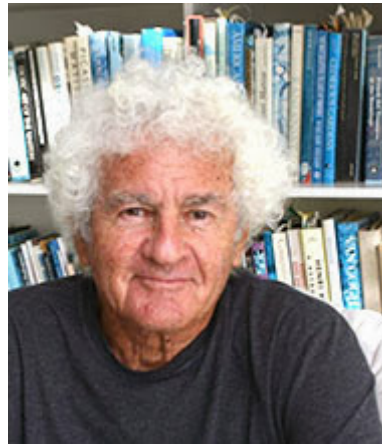


# ARTHUR JANOV BLOG

## Janovs Überlegungen zur Natur des Menschen:

### *Die einfache Wahrheit ist revolutionär*



#### **Blog Artikel 2009**

##### **Juli:**

1. Mehr über Glaubensvorstellungen (Teil 3/3)
2. Emotionaler Schaden

**Seite**

2  
4

##### **August:**

1. Über Verknüpfung (Teil 1/6)
2. Über Verknüpfung (Teil 2/6)
3. Über Verknüpfung (Teil 3/6)
4. Über Verknüpfung (Teil 4/6)

5  
7  
9  
11

##### **September:**

1. Über Verknüpfung (Teil 5/6)
2. Über Verknüpfung (Teil 6/6)
3. Über die Natur der Wissenschaft
4. Über Evolution und Revolution (Teil 1/3)

13  
15  
17  
19

##### **Oktober:**

1. Über Evolution und Revolution (Teil 2/3)
2. Über Evolution und Revolution (Teil 3/3)
3. Über Revolution
4. Über Berührung
5. Die ängstliche Seele

20  
22  
24  
25  
26

## November:

- |   |    |
|---|----|
| 1. Urschmerz und Primärtherapie sind eine Frage auf Leben und Tod | 28 |
| 2. Hilfe! Da ist ein Reptil in meinem Kopf.                       | 29 |
| 3. Über Vitalfunktionen in der Primärtherapie                     | 30 |
| 4. Schmerzmittel und Überdosis                                    | 32 |
| 5. Haltet die Welt an – Ich will aussteigen!                      | 33 |

## Dezember:

- |   |    |
|---|----|
| 1. Überraschung, Überraschung. Killer töten wieder. | 35 |
| 2. Warum sind wir ängstlich? (Teil 1/6)             | 36 |
| 3. Warum sind wir ängstlich? (Teil 2/6)             | 39 |
| 4. Über Tiger Woods und Anonyme Sexsüchtige         | 42 |
| 5. Warum sind wir ängstlich? (Teil 3/6)             | 44 |



**Montag, 06. Juli 2009**

### 1. Mehr über Glaubensvorstellungen (Teil 3/3)

In der Zeitung stand kürzlich ein Bericht über eine Astronautin, die tausend Meilen weit gefahren ist, um eine vermeintliche Rivalin um die Zuneigung eines anderen Astronauten auszuschalten. Ihre ganze erstaunliche Bildung und Brillanz konnten sie nicht davon abhalten, etwas völlig Verrücktes zu tun. Sie war nicht in der Lage, über das Problem nachzudenken und sich für eine andere Vorgehensweise zu entscheiden; sie war gezwungen, ihren tiefen Gefühlen vergangener Zurückweisung bis zur Besinnungslosigkeit zu folgen. Könnte es ein besseres Beispiel dafür geben, dass Rationalität und Irrationalität im Gehirn Seite an Seite leben? In zerebraler Hinsicht sind es tiefe Gefühle der Ablehnung in der rechten Hemisphäre und im vorderen Stirnhirn (dem orbitofrontalen Areal), die die Botschaft an das linke Präfrontalhirn weiterleiten und sagen: "Stoppe die Ablehnung mit allen Mitteln!" Als Kind konnte sie das nicht - hilflos gegenüber elterlicher Vernachlässigung und Gleichgültigkeit, aber jetzt kann sie etwas dagegen tun. Aber wie auch immer, was sie tat, war verrückt. Das linke, fortgeschrittene Gehirn versuchte also, symbolische Lösungen für ein altes, eingprägtes Problem zu finden, für das es damals nur eine Lösung gab -

die Liebe der Eltern - und keine andere. Hier haben wir also das immerwährende Dilemma: Das linke präfrontale Gehirn versucht immer, aktuelle Lösungen für alte historische Probleme zu finden, und scheitert deshalb immer.

Die Suchende gibt alles auf für die Hoffnung, das zu erhalten, was ihr vor langer Zeit vorenthalten wurde. Sie wird zum verlängerten Arm des Führer-Willens. Sie und die anderen Jünger werden auf Geheiß des Führers andere oder sich selbst töten, ihm ihr Geld überlassen, nach seinen willkürlichen Regeln leben, Gedanken denken, die er ihnen eingibt, essen, was und wann er es ihnen erlaubt. Sie verhalten sich wie ergebene Kinder, und sein autoritäres Auftreten verstärkt diese Kindlichkeit noch. Frauen geben sogar ihren Körper dem Anführer hin, und ihre Partner lassen es zu, weil sie Gehorsam gegenüber der Autorität gelernt haben. Dieser Gehorsam ist eine der gefährlichsten Facetten des menschlichen Lebens. Er zieht alle Arten von Verbrechen nach sich. Faschistische Diktatoren können leicht Schlägertypen dazu bringen, ihre mörderischen Befehle auszuführen, weil diese Schläger dem Führer gegenüber loyal und gehorsam sind. Diejenigen, die im Krieg sind, können töten, weil es ihr Job ist; sie töten normalerweise nicht aus Wut. Es ist ein Job wie jeder andere, frei von Leidenschaft. Sie brauchen Ordnung in einer Welt des Chaos, Hoffnung und Magie anstelle von Verwirrung und Schmerz und schlucken die Ideologie, die der Anführer verbreitet, mit Haut und Haaren. Bei unseren einheimischen Sektenführern fügen sich die Frauen sogar den sexuellen Launen des Führers, verlassen ihre Männer und setzen ihre Kinder aus, um ihm zu gefallen. Im Fall eines Sektenführers schliefen die Partner der Ehefrauen in einem Schlafsaal im Erdgeschoss, während sie mit dem Guru Sex hatten. Eltern akzeptierten die Vorliebe ihres Führers für ihre pubertierenden Töchter. Aber der Anführer muss die Antwort haben! Und er muss seine Ideen mit Gewissheit und Kraft durchsetzen. Überzeugungen sind Medizin für die Hoffnungslosen. Sie mildern die Verzweiflung, mindern das Verlangen nach Ersatzeltern. Er gibt Liebe und kann sie denjenigen entziehen, die nicht gehorsam sind. Für diejenigen, die von der Familie zurückgewiesen wurden, ist es unerträglich, von der "neuen Familie" erneut zurückgewiesen und hinausgeworfen zu werden. Manche ziehen den Tod diesem Schmerz vor. Es handelt sich dabei nicht um eine Verzweiflung, die notwendigerweise aus den gegenwärtigen Umständen resultiert, sondern um eine Verzweiflung, die physiologisch und emotional im Individuum verankert ist - die Verzweiflung eines Babys in der Krippe, das sich tagelang die Augen ausweint in der Hoffnung, dass jemand kommt, um es zu füttern, zu streicheln, zu liebkosen und zu beruhigen. Die Verzweiflung eines Kindes, das mit ansehen muss, wie seine Mutter bei einem Autounfall stirbt oder sein Vater die Familie für immer verlässt. Eine Verzweiflung, die der Geist längst vergessen hat, der Körper aber nicht, die ins Unterbewusstsein gewandert ist, überdeckt von Schichten neu errichteter Hoffnungen ... und vor allem von der Hoffnung auf ein anderes, besseres Leben. Später ist es kein Wunder, dass dieser Mensch sich radikalisiert, nach einer besseren Welt sucht, versucht, die Symbole seiner gegenwärtigen Welt zu zerstören, ein Utopist wird, der das perfekte System oder den perfekten Ort finden muss - und das alles nur, weil sein früheres Leben eine solche Hölle und so hoffnungslos war. Wir brauchen die

Hoffnung mehr als die Wahrheit. Hoffnung fühlt sich gut an, aber die Wahrheit tut oft weh. Die Wahrheit tut weh, denn das Gefühl, dass "meine Eltern mich nicht mögen, mich nicht um sich haben wollen und sie mich nie lieben werden", ist für ein Kind unerträglich. Wenn die Bibel dein Favorit ist, kannst du wiedergeboren werden. Die Medizin der Hoffnung vertreibt das Elend unseres Lebens vor der Wiedergeburt. Die Zusicherung von Hoffnung schirmt unsere Ohren von dem Kind ab, das unter der Oberfläche des Bewusstseins schreit. Es schreit, auch wenn die Patientin es nicht hören kann- bis wir sie in ihre Kindheit zurückversetzen und ihr helfen, endlich zu weinen und zu schreien. Jetzt weiß sie, was sie angetrieben hat.

-----

**Donnerstag, 30. Juli 2009**

## **2. Emotionaler Schaden**

In der Psychologie scheint es heute üblich zu sein, Patienten mit dem Begriff "emotional geschädigt" zu beschreiben. Was bedeutet das? Es bedeutet, dass jemand neurotisch ist, voller Schmerz, geschädigt durch jahrelangen Missbrauch usw. Also habe ich darüber nachgedacht und versucht, den Begriff genauer zu definieren. Dabei gibt es zwei Aspekte. Erstens: Es gibt einen Zeitplan von Bedürfnissen, der im Mutterleib beginnt. Wie vollständig sie erfüllt werden oder nicht, bestimmt einen Aspekt des Schmerzes. Zweitens: Bedürfnisse, die erfüllt werden müssen, sind am schmerzhaftesten, je früher sie auftreten. Und das gilt so ziemlich für jeden von uns. Frühe Ur-Bedürfnisse sind fast immer eine Frage von Leben und Tod. Wenn sie nicht erfüllt werden, kann das katastrophal sein. Das prägt sich ein und bleibt fast unser ganzes Leben lang bestehen. Es gibt sekundäre, nicht tödliche Bedürfnisse, die erfüllt werden müssen, die, wenn sie nicht erfüllt werden, zwar schmerzen, aber unsere grundlegende Neurophysiologie nicht verändern. Diese Bedürfnisse treten erst spät im evolutionären Zeitplan auf.

Gehen wir also davon aus, dass von den vielen Bedürfnissen, berührt zu werden, mit jemandem zu sprechen und ihm zuzuhören, dass unsere Bedürfnisse anerkannt werden, dass wir verstanden werden und dass unsere Stimmungen von den Eltern gespiegelt werden, nur ein oder zwei erfüllt werden. Der Rest bedeutet Schmerz. Es gibt eine Hierarchie der Bedürfnisse, die mit Leben und Tod zu tun haben - Sauerstoff bei der Geburt, eine ruhige Umgebung, während man in utero ausgetragen wird, sich in seiner Umgebung sicher fühlen und geschützt werden. Und vor allem: berührt, gestreichelt und geküsst zu werden, gleich nach der Geburt. Die Eltern müssen ihre Liebe zeigen. Kleinere Bedürfnisse, wie z. B. mit jemandem zu sprechen, sind wichtig, ändern aber nichts an dem großen Schmerz, als Säugling nicht gehalten und gestreichelt zu werden. Wir können das Ausmaß des Schmerzes erahnen, indem wir die Vitalität des Bedürfnisses messen und wie sehr es nicht erfüllt wurde.

Diejenigen, die am meisten geschädigt sind, sind diejenigen, die, wie ich es ausdrücke, Schmerzen auf der ersten Linie/Ebene haben. Das Einzige, das in seiner Wucht dem Schaden der ersten Linie entspricht, ist z. B. Inzest im Alter von sechs

oder acht Jahren. Wenn dann noch andere Bedürfnisse nicht erfüllt werden, hat man die Voraussetzungen für eine schwere psychische Krankheit. Wenn der Elternteil, der einen beschützen soll, zur Gefahr wird, ist der Schaden unvermeidlich. Wenn ein Kind niemanden hat, dem es seine Gefühle mitteilen kann, ist der Schaden ebenfalls offensichtlich. In meinen Büchern, in denen ich über die Natur der Liebe schreibe, habe ich die verschiedenen Bedürfnisse und die Notwendigkeit ihrer Erfüllung erörtert. Wenn du berührt und gehalten wurdest, aber nicht dir gesprochen wurde, ist der Schaden viel geringer. Wenn du nicht gehalten wurdest, aber mit dir gesprochen wurde, ist der Schaden viel größer. Der Schaden nimmt also zu, je tiefer die Gehirnbereiche berührt werden. Das ist der Grund, warum Hollywood die Menschen normalerweise nicht ruiniert. Diejenigen, die bereits verwundet sind, suchen Hollywood auf.

-----



**Freitag, 07. August 2009**

## **1. Über Verknüpfung (Teil 1/6)**

Jemand schrieb mir und fragte nach dem Unterschied zwischen Abreaktion und einem Primal: Der Hauptunterschied ist natürlich die Verknüpfung, die in einem Primal stattfindet, aber niemals in einer Abreaktion. Warum ist das so? Dafür gibt es mehrere Gründe, nicht zuletzt den, dass es viel Fachkönnen erfordert, ein verknüpftes Feeling zu erzeugen, aber keinerlei Befähigung, eine Abreaktion zuzulassen.

Die beiden wichtigsten Faktoren sind: 1. dass der Patient zu einem Gefühl/Schmerz/Bedürfnis gelangt, und zwar ungehindert von anderen Gefühlen (oft gibt es eine Geschichte von unablässigem Schmerz aufgrund eines Kindheitstraumas und wegen Vernachlässigung). Das heißt, der Therapeut muss sich des Leitmotivs in der Sitzung genau bewusst sein; welche Gefühle entscheidend und welche nebensächlich sind. Es braucht Jahre und viel Erfahrung, um zu wissen, wie man das macht. Wenn das falsche Gefühl angesprochen wird, kommt es zu einer Abreaktion, d.h. zur Entladung der Energie eines Gefühls auf einer anderen Ebene. Zweitens müssen wir wissen, auf welcher Linie oder Ebene der Patient operiert, damit wir ihn und uns auf eine einzige Ebene beschränken und keine Mischung von Ebenen zustandekommt. Es geht darum, in der Gefühlszone zu bleiben, der einzigen Zone, in der eine Verbindung stattfinden kann. Wenn der Puls zu hoch oder die Herzfrequenz zu schnell ist, befinden wir uns über oder unter der Gefühlszone (ich nenne sie die Primal Zone); es kann keine Integration stattfinden.

Sobald eine Abreaktion stattfindet, gehen die Vitalfunktionen sporadisch auf und ab. Im Zusammenhang steigen und fallen sie gemeinsam. Im Allgemeinen bleiben diejenigen, die sich am oberen Ende der Vitalfunktionen befinden, dort und müssen dann weiter fühlen und fühlen, weil nichts aufgelöst wird.

Warum wird nun das falsche Gefühl angesprochen? Weil ein Therapeut, wenn er selbst ungelöste Gefühle hat, dazu neigt, den Patienten dorthin zu treiben, wo er hin will. Oder schlimmer noch, er wird Gefühle des Patienten vermeiden, auf die er nicht vorbereitet ist. Wie zum Beispiel Wut. Wenn der Therapeut Angst vor Feindseligkeit hat, wird er sie in der Patientin abschalten. Er wird den Patienten nicht an sich heranlassen, und das Gefühl bleibt unbewältigt. Wenn der Therapeut keine Kritik vertragen kann, wird er jeder Schuld ausweichen und versuchen, jeden Fehler dem Patienten in die Schuhe zu schieben und nicht bei sich selbst nachzuforschen. Dies ist das am weitesten verbreitete Problem bei Therapeuten.

Was wir anstreben, ist, das Gefühls-/Instinktgehirn mit höheren Ebenen zu verbinden, so dass es zu einem richtigen Einrasten kommt. Das bedeutet, dass das historische Bedürfnis/Gefühl/Schmerz vollständig angesprochen und erfahren wurde (mit unserem ganzen Selbst); Erfahrung bedeutet, dass das Ganze nicht auf eine neokortikale Ebene beschränkt ist, wo der Intellekt lebt. Es scheint, dass es eine chemische Affinität zwischen höheren und niedrigeren Ebenen gibt, so dass die Gefühle sich gegenseitig durch ihre Chemie erkennen. Aber wenn die Vitalfunktionen keine Integration widerspiegeln, kann man darauf wetten, dass diese Verbindung nie stattgefunden hat.

Anders ausgedrückt: Wir können oft anhand der Veränderung des Cortisolspiegels, aller Vitalfunktionen oder anderer biochemischer Parameter feststellen, wie stark ein Gefühl aufgelöst wurde. Ich muss betonen, dass die Abreaktion kein Gefühlereignis ist. Für den Patienten und den Therapeuten sieht es oft wie ein Gefühl aus, aber es gibt einen qualitativen Unterschied. Sie erzeugt Bewusstheit ohne volles Bewusstsein. Und natürlich ist das Wichtigste, dass wir durch Fühlen gesund werden. Abreaktion ist zerstörerisch für jede Gefühlstherapie. Für einen gut ausgebildeten Therapeuten hat Abreaktion einen hohlen Klang. Sie "riecht" nicht richtig. Ein Therapeut, der nicht fühlt, kann den Unterschied nicht erkennen. Eine Patientin kann Abreaktion als Abwehr gegen das Fühlen verwenden, indem sie in dem Moment, in dem sie sich hinlegt, in Weinen verfällt. Oder sie simuliert ein Geburts-Primal Wenn die Patientin ihre Füße und Arme nicht in einer bestimmten Position hält, wissen wir, dass es sich um Abreaktion handelt. Jede Bewusstseinssebene ist eine Einheit für sich. Wenn jemand etwas Emotionales wiedererlebt und dann mit Geburtsbewegungen beginnt, bedeutet das für uns, dass es ein Eindringen von einer anderen Ebene gibt; es kann sein, dass es eine Abwehr gegen zu starke Emotionen ist. Wenn sie während einer Sitzung anscheinend ihre Geburt wiedererlebt und dabei ein Wort sagt oder in Tränen ausbricht, wissen wir, dass es eine Abreaktion ist. Abwehrmechanismen sind kompliziert, und wir brauchen ein langes Training, um sie richtig zu erkennen. In der Primärtherapie wollen wir sicher stellen, dass der Schmerz nicht blockiert wird, weil

die Gefühle mit ihren frühen Szenen intakt bleiben. Da jede höhere Ebene des Gehirns dieselbe Empfindung/das gleiche Gefühl/das gleiche Bedürfnis anders verarbeitet, können wir von der obersten Ebene nach unten reisen, und sie wird uns schließlich auf die unterste Ebene führen - zu den Ursprüngen. Dort angekommen, bewegt sich das System von selbst nach oben in Richtung Verbindung, indem es den Evolutionspfaden der Verknüpfung folgt. Wir bewegen uns dann wieder nach oben zum rechten OBFC und dann zum linken präfrontalen Kortex für die endgültige Verbindung/Verknüpfung. Wie können wir das überprüfen? Wir stellen fest, dass bei fast jedem Wiedererlebnis die Vitalfunktionen auf übermäßige Werte ansteigen; diese Werte sinken mit der Verknüpfung auf ein normales, gesundes Maß. Bei einem Gefühl ohne Zusammenhang - bei einer Abreaktion - gibt es niemals diese Art von organisierter, koordinierter Bewegung der Vitalfunktionen. Eine willkürliche Entladung der Energie des Gefühls/Schmerzes findet ihren Niederschlag in der Desorganisation der Bewegungen der Vitalfunktionen. Es gibt keine Harmonie im System. Und unsere Gehirnforschung hat ergeben, dass es nach einem Jahr unserer Therapie systematische Veränderungen in der Gehirnfunktion hin zu einem harmonischeren zerebralen System gab.

-----

**Montag, 17. August 2009**

## **2. Über Verknüpfung (Teil 2/6)**

Mit der Verknüpfung haben die Gefühle ein Zuhause gefunden, und das System kann zur Ruhe kommen. Die Person muss sich nicht mehr zwanghaft die Hände waschen, weil sie sich unbewusst "schmutzig" fühlt. Denken Sie daran, dass die höheren präfrontalen Regulationssysteme mit dem Hirnstamm und den limbischen Bereichen verbunden sind und Informationen in beide Richtungen gehen. Wir können unsere Gefühle fühlen und wir können diese Gefühle blockieren, wenn sie zu verletzend sind. Bei einem schwächeren präfrontalen Kortex, der mit Input nicht so gut umgehen kann, haben wir von der Amygdala gesteuerte Gefühle, die sich direkt auf unsere höheren Zentren auswirken und uns möglicherweise in eine unaufhörliche geistige Aktivität treiben. Wenn es jemals ein universelles Leiden gab, dann ist es diese unaufhörliche Aktivität. Die Menschen können nicht stillsitzen und sich entspannen. Bewegung als Prägung mag bei der Geburt Leben bedeutet haben, und das setzt sich jetzt als Erinnerung fort.

### **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 jüngste 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 dieser Arbeit entwickelten sie ein Modell der Symmetrie im Gehirn. Sie stellen fest, dass die Zellen im Corpus callosum so markiert sind, dass sie sich an spiegelbildliche Zellen auf beiden Seiten des Gehirns anlagern. Möglicherweise gibt es entweder eine bestimmte Resonanzfrequenz, die dazu beiträgt, dass sich beide Seiten gegenseitig erkennen, oder es gibt eine

chemische Affinität, die es den Zellen auf der einen Seite ermöglicht, sich mit den Zellen auf der anderen Seite zu verbinden (oder beides). Wie ich bereits erwähnt habe, kann es verknüpfte Erinnerung geben, wenn Einprägungen auf niedrigerer Ebene mit denselben Frequenzen weiter oben im Gehirn in Resonanz treten (nicht bewiesen). Wenn sich der präfrontale Kortex und der Subkortex treffen, scheint es ein Muster der Wiedererkennung zu geben; es ist eine Art Seelenverwandtschaft. Wahrscheinlicher ist, dass die Prägungen der unteren Ebene aufsteigen, um ihre andere Hälfte weiter oben im Nervensystem zu suchen. Sind sie erst einmal verbunden, bilden sie einen integrierten, einheitlichen Schaltkreis.

Es scheint, dass die Gehirnzellen "wissen", wann sie eine Verbindung hergestellt haben, weil die Rezeptoren auf den Axonen nur auf der richtigen Zielnervenzelle zu finden sind. Es gibt inzwischen einige Hinweise darauf, dass sich das Gehirn bereits im Mutterleib auf das Leben in unserer Welt vorbereitet. Der Fötus hat also das Leben in der Vorgeschichte rekapituliert und bereitet sich nun auf das Leben auf dem Planeten vor, wo jede neue Ebene unser Bewusstsein erweitert. Jede neue Stufe ist eine Weiterentwicklung der vorhergehenden niedrigeren Stufe, bis wir das volle Bewusstsein erreichen. Entscheidend ist hier das Konzept der Verknüpfung, des Zusammenschlusses verwandter neuronaler Netze. Es gibt eine Einheit der Natur, die nur durch Verbindung entsteht. Neuro-psychologische Gesetze existieren. Es liegt an uns, sie zu finden.

Sehr frühe Gefühle, die in einer reinen Sinnessprache existieren, waren in der Vergangenheit nicht zugänglich und auflösbar. Die unteren Ebenen "sprechen" die ganze Zeit in ihrer eigenen Sprache zu uns (Herzrasen, hoher Blutdruck), aber wir hören nie zu und haben die Fähigkeit verloren, mit ihnen zu kommunizieren. Wir sprechen nicht ihre Sprache, und doch müssen wir sie sprechen, um zu überleben. Andernfalls werden wir früh im Leben krank und unsere Lebensspanne ist viel, viel kürzer. Denn obwohl die Sprache eine Einbahnstraße ist, fahren wir weiterhin auf der falschen Seite des Nervensystems (dem linken Intellekt) und verlieren unsere Orientierung. Wir versuchen, mit der linken Seite auf die rechte Gefühlsseite zu gelangen, doch von hier aus können wir nicht dorthin gelangen.

Wir wissen, dass frühe Ereignisse noch vor der Geburt im gesamten System und vor allem in der rechten Gehirnhälfte eingepägt werden. Diese Ereignisse können sich ereignen, bevor es einen funktionierenden linken präfrontalen Kortex gibt, der ihnen einen Sinn gibt. Und wenn wir dann diesen Teil der Großhirnrinde haben, wird der Schmerz auf der rechten Seite, der schwerwiegend ist, weil es um Leben und Tod bei der Geburt und davor geht, verdrängt, und das 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 Schleusung oder, wie er in der wissenschaftlichen Literatur oft genannt wird, als Dissoziation bezeichnet. Denken Sie daran, dass es die sehr frühen vorgeburtlichen Traumata sind, die ihren Weg in die rechte Gehirnhälfte finden. Die rechte Gehirnhälfte wird also zum Speicher des Unbewussten. Bewusst



werden bedeutet, den Schmerz wieder mit dem vollen Bewusstsein zu verbinden. Verbindung bedeutet Bewusstsein, 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. Das Spüren/Erleben des Schmerzes ist Bewusstheit. Dafür braucht es keine Worte.

-----

**Montag, 24. August 2009**

### **3. Über Verknüpfung (Teil 3/6)**

Eine 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 Willen". Das heißt, die Energie des Schmerzes innerviert das Herz und die Schlüsselorgane (verbindet sich mit ihnen) und beginnt, sie auf so subtile Weise zu schädigen, dass Jahre später eine schwere Krankheit auftritt und 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."

Wie kann man mit einem Gehirn sprechen, das noch keine Worte hat und nichts begreifen kann? Die Leidenskomponente der frühen Kindheit hat direkte Verbindungen zu wichtigen Organen des Körpers, die von der rechten Gehirnhälfte gesteuert werden. Die linke Gehirnhälfte besteht darauf, dass alles in Ordnung ist, während die rechte Gehirnhälfte Botschaften an die Lunge, das Immunsystem, das Kreislaufsystem und das Herz sendet, die besagen, dass die Dinge schrecklich sind. Alles geschieht "sotto voce". Schließlich will sie nicht von der linken Seite überhört werden. Wenn das Geheimnis erst einmal gelüftet ist, muss man sich damit auseinandersetzen, und die linke Hälfte kann das einfach nicht tun. Die Wahrheit des Schmerzes ist bereits bekannt, sie wird nur indirekt durch die Organe offenbart. Es gibt einen Schmerz im Darm oder im Herzen (Ischämie, Angina pectoris). Dies sind die somatischen Aspekte - Fragmente der Erinnerung - einer allgemeinen Schmerzeinprägung, der noch nicht bewusst ist. Und sie ist nicht bewusst, weil sie in ihrer Kraft überwältigend ist. Denken Sie daran, dass es Nervenfasern von weiter unten gibt, die auf das präfrontale Hirnareal einwirken und dessen Struktur und Funktion verändern können und dies auch tun, insbesondere das rechte Frontalareal. Primal bedeutet, dass man alles zusammenfügt und die verschiedenen Symptome zu einem großen Ganzen verbindet.

Bei Neurosen gibt es ein anderes Gehirn. Der UCLA-Neuropsychologe Allan Schore glaubt, dass frühe Traumata in unserer persönlichen Entwicklung die Genetik überlagern, und ich stimme ihm zu.

Der Grund dafür, dass der Abstieg in der Gefühlskette geordnet und methodisch ablaufen soll, ist, dass mit dem Abstieg die Wertigkeit des Schmerzes zunimmt. So ist der Schmerz bei der Geburt, wo der Tod droht, schrecklich. Er sollte erst erlebt werden, nachdem viele kleinere und spätere Schmerzen empfunden worden sind. Wenn wir versuchen, dieses Ziel beispielsweise mit Halluzinogenen zu erreichen, wie es einige Therapeuten getan haben, ist das Ergebnis oft ein wilder Symbolismus, da der Neokortex eiligst versucht, den Schmerz zu umschreiben und einzudämmen. Wenn der Therapeut dies als normal und sogar gesund ansieht, ist alles verloren, weil der Patient verloren ist. Er lebt jetzt in einem Labyrinth aus verworrenen Ideen, die keinen Bezug zur inneren Realität haben. Anstatt diese Realität zu fühlen, wird er von ihr umzingelt und beherrscht.

Ein frühes Trauma beeinträchtigt die ordnungsgemäße Entwicklung der rechten Gehirnhälfte, so dass wir später falsch wahrnehmen, keine Nuancen erkennen und über- oder unterreagieren. Wir können keine Nuancen wahrnehmen, weil das die rechte Gehirnhälfte ist, und wir sind von ihr getrennt. So neigen wir dazu, alles wörtlich zu nehmen und in bestimmten Situationen die Tragweite nicht zu erkennen. Eine Beeinträchtigung der rechten Gehirnhälfte kann auch dazu führen, dass wir unsere Fähigkeit zur Empathie verlieren, denn auch das ist die rechte Seite. Kurz gesagt, alles, was mit Gefühl zu tun hat, fehlt bei einer Unterbrechung der Verbindung. Für einen Therapeuten ist es von entscheidender Bedeutung, dass er Zugang zur rechten Gehirnhälfte hat und, was noch wichtiger ist, dass er die rechte und linke Gehirnhälfte integriert. Er muss über die Worte des Patienten hinaus sehen. Oder noch wichtiger, er muss über die Worte eines Politikers hinaussehen. Die rechte Gehirnhälfte spürt Unaufrichtigkeit.

Am Beispiel der Unfähigkeit zu warten wird deutlich, dass wir keine vollständige Lösung und Veränderung erreichen werden, wenn wir nicht die ganze Kette durchlaufen. Wenn wir das Warten in der Kindheit wiedererleben (das Bedürfnis, nach dem Internat nach Hause zu kommen), würden wir nur einen Teil des Traumas auflösen. Die Dringlichkeit des Wartens ist immer noch vorhanden, aber nicht mehr so verzweifelt wie früher. Was dem Warten seine Dringlichkeit verleiht, ist das Geburtstrauma, bei dem es in der Tat um Leben und Tod ging. Dies ist eine allgemeine Regel für jedes Problem oder Verhalten. Der zwanghaft-obsessive Aspekt wird weitgehend von präverbalen Traumata angetrieben, die in der Regel reine Impulse sind. Deshalb ist es so schwierig, sexuelles Ausagieren zu behandeln. Und solange eine Therapie nicht am Prototyp ansetzt, wird man es nicht vollständig beseitigen können. Die Schwierigkeit besteht darin, dass das Trauma der ersten Linie oder Ebene, das dem Ausagieren zugrunde liegt, bereits eine Dringlichkeit in sich trägt. Das Teuflische daran ist, dass es keine Möglichkeit gibt, in die Tiefe zu gehen, ohne zuerst ins Seichte zu gehen - kein Besuch in der Vergangenheit, ohne sich zuerst mit der Gegenwart zu beschäftigen. Wir müssen der Evolution folgen, wenn auch in umgekehrter Richtung.

-----

**Montag, 31. August 2009**

#### **4. Über Verknüpfung (Teil 4/6)**

Bei der Neurose kommt es zu einem Verlust der Integration zwischen den Gehirnarealen, so dass die Erinnerung nicht mit den inneren Empfindungen und der äußeren Realität in Einklang gebracht werden kann. Wir verlieren unsere Ganzheit, so dass Vergangenheit und Gegenwart nicht mehr unterschieden werden können. Erinnern Sie sich noch einmal daran, dass die Gehirnströme von Tieren, die traumatisiert wurden und dann erneut in eine ähnliche Situation ohne das Trauma gebracht werden, praktisch identisch sind. Das Gehirn kann nicht zwischen Vergangenheit und Gegenwart unterscheiden und zwingt uns, wie in der Vergangenheit zu reagieren, auch wenn diese Reaktion nicht erforderlich ist. In der Neurose leben wir in der Vergangenheit, ohne uns dessen bewusst zu sein. Wir sind anderen gegenüber schüchtern, weil ein wütender Vater uns gezwungen hat, nachzugeben und uns bedingungslos zu unterwerfen. Diese Art von Vater nimmt dem Kind das "Nein", so dass es sich später ständig den Wünschen anderer beugt. So reagiert es in der Gegenwart, als ob es die Vergangenheit wäre.

Ohne die Verbindung der unteren Ebenen mit den höheren Ebenen betrachten wir nur das sich spät entwickelnde kortikale Gehirn und nicht das Gehirn als Ganzes. Leider und glücklicherweise kann niemand 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 die richtige Zeit in organischer Hinsicht; sie widersetzt sich der Evolution, denn Ideen kommen nach den Gefühlen, nicht davor. Die Neurose schafft es, diese Realität zu fragmentieren (Trennung der Verbindung). Die Gefühlstherapie stellt diese Gesamtwirklichkeit wieder her. Es gibt eine Einheit der Natur, die nur durch Verknüpfung zustande kommt. Verknüpfung ist also das Zusammenschließen aufeinander bezogener neuronaler Netze auf allen Ebenen des Bewusstseins.

Es sollte klar sein, dass Dissoziation das volle Bewusstsein, nicht die Bewusstheit, einschränkt, und wir brauchen das Bewusstsein, nicht die Bewusstheit, zur Kontrolle. Ich kann demselben ungeduldigen Menschen in der Therapie intellektuell bewusst machen (linker Frontalbereich), dass er furchtbar impulsiv ist und das Warten nicht ertragen kann, aber das stellt nicht die Verbindung von unten nach oben her, die die Kontrolle ermöglicht - die Verbindung zwischen dem tiefen rechten Gehirn und dem linken präfrontalen Gehirn. Selbst bei voller Bewusstheit sendet die rechte untere Gehirnhälfte Impulse durch den Körper, die an verschiedenen Organen nagen. Das Ergebnis kann eine Dickdarmentzündung sein (die oft auf der ersten Ebene entsteht) oder blutende Geschwüre, die ohne einen Zugang zur ersten Ebene nicht gestoppt werden können. Die intellektuell bewusste Person kann sich all dessen völlig unbewusst sein. Das Unbewusste hat bei Neurotikern keine Möglichkeit, bewusst zu

werden. Neurose bedeutet einen veränderten Bewusstseinszustand. Dazu gehören defekte oder gestörte Gehirnschaltungen von unten nach oben. Kurz gesagt, das Gehirn ist neu verdrahtet. Anstatt das Bedürfnis nach Liebe und Zärtlichkeit zu verspüren, verspürt der Erwachsene vielleicht sofortige sexuelle Impulse oder den Drang zu essen. Je mehr diese Schaltkreise abweichen und weiterhin auf eine bestimmte Weise feuern, desto mehr wird die Neuverdrahtung verstärkt. Wir müssen zurückgehen und die Zeiten der ersten Abweichung wiedererleben, wenn wir Fortschritte bei der Lösung des Problems machen wollen. Wir gehen zurück, um die Sollwerte wieder auf Normalität zu stellen. Aus diesem Grund verstärkt sich in unserer Therapie der natürlich produzierte Hemmstoff oder Unterdrücker - Serotonin - nach einem Jahr der in der Therapie. Seine Sollwerte sind wiederhergestellt worden. Manchmal ist es möglich, Erleichterung zu erlangen, indem man sich nur mit den späteren Kindheitstraumata befasst und den Prototyp bestehen lässt. Wenn die Schwelle für Symptome durch diesen Ansatz angehoben wird, ist das umso besser. Es werden keine offenen Symptome auftreten, aber die Tendenz ist immer noch vorhanden. So wird ein Alkoholiker vielleicht nicht gezwungen, zu trinken, wenn ein Teil des Schmerzes wiedererlebt wird, aber er wird danach immer in Gefahr sein. Wenn wir eine völlige Veränderung der Persönlichkeit anstreben, wird das nicht möglich sein, ohne sich mit der Prägung zu befassen. Wenn jemand damit zufrieden ist, keine Symptome zu haben, dann soll es so sein. Es ist das Leben des Patienten, nicht unseres.

Frühe Traumata, die Geburt und die Zeit vor der Geburt stören im Allgemeinen die richtige Entwicklung der rechten Gehirnhälfte und ihrer Verbindungen zur linken. Sie bleibt so erregt, dass selbst neutrale Ereignisse diese Traumata auslösen können. Brauchen wir einen Therapeuten, der uns hilft, die Realität von außen zu sehen? Nein. Wir brauchen einen Therapeuten, der uns hilft, die innere Realität zu finden; der Rest erledigt sich von selbst. Um genau zu sein: Wir müssen Zugang zur rechten Gehirnhälfte finden, weil diese Gehirnhälfte (insbesondere der orbitofrontale Kortex, aber auch das untere Gehirn) eine Karte unserer emotionalen Geschichte und unseres inneren Zustands enthält. Wenn wir Zugang dazu haben, müssen wir nicht herausfinden, was uns im Alter von zwei Jahren widerfahren ist, wir können es erneut erleben und wissen es. Und wir wissen sofort, wie diese Erfahrung uns beeinflusst hat. Deshalb ist die intellektuelle Erinnerung an Ereignisse so anders als das Wiedererleben.

(Ich möchte noch hinzufügen, dass eine ganze Reihe von limbischen und angrenzenden Strukturen beteiligt sind, darunter das ventrale anteriore Cingulum, das „unsere Wahrnehmungen zu glätten scheint“. Es liegt jenseits meiner Kompetenz und Absicht, sie zu erörtern).

-----



**Sonntag, 06. September 2009**

## **1. Über Verknüpfung (Teil 5/6)**

Intellektuelle Erinnerung wird von der frontalen Großhirnrinde verarbeitet. Sie erzählt, kann aber nicht wiedererleben. So kann es vorkommen, dass wir uns an einen Missbrauch durch einen Erwachsenen erinnern, als wir vier Jahre alt waren, der vielleicht nicht wahr ist - eine Konfabulation. Im Gegensatz dazu ist das Wiedererleben systemisch und allumfassend. Beim Wiedererleben können blaue Flecken von der Geburt wieder auftauchen (die Fingerabdrücke des Arztes auf der Haut des Neugeborenen), oder man beginnt zu würgen und zu schlucken, wenn man den Sauerstoffmangel bei der Geburt wieder erlebt. Das ist ein sicheres Ereignis, das nicht mit einer Nacherzählung zu verwechseln ist. Zum Wiedererleben gehört, wie die Lunge reagiert hat, wie viel Schleim bei der Geburt abgesondert wurde - denn beim Wiedererleben der Geburt wird er wieder abgesondert. Das nochmals zu erzählen hat mit Wiedererleben nichts zu tun.

Wenn ich über die Kontrolle der rechten Gehirnhälfte spreche, dann ist es der orbitofrontale rechte Kortex, der direkte Verbindungen zur Amygdala des limbischen Systems hat. Mit einer gut funktionierenden rechten Gehirnhälfte sind wir in der Lage, unseren emotionalen Output zu modulieren. Aber wir brauchen auch rechts-links-Verbindungen. Es muss eine Verbindung von rechts unten nach rechts oben, von rechts oben nach links oben und von rechts unten nach links oben bestehen, um eine vollständige Integration zu erreichen. Das mag kompliziert klingen, aber für ein gesundes Gehirn ist es ein „Kinderspiel.“ Die hemmenden Neurotransmitter verhindern auch, dass Informationen über das Corpus Callosum zum linken präfrontalen Bereich gelangen. So haben wir vielleicht eine Bewusstheit über ein frühes Trauma wie "Meine Mutter hat meine Puppen weggegeben" oder "Sie hat mich ins Internat geschickt", aber der Teil, der schmerzt, wird verdrängt: "Ich brauche meine Mami!". Es ist die Leidenskomponente, die in der rechten Gehirnhälfte unbewusst bleibt; es ist der Teil, der den linken Frontalbereich informieren möchte, aber vergeblich. Wir haben ein paradoxes Bedürfnis: den Schmerz zu fühlen und den Schmerz nicht zu fühlen; vor erschütterndem Schmerz geschützt zu sein und gleichzeitig mit ihm in Verbindung zu treten und ihn hinter uns zu lassen.

Die kodierte Prägung wird im gesamten System registriert. Intellektuelle Erinnerung behandelt ein abgekapseltes linkes Frontalhirn als eine Einheit für sich - und verwechselt dieses Gehirn mit dem ganzen Individuum, so dass wir glauben, dass es der Person gut geht, wenn sie intellektuell versteht. Nur ihre linke Gehirnhälfte wird gesund. Der Rest bleibt krank. Die linke Hirnhälfte, Expertin für seltsame Erfindungen, kann wirklich glauben, dass alles gut ist, während der dissoziierte Aspekt der Erinnerung, die Leidenskomponente, sich mit ihrem stummen Schrei windet. Es ist die rechte Seite, die uns einen Überblick über unser Leben gibt und wie wir darin zurechtkommen. Die Linke seziert, ist analytisch, kann aber nicht das große Bild sehen. Sie kann kritisieren, aber nicht gestalten. Jetzt wissen wir, wo die Kritiker hingehen. Und diejenigen, die sich in der konventionellen Einsichtstherapie befinden, sprechen mit einem Gehirn, das keine Worte hat, und wundern sich, warum die Therapie niemanden heilen kann. Es ist ein Dialog der Tauben mit denen, die nicht sehen können.

Wenn die kritische Phase lange vorbei ist und wir in der Lage sind, ernsthafte Schmerzen zu ertragen, können wir mit dem Verknüpfungssprozess beginnen. Um uns zu verändern, müssen wir zu der kritischen Periode zurückkehren, in der Erfüllung für das Leben absolut notwendig war. Verbale Erinnerung kann das nicht leisten. 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 rechts-limbischen 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, uns zu wollen - hilfreich, freundlich, unaufdringlich usw. zu sein. Das Gefühl wird in körperliches Verhalten umgewandelt. Die Energie, die nach Verknüpfung sucht, 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 bis zum rechten OBFC zu fahren und dann links abzubiegen, um ihr Ziel zu erreichen.

Verbindung ist immer das Hauptziel des Gehirns. Wenn wir nur 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/Verknüpfung neigen Gefühle dazu, in unser Denken einzudringen und es zu stören - daher die Unfähigkeit, sich zu konzentrieren oder zu fokussieren. Wenn wir erst einmal verbunden 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 Vorbelastung mit Allergien kann später zu Asthma führen.

Unsere Therapie wird von denen gewählt, die leiden, die oft zu viel Zugang haben (Zugang von unten ist nicht dasselbe wie Zugang von oben; ersteres bedeutet Überflutung) und nicht genug Kontrolle. Der Therapeut braucht Zugang zur rechten Gehirnhälfte, damit er sich in die Patientin einfühlen kann, damit er spürt, was sie fühlt, und damit er weiß, wann der Schmerz für den Moment vermieden werden sollte. Ein Therapeut wird das Vertrauen der Patientin gewinnen, wenn die Patientin spürt, dass der Therapeut weiß, was in ihr vorgeht, keine unangemessenen Schritte unternimmt und den freien Fluss der Gefühle zulässt. Einem Therapeuten, der Gefühle unterbricht, der die Bereitschaft eines Patienten, ein bestimmtes Maß an Schmerz zu fühlen, nicht wahrnehmen kann, kann man nicht trauen. Dieses Misstrauen ist der Situation ureigen. Keinem Therapeuten, der auf die linke Gehirnhälfte beschränkt ist, der von Ideen und Einsichten beherrscht wird, kann man trauen. Nichts von dieser Sensibilität kann gelehrt werden. Wir können kein Gefühl "lehren". Wir können die Verbindung zur rechten Gehirnhälfte nicht lehren; wir können sie nur zulassen.

-----

**Sonntag, 13. September 2009**

**2. Über Verknüpfung (Teil 6/6)**

Der Test für die Verknüpfung ist ein Gleichgewicht des Nervensystems mit Vitalfunktionen, die unter die Grundlinie fallen. Wir haben vier separate Gehirnwellenstudien bei unseren Patienten durchgeführt. Zu Beginn der Therapie haben unsere Patienten eine größere Leistung (hemisphärische Amplitude) auf der rechten Seite des Gehirns, aber nach einem Jahr der Therapie gibt es eine Verschiebung der Leistung nach links. Dies deutet für uns auf ein ausgeglicheneres Gehirn hin. Es gab eine starke Korrelation zwischen dem Wohlbefinden der Patienten und der Verschiebung des Gehirns. Wir haben eine zweijährige Folgestudie mit vierzehn unserer Patienten abgeschlossen. Im Laufe der Zeit verschiebt sich die Leistung des Gehirns nicht nur von rechts nach links, sondern auch von der Rückseite des Gehirns zur Vorderseite (höhere Alpha-Frequenzen), wo es mehr Kontrolle gibt. Es gibt höhere Frequenzen im Frontalbereich, was eine bessere Integration und Kontrolle der Gefühle bedeuten kann. Ein ängstlicher Patient, der nicht gut abgewehrt ist/nicht gut verdrängt, kann mit einer höheren Gehirnspannung von 50-150 Mikrovolt bei 10-13 Zyklen pro Sekunde ankommen. Kurz vor einem Wiedererlebnis (einem Primal) können die Alpha-Amplituden das Doppelte oder Dreifache der normalen Ruhfrequenz (300 Mikrovolt) erreichen. Dies zeigt uns, wie nah die Erinnerung/das Gefühl am vollen Bewusstsein ist. Damit haben wir ein diagnostisches Instrument, um den Zugang des Patienten zu messen.

Verknüpfung bedeutet die Befreiung des rechten präfrontalen Gefühlskortex von der

Kontrolle durch den linken. Der linke kann nun seine wichtige Funktion der Integration statt der Unterdrückung wahrnehmen. Und natürlich ist die Entspannung der Patientin und ihr Gefühl der Leichtigkeit ein weiteres wichtiges Indiz. Am wichtigsten ist jedoch, dass die Einsichten zu einem Geysir werden, wenn die Gefühle erst einmal eingebunden sind. Nach einem Gefühl entdeckte ein Patient, warum er nie in einem Restaurant essen konnte; er wollte nichts über seinem Kopf haben (was sich in einem Geburts-Primal als heftiger Zusammenstoß mit dem Schambein herausstellte). Er konnte nie etwas über sich haben, auch nicht symbolisch, wie einen Chef. Natürlich war sein Vater ein Tyrann; er mied Autorität wie die Pest. Es gab also die erste und zweite Komponente des Gefühls. Fehlende Verknüpfung bedeutet oft: "Ich bin entspannt und ruhig", während die rechte Seite vor Schmerz vibriert.

Solange die Verbindung unterbrochen ist, können wir nicht gesund und emotional stark sein; solange ein Krieg zwischen den beiden Gehirnhälften herrscht, ist geistige Gesundheit nicht möglich. Neurose bedeutet, dass es eine Unterbrechung gibt. Es ist nicht möglich, durch mehr Trennung oder Unterbrechung gesund zu werden, was in der Hypnose und allen kognitiven Therapien geschieht, bei denen die linke Seite weiter von ihrem rechten Gegenstück weggetrieben wird.

Die Verbindung 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 emotionaler Schmerz unterdrückt wird, würde ich annehmen, dass die rechte Seite stärker involviert ist; die rechte Amygdala nimmt an Volumen zu. Es gibt Informationen darüber, dass die rechte Amygdala dazu neigt, anzuschwellen, wenn Gefühle vorhanden sind. Daher ist der nicht-verknüpfte Schmerz auf der rechten Seite aktiver als auf der linken.

Es ist, als gäbe es einen geheimen unterirdischen Raum im Gehirn, in dem Nachrichten 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. Kritik 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 für unberechtigt erklären." 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, woher sie kommen" 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.

Da der Hirnstamm und die limbischen Strukturen auf der rechten Seite weitgehend das Unbewusste bilden, besteht die Aufgabe darin, das rechte Gehirn mit dem linken



in Einklang zu bringen. Denken Sie daran, dass Ereignisse unbewusst sind, weil frühe Traumata die rechte Hirnhälfte viel stärker beeinflussen als die linke, und dieses Gehirn den Kontakt zum vollen Bewusstsein verliert.

Damit das Gefühl im Speicher bleibt, müssen die Kräfte der Verdrängung intakt bleiben. Das erfordert Anstrengung und chemische Stoffe wie Cortisol, den Alarmstoff für drohende Gefahr. Sobald die Erinnerung als Prägung gespeichert ist, ist sie immer eine "drohende Gefahr". Daher haben fast alle unsere Patienten in der Anfangsphase einen hohen Cortisolspiegel.

Jedes Mal, wenn ein Therapeut einem Patienten befiehlt, dies oder jenes zu tun, werden Fehler gemacht. Es ist jetzt der Zeitplan des Therapeuten und nicht mehr der des Patienten. In dem Moment, in dem mit einem Patienten „etwas gemacht wird,“ befinden wir uns im Irrtum. Die Gefühle werden in natürlicher Reihenfolge auftauchen, wenn wir uns von der Natur leiten lassen, von der Natur des Patienten und auch von unserer eigenen.

Es gibt viele Ebenen der Verbindung: Es bedeutet, dass die Gehirne von rechts und links koordiniert werden (über das Corpus Callosum). Und zwar nicht nur von rechts nach links, sondern auch von unten nach oben. Das bedeutet, dass die Gefühlszentren mit den Bereichen des Neokortex, insbesondere dem präfrontalen Gehirn, verbunden sind. Das Gefühl ist also organisch mit dem Wissen verbunden, nicht durch getrennte Prozesse, sondern als integriertes Ganzes, in dem das Gefühl nach Verständnis auf höheren Ebenen sucht und sich mit diesem verbindet. Früher waren schwere und schmerzhaft Gefühle zu stark, um sie zu absorbieren und zu integrieren, so dass ein Teil von ihnen umgeleitet und vom Wissen getrennt wurde. Es begann ein Leben im Untergrund und richtete Schaden an. Das Problem ist, dass ähnliche Gefühle zu ähnlichem Schmerz führen, so dass die Summe all dessen zu viel ist, um sie zu verbinden und zu integrieren. Es ist wie ein Lagerraum; jeder neue hinzugefügte Schmerz ist ein Baustein, bis kein Platz mehr für Gefühle da ist.

Die wahre Bedeutung einer optimalen geistigen Gesundheit ist Harmonie und Ausgeglichenheit. Es ist auch die Bedeutung emotionaler Intelligenz, die es unseren Gefühlen erlaubt, uns zu einem gesunden, intelligenten Leben zu führen, und nicht zu einem Leben, das mit zerbrochenen Liebesbeziehungen, Drogen, Tabak, Alkohol und esoterischen intellektuellen Beschäftigungen gefüllt ist. Harmonie und Ausgeglichenheit ermöglichen es uns, nicht nur ein intellektuelles, sondern auch ein gesundes und intelligentes Leben zu führen, das nicht von Zwängen und der Unfähigkeit, sich zu entspannen, bestimmt wird. Verknüpfung wird für all das sorgen.

-----

**Freitag, 18. September 2009**

**3. Über die Natur der Wissenschaft**

Es gibt Kritik an der Primärtherapie, dass sie nicht wissenschaftlich genug sei. Abgesehen von der Tatsache, dass wir vier Gehirnwellenstudien, neurochemische und physiologische Studien und mehrere Doppelblindstudien durchgeführt haben (die in *Primal Healing* besprochen werden), gibt es noch einen weiteren Aspekt bei dieser ganzen Apotheose der Wissenschaft. Vor den Beobachtungen von Jane Goodall und ihrer bahnbrechenden Arbeit an Schimpansen im Feld gab es Hunderte von statistischen Studien über Schimpansen und Menschenaffen. Aber solange sie keine „lebendigen“ Erfahrungen machte, gab es keine großen Fortschritte. Ihre Arbeit umfasste klinische Beobachtung und induktive Logik. Und ihr Einfluss auf das Feld war revolutionär. Ich denke, unsere Situation ist ähnlich wie die von Goodall. Wir haben die übliche statistische Arbeit geleistet, aber es ist von entscheidender Bedeutung zu beobachten, wie sich das Ganze im Menschen auswirkt. Außerdem ist es von großer Bedeutung zu sehen, wie wir frühe Traumata rückgängig machen können. In unserem klinischen Umfeld können wir immer wieder feststellen, was Migräne auslöst. Die Patienten kommen "niedergeschlagen" und migränegeplagt zu uns, erleben den Sauerstoffmangel wieder und gehen ohne das Symptom. Wir haben diesen Zusammenhang nie behauptet, sondern nur beobachtet und darüber geschrieben. Wir haben sozusagen auf dem "Feld" gearbeitet, so wie es sich dargeboten hat. Damit soll die Wissenschaft nicht verhöhnt werden; im Gegenteil, es soll festgestellt werden, dass die Wissenschaft viele Formen hat.

Oder im Falle des Bluthochdrucks haben wir beobachtet, wie er mit dem Wiedererleben früherer Schmerzen steigt und fällt, insbesondere mit dem Wiedererleben von Anoxie oder Hypoxie. Und dass Migräne und Bluthochdruck umso mehr beseitigt werden können, je tiefer wir in Primals vordringen. Dies sind biologische Wahrheiten, etwas, das über Fakten hinausgeht und die übergreifenden Wahrheiten verdeutlicht. Es gibt Schichten von Wahrheiten. Es ist möglich, jüngere Verletzungen zu erforschen und wiederzuerleben, aber die Migräne wird nicht verschwinden, solange der Prototyp nicht angesprochen wird. Die Migräne wird also aufhören, wenn der ursprüngliche Grund für die Migräne überwunden ist, d. h. Das Ereignis während der Geburt, als der Sauerstoffmangel zu einer massiven Verengung und anschließenden Erweiterung einiger Blutgefäße des Gehirns führte. Aus diesem Grund ist es so wichtig, dass wir keine persönliche Agenda für unseren Patienten haben. Wenn wir das tun, wird der Patient dorthin gehen, wo wir entscheiden, und nicht dorthin, wo seine Biologie es vorschreibt. Denn sobald eine Migräne auftritt, weiß das System, dass wir uns mit der Sauerstoffminderung befassen müssen. Beide Erscheinungen sind miteinander verbunden. Wir fangen damit an, zuerst nur die damit verbundenen (leichteren) Schmerzen wiederzuerleben und gehen schließlich zu den entfernten Ursachen hinunter. Wir müssen nichts entscheiden; die Biologie des Patienten wird für uns entscheiden. Aber wenn wir dieses grundlegende biologische Gesetz nicht beachten, wird der Patient leiden. Das heißt, die Symptome hängen mit bestimmten Ursachen zusammen, die nicht sofort ersichtlich sind.

Wir praktizieren eine natürliche Therapie, die den grundlegenden biologischen Gesetzen folgt, und nicht einer intellektuellen Theorie, die wir den Patienten

überstülpen. Wir müssen der Biologie vertrauen und dürfen uns nicht über sie hinwegsetzen. Wir müssen wissen, dass die menschlichen Bedürfnisse der Kern der Zivilisation und das Juwel einer jeden Psychotherapie sind. Wenn wir das Bedürfnis finden, finden wir die Entbehrung; und wenn wir die Entbehrung finden, finden wir die Neurose. Und wenn wir das Bedürfnis und seine Nichterfüllung wiedererleben, werden wir die Neurose auflösen.

-----

**Dienstag, 29. September 2009**

#### **4. Über Evolution und Revolution (Teil 1/3)**

Als Wissenschaftler kürzlich nach der größten Entdeckung in der Wissenschaft befragt wurden, wählte die Mehrheit Darwins Evolution. Sie erklärt so vieles in so vielen Bereichen der Wissenschaft. Das gilt auch für die Psychotherapie. Meiner Meinung nach ist die Evolution bei der Behandlung von emotionalen Problemen von wesentlicher Bedeutung. Anders ausgedrückt: Niemand kann in der Psychotherapie nennenswerte Fortschritte machen, wenn die Evolution nicht im Mittelpunkt des Prozesses steht. Das Gehirn entwickelte sich in drei großen Zyklen, die zuerst von Paul MacLean beschrieben wurden. Ich beschreibe sie als Instinkt/Energie, Gefühl und dann Denken. Jeder dieser Zyklen hat sich weiterentwickelt und hat viele Verbindungen zu höheren Ebenen. Wenn wir eine Therapie machen, die sich nur auf die letzte Entwicklungsstufe bezieht, also die kognitive Einsichts-Therapie, haben wir einen großen Teil unserer Evolution vernachlässigt. Das ist gleichbedeutend mit der Vernachlässigung des größten Teils unserer alten Geschichte und natürlich auch des größten Teils unserer frühen persönlichen Geschichte. Wenn wir zwei Drittel unseres Gehirns ignorieren, wie können wir dann gesund werden? Ich denke, dass die Denker (die kognitiven Therapeuten) ihre Patienten so "heilen", dass diese glauben, es gehe ihnen besser. Dabei bleiben die Physiologie und das Fühlen außen vor. Deshalb müssen wir in unserer Psychotherapie systematisch physiologische Veränderungen messen. Andernfalls können wir großartige neue Einstellungen haben, aber unsere Körper können degenerieren.

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

Gedanken ohne Gefühle sind im Grunde genommen heimatlos; sie haben keine Wurzeln. Eine angemessene Psychotherapie muss sich also an die Gesetze der Biologie und der Evolution halten; wir müssen unsere Wurzeln finden, die Grundlage

vieler unserer Gedanken und Überzeugungen. Die Geschichte der Menschheit findet sich heute in uns, und die Geschichte des Menschen/uns selbst findet sich auch in uns. Wenn wir unsere Geschichte in umgekehrter Richtung verfolgen, muss sie wiederum der natürlichen Ordnung der Dinge entsprechen. Wenn wir in der Therapie ein Rebirthing durchführen, widerspricht es den evolutionären Prinzipien, indem wir die am weitesten entfernten und frühesten Prägungen zuerst angreifen. Wir müssen in der Gegenwart beginnen, uns eine gute Grundlage in Bezug auf unser gegenwärtiges Leben und die damit verbundenen Gefühle verschaffen und dann schließlich lange Zeit später das Reptilien-/Instinkt-Gehirn erreichen. Das sind biologische Gesetze, die nicht außer Acht gelassen werden können. Daher ist es klar, dass Rebirthing niemals funktionieren kann; in der Tat verursacht es höchstwahrscheinlich Schaden; und ich habe die Schäden, die es verursacht, gesehen und behandelt.

Jeder Trick oder Mechanismus eines Therapeuten, der sich über die Evolution hinwegsetzt, wird zum Scheitern verurteilt sein, denn die Evolution ist gnadenlos und unerbittlich; so haben wir überlebt. Sie wird uns nicht erlauben, ihre Prinzipien zu übergehen. Wenn die Evolution vernachlässigt wird, wird die Therapie zwangsläufig in einer Abreaktion enden, der Freisetzung von Gefühlen ohne Verbindung und Auflösung. Bioenergetik, die Konzentration auf den Körper und die Muskeln, verstößt gegen dieses Gesetz. Die Fokussierung auf die körperliche Befreiung (die Gestalttherapie, "handle wie ein Affe!") ist unzureichend. LSD und Halluzinogene missachten die neurologische Ordnung des Nervensystems völlig und versprühen Gefühle überall hin, ohne dass Verknüpfung möglich wäre. Ein Primal wird uns die Evolution lehren, weil es der Neuraxis genau folgt und uns sagt, wo und wie die Evolution stattgefunden hat.



**Sonntag, 04. Oktober 2009**

**1. Über Evolution und Revolution (Teil 2/3)**

**DIE EVOLUTION DES GEHIRNS UND DIE THERAPIE**

Haben Sie sich jemals gefragt, warum wir in umgekehrter Reihenfolge der Evolution

einschlafen? Und warum wir da in der richtigen Reihenfolge wieder herauskommen? Das bedeutet zunächst einmal, dass wir Gefangene der Evolution des Gehirns sind; und wenn wir beginnen, voll bewusst zu werden, bewegen wir uns auf der höchsten Ebene des Gehirns. Wir kommen aus der Antike in das moderne Leben, als ob wir jeden Tag die Jahrhunderte oder Jahrtausende in der richtigen Reihenfolge durchlaufen hätten, um Bewusstsein zu erlangen. In der Primärtherapie tun wir dasselbe; und dabei müssen wir uns strikt an die evolutionären Vorgaben halten. Wir können diese Ordnung nicht mehr ändern, und im Schlaf müssen wir ihr folgen. Und wenn wir uns im Schlaf über diese Ordnung hinwegsetzen, lauert die Psychose. Wenn wir nicht genügend Traumschlaf (limbisches Bewusstsein der zweiten Linie) haben, leiden wir. Und wir entwickeln körperliche und psychische Symptome. Entscheidend ist nun, dass wir unter denselben Symptomen leiden, wenn wir diese Ordnung in der Primärtherapie ignorieren. Deshalb ist die Rebirthing-Technik so gefährlich; sie setzt sich über die Evolution hinweg. Deshalb kann die kognitive Therapie nicht funktionieren; sie setzt sich über die Gefühlsbereiche des Gehirns hinweg und ignoriert die Evolution.

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

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

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

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

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

-----

**Samstag, 10. Oktober 2009**

**2. Über Evolution und Revolution (Teil 3/3)**

Ein Patient, der nie über sein Leben sprechen will, sondern sofort in seiner Vergangenheit versinkt, wird abregieren und nicht gesund werden. Und wenn wir die Geschichte eines Menschen beobachten, sind wir gleichzeitig auch Zeugen der alten Geschichte. Ein Patient, der wie ein Neugeborenes weint, kann diesen Klang nach einem Primal niemals wiederholen. Wir erkennen das auch, wenn wir eine Patientin beobachten, die während des Wiedererlebens der Geburt Bewegungen macht, die sie später nicht wiederholen kann, egal wie sehr sie sich bemüht. Zu oft

sehen wir Abreaktionen bei Patienten, die in der Gegenwart beginnen, ein Gefühl entwickeln und dann Stufen überspringen und sofort zu einer Art Geburtstrauma übergehen. Diese Art des Wiedererlebens wird zu einer Abwehrreaktion. Sie unterbricht die Verbindung und fördert sie nicht.

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

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

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

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

Wenn wir uns fragen, ob wir eine Therapie als wissenschaftlich bezeichnen sollten, müssen wir nur fragen: "Erklärt sie die Eigenschaften der Natur?" Wir fragen nicht,

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

-----

**Samstag, 17. Oktober 2009**

### **3. Über Revolution**

Ich habe über die Bedeutung der Evolution in der Primärtherapie gesprochen. Jetzt möchte ich mich der Revolution zuwenden, dem Umsturz der Grundstruktur der Psychotherapie, wie sie seit etwa hundert Jahren besteht.

Ich bin der Überzeugung, dass tiefgreifende Veränderungen nicht mit einer reformistischen Haltung erreicht werden können, die das System besser funktionieren lässt. Das Problem ist das System. Nehmen Sie nur die 50-Minuten-Stunde. Sie gründet auf dem Komfort und dem Profit des Therapeuten, nicht auf der Heilung des Patienten. Unsere Patienten bleiben so lange wie nötig. Es gibt keine Zeitvorgaben. Oder nehmen Sie die schönen Möbel und die gut ausgestatteten Vorhänge. Alles ist darauf ausgelegt, nicht an das tiefe Unbewusste heranzukommen. Unsere Patienten befinden sich in einem Therapieraum mit Matratzen, der relativ schalldicht und etwas abgedunkelt ist; alles, um den Abstieg ins Unbewusste zu fördern. In einem gut beleuchteten Therapieraum mit einem Sitzstuhl, einem Aschenbecher und schönen Gemälden an der Wand kann man das nicht erreichen. Am Anfang habe ich Primärtherapie mit dieser Ausstattung ausprobiert, und bald hatte ich Löcher in den Wänden und kaputte Möbel. Ich habe daraus gelernt.

Die Theorie und die Therapie müssen revolutionär und nicht egozentrisch sein. In der kognitiven, einsichtsorientierten Therapie hat der Arzt das letzte Wort. Er/sie weiß mehr als der Patient, und er/sie weiß sogar, was im tiefen Unbewussten des Patienten liegt; was Unsinn ist, aber wir alle hoffen, dass es da draußen einen gottgleichen Menschen gibt, der uns wirklich kennt und uns richtig lenkt, wie ein guter Papa. Die Theorie muss den Patienten in den Mittelpunkt stellen. Er weiß am besten, wann er zu einer Sitzung kommen sollte und wann nicht. Er weiß, wann er genug Therapie gehabt hat, Punkt. Niemand muss ihm sagen, dass er dreimal pro Woche eine Therapie braucht, denn das ist eine Profitentscheidung und normalerweise keine therapeutische Entscheidung. Und niemand muss ihm sagen, dass seine Zeit für den Tag abgelaufen ist. Können Sie sich vorstellen, dass eine Patientin tief weint und



dann aus dem Raum geführt wird? Und wieviel Zauberei braucht es, um nur zweimal in der Woche zu kommen statt dreimal?

Denken Sie daran, dass wir in allen Bereichen, auch in der Politik, mit Reformen nie ans Ziel kommen werden. Wir können den ganzen Tag basteln und optimieren und haben es immer noch mit einem fehlerhaften System zu tun, das schlechte Techniken und fehlerhafte Logik hervorbringt; genau wie bei der Neurose, die sich auf fast jedes Verhaltensdetail auswirkt. Wir fahren also fort, das Verhalten zu ändern, ohne das Grundproblem überhaupt zu ändern.

Ja, ein gewaltsamer Umsturz ist verstörend und beunruhigend, aber notwendig, und die Neurose wird ihre Arme nicht so leicht hochstrecken und sich ergeben. Schließlich ist sie dazu da, uns zu schützen und uns vom Fühlen abzuhalten. Aber wir sind fühlende Menschen und brauchen unsere Gefühle, die uns den Weg weisen. Wir appellieren nicht an den gesunden Menschenverstand des Patienten, uns zu helfen, die neurotische Struktur zu überwinden. Wir appellieren an seine Gefühle, an sein Unbewusstes, an den Subtext, um den teuflischen präfrontalen Neokortex zu verdrängen. Das ist die Revolution: Gefühle statt Gedanken und Überzeugungen; Einsichten werden uns niemals gesund machen; sie helfen uns nur, unser Verhalten zu rationalisieren. Unser Problem ist nicht das Fehlen von Einsichten, sondern das Fehlen von Gefühlen. Eine Therapie der Gefühle wird uns menschlicher machen; was könnten wir uns mehr wünschen?

-----

**Samstag, 24. Oktober 2009**

#### **4. Über Berührung**

Ich habe gestern Abend einen Film gesehen. Die Mutter ging an ihrem Sohn vorbei, zerzauste sein Haar und ging weiter. Ein scheinbar harmloses Ereignis. Aber halt! So viele von uns haben das nie erlebt; was bedeutet es also? Es bedeutet, dass jemand deine Existenz anerkennt. Wenn Eltern an dir vorbeigehen, dich nicht anlächeln, dich nicht berühren oder dir das Gefühl geben, dass du existierst, wirst du glauben, dass du nicht existierst. Niemand muss sagen: Du bist schlecht, ich liebe dich nicht. Es liegt alles an diesen kleinen Ereignissen. Wenn man dir Tag für Tag die Haare zerzaust, bedeutet das, dass du existiert, dass du gewollt, wichtig und geliebt bist. Wenn das nicht Tag für Tag geschieht, bedeutet es das Gegenteil, und du glaubst es, ohne es je zu merken. Du fängst an, dich so zu verhalten, als ob du für niemanden existierst. Man schreckt zurück, sagt nie die freundlichen Dinge, die man sagen sollte, weil es keine Rolle spielt, wer man ist und was man tut.

Wenn dir ein Elternteil den Kopf massiert, sagt das Bände: Ich mag dich, ich liebe dich, du bist sehr wichtig, meine Aufmerksamkeit gilt ganz dir, ich will dich glücklich machen. Das alles wird unbewusst und manchmal bewusst aufgenommen. "Manchmal bewusst", denn wenn du es nie hattest, dann merkst du etwas, aber wenn du es immer hattest, dann liegt es in der Natur der Dinge; nichts Außergewöhnliches.

Du verdienst es einfach so, wie du bist; und das bedeutet, dass du so sein kannst, wie du bist, ohne dass irgendjemand so etwas sagt, weil es stillschweigend inbegriffen und natürlich ist. Du glaubst nicht, dass es eine Rolle spielt? Es ist wichtig.

-----

**Samstag, 31. Oktober 2009**

## **5. Die ängstliche Seele**

Sehen Sie sich diese Rezension in der Sunday N.Y. Times (18.10.09) an: *"Für Millionen von Kindern mit Angststörungen hat Jerome Kagans\* bahnbrechende Forschung eine Last von Schuldzuweisungen genommen, indem er hochsensible Reaktionen als fest verdrahtet und somit als niemandes Schuld identifiziert hat. Die andere Last, die erleichtert werden kann, ist die Angst selbst - die häufigste psychische Störung, aber glücklicherweise auch die am besten behandelbare. Mit der empirisch nachgewiesenen kognitiven Verhaltenstherapie können Kinder lernen, ihr übervorsichtiges Gehirn und ihre unzuverlässigen Erstreaktionsdaten neu zu interpretieren und so ihre Befürchtungen zu überlisten und sich nicht von ihren Amygdalas den Tag vermiesen zu lassen. Auch wenn Robin Marantz Henigs hervorragender Artikel mit einem Hauch von Resignation endet, können selbst die ängstlichsten Kinder im Zeitalter der Neuroplastizität mit den richtigen Werkzeugen ihre neuronalen Voreinstellungen außer Kraft setzen und ihr Leben grundlegend verändern."*

Dies ist die Ansicht eines Fachmanns zu Kagans Arbeit. Wenn ich das richtig interpretiere, ist es unsere Aufgabe als Therapeuten, die Schuldgefühle der Patienten zu lindern. Da die meisten Ängste demnach fest verdrahtet sind, kann niemand etwas dafür. Und sie sagen, dass sie sehr gut behandelbar sind. Meiner Meinung nach ist genau das Gegenteil der Fall: Angst ist am schwierigsten zu behandeln, weil sie fast zeitgleich mit unserem Leben beginnt, ganz am Anfang mit einem sich neu entwickelnden Nervensystem, das die vom unteren Gehirn erzeugten Reaktionen wie Atmung, Verdauung, Herzfrequenz, Blutdruck, Körpertemperatur, Stresshormone und so weiter organisiert. Es ist unser primitivstes System, das uns auf die Anwesenheit von Gefahr aufmerksam macht. Es ist grundlegend für das Überleben. Alles, was tiefgreifend ist, ist nicht trivial und sicherlich nicht so leicht zu unterdrücken. Denken Sie daran, dass es sich um eine grundlegende Überlebensstrategie handelt und nicht um eine esoterische, bizarre Reaktion, die aus dem Nichts kommt. Kagan ist ein bekannter Name auf unserem Gebiet, weshalb ich mich mit seinen Ideen beschäftigen werde.

Was passiert, ist, dass ein sehr frühes Trauma im Mutterleib oder bei der Geburt aufgrund der Gefahr, z. B. durch Sauerstoffmangel, große Schmerzen verursacht, die im Interesse des Überlebens sofort verdrängt werden. Ständige Schmerzen und lebensbedrohliche Reaktionen darauf sind eine Bedrohung für das System. Wenn nun der Schmerz in der frühen Kindheit durch Vernachlässigung und Lieblosigkeit

verstärkt wird, kommt es zu einer zunehmenden Verdichtung der Qualen, so dass Alarmreaktionen (vermehrte Cortisolausschüttung) ausgelöst werden. Diese primitiven Reaktionen setzen ihr Leben fort, nachdem sie sich aus ihren schmerzhaften Wurzeln herausgelöst haben. Es geschieht also scheinbar "aus heiterem Himmel". Ein Rätsel? Nicht, wenn wir Zugang zum tiefen Unbewussten haben, wo wir den rohen, unberührten Terror beobachten können, wie er sich abspielt. Und wir sehen jetzt den ganzen Zusammenhang, der sich im Wiedererleben dann klärt. Wir brauchen nicht mehr zu raten.

Wir sehen eine Situation, in der der Patient in vollem Schrecken ist, ohne dass er Worte oder Szenen dazu findet. Danach weiß der Patient genau, woher der Terror, der jetzt Angst genannt wird, kommt. Fehlt dies, muss man raten. In der Wissenschaft nennen wir das anders (Hypothese), aber es ist immer noch eine Vermutung. Was wäre, wenn wir nicht raten müssten? Wäre das nicht wünschenswert? Wir raten, weil wir nicht glauben, dass wir Zugang zum tiefen Unbewussten haben, und wir sind nicht einmal sicher, dass es existiert. Ich habe noch nie gesehen, dass diese Ebene des Bewusstseins/Unbewusstseins diskutiert wurde. Sie existiert nicht in der Verkehrssprache der Wissenschaftler auf unserem Feld.

Aber es ist nicht nur die Beobachtung, die zählt. Wir haben Blindstudien mit unseren Patienten durchgeführt und festgestellt, dass sich der Cortisolspiegel (Stresshormone, Teil des Alarmsystems), der zu Beginn der Therapie hoch war, nach einem Jahr der Behandlung normalisiert. Die einzige Variable, die dies bewirkt, ist die Primärtherapie.

Interessant ist übrigens, dass sie sich einig sind, dass es neuronale Voreinstellungen gibt, dass bestimmte biologische Funktionen vorhanden sind. Sie glauben, dass sie genetisch, also fest verdrahtet sind. Und das allgemeine Bestreben besteht ihrer Meinung nach darin, die genetischen Tendenzen außer Kraft zu setzen, sie zurückzuhalten, zu unterdrücken und mit dem Leben weiterzumachen. Über die Epigenetik, d. h. darüber, was mit diesen genetischen Tendenzen infolge von Traumata im Mutterleib und bei der Geburt geschieht, wird nicht viel gesprochen. Wenn die Wissenschaftler den neuesten Stand der neurobiologischen Forschung nicht beachten, vernachlässigen sie eine ganze Menge.

Es sieht nach Wissenschaft aus, die schicken Labors, die Männer in weißen Kitteln, all die Ausstattungsmerkmale der Wissenschaft. Aber sie bewegt sich innerhalb bestimmter Grenzen, die die Forscher binden: dass die tiefsten Ebenen des Gehirns unzugänglich sind, dass sie festgelegt und unveränderlich sind; dass diese fest verdrahteten Grundtendenzen nicht veränderbar und genetisch bedingt sind. Der Grund für ihre Existenz und ihre grundlegende biologische Funktion wird nicht in Frage gestellt. Sie nehmen alles als gegeben hin und gehen von dort aus weiter. Kagan sieht bei Kindern einen Weg, ihren Schmerz und ihre Angst zu überlisten und die Amygdala davon abzuhalten, ihnen den Tag zu vermiesen. Das ist im Grund kognitive Therapie, die mit der Patina der Forschung versehen ist, aber die

Vermutung (Hypothese) hat bereits einen Bezugsrahmen, der in der kognitiven Therapie verankert ist; dass wir uns unseren Weg zur Gesundheit denken können, dass wir unsere biologischen Reaktionen überwinden können, dass Gedanken, Überzeugungen und Ideen alle schwierigen Gefühle niederhalten können. Dabei wird vergessen, dass Gefühle und Empfindungen ein Überlebensmodus sind und nicht unterdrückt werden sollen. Für Intellektuelle, die in ihrem Kopf gefangen sind, ist das wohl eine Lösung, aber sie hat ihren Preis.

Nur weil wir die Angst unterdrücken können, heißt das nicht, dass sie nicht großen Schaden auf den unteren Ebenen des Gehirns und ihren körperlichen Gegenspielern anrichtet. Letztendlich sind Schlaganfälle und Herzinfarkte die Folge. Das Gehirn sollte seinen Überlebensmodus nicht unterdrücken, es sei denn, um das denkende Gehirn am Laufen zu halten. Die Wahrheit zu verbergen, was die grundlegende Neigung von Intellektuellen ist, ist keine gesunde Option. Da Intellektuelle dies ganz selbstverständlich tun, halten sie es für wertvoll für uns alle. Das ist eine neurotische Strategie, die zu einem wissenschaftlichen Prinzip erhoben wurde.

\*Jerome Kagan, Yale Child Study Center.

-----



**Sonntag, 08. November 2009**

## **1. Urschmerz und Primärtherapie sind eine Frage von Leben und Tod**

Die Frage ist: "Warum schreibe ich das alles? Welche Wirkung hat es? Ertränke ich die Fische? Ohne zu dramatisch erscheinen zu wollen, denke ich, dass es um Leben und Tod gehen kann. Und bei Primärtherapie geht es um Leben! Aus einem Artikel in Science Daily (7. Oktober 2009) geht hervor, dass Menschen, die in der Kindheit ein Trauma erlitten haben, im Durchschnitt 20 Jahre früher starben als diejenigen, die diese Risikofaktoren nicht hatten. Das durchschnittliche Sterbealter lag nach Angaben des *Center for Disease Control* (David W. Brown) bei sechzig Jahren; das ist nicht lang genug und nicht annähernd so alt wie die 79 Jahre der Nicht-Risikogruppe. Die Studie zeigte, dass Kinder, die sechs oder mehr Risikofaktoren ausgesetzt waren, ein "doppelt so hohes Risiko eines vorzeitigen Todes" hatten. Fehlende Liebe, d. h. fehlende Bedürfnisbefriedigung in einem sehr frühen Alter, kann tödlich sein. (siehe auch: *The American Journal of Preventive Medicine*, November 2009)

Zu den Risikofaktoren gehören: Leben in einem Haushalt mit Substanzmissbrauch, Miterleben von häuslicher Gewalt, eine misshandelte Mutter und ihre Auswirkungen auf den Fötus, verbaler und körperlicher Missbrauch, psychische Erkrankungen im Haushalt, getrennt lebende oder geschiedene Eltern. Jeder dieser Faktoren ist stark genug, um lebenslange Schäden zu verursachen. Dies sind die Daten von über 17.000 Erwachsenen.

Die Traumaexposition der Mutter in ihrem ganzen Leben war sehr wichtig. Stand sie während der Schwangerschaft unter Stress?

Die beiden beliebtesten Auswege aus dieser Welt sind Herzinfarkt und Krebs. Es ist inzwischen ziemlich gut bekannt, wie das Leben im Mutterleib die spätere Herzfunktion beeinflusst. Jetzt gibt es Hinweise darauf, dass dieselben Traumata, die wir im Mutterleib erleben, zu Krebs führen können. Forscher der Universität Toronto haben eine Studie über frühen körperlichen Missbrauch und das Auftreten von Krebs durchgeführt. Was sie nicht untersucht haben, sind die subtileren Misshandlungen, die während unserer Zeit im Mutterleib entstehen. Daraus können nur Schlüsse gezogen werden. Aber aus unserer Erfahrung bei der Beobachtung von Patienten ist diese Art von Trauma erschütternd. (siehe 15. Juli 2009. *Neuron*. Esme Fuller-Thomson). Sie kontrollierten die üblichen Faktoren wie Rauchen, Trinken und körperliche Inaktivität, und dennoch waren die Krebsraten sehr hoch. Sie stellen die Hypothese auf, dass es vielleicht eine Deregulierung der Cortisolproduktion gibt. Das macht Sinn, denn bei unseren Patienten, die mit der Therapie anfangen, war der Wert des Stresshormons recht hoch und normalisierte sich nach einem Jahr der Therapie, und die Krebshäufigkeit war nach der Therapie gering.

-----

**Sonntag, 08. November 2009**

## **2. Hilfe! Da ist ein Reptil in meinem Kopf.**

Hier ist etwas, wobei ich Hilfe brauche. Wir wissen über das Reptiliengehirn, das Säugetiergehirn usw. Bescheid. Das bedeutet, dass die Überreste dieser Tiere immer noch in unseren Köpfen wohnen. Ist das nicht seltsam? Und im Schlaf und im Primal treffen wir diese Tiere wieder. Aber warum? Warum müssen wir im Tiefschlaf und auf der ersten Ebene des Primals unser Reptiliengehirn besuchen? Und auch wenn wir darüber diskutieren, ob der Mensch im Grunde dieses oder jenes ist, gut oder schlecht, müssen wir herausfinden, über welches Gehirn wir diskutieren. Aber das Reptil steuert immer noch unsere Energie, blitzschnelle Reaktionen, Terror und Impulsivität. Wenn wir uns als Menschen verstehen wollen, müssen wir auch das Reptil verstehen. Und dann muss das Reptil mit dem Schimpansengehirn kommunizieren, das wiederum mit dem menschlichen Gehirn, dem Neocortex, kommunizieren muss. So kompliziert.

-----

**Freitag, 13. November 2009**

### **3. Über Vitalfunktionen in der Primärtherapie**

Seit vielen Jahren messen wir die Vitalfunktionen der Patienten vor und nach jeder Sitzung und über einen längeren Zeitraum. Unsere Ergebnisse zeigen eine Normalisierung nach einem Jahr der Therapie (als wir die letzten Messungen durchführten). Wenn wir die Vitalwerte messen, messen wir natürlich auch die Vitalfunktionen, also die Funktionen, die uns am Leben erhalten und uns das Überleben ermöglichen. Wenn eine dieser Funktionen die normalen Grenzen überschreitet, sind wir in Schwierigkeiten. Ob ein zu niedriger Blutdruck oder eine zu hohe Herzfrequenz oder eine kontinuierliche Körpertemperatur, die weit über dem Normalbereich liegt - in dem Moment, in dem wir uns in die eine (hohe) oder andere (niedrige) Richtung bewegen, sagt uns der Körper, dass etwas nicht in Ordnung ist. Und er sagt uns, in welcher Weise etwas nicht stimmt, und manchmal sogar warum, wenn wir wissen, wie wir die Zeichen deuten können. Wenn diese Anzeichen im Laufe der Jahre überhand nehmen, können wir fast sicher sein, dass es in jungen Jahren zu einer Krankheit kommt, gefolgt von einer lebensbedrohlichen Erkrankung im späteren Leben. Es ist unausweichlich.

Diese Vitalfunktionen bedeuten Vitalität. Und sie spiegeln unsere Prägungen ziemlich genau wider. Sie spiegeln auch wider, welches Nervensystem das Sagen hat und dominant ist. Wir wissen zum Beispiel, dass viele Vitalfunktionen von einem der beiden Nervensysteme gesteuert werden, die vom Hypothalamus vermittelt werden. Eine Zeit lang dachte ich, dass der Parasympathikus, das System der Ruhe, Reparatur und Erholung, die Körpertemperatur steuert. Es könnte aber sein, dass die Richtung der Verschiebung von zwei verschiedenen Nervensystemen abhängt. So wird die hohe Temperatur vom Sympathikus, dem aufputschenden, mobilisierenden und alarmierenden System, gesteuert, während ein Ausschlag nach unten vom Parasympathikus gesteuert wird. (Dies kann auch für den systolischen und diastolischen Blutdruck gelten). Die Richtung sagt uns also, mit welcher Art von Prägung wir es zu tun haben. Heute hörte ich von einem Epileptiker, einer Steißgeburt, der von der Nabelschnur stranguliert wurde, beinahe erstickte und Sauerstoff und Energie sparen musste, um zu überleben. Sein Modus Operandi war, sich zurückzuhalten und keine Energie zu verbrauchen. Seine Prägung war parasympathisch, etwas, das ihn ein Leben lang begleiten und seine Interessen (Schreiben), seine Nichtinteressen (Sport), die Frau, die er heiratet (die aggressive) und die Art, wie er seine Kinder behandeln wird (passiv oder gleichgültig), bestimmen wird. Und das ist noch nicht einmal die Hälfte davon.

Warum das alles? Weil sich die allererste lebensrettende Anstrengung einprägt und als Richtschnur für künftiges Verhalten bleibt; was der Person am Anfang das Leben gerettet hat, wird trotz aller gegenteiligen Realität weiter genutzt. Die Persönlichkeit bildet sich aus dieser Matrix und einem bestimmten biologischen Zustand heraus. Natürlich tragen auch spätere Erfahrungen dazu bei, das Ganze zu formen. Aber diese

erste Prägung ist in jedem Sinne des Wortes entscheidend.

Wenn Patienten zu einer Sitzung kommen und wir Messungen durchführen, haben wir bereits eine Vorstellung davon, wohin wir gehen müssen. Eine meiner depressiven Patientinnen kam ständig mit einer sehr niedrigen Körpertemperatur von 96 bis 96,5 (F). Sie war in Hoffnungslosigkeit versunken. Im Laufe unserer Sitzungen (die jedes Mal fast 3 Stunden dauerten) begann sie, sich zu normalisieren. Das war wichtig, denn um die Vitalfunktionen drehte sich ein ganzes Leben. Es war nicht nur die Körpertemperatur, die sich normalisierte, sondern eine ganze Reihe von biologischen Reaktionen und Persönlichkeitsmerkmalen. Später lächelte sie, hatte Energie und fühlte sich "gut drauf". Sie konnte sich einen Job suchen, was ihr vorher nicht möglich war. Und natürlich hatte sie nie genug Geld, um sich richtige Lebensmittel zu kaufen, weil sie keine Arbeit hatte. In einer früheren Therapie wurde ihr mitgeteilt, dass sie auf einem "Verlierertrip" sei. Das half nicht viel, außer ihrem Verhalten ein Etikett zu verpassen. Als sie weiterhin Geburtstraumata und vorgurtliche Traumata wiedererlebte - eine Mutter, die rauchte und Beruhigungsmittel nahm und ihr gesamtes System unterdrückte, wodurch sie ebenfalls geprägt wurde - stieg ihre Körpertemperatur auf bis zu 98 Grad und blieb auch so.

Wenn ein Patient mit einer sehr schnellen Herzfrequenz und einer Gehirnwellensignatur von Beta (sehr schnell) zu uns kommt, besteht unsere erste Aufgabe darin, ihn in die Gefühls-/Primal-Zone zu bringen. Wenn wir das nicht tun, bleibt er oberhalb der Primal-Zone. Er wird nicht fühlen und sicherlich nicht integrieren. Wenn der Patient zu niedrig ist, gilt das gleiche Gesetz. Wir können nur in der Primal-Zone fühlen. Wir müssen die Medikamente so anpassen, dass dies möglich wird. Wir können und dürfen einen Patienten nicht drängen, er solle versuchen zu fühlen (und oft sind die mit der schnellen Frequenz auch diejenigen, die es unbedingt versuchen).

Ich glaube, dass der Parasympath am unteren Ende aller Vitalfunktionen arbeitet. Wir können zu verschiedenen Ärzten gehen und uns wegen eines unregelmäßigen Herzschlags behandeln lassen, zu einem anderen Arzt wegen hohen Blutdrucks und zu einem weiteren wegen Energiemangels. Aber die Führungskraft, die den Ton angibt, ist die Einprägung. Wenn wir das nicht erkennen, werden unsere Bemühungen zersplittern, und wir werden das Wesentliche verpassen. Ein wichtiger Punkt, den wir nach jeder Sitzung wissen wollen, ist, ob eine Integration stattgefunden hat. Manchmal ist das der Fall, nachdem wir wochenlang ein Schlüsselgefühl gefühlt haben. Aber oft gibt es einen Bagger-Effekt; der Patient fühlt ein Gefühl, das mit einem damit verbundenen tieferen Gefühl (Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit) in Resonanz steht. Wir wissen hier, dass noch mehr kommen wird. Es kann sein, dass der Patient vorübergehend Beruhigungsmittel braucht, um „über den Buckel“ zu kommen. Davor brauchen wir keine Angst zu haben, denn Medikamente sind nicht der Zweck unserer Therapie, sondern ein Mittel. Es ist nicht DIE Therapie, wie es in der Psychiatrie oft der Fall ist, sondern etwas, das man für eine gewisse Zeit einsetzen kann. Wir wollen, dass die Patienten von den Medikamenten wegkommen,

nicht dass sie sie einnehmen. Solange sie Drogen nehmen, herrscht ein oberflächlicher und künstlicher Zustand. Drogen halten fast immer Gefühle zurück und unterstützen die Abwehr. Das ist nicht unser Geschäft; ganz im Gegenteil, wir wollen, dass Gefühle hochkommen, aber auf geordnete, maßvolle Weise. Die Primärtherapie wird dich dorthin bringen, wenn du es zulässt. Wenn du dabei bleibst, ist die Richtung fast immer richtig. Ich sage oft: "Sie ist kein Wunder, aber sie ist wunderbar."

-----

**Montag, 23. November 2009**

#### **4. Schmerzmittel und Überdosis**

In der heutigen Zeitung ist ein Artikel über einen DJ erschienen, der an einer Überdosis gestorben ist. In seinem Körper wurden viele verschiedene Arten von Schmerzmitteln gefunden. Es scheint eine sich wiederholende Geschichte zu sein; jeden Tag gibt es einen neuen Artikel über Schmerzmittel und Überdosis. Von Michael Jackson ganz zu schweigen. Woran liegt es also? Warum so viele Drogen? Fragen wir uns zunächst: "Warum so viel Schmerz?" Niemand nimmt Schmerzmittel, der keine Schmerzen hat. Vielleicht geschieht es unbewusst, aber der Schmerz ist trotzdem da. Wer oder was hat ihn also verursacht? Und was können wir dagegen tun?

Nachdem ich eine Vielzahl von Drogenabhängigen behandelt habe, möchte ich gleich zu Beginn feststellen, dass die größte Schmerzlast hinter der Sucht in einem Zeitabschnitt verursacht und verankert wird, den ich als „erste Linie“ bezeichne. Das heißt, während der Schwangerschaft, der Geburt und in den ersten Wochen danach. Es handelt sich dabei um weitgehend irreversible Schmerzen, bei denen es oft um Leben und Tod geht. Aber das ist nicht die ganze Geschichte. Dann kommt eine Kindheit ohne Berührung/Körperkontakt, die Nummer eins der Indizien für "ungeliebt". Hinzu kommen Vernachlässigung, Gleichgültigkeit, kein Zuhören und keine Fürsorge. Das sind die Zutaten des Schmerzes. Nicht das Showbusiness, nicht die Agenten und Produzenten, nicht "das Geschäft". Die Frage ist: "Was treibt Menschen mit solcher Wildheit und Entschlossenheit ins Showbusiness, um bekannt und berühmt zu werden? Der Schmerz. Warum sonst das Bedürfnis, Beifall zu bekommen, von Tausenden geschätzt zu werden? Es sollte genügen, von einem Partner geliebt zu werden, nicht von tausend. Aber dieses Bedürfnis ist tödlich, früh und unbefriedigt. Der Rest ist ein Schauspiel des Ausagierens. Aber selbst das reicht nicht aus, daher die Pillen und Schmerzmittel. Das bedeutet nicht, dass die Schauspielerei ein neurotisches Unterfangen ist. Es bedeutet aber, dass diejenigen, die es suchen, oft die Ungeliebten und Vernachlässigten sind. Es ist ein so hartes Geschäft voller ständiger Ablehnung; es erfordert den Antrieb zum Erfolg. Und die "Getriebenen" wollen sich oft unbedingt geliebt fühlen. Ein Schauspieler, den ich behandelte, wurde depressiv, wenn er nicht auf der Bühne stand. Und zutiefst deprimiert, wenn er nicht bei der Arbeit war. Er erwachte am Set zum Leben, wenn er jemand anderes war. "Ich werde alles und jeder sein, um mich geliebt zu fühlen",



fand er heraus.

Da ich eine Reihe von Schauspielern behandelt habe, kann ich die Tatsache ihres Schmerzes bezeugen. Aber auch hier habe ich es vielleicht mit einer besonderen Gruppe von Ungeliebten zu tun. Das Gemeinsame bei vielen von ihnen ist der Narzissmus; alles dreht sich um sie selbst und um das, was ihnen passiert ist. Jede Geschichte wirkt sich letztendlich auf ihr Leben aus. Sie können nicht geben, weil sie zu sehr damit beschäftigt sind, zu bekommen. Sie können die Bedürfnisse und den Schmerz anderer nicht nachempfinden, weil sie zu sehr damit beschäftigt sind, ihre eigenen zu befriedigen und zu lindern. Trotz all dem Erfolg haben sie das Verlangen nach Drogen. Alles im Dienste der Verdeckung/Verdrängung.

Es gibt ein Sprichwort, das besagt, dass Politiker hässliche Schauspieler sind. Richtig ist, dass sie auch im Showgeschäft tätig sind. Auch sie agieren ihre Bedürfnisse aus. Sie kommen selten zur Therapie, weil sie kämpfen, um sich geliebt zu fühlen. Sie stellen sich selbst und ihr Leben nicht in Frage. Was auch immer schief geht, ist Schuld der anderen.

Wenn wir Schmerzmessungen durchführen, stellen wir fest, dass die sehr frühen Schmerzen bei den Messungen der Gehirnströme, der Vitalfunktionen und der Biochemie immer ganz hohe Werte verursachen. Es ist also keine bloße Vermutung, was für spätere Probleme verantwortlich sein könnte. Ja, spätere Umstände verschlimmern die Dinge, aber sie verursachen sie selten. In einer Branche, in der fast jeder verzweifelt versucht, seine Bedürfnisse zu befriedigen, ist Betrug und Täuschung vorprogrammiert. Die Ausnahme ist die Ausnahme. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass niemand, der früh geliebt wurde, verzweifelt nach Ruhm strebt. Geliebte Menschen wollen Erfolg, oft als Ergebnis von Anstrengung. Aber nicht die Meinung der anderen steht im Vordergrund. Es ist ihre eigene, denn sie selbst zählen.

-----

**Samstag, 28. November 2009**

**5. Haltet die Welt an - Ich will aussteigen!**

Wann wird der Wahnsinn aufhören? Vor allem der Wahnsinn im Namen von Wissenschaft und Medizin. In der N.Y. Times steht heute (26.11.09) ein Bericht darüber, dass ausgerechnet in Harvard Operationen gegen Zwangsstörungen, Depressionen und andere psychische Leiden durchgeführt werden. Folgendes machen die dort: Bei zwanghaften Ritualen und Gedanken, die sich durch Psychotherapie nicht beheben lassen, hat man beschlossen, diese lästigen Leiden durch eine Gehirnoperation zu beseitigen, indem man Teile des emotionalen Gehirns ausschneidet, um das Problem zu lindern.

Diese Operation, so warnen sie, ist nur für jene hartnäckigen psychischen Probleme gedacht, die auf keine Psychotherapie ansprechen. Dabei werden vier Löcher in das

Gehirn gebohrt und Drähte in die Tiefe verlegt. Von da an unterscheiden sich die Verfahren, aber bei einem Schlüsseleingriff, der Cingulotomie, wird das anteriore Cingulum gezielt teilweise zerstört. Die Begründung: Man will einen Teil des Gehirngewebes zerstören, das emotionale Botschaften von den Gefühlsbereichen wie dem Cingulum an das denkende Gehirn, den präfrontalen Kortex, weiterleitet. Es wird behauptet, dass dieser Bereich in Fällen wie Besessenheit übermäßig aktiv ist und emotionale Botschaften an das denkende, intellektuelle Zentrum weiterleitet. Es gibt verschiedene Varianten dieses Themas, aber in fast allen Fällen wird versucht, den emotionalen Schmerz vor seiner Wahrnehmung weiter oben zu unterdrücken.

Die Behauptung ist, dass die Standardtherapie Probleme wie tiefe Depressionen nicht behandeln kann. Es handelt sich um eine Gehirnooperation. Das Ergebnis ist nach Angaben der Chirurgen zu etwa sechzig Prozent zufriedenstellend, obwohl wir die langfristigen Folgen der Hirnchirurgie nicht kennen. Es gibt eine Nachfolgestudie, aus der hervorgeht, dass diese Patienten über Jahre hinweg apathisch wirken und teilweise ihre Selbstkontrolle verlieren. Das ist kein Wunder, denn wir haben den Menschen ihre Leidenschaft genommen.

Aber was wäre, wenn wir genau das tun könnten, was die Operation bewirkt? Was wäre, wenn wir eine sehr ernste Operation vermeiden könnten? Ich glaube, dass wir das können, denn Primals sind die einzige Therapie, die mit rein psychologischen Mitteln tief ins Gehirn eindringen kann. Da andere konventionelle Therapien diese Möglichkeit nicht in ihren Theorien oder in ihrer Therapie haben, denken sie, dass die einzige andere Lösung eine Operation ist. Und natürlich ist diese Operation bei tiefen Depressionen manchmal hilfreich. Eine tiefe Depression bedeutet genau das: Sie hat ihren Ursprung tief im Gehirn. Also sollte eine Therapie, die die Tiefen, die Antipoden des Bewusstseins erforscht, genauso gut oder besser funktionieren, als wenn man sich das Gehirn aufschneidet.

Ich habe unsere Therapie nicht geheim gehalten, aber es ist Sache derjenigen, die diese Operation durchführen, zu erforschen, was es da draußen gibt, bevor sie Hirngewebe ausbrennen. Traurig ist, dass über diese Art von "ausgefallenen" Verfahren in der New York Times und vielen anderen angesehenen Zeitschriften positiv berichtet werden kann, während über eine "ausgefallene" Psychotherapie wie die unsere keine Zeile in irgendeiner Zeitung gedruckt wird. Sie ist nicht "sicher". Aber hier geht es um eine Operation, die ausgesprochen gefährlich ist und in unserem Land eine Art Schutzspeicher erhält. Jemand, der sich zwanghaft die Hände wäscht, braucht also eine Gehirnooperation? Das wird anscheinend empfohlen, weil, wie ich glaube, der Schmerz, der sich in der Tiefe einprägt, zu stark für die üblichen Beruhigungsmittel war. Wir schalten also den Relais-Mechanismus aus, der die schrecklichen Emotionen an den Verstandeskortex weiterleitet. Also, kein Relais, keine Schmerzen und keine Symptome. Wenn irgendetwas an diesem Verfahren aufschlussreich ist, dann, dass wir sehen, wie sich Zwänge und Obsessionen aus dem Schmerz entwickeln, der aus den unteren Gehirnzentren aufsteigt, und wie das Schleusen-System normalerweise verhindert, dass sich Symptome zeigen. Der

Schmerz richtet jedoch immer noch seinen Schaden an, nur sind wir uns seiner nicht mehr bewusst. Natürlich haben die Chirurgen nicht den Ursprung, die emotionale Prägung, herausgeschnitten, sondern den Schaltkreis, der die Botschaft an unser Bewusstsein weiterleitet. Diese Prägung befindet sich überall im Gehirn und im Körper. Es wurde also ein Stück herausgeschnitten, und die Prägung ist immer noch da und richtet immer wieder Schaden an. Sie wird sicherlich andere Wege finden. Was werden wir dann tun? Mehr herausschneiden? Die Prägung ist der Dirigent; es wird nicht helfen, den Geiger zu töten.

In dieser hochangesehenen wissenschaftlichen Atmosphäre (Harvard) finden die ungeheuerlichsten Therapieformen statt.



**Sonntag, 06. Dezember 2009**

### **1. Überraschung, Überraschung. Killer töten wieder.**

In der heutigen Zeitung steht ein Bericht über einen mutmaßlichen Mörder, der vier Polizisten in Seattle ermordet hat. Hier handelt es sich um einen Berufsverbrecher, der eigentlich für den Rest seines Lebens ins Gefängnis gehört. Ich werde die Einzelheiten auslassen, die in allen großen Zeitungen zu finden sind. Es handelt sich um einen Kriminellen mit gewalttätigen Tendenzen, der immer wieder freigelassen wurde, unter anderem auch von Gouverneur Mike Huckabee. Warum ist das geschehen? Ah, das ist die Frage. Vor allem, weil Baptistenprediger oft Gnade für diejenigen fordern, die sagen, sie hätten das Licht gesehen und seien auf den rechten Weg gekommen; und die zu Gott gefunden haben. Man kann nicht aus dem Gefängnis kommen, wenn man diesen imaginären Kumpel, der alles sieht, nicht gefunden hat. Huckabee, der so religiös ist, dass er nicht an die Evolution glaubt, hört auf diese Predigern.

Was ist also das Besondere an ihnen? Nun, zunächst einmal glauben sie alle an Vergebung und Erlösung. Und dann glauben sie an das, was die Leute sagen. Und schlimmer noch, sie glauben nicht an die Wissenschaft; ich meine, wenn man nicht an eine der größten wissenschaftlichen Entdeckungen der Geschichte glaubt, was macht man dann auf diesem Planeten? Kürzlich haben Wissenschaftler entschieden, dass die Evolution eine der größten Entdeckungen der Wissenschaft ist. Aber der Gouverneur

hört nicht auf die Wissenschaft, er hört auf die Verzeihenden, was schön ist, wenn es um die eigene Mutter geht, aber nicht um einen Mörder. Da sie keinen Zugang zu Verstand und Gefühl haben, glauben sie den Worten von Psychopathen, die diese Worte benutzen, um zu täuschen. Und sie täuschen diese Selbstbetrüger, weil es einfach ist. Und um gute Christen zu sein, wollen sie vergeben und glauben, dass Psychopathen sich zum Guten wenden, was sie nicht tun.

Wenn Sie nicht sehen, wie sich die menschliche Spezies entwickelt hat, was sehen Sie dann? Eine statische, unveränderliche Welt, die sehr vorhersehbar ist, außer wenn sie es nicht ist. Wenn Sie sich der Vergebung entziehen wollen, habe ich eine Idee. Ich vergebe Gouverneur Huckabee nicht, dass er leichtgläubig, dumm und im Grunde genommen kriminell war, weil er einen gefährlichen Irren auf uns losgelassen hat. Vergebung gibt uns das Gefühl, dass wir so gut sind, aber das Ergebnis ist, wie wir sehen, unmoralisch.

Warum also hat Huckabee nicht auf Wissenschaftler und Fachleute gehört? Ganz einfach. Er glaubt nicht an die Wissenschaft. Er glaubt an die Religion - und wie viele Verbrechen werden begangen im Namen der Religion? Außerdem ist die psychologische Wissenschaft in meinen Augen ein Fehlschlag.

-----

**Samstag, 12. Dezember 2009**

**Warum sind wir ängstlich? (Teil 1/6)**

Warum sind wir ängstlich? Woran liegt das? Woher kommt das? Wie können wir Angst loswerden? Wir können es nicht. Aber ich greife mir selbst vor. Zunächst müssen wir wissen, was sie ist und wie sie sich anfühlt.

Die Symptome der Angst werden im Wesentlichen vom Hirnstamm und einigen alten Teilen des limbischen Gefühls-Systems gesteuert - primitive Überlebensfunktionen: Kurzatmigkeit ("Ich kriege keine Luft"), Harndrang, das Gefühl, erdrückt zu werden, Druck auf der Brust, Schmetterlinge im Bauch, Krämpfe, Herzklopfen, die Unfähigkeit, still zu sitzen, Verdauungsprobleme, das Gefühl, zerstreut und unkonzentriert zu sein, Konzentrationsschwäche und vor allem Weltuntergangsgefühle - der Tod naht. Damit verbunden ist ein tiefes Gefühl der Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Hinzu kommt das ständige Gefühl: "Werde ich es schaffen?" Das ist genau die Angst, die physiologisch während des Geburtsvorgangs empfunden wird, bei dem der erfolgreiche Ausgang überhaupt nicht sicher war. Das Substrat kann lauten: "Ich werde es nicht schaffen", was sich am Ende der Semesterabschlussprüfung im Körper der Person als reiner Angstzustand zeigt. Es ist Angst, weil die von der Abschlussprüfung ausgehende Resonanz den frühen Terror ausgelöst hat, bei dem es problematisch war, „es zu schaffen.“ Und das, was die Angst ausgelöst hat, ist offensichtlich zutiefst unbewusst und entzieht sich somit dem Bewusstsein. Die Resonanz löste das reale Gefühl der Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit aus, weil „es nicht zu schaffen“ damals den Tod bedeutete; nie

artikuliert, aber ein Gefühlserlebnis. Die Artikulation liegt in der Angst. Und der Körper drückt sie nun präzise aus.

Dazu könnte man auch die schreckliche Angst vor dem Versagen zählen. Denn eine Abschlussprüfung zu machen, löst die Angst vor dem Versagen aus, wenn das Versagen den möglichen Tod bedeutet. Auch das hat niemand formuliert, aber der Körper hat es in seiner großen Weisheit auf seine Weise getan. Angst ist ein Überlebensmechanismus, der uns warnt und uns zum Handeln anregt, um den Tod zu vermeiden. Das Problem ist die Unfähigkeit, aus diesem Zustand der Wachsamkeit herauszukommen. Ich möchte diesen Punkt wiederholen: Angst ist nicht nur ein lästiges Gefühl, das beseitigt werden muss; sie muss als lebensrettendes Warnsignal akzeptiert werden.

Genau das nenne ich "erste Linie". Die Unfähigkeit, sich zu konzentrieren, kommt von einem massiven Schmerzinput von unten. Er unterbricht die normale Funktion des Neokortex. Und all dies ist logisch, da der Tod bei dem ursprünglichen Ereignis nahe bevorstand. Es könnte sich um eine Schwangere handeln, die furchtbar ängstlich und aufgeregt ist, eine Frau, die Drogen nimmt, die nicht genug oder nicht richtig isst und die einfach nur unglücklich ist, aus einer Vielzahl von Gründen. Der Hirnforscher J.K.S. Anand fand heraus, dass der Fötus, wenn eine Nadel in den Bauch der Mutter eingeführt wurde (Fruchtwasseruntersuchung), versuchte, ihr zu entkommen; er schnitt Grimassen, drehte seinen Kopf, während die Sekretion von angeborenen Anti-Schmerz-Chemikalien in die Höhe schoss. Der Fötus war nicht ängstlich, er war verängstigt. Wenn er heranwächst und weit weg von der Erinnerung ist, wird man das als Angst bezeichnen. Es ist immer noch die gleiche Angst, die der Salamander in uns mit sich herumträgt.

Warum das Gefühl der Untergangsstimmung? Weil es eine logische Reaktion auf bedrohliche Ereignisse war. Es drohte Unheil, so wie eine massive Dosis Anästhesie, die der Mutter während der Geburt verabreicht wird, das System des Babys weitgehend lahm legt und als Unheil empfunden wird. In der Erinnerung ist die Bedrohung immer noch aktiv und präsent; wir können sie nicht abschütteln, weil sie nun in die Neurophysiologie eingepägt ist. Wenn wir zu dieser Erinnerung gelangen und die gesamten Umstände und Gefühle erleben, die damit verbunden sind, können wir uns endlich entspannen und wohlfühlen.

Nehmen wir zum Beispiel das Gefühl der Angst, das eine meiner Patientinnen bei der Kfz-Zulassungsstelle hatte. Sie wollte einen neuen Führerschein beantragen. Sobald sie dort ankam, begannen die Hindernisse: lange Schlangen, in denen sie warten musste; sie musste dieses oder jenes Formular ausfüllen, brauchte einen Nachweis für dieses oder jenes. Es war unendlich lang. Alles häufte sich, und sie wurde ängstlich und fühlte sich aufgeregt, ohne dass sie das Gefühl aufhalten konnte. In der Nachmittagssitzung spürte sie die Hilflosigkeit, die hinter all dem steckte, und erlebte das hilflose Gefühl bei der Geburt wieder, als sie, egal was sie tat, nicht herauskam. Sie konnte sich nicht in die Hände eines anderen begeben und konnte niemandem

ihre Gefühle anvertrauen. Ihr drohte der Tod, und die Angst begann. Jedes ernsthafte Gefühl der Hilflosigkeit tauchte in das ursprüngliche Gefühl ein, bei dem es um Leben und Tod ging. Diese Patientin war in ihrer Therapie weit genug fortgeschritten, um tiefen Zugang zu finden, was nicht immer der Fall ist. Das Warten (aus dem Geburtskanal herauszukommen) beunruhigt viele meiner Patienten wegen des Resonanzfaktors, bei dem das ursprüngliche (zu lange) Warten den Untergang hätte bedeuten können.

Einer meiner präpsychotischen Patienten saß in der Bar des Wartezimmers und wartete auf seinen Tisch im Restaurant. Er wurde vom Concierge immer wieder getröstet. Er explodierte und begann, das an der Wand hängende Geschirr zu zerbrechen. Sein Schmerz war bis an die Oberfläche gedrungen (was ihn präpsychotisch machte). Er hatte nicht das Gefühl, in der Vergangenheit zu sein und darauf zu warten, geboren zu werden; es (das Gefühl/die Empfindung) war absolut hier und jetzt. Er war verzweifelt und wusste nie, warum - bis er es fühlte. Und es ist unnötig zu erwähnen, dass niemand ihm irgendwelche Ideen über all das in den Kopf gesetzt hat. Aber wir sahen es während des Wiedererlebens, als er würgte und rot anlief, offensichtlich schnell keine Luft mehr bekam.

Diese frühen Reaktionen waren nicht irrational oder neurotisch. Wer wird schon ängstlich, wenn er lange Formulare ausfüllen muss? Sie waren damals richtig, aber sie setzten sich fort, weil die Empfindungen und Gefühle, die mit dem frühen Ereignis verbunden waren, jetzt eingepägt sind und uns für immer verfolgen. Es ist nur der Kontext, der sich geändert hat; sobald wir uns mit der eingepägten Erinnerung verknüpfen, ergibt alles einen Sinn. Wenn wir die Prägung nicht berücksichtigen, wirkt das furchtbar neurotisch. Wir haben die oben erwähnten Gefühle nicht nur aus einer Laune heraus; wir stellen sie nicht aus einer Laune heraus her. Sie sollten da sein. Es ist unsere Aufgabe, herauszufinden, warum. Das Gefühl, kurz vor einer Prüfung zu stehen, wird von einem Patienten so erklärt: "Ich bin nicht bereit, ein Referat zu halten. Ich weiß, dass ich es nicht schaffen werde." Er sagte, er fühle sich wie ein "Wrack". Seine Frau nannte ihn einen Chaoten.

Angst bedeutet, dass das untere Gehirn am Werk ist, das Gehirn, das wir mit dem Salamander gemeinsam haben; und tatsächlich ist das Salamandergehirn in den unteren Bereichen unseres Gehirns fast intakt. Wir haben ein Reptil in unserem Kopf, das tut, was Reptilien tun. Es reagiert immer noch so wie früher, als es sich im Tierhirn befand. Dieses Gehirn ist über Millionen von Jahren weitgehend unverändert geblieben. Es reagiert sofort, oft ohne Nachdenken, und bereitet uns auf den Ansturm der eintreffenden Ereignisse vor (sowohl auf äußere als auch, was noch wichtiger ist, auf innere). Bei diesen inneren Ereignissen handelt es sich um Gefühle, die uns fremd erscheinen und die wir stets zu verdrängen versuchen. Wenn uns das nicht gelingt, werden wir ängstlich; Ängstlichkeit ist der Vorbote von seltsamen Gefühlen, die sich dem Bewusstsein nähern. Das Reptiliengehirn wird von den sich später entwickelnden Gehirnen weitgehend gezähmt oder besänftigt. Aber sobald wir die neu entwickelten Gehirnkappen entfernen (wie wir es im psychologischen Sinne tun),

sehen wir es weitgehend intakt, wie es einst war. Wir können das Reptil im Inneren sehen. Wir beobachten, wie Patienten während eines Wiedererlebnisses der Geburt die ursprünglichen "S"-Bewegungen machen, etwas, das der Patient nicht wiederholen kann, sobald er aus dem Gefühl wieder heraus ist.

Warum klingt das seltsam, der Salamander, der in unseren Köpfen herumwühlt? Nicht merkwürdiger als die Tatsache, dass aus den alten Flossen unsere Hände und Arme wurden. In den meisten unserer Organe tragen wir Überbleibsel unserer Vergangenheit mit uns herum. Ratten haben auch Gehirne und Nieren, und es stellt sich heraus, dass sich ihre Gene gar nicht so sehr von unseren unterscheiden und fast genauso zahlreich sind.

Die impulsiven Neurotiker, Vergewaltiger, Mörder, impulsiv Handelnden haben in der Regel viel von dem, was ich als Trauma und Schmerz der ersten Linie/Ebene bezeichne. (Wird gleich erörtert). Ihr Neokortex hat sich nie richtig entwickelt, und das untere Gehirn ist stark geschädigt (beeinträchtigt); diese Schädigung hinterlässt einen Rückstand von Impulsen, die kaum zu kontrollieren sind. Sind sie also Menschen? Sie sind im Grunde primitive Tiere, denen es an Nervengewebe für die Steuerung fehlt; Eidechsen mit einem Zusatz. Andere können eine Beeinträchtigung ihres fühlenden Gehirns haben; diese Beeinträchtigung würde sich nach den ersten Monaten des Lebens auf der Erde ereignen und bestimmen, wie sie mit anderen in Beziehung treten oder ob eine Person mit anderen in Beziehung treten kann. Ich würde dies als limbische Beeinträchtigung bezeichnen. Ich denke dabei oft an ein "fehlendes Gefühlsband".

Aber es ist selten das eine oder das andere. Eine Schädigung im Mutterleib wirkt sich später auf so viele unserer Funktionen aus: das Gehirn, das viszerale System, die Organsysteme und die Vitalfunktionen. Das Ziel ist, dass sich unser menschliches Gehirn zuerst mit dem Schimpansengehirn und dann mit dem Echsenhirn trifft, damit sie miteinander vertraut werden, sich kennenlernen und gut miteinander kommunizieren können. Wenn sie das tun, sind wir normal. Und wir sind bewusst, weil alle drei Ebenen fließend interagieren. Das ist es, was Bewusstsein bedeutet.

-----

### **Samstag, 19. Dezember 2009      3. Warum sind wir ängstlich? (Teil 2/6)**

Diese inneren Ereignisse, Empfindungen wie erdrückt zu werden oder zu ersticken, sind in das Salamanderhirn eingraviert. Sie können dem System so bedrohlich vorkommen wie ein Virus oder wie eine bedrohliche Schlange; der einzige Unterschied ist, dass die Schlange im Inneren lauert und tiefen Schrecken umfasst. Wenn diese Gefühle bedrohlich sind, reagiert das System genau so, als ob es sich um einen Virenangriff handeln würde. Das Immunsystem wird geschwächt, grundlegende repressive Chemikalien werden abgebaut, und es kann durchaus sein, dass wir Fieber bekommen. Wenn ein Patient von uns diesen Gefühlen nahe kommt, kann er mehrere Grad Fieber bekommen, auch wenn er sich überhaupt nicht bewegt hat. Oder, was

noch seltsamer ist, die Körpertemperatur kann während einer Sitzung innerhalb von Minuten um mehrere Grad sinken. Dies ist auf die Dominanz des parasympathischen Nervensystems zurückzuführen (mehr dazu in Kürze).

Die Angst ist der Avatar der Gefühle. Wie fühlt sie sich an? Sie fühlt sich furchtbar an. Es scheint, als ließe sie sich nicht abstellen. "Nichts, was ich tun kann, wird sie aufhalten". Und warum? Weil sie so weit entfernt ist, so scheinbar unzugänglich, dass sie als etwas "Gegebenes" betrachtet wird, etwas, das uns innewohnt, etwas, gegen das wir nur hoffen können, uns zu verbarrikadieren. Es ist so gut wie immer von der Schwangerschaft oder der Geburt an vorhanden. Bevor wir hoffen können, sie auszurotten, müssen wir uns darüber im Klaren sein, was "sie" ist. Angst ist nicht mit einer aktuellen Furcht vergleichbar; sie ist immer mit einem Element des Schreckens verbunden. Es kann eine aktuelle, begründete Furcht geben, die manche als Angst bezeichnen, z. B. der bevorstehende Tod oder die schwere Krankheit eines Angehörigen. Es kann große Ängste um ihre Sicherheit und Gesundheit geben. Das kann eine schreckliche Bedrohung sein, aber ich ziehe es vor, den Begriff Angst für etwas zu reservieren, das mit einem sehr frühen Trauma zusammenhängt; er ist leichter zu verstehen. Und Angst sollte uns automatisch zu den Ursprüngen führen. Angst beginnt als reiner Schrecken, eine viszerale Reaktion, die während des Lebens im Mutterleib die höchste Stufe der Gehirnfunktion darstellt. Später verwandelt sie sich in Phobien oder in frei schwebende Angst. Wir sind in der Lage, sie mit einer Vielzahl von Abwehrmechanismen zu dämpfen, aber sie ist nie weniger stark als ursprünglich. Lassen Sie mich das noch einmal betonen. Reiner Primär-Schrecken verändert sich nie; er wird durch höhere Hirnprozesse abgewehrt, gefiltert und abgemildert, aber er verändert nie seine inneren Auswirkungen. Er ist biologisch. Es ist wieder dieses Reptil, das sein Ding macht. Und weil sein Ursprung so früh und so weit entfernt und tief liegt und weil die verschiedenen Psychotherapien an der Oberfläche bleiben, mussten wir auf Medikamente warten, die auf die unteren Gehirnzentren wirken, wo der Schmerz seinen Ursprung hat, um uns zu beruhigen. Wäre es nicht sinnvoll, wenn eine Therapie versuchen würde, tiefer zu gehen, so tief, wie diese Medikamente wirken?

Schon früh in der Schwangerschaft reagiert der fötale Hirnstamm auf äußere Geräusche, sogar auf den Klang der Stimme der Mutter, mit Kopfdrehungen, reflektorischen Körperbewegungen und Veränderungen der Herzfrequenz. Wenn die Mutter während der Schwangerschaft einen schweren Unfall erleidet, hat dies zweifellos Auswirkungen auf den Hirnstamm und das limbische System des Fötus und möglicherweise auch auf seine Herzfunktion. Das Baby kann zerbrechlich und überempfindlich geboren werden, geplagt von einer ständigen unterschwelliger Angst und schnell erschrecken. Es ist ein ängstliches Baby. Es kann Koliken haben, die auf das Vorhandensein von Ängsten hinweisen, die sich in der Haut und im biologischen System ausdrücken; aber sie sagen uns etwas Entscheidendes. Später kann es dazu kommen, dass es Booga-Booga-Ideen entwickelt (so klingt es auch), um das Gefühl zu unterdrücken, das früher nach der Geburt kaum im Zaum gehalten wurde. Es bricht wieder aus.



Wie verhält sich ein Fötus angesichts eines Traumas? Er reagiert heftig. Wenn wir diese Art von Trauma erlebt haben, haben wir die Veranlagung, für den Rest unseres Lebens viszeral zu reagieren. Wir entwickeln dann Magenprobleme, Herzklopfen, Kolitis, Geschwüre, Krämpfe, Atemprobleme und wissen nicht, warum. Das ist der Grund, warum wir oft nicht wissen, woher ein Problem kommt, wenn sich uns ein Patient zum Beispiel mit Kolitis vorstellt. Wenn ein Problem ausschließlich und ernsthaft viszeraler Natur ist, ist es wahrscheinlich, dass der Ursprung bis zur Geburt oder noch früher zurückreicht. Ein Blick in den Hirnstamm genügt, und wir finden die Ursache. Sie erzeugt das Bedürfnis, beschäftigt zu sein und Pläne zu schmieden. Es ist ein ständiger Erregungszustand.

Bei einer Panikattacke können wir sicher sein, dass ihr Ursprung sehr früh liegt, als der Hirnstamm (und Teile des limbischen Systems) das am weitesten entwickelte Nervensystem war. Die Strukturen und Organe der Mittellinie sind der Ort, an dem wir am häufigsten Beschwerden sehen, die schon früh in unserem Leben entstanden sind. Verdauungs- und Atemprobleme haben daher oft einen Ursprung in der ersten Linie/Bewusstseinssebene. Bettnässen und spätere sexuelle Zwänge sind zweifellos auf die erste Linie zurückzuführen. Das gilt auch für Colitis. Wenn wir also versuchen, Sexualprobleme mit einem eingeschränkten Fokus auf die Sexualorgane zu behandeln, machen wir vielleicht einen Fehler; der Fokus ist viel zu eng. Es ist nicht der Penis oder die Vagina, es ist das Gehirn, das untere Gehirn; die Sexualorgane folgen nur Befehlen. Ängste werden oft auf etwas in der Gegenwart projiziert oder daran geknüpft, um ihre Existenz zu rechtfertigen, aber das ist oft nur eine Rationalisierung.

Der Hirnstamm prägt die tiefsten Ebenen des Schmerzes ein, weil er sich während der Schwangerschaft entwickelt und sich mit Fragen von Leben und Tod befasst, bevor wir das Licht der Welt erblicken. Fast jedes Trauma, das wir im Mutterleib erleben, ist eine Frage von Leben und Tod. Der Hirnstamm spricht weder Englisch noch eine andere Sprache. Stellen Sie sich vor, Sie versuchen, mit ihm über seinen Schmerz mit Worten zu kommunizieren, wenn es keine gibt. Wir entwickeln Probleme wie Bluthochdruck, Schlaflosigkeit oder Geschwüre. Der Hirnstamm trägt eine eingeprägte Erinnerung an ein Trauma in sich und drückt sich über die bereits vorgewählten Wege in den Eingeweiden aus. Es kann zu einer Schwachstelle im Magen kommen, so dass sich die Angstlast dort entlädt und es zu ständigen Krämpfen kommt.

Später im Leben, wenn die Prägung der unteren Ebene versucht, den frontalen Kortex über seine Nahtoderfahrung zu informieren, steigt der Blutdruck und die Herzfrequenz; es ist eine Warnung vor dem gespeicherten Terror. Der Hirnstamm schreit den Neokortex, den denkenden Verstand, an: "Hör mir zu! Ich muss dir etwas sagen, du musst das hören. Ich muss eine Verbindung herstellen. Lass mich durch." Der Hirnstamm schreit, indem er hohe Mengen an Biochemikalien wie Noradrenalin, Glutamat und Cortisol ausschüttet, die Sprache seiner Biologie. Und die Hirnrinde

antwortet mit einer erhöhten Ausschüttung von Serotonin und sagt damit: "Tut mir leid, du hast Informationen, die ich nicht wissen will. Versuch es später!" "Ja, aber wenn du mich nicht rauslässt, wird mein Blutdruck dramatisch ansteigen." Tut mir leid. Ich muss meinen "Verstand" schützen. "Schließlich will ich nicht verrückt werden."

Eine im Hirnstamm eingeprägte Erinnerung kann schwerwiegende Folgen für viele Überlebensfunktionen haben. So können ein chronisch schneller Herzschlag und hoher Blutdruck noch Jahrzehnte nach der Einprägung Herzprobleme ankündigen. Durch eine Sitzung in der Primärtherapie kann dies bis in die Zeit des Mutterleibs zurückverfolgt werden. Warum das chronische Herzrasen? Es ist ein Teil der Prägung. Es ist eine Reaktion auf die eingravierte Erinnerung; es wird so lange aufrechterhalten, wie der Ursprung nicht „angesprochen“ oder vielmehr wiedererlebt wird. Die Gefahr ist also allgegenwärtig. Das ist alles, was das Symptom letztendlich bedeutet: Gefahr. Wollen wir unsere Warnzeichen wirklich beseitigen?

Wenn ein Patient den frühen Terror wiedererlebt und dann aufhört, zwanghaft zwanzigmal am Tag die Schlösser seiner Türen zu kontrollieren, hat er ein wichtiges Rätsel gelöst. Und das, ohne lange über die Besessenheit zu sprechen. Er fühlte sich früh unsicher, zutiefst unsicher; die Obsessionen kontrollierten die Angst, von der er nicht einmal wusste, dass er sie hatte. Der linke frontale Kortex sagte: "Ich überprüfe besser die Schlösser. Dann fühle ich mich wohler." Da der Terror da ist, kann er sich nie lange sicher fühlen; die Zwangsvorstellungen gehen weiter. Das Gefühl, unsicher zu sein, sickerte in kleinen Zuwächsen aus der rechten Gehirnhälfte nach oben. Es wurde sofort durch die Besessenheit auf der linken Seite gestoppt. "Ich bin sicher, wenn das Haus verschlossen ist", lautet die unbewusste Formel. "Ich bin sicher, wenn niemand in mich eindringen kann." Wenn wir die Besessenheit verhindern würden, würden wir wieder Panik und Hilflosigkeit erleben, was in unserer Therapie geschieht. Aber das muss in einer sicheren, kontrollierten Atmosphäre geschehen. Um sich zutiefst unsicher zu fühlen, muss man sich in der Gegenwart völlig sicher fühlen. Diese Sicherheit verwandelt sich dialektisch in ihr Gegenteil.

-----

**Samstag, 19. Dezember 2009**

#### **4. Über Tiger Woods und Anonyme Sexsüchtige**

Es gibt ein Gerücht, dass Tiger Woods sich in ein Zentrum für Sexsucht in Arizona begeben wird. Was genau macht man dort? Was auch immer es ist, es wird seine Sexsucht, die sein Leben zu beherrschen scheint, nicht beenden. Wenn es sich um die übliche Psychotherapie handelt, wird sie die treibende Kraft verfehlen, die zufällig tief im Gehirn sitzt; in Gehirnstrukturen, die weit unterhalb der Denkstrukturen liegen, in denen die meisten derzeitigen Therapien wirken. Warum ist das so? Weil die Kraft, die hinter maßlosem Sex steht, meist in den Impuls-/Schmerzbereichen

angesiedelt ist; insbesondere im Hirnstamm und in den limbischen Gefühlszonen. Es geht nicht nur darum, das sexuelle Verhalten zu bekämpfen, sondern auch die eingeprägte Schmerzskraft, die dieses Verhalten antreibt.

Tatsächlich hängt jedes zwanghafte Verhalten von zwei Dingen ab: Das erste ist ein Trauma während der Schwangerschaft, Probleme bei der Geburt, Mangel an früher Liebe und andere Faktoren, die aufs Gaspedal drücken. Das zweite ist die Lebenserfahrung, die den Zwang kanalisiert. Der Grund dafür, dass der Zwang außer Kontrolle geraten ist, liegt darin, dass es sich in erster Linie um einen Impuls handelt, der von tiefliegenden Kräften im Gehirn gesteuert wird. Und diese Kräfte sind nicht unbedingt sexueller Natur. Der zweite Grund ist, dass das Verhalten ein explosives und erlösendes Ende hat. Man kann den Trieb vorübergehend durch einen Orgasmus beenden. Explosiver Schmerz und explosive Erleichterung.

Aber woher kommt der Schmerz? Wir kennen Tiger Woods nicht gut genug, um das sagen zu können, aber wir wissen, dass er schon als Knirps vom Golfsport beherrscht wurde und für seinen Vater dessen Streben nach Perfektion und Ruhm ausagierte. Er lebte die Bedürfnisse seines Vaters aus, nicht seine eigenen, und das bedeutet Schmerz, auch wenn sich keiner der Beteiligten dessen bewusst war. Jedes Mal, wenn ein Bedürfnis außergewöhnlich ist, wird es unter sonst gleichen Umständen von außergewöhnlichen Schmerzen/Gefühlen angetrieben. Der Normalfall ist, dass wir alle sexuelle Bedürfnisse haben. Sie geraten außer Kontrolle, wenn Schmerz ins Spiel kommt. Dieser Schmerz kann den Sexualhormonspiegel radikal verändern, ebenso wie er den Schilddrüsen Spiegel verändern kann. Und das Verhalten, das daraus folgt, ist eine Dynamik, bei der hohe Werte das Verhalten verändern, und dieses aufgeregte Verhalten hält die Hormone auf einem hohen Niveau. Im Falle der Schilddrüse kann es zu chronischer Müdigkeit und Energiemangel kommen, was die Person davon abhält, viel zu erreichen - eine Unterregulierung. Das war bei Tiger nicht der Fall, der viel erreicht hat, weil sein Trauma eine Hochregulierung hervorgerufen hat, die sich auf sein Sexualeben übertragen hat, das ihn auf die gleiche Weise angetrieben hat wie der Golfzwang. Ohne einen enormen Antrieb wird man nicht groß, wie Andre Agassi und sein Leben zeigen.

Wenn in der konventionellen Psychotherapie die Triebkräfte der tieferen Gehirnebenen nicht angesprochen, ausgedrückt und gelöst werden, wird es keinen Erfolg geben. Ja, man kann ihm mit kognitiven Methoden beibringen, seine Impulse zu kontrollieren, aber das ist in der Regel „vergebliche Liebesmüh.“ Die Impulse siegen fast immer, weil sie biologisch stärker sind als die Gedanken. Sie sind auf das Überleben ausgelegt und müssen daher stark sein. Auf jeden Fall gibt es keine Überredungskunst oder Ermahnung auf der Welt, die einen Zwang ändern kann, was meiner Meinung nach in diesen so genannten Behandlungszentren geschieht: Sie versuchen in der Regel, die Impulse und Gefühle mit einem Gedanken-/Überzeugungs-Deckel zu versehen, um die sexuellen Handlungen zu reduzieren, aber wohin geht dann die ganze Energie? Wir können sicher sein, dass später noch schwerere Symptome auftreten werden.

Haben diese Zentren jemals veröffentlicht, was sie tun? Auf welcher wissenschaftlichen Grundlage? Auf welcher Theorie? Sind sie sich der unbewussten Kräfte bewusst, die am Werk sind? Wenn ja, wie kommen sie dazu, die oberste Ebene des Kortex anzusprechen, ohne die neurologischen Grundlagen der Kräfte im Hirnstamm zu verstehen? Das sind Erinnerungen, die während des Lebens im Mutterleib, während der Geburt und im Säuglingsalter gespeichert werden. Sind die Therapeuten damit zufrieden, das Problem zu kontrollieren, anstatt es zu lösen? Dieses Bedürfnis nach ständiger Kontrolle bedeutet nicht, dass die zugrundeliegenden Kräfte nicht ständig am Körper nagen und ein frühes Ableben garantieren. Unbewusst zu sein ist keine Lösung; es ist eine Verleugnung in hohem Maße. Aber man kann die aufgewühlte Physiologie nicht leugnen, die den Menschen unaufhörlich quält. Und eines Tages dem Körper ein schwerwiegendes Symptom zufügen wird.

-----

**Sonntag, 27. Dezember 2009**

### **5. Warum sind wir ängstlich? (Teil 3/6)**

Ein Wiedererlebnis der Vorgeburts- und Geburtsprägung wird genau die gleichen Reaktionen hervorrufen wie zum Zeitpunkt des ursprünglichen Traumas. Wenn es jedoch kein Wiedererleben gibt, bleiben die Reaktionen oder Fragmente der Erinnerung bestehen, wie z. B. ein schneller Herzschlag oder hoher Blutdruck. Der Verstand rast, weil er durch die tiefen Einprägungen mobilisiert wird. Es wird auch die Unfähigkeit geben, klar zu denken; Verwirrung. Wir haben es mit Prägungen zu tun, bevor wir organisierte Gedanken hatten, daher ist es verständlich, dass wir nicht klar denken können. Es wird Schwierigkeiten beim Schlafen geben, insbesondere beim Einschlafen.

Wenn wir eine komplette frühe Erinnerung aus der Zeit vor der Geburt wiedererleben, zu der ein hoher Blutdruck gehörte, dann wird bei dem vollständigen Wiedererleben auch dieses Fragment der Erinnerung mit einbezogen, und der Patient sollte folglich eine Linderung der aufdringlichen Symptome erleben. Wenn Aspekte der ursprünglichen Reaktion fehlen, ist das Wiedererleben nicht vollständig und daher nicht heilsam. Wenn wir den Blutdruck medikamentös behandeln und die Hochdruck-Reaktion unter Verschluss halten, ist ein vollständiges Wiedererleben nicht möglich. Das ist eine Gefahr bei der Einnahme von Beruhigungsmitteln. Wir fühlen uns besser, aber im Allgemeinen werden wir ein kürzeres Leben haben.

Alle tiefgreifenden Symptome wie ständiges leichtes Fieber oder chronisch erhöhte Körpertemperatur deuten auf den Hirnstamm und einige Teile des limbischen Gehirns hin. Das heißt, sie deuten auf eine mögliche vorgeburtliche Erfahrung hin und zeigen den Weg auf, den der Patient letztendlich gehen muss. Es kann sein, dass wir das

Problem erst nach Jahrzehnten erkennen und uns daher nicht vorstellen können, wie früh das Herzproblem eines Menschen begann. Der „Ausweg“ für den Angstpatienten ist meist ein Schlaganfall oder ein Herzinfarkt. Realistischerweise muss der wirkliche Ausweg der Weg nach innen sein: die Angst ungehemmt, nackt und unverhüllt als das zu spüren, was sie ist und war - purer Terror; es ist Panik angesichts des drohenden Todes - bei der Geburt.

Die meisten der gegenwärtigen Probleme im Bereich der Neurosen lassen sich auf Angst zurückführen, die die einfachste Reaktion ist, die wir mit vielen primitiven Tieren wie der Eidechse gemeinsam haben. Wir brauchen Angst, die uns vor Gefahren warnen soll. Es ist seltsam zu sagen, dass wir Angst brauchen, aber es ist wahr; und eine Nation von Pillenschluckern macht jede Chance auf echte Gesundheit zunichte, indem sie die Warnzeichen unterdrückt. Das wäre so, als würde man die Vorboten eines Herzinfarkts (Angina pectoris) unterdrücken, nur um sich wohl zu fühlen. Ich weiß, wie notwendig dies sein kann; es ist keine moralische Haltung, sondern eine des Überlebens.

Nehmen Sie Obsessionen. Patienten werden offen ängstlich, wenn sie ihre Rituale nicht ausleben können, genauso, wie wenn wir keine unserer Neurosen ausleben dürfen. Sexuelle Rituale sind ein weiteres Beispiel. Die Rituale versuchen also, die Angst zu binden. Der Inhalt des Rituals hat vielleicht wenig mit dem Grund zu tun, ist aber ein Kanal für Reaktionen der ersten Linie/Ebene. Das ist bei vielen Phobien auch der Fall.

Also noch einmal: Was ist es, diese Angst, und woher kommt sie? Das habe ich herausgefunden, indem ich einfach jeden Tag zur Arbeit gegangen bin und die Patienten beobachtet habe. Wenn sich eine Patientin in einer Sitzung dem tiefen Gefühl der Hoffnungslosigkeit oder Hilflosigkeit nähert, bekommt sie oft eine Panikattacke. Sie hat Kurzatmigkeit, Schmetterlinge im Bauch, Druck auf der Brust, große Unruhe und ein Gefühl, dem Tod nahe zu sein. Sie fühlt sich völlig aufgewühlt und überdreht und weiß nicht, wie sie das beenden soll. Und das geht so lange, bis diese Gefühle verknüpft werden und sich auflösen. Die Person hat keine Ahnung, was vor sich geht, es ist alles unverständlich, was den Angstzustand noch verschlimmert.

Dies ist kein idiosynkratisches Phänomen. Die Angst tritt bei fast allen unseren Patienten zu einem bestimmten Zeitpunkt in einer Sitzung auf, wenn sie sich der ersten Linie nähern. Diese Gefühle waren im Säuglingsalter so erschütternd, dass sie im Interesse des Überlebens und auch im Interesse der Aufrechterhaltung eines funktionierenden Neokortex sofort verdrängt wurden. Es ist ein automatischer Prozess, der uns davor bewahrt, überwältigt zu werden. Er ermöglicht es uns, auch unter den drastischsten Umständen zu überleben. Können wir uns vorstellen, wie sich der Fötus oder das Baby angesichts dieses Schreckens fühlt? Diese Zerbrechlichkeit ist immer noch in uns vorhanden. Überwältigt zu sein kann bedeuten, nicht zu funktionieren, doch die meisten von uns haben Kinder, müssen zur Arbeit gehen, einkaufen usw. Da bleibt keine Zeit für Dysfunktionalität. Hier kommen die

Beruhigungsmittel ins Spiel.

Der Grund, warum es Angst und nicht Schrecken oder Terror genannt wird, obwohl es sich um das gleiche Gefühl handelt, ist, dass die Betroffenen nie wissen, woher die Angst kommt und was sie wirklich ist. Deshalb behandeln wir sie als getrennte Entitäten. Die Angst hat ihr Leben so früh begonnen, dass sie völlig unabhängig von dem erscheinen kann, was zwanzig Jahre später vor sich geht. Aufgrund dieser Trennung scheint die Angst im Raum zu schweben, ohne eine spezifische Vorgeschichte zu haben. Sobald der Patient ein Geburtstrauma erlebt, in dem er nach Sauerstoff ringt, wird die Angst zu dem Schrecken und dem Kampf ums Leben, der sie ist und war. Sie hat jetzt ein Zuhause - und einen Besitzer.

Also noch einmal: Woher kommt sie? Ein hohes Maß an Angst bei der Mutter trägt zu Stress (und später zu Angst) beim Fötus bei. Es gibt viele Studien, die dies belegen (die in späteren Kapiteln zitiert werden). Eine ängstliche, schwangere Mutter, die auf ihre Außenwelt reagiert, bringt den Stoffwechsel ihres Fötus durcheinander, der ebenfalls auf seine Umwelt reagiert. Wenn die Angst der Mutter lange genug anhält, wird sie zu einem Dauerzustand des Fötus und verändert ihn für sein ganzes Leben. Es sieht so sehr nach Genetik aus, dass wir es leicht mit Vererbung verwechseln; schließlich scheint das Baby mit der Unfähigkeit geboren worden zu sein, still zu sitzen oder in der Schule zu lernen.

Die Angst der Mutter wird den Fötus überstimulieren und sein Nervensystem beeinträchtigen, so dass ein Kind mit einem hohen Maß an Stimulation entsteht; es kann sich von jeder Kleinigkeit, die im Laufe des Lebens geschieht, überfordert fühlen. Als Erwachsene reagiert sie vielleicht darauf, dass ihr Mann sie bittet, das Salz auf den Tisch zu bringen. Er stößt auf ein wütendes "Soll ich wirklich alles machen? Hol es dir selbst." Alles wird zu viel, weil es schon im Mutterleib zu viel war. Alles, was damals zu viel war, ist als Substrat angelegt, und alle neuen Forderungen arbeiten gegen dieses Substrat. So hat eine kleine neue Forderung, die an sie als Erwachsene gestellt wird, eine verstärkte Wirkung. Und wenn sie sich zufällig in einer Sache irrt, dreht sie die Sache sofort um, um den Ankläger ins Unrecht zu setzen. Sie kann sich nicht irren und überträgt sofort die schrecklichen Gefühle, einen Fehler gemacht zu haben, so dass sich die andere Person im Unrecht fühlt. Am Ende verteidigt der andere sich selbst. Auch hier geht es nicht so sehr darum, dass sie etwas falsch gemacht hat, sondern dass dieser kleine Fehler etwas sehr Wichtiges in ihr ausgelöst hat, das vielleicht bedeutet, dass „ich nicht geliebt werde.“

Wenn diese Person nun unter Panikattacken leidet, bedeutet das, dass der grundlegende Schrecken nahe an der Oberfläche ist; daher das chronische Gefühl, überwältigt zu sein (überwältigt von Gefühlen). Wir sehen ein Beispiel dafür in der Affenstudie, die in einem späteren Kapitel besprochen wird. Den Müttern wurde Kokain verabreicht, das sie aufwühlte und aufregte, nicht unähnlich einem mütterlichen Angstanfall, und wir haben das Ergebnis gesehen: impulsive

Nachkommen, die als Erwachsene eher zu Drogen greifen. Ängstliche Affen greifen wie wir zu Alkohol. Und was macht sie ängstlich? Die sporadische und unvorhersehbare Trennung von der Mutter, der Mangel an beständiger Liebe.

Nehmen wir an, diese Ängste würden in Aufzüge kanalisiert, eine Angst davor, eingeschlossen zu werden, als Objekt des Schreckens. Der Terror ist tief im Gehirn verankert, der Fokus liegt im höheren Gehirn. Eine Psychotherapie kann einen Terror des Tiefenhirns nicht durch eine Diskussion mit dem höheren Gehirn heilen; dort liegt die Wunde nicht. Es kann Umstände im Leben geben, die eine solche Phobie hervorrufen können, wie z. B. als kleines Kind in einem Aufzug oder einem anderen geschlossenen Raum gefangen zu sein, aber echter Terror - ein Ereignis, das Leben und Tod bedeutet - geht nur selten auf Ereignisse in der späten Kindheit zurück. Die frühe Einprägung ist der Ursprung, der Schrecken wird zur Reaktion, und die Phobie wird zum Fokus. Wir müssen beides voneinander trennen, um das Problem zu verstehen, und dann die Prägung mit ihrer Reaktion angehen. Die Prägung erzeugt alles andere.

Für einen Fötus ist der Uterus der Mutter die Außenwelt. Eine Umgebung im Mutterleib, die den Fötus in einem Alarm-Zustand hält, wird schließlich Teil des Babys, das schließlich zu einem aggressiveren, hyperaktiven Kind wird, das sich im Unterricht nicht konzentrieren kann. Das Kind wird mit einer übersteigerten Wachsamkeit aufwachsen. Das kann nützlich sein, wenn es ein verdeckter Ermittler wird, ist aber schlecht für seine Langlebigkeit. Umgekehrt kann es sein, dass die Mutter, die das Kind zur Welt bringt, über einen längeren Zeitraum depressiv ist und ihr Kind in einen "Down"-Modus verfällt, der sich vielleicht ein Leben lang als Persönlichkeitsmerkmal zeigt. Vielleicht liebt es später im Leben Kokain. Oder noch besser, Methamphetamin, das den Körper in eine "Up"-Position versetzt.

Die Angst äußert sich oft durch Erstickungsgefühle, Schwindel und ein Gefühl von drohendem Unheil. Und schon bald hustet und würgt die Patientin in einer Sitzung, was ein Vorbote für den durchbrechenden Geburtsschmerz ist. Bei einem späteren Wiedererleben des Geburtstraumas, wenn man in das Erlebnis eintaucht, kommt es oft zu Husten und Auswurf in großen Mengen. Das ist jetzt der Zusammenhang.

Wenn man das (Husten und Würgen) in übertriebener Weise macht, während man ängstlich ist, kann man sich tatsächlich besser fühlen. Und wir empfehlen es unseren Patienten, wenn sie im Moment keinen tieferen Zugang haben. Es ist einfach die Entladung eines Teils der Energie des Gefühls. Keiner dieser Vorgänge benötigt einen Kortex oder eine höhere Gehirnfunktion. Das ist ein wichtiger Grund dafür, dass Worte hier nicht heilen können. Es ist alles grundsätzlich viszeral und subkortikal. Diese Manifestationen (Husten, Ersticken, Ertrinken) sagen uns, dass sie von einer sehr primitiven Gehirnorganisation ausgehen und aus einer Zeit stammen, in der es nur eine unausgereifte Gehirnstruktur (ohne einen voll entwickelten Neokortex) gab, um Traumata zu verarbeiten. Es gibt keine Einsicht, die das Trauma behandeln könnte, denn es begann sein Leben lange bevor wir Worte hatten. Die erste Linie

kennt keine Worte oder Schreie (Patienten schreien nie, wenn sie sich in der Geburtssequenz befinden), es gibt nur Gurren und Stöhnen. Wenn es Schreie oder Worte aus der Kindheit gibt, deutet das darauf hin, dass höhere Gehirnebenen beteiligt sind und es sich daher nicht um ein echtes Wiedererlebnis handelt. Wir können das untere Gehirn einfach nicht täuschen. Das höhere? Ja. Wie um alles in der Welt könnten wir sonst Psychopathen in ein Amt wählen? Wenn wir keinen Zugang zu den unteren Ebenen haben, sind wir nicht in den Gefühlen verankert und können daher den Wahrheitsgehalt dessen, was andere sagen, nicht beurteilen. Wir können keine Nuancen oder Feinheiten erkennen (weil wir sie nicht fühlen können). Wir kapieren es einfach nicht. Wir sollten es begreifen, denn sonst können wir getäuscht oder ausgetrickst werden.

Terror ist das, was wir bei niederen Tieren sehen, die von einem anderen Tier erschreckt werden. Ihre Reaktionen scheinen reine Panik zu sein. Wir sehen das bei manchen Menschen, die sich einer MRT unterziehen. In dem Moment, in dem sie in eine Hülle aus Stahl und Zement eingeschlossen werden, bricht Panik aus. Es ist eine Annäherung an das, was ursprünglich geschah. Es braucht die Enge einer solchen Maschine, um dieses primitive Gefühl wieder zu wecken. Der Patient mag glauben, dass es die Maschine ist, die Angst auslöst, aber es ist die ursprüngliche Panik vor dem engen, eingeschlossenen Raum, der Gebärmutter, die er verlassen wollte, um zu überleben. Die MRT stimuliert eine widerhallende Erinnerung, keine Erinnerung im üblichen Sinne, sondern eine, die eine körperliche Reaktion auslöst. Wenn wir diese Art von Angst bei einer MRT-Untersuchung haben, können wir ziemlich sicher sein, dass wir eine schwierige Geburt oder Vorgeburtszeit erlebt haben. Kurz gesagt, es handelt sich um ein differentialdiagnostisches Instrument, um diejenigen mit einer gesunden Geburt von denjenigen mit einer traumatischen Geburt zu unterscheiden. Wir können den Technikern, die MRT-Untersuchungen durchführen, beibringen, in unregelmäßigen Abständen auf das Bein oder den Fuß der Person zu klopfen, damit es nicht zu einer ausgewachsenen Angstreaktion kommt. Oder man kann eine Augenmaske anbieten, damit die Person ihre Umgebung nicht wahrnimmt. Wenn diese Ablenkung versagt, kann es zu einer Angstreaktion kommen.

Jetzt haben wir also einen guten Grund, bei der Behandlung von Menschen mit vielen Symptomen der ersten Linie/Ebene keine Worte zu benutzen. Wir haben es hier mit einem nonverbalen Tier zu tun, das in den unteren Bereichen unseres Nervensystems herumwühlt. Es ist im Grunde viszeral, denn unser Inneres fühlt sich an, als würde es explodieren. Der Hysteriker ist ein gutes Beispiel: jemand, der sich kaum unter Kontrolle hat, der sich nicht konzentrieren kann, der zerstreut ist, der überall herumläuft, der explosiv ist, der überreagiert und der ständig von Gefühlen überwältigt zu sein scheint. Es handelt sich um eine Person mit einer Schädigung auf der ersten Linie (das untere Gehirn), eine Deprivation während des Lebens im Mutterleib, bei der Geburt oder kurz danach. Worte werden diese Person nicht bremsen, die ständig in Eile zu sein scheint, auch um die Sitzung hinter sich zu bringen. Sie will jetzt und sofort gesund werden! Sie braucht die Erlaubnis, sich an die entlegenen Orte zu begeben, die sie antreiben; angetrieben durch sehr frühe



Versagung/Nichterfüllung von Bedürfnissen. Dies liegt weit unter der verbalen Ebene. Oder wenn die Person nicht in der Lage ist, Zugang zum tiefen Gehirn zu bekommen, können wir ihr Schmerzmittel geben, die die Kraft der ersten Ebene eine Zeit lang unterdrücken, bis sie ihre Gefühle fühlen kann.

Allzu oft sieht der Therapeut oder Arzt seine Aufgabe darin, das Symptom zu beseitigen, weil es als eine Art Mysterium betrachtet wird, das unergründlich ist. Und natürlich ist das Symptom unangenehm und könnte lebensbedrohlich sein. Und wenn wir nur das Symptom bekämpfen, besteht die stillschweigende Annahme, dass es ohne guten Grund da ist; warum sonst sollte man nicht gegen die Ursachen vorgehen? Der Kampf gegen die Symptome ist in der Regel eine vergebliche Übung. Es gibt kein Ende.

---

---