

Zellulärer Stress – die tiefe Wurzel jeder Leistungshemmung

Stress ist die Körperantwort von Autonomieverlust, welcher proportional mit der Komplexität unserer Welt steigt. Diese „Entmenschung“ zeigt besonders in der Digitalisierung der Arbeitswelt, am Arbeitsplatz, ihr Gesicht.

Der Verlust von Autonomie, von Selbstbestimmung korrespondiert mit dem Stresspegel. Auf diese Gesetzmäßigkeit habe ich zwei Möglichkeiten zu antworten: Mit *Bewusstsein*, was schmerzhaft ist und letztendlich das ganze Leben verändert oder mit *Abgestumpftheit*, indem ich die Wahrnehmungsfähigkeit herunterfahre.

Der Verlust der Wahrnehmung hat den Verlust von Empfindungen und Gefühlen zur Folge. Es sind dies die „Qualitäten“ des Automatenmenschen, des beliebig manipulierbaren Menschen. Es ist dies der moderne Sklave, der dann auch nicht mehr spürt, dass er ein Sklave ist. Was er allein wahrnimmt, sind körperliche Erkrankungen, zu deren Ursache kein Bezug hergestellt werden kann.

- Was im täglichen Leben bereits bei Kleinigkeiten Stress hervorruft, beinhaltet häufig unsere starke Ichbezogenheit, unser Haben-Wollen, unseren Kontrollzwang und die Bedingungen, die wir selbst der umgebenden Welt stellen. Wir haben das starke Bedürfnis, zu bekommen *was wir wollen* und *wann* wir es wollen und *wie* wir es wollen.

Meine Wertigkeit wird abhängig davon, ob meine Vorlieben in Erfüllung gehen oder meine Abneigungen sich durchsetzen. Mein alltäglicher Erfahrungsbereich muss sich nach *meinen* Normen richten. Geschieht des nicht, erleide ich Stress.

Die Psyche, der Geist reguliert meine physiologischen Prozesse, das weiß ich. Weiß ich auch *wer* meinen Geist, meine Psyche reguliert? Weiß ich, dass ich jedes Mal, wenn ich mich über jemanden anderen ärgere, ich mich stattdessen über mich selbst ärgern müsste? Die Frage ist die: Wieso gelingt es dem anderen, mich zu ärgern? Welchen Knopf drückt *er* und warum hüpfte *ich*, wenn er diesen Knopf drückt?

Die Frage ist beantwortet, wie ich dies alles abstellen kann. Sie ist seit Jahrtausenden beantwortet und lediglich in Vergessenheit geraten. Ich muss diese Antwort aus der Vergessenheit hervorholen und dann handeln.

- Um meine Psyche, meine Gefühle, meine Empfindungen zu regulieren, was dann letztendlich zu einem gesunden Körper führt, muss ich zuerst und über allem meinen *Geist* regulieren. Ich muss die innere Instanz finden, welche meinem Geist die Befehle gibt, die Kommandozentrale meiner Identität. Diese, das muss verstanden werden, ist dem Körper und der Psyche mit ihren Empfindungen übergeordnet.

Diese Instanz muss wiederentdeckt werden, denn sie ist in jedem von uns angelegt. Es ist, wie es C. G. Jung nennt, *das innere Selbst*, meine eigentliche und tatsächliche Identität, es ist das, das die Christen „Seele“ nennen, es ist das, was die Veden „Atman“ nennen: reines Bewusstsein, Bewusstheit, angekoppelt an den kosmischen Speicher der Verursachung. Es ist jenes Teil des unvorstellbaren Ganzen, das dieses mein „Ich“ tatsächlich ausmacht, das da für kurze Zeit über diesen Planeten geht.

Der Charakterkern, ein Kräftefeld

Im Laufe meiner Kindheit und Jugend bildet sich bei jedem Menschen das heraus, was man Charakter nennt. Es ist mein Persönlichkeitskern, gemixt aus all meinen Erfahrungen aus diesem Leben und jenen, die ich bei meiner Geburt schon als Eigenschaften mitgebracht habe. „Charakter“ ist das, was meine Persönlichkeit ausmacht, ist die Summe meiner Denkmuster. Alles was ich sehe, höre, fühle, alles was mir begegnet, wird durch diese Denkmuster gefiltert und bewertet.

- Ich sehe nicht das, was tatsächlich geschieht, ich sehe das Geschehen als Interpretation meines Gehirns. Dies ist der Grund, warum es keine Objektivität geben kann. Nur was ich denke, nehme ich wahr. Denke ich in Unsicherheiten, ist das ganze Leben bedrohlich; denke ich in Aggressionen, ist alles mein Feind.

Auf dieser Ebene des Geschehens gibt es auch keine Wahrheit, - es gibt Interpretationen, das ist alles.

„Charakter“ ist eine konditionierte, automatische Denk- Reaktions- und Handlungsweise in Bezug auf alle Geschehnisse des Lebens, in welche ich verwickelt bin, im Innen wie im Außen.

Dieser Charakterkern wird sichtbar gelebt und ist dadurch zu entschlüsseln. Konfuzius sagte schon: „Schau auf die Taten eines Menschen; schau auf seine Beweggründe; prüfe, worin er Befriedigung findet. Wie kann ein Mensch da sein inneres Wesen verbergen? (1)

Der vedische Meister Eknath Easwaran schreibt dies so: „Um zu erkennen, was die Menschen wirklich glauben, sollten Sie sich anschauen, was sie tatsächlich tun: wofür sie arbeiten, welche Ziele sie verfolgen, was sie zu ihrer Unterhaltung tun, wie sie ihre Zeit verbringen, ihre Energie aufbrauchen, ihr Geld ausgeben.“ (2)

Dieser Charakterkern besteht aus Gedanken, die immerfort, tausende Male wiederholt werden. Er besteht aus Worten, die tausende Male wiederholt werden. Die Logik ist, dass sich in Folge die Art der Handlungen, ihre Qualitäten, immer und immer wiederholen.

Am Beginn eines Charakterzuges ist immer ein starr gewordener Gedanke, der sich durch diese Starrheit ständig wiederholt. So beginnt Konditionierung.

- Lässt man diese Erkenntnis zu, dann weiß man plötzlich, dass ich von anderen nur dann konditioniert werden kann, wenn ich selbst dies zulasse (die Zeit meiner Hilflosigkeit als Kind ausgenommen).

Im Laufe eines Lebens werden die eigenen Denkmuster immer starrer, immer enger, immer bewegungsloser. Sie haben dann keinen Bezug mehr zur Tatsächlichkeit der Außenwelt. Ist zum Beispiel Bosheit, Verbitterung und Groll mein Wesenskern, dann kann alle Welt freundlich zu mir sein, - ich kann es nicht mehr erkennen, nicht mehr realisieren. Ich werde dann denken, dass jeder freundliche Mensch mich nur betrügen will oder dass er sich lustig über mich macht. Und begegnet mir einmal niemand, auf den ich dieses Muster anwenden kann, dann lauere ich geradezu darauf, dass mir dieser begegnet. Ich rufe *die* Qualität herbei, gegen die ich mich dann stemmen kann.

Ich brauche dann das Denkmuster nicht mehr selbst zu denken; der Denkwang denkt sich selbst durch ewige Wiederholung.

In diesem System ist die Stärke des Außenimpulses von geringer Bedeutung. Innerhalb meines persönlichen Charaktermusters wird mich jedes und alles in Erregung bringen. Gefangen in dieses Impuls- Reiz- und Reaktions-Systems habe ich die Freiheit eines Spielautomaten, die Freiheit einer Musikbox: jemand wirft eine Münze ein und ich fange an meinen Tanz aufzuführen.

- Wie schon gesagt: Dieser Tanz *ist* bereits der Stress und bekommt viele, viele Kinder. Die Ursache hat eine Wirkung, die Wirkung wird zur Ursache und gebärt eine Wirkung, diese Wirkung ist wiederum Ursache für die nächste Wirkung und ewig so weiter bis zum letzten Atemzug. Ein Leben als Marionette, die immer genau so tanzt, wie andere an den Strippen ziehen.

Und irgendwann wird es so sein, dass *ich selbst mein eigener Strippenzieher bin*. Ich brauche niemanden mehr, der mich von außen konditioniert - ich mauere mich ein und lebe nach den Mustern, die nun *meine* sind.

So automatisiert wie meine Denkmuster, so automatisiert sind dann die Anweisungen dieser Muster an den Körper, der den Irrwitz in Hilferufe umsetzt und Symptome produziert, die dann zu organischen Krankheiten werden. Körperchemie wird ausgeschüttet, *in deckungsgleicher Qualität der Gedanken, der Denkmuster*.

Fehlschaltung der Evolution

Was die alten Weisheitslehren seit Urzeiten wissen, findet aktuell in den Forschungen der Zellbiologie wissenschaftliche Bestätigung: Der Daseins- ja Lebenskampf unserer Körperzellen, die mit Nährstoffen und Sauerstoff chronisch unterversorgt sind, entsteht an der Wurzel durch die Fehlschaltung unseres Gehirns, unserer Emotionen, unseres Denkens.

- So genannter „psychologischer Stress“, so wird die Nicht-Bewältigung des täglichen Lebens genannt, gibt seine irrationalen Gefahrensignale weiter an

unsere Körperzellen. Es entsteht ein Daseinskampf durch Falschinformation, von dem der einzelne Mensch keine Ahnung hat. Das Bewusstsein erkennt höchstens die Folgen, aber selbst dieses Erkennen kann außer Kraft gesetzt werden; betrachten wir nur die fettleibigen Menschen, die, selbst wenn sie in den Spiegel schauen, keine Ursachen ihrer Deformierung realisieren können; sie können sich nicht sehen wie sie tatsächlich sind!

Die vielfältige Not der Körperzellen, unter dem Allerweltsbegriff „Stress“ zusammengefasst, entzieht sich dem eigenen Bewusstsein. Wir haben für unsere Lebensprobleme wie Freudlosigkeit, Depression, innere Unruhe, Schlaflosigkeit, Gleichgültigkeit, Antriebslosigkeit, Zukunftsangst viele Namen gefunden, welche aber lediglich die Oberfläche beschreiben, das Sichtbare, das Fühlbare.

- Der unsichtbare Stressor, der Verursacher, liegt gänzlich verborgen in mir, in meinen etwa 50 Billionen Körperzellen. Er ist darin verwurzelt und, das muss gut verstanden werden, ich kann mich von ihm nicht befreien, indem ich meine *äußeren* Umstände ändere. Das innere zelluläre Stressgeschehen als innere Programmierung ist zwar einmal durch äußere Umstände der Vergangenheit entstanden, löst sich nicht dadurch auf, dass ich äußerliche Veränderungen unternehme (wie den Partner wechseln, den Wohnort wechseln, die Arbeitsstelle wechseln). Und wenn ich bis ans Ende der Welt gehe, um neu anzufangen, es wird nur ein äußerer Neuanfang sein; die alten Probleme brechen in neuer Kleidung wieder auf. *Erst wenn die inneren Probleme gelöst werden, lösen sich die äußeren*, dies ist der Weg, den zwingend jeder von uns gehen muss, will er sein Leben grundlegend neu ordnen.

Wie dieser zelluläre Stress nun entstanden ist und entsteht, das entschlüsselt im Moment die Zellbiologie mit erstaunlichen Ergebnissen: So gut wie 100% aller körperlichen Vorgänge im Körper laufen ohne unser Bewusstsein ab und werden vom Nervensystem gesteuert.

Es sind nach aktuellen Erkenntnissen je Sekunde etwa 5 Millionen Informations-Einheiten (bits), die mein Gehirn erreichen. Davon dringen etwa 12.500 Informationen in mein Bewusstsein, das sind etwa 0,25%. Meine Welt, die ich als 100% wahrnehme, besteht lediglich aus einem viertel Prozent dessen, was an tatsächlicher Information bei mir ankommt. Die Frage stellt sich direkt: Welche 0,25% werden mir bewusst? Wenn ich jetzt mit Zahlen spiele und die 0,25% als eine feste Einheit annehme, dann hätte ich 400 Möglichkeiten, die Wirklichkeit komplett verschieden wahrzunehmen.

- Die eine, tatsächliche Wirklichkeit, die mich im Informationstransfer erreicht, kann mein Gehirn in 400 verschiedene Wirklichkeiten aufsplitten, die vollkommen verschieden sind, die zu vollkommen verschiedenen Schlüssen führen, die vollkommen verschiedene Logiken beinhalten, die letztendlich vollkommen verschiedene Welten darstellen. Der scheinbar esoterisch klingende Spruch: „Die Welt ist das, *was ich meine*, dass es die Welt sei“, ist Wirklichkeit.

Der Psychologie ist die *selektive* Wahrnehmungsfähigkeit von uns Menschen schon lange bekannt. Was wir heute suchen, ist der Schlüssel zu diesem Phänomen. Durch welche bestimmenden Faktoren wähle ich mir diese meine spezielle Wirklichkeit aus? Wähle ich sie selbst aus? Wird sie ausgewählt und ich glaube nur, dass ich selbst dies tue?

Gleich in welcher der vielen möglichen Welten ich lebe, die Zusammenhänge zwischen meinem Impuls gebenden Geist und dem Körper, welcher diese Impulse aufnimmt und weiterverarbeitet, sind dieselben.

Alles, was mir je widerfahren ist, wurde in meiner inneren „Festplatte“ in Form von Erinnerungen gespeichert, – unlöslich gespeichert! Die Neurobiologie sagt, dass mehr als 90% dieser Erinnerungen ins Unbewusste abgespalten werden. Danach wäre noch maximal 10% alles dessen, was mir je geschehen ist, in meinem Bewusstsein? Intuitiv kann ich mir nicht vorstellen, dass es 10% sind, ich würde sagen, vielleicht 2 oder 3%, aber dies sind ja eh mehr Zahlenspiele als Tatsächlichkeiten. Jedenfalls sehen wir die extrem hohe Bedeutung dieser nicht mehr vorhandenen Erinnerungen, die aber noch im Zellgedächtnis als *energetische Muster* vorhanden sind und dort mit viel eigener Energie festgehalten und unterdrückt werden.

Der Körper „saugt“ sein ganzes Leben lang sämtliche Eindrücke, die auf ihn (als elektromagnetische Wellen) treffen, auf, und legt diese in seinem Zellspeicher ab. Vom Außengeschehen zum meinem Innenspeicher gibt es dann eine Standleitung, - beides ist verbunden. Wenn ich im Außen etwas beobachte, dann sehe ich kein objektives Geschehen, sondern mein Innenspeicher interpretiert dieses in Millisekunden und sendet diese Interpretation an mein Bewusstsein. Dann erst wird bewertend wahrgenommen.

- Meine Außenwahrnehmung wird zum Spiegel meines Innenspeichers. So kommt es, dass ich Dinge, die sich vor mir abspielen, kaum oder gar nicht wahrnehme; mein Innenspeicher rät mir aus alter Erfahrung ab, dies zu sehen, weil durch das bewusste Sehen ein Schmerzpunkt in mir angestoßen würde. Der Inhalt meiner Festplatte bestimmt, was ich im Außen wahrnehme und wie ich dies beurteile!

Dieser Zellerinnerungs-Speicher, der auch die kleinste innere Verletzung meines Lebens gespeichert hat, wurde von der Evolution als Schutzmechanismus angelegt. Ich reagiere dann auf diesen unbewussten Impuls, statt auf die Realität. Das ist der Grund, warum ich Dinge tue, die ich eigentlich nicht will. Ich handle entgegengesetzt von dem, was ich will. Obwohl ich weiß, dass mich die Sahnetorte immer dicker macht, und ich nach jedem Stück schwöre, dies sei mein Letztes, esse ich morgen wieder Sahnetorte.

Diese innere Programmierung, als Gegenspieler zu meinem bewussten Willen, sollte jedem von uns als *Suchtdruck* bekannt sein. Und dieses Suchtverhalten beschränkt sich bei weitem nicht auf Essen und Trinken!

Es gilt: Immer wenn ich etwas denke, sage oder tue, das ich mit klarem Verstand so überhaupt nicht will, hat sich ein gespeicherter innerer Verletzung-Impuls vor meinen Willen geschoben und diesen (bis hin in sein Gegenteil) gedreht. Das muss sehr gut verstanden werden, erklärt es doch die eigene, erlebbare Ohnmacht gegenüber jenen „wildem Tieren“ in mir, die genau das Gegenteil dessen durchsetzen (wollen), was mir zuträglich ist. So kann es denn so weit kommen, dass ich eine Lebenswirklichkeit habe, die ich überhaupt nicht will, die ich aber erleide.

Diese innere Programmierung, die mich schützen soll, tut genau das Gegenteil, – sie macht mich krank! Meine Krankheit ist die Stressantwort des Körpers.

- Diese Fehlschaltung der Evolution muss ich nun selbst, mit Hilfe meines Bewusstseins und dem unbändigen Willen, dies zu tun, korrigieren; eine Erkenntnis, die keinerlei Freude macht, ist sie doch mit viel Schmerz verbunden. Warum? Diese meine innere Programmierung, meine innere Verletzung, mein Trauma, will auf keinen Fall aufgelöst werden. Wird dieser „Schmerzpunkt“ durch eine reale Situation heute bei mir „angeklickt“, weil etwas geschieht, was der damaligen Verursachung ähnlich ist, dann geht es mir „nicht gut“.
- Ich erkläre diese innere Schmerzsituation *mit dem Geschehen im Moment*: der ist schuld, *die* ist schuld, *das* ist schuld. Nichts und niemand ist an der jetzigen Schmerz-Situation schuld, – einzig mein Erinnerungsspeicher, der mit der real erlebten Situation nicht das Geringste zu tun hat. Weil ich nicht weiß, woher der innere Schmerz kommt, werden im Außen Gründe gesucht und konstruiert, – eine fatale Geschichte!

Es gibt noch eine andere, kaum beachtete Methode, um den inneren Schmerz wegzuschalten: Da alle Erinnerungen in Bildern codiert sind, die ich innerlich sehe, schalte ich einfach meine gesamte Phantasie ab. Dann gehe ich sicher, dass alle belastenden Inhalte ebenfalls abgeschaltet sind. Mit dieser Phantasielosigkeit geht dann die Emotionslosigkeit und letztendlich die Empfindungslosigkeit einher.

Die negativen Speicherungen setzen sich über mein Bewusstsein hinweg, sie setzen sich über meinen Willen hinweg. Es gewinnt das, was ich *nicht* will, auch wenn ich weiß, dass ich es nicht will und obwohl ich dagegen kämpfe. Die aktuelle, bewusste Willenskraft verliert gegen die alte, nicht bewusste Speicherung.

- Warum sich diese ehemalige Schutzfunktion so gegen eine Korrektur und Neuinformation wehrt, wissen wir nicht und müssen es zur Kenntnis nehmen und sie zwingen, sich aufzulösen. Dieses Auflösen meiner inneren Verwirrung und Desorientierung, dies ist der „Achtfache Pfad“ des Buddha, das ist „Die Reise zu Gott“ der Sufis, das ist die Botschaft der Upanischaden und aller anderen Weisheitslehren. Dies ist der einzige Weg zur Freiheit, zu Freude und zu Glück; es gibt keinen anderen Weg, um die Verursachungen zu erkennen. *Nur was ich erkennen kann, lässt sich durch dieses Erkennen korrigieren. Der*

Vorgang des Erkennens an sich löst die negative Wirkung auf und das Heilen beginnt.

Wie gesagt, die Willenskraft, das Problem auf der Jetzt-Ebene zu lösen, ist zum Scheitern verurteilt. Was ich dann mit meinem Willen mache? Ich setze meine ganze Willenskraft ein, um die Erkenntnis, die mir fehlt, herbeizurufen!

- Ich habe den Willen, die unerkannten und verborgenen Triebkräfte zur Auflösung zu bringen.
- Ich habe den Willen, meine gesamte Lebenssituation, sollte es notwendig sein, für dieses Ziel zu verändern.
- Ich habe den Willen, alles in mein Bewusstsein zu legen, was für dieses Ziel notwendig ist, gleich welcher Schmerz entsteht.
- Ich habe den Willen, mich mit meinem Bewusstsein im Jetzt mit den Zellerinnerungen zu verbinden, um ihnen zu sagen: „Ich brauche Euch nicht mehr. Ich danke Euch für Eure Hilfe, damals – aber heute müsst Ihr nicht mehr auf mich aufpassen, Ihr seid frei, Ihr könnt gehen!“

Dafür brauche ich einen starken, unbeugsamen Willen!

Mit Sicherheit kann uns hier Buddha unterstützen mit seiner Beschwörung an die eigene Kraft und den eigenen Mut:

„Mögen wahrlich
eher Muskeln, Haut und Sehnen,
mitsamt den Knochen, dem Fleisch und dem Blute
austrocknen und zusammenschnurren,
als dass ich meine Willenskraft aufgebe;
bevor nicht erreicht ist,
was mit Mut, Kraft und Anstrengung
zu erreichen ist.“

Quellenangabe

(1) Siehe zu Konfuzius: Inge von Wedemeyer: „Konfuzius“, Verlag Heilbronn, 2. Auflage 1992.

(2) Easwaran, Eknath: „Die Essenz der Upanischaden“, Goldmann 2010, S. 105

Walter Häge