aussehen, und wenn der Patient sie nicht hat, machen wir Voodoo, bis er sie hat. Wir fragen nicht ein einziges Mal, warum diese Wellen so unregelmäßig sind. Ah, dafür müssten wir sehr tief gehen.

Nun stellen Sie sich vor, dass ein Fremder (Therapeut) kommt und Ihnen Ihre unbewussten Gefühle erklärt. Er muss sich irren, denn er erklärt aus seinem eigenen Unbewussten heraus, nicht aus dem des Patienten. Es ist keine Analyse notwendig; diese auftauchenden Gefühle tragen alles Verständnis mit sich, das wir brauchen: wie dieses Gefühl jenes Verhalten oder jenes Symptom verursacht hat. Ein Geburts-Primal erklärt, warum es Migräne-Kopfschmerzen gibt. In einer Primal-Sitzung kann man fühlen, wie dem Gehirn all seine Energie und sein Sauerstoff entzogen wird, da das der Mutter verabreichte Narkosemittel den gesamten Sauerstoff, den das Baby braucht, verschlingt. So kommt es zu einer Verengung der Blutgefäße (um Sauerstoff zu sparen), gefolgt von einer Gefäßerweiterung (um der Verengung entgegenzuwirken und einen Schlaganfall zu verhindern) und dem Vorläufer der Migräne. Es sind nur wenige Worte nötig. Schließlich ist die Migräne nicht durch die Worte eines Menschen entstanden, sondern durch eine unaussprechliche Erfahrung, für die es zweifellos keine Worte gab, da sie in der Regel mit der Geburt begann. Ja, jetzt in der Gegenwart können verletzende Worte aufgrund von Resonanz die Schablone oder den Prototyp auslösen. Die Verletzung steigt die Schmerzkette hinunter bis zum Ursprung, ganz von selbst, ohne dass jemand die Operation steuert. Und der Schmerz kommt hoch, ohne dass jemand ihn lenkt.

Stellen Sie sich Folgendes vor: Wir hatten eine Patientin, die sich die ganze Zeit über „vergiftet“ fühlte. Sie hatte "toxische Freunde" und beschloss, in einen anderen Staat zu ziehen, der weniger toxisch war. Wir konnten alle möglichen Erklärungen anbieten, aber das System tat es selbst, als sie ein Schwangerschafts-Ereignis wiedererlebte, bei dem die Mutter stark getrunken und das Baby vergiftet hatte. Sie fühlte sich vergiftet und projizierte es überall hin, weil sie nie wusste, woher es kam, oder dass Erinnerungen so weit zurückreichen. Ich könnte leicht Hunderte solcher Beispiele anführen (und habe dies auch in meinem Buch "*Imprints*" getan).

Vor allem aber muss ich nicht mehr klug sein. Ich erlaube der Patientin, klug zu sein, indem ich sie und ihre Gefühle respektiere. Ich beschließe nicht von oben herab, ihr Verhalten nach meinen Kriterien oder Werten von "gesund oder normal" zu ändern. Sie ist kein untergeordnetes oder schlechtes Kind, das zu mir kommt und korrigiert oder verändert werden muss. Sie ist mir gleichgestellt, ihre Gefühle müssen respektiert werden, sie muss verstanden werden, damit sie sich selbst helfen kann. Das Ende von Fachleuten, die Patienten über Jahre hinweg wöchentlich sehen. Wir müssen vermeiden, der Patientin das zu geben, was sie will: zu oft Wärme, Sorge und "Liebe". Das ist es, was in der Psychotherapie süchtig macht. Und sie gehen jahrelang wieder hin. Wir geben den Patienten das, was sie wirklich brauchen, nämlich ihren Schmerz, sich ungeliebt zu fühlen; das ist ein großer Unterschied. Dann gibt es keine Abhängigkeit. Die Befriedigung ihrer aktuellen Bedürfnisse

verwöhnt die Patienten und gibt ihnen, was sie wollen, aber nicht, was sie brauchen. Sie haben bereits ihr ganzes Leben damit verbracht, sich so zu verhalten, dass sie etwas bekommen, das es nie gab. Wir bieten ihnen Unabhängigkeit und Selbstbestimmung, damit sie ihr Leben selbst gestalten können und keine Ratschläge von außen brauchen, wie sie leben sollen. Wir bieten ihnen die Befreiung von einer schrecklichen Vergangenheit, damit sie ihre Zukunft selbst gestalten können. Das ist es, was befreiend ist. Wenn ein Patient jahrelang zu einem Therapeuten geht, ist er süchtig, und das muss behandelt werden. Das heißt, der Patient und der Arzt brauchen Hilfe. Sie haben eine wechselseitig wirkende Abhängigkeit. Wir können die Patientin nicht "lieben", aber wir können ihr helfen, sich von Anfang an ungeliebt zu fühlen, so dass sie nun endlich offen für Gefühle und Liebe ist.

Sonntag, 08. Juli 2012

2. Was mit uns geschieht, wenn wir nicht geliebt wurden

Bedauerlicherweise verstärkt ein Großteil der modernen Psychotherapie die Spaltung oder Trennung zwischen dem tiefen, ursprünglichen Universum und unserem denkenden frontalen Kortex. Die Gefühle, die aus dem Ur-Universum aufsteigen, werden von den meisten Therapeuten als Fehlentwicklungen behandelt, die von unserem denkenden Verstand, dem Kortex, unterdrückt werden müssen. Heute wissen wir es anders. Dieses Universum existiert nicht nur und ist quantifizierbar (Gefühle können zusammen mit dem Grad der Unterdrückung gemessen werden), sondern ist auch entscheidend für unsere Gesundheit. Der Körper hat eine Stimme, und er sagt es uns, wenn der Cortisolspiegel, unser Stresshormon, hoch und der Serotoninspiegel, eine Hirnchemikalie, die andere Hirnaktivitäten unterdrückt, niedrig ist; der Körper kann sich über alles hinwegsetzen, was der Kortex uns glauben machen will. Wenn es eine Diskrepanz zwischen dem gibt, was wir glauben, und dem, was die physiologischen Tests anzeigen, sollten wir misstrauisch werden.

Ein Patient begann die Therapie mit der Aussage, er käme aus intellektuellen Gründen, weil er an unsere Philosophie glaube. Nach und nach stellten wir fest, dass er nicht schlafen konnte, ständig aufgeregt war und sich nicht entspannen konnte. Er organisierte seinen Tag so, dass er immer etwas zu tun hatte und irgendwo hingehen musste. Seine Vitalfunktionen waren hoch - die Herzfrequenz lag konstant bei 95 und der Blutdruck bei 160 zu 100. Er suchte uns nicht aus philosophischen Gründen auf. Er schämte sich, "neurotisch" zu sein wie alle anderen, und konnte es nicht ertragen, ein "Spinner" zu sein. Dieser Mann hatte das, was ich "undichte Schleusen" nenne. Sein hemmendes, repressives System war gestört. Dafür gibt es viele Gründe, wie wir später sehen werden. Ein wichtiger Grund ist das Geburtstrauma, das die Entwicklung des frontalen inhibitorischen Kortex beeinträchtigt. Er hatte Schwierigkeiten, seine Impulse zu kontrollieren, die während des Schlafs nach vorne

drängten, ihn aufweckten und ihn dazu brachten, zu grübeln und über alle möglichen trivialen Dinge nachzudenken. Sein Gating-System war für einen ordnungsgemäßen Schlaf unzureichend.

Wir haben Imipramin-Bindungsstudien (blind) an Blutplättchen durchgeführt. (mit der Open University in Milton Keynes, England). Blutplättchen haben ein hohes Maß an biochemischer Ähnlichkeit mit Nervenzellen, einschließlich der Aufnahme- und Bindungsstellen für Neurotransmitter. Wir dachten uns, dass wir die Serotoninproduktion im Gehirn über das Blut messen könnten. Imipramin wird als Antidepressivum eingesetzt. Es blockiert die Aufnahme von Serotonin, so dass mehr davon übrig bleibt, um die Unterdrückung zu unterstützen. Deshalb ist es wichtig, dass sich die Werte nach einem Jahr Primärtherapie normalisiert haben. Unsere informelle Analyse einer Reihe von Patienten in Europa ergab, dass die Bindung bei manischen Patienten niedrig war. Das haben wir erwartet, da ihre frontalen Kontrollmechanismen gestört waren. Wir nahmen an, dass ein frühes Trauma die Entwicklung des präfrontalen Gehirngewebes beeinträchtigt hat.

In unserem Gehirnsystem befindet sich der linke frontale Kortex, der über eine enorme Fähigkeit zur Selbsttäuschung verfügt. Sobald wir seine Rolle in der Evolution verstehen, sollten wir uns davor hüten, uns auf ihn zu verlassen, wenn es um Genauigkeit und Wahrheit über innere Erfahrungen geht. Wir können uns auf den linken frontalen Kortex verlassen, wenn es um die äußere Wahrnehmung geht, denn das ist seine Aufgabe, aber nicht, wenn es um das innere Verständnis geht. Wenn wir etwas über unser ursprüngliches Gefühlsuniversum wissen wollen, müssen wir uns an die rechte Gehirnhälfte und den rechten präfrontalen Kortex wenden. Wir können der rechten Seite vertrauen; sie ist der Hort unserer Wahrheit. Leider zwingt sie die linke Seite dazu, zu lügen und zu betrügen; vor allem, sich selbst zu belügen und zu betrügen.

Die Hirnforschung hat gezeigt, dass es weniger Schlüsselzellen gibt, die uns helfen zu denken, uns zu konzentrieren, uns zu fokussieren und unsere Gedanken mit unseren Gefühlen zu verbinden, wenn wir früh im Leben zu wenig Liebe erfahren (siehe z. B. Teicher, et al., 2002). Sobald wir verstehen, dass verborgene Gefühle einen Großteil unseres Verhaltens steuern, werden wir auch verstehen, wie wichtig es ist, unsere Gedanken mit unseren Gefühlen zu verbinden. Ohne diese Verbindung können wir das Verhalten oder die körperlichen Symptome, die aus solchen Gefühlen entstehen, nicht kontrollieren.

In der konventionellen Psychotherapie gelingt es uns, durch verschiedene Erkenntnisse und Medikamente vorübergehend das zu erreichen, was hätte eintreten sollen, wenn wir sehr früh liebevolle Eltern gehabt hätten. Sowohl Medikamente als auch die Therapie ermöglichen es uns, zumindest vorübergehend einen Zustand innerer Ruhe zu erreichen, indem sie die Wirksamkeit des Abwehrsystems erhöhen. Ich behaupte, dass die kognitive Einsichts-Therapie in Wirklichkeit ein Beruhigungsmittel ist und die Unterdrückung der linken Hemisphäre zum Nachteil

der Gefühle verstärkt.

Drogen betäuben den Schmerz, der dadurch entsteht, dass wir früh im Leben nicht geliebt wurden, und lassen uns eine Zeit lang glauben, dass wir geliebt wurden, oder lassen uns zumindest glauben, dass es uns gut geht. Da frühe Liebe die Menge an repressiven Chemikalien, die wir ausschütten, optimiert, kommt es bei fehlender Liebe zu einem Verlust dieser Chemikalien, und wir fühlen uns danach kaum noch wohl in unserer Haut. Wenn jemand eine traumatische Geburt erlebt hat, wird das gesamte biochemische System verändert, und der Körper kann zum Beispiel weniger alarmierende, wachsame Chemikalien produzieren, was den Menschen träge, passiv und nicht aggressiv macht. Solche frühen Lebenserfahrungen werden neurochemisch in das Gehirn eingepägt und beeinflussen unser Leben im Erwachsenenalter.

Der Begriff der Prägung ist der Schlüssel zu unserer Arbeit und zum Verständnis der Neurose. Sobald eine Erfahrung neurochemisch eingepägt ist, werden unsere neuronalen Verbindungen dauerhaft beeinflusst, was bedeutet, dass sie ein Leben lang im System unseres Gehirns verbleibt. Es scheint jedoch möglich zu sein, die Prägung durch das Wiedererleben der Erfahrung in der Primärtherapie zu verändern. Das durch die Prägung verursachte Leid kann zwar mit Medikamenten gemildert oder mit konventioneller Psychotherapie bis zu einem gewissen Grad gelindert werden, aber die Prägung ist unauslöschlich und setzt sich letztlich durch.

Die Prägung ist in jeder Zelle unseres Körpers verankert. Sie verzerrt die Organfunktionen und reguliert wichtige Hormon- und Neurochemikalien wie Serotonin neu. Um sie zu verändern oder zu beseitigen, müssen wir zu den Momenten zurückgehen, in denen sie sich festgesetzt hat, die Erfahrung wiedererleben und das System normalisieren. Es gibt keinen Willensakt, keinen Versuch, der die Normalisierung herbeiführt; nur das Wiedererleben der Zeit der Abweichung kann dies bewirken, und es geschieht ganz von selbst. Deshalb kann ein Depressiver mit einer Körpertemperatur von 96 Grad in eine Sitzung kommen, eine tiefe frühe Hoffnungslosigkeit wiedererleben und mit einem normaleren Wert wieder gehen. Und warum? Weil das eingepägte Gefühl die Abweichung nicht mehr festhält. Das heißt, abweichende Messwerte sind ein Produkt der Prägung. Der Körper muss auf schädliche frühe Ereignisse reagieren; er entwickelt eine niedrige Körpertemperatur nicht willkürlich. Sie ist Teil einer Reihe von Reaktionen im gesamten System, die die Depression aufrechterhalten. Das alles ist Teil der Erinnerung. Wir können diese oder jene Reaktion (Blutdruck, Herzfrequenz) mit Vitaminen oder New-Age-Techniken in Ordnung bringen, aber um die gesamte Kaskade von Reaktionen zu verändern, müssen uns mit dem Zeitpunkt des ursprünglichen Ereignisses befassen.

Wenn wir uns mit Mann oder Frau als Ganzes befassen, erhalten wir eine andere Reihe von Reaktionen, als wenn wir ein Symptom hier oder dort angehen. Wir wollen nicht das Symptom, sondern den Menschen gesund machen, und das Symptom wird sich oft von selbst erledigen. Deshalb kommt es bei unseren Hypertonikern (Patienten

mit hohem Blutdruck) nach einem Jahr Therapie zu einem deutlichen und dauerhaften Rückgang der Werte. Wir arbeiten nicht direkt an den Symptomen, wir wissen oft nur wenig über die Einzelheiten eines Symptoms. Wir wissen über die menschliche Verfassung Bescheid, die zu den Symptomen führt. Fachleute wissen oft immer mehr über immer weniger, mehr über eine bestimmte Reaktion (was sehr wertvoll ist), aber das erklärt oft nicht deren Ursprung und wie man sie loswerden kann. Stattdessen haben sie mit Hilfe von Medikamenten gelernt, sie zu kontrollieren und mit ihr zurechtzukommen.

Eine depressive Patientin kam mit chronischer Müdigkeit und Energiemangel in die Sitzungen. Sie erlebte eine Geburt wieder, bei der die Mutter stark betäubt war; sie konnte sich nicht befreien, egal wie sehr sie es versuchte. Schließlich wurde sie mit einer Zange herausgeholt. Aber die Müdigkeit und die fehlende Energie waren noch immer spürbar. Man hatte bei ihr ein chronisches Müdigkeitssyndrom diagnostiziert und sie mit verschiedenen Medikamenten behandelt. Aber die Müdigkeit war eine Erinnerung, die nur mit Erinnerung behandelt werden konnte: dorthin zurückzugehen, wo alles begann, und die Müdigkeit im Zusammenhang zu empfinden. Dann normalisierten sich ihre Vitalfunktionen und ihr Energieniveau. Das geschah nicht nach einer Sitzung, sondern nach vielen.

Genauso wie die konventionelle Psychotherapie die organische Disposition des Gehirns ignoriert, gibt es in manchen Kreisen der Medizin ein umgekehrtes Problem, bei dem Gesundheitsprobleme ausschließlich auf die Gehirnfunktion reduziert werden und psychologische Faktoren unberücksichtigt bleiben. So wird im gegenwärtigen Zeitgeist eine Essstörung wie Bulimie auf einen niedrigen Serotoninspiegel zurückgeführt, ein Hormon, das vom Gehirn produziert wird, wobei viele zu dem Schluss kommen, dass dies eine Funktion der Genetik ist.

Die Überzeugung, dass nur physische Faktoren von Bedeutung sind, zeigt sich in einem Bereich der Medizin, der als Biofeedback bekannt ist. Hier wird behauptet, dass wir ein psychisches Problem wie Angst durch eine vorübergehende Umleitung der Gehirnströme verändern können, d. h. indem wir einen Patienten sich Entspannung vorstellen lassen und dann seine Gehirnströme in den Alpha-Bereich lenken, den manche Therapeuten mit einem ruhigen Zustand gleichsetzen. Aber ist dies ein ausreichendes Kriterium, um festzustellen, ob eine Behandlung erfolgreich war oder nicht?

Beim Biofeedback wird dem Patienten eine Vorstellung von Normalität aufgezwungen, anstatt dem System die Möglichkeit zu geben, sich durch einen natürlichen evolutionären Prozess der Therapie zu normalisieren. Es ist die Vorstellung des Therapeuten von Normalität. Man nimmt ein Stück oder ein Fragment unserer Psyche und behandelt es, als wäre es das A und O. Stellen Sie sich vor, Sie sind an ein EEG-Gerät angeschlossen und versuchen, durch Visualisierung, wie beim Biofeedback, Ihre Gehirnströme in den so genannten Normalzustand zu bringen. Es ist reiner Mystizismus, ernsthaft zu glauben, dass dies die Auswirkungen

eines Lebens mit einer alkoholkranken Mutter und einem gewalttätigen Vater aufheben wird. Ein solcher therapeutischer Prozess hängt davon ab, dass man sich einen normalen Zustand vorstellt, was bedeutet, dass man sich seinen Weg zur Gesundheit denkt. Was man erreicht, ist ein illusorischer Zustand; kurz gesagt, etwas, das weder real noch dauerhaft ist.

Um einen Patienten erfolgreich zu behandeln, müssen wir unbedingt seine psychologische Vorgeschichte berücksichtigen, eine Vorgeschichte, die Inzest, Verlassenheit und Vernachlässigung beinhalten kann. Vor allem aber müssen wir die frühe körperliche und psychische Entwicklung eines Menschen berücksichtigen und diesen kritischen Zeitraum von der Schwangerschaft bis zu den ersten drei Lebensjahren untersuchen, von dem die Wissenschaft gerade erst zu erkennen beginnt, dass er so viel mit den späteren Problemen im Leben zu tun hat. Es ist notwendig, die Person als Ganzes zu betrachten und die frühe Geschichte des Patienten zu berücksichtigen, wobei sowohl physiologische als auch psychologische Faktoren berücksichtigt werden müssen.

Ich nenne die Lücke zwischen Gefühlen und ihren psychologischen Gegenständen den Janovschen Spalt. Ich glaube, dass dieser Spalt wichtig ist, um zu bestimmen, wie lange wir leben und wie früh im Leben wir an einer Reihe von Krankheiten erkranken können, sowohl physisch als auch psychisch.

Der einzige Fortschritt in der Psychotherapie besteht darin, wieder ganz zu werden, ein Selbst wiederzufinden, das vor langer Zeit verloren gegangen ist, und Gefühle wiederzuerlangen, von denen wir uns zu Beginn unseres Lebens getrennt haben. Nur eine Therapie, die auf der Erfahrung, auf der Entwicklung des individuellen Gehirns, auf der Evolution basiert, kann erfolgreich sein. Bei solchen Therapien muss das gesamte System des Patienten berücksichtigt werden, damit das ganze System gesund werden kann, nicht nur ein Teil davon.

Symptome sind der Ausdruck einer eingprägten Erinnerung - Erinnerungen an Erfahrungen, die wir in unseren frühesten Momenten gemacht haben und die sich neurochemisch in unserem Gehirn und Nervensystem festgesetzt haben. Das ist es, was im Primal-Universum liegt - die monumentalen Emotionen der eingprägten Erinnerungen, die in den hintersten Winkeln des Gehirns abgespeichert wurden. Damit ein Patient gesund werden kann, muss er auf sichere Weise Zugang zu diesen Erinnerungen erhalten, sie ins Bewusstsein bringen und schließlich integrieren. Wenn dies geschieht, wird das gesamte System des Menschen harmonisiert, die Schlüsselhormone werden normalisiert, und das System wird endlich in Ordnung gebracht. Nachdem eine Verbindung zwischen den Gefühlsempfindungen und dem denkenden Verstand hergestellt wurde, sind die Wahrnehmungen genauer und ein nie gekanntes Gefühl der Ruhe und Entspannung stellt sich ein.

Teicher, M.H., Andersen, S.L., Polcari, A., Anderson, C.M., Navalta, C.P. (2002)

Donnerstag, 12. Juli 2012

3. Ein reicheres Leben führen

Ich hatte gestern einen interessanten Tag. Er mag banal erscheinen, aber für mich war er es nicht, und ich fand, dass er mein Leben bereichert hat. Lassen Sie mich also erklären.

Ich ging an meinem Stammlokal vorbei, und der Kellner war auf dem Weg nach Hause. Wir blieben stehen und unterhielten uns. Ich fragte ihn über sein Leben aus, ob er Kellner bleiben wolle oder nicht. Ich hatte vorher noch nie ein Wort zu ihm gesagt, außer: "Können Sie mir bitte etwas Wasser bringen?" Es stellte sich heraus, dass er ein Hubschrauberpilot war, der keine Arbeit finden konnte, die so gut bezahlt wurde wie das Kellnern. Wir unterhielten uns darüber, wie schwer das Leben ist, wie die eigenen Träume zu platzen scheinen, dass er Kinder zu versorgen hat und dass sie für die Universität der Kinder sparen müssen, usw. Ich erfuhr von seiner Frau, wie sie das alles auf sich nimmt, und von den möglichen Konflikten in einer Ehe, die durch Geldmangel entstehen. Wir unterhielten uns nur eine halbe Stunde, aber ich erfuhr so viel über ihn, über das Leben, über die Wirtschaft und was sie den Menschen antut. Ich habe ganz einfach etwas gelernt.

Ich ging nach Hause, um den Mann zu treffen, der meinen Geschirrspüler reparieren sollte. Ich sah ihm bei der Arbeit zu, um etwas zu lernen, und weil er einen Akzent hatte, fragte ich ihn, woher er komme und warum er nach Amerika gekommen sei. Er war Russe, aus der gleichen Stadt wie meine Eltern. Er war ein Saxophonspieler, der in Russland wegen des starken Antisemitismus keine Arbeit fand; derselbe Grund, der meine Eltern Anfang des letzten Jahrhunderts aus Russland vertrieben hatte. Ich erfuhr etwas über Vorurteile und warum sie in Russland herrschen, und ich erfuhr, dass er in ein Land kommen musste, in dem er kaum die Sprache beherrschte und die Musik aufgeben musste, um Maschinenreparaturen zu lernen. Wir sprachen ein wenig über die Geschichte seines Landes und darüber, warum es immer noch so viel Hass gibt. Aber in seinem Bericht über sein Leben erfuhr ich mehr über meine Geschichte, als meine Eltern je preisgegeben haben.

Es hört sich erfunden an, aber an diesem Abend hatte meine Frau einen Stereoanlagenexperten zu Besuch. Wir begannen darüber zu sprechen, wie er dazu gekommen war und wie sein Leben verlaufen war. Er erzählte mir unter Tränen, wie sich seine frühere Frau erhängt hatte und warum. Wie ihr Familienleben aussah und was ihr Selbstmord mit ihm machte. Er sagte: "Ich spreche nie darüber, aber Sie haben gefragt." Das tat ich, und ich stellte fest, dass fast jeder das Bedürfnis hat, über

sich selbst zu sprechen. Aber dieser Tag war sehr interessant und schien mein Leben zu bereichern. Ich habe wirklich etwas über die *conditio humana* gelernt. Ich besprach das alles mit meiner Frau beim Abendessen und es führte zu einer tiefen Diskussion über Depression und Selbstmord und deren Ursachen. Und das dauerte eine Stunde mit ihr. Mein Leben war so viel interessanter, nur weil ich mich erkundigt habe. Und es brachte mich völlig fremden Menschen näher, die endlich über Gefühle sprechen konnten. Kaum jemand in ihrem Leben, schon gar nicht ihre Eltern, hatte sie jemals nach ihren Gefühlen gefragt, danach, wie sie mit anderen Kindern auskamen und was sie ihnen bedeuteten. Was sie sich vom Leben erhofften; es ist eine so einfache, aber tiefgründige Frage: Was willst du vom Leben? Das gibt den Menschen das Gefühl, wichtig zu sein. Anstatt zu fragen: "Brauchst du diesen Schraubenschlüssel? Ich habe selten jemanden getroffen, der nicht über sein Leben sprechen möchte. Es ist auch ein Weg, eine Freundschaft zu vertiefen, anstatt an der Oberfläche zu bleiben, wo wir die Dinge dann so langweilig finden. Ich bekomme Antworten, weil ich interessiert bin. Viele sind es nicht; viele Leute warten nur darauf, dass man sie fragt, warten auf jemand mit Herz und Verstand, an den sie sich anlehnen können. Die meisten Neurotiker sind zu sehr mit ihren unerfüllten Grundbedürfnissen beschäftigt, als dass sie sich auf jemand anderen konzentrieren könnten. Sie müssen erst einmal jemanden haben, der sich für sie interessiert. Nachdem sie von sich selbst erzählt haben, können sie sich für andere interessieren, wie es in so vielen Familien der Fall ist, in denen die Eltern Interesse brauchen, bevor sie sich für andere interessieren können. Und doch sind diejenigen, die sich für das Leben interessieren, für andere interessant. Wir mögen vor allem diejenigen, die sich für uns interessieren. Viele Eltern geben sich damit zufrieden, Befehle zu erteilen und versetzen sich nicht tiefer in ihr Kind hinein. Diese Eltern führen ein ungeprüftes Leben; sie behandeln ihre Kinder so, wie sie selbst behandelt wurden, ohne darüber nachzudenken, was sie tun. Sie laufen in ihrer Vergangenheit herum und sind sich dessen nicht bewusst. Sie leben ihre Geschichte immer wieder aufs Neue.

Nachdem man dies immer wieder gesehen hat, könnte man meinen, dass es keinen freien Willen gibt; die meisten Menschen scheinen Roboter zu sein, die benommen und unbewusst durchs Leben gehen. Für sie gibt es kein reicheres Leben.

Montag, 16. Juli 2012

4. Das Bedürfnis nach Verknüpfung

Verknüpfung hat neurologische Wurzeln. Der schwedische Neurowissenschaftler David Ingvar hat mit Hilfe eines CAT-Scans des Gehirns herausgefunden, dass bei der Wahrnehmung von Schmerz beide Seiten des präfrontalen Bereichs zusammenarbeiten. Wenn emotionale Schmerzen unterdrückt werden, würde ich annehmen, dass die rechte Seite stärker involviert ist. Wie ich bereits an anderer Stelle dargelegt habe, neigt die rechte Amygdala dazu, anzuschwellen, wenn Gefühle vorhanden sind (*Primal Healing*, 2006). Daher ist der ungebundene Schmerz auf der

rechten Seite aktiver als auf der linken.

Es ist, als gäbe es einen geheimen Untergrund im Gehirn, in dem Botschaften hin- und hergeschickt werden, aber auf der Seite, die bewußt sein sollte, werden sie nicht erkannt. So "sagt" die rechte Seite der linken Seite *sotto voce*: "Schau, ich kann keine Kritik mehr ertragen. Das bedeutet, dass ich nicht geliebt werde." Und die linke Seite sagt: "Okay, ich werde dich davor schützen, dass du dich so schlecht fühlst. Aber erzähl mir nicht zu viel. Außerdem werde ich die Kritik der anderen Person verdrehen und sie ins Unrecht setzen." Und die linke Seite springt sofort und automatisch ein, sobald es eine Andeutung von Kritik gibt. "Keine Sorge, mein rechter Freund, ich werde diese Gefühle, sich ungeliebt und kritisiert zu fühlen, unter Kontrolle halten, auch wenn du mir nicht gesagt hast, was sie sind." Die linke Seite agiert also das Gefühl aus; das Ausagieren ist unbewusst, weil das Gefühl der rechten Seite nicht damit verbunden ist. Die linke Seite ist noch nicht bewusst.

Wir sehen das deutlich bei der Split-Brain-Chirurgie (der chirurgischen Trennung von linkem und rechtem Gehirn), bei der der Chirurg der rechten Gehirnhälfte einen Input zuführt, aber aufgrund der fehlenden interhemisphärischen Verbindung ist die linke Seite gezwungen, ein Gefühl zu rationalisieren, das sie nicht einmal erkennt. Der Arzt füttert die rechte Seite mit etwas Lustigem, während die linke Seite lacht und eine seltsame Erklärung für sein Lachen ausheckt: "Der weiße Kittel, den Sie tragen, ist sehr lustig." Die Tatsache, dass der linke Frontalbereich das Gefühl nicht erkennt, hindert ihn nicht daran, alle möglichen Begründungen zu produzieren. Kurz gesagt, der Input von der rechten Seite zwingt ihn dazu, Begründungen zu schaffen, wie es sowohl bei Meditation als auch bei Neurosen der Fall ist, bei denen die Abkopplung verstärkt ist. Studien zeigen, dass bei geübten Meditierenden eine Verdickung des Nervengewebes im präfrontalen Kortex zu beobachten ist (Lazar, et al., 2005). Das bedeutet für mich, dass die Meditation im Wesentlichen den denkenden/intellektuellen Bereich zur Unterstützung der Verdrängung heranzieht. Das subjektive Gefühl mag Entspannung sein, aber in Wirklichkeit ist es das Ergebnis einer effektiven Verdrängung. Mit anderen Worten: Meditation ist eine defensive Operation, um Gefühle zu unterdrücken. Aus diesem Grund ist es nicht immer der beste Weg, den Fortschritt in der Psychotherapie zu messen, wenn man sich auf das Wort des Patienten verlässt.

Wenn jemand sagt: "Sie haben Unrecht" oder "Sie haben da einen Fehler gemacht", sagt die linke Gehirnhälfte schnell: "Ja, aber der Grund, warum ich das getan habe, war". Das Gefühl ist: "Wenn ich falsch liege, werde ich von meinen Eltern nicht geliebt werden. Ich muss mich verteidigen." Es ist eine Verteidigung gegen die Gefühle auf der rechten Seite. "Wenn ich falsch liege, fühle ich mich nutzlos, wie ein Nichts, das nichts verdient. Nicht wert, geliebt zu werden." Dieses Gefühl, nicht geliebt zu werden, ist bereits vorhanden! Der Auslöser in der Gegenwart befeuert es und wirbelt die Gefühle wieder auf. Man rationalisiert, weil man die Kritik und das damit verbundene schreckliche Gefühl nicht mehr ertragen kann. Die Linke passt sich an und verteidigt sich, ohne zu wissen warum.

Die Neurose ist in vielerlei Hinsicht ein Zustand mit gespaltenem Gehirn. Das Wesen der Neurose scheint darin zu bestehen, Begründungen für das eigene Verhalten auszuhecken, das von unerkannten Kräften angetrieben wird. Deshalb kann man auch nicht zu den ausgeklügelten Begründungen und Erklärungen für das Verhalten anderer durchdringen. "Warum sollte ich das Trinken aufgeben, wenn es mir immer so ein warmes und behagliches Gefühl gibt", sagte ein Bekannter. Er war sich der ständigen Anspannung, unter der er litt, nicht bewusst. Solange Gefühle versteckt und verdrängt werden, müssen die Abwehrmechanismen intakt bleiben. Wenn der einsichtsorientierte/kognitive Therapeut diese Abwehr angreift und versucht, die Person von ihren Ideen abzubringen, ist das eine vergebliche Sache; er hat den Split-Brain-Effekt vernachlässigt, der eher wörtlich zu nehmen ist.

Rush Limbaugh, der Radiokommentator, gibt zu, dass er über viele Jahre hinweg starke Schmerzmittel genommen hat. Sein Gedanken-Gehirn und seine recht seltsamen Philosophien sind in Gefühlen verankert, deren er sich nicht bewusst ist. Es ist genauso sinnlos, ihm diese Gefühle auszureden, wie es sinnlos wäre, zu versuchen, seine ganze Geschichte zu ändern. Es geht nicht nur darum, dass er "unwirkliche Vorstellungen" hat, sondern darum, dass sein auseinandergespaltenes System ihn dazu zwingt, sowohl seinen Schmerz auf der körperlichen Ebene mit Drogen zu unterdrücken als auch seinen Schmerz mit einer Philosophie zu dämpfen, die möglicherweise im Widerspruch zu seinen Gefühlen steht.

In jeder wirksamen Therapie ist es die Verbindung zwischen den tiefen rechten limbischen und orbitofrontalen Bereichen, die so viele unserer Probleme lösen wird, von der Angst, die ein Schmerz ist, der durch ein fehlerhaftes Schleusen-System sickert, bis zur Depression, die ein Schmerz ist, der gegen starre, unnachgiebige Schleusentore stößt. Und warum? Weil viele unserer späteren Probleme von Erfahrungen in den unteren rechten Bereichen herrühren, die es nie zu Verbindungen auf höherer Ebene schaffen. Vielmehr richten sie ihren Schaden immer wieder auf niedrigeren Ebenen an; chronischer Bluthochdruck ist eines von vielen Beispielen. Gefühle der Hoffnungslosigkeit bei Depressionen erhöhen die Wahrscheinlichkeit, einen Schlaganfall zu erleiden, deutlich. Bruce Jonas und Michael Mussolino berichten, dass Depressionen in Bezug auf das Schlaganfallrisiko mit Bluthochdruck gleichzusetzen sind (Jonas & Mussolino, 2000). Ich habe festgestellt, dass Depressionen häufig von Blutdruckabweichungen begleitet werden. Sie bilden ein Ensemble.

Die präverbalen Schmerzen sind wie ein ungebetener Gast, den wir in der Garage aufbewahren, wo wir unerwünschte Dinge aufbewahren, die wir lieber nicht sehen möchten. Was jedoch durchkommt, ist ein vages Gefühl von Unbehagen und Unwohlsein - der leidende Teil. Das Unerwünschte klopft (fast wörtlich) an das Tor und fragt: "Kann ich nicht aus der Kälte hereinkommen und mich zu euch gesellen?" Das System jedoch macht das Tor nicht auf und sagt: "Tut mir leid, aber ich kann nicht alles ertragen, was du zu sagen hast. Lass uns auf einen besseren Tag warten."

Dieser bessere Tag ist dann gekommen, wenn wir älter sind, wenn die kritische Phase längst vorbei ist und wir in der Lage sind, das bisher Unannehmbare zu tolerieren. Als Erwachsene haben wir ein stabiles Umfeld, sind nicht mehr von neurotischen Eltern abhängig, haben vielleicht Liebe in der Gegenwart, Elemente, die es uns jetzt erlauben, uns unserer Kindheit zu stellen. In der Zwischenzeit hat das Gehirn sein Bestes getan, um das Gefühl zu blockieren, indem es Umwege von der rechtslimbischen Informationsautobahn nach oben und nach links bereitstellt. Die Blockade ist jedoch nicht vollständig, denn das Gefühl führt zu Handlungen. "Niemand will mich" wird zu dem Versuch, alle dazu zu bringen, sie zu wollen - hilfreich, freundlich, unaufdringlich usw. zu sein. Das Gefühl wird in körperliches Verhalten umgewandelt. Die Energie, die eine Verbindung braucht, ist in unseren Magen gewandert und hat eine Dickdarmentzündung verursacht, in unser Herz- und Gefäßsystem mit Herzklopfen oder Migräne und in unsere Muskeln, die uns verspannen. Es kann dazu führen, dass wir uns kleinlaut und zurückhaltend verhalten, als ob uns niemand um sich haben will. Bei Männern führt es zur Unfähigkeit, eine Erektion zu bekommen. In unserer Therapie versuchen wir, den Gefühlen zu erlauben, auf der Gefühlsautobahn geradeaus zum rechten orbitofrontalen Kortex zu fahren und dann links abzubiegen, um ihr Ziel zu erreichen.

Verbindung ist immer das Hauptziel des Gehirns. Wenn wir nur nach links abbiegen und nie nach rechts gehen, werden wir die Verbindung nie herstellen. Ich glaube, dass das System immer versucht, eine Verbindung herzustellen, aber es wird durch Schleusung blockiert. Aufgrund des ständigen Drangs nach Verbindung neigen Gefühle dazu, in unser Denken einzudringen und es zu stören - daher die Unfähigkeit, sich zu konzentrieren oder zu fokussieren. Wenn wir erst einmal verknüpft sind, sind diese Ablenkungen nicht mehr nötig, um die Energie zu entziehen. Die Energie breitet sich immer auf das schwächste Glied aus. "Schwach" bedeutet, dass ein Bereich oder ein Organ entweder durch Vererbung oder durch eine frühere Schädigung im Leben anfällig ist; ein Schlag auf den Kopf im Säuglingsalter kann sich als Epilepsie auswirken. Eine familiäre Vorgeschichte von Allergien kann später zu Asthma führen.

Lazar, S.W., Kerr, C.E., Wasserman, R.H., Gray, J.R., Greve, D.N., Treadway, M., McGarvey, M., Quinn, B.T., Dusek, J.A., Benson, H., Rauch, S.L., Moore, C.I. und Fischl, B. (2005) Meditationserfahrung ist mit einer erhöhten Kortikaldicke verbunden. *Neuroreport*. 16(17):1893-1897

Jonas, B. S. und Mussolino, M. E. (2000) Depressionssymptome als prospektiver Risikofaktor für Schlaganfall. *Psychosomatische Medizin*, 62(4):463-471

Sobald Gefühle aus dem Bewusstsein verdrängt werden, kann jedes Glaubenssystem die Rechnung begleichen. Egal wie abwegig der Glaube ist, er wird angenommen, wenn er dazu dient, alte Bedürfnisse symbolisch zu erfüllen. Die Flugbahn des Glaubenssystems beginnt tief im Hirnstamm und in alten Teilen des limbischen Systems, wo verheerende Prägungen gespeichert sind. Der Druck/die Energie bewegt sich nach oben zu den kortikalen Zentren und weiter zum orbitofrontalen Kortex ("OBFC").

Der rechte OBFC tut sein Bestes, um den Druck einzudämmen, aber ein Teil davon entweicht und wandert zu seinem endgültigen Bestimmungsort - dem linken präfrontalen Bereich. Da das Bedürfnis/Gefühl jedoch teilweise blockiert ist, kann der tatsächliche Kontext des Schmerzes nicht zugeordnet werden. Das Ergebnis ist ein vager Druck durch die Gefühle auf der linken Seite. Es werden dann Vorstellungen über diese Bedürfnisse/Schmerzen entwickelt - „Gott wird über mich wachen und mich beschützen.“ Diese Vorstellungen sind die Schmerz-Verpackungen, die symbolische Erfüllung bieten. Sie sorgen dafür, dass die genaue Natur des Bedürfnisses/Schmerzes nicht bekannt wird. Aber wenn wir die Hülle abnehmen, kommt der Schmerz sofort zum Vorschein. Die Symbolik schleicht sich ein, bevor der Schmerz bewusst werden kann. Ihre Funktion ist die Verteidigung, und deshalb kann sie "ziemlich verrückt" sein. Sie befasst sich mit einer geheimnisvollen inneren Realität, ohne dass sie überhaupt weiß, was diese innere Realität ist. Je tiefer und stärker der Schmerz/das Bedürfnis ist, desto abstrakter und abstruser sind die Vorstellungen und Überzeugungen. Die Ideen mögen verrückt sein, aber die Gefühle sind es nicht. Wenn die Ideen in Frage gestellt werden, wird die Person sie mit einer Begründung nach der anderen verteidigen - alles, um die Realität fernzuhalten.

Eine Studie eines Forscherteams mehrerer Universitäten, darunter Princeton und Harvard, ergab, dass der Glaube an ein Placebo die neuronale Aktivität des Gehirns verändert, insbesondere die Aktivität der Schaltkreise, die Schmerzen verarbeiten und deren Intensität verringern (Wager, et al., 2004). Ein anderes Team fand heraus, dass allein der Gedanke an eine Behandlung ausreicht, damit man sich besser fühlt (Zubieta et al., 2005). Wenn den Probanden neutrale Pillen verabreicht wurden, denen aber gesagt wurde, dass es sich um Schmerzmittel handelte, kam es zu Veränderungen im Gehirn, genau so, als hätten sie echte Schmerzmittel erhalten, und zu einem deutlichen Anstieg der Ausschüttung von Endorphinen - dem morphinähnlichen schmerzstillenden Stoff in unseren Gehirnen. Aus diesem Grund fühlen sich die Patienten in der konventionellen Einsichtstherapie besser und glauben, ihr Zustand hätte sich gebessert. Tatsache ist, dass sie sich tatsächlich besser fühlen. Die Wirkung ist neurobiologisch. Und das ist der Grund, warum fast jede Therapie süchtig macht. Es ist dasselbe, als wenn man zum Arzt geht, um sich eine Morphiumspritze zu holen (Endorphin ist ein Analogon von Morphinum). Das Wunderbare daran ist, dass die Injektion schmerzfrei ist und ohne den Einsatz einer

Nadel erfolgt. Ein freundlicher, aufmerksamer Blick des Therapeuten, und schon werden Morphinspritzen im Gehirn injiziert. Das bedeutet, dass der Arzt dafür sorgt, dass Sie sich besser fühlen, und das tun Sie natürlich auch. Wir glauben, dass die Therapie das bewirkt hat, aber in Wirklichkeit ist es der Gedanke daran, was die Therapie bewirken kann, der das bewirkt. Im Gegensatz dazu ist das, was wir in unserer Therapie anbieten, der Schmerz, nicht als Selbstzweck, sondern als eine Notwendigkeit, um gesund zu werden.

Placebos wirken auf dieselben Bereiche des Gehirns, die Schmerzen verarbeiten. Viele der gleichen Hirnareale, die auf Schmerzen reagieren, reagieren auch auf bloße Schmerzerwartungen, und die *Erwartung* von weniger Schmerzen (dass die Therapie Ihnen helfen wird) bringt ebenso viel Erleichterung wie weniger Schmerzen - der Effekt ist neurobiologisch und real (Meissner, et al., 2011). Mit anderen Worten: Wie wir auf Schmerzen reagieren, hängt zu einem großen Teil davon ab, was wir über sie glauben. Eine kognitive Therapie, die die Wahrnehmung des Schmerzes verändert, führt also zwangsläufig zu einer verminderten Reaktion auf den Schmerz. So kann man den Schmerz der Kindheit unterdrücken, indem man eine andere Perspektive einnimmt.

Placebo-Reaktionen sind ein gutes Beispiel für Verleugnung. Durch die Vorstellungen eines anderen können wir uns so weit von uns selbst entfernen, dass wir eine quälende Erfahrung völlig verleugnen. Das ist nicht nur bei der kognitiven Therapie der Fall; es spiegelt wider, wie einige von uns in einer Art kognitivem Milieu aufgewachsen sind. Wir verleugneten den Schmerz und machten mit dem Leben weiter. Schmerz zu leugnen ist nicht dasselbe wie ihn zu überwinden. Es gibt den Glauben... den Glauben an Heilung... und dann gibt es die wirkliche Heilung.

Wir sehen immer wieder, wie Überzeugungen die Schmerzerfahrung vermindern können. Wenn jemand die Drogen oder den Alkohol aufgibt und neue Überzeugungen annimmt, stellt sich sein Gehirn darauf ein, als ob er noch auf Drogen wäre.

Laut einer Gallup-Umfrage von 1990 unter 1.200 amerikanischen Erwachsenen glaubte jeder Vierte an Geister. Jeder Sechste hat mit einem Verstorbenen kommuniziert, und jeder Vierte gab an, telepathisch (über den Geist) kommunizieren zu können. Einer von zehn gab an, einen Geist gesehen zu haben oder in dessen Gegenwart gewesen zu sein. Jeder Siebte sagte, er habe ein UFO gesehen. Einer von vier glaubte an Astrologie, und fünfzig Prozent glaubten an außersinnliche Wahrnehmung. In einer Harris-Umfrage aus dem Jahr 2005 glaubten nur zweiundzwanzig Prozent der Amerikaner, dass wir uns aus früheren Arten entwickelt haben. Vierundfünfzig Prozent glaubten, dass wir uns nicht aus früheren Arten entwickelt haben. Achtundvierzig Prozent glaubten, dass Darwins Evolutionstheorie nicht richtig sei. Zwei Drittel der befragten Bevölkerung glaubten, dass der Mensch von Gott geschaffen wurde.

Die Zahl und die Art der Glaubenssysteme ist grenzenlos. Solange Überzeugungen

nicht in sich selbst und in den eigenen Gefühlen verankert sind, können sie abheben und alle möglichen wahnhaften Vorstellungen umfassen. Der präfrontale Kortex kann, wenn er von anderen Aspekten der Erinnerung getrennt wird (Dissoziation, Nichtverknüpfung, Abkoppelung)), grenzenlos in die Stratosphäre des Wahns aufsteigen. Dies gilt für die Intelligentesten von uns, einschließlich der Wissenschaftler, die, obwohl diszipliniert in ihren eigenen Bereichen, sobald sie von ihren Gefühlen getrennt sind, an die irrationalsten Philosophien und Psychotherapien glauben können, an Ansätze, für die es nicht den geringsten Beweis gibt. Wenn man sich von seinen Gefühlen gelöst hat, ist alles möglich, und Intelligenz hat damit nichts zu tun. Normalerweise beherbergt die linke Gehirnhälfte die kritischen Fähigkeiten, mit denen Überzeugungen bewertet und auf ihre Realität hin überprüft werden können. Aber jetzt ist sie mit den Kräften der rechten Gehirnhälfte überfordert und kann ihre kritischen Fähigkeiten nicht einsetzen.

Dr. Martin Teicher, ein Gehirnspezialist an der Harvard-Universität, bestätigt einen engen Zusammenhang zwischen Trauma und Gehirnschädigung: "Schwerer früher Stress und Misshandlung erzeugt eine Kaskade von Ereignissen, die die Entwicklung des Gehirns verändern" (Teicher, et al., 2002), was unter anderem zu einer "abgeschwächten Entwicklung des linken Neokortex, des Hippocampus und der Amygdala" und ihrer Verbindungen untereinander führt. Eine wichtige Folge des frühen Liebesentzugs ist eine geschwächte Kommunikation zwischen den unteren Zentren des Gehirns und den höheren Kontrollbereichen und damit eine Trennung zwischen den tiefen Gefühlen einerseits und der "bewussten" Realität der Gedanken, Überzeugungen und des Verhaltens andererseits, die von den ersteren geprägt sein kann, ohne dass die Person jemals weiß, was sie "antreibt".

Es ist leicht, sich in einem Geflecht von Gedanken zu verstricken, das uns fesselt, je verworrener, desto besser - daher die Anziehungskraft der Einsichtstherapie. Man ist nun ein Gefangener dieser Überzeugungen, und man lässt sich bereitwillig auf seine Sklaverei ein, denn diese Sklaverei ist auch eine wichtige Verteidigung. Sollte der Faschismus jemals nach Amerika kommen, würde er zweifellos durch eine Volksabstimmung kommen, nicht durch ein autokratisches Edikt. Wir würden dem Führer mit Freuden bedingungslosen Gehorsam leisten, denn das würde uns davon entbinden, selbst zu denken. Er würde uns vor dem Bösen "da draußen" beschützen. Ich fühle mich an diejenigen erinnert, die in Stahlkäfigen nach Haien tauchen. Sie haben keine Bewegungsfreiheit, aber es ist eine Tatsache, dass die Haie nicht an sie herankommen. Ihr Stahlkäfig ist ihr Schutz und ihr Gefängnis. Chemische Gefängnisse sind genauso stark wie diese Stahlkäfige. Sie lassen nur wenige Verhaltensalternativen zu. Überzeugungen sind das psychische Äquivalent der Unterdrückung. Wir können den Fluss umleiten, aber wir werden die vulkanische Aktivität nicht ändern. Wir können die Explosion mit Ideen überdecken, aber es besteht immer die Gefahr eines weiteren Ausbruchs; manchmal geschieht dies in Form eines Anfalls, ein anderes Mal durch eine plötzliche Erkenntnis - Gott zu finden und wiedergeboren zu werden.

Ein Patient geriet während einer Sitzung in eine Inzest-Sequenz. Auf halbem Weg durch die entsetzlichen Schmerzen setzte er sich auf und rief: "Ich bin gerettet!" Er sah die Hand Gottes, die nach unten griff, um ihn zu schützen. Wovor? Vor sich selbst. Vor seinen Erfahrungen und Gefühlen. Er wurde durch die *Gottesidee* gerettet, es sei denn, wir glauben wirklich, dass da oben jemand zugehört und wirklich nach unten gegriffen hat. Die Idee drang in seine Bewusstheit ein, um die Qualen zu beenden. Er wurde bewusst, um das volle Bewusstsein zu vermeiden. Der Gedanke nahm den Platz des Schmerzes ein. Er konnte nicht weiter in sein Archiv des Leidens vordringen. Er kam mit einem Ruck aus dem Gefühl heraus. Er kam aus seiner Vergangenheit in seine Gegenwart; diese Gegenwart verteidigte ihn gegen seine Geschichte. Es gab eine plötzliche, abrupte Verlagerung von der rechten in die linke Gehirnhälfte, vom inneren Fokus zum äußeren. Und der Schmerz tat dies ganz von selbst; es war keine Willenskraft im Spiel. Anstatt zu sagen: "Es gibt einen automatischen Regler in meinem System, der mich nicht zu viel Schmerz empfinden lässt", glaubte er, dass es ein göttliches Eingreifen gab, das ihn vom Leiden abhielt. Gott wurde austauschbar mit Serotonin.

Meissner, K., Bingel, U., Colloca, L., Wager, T.D., Watson, A. und Flaten, M.A. (2011) The Placebo Effect: Advances from Different Methodological Approaches. *Journal of Neuroscience* 31(45):16117-16124

Teicher, M.H., Andersen, S.L., Polcari, A., Anderson, C.M., Navalta, C.P. (2002) Entwicklungsneurobiologie von Stress und Trauma in der Kindheit. *Psychiatr Clin North Am.* 25(2):397-426, vii-viii.

Wager, T.D., Rilling, J.K., Smith, E.E., Sokolik, A., Casey, K.L., Davidson, R.J., Kosslyn, S.M., Rose, R.M. und Cohen, J.D. (2004) Placebo-induzierte Veränderungen im fMRI bei der Antizipation und Erfahrung von Schmerz. *Wissenschaft* 303(5661):1162-1167

Zubieta, J., Bueller, J.A., Jackson, L.R., Scott, D.J., Xu, Y., Koeppe, R.A., Nichols, T.E. und Stohler, C.S. (2005) Placebo-Effekte, vermittelt durch endogene Opioid-Aktivität an Opioid-Rezeptoren. *Zeitschrift für Neurowissenschaften*, 25(34):7754 -7762

Montag, 30. Juli 2012

6. Das Gehirn neu verknüpfen

Es gibt immer mehr Hinweise darauf, dass Hirngewebe im äußersten anterioren (vorderen) Teil des präfrontalen Kortex für die Integration von Gefühlszuständen verantwortlich ist. Die Arbeit eines Teams aus Yale, Patricia Goldman-Rakic und Pasco Rakic, konzentrierte sich auf das Corpus Callosum (die Brücke zwischen rechter und linker Gehirnhälfte), in dem sie ein Modell der Symmetrie im Gehirn entwickelten. Die Zellen im Corpus callosum sind so markiert, dass sie sich an

spiegelbildliche Zellen auf beiden Seiten des Gehirns anlagern. Möglicherweise gibt es entweder eine bestimmte Resonanzfrequenz, die beiden Seiten hilft, sich gegenseitig zu erkennen, oder es gibt eine chemische Affinität, die es den Zellen auf einer Seite ermöglicht, sich mit den Zellen auf der anderen Seite zu verbinden. Verbundene Erinnerungen können entstehen, wenn Prägungen auf niedrigerer Ebene mit denselben Frequenzen weiter oben im Gehirn in Resonanz treten. Wenn der präfrontale Kortex und der Subkortex aufeinandertreffen, scheint es ein Erkennungsmuster zu geben; es ist so, als ob man einen Seelenverwandten findet. Wahrscheinlicher ist, dass die Prägungen der unteren Ebene aufsteigen, um ihre andere Hälfte weiter oben im Nervensystem zu suchen. Einmal verbunden, bilden sie einen integrierten, einheitlichen Schaltkreis.

In einem ausgezeichneten Buch von David Darling mit dem Titel *Equations of Eternity* (Hyperion Press, 1993) erörtert der Autor, wie sich Nervenzellen und insbesondere Axone verhalten. "Verschiedene Gruppen von Axonen müssen in der Lage sein, unterschiedliche Wegweiser zu erkennen, sonst würden die meisten Axone im Nervensystem an derselben Stelle wachsen. Die Evolution hat viele verschiedene Rezeptormoleküle auf der Oberfläche von Nervenzellen angesiedelt, von denen jedes nur an einem bestimmten Molekül haftet." Das Ergebnis ist, dass die Nervenzellen einen Wegweiser haben, der sie zur Verbindung mit anderen Zellen führt. Alles, was für eine Verbindung erforderlich ist, ist, dass andere Nervenzellen passende Rezeptormoleküle haben. Die Zellen sind in der Lage, alle anderen Nervenzellen, die nicht zu ihnen passen, zu ignorieren.

Darling weist weiter darauf hin, dass diese Zellen ein "skelettartiges Nervensystem bilden, auf dem alle nachfolgenden Fasern aufbauen können". Auf diese Weise baut jede neue Bewusstseinsstufe auf den vorhergehenden Ebenen auf. So wachsen die Axone aus dem Hirngewebe der unteren Ebene zu ihrem eigentlichen Ziel. Darling erklärt, dass diese Zellen "wissen", wann sie an der Verbindung angekommen sind, weil die Rezeptoren auf den Axonen nur auf der richtigen Zielnervenzelle zu finden sind. Er fährt fort: "Durch die Entfaltung von Stufen organisiert und vernetzt sich das Gehirn selbst." Schon im Mutterleib, so glaubt er, bereitet sich das Gehirn darauf vor, dass es ans Tageslicht kommt. Ich zitiere weiter, denn was er auf neurophilosophische Weise sagt, deckt sich genau mit unseren klinischen Beobachtungen: "Das Individuum hat bereits im Mutterleib die physische Evolution des gesamten Lebens auf der Erde rekapituliert. Jetzt durchläuft es die Stadien, in denen sich das Leben geistig entwickelt hat." Die Stufen sind "von der Gedankenlosigkeit zum schattenhaften Bewusstsein zum Bewusstsein der Welt, zum Bewusstsein des Selbst." Jede neue Stufe ist eine Weiterentwicklung der vorhergehenden, niedrigeren Stufe, bis wir zum vollen Bewusstsein gelangen. Entscheidend ist hier das Konzept der Verbindung, des Zusammenschlusses miteinander verbundener neuronaler Netze.

Ohne die Verbindung von niedrigeren Ebenen zu höheren Ebenen betrachten wir nur das sich spät entwickelnde kortikale Gehirn und nicht das Gehirn als Ganzes. Er weist darauf hin, dass das Gehirn in unserer persönlichen Entwicklung durch die

Stadien der gesamten Menschheitsgeschichte rast. In der Primärtherapie durchlaufen wir die Stadien in umgekehrter Reihenfolge. Nur ist es kein Rennen, sondern eher ein Kriechen. Niemand kann eine Verknüpfung (Einsicht) für uns herstellen; sie muss aus einem Gefühl heraus entstehen, und zwar in langsamer, geordneter Weise. Wenn der Patient die Verbindung hergestellt hat, wissen wir, dass es an der Zeit ist. Wenn die Einsicht von einem Therapeuten erzwungen wird, ist es in der Regel nicht der richtige Zeitpunkt - das widerspricht der Evolution - Ideen kommen nach den Gefühlen, nicht davor. Darling weist darauf hin, dass die Wahrheit eine "ungebrochene Realität" ist. Die Neurose schafft es, diese Realität zu fragmentieren (Abkopplung). Die Gefühlstherapie stellt diese Gesamtwirklichkeit wieder her. Es gibt eine Einheit der Natur, die nur durch Verbindung entsteht. Neuro-psychologische Gesetze existieren. Es liegt an uns, sie zu finden.

Lassen Sie uns einige der wichtigsten Punkte zusammenfassen. Frühe Ereignisse, noch vor der Geburt, werden im gesamten System und vor allem in der rechten Gehirnhälfte eingepägt. Diese Ereignisse können eintreten, bevor es einen funktionierenden linken präfrontalen Kortex gibt, um ihnen einen Sinn zu geben. Und zu dem Zeitpunkt, an dem wir diesen Teil der Großhirnrinde haben, ist der Schmerz auf der rechten Seite, der schwerwiegend ist, weil er mit Fragen von Leben und Tod bei der Geburt und davor zu tun hat, verdrängt und führt zu einer Unterbrechung der Verbindung zwischen den beiden Seiten und von den unteren zu den höheren Gehirnzentren. Außerdem sind die Verbindungsglieder noch nicht ausgereift. Dieser Prozess wird als Verdrängung oder Gating (Schleusung) oder, wie er in der wissenschaftlichen Literatur oft genannt wird, als Dissoziation bezeichnet. Die rechte Gehirnhälfte wird also zum Speicher des Unbewussten. Bewusst werden bedeutet, den Schmerz wieder mit vollem Bewusstsein zu verbinden. Verbindung bedeutet Bewusstheit, auch wenn das Ereignis keine Worte oder Szenen hat. Wir können uns des Sauerstoffmangels während der Geburt bewusst sein oder der Qualen, die eine Steißlage mit sich bringt. Diese Bewusstheit ist genauso wichtig wie die Bewusstheit von Ereignissen im Alter von sechs Jahren, auch wenn es keine Worte gibt, um sie zu erklären. Den Schmerz zu spüren, ist Bewusstheit. Dafür braucht es keine Worte. Die Verbindung kann nicht hergestellt werden, wenn das Verbindungskabel (Corpus callosum) aufgrund eines frühen Traumas beeinträchtigt oder ausgedünnt wurde. Sobald das Ereignis dissoziiert wurde, haben die rechten unteren Hirnareale einen "eigenen Kopf". Das bedeutet, dass die Energie des Schmerzes das Herz und die wichtigsten Organe innerviert und eine immer subtilere Schädigung in Gang setzt, so dass Jahre später eine schwere Krankheit auftritt, von der niemand zu wissen scheint, woher sie kommt. Plötzlich bekommt die Person Bluthochdruck oder Herzklopfen, oder schlimmer noch, einen Schlaganfall. Da die Ursache so weit entfernt ist, würde man nie auf die Idee kommen, dass es sich um ein Geburtstrauma handelt. Der behandelnde Arzt fragt: "Standen Sie in letzter Zeit unter Stress?" "Nicht, dass ich wüsste."

Ich verwende den Begriff "Schmelztiegel", wenn ich mich auf den Mutterleib beziehe, weil er verschiedene Elemente, Moleküle und Organsysteme umfasst. Es ist

ein umfassendes System. Er formt und lenkt die spätere Entwicklung. Der Prototyp gibt den Ton oder die Bühne für das vor, was später kommt. Ein Zwilling, den ich sah, wurde im Mutterleib zurückgelassen, nachdem seine Zwillingsschwester herausgezogen worden war. Sie hatten keine Ahnung, dass er da drin war (das war vor Jahrzehnten). Er wartete lange Zeit und der Tod drohte. Später haben ihm seine Eltern weder Liebe noch Berührung gegeben. Er hatte das Gefühl, dass er auch darauf gewartet hatte, was aber nie kam. Die Dringlichkeit dieses Wartens beruhte auf dem Kampf um Leben und Tod im Mutterleib (dem Schmelztiegel). Das gab dem Trauma später seine Kraft. Im Alter von sechs Jahren wurde er auf ein Internat geschickt und wartete jahrelang darauf, nach Hause zu seiner Familie zu kommen. Die Familie besuchte die Schule selten, wenn überhaupt. Als Erwachsener war das Warten für ihn unerträglich. Eines Abends wollte er mit seiner Freundin schlafen, aber sie musste erst auf die Toilette. Das unangemessene Warten versetzte ihn in alte Gefühle zurück (er wartete auf Liebe - im wahrsten Sinne des Wortes), und er verlor seine Erektion und konnte sie nicht mehr zurückgewinnen. Das Warten löste das Warten auf seine Eltern aus, die ihn von der Schule abholten, und löste dann den Prototyp des Wartens auf die Geburt aus.

Die ursprüngliche Reaktion während des Prototyps war, dass er nichts tun konnte, um sich selbst zu helfen (schwach und hilflos = impotent). Von da an gab es eine eingeprägte Grundschicht von Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Als der frühe Schmerz provoziert wurde, wurde auch genau die frühe Reaktion in Gang gesetzt. Es ist nicht nur so, dass der Schmerz des Traumas während des ganzen Abstiegs entlang der Schmerzkette stimuliert wird, sondern auch die ganze Palette der Reaktionen mit ihm. Sie sind ein integriertes Ganzes.



Mittwoch, 08. August 2012

1. Wie man Traumata wiedererlebt, die während des Lebens im Mutterleib passiert sind

Ich möchte über die langfristigen Auswirkungen unserer Erfahrungen im Mutterleib sprechen und darüber, wie wir intrauterine Traumata durch Wiedererleben in der Primärtherapie auflösen können. Eine Frage stellt sich sofort: Wie um alles in der Welt kann jemand diese Ereignisse wiedererleben - die Depressionen oder Ängste der

Mutter, ihren Drogen- und Alkoholkonsum, schlechte Ernährung und mangelnde Körperpflege (Fitness) durch die Mutter?

Wir müssen zu unseren evolutionären Wurzeln zurückkehren und feststellen, dass mit der Entwicklung des Gehirns ein anderes Tier im Gehirn auftaucht: erst die Schlange, dann der Schimpanse, dann der Mensch. Jede neue Struktur/jeder neue Bereich nimmt Ereignisse auf, die auf niedrigeren Ebenen des Gehirns eingepägt wurden, und stellt sie erneut dar. So gibt es Speichen, die von unserem primitiven Nervensystem ausgehen und über limbische Strukturen bis zum Neokortex (neuer Kortex) wandern, um die höheren Ebenen darüber zu informieren, was auf den niedrigeren Hirnebenen geschehen ist. Wenn wir uns also in der Gegenwart hilflos fühlen - niemand kann unsere Bewerbung bearbeiten, solange wir nicht unmögliche Anforderungen erfüllen -, können wir beginnen, dieses Gefühl jetzt in einer Sitzung als "Ich komme nicht durch" zu erleben, was uns dann über das Vehikel des Gefühls zu den Ursprüngen dieses Gefühls zurückbringen wird. Das Gefühl könnte lauten: "Ich kann nichts tun, um durchzukommen". Das Grundgefühl ist Hoffnungslosigkeit. Und das prototypische Ereignis könnte der Versuch sein, inmitten zahlreicher Hindernisse geboren zu werden. Das ist der Aspekt, der dem Feeling große Kraft verleiht. Bevor wir dorthin gelangen, reisen wir zunächst in die Kindheit und spüren genau dasselbe Gefühl auf der zweiten Linie: "Ich komme nie zu meinen Eltern durch." Das erste, was wir fühlen, ist also in der Gegenwart; wir sind bei der Kfz-Zulassungsstelle und der Sachbearbeiter schiebt uns fröhlich ein Hindernis nach dem anderen vor die Nase. Als Nächstes spüren wir die Hoffnungslosigkeit, mit der wir in unserer Kindheit versucht haben, zu unseren Eltern durchzudringen. Das Gefühl macht sich breit: Es ist alles hoffnungslos und ich bin hilflos. Wir können die Therapie abbrechen oder im Laufe der Zeit zu tieferen Ebenen übergehen; das Fühlen des Prototyps ist die letzte Station auf unserer Reise. Es gibt keine Heilung, solange nicht alle Teile unseres Bewusstseins und unseres Unbewussten beteiligt sind. Je tiefer wir gehen, desto stärker werden die Gefühle und Empfindungen. Deshalb sollte es einige Zeit dauern, bis wir in die Tiefe gehen. Wir müssen eine Überlastung um jeden Preis vermeiden.

Wenn wir erst einmal in einem Gefühl gefangen sind, übernimmt das Gehirn das Kommando, es hört auf seine prototypische Botschaft, und wir dürfen keine absichtliche Anstrengung unternehmen, um in unsere Vergangenheit zurückzugehen. Wir gehen nicht absichtlich zurück, sondern im Gegenteil, indem wir die Überlegungen loslassen und uns dem Gefühl hingeben. In der Therapie muss der Mensch zunächst ein langes Gespräch mit dem Schimpansen führen, der Monate später die Botschaft an die Schlange weitergibt. In der Tiefe ist das Gespräch neurologisch und physiologisch bedingt. Es verstärkt unsere Reaktionen, und wir sind uns nicht sicher, warum.

Wir fühlen uns in der Gegenwart hilflos, aber es ist kein "normales" Gefühl; es trägt die Kraft der Anfänge des Gefühls in sich, als es vielleicht um Leben und Tod ging. Wir reagieren scheinbar über, aber wir reagieren auch auf unsere Geschichte, die sich

in das Gefühl eingebettet hat. Wenn wir dieses Gefühl vollständig wiedererleben, haben wir automatisch frühere Ursprünge des Gefühls wiedererlebt; und wir können von seinen schädlichen Auswirkungen befreit werden, ohne erst einmal zu verstehen, worum es bei dem ursprünglichen Aspekt des Gefühls überhaupt ging.

Lassen Sie mich das klarstellen, denn es ist ein wichtiger Punkt: Jedes frühere Ereignis oder Trauma wird registriert (und methyliert), so dass sich das Verhalten oder der Ausdruck unserer Gene ändert; unsere Erfahrung wird epigenetisch geprägt. Und während wir uns weiterentwickeln, werden die Informationen der frühen Prägung auf jeder höheren Ebene neu repräsentiert. Die Schlange spricht mit dem Schimpansen darüber, der Schimpanse mit dem erwachsenen Menschen, jeder auf seine Weise. Das Problem tritt auf, wenn die Schlange versucht, mit dem menschlichen Neo-Cortex zu kommunizieren. Wir wissen nicht, was sie uns zu sagen versucht; wir wissen nur, dass wir uns unruhig und ängstlich fühlen. Das ist die Sprache der Schlange. Sie zwingt uns, zu schlängeln und uns zu bewegen, aber wir sitzen fest. Wenn sie in uns bleibt, kann diese Kraft einen epileptischen Anfall, eine Migräne, Bluthochdruck oder ähnliches auslösen. Sie ist mächtig, denn es ist das Überlebensgehirn, das arbeitet. Normalerweise setzt die Verdrängung ein, blockiert die Empfindung oder das Gefühl und erzeugt Krankheiten, einschließlich Depression. Es ist die Verdrängung dieser Erste-Ebene-Schwangerschaftsereignisse, die später zu katastrophalen Krankheiten führen.

Jede Ebene, die online geht, gelangt zur Reife. Wir können nun vollständig über unser früheres Leben informiert werden. Die Informationen werden neurophysiologisch durch die Art des Gefühls kodiert, so dass ähnliche Gefühle in ähnlichen neuronalen Schaltkreisen kombiniert werden.

Im Alter von dreißig Jahren erleben wir vielleicht ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit wieder, das aus dem Nichts zu kommen scheint, und die Körpertemperatur sinkt um 3 Grad (F), wie es leicht möglich ist. Wenn wir den Scan überprüfen, wissen wir, dass der Patient in ein tiefes Hirnstamm-Limbisches System-Trauma gefallen ist, das präverbale Ereignisse berührt. Das ist der Grund für den starken Temperaturabfall und den damit verbundenen Blutdruckabfall. Dies ist im Grunde eine Reaktion des parasympathischen Nervensystems; wir gehen in einen "Gefrier"-Zustand über, um Energie zu sparen. Wir werden zögerlich und unsicher. Wir halten uns zurück, und das wird zu unserem persönlichen Leitmotiv, der Matrix unserer Persönlichkeit. Und das begann, lange bevor wir sprechen konnten.

Woher kommt das alles? Die Mutter raucht und trinkt vielleicht und schadet dem Kind im Mutterleib. Es kann sich dem Input nicht entziehen und beginnt, Hoffnungslosigkeit zu empfinden. Es ist die Schablone, die jetzt installiert wird - Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit begannen zunächst als Empfindung des drohenden Todes und bleiben eine Empfindung für den Rest unseres Lebens; sie ist nicht zerebral. Sehen Sie genau hin: Unter jedem Ereignis in der Gegenwart liegen diese drohenden Gefühle. Nur die Stärke des Schleusen-Systems hält sie in Schach.

Aber der Druck steigt und die Abwehrkräfte geben ein wenig nach. Depression droht, denn die Bausteine der Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit rücken näher.

Das Vehikel der Gefühle wird uns nicht zu tief auf einmal sinken lassen. Das System weiß, dass das gefährlich ist. Aber wir werden automatisch zu früheren Zeiten zurückgehen, wenn der Schmerzpegel es zulässt. Die gegenwärtige Hoffnungslosigkeit bringt also niedrigere Ebenen desselben Gefühls wieder zum Vorschein (geht mit ihnen in Resonanz). Wenn es ein Wiedererlebnis gibt, verbinden sich alle Ebenen und erzeugen ein sehr schweres Gefühl. Das aktuelle Gefühl bei der Zulassungsstelle hat den früheren Schmerz hochgebracht, und alles wird gleichzeitig wiedererlebt. Das heißt, das aktuelle Gefühl bringt das gleiche Gefühl hervor, aber mit einem anderen frühen Ereignis, das eine viel größere Kraft hat, bis das Schleusen-System den früheren Einprägungen nachgibt und die ursprüngliche Hoffnungslosigkeit aufsteigt, vielleicht weil man nicht aus dem Mutterleib herauskam aufgrund einer Nabelschnurblockade.

Jetzt sind starke Schmerzen im Anmarsch. Wenn Sie ein fortgeschrittener Patient sind, können Sie den Schmerz fühlen und integrieren; die Therapie wurde richtig durchgeführt. Wurde die Therapie jedoch nicht korrekt durchgeführt oder wurden Drogen eingesetzt, steigt das Gefühl plötzlich auf und drängt in die oberste Ebene, wo der denkende und glaubende Kortex symbolische Überzeugungen herstellen muss, um den Schmerz aufzunehmen; er muss symbolisch sein, weil es eine Überlastung gibt. Wenn es keine Überlastung gibt, kann das Gefühl gefühlt, vollständig erlebt und schließlich integriert werden: Der Schmerz ist aufgelöst. Wenn die Therapie also auf logische, evolutionäre Weise abläuft, besteht keine Gefahr, und die Person wird gesund. Wenn der Prozess übereilt abläuft, besteht große Gefahr, denn eine Überlastung führt immer zu Symptomen, oft zu Geistesgestörtheit.

Dieser Schaltkreis im Gehirn ist eine wechselseitige Angelegenheit: Die unteren Ebenen werden auf den höheren Ebenen wiedergegeben, während der Zugang zu den Gefühlen auf den höheren Ebenen es uns ermöglicht, durch unsere Schmerzkette tiefer hinabzusteigen. Es handelt sich um einen integrierten Schaltkreis, der weder zufällig noch willkürlich ist. Wir verlassen uns auf die Wahrhaftigkeit der Evolution, die uns leiten soll. Wenn wir die Evolution hinter uns lassen, werden wir uns mit Sicherheit verirren. Die richtige Methode besteht darin, dem Entwicklungsweg unseres Gehirns und den Gefühlen auf den verschiedenen Ebenen des Gehirns zu folgen.

Der Hirnstamm spricht nicht; deshalb ist ein Wiedererlebnis von sehr, sehr frühen Ereignissen, wenn es irgendwelche Worte gibt, ein falsches Erlebnis. Es kann also eine Körpertemperatur von 96 Grad (F) herrschen, die uns sagt, dass es sich um eine präverbale Erfahrung handelt. Wenn wir versuchen, eine Patientin dazu zu bringen, ihre Gefühle verbal auszudrücken, ist die Sitzung ruiniert. Verstehen Sie, warum? Ein Gefühl zu besprechen und es zu erleben sind zwei verschiedene Gehirnstrukturen. Wir dürfen nicht von einem Bereich des Gehirngewebes verlangen, die Arbeit eines

anderen zu übernehmen. Wir können nur dort heilen, wo wir verwundet sind. Wenn die Wunde während der Schwangerschaft entstanden ist, müssen wir schließlich dorthin gehen, und zwar auf die von mir beschriebene Weise - langsam, schrittweise, tiefer und tiefer. Und wir werden vielleicht nie wissen, dass wir auch eine Zeit im Mutterleib wiedererleben; die Reaktion der ersten Linie/Ebene ist rein physiologisch. Sie lässt unser Herz rasen, während wir etwas wiedererleben, das zeitlich weit vom Mutterleib entfernt und im Vergleich dazu eher harmlos ist. Es ist ein Aspekt der Erfahrung, der wortlos ist. Wenn wir also die Kritik eines Lehrers aus der Schulzeit wiedererleben, ist die Reaktion überzogen. Wir werden in einen Angstzustand versetzt und können uns nicht vorstellen, warum. Es hat eine Resonanz stattgefunden. Alte Empfindungen wurden ausgelöst, und jetzt können wir sehen, wie etwas Triviales in der Gegenwart Wut oder Schrecken aus der Vergangenheit auslösen kann. Wir sehen, warum jemand die Kontrolle verliert.

In diesen Situationen müssen wir auf verbale Erklärungen oder zerebrales Verständnis verzichten, weil der Körper eine ganz andere Sprache spricht. Und wenn sich Bluthochdruck oder Herzasen nach einer Sitzung normalisieren, können wir davon ausgehen, dass wir in uralte Ursprünge des Gefühls eingetaucht sind und Aspekte der prototypischen Prägung selbst aufgelöst haben. Die Tatsache, dass ich beobachtet habe, dass diese Art von Wiedererleben zur Auflösung schwerwiegender Symptome führt, wird von einigen in der wissenschaftlichen Gemeinschaft als nicht ausreichend angesehen. Es wird als anekdotisch und der Wissenschaft nicht würdig angesehen. In letzter Zeit gibt es jedoch eine Fülle von Forschungsergebnissen, die diesen Standpunkt untermauern. K.J.S. Anand ist einer der bedeutendsten Forscher auf diesem Gebiet. ("Can Adverse Neonatal Experiences Alter Brain Development and Subsequent Behavior?" *Biology of the Neonate*, 2000(77):69-82).

Er und seine Mitarbeiter haben ein Kompendium zahlreicher Forschungsstudien zu diesem Thema erstellt. Er beginnt: Es wird "vermutet, dass die Prägung bei der Geburt Individuen zu bestimmten Verhaltensmustern prädisponiert, die während des Großteils des Erwachsenenlebens verborgen bleiben, aber unter extremen Stressbedingungen ausgelöst werden können." (S. 70) Dies scheint ein direktes Zitat aus einigen meiner Schriften zu sein. Der Grund für die Ähnlichkeit liegt darin, dass wir dasselbe Ereignis beschreiben, sie aus der Sicht der wissenschaftlichen Forschung, ich aus meiner klinischen Beobachtungsposition.

Anand fährt fort zu beobachten: "Bei Selbstmorden, die mit Gewalt begangen wurden (Schusswaffen, vor einen Zug springen, erhängen, strangulieren usw.), waren die signifikanten Risikofaktoren jene perinatalen (um die Geburt herum) Ereignisse, die wahrscheinlich Schmerzen beim Neugeborenen verursachten." Zu den schädlichen Faktoren gehörten Zangengeburt und andere neonatale Komplikationen, die signifikant mit Selbstmordversuchen bei Erwachsenen korrelierten. Mangelnde Pflege direkt nach der Geburt stand ebenfalls in starkem Zusammenhang mit späteren Selbstmorden, insbesondere mit Selbstmordversuchen von Jugendlichen. Es wurde festgestellt, dass die Verabreichung von Beruhigungsmitteln und/oder anderen

Drogen an die Mutter während der Geburt die Häufigkeit von Drogenabhängigkeit erhöht. Karen Nyberg fand außerdem heraus, dass Drogen, die die Mutter während der Schwangerschaft oder bei der Geburt eingenommen hatte, im Erwachsenenalter zu einer größeren Neigung zur Drogenabhängigkeit führten. In jüngerer Zeit fanden Sonja Entringer und ihre Mitarbeiter heraus, dass intrauteriner Stress zu verkürzten Telomeren im jungen Erwachsenenalter führt ("Stress exposure in intrauterine life is associated with shorter telomere length in young adulthood." Proc Natl Acad Sci USA, 108:33, E513-E518). Verkürzte Telomere werden mit vorzeitiger Alterung und der Entstehung von Krebs in Verbindung gebracht. Kurz gesagt, die Erfahrungen im Mutterleib haben, wie wir seit Jahrzehnten festgestellt haben, dauerhafte Auswirkungen. Wenn wir wissen wollen, warum bestimmte Verhaltensweisen wie Selbstmordneigung oder Drogenmissbrauch auftreten, müssen wir weit in unsere Vergangenheit zurückgehen, um Antworten zu finden. Anand weist darauf hin, dass wir beim Menschen die langfristigen Veränderungen des Gehirns infolge von Traumata in der Gebärmutter untersuchen müssen. Wir wissen zum Beispiel, dass bestimmte Arten von Zellen (NMDA-Rezeptoren) infolge des niedrigen Sauerstoffgehalts im Mutterleib und während der Geburt dauerhaft verändert werden. Die Auswirkungen des Sauerstoffmangels auf das Gehirn sind im Mutterleib und während der Geburt besonders gravierend, da die pränatale und neonatale Phase durch ein sehr schnelles Gehirnwachstum gekennzeichnet ist.

Ich habe ausführlich über *kritische Phasen* geschrieben: jene Zeiten im Leben, in denen unumkehrbare Veränderungen eintreten, die wir nicht ändern können, egal wie sehr wir uns bemühen. Ich bin nicht mehr der Meinung, dass die wichtigste kritische Phase im Säuglingsalter liegt. Es scheint, dass unumkehrbare Veränderungen am ehesten während unseres Lebens im Mutterleib und in zweiter Linie um die Geburt herum auftreten, wenn das Gehirnwachstum seinen Höhepunkt erreicht hat. Hier können die neuronalen Schaltkreise und die Genexpression für immer verändert werden. In einer Reihe von Tierversuchen zeigte sich, dass Tiere, die unter Schmerzen entbunden oder kurz nach der Geburt der mütterlichen Fürsorge beraubt wurden, stärker zum Alkoholkonsum neigten. Mit anderen Worten: Sehr frühe Schmerzen bleiben als Prägung bestehen und führen zu allen möglichen abweichenden Verhaltensweisen. Damit eine Therapie erfolgreich sein kann, müssen wir diese frühen Prägungen, die Ursprünge der Abweichung, angehen.

Dienstag, 21. August 2012

2. Wie man Leben rettet

BBC News und andere wissenschaftliche Quellen berichteten in diesem Sommer über eine neue Therapie, die im Kampf gegen Krebs helfen soll.

(<http://www.bbc.co.uk/news/health-18874083>).

Sie hat mit einem Teil des Immunsystems zu tun, der als Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) bekannt ist. Über diese Zellen habe ich jahrelang geschrieben, weil sie wie vorausseilende Späher wirken, die nach dem Auftauchen neu entstehender Krebszellen Ausschau halten; sie eilen herbei, um sie anzugreifen, zu zerstören und zu verschlingen. Sie sind sehr wichtig. Und was noch wichtiger ist, ist, dass wir einen Weg gefunden haben, ihre Präsenz und ihre Kampfkraft zu erhöhen. So haben wir vielleicht einen Weg gefunden, im Kampf gegen den Krebs zu helfen. Ich sage "KÖNNTE", weil es sich immer um komplexe Themen handelt, die wir nicht zu sehr vereinfachen wollen.

Aber sehen wir uns die Beweise an. Die neue Therapie wird als Immuntherapie bezeichnet, und die Theorie ist direkt und einfach: Die Krebspatienten verfügen nicht über genügend NK-Zellen, um die Krankheit zu bekämpfen. Also beschlossen die Wissenschaftler, dem System des Patienten zusätzliche NK-Zellen zuzuführen. Die ersten Berichte scheinen positiv zu sein. Es scheint, als ob unser Körper ausreichende Mengen an Killerzellen produziert, um gewöhnliche Angriffe zu bekämpfen, aber irgendwie stellen einige von uns nicht genug her. Ich möchte meine Sichtweise darlegen, die besagt, dass es sehr früh in unserem Leben, vor allem im Mutterleib, Traumata gibt, die unsere Immunkapazität überfordern; in der Tat reicht sie nicht aus, um diese spezifische Herausforderung für dieses spezifische Trauma zu bekämpfen. Das Trauma während des Lebens im Mutterleib kann die Sollwerte für die NK-Zellenproduktion ein Leben lang verändern. Dies ist besonders dann der Fall, wenn sich das Immunsystem ausbildet und die Sollwerte für die Immunfunktion für ein ganzes Leben festgelegt werden. Wir wissen, dass dies für viele Hormone wie z. B. Cortisol gilt. In gewissem Sinne wurde das Immunsystem beeinträchtigt und bleibt defekt und unzureichend, um seine Aufgabe zu erfüllen. So kann es sein, dass bei der Entstehung neuer Krebszellen nicht genügend Krieger vorhanden sind, um das Karzinogen zu bekämpfen. Bösartige Erkrankungen bleiben dann unkontrolliert. Es wäre also sinnvoll, der Mischung etwas hinzuzufügen, das die NK-Produktion steigert.

Es gibt vielleicht einen anderen Weg, dies zu erreichen. Vor etwa drei Jahrzehnten haben wir am St. Bartholomew's Hospital in London eine Doppelblindstudie mit NK-Zellen durchgeführt. Wir stellten eine erhöhte Produktion von NK-Zellen nach einem Jahr unserer Therapie fest. Das war eine signifikante Veränderung, und wir können davon ausgehen, dass das, was wir tun, eine krebsbekämpfende Kraft in unseren Patienten aufbaut.

Es stellt sich also die Frage: Was ist es, das bei unserer Therapie die NK-Zellen bei den Patienten verändert? Ich glaube, dass die Patienten, wenn sie in das Leben im Mutterleib zurückkehren (wie in meinem Buch *Life Before Birth* beschrieben), in eine Entwicklungsphase eintreten, in der viele Hormone ihre Entwicklung begonnen haben. Es ist wieder eine Chance, die Geschichte rückgängig zu machen und neu zu schreiben, so seltsam das auch klingen mag. Indem wir diese Zeit wiedererleben,

können wir verzerrte und gestörte Funktionen normalisieren. Wir können, kurz gesagt, die Geschichte verändern. Und in diesem Sinne produzieren wir NK-Zellen, die produktiv und stark genug sind, um die Aufgabe zu erfüllen, für die sie vorgesehen waren. Wir "korrigieren" das System und machen es stärker. Das ist der Grund, warum meiner Meinung nach psychisch gesunde Menschen viel weniger an Krebs erkranken sollten. Dazu tragen viele Faktoren bei, nicht zuletzt die gleichzeitige Senkung des Stresshormonspiegels. Was wir in unserer Therapie tun, ist also, die Stärke der fremden Eindringlinge zu reduzieren und gleichzeitig das stehende Heer zu stärken. Wir gehen an die Quelle des Problems: wie das System zu Beginn beeinträchtigt wurde. Die Erinnerung an dieses traumatische Ereignis erzwang eine permanente Funktionsstörung. Das eingeprägte Trauma hält die Störung am Leben, als ob die Gefahr schon immer da war und unmittelbar bevorstand. Deshalb reagiert das System vielleicht auf eine Mutter, die chronisch ängstlich und gestresst ist und war. Es scheint, als ob das System seinen Vorrat an NK-Zellen "aufgebraucht" hat. Und die Sollwerte waren niedriger eingestellt, als sie hätten sein müssen. Das ist nicht anders als im Fall von Serotonin. Wir stellen unser eigenes her, aber schon früh können Traumata die Produktion beeinträchtigen, so dass wir weniger herstellen. Und auch die Sollwerte werden auf ein niedrigeres Niveau verändert. Wenn unsere Patienten sehr frühe Erlebnisse wiedererleben, normalisiert sich auch ihre Serotoninproduktion.

Freitag, 31. August 2012

3. Das A und O der Nüchternheit

Ich scherze nicht, wenn ich sage, dass die ehrwürdige Zeitschrift *Scientific American Mind*, einige seltsame Artikel veröffentlicht. In diesem Artikel, "Nuts and Bolts of Emotional Sobriety" von Herbert Wray (März 2012), geht es um das Nüchternsein. Man muss "emotionale Nüchternheit" erlangen, bevor man zu weit geht; und das bedeutet - Moment! - man muss lernen, negative Gefühle zu regulieren, die zu Unbehagen, Verlangen und schließlich zum Rückfall führen können. Die Maxime lautet: "Denke nicht und trinke nicht".

In dem Artikel heißt es weiter, dass dies ein lebenslanges Bemühen ist und neue Denkweisen erfordert. Es gibt so viele unbestimmte Zwischenvariablen, so viele undefinierte Begriffe, dass ich kaum weiß, wo ich anfangen soll, außer, dass dieser Artikel in einer wichtigen wissenschaftlichen Zeitschrift erscheint. Aber wenn wir den versteckten Text ausfindig machen, lautet er: "Denken macht gesund". Oh ja, das ist nicht genau das, was sie sagen, aber es ist wirklich so. Man braucht eine neue Art des Denkens, und woher soll das kommen? Und übrigens, woher kommt das Denken überhaupt? Das Denken ist nicht so tief, nicht tief genug, um tief eingebettete Gefühle zu verändern, die das Verlangen antreiben. Dem kann man nur zustimmen, wenn man nicht versteht, woher die Sucht kommt, und das ist nicht, nicht, nicht aus fehlerhafter Logik, wo man nur seine Einstellung ändern muss, und voila. Ideen und

Einstellungen kommen erst spät im Gehirn an und sind nie stark genug, um Gefühle, Instinkte und Empfindungen zu bekämpfen, die ihnen in der Evolution Millionen von Jahren vorausgegangen sind. Es gab dieses Leben schon lange, bevor die Ideen aufkamen. Das gilt für die Antike und für unsere persönliche Entwicklung. Und wir werden verletzt und prägen diesen Schmerz ein, lange bevor wir Ideen haben, um ihn zu beschreiben.

Sie sagen weiter: "Nimm jeden Tag, wie er kommt", denn es gibt nichts anderes, was du tun kannst, und du bist immer anfällig dafür, wieder in Alkohol und Drogen zu verfallen. In all diesen Booga-Booga-Ansätzen steckt der felsenfeste Glaube, dass man nichts gegen die Sucht tun kann, außer sie jeden Tag zurückzudrängen - also immer nur einen Tag nach dem anderen angehen. Aber nehmen wir an, wir wissen, was die Ursache ist, und können diese Ursache beseitigen.

Dann braucht man nicht „einen Tag nach dem anderen.“ Sie können Ihr ganzes Leben zurückbekommen. Die Antwort liegt in uns selbst, nicht bei irgendeinem selbsternannten Guru, der Ihnen versichert, dass er die Antworten hat. Niemand hat eine einzige Antwort auf Ihr Leben; nur Sie selbst haben sie. Wir wollen uns auf den allwissenden Gelehrten stützen, aber den gibt es leider nicht und wird es auch nie geben.

Das ist Verleugnung auf ihrem Höhepunkt; schenken Sie diesen negativen Ideen keine Beachtung! Was ist das? Diese Gedanken entstehen durch ein frühes Lebenstrauma, das sie schmerzhaft und nicht lästig macht. Und sich mit diesen Gefühlen auseinanderzusetzen, sie zu integrieren und aufzulösen, bedeutet Befreiung von der Sucht. Unser Körper kann sie nicht ignorieren; sie sind aus einem guten biologischen Grund da - um uns vor inneren Problemen zu warnen, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen. Es ist nicht das Nachdenken über diese Gefühle, das Unbehagen hervorruft, sondern dass wir uns überhaupt nicht wohl fühlen und der einzige Weg, uns wohl zu fühlen, darin besteht, in diese Gefühle einzutauchen. Stattdessen empfehlen sie Ablenkung als eine Möglichkeit, mit all dem umzugehen; meine Mutter könnte ihnen etwas über Ablenkung beibringen, jedes Mal, wenn ich wimmerte, erhob sie ihre Stimme und sagte: "Schau hierher, schau dir den Hund an" usw. Vergiss deine wahren Gefühle und schau woanders hin. Mein Gott! Diese Masche ist schon hundert Jahre alt. Die Idee ist, dass Ablenkung hilft, sich nicht auf Alkohol und Drogen zu konzentrieren. Aber das Verlangen ist echt! Es sagt uns die Wahrheit: Es gibt Schmerz und Leid, das wir ansprechen und erfahren müssen. Wir müssen uns unbedingt darauf konzentrieren und dürfen nicht wegschauen. Das ist der Weg zur Gesundheit. Glaubt jemand, dass der Schmerz einfach verschwindet, wenn wir ihn ignorieren? Nein, nein. Er vergräbt sich tiefer und wird unerreichbar. Die Wissenschaftler nennen das eine "Strategie". Ich nenne es neurotisches Ausagieren; sich der Realität nicht stellen. Kann jemand gesund werden, der sich der Realität nicht stellt? Was ist aus "Du sollst die Wahrheit erkennen und sie wird dich frei machen" geworden? Die ganze Idee ist, dass diese negativen Gefühle niemals die Macht über uns gewinnen dürfen. Sie glauben, dass es uns besser gehen wird, wenn

wir unseren "Verarbeitungsstil" erkennen. Reine kognitive Therapie.

Und so heißt es weiter, dass Genesungsprogramme diese Methode der Selbstregulierung lehren. Das ist ein Ammenmärchen, das zu einem wissenschaftlichen Prinzip erhoben wurde ... aber es ist verdammt fehlerhaft. Klinge ich wütend? Ja. Es ist eine Fortsetzung des Unsinn, der sich als eine Art psychologische Wissenschaft ausgibt. Und wem schadet es? Denjenigen, die leiden.



Dienstag, 04. September 2012

1. Die Ursache einiger Krebsarten: Nicht was Sie denken

Bevor wir uns dem allgemeinen Thema Krebs zuwenden, möchte ich auf meinen vorherigen Artikel über Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) eingehen. Die Forschungen, die wir vor Jahren durchgeführt haben, haben gezeigt, dass die NK-Produktion nach einem Jahr unserer Therapie erhöht war, und ich gehe davon aus, dass der Krebs besser unter Kontrolle gebracht werden konnte; das ist es, was diese Zellen tun - sie halten Ausschau nach sich entwickelnden Krebszellen, greifen an und verschlingen sie. Aber warum sollte das Wiedererleben dieser frühen Prägungen die Produktion von NK-Zellen erhöhen? Hier muss ich eine Vermutung anstellen: Wenn wir während des Lebens im Mutterleib traumatisiert werden, kommt es zu einer Deregulierung vieler biochemischer Stoffe, Hormone und Neurotransmitter. Kurz gesagt, das ganze System verändert sich, um sich dem Input anzupassen, und das führt zu einer Veränderung der Sollwerte. Woher wissen wir das? Weil wir in all unseren Studien festgestellt haben, dass sich die Sollwerte nach der Therapie zu verändern und zu "normalisieren" scheinen. So scheinen zum Beispiel die NK-Zellen ihre Sollwerte zu verändern und sich nach einem Jahr unserer Therapie wieder zu normalisieren. Das Gleiche gilt für den Spiegel des Stresshormons Cortisol.

Wenn wir also zu den Ursprungsquellen, den frühen Prägungen, zurückkehren, scheint sich das System wieder so zu regulieren, wie es vor dem Eindringen des Traumas hätte sein sollen. Unsere Therapie scheint den Input zu "löschen" und den Zellen zu erlauben, sich zu normalisieren. Es ist so, als hätte das Trauma nie stattgefunden; deshalb behaupte ich, dass wir zurückgehen und unser früheres Leben rückgängig machen und neu gestalten können. Der Mechanismus dafür könnte das Methylierungsmuster sein, das das Trauma "versiegelt" - Krebs ist durch ein "Methylierungsungleichgewicht" gekennzeichnet (Baylin, et al., 1998). Es gibt auch noch andere Faktoren, die von Biochemikern und anderen Fachleuten jeden Tag aufs

Neue erforscht werden. Das überlassen wir diesen Experten. Aber es scheint, als ob wir diese frühen Veränderungen, die einen Umweg über biochemische Weichenstellungen verursachten, wieder rückgängig machen. Damit einher ging auch eine Umleitung der Gehirnschaltungen. Das neurotische System hat sich verändert. Ich male hier nur in groben Zügen, Einzelheiten finden Sie in meinem Buch *Leben vor der Geburt (Vorgeburtliches Bewusstsein)*.

Was passiert also, wenn die NK-Zellen vermehrt werden? Wir haben eine stärkere Armee zur Krebsbekämpfung, eine Armee, die durch das Trauma während unseres Lebens im Mutterleib (und möglicherweise auch während des Geburtsvorgangs) geschwächt war. Das System verfügt jetzt über eine normale Menge und kann eine größere Kraft zur Bekämpfung von Zellanomalien aufbringen. Die Zellen scheinen zu wissen, wenn etwas nicht in Ordnung ist, und eilen herbei, um es zu korrigieren, genauso wie Reparaturzellen herbeieilen, um den Blutfluss zu stoppen und bei der Heilung zu helfen, wenn wir uns schneiden. Wir sind ein System, das sich von Natur aus selbst heilt, wenn man ihm die Chance dazu gibt; und das Wunderbare ist, dass wir im Laufe unseres Lebens immer wieder die Möglichkeit haben, zurückzugehen und das System wieder zu stabilisieren. Wenn also NK-Zellen aus Tumorzellen extrahiert, aufbereitet und dem System wieder zugeführt werden, erhöht sich die Fähigkeit zur Krebsbekämpfung.

Hier die gute Nachricht: Wenn die NK-Armee gestärkt ist, gibt es weniger Krebs. Und wenn es sogar metastasierte Zellen gibt, können die NK-Zellen jede einzelne Erscheinung der abnormen Zellen bekämpfen, egal wo sie sich befinden, und sie in ihrem Lauf stoppen. Es ist nicht wie bei der Chemotherapie, einem Gift, das die bösartigen Zellen und mit ihnen auch die gesunden Zellen vernichtet. Hier geht es nur darum, die Gesundheit der Zellen zu verbessern, um die Eindringlinge zu bekämpfen: ein viel gesünderer Weg. Mit anderen Worten: Das System verfügt jetzt über eine normale Menge an NK-Zellen, die es eigentlich schon früher hätte haben sollen, aber nicht hatte. Und dasselbe Trauma, das die Sollwerte der NK-Zellen herabgesetzt haben könnte, könnte auch die Wahrscheinlichkeit von Krebs erhöht haben; es kann zum Beispiel die Tumorunterdrückungsgene epigenetisch beeinflussen und das System für späteren Krebs anfällig machen. Das Problem ist, dass der Abstand zwischen dem frühen Trauma und dem Auftreten von Krebs im Alter von vierzig Jahren so groß ist, dass er nicht nachvollziehbar ist. Erst wenn wir den Patienten erlauben, das frühe Trauma wiederzuerleben, können wir den Zusammenhang erkennen. Und im Moment muss es sich noch um eine Vermutung handeln.

Dies kann niemals mit einer kognitiven Therapie geschehen, die niemals die tief liegenden Prägungen berührt, die das System abgelenkt haben und ablenken. Intellektuelle Therapien arbeiten nie auf den Ebenen, die Abweichungen auslösen. Sie arbeiten an den Derivaten, den Ausläufern der frühen Prägungen, wie z.B. Abweichungen in der Wahrnehmung oder in den Denkmustern oder im Lernen. All das zu behandeln, führt nie zu einer tiefgreifenden Veränderung. Und wer leidet darunter? Der Patient.

Baylin, S.B., Herman, J.G., Graff, J.R., Vertino, P.M., Issa, J.P. 1998 Veränderungen der DNA-Methylierung: ein grundlegender Aspekt der Neoplasie. *Adv. Cancer Res.* 72:141-96.

Dienstag, 11. September 2012

2. Ihr genetisches Profil

Hier ist etwas, das ich hätte schreiben können; eigentlich habe ich es getan, nur nicht hier: "In einer Studie, die online in *Genome Research* veröffentlicht wurde, haben Forscher zum ersten Mal gezeigt, dass die im Mutterleib erlebte Umgebung das epigenetische Profil des Neugeborenen bestimmt."

(<http://www.sciencedaily.com/releases/2012/07/120715193843.htm>).

Weiter heißt es, dass es chemische Veränderungen an unserer DNA gibt, die Auswirkungen auf das spätere Leben haben. Gemeint ist damit, dass traumatische Erfahrungen im Mutterleib die DNA-Expression so verändern können, dass wir uns verändern und Jahre später darunter leiden.

Über diesen Prozess, der Methylierung genannt wird, habe ich in meinem Buch *Life Before Birth* geschrieben. Wenn wir also nach Antworten auf Krebs, Diabetes und Herzkrankheiten suchen, sollten wir uns die Zeit im Mutterleib genauer ansehen. Ich habe es bereits gesagt, aber es klingt viel glaubwürdiger, wenn es von professionellen Forschern und Professoren stammt.

In dieser Studie untersuchten sie Zwillinge und ihre DNA-Methylierung. Sie untersuchten Nabelschnurgewebe, Nabelschnurblut und die Plazenta von neugeborenen Zwillingen. Sie fanden heraus, dass es selbst bei eineiigen Zwillingen große Unterschiede in diesen Profilen gibt. Und hier ist ihre wichtige Schlussfolgerung: "Dies muss auf Ereignisse zurückzuführen sein, die im Mutterleib bei dem einen Zwilling stattgefunden haben und bei dem anderen nicht." Obwohl Zwillinge also eine Gebärmutter teilen, kann das, was mit jedem von ihnen geschieht, sehr unterschiedlich sein. Wenn man also Zwillingstudien durchführt und das Leben im Mutterleib ausklammert, entgehen einem wichtige Teile des Puzzles. Da sie sich schon im Mutterleib unterscheiden, kann ihr späteres "genetisches" Profil sehr unterschiedlich sein; daher können auch die Krankheiten, die sie bekommen, und die Lebenserwartung unterschiedlich sein. Und es überrascht nicht, dass die Autoren der Meinung sind, dass die Ereignisse im Mutterleib tiefgreifendere Auswirkungen haben könnten als bisher angenommen. Sie behaupten, dass diese Entdeckung ein leistungsfähiges Instrument für das künftige Gesundheitsmanagement und die Risikoveränderung darstellt. Wie meine Mutter zu sagen pflegte: "Kolumbus hat Amerika entdeckt". Ihre Forschung ist jedoch von entscheidender Bedeutung für das

Verständnis, warum wir krank werden.

Der Hauptautor ist der Ansicht, dass wir das Risiko durch Ernährungsmaßnahmen und andere umweltbezogene Ansätze verändern können. Er sagt nicht, was entscheidend ist: Wie wäre es, wenn wir während des Lebens im Mutterleib eingreifen und es gesundheitsfördernd und heilsam machen? Wie können wir das Leben im Mutterleib zu einem angenehmen Ort machen?

Das können wir durch Erziehung tun, und wir können es auch tun, indem wir diese ungünstigen Ereignisse im Mutterleib wiedererleben und sie in nicht schädliche Ereignisse umwandeln.

Ich glaube, wir können die Methylierung rückgängig machen, und ich habe in meinem letzten Buch darüber geschrieben. Zumindest können wir einen Teil des damit verbundenen Traumas beseitigen. Meiner Meinung nach ist es genau das, was das Wiedererleben von Schlüsseltraumata bewirkt, und deshalb können wir künftige Krankheiten verhindern oder zumindest ihre Schäden modifizieren. Wir können das Trauma aus seinem Versteck befreien und seine Energie freisetzen, damit es nicht noch mehr Schaden anrichtet. Erinnern Sie sich an den Eid, den alle Ärzte ablegen? Zuerst keinen Schaden anrichten.

Sonntag, 23. September 2012

3. Kann man den Schmerz vom Lebensanfang überwinden?

Die Antwort scheint "ja" zu lauten; zwar nicht völlig rückgängig machen, aber genug, um einen Unterschied zu machen. Eine neue Studie des Bostoner Kinderkrankenhauses hat ergeben, dass frühe Vernachlässigung Veränderungen im Gehirn der Opfer hinterlässt, dass aber eine positive Intervention einen Teil der Schäden mildern kann. Es handelt sich um eine Studie an Heimkindern aus Rumänien. Darüber wurde in der Nationalen Akademie der Wissenschaften (23.7.12) berichtet (Lesen Sie einen Nachrichtenartikel darüber). Es zeigte sich eine deutliche Verbesserung bei diesen zuvor geschädigten Kindern, wenn sie in guten Pflegefamilien untergebracht wurden. Ja, einige Schäden können rückgängig gemacht werden, aber meiner Erfahrung nach nicht alle. Bei geschädigten Kindern gibt es im Vergleich zu normalen Kindern weniger graue Substanz im Kortex. Doch bei denjenigen, die weiterhin in Heimen untergebracht waren, blieben die Schäden bestehen.

Das Problem besteht darin, dass die Wachstumsschübe dieser grauen Substanz in der kritischen Phase durch Vernachlässigung unterdrückt werden können. Und das hängt mit den kognitiven und Lernfähigkeiten zusammen. Die Forscher fanden heraus,

dass es umso besser ist, je jünger das Kind ist, wenn es in einer Pflegefamilie untergebracht wird. Das ist keine Überraschung. Ich kann mir vorstellen, was für einen Unterschied es gemacht hätte, wenn man mich aus dem Zoo, in dem ich aufgewachsen bin, herausgenommen und in ein anständiges Heim gesteckt hätte. Denn egal, wie das spätere Leben verläuft, man kann die frühen Schäden nie ganz rückgängig machen. Es gab einfach zu viel neurotisches Leben vor dem Verlassen des Zoos.

Bei denjenigen, die in Heimen untergebracht waren, ist die Prävalenz von ADS und vor allem von vorzeitigem Zellsterben - wie lange wir leben werden - höher. Frühe Vernachlässigung bedeutet einen höheren Cortisolspiegel, und das kann zu einer stärkeren Schädigung der Erinnerung und der Funktion des Hippocampus führen. Natürlich haben wir bessere Chancen, wenn wir in unseren späten Teenagerjahren von zu Hause ausziehen, als wenn wir bis zu unseren Zwanzigern bleiben, wenn sich die Verhaltensmuster festsetzen. Vergessen Sie nicht, dass der präfrontale Kortex bis zum Ende der Zwanzigerjahre noch nicht vollständig ausgereift ist. Bis dahin sind wir noch flexibel und können uns verändern. Danach brauchen wir definitiv eine Primärtherapie. Das war bei mir so und bei allen Patienten, die ich behandelt habe. Wir müssen eingebettete und eingeprägte Erfahrungen, die tief gespeichert sind, rückgängig machen. Das ist nicht leicht.



Dienstag, 09. Oktober 2012

1. Trauma in der Kindheit und Verhalten im Erwachsenenalter

Es gibt eine Studie, die von Kaiser Medical an 17.000 Probanden durchgeführt wurde (siehe z. B. http://www.cdc.gov/ncipc/pub-res/pdf/childhood_stress.pdf). Sie wurden auf Kindheitstraumata, Eltern im Gefängnis, Scheidung, elterlichen Missbrauch usw. getestet. Sie gaben jedem von ihnen einen ACE*-Wert: Kein Trauma bedeutete Null, und von da an ging es aufwärts, je nachdem, wie viel Trauma es in der Kindheit gab. Bei denjenigen mit einem ACE-Score von vier war die Wahrscheinlichkeit, vor dem 15. Lebensjahr Sex zu haben, sechsmal höher, die Wahrscheinlichkeit, an Krebs und Emphysem zu erkranken, war doppelt so hoch, die Wahrscheinlichkeit, Alkoholiker zu sein, war siebenmal so hoch; bei denjenigen mit einem Score von sechs war die Wahrscheinlichkeit eines Selbstmordversuchs 30-mal höher. Diejenigen mit einem

Wert von null hatten kaum Lernprobleme oder Schwierigkeiten in der Schule. Ab einem Wert von vier beginnen die Schulprobleme. Kurz gesagt, ein Trauma in der Kindheit wirkt sich negativ auf das Erwachsenenleben aus, was für die meisten von uns wahrscheinlich selbstverständlich ist.

Aber halt! Das gilt nicht für die Zeit im Mutterleib, in der wichtige Prägungen und Funktionsstörungen auftreten. Dort, wo die Erinnerungen tiefer verankert sind, wo fast unumkehrbare Schäden entstehen und wo die größten Auswirkungen auf das Gehirn auftreten. Mit anderen Worten: Die Studie hat die wichtigste Zeit unseres Lebens, in der die meisten späteren Verhaltensweisen und körperlichen Symptome ihren Anfang nehmen, nicht berücksichtigt. Es ist zum Beispiel wahrscheinlicher, dass die Saat für den späteren Krebs bereits in der frühen Phase unseres Lebens gelegt wird, während wir ausgetragen werden; dann werden spätere Traumata, die offensichtlich sind, (ein Elternteil im Gefängnis) beobachtet und der pathologischen Mischung hinzugefügt.

Da das Gehirn im Mutterleib seine unglaublich schnelle Entwicklung beginnt, sind Traumata in diesem Zeitraum von größter Wichtigkeit. Und das bedeutet, dass jede angemessene Behandlung beinhaltet, dass wir diese Traumata aufarbeiten und ihre Auswirkungen rückgängig machen müssen. Wir sind nicht einfach nur Opfer dieses Missbrauchs, sondern wir sind Menschen, die auf das Trauma reagieren, es kontrollieren und überwinden können. Das bedeutet, dass wir uns demselben Trauma erneut aussetzen, seinen Schmerz spüren und dadurch die Auswirkungen verringern können. Es bricht die Verdrängung auf und ermöglicht das volle Fühlen. Es bedeutet, den Schaden rückgängig zu machen. Wie dies geschehen kann, habe ich in meinem Buch "Leben vor der Geburt" beschrieben. Es ist machbar. Wir tun es und messen die Ergebnisse. Ein Ergebnis ist die Verringerung des Stresshormons Cortisol. Wenn der Stress abnimmt, steigt die Immunfunktion. Das bedeutet auch, dass wir, wenn wir die frühen Traumata vollständig durchleben, weit weniger Stress ausgesetzt sind. Dies sind messbare Ergebnisse.

Die Folgen früher Traumata sind unter anderem Konzentrations- und Lernschwierigkeiten und die Unfähigkeit, die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten. Das bedeutet spätere Lernprobleme.

Ich hätte gedacht, dass wirtschaftliche Faktoren hier eine Rolle spielen, aber offensichtlich nicht so wichtig, wie wir uns das vorstellen. Eine liebevolle Familie ist das, was am meisten zählt.

Eine werdende Mutter, die Drogen nimmt, Alkohol trinkt, hochgradig ängstlich und/oder depressiv ist, fügt dem Kind schweren Schaden zu. Diese Studie bestätigt also nur die primärtherapeutische Sichtweise, die seit über vierzig Jahren bekannt ist.

*Ungünstige Kindheitserfahrungen

Donnerstag, 18. Oktober 2012

2. Mehr über das kritische Fenster

Seit Jahrzehnten stelle ich fest, dass es kritische Zeitfenster gibt, in denen Ereignisse ihre größten Auswirkungen haben; Fenster, die sich zu bestimmten biologischen Zeitpunkten zu öffnen und zu schließen scheinen. Ich habe über Liebe geschrieben und darüber, wann sie stattfinden muss. Gerade ist eine neue Studie erschienen, die den Begriff des kritischen Zeitfensters noch stärker unterstreicht. Sie ist im *Scientific American* zu finden ((1. Oktober 2012. "The Story of a Lonely Brain" (Die Geschichte eines einsamen Gehirns). [Lesen Sie den Scientific American Artikel hier](#))). Zu Beginn des Artikels wird darauf hingewiesen, dass wir soziale Tiere sind, und wenn wir nicht schon früh sozial sein können, beginnen wir zu leiden. Sie verwenden die Entwicklung des Gehirns als Schlüsselbeispiel und zeigen den Unterschied zwischen der Entwicklung unserer grauen Substanz (dem denkenden Gehirn) und unserer weißen Substanz, die darunter liegt und mit den Verbindungen zwischen den Zellen zu tun hat und weitgehend subkortikal ist. Wenn die weiße Substanz myelinisiert wird, entwickelt sie sich zu einer funktionierenden Zelle, die eine schnelle Reaktion ermöglicht, bei der die Impulse mit optimaler Geschwindigkeit übertragen werden. Das fetthaltige Material, das die Zelle umhüllt, ermöglicht es ihr, funktionsfähig zu werden und die Nachricht über weite Strecken im Gehirn zu verbreiten. Bei einigen weißen Zellen dauert die Myelinisierung bis ins Erwachsenenalter an. Und wir lernen weiter und entwickeln uns weiter. Die Autoren weisen darauf hin, dass Kinder, die in Waisenhäusern aufwuchsen, mangelhafte Myelinscheiden und weniger weiße Substanz hatten, was das Lernen erschwerte. Wurden sie jedoch bald in eine liebevolle Pflegefamilie gebracht, blieben diese Schäden aus. Sie kamen zu dem Schluss, dass die Unterbringung in Pflegefamilien, wenn sie früh genug und während eines kritischen Zeitraums erfolgt, schwere Hirnschäden verhindert. Kurz gesagt, sie konnten neurologisch "aufholen".

Ein Teil des Myelins wird von den Oligodendrozyten gebildet. Isolierte, nicht-soziale Mäuse hatten verkümmerte Oligodendrozyten (OLIGOS), die oft missgebildet waren und weniger Verzweigungen hatten. Und schlimmer noch: Die Nervenzellen, die das rechte und das linke Gehirn miteinander verbinden, waren weniger und dünner. Mit anderen Worten: Die Fähigkeit, emotionale Informationen von der rechten in die linke Gehirnhälfte zu übertragen, ist vermindert. Der springende Punkt war, dass Mäuse, die sehr früh isoliert wurden, die größten Schäden aufwiesen; bei denen, die später isoliert wurden, war dies nicht der Fall. Der Schaden musste während des kritischen Fensters auftreten. Das ist der Zeitpunkt, an dem die Auswirkungen auf das System am größten sind. In Isolation aufgewachsene Rhesusaffen hatten ein kleineres Corpus callosum. Sie hatten auch große Lernschwierigkeiten. All dies, um zu sagen, was inzwischen klar sein sollte: Es gibt eine kritische Periode, in der die Liebe ihre maximale und längste Dauer haben kann; jede Liebe außerhalb dieser Periode hat eine viel geringere Wirkung. Dies wurde bei den Myelinscheiden festgestellt, die die Bereitschaft einer Zelle zum Feuern signalisieren. Wenn die

Mäuse außerhalb des kritischen Zeitraums isoliert wurden, sind die Auswirkungen minimal.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass Mäuse, die während eines kritischen Zeitfensters keinen sozialen Kontakt hatten, lebenslange Schäden und Lernprobleme aufwiesen. Warum sind Kinder also nicht gut in der Schule, wenn sie fünfzehn sind? Vielleicht sollten wir viel früher ansetzen.

Donnerstag, 25. Oktober 2012

3. Gibt es wirklich einen Himmel?

Dieses Thema hat einen Nerv getroffen, denn das kommende Buch über den Himmel ist auf der Titelseite von *Newsweek* (15. Oktober 2012) ([Lesen Sie den Artikel hier](#)) und ist ein neues Buch. Es wird von einem Wissenschaftler geschrieben, der sich selbst als Neurochirurg bezeichnet. Wissenschaftler und Neurochirurgen sind nicht unbedingt gleich. Auf dem Gebiet der Psychologie ist er alles andere als ein Wissenschaftler. Aber sehen wir uns an, was er behauptet; aber zuerst, um seine Glaubwürdigkeit zu belegen, seine Gegenerklärung: Er hat nie an Nahtoderfahrungen geglaubt. Er war ein "gläubiger Christ", aber kein praktizierender Christ. Ich denke, er meint damit, dass er zwar gläubig war, aber nicht wirklich ein "wahrer Gläubiger".

Er erkrankte an einer Hirnhautentzündung, fiel eine Woche lang ins Koma, und ein guter Teil seines denkenden/bewussten Neokortex wurde abgeschaltet. "Dann, am Morgen des siebten Tages im Krankenhaus, als meine Ärzte abwägten, ob sie die Behandlung abbrechen sollten, öffneten sich meine Augen. Während die Neuronen meiner Hirnrinde von den Bakterien, die sie angegriffen hatten, in völlige Inaktivität versetzt wurden, reiste mein hirnloses Bewusstsein in eine andere Dimension des Universums." Er begab sich an einen Ort, von dessen Existenz er nicht einmal zu träumen gewagt hätte; Entschuldigung, ich meine, er begab sich an einen Ort, von dessen Existenz er träumte. Dadurch gelangte er in eine "neue Welt". Und ich bin sicher, dass diese Welt für ihn neu ist: aber nicht für mich. Und nicht für mich als Wissenschaftler, der das tiefe Unbewusste studiert. Ich werde es erklären müssen.

Sobald unserem Arzt sein Chirurgenhirn auf höchster Ebene ausgeschaltet wurde, war er wie wir alle: ein unwissenschaftlicher Trottel ohne kritischen/urteilenden Kortex, der uns hilft, unsere Erfahrungen zu verstehen. Er war kein Wissenschaftler mehr, sondern jemand, der das durchgemacht hat, was unsere Patienten jeden Tag durchmachen. Der Unterschied besteht darin, dass unsere Patienten in der Lage sind, ihre Erfahrungen mit Prozessen auf einer höheren Ebene in Verbindung zu bringen, was dem Arzt nicht möglich war, weil zu diesem Zeitpunkt keine höheren Ebenen aktiv waren. Das muss ich noch genauer erklären. Unsere Therapie basiert auf den drei Ebenen des Bewusstseins, nicht als theoretische Abstraktion, sondern als wissenschaftliche Therapie, die intensiv erforscht wurde. Wir führen die Patienten zurück in ihre Kindheit, um Kindheitstraumata wiederzuerleben und zu integrieren,

und sogar in die Zeit davor, zu Geburtstraumata und früheren Ereignissen während des Lebens im Mutterleib, was neurologisch möglich ist. Diese Ereignisse wirken auf verschiedenen Bewusstseinssebenen, wobei die tiefste Ebene in Gehirnstrukturen verarbeitet wird, die im unteren Teil des Gehirns im Hirnstamm liegen, der unsere Instinkte, primitive Erfahrungen wie Schrecken und Wut verarbeitet und frühe Ereignisse weit unterhalb unserer gewöhnlichen Bewusstheitsebene einprägt. Und das heißt, weit unterhalb der emotionalen Erfahrung eines Chirurgen, dessen Leben sich auf das Hier und Jetzt konzentriert und nicht auf seine Kindheit und sein emotionales Trauma.

Der Kortex auf der obersten Ebene ist das denkende, begreifende, analytische Gehirn, das die Erfahrung versteht, aber wir haben auch Erfahrungen ohne all das. Sehen Sie sich die Alzheimer-Patientin an, die ein ziemlich erfülltes Leben hat, wenn auch unbewusst oder auf einer Ebene unterhalb des vollen Bewusstseins funktionierend. Sie kann sich verlieben, sich um Tiere kümmern, mit jemandem, der ihr wichtig ist, spazieren gehen und minimale Unterhaltungen führen, die ohne ausgefallene Abstraktionen auskommen. Sie kann ein Leben haben. Nun, das ist es, was wir alle haben, aber darüber hinaus haben wir ein tieferes, hirnstammartiges Leben mit einer kleinen emotionalen/limbischen Systemkomponente, das ein Leben vor den Worten und sogar vor der vollen Entwicklung unserer Emotionen bedeutet. Ich betone noch einmal, dass diese Ebenen des Gehirns in uns allen existieren und ihr eigenes Betriebssystem haben, das bestimmt, wie wir reagieren. Leider haben nur wenige von uns die Möglichkeit, diese Erfahrungen wieder aufzusuchen und wieder zu erleben, außer unsere Patienten. Und was passiert, wenn sie das tun? Die im Hirnstamm eingeprägte Erfahrung sendet ihre Nervenstränge (Hirnbahnen) an höhere Ebenen, die ihrerseits auf ihre eigene Weise reagieren. Der limbische Bereich steuert Emotionen bei, und schließlich kommt der Kortex ins Spiel und fügt seine Ideen und Fantasien hinzu. Der letzte Schritt in unserer Arbeit ist das Erreichen von vollem Bewusstsein; niedrigere Ebenen steigen auf und nehmen Teile jeder höheren Ebene auf, um schließlich den Neokortex zu rekrutieren, der dem Ganzen einen Sinn gibt. Er vereinheitlicht die gesamte Erfahrung zu einer bestimmten Bedeutung... "Sie haben mich nicht geliebt."

Wie können wir das wissen? Nun, wir haben jahrelange Forschung hinter uns, die in Fachzeitschriften diskutiert wurde, aber auch in unserer Therapie, wenn Patienten auf tiefere Ebenen hinabsteigen, beginnen sie nicht nur tiefe Traurigkeit oder reinen Schrecken zu empfinden, sondern wenn sich die Gefühle ausweiten, steigen auch die Gehirnströme an, ebenso wie der Blutdruck und die Körpertemperatur. Noch wichtiger ist, dass, wenn sich das Gefühl vereinigt, die wichtigsten Vitalfunktionen unter den Ausgangswert sinken. Das ist das Zeichen für den Beginn der Integration; und über Monate hinweg bleiben diese Vitalfunktionen verändert, während sich der Körper verändert. Wir verändern alle Ebenen des Bewusstseins, nicht nur die oberste Ebene des Neokortex, wie es in der kognitiven Therapie geschieht.

Wir haben erlebt, dass Patienten diese tiefen Ebenen erst nach Monaten der Therapie

erreichen, nie sofort, und dass sie dann seltsame Ideen haben: "Ich stecke in einer Waschmaschine, die nicht aufhört, und ich weiß nicht, wie ich sie stoppen kann." Oder: "Ich erstickte in einer Höhle. Es gibt keine Luft und ich kann nicht raus." Meiner Erfahrung nach handelt es sich dabei um Derivate des Geburtserlebnisses (hier verkürzt dargestellt), das zunächst vage, aber verwandte Vorstellungen hervorruft, die den Vorläufer des Wiedererlebnisses bilden. Es ist sehr gut möglich, dass diejenigen, die sich diesen Erfahrungen zu früh nähern oder die Drogen nehmen, um dorthin zu gelangen, in der Fantasie, der Traumsequenz, stecken bleiben und nie zu einer Verbindung kommen. Hier kommt unser Chirurg ins Spiel. Chirurgen, und wir haben sie behandelt, sind notorisch gefühllose Seelen, die ihre Gefühle weit hinter sich gelassen haben, um in unsere Gehirne schneiden zu können. Wir bekommen sie in der Therapie nach einem Schlaganfall oder bei einer exotischen Krankheit. Wir kriegen sie, wenn sie keine andere Möglichkeit haben. Sie sind die letzten, die an Gefühle und die emotionale Ebene glauben. Ich bin mir nicht sicher, ob wir, wenn wir voll bei Sinnen sind, ein Messer nehmen und jemandem ins Gehirn schneiden könnten. Aber Sie wissen ja, was man sagt: "Ein Psychiater ist ein Arzt, der kein Blut sehen kann."

Was passiert also? Die Erfahrungen auf den tiefen Ebenen des Gehirns sind wie die Speichen eines Rades, die nach oben und nach vorne strahlen, um die höheren Ebenen über alles zu informieren, aber ohne Worte oder verbale Informationen. Später setzen wir dank unserer emotionalen Ebenen Worte und Fantasiebilder ein und glauben dann, was wir "erlebt" haben. Das bedeutet nur, dass der Mensch vor der Primärverknüpfung stehen geblieben ist und sich dank LSD, Rebirthing und anderem Unsinn in ein "kosmisches Bewusstsein" eingefädelt hat oder hineingewachsen ist. In diesem unseren Fall wird er (der Chirurg) auf der emotionalen Ebene blockiert, weil es dem Meningitis-Gehirn nicht so gut geht und es nicht viel ausrichten kann. Und so glaubt er später wirklich, er sei "im Himmel gewesen", wie unsere früheren LSDler nach einem LSD-Trip glauben. Wir wissen aus der Forschung, dass die Acid-Konsumenten von Schmerzen überflutet werden, da die Kontrollmechanismen im Gehirn durch die Droge abgeschaltet werden. Ihr lebenslanger Schmerz dringt in die oberste Ebene vor. Ihr einziger Ausweg besteht darin, mit dem wenigen Kortex, den sie noch haben, einen anderen Planeten zu erschaffen. Und sie können einen anderen Ort konstruieren, an dem alles wunderbar ist.....rosa Wolken und Sanftheit, und vor allem, an dem der Tod nicht nur nicht so schlimm ist, sondern ein schöner Ort zum Leben - der Traum eines jeden vom Himmel. Wenn unser Arzt geschrieben hätte, dass es eine schreckliche Erfahrung war, wäre das nie auf der Titelseite von Newsweek erschienen. Es hilft nicht, dass er Wissenschaftler ist; es schmerzt sogar, denn er hat weniger Fachwissen über Gefühle als die meisten von uns. Er befindet sich auf einem anderen Planeten: dem der Chirurgen.

Er sagt, dass, obwohl seine oberste Ebene außer Betrieb war, seine unteren Gehirnschichten lebendig und gesund waren. Und das sind sie auch, aber er wusste nie, was auf diesen Ebenen liegt. Wir haben vierzig Jahre gebraucht, um diese Ebenen sicher zu erreichen und schließlich das Gehirn gut genug zu verstehen, um

über diese drei Ebenen Bescheid zu wissen und wie sie unser volles Bewusstsein ausmachen. Wir waren dort unten und haben die Erfahrungen unserer Patienten sorgfältig notiert. Sie machen so ziemlich das Gleiche durch: zunächst emotionale/traumhafte Fantasien (wozu das limbische System beiträgt) und später die Ausarbeitung ausgefeilter Vorstellungen vom Himmel und von neuen Planeten der Existenz dank des Neokortex. Wenn Sie das Himmel nennen wollen, ist das in Ordnung, aber verleihen Sie der Sache nicht das Prädikat der Wissenschaft. Es ist reine Fantasie, selbst wenn es von einem "Wissenschaftler" angeboten wird. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein Wissenschaftler in dem Moment, in dem er sein Fachgebiet ein wenig verlässt, dazu neigt, Unsinn zu reden. Und er hört auf, ein Spezialist zu sein. Er hört dort auf, wo wir anfangen. Wir sezieren nicht das Gehirn, sondern wir sezieren, was das Gehirn mit Gefühlen macht.

Unser Arzt konnte das nicht, also hört er schöne Gesänge und Lieder von Engeln; übrigens, wenn die oberste Ebene völlig abgeschaltet war, woher hat er dann die Idee von Engeln? Er sieht nun, dass wir ein einziges, einheitliches Wesen sind, Teil der ganzen Welt. Und dann sagt er, dass es noch schlimmer wird: Er hat eine Begleiterin, die ihn durch all das begleitet, eine junge und schöne Frau, die auf den Flügeln eines Schmetterlings reitet. Man braucht ein limbisches System, um auch nur einen imaginären Begleiter zu haben, also waren eindeutig höhere Gehirnschichten am Werk. Und dann, ohne Worte, durchfuhr ihn ein Wind und er hörte: "Du wirst geliebt. Geschätzt. Du hast nichts zu befürchten. Es gibt nichts, was du falsch machen kannst." Alles drei grundlegende Urgefühle, zu denen man in unserer Therapie mit der Zeit gelangt. Aber es ist keine Idee, sondern ein Gefühl, bei dem die Patienten darum bitten: "Liebe mich nur ein bisschen. Sag, dass ich gut bin und nicht falsch" usw. Das sind Grundbedürfnisse, die wir alle haben und die wir erfahren müssen. Es braucht Verbindung, die befreiend ist, etwas, das unser Arzt nie hatte; und es braucht eine echte Erfahrung. Herr Doktor, es ist nicht der Wind, der spricht, es ist Ihr Vater.

Vor Jahren gab es ein ähnliches Buch, ebenfalls ein Bestseller, in dem es kleine Männer gab, die wie ET aussahen und den Autor zu einem wartenden Raumschiff brachten, wo sie alles mögliche *Booga-Booga* an ihm durchführten. Das klingt verrückt, ist aber nicht verrückter als das Reiten auf rosa Wolken mit einer schönen "Prinzessin". Es ist alles Fantasie und macht den Himmel nicht realer, außer für die wahren Gläubigen. Es ist alles nur Einbildung. Der Arzt glaubt: "Es ist, als würde ich in eine größere Welt hineingeboren werden, und das Universum ist wie ein riesiger kosmischer Schoß." Genau so ist es. Ein symbolisches Geburts-Urerlebnis. Wir haben Patienten, die Drogen genommen haben oder sehr gestört sind, die diese Gefühle haben; sobald die Verknüpfung hergestellt ist, verschwindet das alles. Aber stellen Sie sich vor, ich erkläre dem Arzt, dass die Geburtseinprägungen im Gehirn bleiben und einen Teil unseres Lebens bestimmen. Und dann sage ich ihm, dass wir das alles wiedererleben können. Er wird mich sicher für verrückt halten. Er sagt, dass das, was er durchgemacht hat, einer Erklärung bedarf. Nun, hier ist sie.

Ein Teil der Erklärung ist, dass, wenn der Tod naht, das ganze System in einen Alarmzustand gerät. Es kommt zur Ausschüttung von Endorphinen und Serotonin, während das System die Gefahr bekämpft, und dann ist es vorbei - oder auch nicht. Wenn es nicht vorbei ist, hat die Person vielleicht das Nahtod-Syndrom gespürt, aber sie ist nicht in den Himmel gekommen. Er hat die Hölle berührt und das hat sein Gehirn dazu gebracht, den Himmel zu fabulieren. Es gibt viele Studien über Nahtoderfahrungen. In der Regel ist es so, dass jemand ins Koma gefallen ist, wieder aufwacht und sich einbildet, er sei gestorben. Das ist er aber nicht. Aber das hindert ihn nicht daran, sich vorzustellen: "Ich habe meinen Körper verlassen und bin auf einen anderen Planeten gereist." Vergessen wir nicht, dass Wilder Penfield in Kanada vor Jahrzehnten eine elektrische Sonde an Bereiche des Schläfenlappens (von Personen, die wegen Epilepsie operiert wurden) anlegte und Wahnvorstellungen und Halluzinationen bekam. Es stellte sich heraus, dass die Erinnerung umso realer wurde, je näher er dem Ort der eigentlichen Erinnerung kam. All dies bedeutet, dass wir all diese Fantasien in einer chirurgischen Umgebung bei Menschen bekommen können, die nicht dem Tod nahe sind. In dem Moment, in dem wir in die Neurotransmitter eingreifen, können wir diesen Effekt ebenfalls erzielen. LSD beeinflusst den Serotoninsatz. Dies kann zu einer Enthemmung führen, die dann in Wahnvorstellungen mündet, da die Verdrängung und Hemmung nachlässt. Kurz gesagt, wir können nicht glauben, was der Kortex uns sagt, wenn niedrigere Hirnregionen uns etwas anderes sagen. Aber wenn der Kortex „Leckerbissen“ wie schöne Mädchen und den Himmel anstelle des Todes anbietet, ist er unschlagbar.

Wenn ich diesen Arzt in Therapie nehmen würde, kämen wir irgendwann zu den wahren Gefühlen, aber dann könnte er keine Millionen Bücher mehr verkaufen.



Samstag, 03. November 2012

1. Was ist mit meinem vollen Bewusstsein passiert?

Manchmal liegen die drei Ebenen des Bewusstseins direkt vor uns, so dass wir sie alle sehen können. Ich habe heute einen Artikel über die Alzheimer-Krankheit gelesen. Es scheint, dass das Opfer noch alle Gefühlsaufgaben erledigen kann: Zuneigung, einen neuen Freund oder eine neue Freundin bekommen, mit einer Puppe kuscheln, mit einem neuen Freund spazieren gehen, weinen, küssen, Tiere streicheln

und so weiter. Das bedeutet, dass sie ein Leben mit Gefühlen führen können, auch wenn sie nicht wissen, wer sie sind oder wohin sie gehören. Sie können all dies ohne einen effektiven (und affektiven) präfrontalen Kortex der dritten Linie tun. Sie sind praktisch dekortikale Menschen. Und doch können sie lieben und sich geliebt fühlen.

Sehen Sie sich nun den Professor der höheren Ebene an, mit einem super funktionierenden Neokortex, jemand, der ein Buch über den HIMMELSBEWIS geschrieben hat. Er ist Doktor der Medizin, und die Lektüre wird empfohlen von einem Doktor der Philosophie. Es geht um das Bewusstsein nach dem Tod. Hier wird der Neokortex benutzt, um ihn unbewusst bleiben zu lassen. Im Klappentext zu diesem Buch heißt es, er sei der "lebende Beweis für ein Leben nach dem Tod". Oder, wie ich es beschreiben würde, "der lebende Beweis für Unsinn". Es sei denn, wir glauben, dass wir auch ohne ein funktionierendes Gehirn Erfahrungen machen können.

Es scheint so zu sein, dass der zuletzt Ankommende zuerst wieder geht: Unser präfrontaler Kortex ist der Letzte, der sich entwickelt, und der Erste, der mit zunehmendem Alter verschwindet. Aber selbst wenn das passiert, können wir noch ein Leben haben; man nennt es ein Gefühlsleben. Wir können nicht rechnen, aber wir können uns freuen, wenn uns jemand einen Teddybär bringt. Wir werden wieder zu dem Kind, das noch keinen voll funktionierenden Kortex hat. Oder, wie im obigen Fall, können sie rechnen, haben dabei aber ihr inneres Kind verloren. Wählen Sie, was Ihnen lieber ist: ein gefühlloser geistiger Riese oder ein fühlendes Kind. Wer ist lebendiger? Und wenn Sie sich für das fühlende Kind entscheiden, müssen Sie keine Bücher über das Leben nach dem Tod lesen.

Donnerstag, 08. November 2012

2. Was bewirken Psychedelika eigentlich?

Sie erklären uns, wie eine Psychose entsteht. Neue Forschungsergebnisse geben uns Aufschluss über die beteiligten Gehirnstrukturen, aber was sie tun, ist einfach nur, etwas im Gehirn zu verankern, was wir seit Jahren klinisch gesehen haben; beides hilft, psychedelische Effekte zu erklären. Es geht nicht darum, dass die Hirnforschung wissenschaftlicher ist, sondern dass sie die zerebrale Entsprechung zu dem bietet, was klinisch geschieht.

Die Forschungen stammen von Dr. Carhart-Harris und David Nutt, die mit Hilfe von MRTs herausfinden, was passiert, nachdem eine Person eine geringe Dosis Psilocybin erhalten hat. (Siehe <http://www.beckleyfoundation.org> oder/und <http://www.huffingtonpost.com>) Es kam zu einer Verringerung der Bereiche des Gehirns, die unter anderem für die Kontrolle von Gefühlen zuständig sind, und zu deren Aufstieg in den kognitiven Kortex der höchsten Ebene. Es scheint auch Teile

des limbischen Systems, einschließlich des anterioren cingulären Kortex, aus den Angeln zu heben. Im Grunde erlaubt es den Prägungen der unteren Ebene, ungehindert in den Denkbereich aufzusteigen; und von dort aus kommt es, wie jemand sagte, zu einer Überschwemmung und Überflutung, denn es ist wie der Versuch, aus einem Feuerwehrschauch zu trinken. Die Hirnregionen, die mit der Einschränkung des Bewusstseins zu tun haben, geben nach, und es kommt genau zu dem, was in der Psychose passiert, nicht nur ungefähr. Der Unterschied besteht darin, dass in der Psychose eine langsame Anhäufung von eingepprägtem Schmerz stattfindet, der schließlich das Schleusen-System beschädigt, und die Gefühle steigen auf und überfluten den denkenden Kortex; genau das, was bei Psychedelika viel schneller passiert. Die Tore sind in beiden Fällen offen, der Schmerz ist derselbe. Nichts ändert sich, außer der Zeit, die benötigt wird, um die Tore zu beschädigen und die Überflutung zu ermöglichen.

Und was passiert, wenn es zu einer Überflutung kommt? Die Hirnrinde wird stark beansprucht, um die aufsteigenden Gefühle mit so vielen Ideen und Vorstellungen zu deckeln, wie sie die Person/das Gehirn nur aushecken kann. Sie haben etwas Bizarres an sich, weil sie nicht aus bestimmten Gefühlen entstehen, sondern aus einem Gemisch von ihnen. Der "Feuerwehrschauch" spritzt überall hin. Und das Gehirn ist gezwungen, seine jüngste Entwicklungsstruktur, den Neokortex, einzusetzen, um mitzumischen. Ich wiederhole: Dies unterscheidet sich nicht von lebenslangem Mangel an Liebe und von Traumata, die Risse im Verteidigungssystem verursachen (einschließlich der Verringerung der Serotoninversorgung), das dann schließlich nachgibt. Wenn die Abwehr nicht nachgibt, sondern nur schwächer wird, bekommen wir ADD-Aufmerksamkeitsdefizite, bei denen die Schleusen undicht sind und den Aufruhr nicht richtig aufhalten können. Die Gefühle steigen auf und verteilen sich, aber sie führen nicht zu einer voll ausgeprägten Psychose. Aber sie verhindern eine sorgfältige und gewissenhafte Aufmerksamkeit für jede Aufgabe; es gibt zu viele Aufgaben, zu viel Input, der den Fokus und die Konzentration unterbricht. Das Gehirn ist gezwungen, auf eine Vielzahl von Eingaben zu achten (Leaky Gates, defekte Schleusen), und kann dies nicht tun. Auf diese Weise könnte man sagen, dass ADS der Vorläufer, der Vorbote einer kommenden Psychose ist. Das bedeutet nur, dass die Tore undicht sind und weiteren Trauma-Eingaben nicht standhalten werden. Die ersten Anzeichen eines zusammenbrechenden Abwehrsystems können Wahnvorstellungen sein; dies geschieht häufig bei lebenslangem Marihuanakonsum, der an den Abwehrkräften nagt. Laut der oben zitierten Studie bedeutet dies lediglich, dass die Bereiche des Gehirns, die das Abrufen von Erinnerungen kontrollieren, fehlerhaft sind und nicht gut funktionieren. Einige Drogen, darunter auch Psychedelika, erleichtern das Abrufen von Erinnerungen; das Problem bei diesen Drogen ist, dass zu viel auf einmal abgerufen wird und die oberste Ebene dies nicht integrieren kann. Und wenn es undichte Schleusen gibt, die durch Drogen hervorgerufen werden, kommt es zu anhaltenden und lang anhaltenden Schlafproblemen, da die aufsteigenden Gefühle unaufhörlich wüten. Die Gefühle steigen bis knapp unter die kortikale Ebene, so dass die oberste Ebene ständig stimuliert wird und das Einschlafen unmöglich wird. Manchmal kann

ein einzelnes Gefühl auftauchen, wie z. B. das Gefühl, während der gesamten Kindheit unsicher gewesen zu sein. Gelegentlich kann sich die Person auf eine Sache konzentrieren, um die Unruhe zu lindern..... "wenn ich zwanzigmal am Tag den Türknauf ausprobieren, fühle ich mich sicher". Oft besteht keine Bewusstheit über die Rolle der Besessenheit; die Person fühlt sich einfach besser, wenn sie die Türklinken ausprobieren kann. Das Ritual lindert latente Ängste.

Dies ist der Unterschied zwischen der scheinbar reinen statistischen Wissenschaft und der klinischen Wissenschaft. In der klinischen Wissenschaft sehen wir die Beziehung zwischen unterschiedlichen Phänomenen; wir verstehen, warum dies geschieht und jenes nicht. Wir sind nicht ausschließlich an die "Fakten" gebunden. Das heißt, wir haben einen Bezugsrahmen, in den wir die Fakten einordnen können. Dieser Bezugsrahmen ist die Wahrheit jenseits der Fakten; er gibt den Fakten einen Sinn und erweitert unser Verständnis von der Bedeutung des Ganzen. Das bedeutet nicht, dass wir die Hirnforschung zur Erweiterung unseres Verständnisses nicht nutzen, sondern dass die Betrachtung all dessen in seinem tatsächlichen Ablauf so viel erklärt und uns über reine Statistiken hinausführt. Wie ich schon oft gesagt habe, sind wir auf der Suche nach biologischen Wahrheiten, nicht einfach nach statistischen Daten. Wir brauchen Daten mit Fantasie.

Freitag, 16. November 2012

3. Warum wir einen Bezugsrahmen brauchen

Ich bin nicht gegen statistische Forschung. Sie ist unerlässlich. Aber allzu oft sind Forschungsstudien ein eigenständiges Phänomen, das zwar für sich selbst spricht, aber in keinem Zusammenhang mit einem größeren Bild und anderen wichtigen Phänomenen steht. Sie sind nicht in einen größeren Bezugsrahmen eingebettet. Und genau das ist mein Problem mit den ständigen statistischen Studien, insbesondere in der Psychologie. Ich möchte Ihnen ein Beispiel geben. Es gibt eine neue Studie, die besagt: Serotonin fördert die Geduld. Die Idee ist, dass Tiere länger auf eine Belohnung warten können, wenn sie Serotonin erhalten. Und es überrascht nicht, dass die Tiere den Test nicht bestanden, nachdem sie etwas bekommen hatten, das die Serotoninproduktion stoppte. Nun gut. Wir haben die Ergebnisse, aber das "WARUM" kennen wir nicht. Ihre Schlussfolgerung: Diese Ergebnisse legen nahe, dass die Aktivierung von Serotonin-Neuronen für das Warten auf eine verzögerte Belohnung erforderlich ist. Nun gut. Unsere klinische Erfahrung zeigt, dass je stärker der Neokortex der obersten Ebene aktiviert ist, desto weniger Impulse brechen durch und erzwingen impulsives Verhalten. Dies ist eine Möglichkeit, wie wir wissen, dass Serotonin eine hemmende Chemikalie ist. Wir wissen, dass sehr frühe Vernachlässigung und Traumata die Produktion von mehr Serotonin erfordern. Wir wissen jetzt, dass ein Hund mit injiziertem Serotonin geduldiger sein kann. Ein Bezugsrahmen würde uns darüber informieren, dass kortikale Funktionen auf

oberster Ebene rekrutiert werden können, um Gefühle abzuschalten und dafür zu sorgen, dass wir uns besser fühlen und geduldig sind; dass eine allgemeine Hemmung zu Geduld führen kann. Und dass Serotonin Gefühle und Impulse unterdrücken kann. Und wenn wir das tun, steigern wir die Fähigkeit zu warten. Meine Geburtstraumapatienten sind oft impulsgesteuert.

Ich will den Fisch nicht ertränken, aber hier noch ein weiteres Beispiel: Fast 20 % der Patienten mit koronarer Herzkrankheit leiden unter schwerer Depression. Weitere 20 % haben einige Symptome einer Depression. Nochmals: Warum? Das Problem mit statistischen Studien ist, dass wir statistische Wahrheiten erhalten; und in der üblichen Forschung erhalten wir Korrelationen; dies korreliert mit jenem, usw. Was wir nicht erhalten, sind die Ursachen von Krankheiten. Korrelationen sagen darüber nichts aus, und in der Tat werden wir in unserem Fachgebiet der Psychiatrie und Psychologie negativ betrachtet, weil wir Ursachen oder zumindest generierende Quellen anbieten. Die Wissenschaftler begnügen sich zu oft damit, isolierte Forschung zu betreiben. Und allzu oft ist es die linke Gehirnhälfte, die sich mit statistischen Studien begnügt, weil diese wenig weitere Phantasie erfordern. Wir müssen uns keine Gedanken machen, die über das hinausgehen, was wir sehen und messen. Wir müssen keine Implikationen aufstellen. Das ist ein Grund, warum wir nicht über Freud und/oder die kognitive Therapie hinauskommen. Das ist der Grund, warum wir starre, unflexible, trockene Ergebnisse haben. Und Wissenschaftler scheinen es so zu bevorzugen; sie setzen Trockenheit mit Wissenschaft gleich.

Das sind interessante Studien (s.o.), aber es fehlt ihnen ein Bezugsrahmen, den ich benötige, "eine Wahrheit jenseits der Fakten". Ein Bezugsrahmen ist unerlässlich, um unseren Ergebnissen einen Sinn zu geben. Dafür brauchen wir Erfahrung mit Patienten, um zu sehen, wie Theorie und Forschungsstudien mit klinischen Beobachtungen verschmelzen - der Beweis durch Ausprobieren. Es ist der Bezugsrahmen, der zwei getrennte Studien miteinander verbinden kann und weiterreichende Implikationen liefert. Es ist in der Tat eine Wahrheit, die über die Fakten hinausgeht; diese Wahrheit erfordert einen Bezugsrahmen. Es scheint, dass die rechte Gehirnhälfte den Bezugsrahmen, die Bedeutung und die Implikationen unserer Studien liefert, während die linke Gehirnhälfte sich mit punktuellen Statistiken beschäftigt. Wir brauchen beides in unserer Therapie und in unserer Theorie. Das ist der Grund, warum statistische Ergebnisse selten ausreichen, die psychologische Wissenschaft aber an ihnen festhält und warum sich in der Therapie über die Jahrzehnte so wenig geändert hat.

Nehmen Sie die Migräne. Wir haben Erfolge bei der Behandlung erzielt. In einer Forschungsstudie wurde festgestellt, dass die Sauerstofftherapie das Leiden lindern kann. Das war eine eigenständige Studie. Nachdem wir im Laufe der Jahre Dutzende von Migränepatienten behandelt haben, haben wir festgestellt, dass es während des Geburtsvorgangs zu einem schweren Sauerstoffmangel kommt, der in der Regel auf die massive Anästhesie der gebärenden Mutter zurückzuführen ist. Dies führt zu einem erheblichen Sauerstoffmangel beim Baby, das nach Luft ringt.

Eine Folge dieses Sauerstoffmangels ist die Vorstufe der Migräne - die Verengung der Blutgefäße, die mit dem Sauerstoffmangel zu kämpfen hat. Und was ist eine Behandlung dagegen? Sauerstoff. Durch die Behandlung von Dutzenden von Migränepatienten erhielten wir eine Vielzahl von Daten, die uns einen Bezugsrahmen boten. Ich musste mir keine Theorie zurechtlegen, ich musste genau beobachten und notieren, was ich sah. Ich bezweifle, dass jemand allein mit Statistiken auf unsere Hypothese kommen könnte. Zumindest habe ich jetzt, nach fast hundert Jahren Kopfschmerzforschung, immer noch nicht gesehen, dass mögliche Ursachen genannt wurden.

Es geht nicht darum, dass wir depressiv sind und dann auch noch Herzkrankheiten haben, sondern darum, dass die tiefe Unterdrückung früher Schmerzen, die oft schon im Mutterleib beginnt, die Herzzellen aktiviert und die spätere Herzfunktion beeinflusst. Das heißt, ständige Unterdrückung/Verdrängung ist an Depressionen und Herzkrankheiten beteiligt. Die Betrachtung des ganzen Menschen ermöglicht es uns, einen Bezugsrahmen zu entwickeln, den Statistiken normalerweise nicht leisten können. Sowohl Herzkrankheiten als auch Depressionen gehen von der Person aus und beginnen meist schon im Mutterleib. Es gibt keine Theorie über das Leben im Mutterleib, kein Verständnis für seine Rolle bei Herzkrankheiten. Wenn wir also eine Herzerkrankung mit isolierten Methoden behandeln und die Prägungen außen vor lassen, sorgen wir möglicherweise für einen weiteren Anfall. Dies ist ein Grund dafür, dass in der Therapie schwerer Krankheiten, wenn wir uns nicht mit den verursachenden Quellen, den Einprägungen, befassen, die ständige Gefahr eines Rückfalls besteht. Wenn wir jedoch unsere Ergebnisse mit unserer Vorstellungskraft/ unserem Bezugsrahmen ergänzen, werden wir oft als unwissenschaftlich angesehen, weil wir über die Fakten hinausgehen. Das ist ein Dilemma, denn zu oft über die Fakten hinauszugehen, kann in der Tat gefährlich und unwissenschaftlich sein. Schauen Sie sich unseren Freund Freud an, er hat die kindliche Sexualität aus seinem eigenen Unbewussten heraus postuliert, ohne auch nur ein einziges Faktum weit und breit.

Die Gefahr besteht darin, dass ein Wissenschaftler, der überwiegend mit der linken Gehirnhälfte arbeitet (ein Rechtshirn-Wissenschaftler ist allzu oft ein Oxymoron), nicht in der Lage ist, einen objektiven und uneingeschränkten Bezugsrahmen zu liefern. Unsere Hirnforschung hat ergeben, dass das Gehirn der Patienten nach einem Jahr unserer Therapie ausgeglichener ist. Für mich bedeutet das ein objektiveres Gehirn, ein Gehirn, das den Fakten folgt und eine relevante Bedeutung erzeugt, anstatt Theorien aus dem Unbewussten zu fabrizieren.

Dienstag, 20. November 2012

4. Worauf es bei unserer Entwicklung wirklich ankommt

Wie ich bereits dargelegt habe, entwickelt sich das Gehirn in drei verschiedenen Systemen. Ich nenne sie die erste, zweite und dritte Linie. Die erste besteht aus dem

Hirnstamm und Teilen des archaischen limbischen Systems, die zweite ist im Wesentlichen das limbische System, einschließlich der Amygdala, des Hippocampus und anderer Strukturen wie dem Nucleus caudatus anterior. Jede dieser Strukturen (einschließlich des Striatums) trägt zu unserer allgemeinen Gefühlsmöglichkeit bei. Sie sind mit der obersten Ebene des präfrontalen Kortex verbunden, um uns zu helfen, uns unserer Gefühle bewusst zu sein; dies ist der Bereich der Einsichten. Und sie haben sich aus dem Hirnstamm entwickelt, der die Energie und „Schwerkraft“ der Gefühle liefert. Die erste Linie ist still und wortlos. Sie stöhnt, zeigt Wut, Schrecken und große körperliche Reaktionen, die niemals in Worten ausgedrückt werden; deshalb brauchen wir höhere Ebenen, die diese Worte liefern, wenn es nötig ist. Aber glauben wir nicht, dass die kognitive Ebene allein irgendwelche Veränderungen - Einsichten - bewirken kann. Sie lässt die schwerwiegenden Empfindungen aus, die auf den tiefsten Ebenen des Gehirns existieren.

Wir haben also eine grundlegende, primitive, unbeschreibliche Ebene, eine höhere, emotionale Ebene und schließlich eine verbale Ebene. Alle zusammen bilden eine vollständige Gefühls-Erfahrung. Wenn wir Ereignisse aus unserer Kindheit wiedererleben, sind im Allgemeinen alle Ebenen beteiligt.

Da ist die Erinnerung auf der dritten Ebene, dann fügen wir in der Therapie die Emotion hinzu und lassen dann die Wucht oder Kraft des Gefühls dazukommen. Wenn wir Ereignisse vor der Geburt, während der Schwangerschaft, wiedererleben, ist es ein Erlebnis der ersten Linie, bei dem es keine Worte oder gar Tränen gibt. Wenn wir einen Vortrag zu oft lesen, fehlt uns die emotionale Ebene; er bleibt trocken, kognitiv und intellektuell.

Wenn wir geboren werden, verfügen wir bereits über die meisten Gehirnneuronen, die wir später einmal brauchen werden, mit Ausnahme einiger limbischer Gehirnzellen, die sich im Laufe unseres Lebens weiterentwickeln. Schon früh entwickelt das Gehirn Netzwerke und Schaltkreise, in denen verschiedene Gehirnstrukturen miteinander verbunden sind. Mangelnde Liebe und Traumata in der frühen Kindheit haben jedoch schwerwiegende Auswirkungen darauf, wie sich das Gehirn entwickelt und welche Netzwerke es gibt. Das Gefühlssystem rekrutiert Aspekte des limbischen Systems in ein Gefühlsnetzwerk. Es sei denn, es gibt wenig Emotionen in der Umgebung, wenn die Eltern zwei Steine sind, die kaum Reaktionen zeigen. Das wirkt sich auf die Gehirnentwicklung des Kindes aus. Die Emotionen werden gehemmt. Die kognitive Ebene entwickelt sich vielleicht weiter, aber die emotionale Ebene bleibt auf der Strecke. Wir bekommen kluge Menschen, die nicht viel fühlen.

Wir wissen aus vielen Untersuchungen, dass Vernachlässigung in den ersten Lebensmonaten auf der Erde die Gehirnentwicklung beeinträchtigt; es kommt zu späteren Lernproblemen und Beziehungsschwierigkeiten. Aber stellen Sie sich die Traumata vor der Geburt während der Schwangerschaft vor; stellen Sie sich die Art von Langzeitschäden vor, die es geben wird. Dies ist die Art von Schäden, die sich

auf das körperliche System auswirken, die Vorstufe zu Herzproblemen im späteren Leben und Krebs. Warum ist das so? Weil die sich neu bildenden Herzzellen (und andere Zellen) von einer ängstlichen und/oder depressiven Mutter beeinträchtigt werden, wodurch das Kreislaufsystem des Babys geschwächt wird. Schäden der ersten Linie sind gleichbedeutend mit Reaktionen der ersten Linie. Diese Schäden werden vielleicht erst nach Jahrzehnten sichtbar, aber die erste Anfälligkeit ist bereits vorhanden. Die Art und Weise, wie sich die Neuronen entwickeln und differenzieren, hat sich verändert. Es findet jetzt eine Art Umleitung statt. Darüber hinaus werden diese Traumata automatisch unterdrückt, so dass jedes Trauma seine eigene Verdrängung hervorruft, und hier können die Anfänge des späteren Krebses liegen. Das bedeutet, dass die Verdrängung der ersten Linie schwer und schädlich ist.

Apropos Krebs: Ich hoffe, dass ich einige Untersuchungen durchführen kann, um an etwas anzuknüpfen, was wir vor Jahrzehnten gemacht haben. Wir haben eine Doppelblindstudie mit natürlichen Killerzellen (NK) durchgeführt, die Teil des Immunsystems sind und die Aufgabe haben, nach neu entstehenden Krebszellen Ausschau zu halten, um sie abzutöten. Nach einem Jahr unserer Therapie kam es zu einem deutlichen Anstieg der NK-Zellen. Gemeinsam mit einem Forschungsteam möchte ich den Tumor anstecken, Schlüsselzellen entnehmen, sie stark vermehren und diese entnommenen Zellen dann nach und nach wieder in den Körper des Patienten injizieren. Wenn ich mich nicht irre, werden diese infundierten Zellen nur die Tumorzellen abtöten und nichts anderes. Dies ist viel effizienter als eine Chemotherapie und zerstört nur die Krebszellen, während die gesunden Zellen in Ruhe gelassen werden. Und da die NK-Zellen genetisch so konzipiert sind, dass sie überall dorthin gehen, wo sich die bösen Zellen befinden, wird es weniger gefährlich und viel effektiver sein. Alles, was wir jetzt brauchen, ist das Geld, um es zu tun.

Wenn ich von einer Umleitung spreche, ist das vielleicht genau das, was im Gehirn passiert, denn es gibt eine Wanderung der Neuronen vom Hirnstamm nach oben. Und wenn es ein Trauma gibt, können diese Neuronen in ihrer Entwicklung durchaus eine andere Route nehmen (siehe die Arbeit von Bruce Perry in Texas). Diese Wanderung findet vor allem in den ersten Monaten im Mutterleib statt, so dass das Rauchen oder der Tablettenkonsum der Mutter die Wanderung und die Entwicklung des Gehirns verändert. Eine Möglichkeit, wie dies geschieht, ist, dass wir mit einem bestimmten Genpool geboren werden, aber wie sich diese Gene entwickelt haben, ist auf die Epigenetik zurückzuführen, also auf Ereignisse, die die genetische Entwicklung beeinflussen. Dies bestimmt, wie sich die Nervenzellen entwickeln, wie dicht die Dendriten sind und wie sie sich mit anderen Nervenzellen verbinden. Dendriten nehmen die Nachrichten von anderen Nervenzellen auf. Wenn sie spärlich oder weniger dicht sind, erhalten wir nicht die volle Botschaft. Das Rauchen einer werdenden Mutter kann die Sauerstoffversorgung des Babys lebenslang beeinträchtigen. Das bedeutet später Atemprobleme.

Wir haben also eine geordnete Evolution der Gehirnzellen vom Stammzellenbereich an aufwärts. Und jedes neue System erscheint in einem festen Zeitrahmen. Diese

Systeme treten in einer bestimmten Reihenfolge auf, so dass wir mit 3 Monaten noch nicht sprechen können. Zu den Funktionen des Hirnstamms gehören Verdauung, Atmung und Blutkreislauf. Wenn später Symptome in diesen Bereichen auftreten, müssen wir uns die Ereignisse in der ersten Zeit ansehen. Hat die Mutter in den ersten 4 Monaten der Schwangerschaft stark geraucht? Wenn ja, ist es wahrscheinlich, dass es später zu ernsthaften Entwicklungsproblemen einschließlich Anzeichen für psychische Erkrankungen kommt. Diese primitiven Neuronen sind schon lange vor den kortikalen Neuronen vorhanden, sowohl in der Evolution als auch in der persönlichen Entwicklung. Und während der Schwangerschaft und in den ersten Monaten des Lebens auf der Erde sind sie am empfindlichsten gegenüber Umwelteinflüssen.

Das ist nichts anderes als die Feststellung, dass es kritische Zeitfenster gibt, in denen das System am empfindlichsten ist. Wenn man im Alter von zehn Jahren nicht berührt wird, hat das nicht die gleichen Auswirkungen wie wenn man direkt nach der Geburt nicht berührt wird. Das bedeutet, dass die kritische Periode für die erste Linie viel dehnbarer ist als spätere kritische Perioden. Deshalb müssen wir diesen Zeitraum immer in unsere Studien und vor allem in unsere Therapie mit Patienten einbeziehen. Diese erste Linie ist die Epoche mit den am längsten anhaltenden Wirkungen und den größten Auswirkungen auf unsere Evolution und die Entwicklung des Gehirns. Dies wurde in einer Studie der Cornell University hervorgehoben (Nov. 21, 2007. "Trauma Earlier in Life May Affect Response to Stress Years Later"). Während des Lebens im Mutterleib entsteht ein neuer Ordnungsrahmen, der bestimmt, wie die Person später dem Leben gegenübersteht. Das Gehirn "gewöhnt sich ein". Und es prägt diesen Bezugsrahmen ein, der unser Leben bestimmt.

Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass kleine Kinder, die missbraucht, vernachlässigt oder anderweitig ungeliebt sind, kleinere Gehirne haben als Kinder, die in Liebe aufgewachsen sind. Das bringt alle möglichen Probleme mit sich, vom Lernen bis zu Beziehungen. Wir und unsere Gehirne brauchen andere; wir brauchen Aufmerksamkeit, Liebe und Fürsorge. Und wir brauchen sie während des größten Zeitraums unseres kritischen Zeitfensters - die erste Linie/Ebene. In dieser Zeit gibt es irreversible Prägungen mit weitreichenden Auswirkungen. Unser Leben ist in Gefahr, wenn wir nicht geliebt werden, wenn die Mutter schwer depressiv ist oder trinkt. Institutionelle Kinder sterben, wenn es in den ersten Lebensjahren keine Liebe gibt. Statt dass Kinder beim Essen nicht sprechen dürfen, muss es also ständig lebhaftes Unterhaltungen geben. Sie brauchen Information und Anregung. Sie brauchen Nahrung für ihr Gehirn. Stellen Sie sich also vor, welche Schäden Kinder davontragen, die als Kinder ungeliebt sind, und davor, wenn das kritische Fenster auf der ersten Ebene vor der Geburt weit offen ist. Wenn wir die Schäden sehen, die kleinen Kindern in Heimen zugefügt werden, können wir uns dann vorstellen, was früher im Mutterleib passiert, wenn wir die Schäden nicht sehen können? Je früher der Schaden eintritt, desto irreversibler ist er. Glücklicherweise gibt es eine Therapie, die tief in die Materie eindringt und einige der Schäden rückgängig macht. Aber ohne eine Erste-Linie-Therapie wird es nie eine Heilung geben, nicht, wenn wir das

entscheidende kritische Fenster ignorieren, in dem so viele Auswirkungen bestehen. Seit mehr als fünfzig Jahren gibt es die Bindungstheorie, aber betrachten Sie einmal die Bindung zwischen dem Baby und der werdenden Mutter, bei der sich jede Stimmung der Mutter direkt auf den Fötus überträgt. Wenn sie ängstlich ist, ist es ihr Baby auch; wenn sie deprimiert ist, ist es ihr Baby auch. Und je stärker der Schmerz im Mutterleib wird, desto stärker wird die Tendenz sein, das rechte Gehirn abzuschalten und in das linke zu flüchten, wo es keinen direkten Schmerz gibt.

Ich wiederhole nur, dass es Informationen und Forschungsergebnisse gibt, die zeigen, dass die Auswirkungen auf das Gehirn umso schädlicher und lang anhaltender sind, je früher sie auftreten. Wir dürfen diesen Zeitraum niemals ignorieren, wenn wir unseren Patienten helfen wollen.

Montag, 26. November 2012

5. Wie lange werde ich leben?

Es gibt mehrere Möglichkeiten, um herauszufinden, wie lange wir leben werden. Erstens: Wenn Sie viel trinken und rauchen, wird es nicht sehr lange dauern. Wenn Sie einen Gentest machen, bekommen Sie eine Vorstellung davon, aber eine sehr gute Möglichkeit ist auch die Messung Ihrer Telomere. Das sind die Enden der Chromosomen. Wenn Sie ein langes Leben erwarten, müssen die Telomere lang sein. Je kürzer sie sind, desto kürzer ist im Allgemeinen das Leben. Und die eigentliche Frage ist, welche Funktion sie haben und warum sie kürzer werden und damit unser Leben verkürzen.

Lebenslanger Stress verkürzt die Telomere, die sich unter Stress oder widrigen Umständen verkürzen. Telomere bilden die Enden der Chromosomen, die sich bei chronischen finanziellen Problemen, bei der Langzeitpflege eines geliebten Menschen, bei emotionaler Vernachlässigung und Ungeliebtheit, einschließlich Scheidung, oder bei chronischer Angst verkürzen. Dies ist eine Art, wie Angst tötet. Chronischer Stress weist auf ein systemweites Problem hin, das sich in der Länge der Telomere ausdrückt. Der Schlüsselfaktor dafür ist Langzeitstress, der zu einer schnelleren DNA-Replikation führt. Je früher der Stress beginnt, desto schädlicher ist er im Allgemeinen, denn unvermeidbarer Stress ist tödlich. Im Mutterleib sind wir so hilflos wie nur möglich.

Was Stress natürlich bewirkt, ist ein Anstieg des Cortisolspiegels, des Stresshormons, das in einem Wechselspiel mit der Telomerlänge steht. Je höher der Cortisolspiegel ist, desto kürzer werden die Telomere auf lange Sicht. Wenn wir höheres Cortisol und kürzere Telomere mit höherer Körpertemperatur und erhöhtem Blutdruck kombinieren, haben wir einen Index für ein kürzeres Leben. Glücklicherweise können wir etwas dagegen tun, da wir nach einem Jahr unserer Therapie die Vitalwerte senken; die Körpertemperatur ist im Durchschnitt um ein Grad (F)

niedriger und der Blutdruck bei Hypertonikern um 24 Punkte niedriger. Wir haben bisher noch keine Telomerstudien durchgeführt.

Es gab Studien an gesunden Erwachsenen, die ihr Leben in einer Einrichtung begonnen hatten; sie hatten radikal niedrigere Telomerlängen. (siehe Nature. Vol 490. Oct 11, 2012). Noch wichtiger ist, dass Mütter, die während der Schwangerschaft schwerem Stress ausgesetzt waren (Tod eines geliebten Menschen), Nachkommen mit unterdurchschnittlichen Telomeren hatten. Ich habe noch keine Studien zur Telomerlänge bei Menschen mit ungünstigen Schwangerschaftsverläufen gesehen, aber wir haben vor, dies zu tun. Wir wollen vor allem den eingprägten Stress untersuchen, der noch lange nach dem sehr frühen Trauma in unserem System fortbesteht. Wir dürfen die Prägung niemals vernachlässigen; sie ist die Art und Weise, wie wir die Erfahrungen in unser gesamtes System eingravieren. Ein Mensch kann behaupten, dass er eine wunderbare Kindheit hatte, aber wenn seine Telomerlänge kürzer als der Durchschnitt ist, müssen wir ihn genauer untersuchen. Bei kürzeren Telomeren können wir davon ausgehen, dass die Person anfälliger für Krankheiten wie Diabetes und Herzprobleme ist. Bei Personen mit kürzeren Telomeren ist die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, übrigens sehr viel größer. Und Demenz ist eine weitere große Wahrscheinlichkeit. Kann man an einer Neurose (an chronisch eingprägtem Stress) sterben? Auf jeden Fall. Kann man vorzeitig an einer schweren Krankheit leiden? Ja, ja. Kann man sie vermeiden? Ja, ja. Nimm den Schmerz heraus. Es ist der Schmerz, meine Freunde. Nehmt ihn heraus, und es wird viel weniger geraucht, getrunken und Drogen genommen, und deshalb werden die Telomere länger. Es sind die Telomere, die auf ihre Weise den Schmerz herausschreien, und wir müssen zuhören. Und wir müssen ihnen in ihrer eigenen Sprache antworten - der Physiologie. Wir müssen sagen: "Halte durch, mein Freund, wir werden dir deinen Schmerz nehmen, auch wenn du nicht weißt, dass er da ist.



Samstag, 01. Dezember 2012

1. Über Selbstliebe

Die New Ager, oder wie ich sie nenne, die Booga-Booga-Anhänger, machen eine große Sache aus der Selbstliebe. Was ist also falsch daran? Ich habe schon früher gesagt, dass es ein Oxymoron ist, ein Widerspruch in sich. Oxytocin ist das, was ich das Hormon der Liebe nenne. Wenn man den Bauch eines Tieres reibt, steigt der Spiegel. Wenn man sie leckt, steigt der Oxytocinspiegel ebenfalls an, aber wenn man

sich selbst reibt, steigt er nicht. Man kann sich selbst nicht lieben. Da ist aber noch mehr.

Was bedeutet es, "sich selbst zu lieben"? Es bedeutet nicht, dass man in der Lage sein muss, in der Gegenwart Liebe zu empfinden, egal was passiert. Denn wenn man in der Kindheit ungeliebt war, ist das eingepreßt - man ist ungeliebt und fühlt sich ungeliebt, auch wenn man es nicht weiß. Das treibt alle späteren Verhaltensweisen an; entweder versucht man, sie zu bekommen (je nach Geburt, ob parasymphatisch/aufgebend oder sympathisch/immer wieder kämpfend). Man gibt auf, wenn die Geburt im Grunde ein Kampf ist, der scheitert, und man versucht es weiter, wenn die Geburt ein erfolgreicher Kampf war. (Ich habe darüber in meinen Büchern und in meinem Blog geschrieben. Es bestimmt ziemlich die Persönlichkeit, aber das ist jetzt ein anderes Thema).

Da ich gerade über Oxytocin spreche, sollte ich eine kürzlich durchgeführte Studie erwähnen, bei der die Chemikalie in die Nasen von Probanden gesprüht wurde. Sie hatten eine Kontrollgruppe. Sie waren alle alkoholabhängig. Diejenigen, die besprüht wurden, hatten danach weniger Verlangen nach Alkohol. Sie hatten mildere Entzugerscheinungen. Die Kontrollgruppe erhielt Placebos. Die "Besprühten" waren später weniger süchtig. Was bedeutet das nun?

Da Oxytocin das Hormon der Liebe ist, bedeutet es unter anderem, dass Liebe das Verlangen stoppt. Das ist klar. **Und wenn man am Anfang des Lebens geliebt wird, gibt es später kein Verlangen oder keine Abhängigkeit - ganz klar.** Unter sonst gleichen Umständen. (Ich habe in diesem Blog über die Natur der Liebe geschrieben und wie man einen Fötus lieben kann; man erfüllt seine Bedürfnisse, wenn man sie kennt und versteht).

OK, jetzt fühlen Sie sich zutiefst ungeliebt, weil Sie es waren. Wie kommen Sie von dort dazu, sich selbst zu lieben? Ich meine, es ist gut, sich um sich selbst zu kümmern, nicht mehr so zu tun, als verdiene man nichts, nicht mehr selbstzerstörerisch zu sein; all das hilft. Aber sich selbst umarmen und küssen? Ein kleiner Klaps auf den Kopf, als du fünf warst? Aber mit der Prägung wird das Unbewusste weiterhin all das schlechte Verhalten steuern, egal was passiert. Natürlich gibt es Lückenfüller, und wir alle sollten tun, was wir können, um uns besser zu fühlen, aber nichts davon, KEINES davon, wird uns helfen, uns geliebt zu fühlen. Und warum? Weil wir in der Tat ungeliebt waren und dies während unserer gesamten Kindheit registriert und wieder registriert wurde. Wir fühlen uns ungeliebt, und nichts kann darüber hinwegtäuschen, weil es jetzt in unser System eingraviert ist. Wir sind ungeliebt im Gehirn, im Blut und in den Muskeln; wir sind ungeliebt in den Zellen. All das registriert auf seine Weise ein Trauma (Mangel an Liebe ist ein Trauma). Es hilft sehr, wenn man weiß, dass man von diesen kalten Fischen, die nicht lieben können, angezogen wird, weil man dann darum kämpfen kann, Liebe aus ihnen herauszubekommen, aber das Bedürfnis ist stärker. Ja, Bewusstheit hilft, aber sie kämpft einen aussichtslosen Kampf.

Die kognitive Therapie, die sich auf die Gegenwart konzentriert und der linken Gehirnhälfte zuzuordnen ist, kann uns helfen, die Art von Situationen oder Menschen zu verstehen, die wir meiden sollten, aber sie kann nicht einmal ansatzweise den Antrieb beeinflussen, der dahintersteckt. Sie, und damit auch der Patient, verstehen das Unbewusste nicht. Und er wird nie gesund. Das gilt auch für den Therapeuten, der dem Patienten hilft, an der Oberfläche entlangzugleiten, ohne jemals zu fragen: "Warum?" Ein kleines Wort mit einer großen Bedeutung, das in dieser Therapie vermieden wird. Sie behaupten, dass sie das Warum nicht wissen müssen. Doch, das müssen sie.

Das ist der Unterschied zwischen Hilfe und Heilung. Wenn Sie Hilfe wollen, brauchen Sie nicht zu wissen, warum. Aber das Unbewusste wird nie aufhören, Sie anzutreiben, selbst wenn Sie sich nicht bewusst sind, dass Sie angetrieben werden. Es ist die Funktion des Unbewussten, dass Sie unbewusst bleiben. Du solltest es also nicht wissen, sonst würdest du den ganzen Tag über Schmerzen haben und dein Gesicht würde es zeigen. Wir würden alle mit Grimassen, Stirnrunzeln und gekrümmt die Straße entlanglaufen. Was für eine Welt. Das ist wirklich die Welt unseres Unterbewusstseins; Gott sei Dank (wenn ich mich kurz darauf berufen darf), dass die Verbindung unterbrochen ist. Unterdrückung rettet und Unterdrückung tötet; sie erschafft und vernichtet. Sie ist optimistisch, weil sie die wahre Situation nicht versteht; und dieser Optimismus tötet uns, weil er den Schmerz leugnet und ihn am Leben und aktiv hält, indem er im System nagt. Er ist unerbittlich, was unser Verhalten unerbittlich und unversöhnlich macht. Wir werden dadurch zwanghaft. Das Unbewusste zwingt uns zu falschen Entscheidungen, und es ist unerschütterlich in seiner Neurose. Und warum? Es sucht die frühere Situation wieder auf, damit wir versuchen, sie zu meistern; so suchen wir die kritischen Mütter auf, wenn wir kritische Mütter hatten, und wir suchen die kalten Männer auf, wenn wir einen kalten Vater hatten. Wir fangen wieder zwanghaft an, zu versuchen, sie annehmend und liebevoll zu machen. Wir brauchen den Kampf. Warum können wir nicht direkt zur Liebe übergehen? Weil die Prägung übermächtig ist. Und sie bleibt unbewusst. Wir wenden uns zuerst der Unliebe zu. Sie ist alles, was wir kennen. Wenn wir uns ungeliebt fühlen und das Gefühl haben, dass wir keine Liebe verdienen, gehen wir NICHT auf sie zu. Und glauben Sie mir. Wenn wir nicht geliebt wurden, haben wir fast immer das Gefühl, dass es unsere Schuld ist und dass wir es nicht verdient haben.

Dienstag, 04. Dezember 2012

2. Über das Überleben

Das zentrale Nervensystem empfängt Eingaben von außen, aber vor allem auch von innen. Es verarbeitet und speichert Informationen. Warum also vernachlässigen wir in der Therapie das Nervensystem, das den inneren Input verarbeitet und speichert? Liegt es daran, dass wir nur behandeln können, was wir sehen, und da wir das Innere nicht sehen, nehmen wir an, dass es nicht existiert? Oder liegt es daran, dass einige

von uns in "unserem Kopf" leben und nicht an ein Leben tief im Inneren glauben können, ein Leben im Untergrund, in der Zone des Inneren? Dies ist das System, das auf Stress und Bedrohung reagiert. Das System, das sich kümmert und fühlt. Es ist das System der Not und der Entbehrung; warum sollte man es ignorieren? Es ist das System, das sich an frühe Verletzungen und Entbehrungen erinnert, an das Ersticken bei der Geburt und daran, dass es danach nicht mehr berührt wurde. Es ist das System, das Bedürfnisse hat.

Es ist auch das System, das seine Verbindungen mit anderen Gehirnkreisen aufnimmt, um uns zu helfen, zu reifen und ganz zu werden. Es ist das System, das die Reifung des Blut- und Kreislaufsystems einleitet. Alle Umwege werden hier registriert, und hier liegen die Antworten auf frühe Verletzungen und fehlende emotionale Zuwendung und Berührung. Wie um alles in der Welt können wir das Schlüsselsystem ignorieren, das sich an das erinnert, was erinnert werden muss; das System, das uns vollständig darüber informiert, was wir sehr früh in unserem Leben durchgemacht haben? Es ist das System, das von Epigenetik spricht und davon, wie die Gene und ihre Ausprägung dauerhaft verändert wurden. Es ist das System, das unsere Persönlichkeit formt, das prägt, wie wir im Leben auf andere reagieren; ob wir weiterkämpfen oder leicht aufgeben, unsere zukünftige Passivität oder Aggressivität. All das wird so früh festgelegt, aber es ist da und kann eingesehen werden; wir müssen nur fragen und suchen. Wie können wir in der Therapie nicht an all dies glauben und nur das Hier und Jetzt behandeln? Die frühen Traumata übernehmen und speichern die frühe Gleichgültigkeit und Vernachlässigung durch die Eltern; schon früh siedeln sich einige Neuronen im Hirnstamm an, während andere im Neokortex ihr Zuhause finden, um uns mit dem Intellekt zu überfrachten und den leichten Zugang zu unseren Gefühlen zu verhindern. Wollen wir nicht wissen, wie der Drogen- und Alkoholkonsum der Mutter die Umleitung von Schlüsselneuronen verursacht und unsere Körperfunktionen verändert hat? Zählt das nicht, wenn wir versuchen, herauszufinden, was schief gelaufen ist und wie man es wieder in Ordnung bringen kann? Wollen wir nicht wissen, wie die Erfahrungen im Mutterleib die Dendriten des Gehirns reduziert und die innere Kommunikation verändert haben? Führte dies zu Lernproblemen und ADS? Wir wollen wissen, wie die Erfahrung das Gehirn so verändert hat, dass es weniger Input aufnimmt und daher leicht von zu vielen Reizen oder Inputs überwältigt wird. Wir müssen wissen, dass alle wichtigen Veränderungen stattgefunden haben, bevor wir auf dem Schulhof spielen. Noch bevor wir Worte haben, um unsere Probleme zu beschreiben.

Unsere erste große Entwicklungsphase liegt im Hirnstamm, wo wir Terror, Wut und Impulsivität organisieren. Daraus entstehen später die Gefühle und dann die Gedanken. Es gibt ein ganzes Lebensuniversum, bevor die oberste Ebene überhaupt existiert. Und auch ein ganzes Schmerzuniversum. Es ist die unterste Ebene, die die Herzfunktion beeinträchtigt und der Vorläufer für späteren Krebs ist. Es ist der Ort, an dem sich später Diabetes und Bluthochdruck entwickeln. Wenn wir uns also über einen frühen Herzinfarkt oder Schlaganfall wundern, müssen wir an den richtigen

Stellen nach Antworten suchen. Wie ist es möglich, all dies zu verstehen und gleichzeitig seine Existenz zu ignorieren? Das bedeutet nicht nur, dass man Monate und Jahre der persönlichen Entwicklung ignoriert, sondern auch Millionen von Jahren in der Entwicklung der Menschheit. Wir dürfen nicht vergessen, dass unsere Gehirnneuronen wandern, und wie und wohin sie wandern, hängt von frühen Erfahrungen ab. Und es sind die frühen Erfahrungen, die letztlich das Wachstum des Gehirns bestimmen.

Das erinnert mich an das riesige Gemälde eines Aktes, auf dem eine kleine alte Dame zu sehen ist, die nur auf die Blumen um sie herum schaut. Wir können es uns nicht leisten, wegzuschauen und trotzdem den Menschen zu helfen. Wir können es uns nicht leisten, die kritische Phase nicht zu untersuchen und nicht zu verstehen, wie wichtig diese Phase für unsere Entwicklung ist. Wie die Liebe mit fünfzehn Jahren niemals ihren Mangel im Alter von minus acht Monaten wettmachen kann. Und wenn ich schon dabei bin: Es findet gerade ein wichtiges Treffen von hochrangigen Fachleuten aus dem Bereich der psychischen Gesundheit statt, die das diagnostische Handbuch der Psychiatrie erneuern. Und wissen Sie was? Sie lassen diese wichtigen unteren Ebenen unserer Existenz völlig außer Acht.

Wenn wir das Leben von Tieren untersuchen und sehen, wie wichtig die kritische Phase ist, wie diejenigen, die nicht geleckt oder gekuschelt werden, für immer leiden, dann wissen wir, wie wichtig die kritische Phase ist. Wie das Gehirn schrumpft, wenn die Liebe fehlt, und sich verkleinert. Wie das Gehirn bei früher Liebe dichter wird. Unberührte neugeborene Tiere (und auch Menschen) sterben viel früher. Es kommt zu einer vorzeitigen Verkümmern des Gehirns. Es wird immer deutlicher, dass der frühe Mangel an Liebe die Bindung beeinträchtigt und sich auf die rechte Gehirnhälfte auswirkt, die für die Bindung zuständig ist. Was hat es also mit Alpie auf sich? Liebe Liebe Liebe.

Freitag, 07. Dezember 2012

3. Verdrängung tötet

In der Zeitung steht ein Artikel über die Schauspielerin, die auch Verlegerin war. Sie starb im Alter von 59 Jahren an Leukämie. Die Frage ist also, warum ist sie so früh gestorben? Ich kann Ihnen nichts über sie erzählen, außer dass sie jung gestorben ist, und das wirft die Frage auf, warum einige von uns früh sterben. Für die meisten von uns ist es fast unmöglich, die Kraft zu begreifen, die in jedem von uns steckt - die Kraft der ersten Linie. Es ist die Kraft der Traumata, die während der Schwangerschaft, bei der Geburt und kurz danach entstanden sind. Es ist die Macht und Kraft des Überlebens, denn Widrigkeiten, wenn sie sehr früh nach der Empfängnis geschehen, sind fast immer eine Frage von Leben und Tod. Zumindest ist diese Gefahr, die sich einprägt, ein Vorbote für spätere psychische Erkrankungen. Eine Mutter, die in den ersten Monaten der Schwangerschaft raucht und trinkt, bringt

ihren Nachwuchs in die Gefahr, später entweder eine Psychose oder eine schwere Drogenabhängigkeit zu entwickeln. Für Außenstehende ist das unverständlich, weil sie den explosiven Schmerz nicht miterlebt haben, wenn er entfesselt wird. Dieses Wiedererleben findet nicht nur einmal statt, sondern viele, viele Male (Primals) über Monate und Jahre. Erst dann können wir verstehen, was in uns steckt und welchen Druck und Schaden es erzeugen kann. Dann ist Krebs kein Rätsel mehr, weil wir diesen Druck in unserer Therapie beobachten; es wird alles klar. Es ist mir bis heute ein Rätsel, dass diejenigen, die schreckliche Schmerzen mit sich herumtragen, diese nicht zeigen! Man sieht nur den teilnahmslosen Gesichtsausdruck, hervorgerufen durch die Verdrängung, die alles tief im Speicher verwahrt.

Ich habe in meinem Blog und in meinen Büchern über Epigenetik gesprochen, darüber, wie Widrigkeiten in jungen Jahren die Schalter für Schlüsselgene verändern, die dann dazu dienen, Unterdrückung oder Hemmung zu verstärken. Diese Schalter schalten das Gen ein oder aus und tragen so dazu bei, dass sich scheinbar genetische Veränderungen einstellen. Im Grunde handelt es sich um einen Mechanismus, der die Tore schließt oder öffnet. Und es gibt verschiedene Chemikalien, die die epigenetischen Vorgänge begleiten (z. B. Methyl- und Acetylgruppen, die einen Prozess hervorrufen, der entweder als Methylierung oder Acetylierung bekannt ist). Es scheint, dass bei jedem Schmerz, den wir während der Schwangerschaft und bei der Geburt erleiden, eine Veränderung der Chemikalien stattfindet, die die Unterdrückung des Schmerzes verstärkt. Wenn der Schmerz oder das Unglück länger andauert, ist das System überfordert, und wir haben nun den Mechanismus der undichten Schleusen; das heißt, die Verdrängung beginnt aufgrund einer Überlastung durch chronische Schmerzen zu schwanken. Es ist die Beständigkeit des Schmerzes, die die Überlastung verursacht. Es gibt eine Grenze, bis zu der das Gehirn damit umgehen kann. Die Schleusen werden angreifbar und kommen danach nicht mehr gut zurecht. Danach braucht es nur noch sehr wenig Trauma, um ein Symptom wie ADS hervorzurufen. Wenn man einmal gesehen hat, wie stark diese wiedererlebten Traumata sind, sind Psychose und Sucht kein Geheimnis mehr. Wir sehen, was nötig ist, um diese Kraft wieder zurückzudrängen. Hohe Dosen von Heroin sind keine Überraschung. Deshalb wissen wir, dass bei den meisten schweren Abhängigkeiten ein großes Trauma auf der ersten Ebene tief im Inneren eingepägt ist. Wir sehen das in unseren Studien des Gehirns und der Vitalfunktionen: Wenn sich der Patient an die erste Linie annähert, kommt es zu einem radikalen Anstieg bei all diesen Messungen. Und mit der Integration dieser eingepägten Erinnerungen kommt es zu einem radikalen Rückgang dieser Werte, der über die Zeit bestehen bleibt. Eine werdende Mutter, die chronisch depressiv oder ängstlich ist, verändert die Neurophysiologie des Nachwuchses. Es ist, kurz gesagt, ein ständiges Trauma, mit dem das Baby fertig werden muss. Es geht hier nicht um einen einzigen Drink oder eine einzige Zigarette, sondern um Dauerstress. Woher wissen wir das? Wir sehen es am Stresshormonspiegel unserer Patienten, der zu Beginn der Therapie immer hoch ist. Und im Laufe der Monate sinkt er ständig.

Natürlich habe ich in meiner psychoanalytischen Zeit nichts davon gesehen und

konnte mir nicht einmal vorstellen, dass dieser Schmerz und seine Kraft existieren. Dafür braucht man eine Theorie, die das Gesamtkonzept des tiefen Schmerzes anerkennt, das Erinnerungen einschließt, die im Hirnstamm und im alten limbischen System gespeichert sind. Und die mit der Kraft des ursprünglichen Traumas verankert sind. Es ist also kein Wunder, dass Theorien und Therapien, die den Begriff des eingepprägten Schmerzes vermeiden, zwangsläufig in die Irre führen.

Wie könnten wir ohne eine Theorie des Schmerzes jemals Krebs und Herzkrankheiten auf den Grund gehen? Oder Migräne und Bluthochdruck? Unsere Theorie ist nicht nur etwas "Nettes oder Interessantes oder Amüsantes", sie ist lebensrettend; sie bedeutet die Umkehrung schwerer psychischer Erkrankungen. Wir sehen das ständig. Viele von uns denken, dass eine gute Ernährung das Leben verlängert, und das stimmt auch, aber es ist nicht halb so wahr wie die Tatsache, dass Verdrängung uns schnell krank macht und uns vorzeitig tötet. Verdrängung ist tödlich, weil sie die grundlegende Physiologie verzerrt und die Entwicklung des Gehirns behindert. Und Verdrängung erzwingt die Art von ungesunden Essgewohnheiten, die uns schon früh krank machen. Verdrängung ist tödlich, weil sie uns unbewusst dazu zwingt, uns jede Minute unseres Lebens mit dem eingepprägten Schmerz auseinanderzusetzen. Sie zwingt uns, Wege zu finden, Gefühle auszuagieren oder sie zu unterdrücken. Es gibt einen anderen Weg - sie zu fühlen und zu erleben.

Wir können der Leukämie oder dem Krebs niemals auf den Grund gehen, ohne ernsthaft zu untersuchen, welche Traumata in der ersten Zeit des Lebens aufgetreten sind. Wenn wir keine Theorie des Hirnstammtraumas haben, werden wir es nie verstehen. Und wenn wir keine solche Theorie haben, sind wir nicht auf dem neuesten Stand der Psychologie/Gehirnforschung. Das Erstaunliche ist, wie wir alle es schaffen, den tiefen Schmerz zu speichern und ihn nicht einmal zuzugeben. Der Körper tut es und wird krank. Und der Schmerz macht uns krank auf der tiefen zellulären Ebene, der Ebene, auf der die frühen Prägungen liegen. Der ganze Druck, den Schmerz im Speicher und unter Verschluss zu halten, gefährdet die zelluläre Entwicklung; schließlich werden wir ernsthaft krank, was kein Geheimnis sein sollte, sondern eine ausgemachte Sache.

Montag, 10. Dezember 2012

4. Wie eine postprimäre Welt aussieht

Wissen Sie, wir haben viele Antworten und Lösungen parat, um diese Welt zu einem besseren, menschenwürdigen Ort zum Leben zu machen. Wenn ich also die Welt regieren würde, was würde passieren? Da ich um die Auswirkungen von Schwangerschafts- und Geburtstraumata auf den Rest unseres Lebens weiß, würde ich dort beginnen. Ich würde alles ändern. Sorgen Sie dafür, dass die werdenden

Eltern miteinander auskommen, denn wenn das nicht der Fall ist, werden Allergien, Diabetes, Herzkrankheiten und Krebs die Folge sein. Viele Studien haben gezeigt, dass streitende, unglückliche Eltern zu krankheitsanfälligerem Nachwuchs führen. Ein Baby zu bekommen, wird die Ehe nicht verbessern, sondern sie nur noch riskanter für das Baby machen. Schieben Sie also ein Baby auf, bis Sie sich sicher sind und sich mögen. Das gilt auch für die Geburt: Traumata führen nicht nur zu späteren Krankheiten, sondern auch zu wütenden und manchmal gewalttätigen Kindern. Diese Traumata wirken sich auf die Entwicklung des Gehirns aus, so dass die kortikalen Zellen, die sich normal entwickeln sollten, beeinträchtigt werden und sich nicht so entwickeln, wie sie sollten. Die Fähigkeit, äußere und innere Reize zu unterdrücken und zu kontrollieren, nimmt ab; die Folgen sind Lernprobleme und Aufmerksamkeitsstörungen. In der Schule wird es alle möglichen Probleme geben, weil das Kind nicht stillsitzen kann, ängstlich ist und sich nicht konzentrieren kann. Es gibt inzwischen zahlreiche Untersuchungen, die belegen, dass ein Trauma während der Schwangerschaft die Anfälligkeit für spätere Krebserkrankungen erhöhen kann.

Und wie können wir unsere Wahrnehmung anderer verbessern? Wenn wir mit unseren Gefühlen in Berührung gekommen sind, können wir besser erkennen, wie andere sind; wir können unter die Oberfläche sehen und wissen, was in anderen vorgeht. Wir werden nicht mehr überrascht sein, wer sie wirklich sind, so dass wir uns nicht schon ein Jahr später auf eine Scheidung vorbereiten müssen. Und wenn wir fühlende Wesen sind, können wir spüren, wenn uns jemand liebt. Wenn wir von klein auf das Gefühl haben, ungeliebt zu sein, brauchen wir die ständige Bestätigung der Liebe eines anderen, und oft reicht das nicht aus. Die Prägung "ungeliebt" beginnt gleich nach der Geburt, wenn wir allein gelassen werden und in einer Babywiege weinen. Niemand kommt, um uns zu beruhigen und uns das Gefühl zu geben, beschützt, gewollt und geliebt zu sein. Kurz nach der Geburt gibt es dann keine liebevollen, warmen Eltern, die uns umarmen und streicheln. Damit wird das Gefühl der Ungeliebttheit besiegelt, das später niemand mehr auslöschen kann. Es ist möglich, dass die Eltern es gut gemeint haben, aber eine Krankheit kann sie benachteiligt haben.

All diese Liebe trägt dazu bei, die Krankenhäuser zu entleeren und eine viel gesündere Bevölkerung hervorzubringen. Viel weniger Fehlzeiten und viel weniger Leiden, und das zählt, wenig Qualen und Leiden. Die Menschen werden sich besser fühlen, und das bedeutet weniger Ärger mit den Kindern und dem Ehepartner. Wenn du dich nicht gut fühlst, macht es keinen Spaß, in deiner Nähe zu sein.

Nehmen wir einen Fall. Ein Kind im Mutterleib leidet, wenn die Eltern sich streiten, und zwar so sehr, dass die Wahrscheinlichkeit, dass es Asthma und Allergien bekommt, viel größer ist; mehrere Forschungsstudien bestätigen dies. Jetzt muss es häufig in die Notaufnahme und lange Aufenthalte im Krankenhaus verbringen. Das Mädchen ist ungesund und kann keinen Sport treiben; sie nimmt zu und muss ständig Medikamente einnehmen. Sie kann weder in der Wildnis wandern noch Tiere halten.

Die Pollen machen sie krank. Sie kann nicht heiraten, weil sie eine Last ist. Sie leidet fast die ganze Zeit und ist auf der Suche nach neuen Medikamenten. Sie muss die Schule abbrechen, weil ihr Asthma kritisch ist. Die Ängste, die sie im Mutterleib entwickelt hat, als ihre Eltern sich stritten, bleiben bei ihr und hindern sie daran, sich zu konzentrieren. Die elterliche Beziehung hat nicht nur Allergien hervorgerufen, sondern auch ein hohes Maß an Anspannung, das zu ADS führte, so dass ihre schulischen Leistungen darunter litten. Sie hatte zeitweise schwere Allergien, die auch ihr seelisches Gleichgewicht störten. Es gab so vieles, was sie wegen ihres Leidens nicht tun durfte. Sie war, kurz gesagt, „beschädigte Ware.“ Schlimmer noch, sie hatte keine Ahnung, was das war, was es verursachte, woher es kam und was man dagegen tun konnte. Immer mehr Allergietests, immer mehr Medikamente und immer mehr Fahrten in die Klinik. Da ihre Mutter allergisch war, entschieden sie (sie und die Ärzte), dass es erblich bedingt war. Und zweifelsohne war das auch ein wenig der Fall. Wir denken nie, dass streitende Eltern dem Fötus schaden, aber sie tun es. Denn wenn sie mit ihrem Streit fertig sind, wirkt er noch im Kind nach, vielleicht ein Leben lang. Es ist eine Prägung. Sie fühlte sich unwohl und war oft gereizt. Kurz angebunden mit ihren Kindern und sarkastisch mit ihrem Mann. Auch sehr ungeduldig und fordernd. Das ging so weiter, weil sie sich nie "richtig" fühlte. Sie gab allem und jedem die Schuld, weil sie nicht wusste, was los war.

Sie und alle anderen würden in meiner Welt nicht mehr in Kliniken und Krankenhäuser gehen, und die Krankenhäuser wären weitgehend leer. Die Ärzte wären nicht mehr ratlos und würden keine Fehldiagnosen mehr stellen, weil sie die Entstehungsquellen des Problems berücksichtigen würden, weil sie wüssten, wo die Ursprünge zu suchen sind. Die Patienten könnten mithelfen, weil sie so viel mehr über sich selbst und ihr Innenleben wüssten. Ihr Gehirn auf der obersten Ebene wäre nicht mehr von den unteren Ebenen getrennt, wo so viele Ängste ihren Ursprung haben. Was für eine Erleichterung, wenn man weiß, wen man heiratet und warum, und was für eine Erleichterung, wenn man einen Partner hat, der voll sexuell ist, weil all die frühen Verdrängungen und Blockaden nicht mehr da sind und vielleicht nie da waren.

Und denken Sie nur an das Geld, das wir für Drogenkriege einsparen, weil es viel weniger Abhängige gibt, einfach weil viel weniger Schmerz in uns eingegraben ist. Wir brauchen keine Ressourcen zu verschwenden, um Dealer aufzuspüren, weil es keinen Drogenmarkt gibt. Kluge Ärzte werden denjenigen, die Schmerzen haben, Schmerzmittel geben. Es gibt keine Morde mehr, um den Drogenmarkt für sich zu beanspruchen. Bei so wenig Schmerz gibt es viel weniger Verbrechen, um Schmerzmittel aus Apotheken zu rauben. Alles ändert sich. Weit weniger medizinische Probleme aufgrund von Abhängigkeit. Weit weniger Trieb, Pillen zu finden, und weit weniger Bedarf an Pillen zum Einschlafen. Es gibt keinen inneren Aufruhr mehr, der unseren Schlafrhythmus durcheinander bringt. Es gibt keine Albträume mehr, denn die meisten kommen vom Lebensanfang, und bei einer guten Schwangerschaft und einer guten Geburt gibt es kein Material für Albträume mehr. Keine Traumata mehr, die sich in unser System eingravieren und uns ein Leben lang

verfolgen und antreiben. Keine Unfähigkeit mehr, sich auszuruhen und zu entspannen; kein Bedürfnis mehr, ständig herumzulaufen. Ahhhhh

Mittwoch, 12. Dezember 2012

5. Mehr über meine postprimäre Welt

Jetzt, wo wir die Krankenhäuser leer geräumt haben, was können wir mit den Polizisten machen? Ich habe eine Idee: Reduzieren wir sie, weil wir sie nicht mehr brauchen werden. Ja, es wird Gewaltverbrechen geben, die von denen begangen werden, die ein schlechtes Leben in der Schwangerschaft und ein Geburtstrauma hatten; weit weniger von denen, die eine anständige, warme und zärtliche Kindheit hatten. Es wird viel weniger Kontrollverluste geben, weil die meisten von uns einen vollständigen Satz Murmeln im Oberstübchen haben, alle Tassen im Schrank, d. h. einen besser integrierten, kompetenten Neokortex, der gefährliche Impulse hemmen und uns in ein gesundes Leben lenken kann. Mit einer angemessenen Verbindung zwischen Gefühlen und Kontrolle auf höchster Ebene werden die meisten von uns in der Lage sein, ihre Gefühle, ihre Wut und ihren Terror zu kontrollieren. Tatsächlich wird es viel, viel weniger Terror und Wut geben, da die sehr frühen Traumata, die sie hervorrufen, verschwunden sind. Übrigens wird es auch seltener Migräne oder Bluthochdruck geben, weil diese frühen Auslöser nicht mehr vorhanden sind.

Wozu brauchen wir die Polizei? Für den Verkehr? Wenn weniger getrunken und Drogen konsumiert werden, müssen sie nicht mehr all die Unfälle untersuchen, Berichte aufnehmen und die Kassen der Versicherungsgesellschaften und unsere Geldbörsen leeren. Was kann die Polizei tun? Betrug durch Psychopathen untersuchen; es wird einige geben, und fehlerhafte Herstellung von Autos und anderen Dingen untersuchen, denn es könnte immer noch einen Rest von Psychopathen geben, die Unternehmen leiten. Schließlich sind Unternehmen nicht gerade für ihr gutes Gewissen bekannt. Vergewaltigungen und Sexualstraftaten werden nur noch selten untersucht werden müssen, weil wir alle unsere Gefühle besser unter Kontrolle haben werden. Mit all den Einsparungen bei den Polizeigehältern können wir viel mehr für Bildung und Ausbildung ausgeben. Wir werden bald eine hochgebildete Bevölkerung haben. Und die Anwälte? Die werden kaum noch gebraucht....ja, für Geschäftsdokumente schon, aber selbst da wird das Wort eines Menschen verbindlich sein. Um die Eigentumsverhältnisse zu klären, brauchen wir vielleicht einen Anwalt. Aber all diese Rechtsstreitigkeiten werden der Vergangenheit angehören; wir werden weniger versuchen, jemanden bei einem Geschäftsabschluss zu reinzulegen; die Wahrheit wird der letzte Schiedsrichter sein.

Und oh ja, wir werden wissen, wem wir vertrauen können, und unser Bedürfnis nach Vertrauen nicht dadurch ausleben, dass wir anderen blindlings folgen. Wir werden nicht versuchen, um jeden Preis zu gewinnen; es geht nicht darum, jemanden zu schlagen oder ihm voraus zu sein. Kein Bedürfnis zu betrügen, um einen anderen zu

übertrumpfen. Kurz gesagt, keine neurotischen Bedürfnisse, die uns ablenken und unerbittlich antreiben. Kein Verlangen, immer weiterzumachen und sich nicht entspannen zu können. Mit vollem Gefühl kommt volle Sexualität und macht Ehen und Beziehungen besser. Und wenn persönliche Bedürfnisse anerkannt werden, kümmern wir uns um diejenigen, die bedürftig sind, und versuchen zu helfen. Wir wählen diejenigen, die die Not verstehen und etwas dagegen tun wollen. Die Gesellschaft wird sich an den Bedürfnissen orientieren, an den Grundbedürfnissen und nicht an künstlichen Bedürfnissen wie Ruhm und Reichtum. Wir werden wirklich der Hüter unseres Bruders sein.

Wir werden unser Land nicht durch ständiges Aufrüsten verarmen lassen. Wir werden uns nicht so unsicher fühlen, dass wir mehr und mehr Waffen brauchen, um uns sicher und geschützt zu fühlen. Wenn wir stabil und sicher sind, werden wir keine Feinde produzieren müssen, die wir bekämpfen können. Wir werden unsere inneren Dämonen nicht in äußere böse Kräfte projizieren müssen, die uns schaden wollen. Wir können den Unterschied zwischen unseren inneren Gefühlen und der äußeren Realität erkennen. Und wir müssen unsere Gefühle nicht auf neue Beziehungen projizieren, so dass diese Frau oder dieser Mann nicht nur wunderbar ist, sondern auch realistisch gesehen wird. Denken Sie daran, dass wir unsere unerfüllten Bedürfnisse zunächst auf andere projizieren, weil die Bedürfnisse dominieren. Und dann, mit zunehmender Erfahrung, beginnen wir die Realität zu sehen. Das ist der Anfang von Scheidungen und der Anfang von lebenslangem Leiden bei den Kindern. All das kann vermieden werden. Natürlich wird die Wahrnehmung nicht bei jedem perfekt sein, aber sie wird viel besser sein. Wir werden nicht mehr nach Erlösung suchen, weil wir keinen Erlöser mehr brauchen. Wir können uns selbst retten. Ich überlasse es Ihnen, sich um die Religion zu kümmern; aber John Lennon hat es gesagt: Der Traum ist vorbei..... Ich glaube nicht mehr an.....

All dies liegt nicht im Bereich des Unwahrscheinlichen oder Unmöglichen. Wir haben die Mittel, das alles JETZT zu tun. Doch zunächst ein kleines Detail. Wir müssen fühlende Menschen hervorbringen, die ausreichend sie selbst sind, um sich nicht vereinnahmen zu lassen. Danach ist der Rest einfach. Wenn wir unser Inneres so gut kennen wie unser Äußeres, werden wir eine gute Vorstellung davon haben, was mit uns los ist und warum. Ein Bauchweh lässt sich auch ohne Arztbesuch verstehen. Und was für eine Erleichterung - unsere Vitalfunktionen werden normal sein, so dass wir nicht mehr zum Arzt eilen müssen. Schwere Krankheiten werden selten sein, ebenso wie unerklärliches Verhalten wie Impulsivität. Wir werden uns nicht länger selbst ein Rätsel sein, denn Biologie und Psychologie werden in den Schulen gelehrt und tragen dazu bei, dass wir bewusster leben. Schlechtes Verhalten in der Schule wird auf seine Ursachen hin untersucht und nicht einfach bestraft, so dass alle Kinder etwas über sich selbst und über Gefühle lernen. Fühlende Menschen können besser unterrichten, weil sie die Welt und sich selbst besser verstehen. Sie lehren über die Gefühlsfähigkeit von Tieren und wie wir mit ihnen umgehen müssen. Sie lehren Freundlichkeit, damit wir Schulen und unsere Familien zu angenehmen Orten machen. Zu Hause wird es wohltuend und ruhig zugehen, ohne Geschrei und

Gezänk, und auch nicht als Ort der Bestrafung. Bestrafungen werden nicht nötig sein; fast niemand von uns lernt daraus. Und Eltern, die nicht schikaniert werden, nehmen ihre Kinder mit einem Lächeln und Freude von der Schule nach Hause. Das Kind fühlt sich gewollt und umsorgt. Ein Kind, das keine Gefühle hat, wird also nicht zum Opfer des ersten Menschen, der sagt, dass er es will oder sich für es interessiert. Es wird genug Selbstbewusstsein haben, um das alles objektiv zu sehen.

Zu den Gefühlen gehört auch die Rücksichtnahme auf die Umwelt, in der und von der wir leben. Den Strand oder die Straße nicht als Aschenbecher benutzen. Nirgendwo Müll wegwerfen.

Wir halten unsere Umwelt sauber; das ist nicht so schwierig. Und wir essen gut, weil wir unser Inneres verstehen und wertschätzen; wir behandeln es gut und missbrauchen es nicht mit Zigaretten und Alkohol. So wenig Sucht, dass es kein großes Problem sein wird; keine Notwendigkeit, eingepprägten Schmerz zu töten, weil er kaum vorhanden sein wird.

Sonntag, 16. Dezember 2012

6. Über verschiedene Arten der Erinnerung

Allzu oft denken wir bei Erinnerung an etwas, an das wir uns erinnern können....verbal, wohlgeordnet. Aber es gibt verschiedene Arten von Erinnerung, und jede Bewusstseinsstufe erinnert sich auf ihre eigene Weise. Das emotionale System erinnert sich, wenn uns etwas zu Tränen rührt; etwas, dessen wir uns vielleicht nicht "bewusst" sind. Wir erinnern uns also auf nonverbalen Ebenen und auf nonverbale Weise. Und es gibt noch eine andere Form der Erinnerung, die sehr primitiv und rein instinktiv ist und sogar unterhalb der emotionalen Ebene liegt. Anfälle können diese Form der Erinnerung sein; in einer Gruppentherapie, als einer meiner Epileptiker kurz vor einem Anfall stand, sagte ich ihm, dass es von der Geburt herrühre und er sich darauf einlassen solle. Er tat es und verwandelte seinen angefangenen Anfall in ein Wiedererlebnis einer traumatischen Geburt unter Sauerstoffmangel. Ich wusste, woher das kam, sonst hätte ich es nie gewagt, ihm das vorzuschlagen. Und diese Art von Vorschlägen/Vermutungen sind in der Tat selten.

Es gibt Formen dessen, was ich als Erinnerung in der ersten Linie bezeichne; das Vermeiden von geschlossenen Räumen als "Doppelgänger" eines Lebens unter Sauerstoffmangel während der Schwangerschaft. Diejenigen, die diese Prägung haben, meiden geschlossene Räume, um keine Panikattacke auszulösen. Nicht der geschlossene Raum ist die Gefahr, sondern die Erinnerung an das, was er auslöst. Ein Primal kann sie bewusst machen, aber auch wenn sie unbewusst ist, bleibt sie eine Erinnerung. Und in der Primärtherapie machen wir all diese Ebenen mit der Zeit zu voll bewussten Erfahrungen; nicht zu verbalen Erfahrungen - zu voll bewussten

Erfahrungen. Wir würden niemals versuchen, eine nicht-verbale Erinnerung in etwas Verbales und/oder Intellektuelles umzuwandeln. Wir ermutigen einen Patienten nicht, sich verbal an etwas zu erinnern, das von vornherein nicht verbal war. In diesem Fall kommt es zu einer Abreaktion und zu keiner Hilfe in der Therapie. Das bedeutet, den Patienten zu täuschen und zu versuchen, sein Gedächtnissystem zu verändern; intellektuelle Therapeuten versuchen das allzu oft.....jede Erfahrung verbal zu machen und die Erinnerung in den verbalen Modus zu zwingen.

Unsere erste Aufgabe in der Therapie ist es, zu erkennen, mit welcher Form der Erinnerung wir es zu tun haben. Geburtstraumata werden nie verbal oder gar unter Tränen wiedererlebt; es sind nie Worte im Spiel. Der Versuch, einen Patienten zum Schreien zu bringen, obwohl die Erinnerung nie einen Schrei oder das Bedürfnis zu schreien beinhaltete, ist ein weiterer Weg zur Abreaktion - der Entladung der Energie eines Gefühls auf die falsche Bewusstseinssebene - auf ein anderes Erinnerungssystem und eine andere Bewusstseinssebene.

Oft ist ein Anfall eine solche Entladung; natürlich können Hirnläsionen vorhanden sein, aber der Kipppunkt könnte eine latente Angst sein. Und wir senken das Niveau unter die offenen Symptome, so dass es zwar latente Ängste, aber keine offenen Anfälle geben kann. All dies, damit wir uns darüber im Klaren sind, mit welcher Art von Erinnerungssystem wir es zu tun haben. In der einsichtsorientierten/kognitiven Therapie kommt es allzu oft zu verbalen Äußerungen unter Ausschluss der anderen Ebenen, so dass wir nur ein teilweises Wohlbefinden erreichen, weil wir uns nur teilweise mit der Erinnerung beschäftigt haben. Um es klar zu sagen: An einem Anfall können mehrere Faktoren beteiligt sein; Angst kann einer davon sein. Wenn wir diesen Faktor reduzieren, können wir dem Patienten helfen, unter das symptomatische Niveau zu kommen. Das ist keine endgültige Heilung, aber es hilft. Eine endgültige Heilung ist möglich, wenn wir uns mit der Neurologie, der Physiologie und der wichtigsten Primär-Erinnerung befassen. Wir können nicht irgendeinen Aspekt von uns selbst vernachlässigen und Heilung erwarten. Wir können Pillen nehmen, um Ängste zu blockieren, aber das wird keine Heilung sein. Wir sollten uns darüber im Klaren sein, mit welcher Art von Erinnerungssystem wir es zu tun haben, denn wir wissen, dass es verschiedene Arten von Erinnerungen gibt und dass "sich die beiden niemals treffen werden". Wenn wir Erinnerungssysteme verwechseln, wird der Patient nicht gesund werden. Dies ist nicht nur ein theoretischer Punkt, sondern ein zutiefst neurophysiologischer.

Montag, 17. Dezember 2012

7. Über das Wiedererleben

Es scheint einen Streit darüber zu geben, ob wir die Ereignisse im Mutterleib, während wir ausgetragen wurden, wiedererleben können. Lassen Sie mich das klarstellen. Wenn ein Patient mit undichten Schleusen anfängt, etwas aus der

Kindheit wiederzuerleben, gibt es manchmal einen Durchbruch der Geburtsereignisse; das Trauma, sagen wir, ist Sauerstoffmangel, weil die Mutter schwere Narkosemittel bekommen hat. Mitten in einem Primal der Kindheit kommt es dann plötzlich zu einem Ersticken, manchmal läuft die Person rot an und scheint zu ersticken. Wenn das aufhört, fängt der Patient an, schnell zu atmen, ich nenne es Lokomotivatmung, raspelig und heiser, schnell, als ob der Patient das Ereignis durch das Schnappen nach Luft wettmachen würde. Die schwere Atmung kann minutenlang anhalten und sich dann entspannen, wenn das Ereignis integriert wird. Die Vitalfunktionen sinken unter die Ausgangswerte, was ein Zeichen dafür ist, dass diese Integration stattfindet. Hier stellen wir zweifelsfrei fest, dass ein früherer Schmerz in ein höheres Trauma durchbrechen kann, so als ob das Anfangsgefühl einen tieferen Schmerz hervorgerufen hätte. Dies geschieht, wenn der frühere Schmerz der ersten Ebene massiv ist und nicht in seiner Höhle bleiben will. Die Schleusen sind bereits von all den frühen Traumata beschädigt und werden "undicht".

Durch den Prozess der Resonanz wird der frühe Schmerz wieder hervorgeholt, weil er in irgendeiner Weise mit dem aktuellen Gefühl zusammenhängt; entweder Angst oder Panik. Er kann auch die Form von Hoffnungslosigkeit oder Hilflosigkeit annehmen, wenn sich die Person in der aktuellen Situation hilflos fühlt. Wenn die Beamtin bei der Kfz-Zulassungsstelle Ihren Versuch, etwas zu erklären, immer wieder abblockt und sagt: "Tut mir leid, da kann ich nichts machen." Manchmal macht sich in der Zulassungsstelle Wut breit. In einem Primal kann es sein, dass sich Hilflosigkeit einstellt, und das erinnert an die sehr frühe Hilflosigkeit, die man empfand, als man versuchte, auf die Welt zu kommen und mit Drogen/Medikamenten gleichsam erstickt wurde. Natürlich wird sie nicht als Hilflosigkeit artikuliert; sie ist ein Gefühl und sehr unangenehm. Vielleicht ist es nicht einmal ein Gefühl, sondern nur eine undifferenzierte Empfindung, für die es noch keine Worte oder Gefühle gibt. Aber wir können später darauf reagieren, auch wenn wir nicht wissen, was es ist.

Kurz gesagt, undichte Schleusen erlauben es, dass diese frühe Empfindung aufsteigt, ausgelöst durch etwas in der Gegenwart, das dieselbe Empfindung/Gefühl hervorruft. Wenn wir also verstehen, dass, während wir etwas in der Gegenwart wiedererleben, ein altes Gefühl aus der Kindheit durchbrechen kann, ist es auch möglich, dass, während wir die frühe Kindheit wiedererleben, ein Trauma aus der Zeit im Mutterleib durchbrechen kann. Das kann nur geleugnet werden, wenn wir die Möglichkeit eines Traumas im Mutterleib leugnen. Dies ist keine Hypothese mehr, da in den letzten Jahren Hunderte von Studien auf ein Trauma im Mutterleib und seine späteren Auswirkungen auf unsere Gesundheit und Persönlichkeit hingewiesen haben. Je früher das Trauma eintrat, desto weitreichender und nachteiliger sind die Auswirkungen.

Aber die Art und Weise, wie wir das Leben im Mutterleib wiedererleben, kann sich nur im Rahmen der Möglichkeiten der ersten Linie bewegen, d. h. die physiologischen Auswirkungen wiedererleben, wobei noch keine Gefühle möglich

sind. Wenn wir also übermäßige Angst haben, während wir etwas viel später in unserer Kindheit wiedererleben, bedeutet das, dass die erste Linie durchbricht. Die erste Linie, kurz gesagt, kann nur einfach biologische Reaktionen von Herz, Blutdruck, Körpertemperatur sowie Veränderungen in der Hormonproduktion liefern. Wir können diese Reaktionen nicht genau bestimmen, weil sie in das Primal der Kindheit, die jemand wiedererlebt, eingebunden sind. Aber es macht das Primal viel stärker, als wir erwarten können, wenn die Patientin etwas wiedererlebt, als sie acht Jahre alt war. Schreckliches Leid und Panik können vorhanden sein, die scheinbar nichts mit dem Ereignis selbst zu tun haben. Wir sehen das häufig bei Prä-Psychotikern, bei denen es während eines Primal fast immer zu einem Durchbruch der ersten Linie kommt. Und dafür brauchen sie oft Schmerz- oder Beruhigungsmittel, um den Erste-Ebene-Durchbruch eine Zeit lang hinauszuschieben. Andernfalls kommt es zur Desintegration, und das ist nicht das, was wir wollen. Ist sich die Patientin nach diesem Primal der ersten Linie bewusst und dass sie das Leben im Mutterleib wiedererlebt hat? Nicht oft, aber sie kennt dieses Gefühl der Panik, und wir wissen, woher es kommt. In diesem Sinne ist sie sich also der ersten Linie bewusst, aber nicht der Umstände, genauso wenig wie sie sich während des Lebens im Mutterleib bewusst ist, dass sie sich im Mutterleib befindet, wenn die Mutter ein paar Cocktails trinkt. Aber sie kann das Gefühl von Schwindel und Benommenheit erleben. Und das kann jahrelang anhalten, oder sie kann den Atem anhalten, wenn es später ein Trauma und Angst gibt; ein Überbleibsel aus dem Leben im Mutterleib und dem Erstickungstod, wo sie unter Stress wieder Sauerstoff spart. Es ist wieder die primitive Primär-Reaktion auf das Ersticken.

Dazu gibt es einen Artikel in *Scientific American Mind*. Ich muss das wiederholen, um glaubhaft zu sein - *Scientific American Mind*, mit der Überschrift "Ein tägliches Glas Wein ist während der Schwangerschaft in Ordnung". (Nov/Dez 2012). Können Sie sich das vorstellen? Ich schon, wenn es von Leuten kommt, die keine Ahnung haben, was das Leben im Mutterleib mit uns macht. In dem Artikel heißt es weiter, dass mäßiger Alkoholkonsum keine Auswirkungen auf das Lernen in der Kindheit hat. Und natürlich hat man Hunderte von Probanden untersucht und festgestellt, dass sie genauso schlau waren wie andere Kinder. Es muss also wahr sein? Oh nein, das stimmt nicht. Das liegt daran, dass sie sich im kognitiven Bereich ausschließlich auf das Lernen konzentrieren und nicht auf die emotionalen Auswirkungen. Sie finden also, wonach sie suchen. Vielleicht schauen sie aber auch auf das Falsche. Diese Ergebnisse sind auch im *Journal of Obstetrics* erschienen. Und sie beruhigen: werdende Mütter können sich jetzt entspannen. Ayayay.

Eine Mutter, die jeden Tag ihrer Schwangerschaft einen Drink zu sich nimmt, fügt dem Nachwuchs unermesslichen Schaden zu. Und der ist nicht nur vorübergehend. Wenn sie auch noch raucht, ist der Grundstein für eine spätere Psychose gelegt. Woher wissen wir das? Bei Primal-Wiedererlebnissen sehen wir übermäßige Reaktionen während des Wiedererlebens der Kindheit. Das deutet auf einen massiven tiefen Schmerz unter der Oberfläche hin. Wenn nun der Schmerz der Vernachlässigung, des Ignorierens, Vernachlässigens und Bestrafens in der Kindheit

die ganze Zeit vorhanden ist, haben wir den Boden für spätere schwere psychische Erkrankungen; und wir wissen, dass die Krankheit nicht nur psychisch, sondern völlig physiologisch bedingt ist. Nein, Mütter, die trinken, können sich nicht entspannen; sie schaden dem Baby und dem späteren Erwachsenen. Wenn sie in den ersten Tagen und Wochen des Lebens im Mutterleib rauchen und trinken, wo sich das Nervensystem gerade erst organisiert, beginnt der Schaden. Können wir es wiedererleben? Nur die Empfindungen, und selbst das ist sehr schwierig, aber theoretisch ist es möglich. Wir sollten Bewusstheit und Bewusstsein nicht verwechseln. Wir können uns des Unwohlseins intellektuell bewusst sein, aber nicht der frühen Umstände voll bewusst sein; aber wir können das Unwohlsein wieder erleben.

Was bedeutet also eine neuere Studie, die ebenfalls im *Scientific American Mind* veröffentlicht wurde, wenn sie besagt, dass PTBS (Belastungsstörung) mit größerer Schwere auftritt, wenn es in der Vergangenheit des Einzelnen eine traumatische Kindheit gab? Auch hier zeigt sich, dass das kritische Fenster anerkannt wird, auch wenn man sich dessen nicht bewusst ist. Das heißt, es ist nicht nur die Kriegserfahrung, die schadet, sondern die schädliche Kindheit dahinter. Das heißt, dass ein Trauma während der kritischen Periode, also in der frühen Kindheit und davor, in der Epoche des kritischen Fensters auftritt, in der der Mangel an Liebe eine verhängnisvollen Prägung hinterlassen kann, die lange nachwirkt. Eine Mutter, die während der Schwangerschaft trinkt und raucht, ist ihrem Kind gegenüber gleichgültig, mit der gleichen Gleichgültigkeit kann sie es später behandeln. Auf diese Weise erfährt der Fötus Lieblosigkeit und Traumata, bevor er sie in Worte fassen kann.

Das kritische Fenster hat eine kurze Haltbarkeitsdauer, und wenn es während dieser Zeit zu einem Trauma kommt, wird der Schaden eingraviert und bleibt bestehen. Am kritischsten ist die Haltbarkeitsdauer während der Zeit, in der wir ausgetragen werden. Diese Prägung schadet am meisten und bleibt viel länger bestehen, vielleicht ein Leben lang. Sie ist auch am einprägsamsten und am schwierigsten wiederzuerlangen und wiederzuerleben, aber es ist machbar. Wir müssen der Theorie und unserer klinischen Erfahrung vertrauen, die mittlerweile 45 Jahre andauert.

Dienstag, 18. Dezember 2012

8. "Warum sie sich am Ende selbst töten" und "Noch einmal über Mord" neu veröffentlicht

Den ersten Artikel habe ich vor einem Jahr geschrieben, den zweiten vor zehn Monaten. art janov

Warum sie sich am Ende selbst töten

Fast jede Woche gibt es jetzt eine Geschichte über einen Massenmörder, der auf viele Menschen schießt, einige tötet, dann die Waffe auf sich selbst richtet und Selbstmord begeht. Warum tun sie das? Warum nicht einfach töten? Weil dann die neurologische Sequenz nicht ablaufen würde. Lassen Sie mich das erklären:

Ich verwende die Abfolge als Beispiel, die bei einem Wiedererlebnis meiner Patienten auftritt. Zuerst empfinden sie amorphe Schmerzen und Leiden, dann fügen sie dem eine Szene hinzu wie "Sie lieben mich nicht. "Ihr Mistkerle, warum liebt ihr mich nicht (Wut)?"". Dann fleht der Patient: "Bitte liebt mich." Und schließlich: "Es ist alles hoffnungslos." Denken wir an den Revolverhelden, der die gleiche Abfolge zu befolgen scheint. Oft hat die Frau ihn verlassen und die Kinder mitgenommen, die ihm Liebe geben. Er ist wütend und will töten (im Primal), aber im wirklichen Leben tötet er tatsächlich. Dann gibt es die ultimative Hoffnungslosigkeit und das Aufgeben (in der Therapie wird die Wahrheit schließlich gefühlt und befreit den Patienten), aber im Leben bleibt der Schütze bei der Hoffnungslosigkeit stehen und tötet sich selbst. Er ist seine Wut losgeworden, aber er hat auch sonst alles eingebüßt, er kann mit seinen Gefühlen nirgendwohin gehen und hat keine Lösung. Das Leben hat seinen Sinn verloren.

Die Patienten fühlen sich auf dem Weg zum vollen Gefühl so, aber sie machen dort nicht Halt, und wenn sie die Therapie zu früh verlassen, werden sie für immer in diesen Gefühlen feststecken. Der Auslöser für diese Gefühle ist ein sehr frühes Trauma, das die Wut aufstaut, sowie ein Leben lang keine Liebe von den Eltern und schließlich der Verlust der Liebe in der Gegenwart. Der Stalker kann dieses Gefühl nicht ertragen und lauert ständig seiner Frau auf. Der Mörder ist tiefer in das Feeling eingetaucht und tötet. Beide können den Verlust der Liebe nicht ertragen; der Unterschied ist, so vermute ich, dass die Traumata vor der Geburt und bei der Geburt eine Schicht extremer Gefühle in die Mischung einbringen, die das Abwehrsystem zerbersten und die Person außer Kontrolle geraten lassen. Und es sind diese frühen Traumata, die den Teil des Kortex, der die Gefühle kontrolliert, beeinträchtigen und die außer Kontrolle geratene Sequenz erzeugen. Dies geschieht sehr früh, wenn sich die Kortexzellen gerade erst entwickeln und vermehren.

Diese Analogie ist nicht theoretisch; ich habe diesen Ablauf bei Patienten gesehen, und je ungeliebter und depravierter sie früher waren, desto heftiger, gewaltsamer waren die Tendenzen. Glücklicherweise bleibt in der Therapie alles intern und gutartig. Außerhalb der Therapie ist es eine Katastrophe.

Noch einmal über Mord

Ich werde erklären, was passiert, wenn jemand "ausrastet" und tötet. Konkret geht es um Scott Dekraai, der kürzlich in Seal Beach, Kalifornien, acht Menschen getötet hat. Er sagt jetzt, etwa drei Wochen später: "Ich weiß, was ich getan habe". Wie ist es also

möglich, zu wissen, was man tut, und sowas trotzdem zu tun? Der Haken ist, dass er nicht wusste, was er tat, als er es tat, sondern erst später.

Ist es möglich, dass man in der einen Minute Bescheid weiß und in der anderen Minute nicht? Auf jeden Fall.

Lassen Sie uns über den Zusammenbruch sprechen. Aber vorher möchte ich Sie daran erinnern, dass es drei Ebenen der Gehirnfunktion gibt. Die oberste Ebene ist das denkende, verstehende Gehirn, das nach außen orientiert ist. Weiter unten befindet sich das Gefühlsgehirn, das Emotionen hinzufügt, und noch tiefer befindet sich das instinktive Reptiliengehirn, das die gleichen Instinkte wie das Reptil verarbeitet. Es verleiht den Emotionen und Überzeugungen Dringlichkeit und Macht. Alle drei haben getrennte Funktionen und sind doch miteinander verbunden. Und sie kommunizieren miteinander durch chemische Mittel und auch durch elektrische Frequenzen. Und wenn etwas in der Gegenwart geschieht, geht es in Resonanz mit ähnlichen Gefühlen aus der Vergangenheit und sie vereinen ihre Kräfte. Wenn die Abwehrkräfte schwach sind, kann etwas in der Gegenwart verwandte Empfindungen und Gefühle auslösen, und dann bekommen wir ein Kraftpaket an Reaktion. Alle drei Ebenen sind an einer kombinierten Reaktion beteiligt. Normalerweise gibt es einen guten Abwehrapparat, damit die Resonanz nicht zu tief nach unten reicht und die Kraft der Reaktion somit begrenzt bleibt.

So funktioniert die Resonanz im Bereich des Ärgers: Etwas in der Gegenwart macht mich sehr wütend; meine Frau lässt sich von mir scheiden und versucht, die Kinder zu behalten. Mein Geld geht zur Neige und sie will immer noch mehr. Sie weigert sich, mich zu sehen oder mit mir zu sprechen. Sie hetzt die Familie gegen mich auf. Ich wurde aufgrund von Verletzungen entlassen und habe keine Aussicht auf einen neuen Job. Alles sieht düster aus und ich habe keine Alternative. All das sind Angriffe auf meine Abwehrkräfte. Und sie schwächen mich so sehr, dass alles zusammenbricht und es keine Barriere mehr gibt, die tieferen Schmerz zurückhält. Das Problem ist, dass es auf der Gefühlsebene starke Emotionen gibt, aber wenn sie mit noch tieferen Ebenen in Resonanz gehen, wird aus Ärger Wut und Raserei. Menschliche milde Emotionen werden zu mörderischen Gefühlen, wenn sich die tiefsten Tier- und Überlebensebenen in die höheren kortikalen Bereiche und Ebenen bewegen. In meinem Fachjargon macht die dritte Linie dem Reptiliengehirn der ersten Linie Platz, wo die gewalttätigen Gefühle residieren. Und in diesem Moment wird das hemmende Gehirn der dritten Linie vom instinktiven Gehirn der ersten Linie verdrängt, und es kann zum Mord kommen. Die tiefste Ebene des Gehirns wird vorübergehend zur höchsten. Von der obersten Ebene des Gehirns, deren Hauptfunktion es ist, zu hemmen, ist nichts mehr übrig. Aber diese überwältigende Kraft kann nur Minuten andauern. Sobald die Wut ausgedrückt ist, lässt der Schmerz nach und ein Teil der dritten Ebene des Denkens, des reflektierenden Gehirns, funktioniert wieder. Und Scott kann nun sagen: "Ich weiß, was ich getan habe." Und er weiß es jetzt, aber im Moment der Krise wusste er nicht, was er tat: Seine Wutmaschine übernahm die Kontrolle und er wurde zum Reptil, das wahllos seine Wut ausspuckte. Schließlich ist

es die oberste Ebene, die unterscheidet. Sie wurde für den kritischen Moment vereinnahmt, als er acht Menschen ermordete. Es ist nicht anders als beim Orgasmus. Es gibt eine gesteigerte Erregung, gefolgt von Entspannung und Ruhe. Beim Sex verlieren wir allmählich Empfindungen wie das Gehör, da der gesamte Organismus an einer nonverbalen, hoch emotionalen Reaktion beteiligt ist. In diesem Moment gibt es keine intellektuellen Fähigkeiten auf hohem Niveau mehr.

Ich habe diese Wut immer wieder erlebt, wenn sehr gestörte Patienten beginnen, eine Erinnerung auf der emotionalen, gefühlsmäßigen Ebene wiederzuerleben und plötzlich von den unteren Ebenen beeinflusst werden. Sie fangen an, mit einer enormen Wut auf die Matratze und die gepolsterten Wände einzuschlagen, was dreißig Minuten bis zu einer Stunde andauern kann. In der Therapie können sie die Wut lenken, sich mit ihr verbinden und werden nicht von ihr überwältigt. Nicht so auf der Straße. Ich habe diese Wut gefilmt, und wer sich dafür interessiert, wird sie sehen, wenn wir den Film veröffentlichen. Der Patient scheint außer Kontrolle zu sein, weil er sich im Griff mächtiger, tiefer Kräfte befindet. Aber es ist eine therapeutische Situation und wird nicht ausagiert. Sie wird ausagiert, wenn jemand keine Ahnung hat, dass er sich im Griff mächtiger Gefühle befindet, die aus den Tiefen seines Unbewussten kommen. Er ist ihnen hilflos ausgeliefert und hat keine Ahnung, wie er sie kontrollieren kann. Sein Unbewusstes hat die Kontrolle übernommen. Und er tötet.

Und wir können von diesen Menschen, die manchmal außer Kontrolle sind, sagen, dass sie möglicherweise präpsychotisch sind. Das bedeutet eigentlich nur, dass ihre Abwehrkräfte auf der tiefsten Ebene des Gehirns sehr schwach sind, weil sie schon früh in ihrem Leben ständig mit Schmerzen konfrontiert wurden. Und was bewirken die so genannten antipsychotischen Pillen? Sie dämpfen die Reaktion der untersten Ebenen des Gehirns. Sie tragen dazu bei, die erste Linie zurückzuhalten. Sie tun dies, indem sie die oberste Ebene aufpeppen, so dass sie aktiver und effektiver ist; gleichzeitig enthalten sie hemmende Medikamente, die die untere Schmerzebene blockieren; so erhalten wir einen aktiveren Kortex und einen weniger aktiven Hirnstamm bzw. limbisches/fühlendes Gehirn. Und in diesen Medikamenten sind Chemikalien enthalten, die wir selbst produzieren sollten, wie z. B. Serotonin. Das tun wir aber nicht, weil ein sehr frühes Trauma die Vorräte erschöpft hat und wir nicht genug produzieren können, um den Schmerz zu überdecken. Wenn also unsere innere Apotheke die Arbeit nicht erledigen kann, brauchen wir Hilfe von außen. Wir können es antipsychotische Medizin nennen, aber alles, was sie tut, ist das auszugleichen, was wir nicht mehr selbst herstellen können. Der arme Scott war so vielen aktuellen Angriffen ausgesetzt, gepaart mit einer lebenslangen Erfahrung, dass er sich nicht mehr wehren konnte. Sein Abwehrsystem war der Aufgabe nicht gewachsen. Jetzt, wo es viel zu spät ist, hat er wahrscheinlich wieder ein zwar etwas geschwächtes Abwehrsystem, das aber noch hemmen kann. Seinen Opfern nützt das jetzt auch nicht mehr.

Die Lehre, die wir daraus ziehen können, ist, dass die Abwehrmechanismen der

ersten Ebene bereits geschwächt werden, wenn wir unter Entbehrungen und schweren Traumata leiden, während wir ausgetragen werden. Als Kind hatte er vielleicht unkontrollierte Wutausbrüche, die sich zu Mord entwickelten. War er dafür verantwortlich? Ja und nein. Aber wir können mörderischen Wutanfällen vorbeugen, indem wir dafür sorgen, dass wir im Mutterleib so wenig wie möglich traumatisiert werden, und natürlich durch eine gute Geburt, gefolgt von einer liebevollen Kindheit. Kein Alkohol und Drogenkonsum der Mutter. Kein Streit mit ihrem Ehemann. Keine verrückten Diäten während der Schwangerschaft. Es ist leicht für mich zu sagen. Ich bin nur der Überbringer. Es liegt an Ihnen allen, die Botschaft zu hören.

Donnerstag, 20. Dezember 2012

9. Bring mir das Fischen bei

Es gibt ein altes Sprichwort: Gib einem Mann einen Fisch und er isst einen Tag lang. Lehre einen Menschen zu fischen, und er hat immer was zu essen. Das ist es, was wir in unserer Therapie tun. Wir versuchen, unserer Therapie das Geheimnisvolle zu nehmen; wir erklären den Patienten alle unsere Techniken und Theorien, damit sie lernen können, wie es geht. So können sie die Therapie mit dem nötigen Werkzeug verlassen, um sich danach selbst zu helfen. Unser Ziel ist es, den Patienten so schnell wie möglich unabhängig zu machen, anstatt seine Abhängigkeit zu verstärken, indem wir die Techniken der Therapie geheim halten. Es handelt sich schließlich um das Gehirn und den Körper des Patienten; wir wollen nicht, dass seine Gefühle unbemerkt bleiben, und wir wollen auch nicht, dass sie nicht erlebt werden. Aber sobald er Zugang zu seinen Gefühlen hat, verfügt er über die erste Technik, um sich selbst gesund zu machen. In der Therapie besteht eine Zeit lang immer ein echtes Bedürfnis nach Abhängigkeit, aber davon sollten wir den Patienten abbringen, da er aufhören kann, sich wie ein Kind zu verhalten, das einen Papa oder eine Mama braucht. Wenn dieses Bedürfnis nach Schutz und Führung erst einmal gefühlt worden ist, wollen wir, dass der Patient auf eigenen Füßen steht. Er sollte bei sich selbst nach Antworten suchen und nicht bei uns. Er ist der Meister seines Unterbewusstseins und kennt es besser als wir.

Lassen Sie mich ein Beispiel nennen. Fast alle neuen Forschungen zeigen, dass die ersten Monate und Jahre unseres Lebens einen bleibenden Eindruck hinterlassen - in meiner Sprache nennt man das "Imprint" (Einprägung). Wenn wir das nicht wissen, können wir niemandem erfolgreich helfen. Eine neue Studie zeigt zum Beispiel, dass Stress in der Kindheit Auswirkungen auf das Gehirn von Teenagern hat. Wenn wir den Stress in der Kindheit ignorieren, werden wir die Gehirnprobleme im Erwachsenenalter nie verstehen. (Siehe: *Nature*, Nov. 11, 2012. Auch zu finden in *Nature Neuroscience*, siehe <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/11/121111152930.htm>). In dieser Studie wurden mehrere hundert Kinder von der Geburt bis zum frühen Erwachsenenalter untersucht.

Sie fand heraus, dass Vierjährige, die chronischem Stress ausgesetzt sind (Streit der Eltern, Scheidung, Tod eines geliebten Menschen), hohe Werte der Stresshormone (Cortisol) in ihrem Körper haben. Das haben wir auch bei unseren ersten Patienten festgestellt. Diese hohen Werte korrelierten stark mit Aggression, Impulsivität und anderen damit verbundenen Verhaltensproblemen.

Diese Forscher untersuchten auch die Gehirne von 57 Achtzehnjährigen, die an der ursprünglichen Studie teilgenommen hatten. Sie hatten schwächere Verbindungen zu Gefühlszentren wie der Amygdala. Die Studie enthält noch viel mehr, aber es ist klar, wie sich früher Stress auf unser Gefühlsvermögen und auf unsere Navigation in der Welt auswirkt. Und wir sehen, wie all dies bei Problemen wie Aufmerksamkeitsdefiziten eine Rolle spielt. Wir wollen also, dass die Patienten ihre Gefühle und deren Auswirkungen auf ihre Lernfähigkeit verstehen, und dass sie mit diesem Wissen ihre Konzentrationsschwäche verstehen und kontrollieren können. Sie lernen, sich selbst zu heilen, und sie lernen, sich selbst zu verbessern. Sie eilen nicht mehr zum Arzt, um Antworten zu erhalten; sie haben die Antworten, die sie brauchen. Außerdem weiß niemand anderes mehr über Sie als Sie selbst. Nichts ist so aufschlussreich wie die eigenen Gefühle; sie lehren uns, welche Gefühle welche Handlungen auslösen. Wodurch unsere Migräne ausgelöst wird oder was unseren Blutdruck in die Höhe treibt. Gefühle informieren uns darüber, warum das Herz rast und die Atmung flach wird. Sie erklären, warum es zu Wutanfällen und Schreikrämpfen kommt. Warum der plötzliche Terror oder die Panikattacken. Keine Rätsel mehr. Kein Gefühl der Hilflosigkeit gegenüber dem Ansturm der Ängste mehr. Ist das nicht großartig?

Sonntag, 23. Dezember 2012

10. Was verursacht Alzheimer?

Nun, es gibt viele Faktoren, die dazu beitragen, aber lassen Sie mich einen hinzufügen. In einem Bericht auf der jüngsten Tagung der *Society for Neuroscience* wurde festgestellt, dass Alzheimer-Patienten schon Monate vor der Diagnose Veränderungen im Schlafverhalten angeben. Sie schlafen länger und unregelmäßiger. Sie erreichten hohe Werte im Schlafstörungsindex. Dies bietet uns einen Korrelationsindex, hilft uns aber nicht bei der Diagnose der Ursachen.

Ein weiterer Aspekt: Schlafapnoe wird ebenfalls mit dieser Krankheit in Verbindung gebracht. Bei Personen mit chronischer Apnoe ist das Risiko, später an Alzheimer zu erkranken, doppelt so hoch. Sie weisen hohe Beta-Amyloid-Werte auf, die sich um die Nervenzellen verklumpen und die korrekte Nervenübertragung beeinträchtigen. Wir haben also ein hyperaktives Gehirn, das in Verbindung mit langen täglichen Nickerchen und Schlafapnoe die Alzheimer-Krankheit hervorruft.

Nun mein Beitrag: Ich habe bei meinen Patienten Apnoe beobachtet, wenn sie die Geburt wiedererleben, und zwar immer wieder. Sie verlieren den Atem und scheinen für eine Minute oder so "tot" zu sein. Kein Versuch zu atmen. Wenn man ihnen einen Spiegel vor den Mund hält, ist dort nichts zu sehen. Das passiert direkt nach dem Wiedererleben einer Geburt unter Drogeneinfluss. Es scheint ein Teil des Geburtsprozesses gewesen zu sein, bei dem aufgrund einer massiven Zufuhr von Narkosemitteln während des Geburtsvorgangs die Atmung für ein oder zwei Minuten unterbrochen war. Sie scheinen es wieder zu erleben, und dann kommen sie mit einem plötzlichen Ruck aus diesem Zustand heraus und beginnen mit dem, was ich als "Lokomotivatmung" bezeichne." Sie ist rau und heiser und dauert viele Minuten, während das System versucht, sich von dem Trauma des Sauerstoffmangels zu erholen. Aber diese Apnoe scheint chronisch zu werden, eine Einprägung, die die Person ein Leben lang begleitet. Sie scheint aufzuhören, wenn die Patienten den Geburtsvorgang mit all seiner Anoxie immer wieder durchleben. Kurz gesagt, sie werden nicht mehr von der eingepprägten Erinnerung an den Sauerstoffmangel dazu getrieben, das frühe Trauma zu wiederholen.

Es gibt noch etwas anderes, was diese frühen Traumata hervorrufen, und zwar ein hyperaktives Gehirn, das versucht, die Einprägung der todbringenden Ereignisse zu überwinden. Es ist eine Prägung, die immer und immer wieder bekämpft werden muss, da das System durch den Sauerstoffentzug angegriffen wird - durch eine Erinnerung an den Entzug, so wie sich das Gehirn an den Entzug von Liebe erinnert. Und da das Gehirn ständig angetrieben wird, kommt es zwangsläufig irgendwann zu Demenz, da es schon sehr lange Überstunden macht. Die Gehirnzellen der obersten Ebene sind aufgrund der Prägung zu oft in den Kampf gezogen, weshalb eine Gefühlstherapie, ein Wiedererleben, unerlässlich ist, um den Ausbruch der Krankheit aufzuhalten. Wir müssen es verlangsamen.

Schlafstörungen sind ein Anzeichen für Alzheimer, weil sie auf ein überaktives Gehirn hindeuten, ein Gehirn, das von Prägungen der unteren Ebene gesteuert wird, die die obere Ebene auf Trab halten. Es lässt ein Absinken in die Tiefschlafphase nicht zu, weil es dort mit Schmerzen belastet ist. Deshalb werden Schlafmittel eingesetzt, die einen Teil des Schmerzes unterdrücken und ein Abtauchen in das Unterbewusstsein ermöglichen.

Da Schlafapnoe in hohem Maße mit späterer Alzheimer-Erkrankung korreliert, müssen wir uns die Frage nach dem Warum stellen, und dazu müssen wir wissen, woher die Apnoe kommt und was man dagegen tun kann. Ich vermute, dass eine traumatische Geburt ein wichtiger Faktor ist; dies ist keine einfache Spekulation. Ich habe es bei Wiedererlebnissen von Patienten gesehen, die unter starkem Drogeneinfluss geboren wurden. Sie wird zu einem wichtigen Marker für das Auftreten der Krankheit. Das sollten wir nicht vernachlässigen.

Donnerstag, 27. Dezember 2012

11. Wenn du dich an niemanden wenden kannst

In der Zeitschrift *The Week* gibt es einen Artikel über den Schauspieler Patrick Stewart. Er wusste immer, wann sein Vater kurz vor einem Gewaltausbruch stand, wenn er aus dem Pub nach Hause kam. Wenn er irische Volkslieder sang, waren sie und ihre Mutter in Sicherheit. Aber wenn er Armeelieder sang, war Ärger vorprogrammiert. Wenn sein Vater schlecht gelaunt war, bemängelte er irgendetwas und der Ärger eskalierte. Oft lag seine Mutter blutend auf dem Boden und die Polizei wurde gerufen. Irgendwie schafften sie es, die Mutter der Provokation zu beschuldigen, und es passierte nichts.

Der Punkt ist, was macht man, wenn die Person, die einen beschützen soll, zur Gefahr wird? Die Mutter ist zu schwach, um zu helfen, also wohin geht man? Hauptsächlich nach innen. Und dann lindern Drogen die inneren Qualen, die einen nie verlassen.

Oder im Fall von Inzest, und das habe ich dutzende Male erlebt: Die Kleine ist traumatisiert und rennt zu seiner Mutter. Die Mutter gibt dem Kind die Schuld, weil es den Vater provoziert habe. Und wo geht sie hin? Nach innen. Ihr Beschützer wurde zur Gefahr für sie, während ihre Mutter sich zum Komplizen des Verbrechens machte. Das Kind hat nicht nur schreckliche Misshandlungen erlitten, sondern wird auch noch dafür verantwortlich gemacht. Ein unglaubliches Doppelverbrechen, über das man nicht so schnell hinwegkommt. Und in der Tat dauert es in diesen beiden Fällen lange, bis der Schaden auch nur annähernd behoben ist.

In Inzestfällen ist die Mutter nur zu gerne bereit, ihre sexuellen Pflichten von dem Kind übernehmen zu lassen. Und sie lindert ihre eigene Schuld, indem sie dem Kind die Schuld gibt. Es dauert Monate und sogar Jahre, um all das zu fühlen und zu verarbeiten. Wie schrecklich es ist, erkennt man daran, wie lange es dauert, bis man darüber hinweg ist. Mit Beratung und Gesprächen ist es nicht getan. Es ist viel zu tiefgreifend; es gab keine Hilfe, niemanden, mit dem man reden oder sich anlehnen konnte. Das Kind ist völlig auf sich allein gestellt. Keine Entlastung. Das Kind kann zwar erwachsen werden und in Beratungsgruppen darüber sprechen, die zwar Einsicht bieten, aber niemals die Art von Hilfe, die es braucht. Der Schaden liegt in den Gefühlen, und zu den Gefühlen müssen wir gehen. Es ist nicht nur ein intellektueller Schaden, obwohl es den auch gibt. Aber in die schädigende Situation zurückzugehen und sie erneut zu erleben, scheint zu viel verlangt zu sein; ich stimme zu, aber es ist der einzige Weg, den Schaden zu beseitigen. Es muss nach und nach gefühlt werden und Stück für Stück integriert werden.

Das Gefühlssystem speichert diese Erinnerungen dauerhaft und wird sie nicht loslassen, bis sie anerkannt und mit all ihren Qualen erlebt werden. Viele von uns wollen nie dorthin gehen, aber es gibt keine Wahl, wenn wir verstehen, wie das

System funktioniert. Und wenn wir unser Leiden und damit unsere Sucht beenden wollen, müssen wir an den Ort des Verbrechens zurückkehren. Können wir uns vorstellen, dass wir versuchen, ein Verbrechen aufzuklären, indem wir den Tatort nie besuchen, sondern nur versuchen, die Beweise aus der Ferne zu betrachten? Viel Glück. Das Verbrechen bleibt unberührt und rein in unserem limbischen System eingeschlossen, bereit, angeschaut und gefühlt zu werden, wenn wir bereit sind. Und dafür brauchen wir Hilfe; niemand kann das alleine tun. Keiner wird sich freiwillig dorthin begeben. Aber wenn unser Therapeut nicht an diesen Schaden glaubt, ist alle Hoffnung verloren. Der Verlierer? Die Person, die weiter leiden muss.

Sonntag, 30. Dezember 2012

12. Was ist mit Drogen, die uns helfen zu fühlen?

Früher glaubte man, dass LSD uns hilft, Gefühle zu empfinden, aber dann entdeckte man, dass es die Hirnrinde überflutet und jede Chance auf eine Verbindung zunichte macht. Jetzt gibt es eine neue Droge, Oxytozin, die uns zu helfen scheint, andere teilhaben zu lassen und ihnen zu vertrauen. Ich nenne es "Instant-Liebe", weil Oxytozin bewirkt, dass wir uns für den Moment so verhalten, als ob wir geliebt werden und wurden. Und Freunde haben sich gefragt, ob es uns nicht hilft, uns zu öffnen und mehr zu fühlen? Das mag sein, aber wie alle vorübergehenden Allheilmittel ist ihre Wirkung nicht von Dauer und sie umgeht einen wichtigen Punkt: Was geschieht mit der Prägung? Die Einprägung des Ungeliebtseins, die in unser gesamtes System eingeflossen ist? Keine Droge kann und darf das wegnehmen. Nichts kann die eingravierte Erinnerung beseitigen, denn sie ist jetzt Teil unserer Neurophysiologie. Und ich will damit sagen, dass wir uns nicht wirklich geliebt fühlen können, solange die Einprägung bleibt.

Also ja, es gibt vorübergehende Hilfsmittel, aber das bleiben sie auch. Es gibt keine Magie und keine wirkliche Möglichkeit, unsere Physiologie zu täuschen. Wenn wir unser ganzes Leben mit einer abscheulichen Mutter und einem alkoholkranken Vater verbracht haben, die uns völlig vernachlässigt und ungeliebt zurückgelassen haben, gibt es kein Medikament, das uns davon befreien kann. Das ist so, als würde man uns einen Teil unserer Physiologie wegnehmen, die dieses Leben widerspiegelt. Wenn wir so missbraucht wurden, dass sich unser Oxytocin verändert hat, was ja durchaus vorkommt, und sich auch unser Cortisolspiegel und verschiedene Hormone dauerhaft verändert haben, dann lässt sich das nicht durch eine magische Infusion mit chemischer Hilfe rückgängig machen, so wunderbar wir das auch finden mögen.

Wissen Sie, viele Süchtige haben die magische Pille gefunden; sie heißt Heroin. Das geht so: Ein Kind hat ständig Schmerzen, und weil es tagtäglich von ständiger Vernachlässigung und Gleichgültigkeit geprägt ist, ist es sich dessen nicht bewusst. Aber jemand gibt ihm Heroin und es fühlt sich plötzlich normal. Es ist entspannt, kann arbeiten und sich konzentrieren. Was war geschehen? Er hat etwas gefunden,

das ihn tatsächlich normalisiert hat. Mache ich Witze? Das glaube ich nicht, denn bei ständigen Schmerzen früh im Leben kommt es zu grundlegenden Veränderungen des Stresshormonspiegels und vor allem des Serotonins, das uns hilft, den Schmerz zu unterdrücken und in Schach zu halten. Aber bei chronischen Schmerzen ist der Serotoninspiegel reduziert und wir befinden uns in einem ständigen Unwohlsein, einem Unbehagen, von dem wir nicht wissen, woher es kommt. Wir wissen nicht einmal, dass es sich um Schmerzen handelt. Aber dann nehmen wir ein Medikament, ein Schmerzmittel, das uns hilft, den Schmerz zu verdrängen, und wir fühlen uns "normal". Und für diesen Moment sind wir "normal". Genau wie bei Oxytocin fühlen wir uns für einen Moment geliebt und lieben. Aber das geht schnell vorbei, und wir dürfen uns nicht einbilden, dass irgendeine Droge uns unsere Geschichte nehmen und uns für immer erneuern kann. Das nennt man magisches Denken, und davon haben wir ohnehin schon genug. Es gibt Leute, die Ecstasy genommen haben, das auch dieses wunderbare Gefühl des Zugangs zu den Gefühlen erzeugt, und die, die es genommen haben, schwören, dass es so sehr geholfen hat, aber glauben Sie mir, das hat es nicht. Es konnte nicht, denn solange etwas unsere Geschichte nicht wegwischt, gibt es keine tiefgreifende Veränderung. Soll ich es wiederholen? Solange etwas unsere Geschichte nicht auslöscht, kann kein Medikament eine tiefgreifende Veränderung bewirken, egal was Sie denken. Oh ja, es gibt Veränderungen im Denken und in der Einstellung, aber keine neurophysiologischen Veränderungen.

Aber es gibt einen Weg, um zu spüren, dass wir wieder lieben können, und dieser Weg ist die Dialektik: sich wieder völlig ungeliebt zu fühlen; denn es ist dieses Gefühl, das uns ständig antreibt und uns so handeln lässt, wie wir es tun. Wir sind unendlich süß, um irgendeine Art von Liebe zu bekommen. Aber wenn wir erst einmal spüren, was mit uns und unseren Gefühlen passiert ist, sind wir bereit, wieder mit dem Leben und der Liebe weiterzumachen. Worum geht es also bei der Sucht? Wir versuchen, das Gefühl zu erreichen, das wir gehabt hätten, wenn wir zu Beginn geliebt worden wären. Wir nehmen jeden Tag Drogen, die dieses Gefühl verstärken und uns für den Moment entspannen lassen. Das ist nichts Schlechtes; es ist notwendig. Es ist unsere Vergangenheit, die uns Schmerz bereitet und die uns auch befreit; unsere Geschichte ist befreiend, weil sie erst einmal anerkannt und gefühlt werden muss. Wenn das geschehen ist, sind wir endlich frei.

Montag, 31. Dezember 2012

13. Psychotherapie als Kult

Vielleicht denken Sie, dass dies nur ein Trick ist, um Ihre Aufmerksamkeit zu erregen, oder eine lächerliche Übertreibung, aber lassen Sie uns untersuchen, was ein Kult ist und sehen, ob Psychotherapie dazu passt. (Einige dieser Ideen wurden durch ein neues Buch von Kramer und Alstad inspiriert: *The Guru Papers*, und durch mein eigenes, demnächst erscheinendes Buch: *Beyond Belief*).

Was sind also die Merkmale eines Kults und eines Gurus, der sie leitet? Absolute Autorität und jemand, der keine Fehler macht. Der Führer ist ein Alleswisser, der Ihr Leben lenkt und Ihnen sagt, wie Sie leben sollen. Der Gehorsam verlangt. Jemand, der dir nicht zutraut, selbst zu denken. Jemand, der weiß, was in deinem Unterbewusstsein ist und es für dich interpretiert; das lehrt dich, dir selbst zu misstrauen und deine bisherigen Gedanken anzuzweifeln; Unterwerfung unter die Gedanken des Führers. Niemals ihn oder seine Überzeugungen in Frage zu stellen, auch wenn dies zu deinem Verderben führen kann.... Eine militärische Denkweise. Akzeptieren einer neuen moralischen Orientierung. Absoluter Glaube an die Theorie des Führers. Der Glaube, dass er eine besondere Weisheit besitzt und die Geheimnisse des Universums kennt. Am besten ist es, wenn Sie nichts über das Leben des Anführers wissen, damit er ein Geheimnis bleibt (fast immer ein "er"). Selbst wenn die Theorie keinen Sinn ergibt (wie bei der Freudschen Theorie), besteht das Bedürfnis zu glauben und sich zu unterwerfen.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Ja, es gibt die Kulte und dann gibt es Therapien, die fast alle Anforderungen eines Kults erfüllen. Ganz gleich, welcher therapeutische Ansatz verfolgt wird, es ist fast immer derselbe. Ein wissender Arzt, der weiß, was das Beste für dich ist, und dir entweder sagt, wie du leben sollst, um "gesunde Gedanken" zu finden, oder etwas mit dir macht, um dein Leben zu verändern. Und was sie tun, basiert auf einer Theorie, hinter der wenig Wissenschaft steht, sondern viel freie Spekulation, die sich als Theorie tarnt. Im Großen und Ganzen mieten wir, wie bei den Kulturen, einen Papa oder eine Mama, die uns sagen, wie wir leben sollen, weil wir uns so verloren fühlen. Sie werden uns beschützen und leiten, uns lieben, sich um uns und unsere Zukunft sorgen, und alles, was sie verlangen, ist Gehorsam; das wird nie gesagt, aber impliziert. Aber man muss bezahlen, weil der Arzt sagt, dass dies der Therapie einen Wert gibt und hilft, sie ernst zu nehmen. Das hat man mir auch gesagt, als ich als völliges Wrack aus dem Krieg zurückkam und Hilfe brauchte. Ich war natürlich pleite und konnte nicht zahlen. Die Ärzte, die während des Krieges zu Hause geblieben waren, wollten, dass ich ihre Therapie wertschätze, während ich das Gefühl hatte, dass ich im Sterben lag. Übrigens waren die meisten von ihnen Freudsche Psychoanalytiker. Und wenn sie Reden hielten, hieß es immer: "Ein Psychoanalytiker betrachtet.... blah blah". Sie waren Götter, Kultführer im wahrsten Sinne des Wortes; und meine Professoren erwarteten Gehorsam auf Schritt und Tritt und dass man ihre Theorien niemals in Frage stellte.

Der unausgesprochene Vertrag zwischen Patient und Arzt besagt, dass sie wissen, was das Beste für einen ist. Unabhängig von der Art der Therapie heißt es immer: "Ich weiß, was das Beste ist"; aber sie wissen es nicht. Das ist die Tragödie, und der Patient bleibt jahrelang in dem Glauben, dass der Therapeut es am besten weiß. Da er sein Geld damit verdient, Sie in der Therapie zu halten, hat er ein Interesse an der therapeutischen Langlebigkeit des Patienten. Das wird nie ausgesprochen oder auch nur zugegeben, aber es ist da. Nochmals: Ob Guru oder Therapeut, die Dynamik ist weitgehend dieselbe. Der Unterschied ist, dass es beim Kult gefährlich wird,

auszusteigen, und dass die Gruppe bedrohlich sein kann. In der Therapie ist das nicht der Fall, außer dass der Arzt davor warnt, die Therapie zu früh zu verlassen. Es scheint immer zu früh zu sein.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Patienten ihrem Arzt von der Primärtherapie erzählt haben, nur um dann als Kult und wertlos abgestempelt zu werden. Das passiert oft, wenn der Arzt nichts von dem weiß, was wir tun. Und was wir tun, ist das Gegenteil eines Kults. Wir bringen dem Patienten bei, was wir tun, und wollen, dass er oder sie so schnell wie möglich wieder gehen kann. Die einzige Autorität ist der Patient, der am besten weiß, was falsch ist und was in seinem Unterbewusstsein ist. Es gibt keinen großen Führer, der Gehorsam verlangt und darauf besteht, nicht in Frage gestellt zu werden. Zu oft suchen Patienten nach Gewissheit, und wir wollen einen Therapeuten, der wie ein Arzt aussieht und mit einer gewissen Autorität spricht. Wir wollen keinen zögerlichen Arzt. Wir wollen keinen Arzt, der sich seiner Sache nicht völlig sicher ist. Wir wollen den Felsen von Gibraltar. Und warum? Damit wir uns entspannen können, uns unterordnen, geführt und umsorgt werden. Wunderbar. Und wenn wir den Papa und die Mama bekommen, wie es damals hätte sein sollen, bleiben wir in Therapie. Es ist dann ein ständiges Schauspiel von beiden Seiten. Der Arzt bekommt den Ruhm und die Bewunderung, während der Patient einen freundlichen, besorgten Arzt/Elternteil bekommt.

Es macht beide süchtig, und deshalb dauert es immer wieder an. Und nie spricht der Arzt den Patienten auf sein Verhalten an; er ermutigt ihn; Sie müssen dreimal pro Woche kommen, statt zweimal, bla bla bla. Das fördert die Abhängigkeit, was wir gar nicht wollen.

Mehr und mehr vertrauen wir auf den Rat des Arztes, der ihn bereitwillig erteilt. Wir gehen hin, um herauszufinden, ob wir heiraten, den Job wechseln, zur Schule gehen, diese Person verlassen sollten usw. In unserer Therapie geben wir selten bis nie Ratschläge; wir glauben an die Selbstbestimmung. Wir wollen, dass der Patient sich selbst vertraut und nicht infantilisiert wird. Übrigens hatte ich endlich einen Analytiker gefunden, der mich wegen Kriegsneurose behandelte, und was haben wir gemacht? Eine Traumanalyse, denn das war seine Spezialität.

Wenn deine ganze Welt in deinen Arzt investiert ist, machst du weiter und stellst nichts in Frage. Deine ganze Welt dreht sich um ihn. Was hält er von meiner Entscheidung? Würde er dieses oder jenes gutheißen?

Es gibt einige Leute in Kulturen und Sekten, die ihren Namen ändern und zu „Swamy da da da“ werden. Es ist, als ob sie keine Geschichte hätten. Aber in der heutigen kognitiven Therapie gibt es auch keine Geschichte; sie ist mehr und mehr eine Therapie des Hier-und-Jetzt. Die Geschichte macht nicht viel aus. Kein großer Unterschied....

Und das ist der teuflische Teil an der ganzen Sache: Wenn wir für unsere Anhänger

erst einmal ein Glaubensnetz gesponnen haben, müssen wir nur noch die Überzeugungen manipulieren. Wir haben die Kontrolle. Unsere Überzeugungen/Theorien befinden sich jetzt tief im Inneren des Patienten/Anhängers und sein Leben liegt in unseren Händen. Er glaubt an das Es oder das Ego oder die Schattenkräfte und anderen Unsinn. Er hat keinen anderen Bezugsrahmen. In der Sekte/im Kult werden andere ferngehalten, damit man keinen gegenteiligen Bezugsrahmen hat; man ist jetzt ein wahrer Gläubiger. Der Kult sagt, dass die Überzeugungen unsere Treppe zum Himmel sind, während der Arzt sagt, dass Sie auf dem Weg zu gesünderen Überzeugungen und einer stabilen Lebensweise sind; ergo ebenfalls eine Treppe zum Himmel.
