

Zellularer Stress – eine tiefe Wurzel jeder Krankheit

Von Walter Häge

Stress ist ein klar umrissenes Syndrom von Abwehrmechanismen, durch die der Körper sich an neue Bedingungen im Außen anzupassen versucht. Stress ist jene innere Erregung, die man eine „Anpassungserkrankung“ nennt.

Schon allein negative Gemütsbewegungen erzeugen ab einer gewissen Dauer durchweg jenen generellen Erregungszustand, den man negativen Stress nennt.

Irrtümlicherweise meinen wir, dass Stress *außerhalb* von uns produziert würde. Das Gegenteil ist der Fall. Stress wird nicht durch Probleme im Außen verursacht, sondern dadurch, wie ich *in mir* diese Außenprobleme interpretiere. Es gilt immer die Frage zu klären, wieso ich überhaupt in dieses Außenproblem hineinverwickelt wurde. Hätte ich nicht früher eine andere Weichenstellung herbeiführen müssen? *Ich?* Natürlich *ich!* Wer sonst!

Stress entsteht, wenn ich Entscheidungen, die mich betreffen, in die Hände anderer gelegt habe, - und wenn ich noch lebendig genug bin, um zu spüren, dass dadurch etwas in mir in Unordnung geraten ist.

Stress ist immer ein Erfolg von Fremdbestimmung. Andere drücken auf den Knopf und ich reagiere. So steigt mein Blutdruck auf Knopfdruck anderer, vom Adrenalinspiegel ganz zu schweigen. Auch die Herzfrequenz wird von außen so gesteigert, dass Schweißausbrüche und Schwindel sich einstellen.

Kann man sich dies vorstellen: *Andere* bestimmen meine Körperfunktionen! Entscheidungen über mein Leben, über das, was ich tue und das, was ich nicht tue, fällen andere? Entscheidungen, die einzig und allein ich selbst treffen müsste, fällen andere? Wie konnte es dazu kommen?

Wieso habe ich Verantwortlichkeit an andere abgegeben? Wieso habe ich nicht bemerkt, dass andere einen Vorteil für *sich* ausschlagen, indem sie *mir* Verantwortlichkeit abnehmen?

Die Botschaft war: „Ich mache Dir *Dein* Leben leichter“. „Ich mache das - genieße *Du* die Freiheit“.

Die Realität ist: Ich habe mich in die Abhängigkeit anderer Menschen gegeben. Ich hatte den Trick nicht durchschaut und nun spüre ich ihn. Meine Ohnmacht wird mir bewusst, erzeugt Spannung, innere Erregung. Ich gehe in einen permanenten Stresszustand, weil ich nicht weiß, wie ich mich aus diesen Abhängigkeiten befreien kann.

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 hilfreich 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 wahrnimmt, dass er ein Sklave ist. Was er allein spürt, 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-System, 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 aufgeprägten 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. Es wird jene Körperchemie ausgeschüttet, die mit den Gedanken, mit den Denkmustern korrespondiert.

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 die 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 durch äußere Umstände der Vergangenheit entstanden, löst sich aber 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 diese 0,25% als eine feste Einheit nehme (was sie ja nicht ist), 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 esoterische 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, die Wege zwischen meinem Impuls gebenden Geist und dem Körper, welcher diese Impulse aufnimmt und weiterverarbeitet, sind die gleichen.

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 persönlich 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 (in Millisekunden) zeitverzögerten 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. So ist es mit dem Alkohol, so ist es mit dem Nikotin und mit hundert Suchtstoffen mehr.

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 sehen kann, 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. Ich muss dies zur Kenntnis nehmen und die Altstrukturen 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 Upanishaden und aller anderen Weisheitslehren. Dies ist der einzige Weg zur Freiheit, zu Freude und zu Glück; – es gibt keinen anderen Weg.

Nur was ich erkenne *und im nächsten Schritt verstehe*, lässt sich durch dieses Erkennen und Verstehen korrigieren. Der Vorgang des tatsächlichen Verstehens löst

die negative Wirkung auf, – das Heilen beginnt. Das muss sehr gut verstanden werden, widerspricht es doch ebenfalls allen meinen Denkmustern: Ich muss außer dem tatsächlichen Verstehen nichts tun; es tut sich dadurch „allein“, ohne Willensakte. Bleibt eine unliebsame Situation beim Alten, dann habe ich sie noch nicht richtig verstanden.

Das Problem auf der Jetzt-Ebene mit meiner Willenskraft 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!

Körperliche Folgen

Für die auf mich einstürmenden Stressfaktoren des täglichen Lebens gibt es eine weite inneren Pufferzone, in welcher das negative Geschehen aufgefangen wird. Wird die Stressmenge jedoch so groß, dass dieser Puffer sie nicht mehr fassen kann, dann ist „das Fass am Überlaufen“. Die Alarmbotschaft wird vom Gehirn an jene Zellen gesendet, die an den Nervenenden sitzen und die man sinnigerweise „neuronale Immunzellen“ nennt. Diese beginnen nun, das Immunsystem in seiner Aktivität herunterzufahren.

Das körpereigene Immunsystem wird auf Befehl des gestressten Geistes herunter- oder sogar ausgeschaltet, um im „Flucht-oder Kampfmodus“ das Leben als Ganzes zu schützen.

Dieser Modus braucht natürlich alle verfügbare Energie des Körpers. Die Energie für die Atmung kann nicht abgeschaltet werden, auch die nicht für den Herzschlag, aber diejenige für die Verdauung, für die Reinigung des Blutes *und die Energie, welche das Immunsystem benötigt.*

Das muss verstanden werden: Alle Energiereserven schießen in diesen Flucht- oder

Kampf-Modus hinein, so, als wenn Sie vor einem hungrigen Löwen stehen würden. Das Gehirn sendet durch seinen Hypothalamus Befehle aus, die dem Körper unerbittlich befiehlt, was er jetzt, in dieser „Kampfsituation“ zu tun hat. Das Fatale: Es gibt diesen Kampf nicht, so dass die realerweise lebensrettenden Signale den eigenen Körper schädigen.

Wenn dies, sagen wir mal, einmal die Woche vorkäme, wäre das für den Körper kein Problem, er könnte diese Situation gut ausgleichen. Aber heute, in unserer Art zu leben, ist dieser Flucht- und Kampflex zu einer tagtäglichen Verhaltensnorm geworden, um im Haifischbecken der Gesellschaft die Oberhand zu behalten. Die Folgen sind fatal, denn aus einem psychologischen Stressfaktor (der sich nicht-real im Gehirn entwickelt), wird ein physiologisches, ein körperliches Stressgeschehen (das sich real im Körper abspielt).

Wir erleben alle, dass im Stressgeschehen die Energie im Körper so heruntergefahren wird, dass ich entweder nervös und hektisch werde (ich habe die Lege nicht mehr im Griff) oder aber ich werde müde, ich erschöpfe; das chronische Müdigkeitssyndrom der *burnout* kommt auf den Weg. Dieser Energiemangel, welcher die Zellen an ihrer normalen Arbeit hindern, ist die tiefe Ursache jeglicher Erkrankung.

Wenn sich die Zellen in ihrer Funktion einschränken, dann heißt das in erster Linie, dass der Sauerstoff- und der Nährstofftransport in die Zelle hinein gestört bis unterbrochen ist.

Hier ist das Rätsel angesiedelt, mit dem ich schon so oft konfrontiert war: Gesundheitsbewusste Menschen ernähren sich optimal, haben Idealgewicht, nehmen die beste Nahrungsergänzung zu sich und sind krank. Ihre Blutfettwerte gehen in den Himmel, der Blutdruck ist hoch, und sie klagen, dass ihr Körper die Nährstoffe nicht aufnehmen kann.

Wenn diese Menschen ihren psychischen Stress nicht lokalisieren können, um ihn aufzulösen, dann wird sich an ihrer Situation nichts ändern, trotz Biokost und allen anderen Gesundheits-Bemühungen.

Nicht vergessen dürfen wir die Antibiotika, welche nicht nur die Bakterien töten, gegen die sie verschrieben wurden (Viren können damit *nicht* abgetötet werden), sondern auch die „Urbakterien“ in unseren Zellen, die Mitochondrien.

Fazit: Psychischer Stress setzt die Körperzelle in einen Alarmzustand, der sie veranlasst „die Schotten dicht zu machen“. Die Folge ist Energiemangel, der dann im Körper, - an seiner schwächsten Stelle, zu einer definierten Krankheit wird. *Jetzt habe ich eine Krankheit mit Namen.* Und nun könnte es sein, dass falsche Medikamente, statt zu helfen, zu einer zusätzlichen Belastung für das Körpersystem werden; ein fataler Teufelskreis könnte entstehen, aus dem es auf dieser Ebene kein Entrinnen mehr gibt.

Die Grundfrage, die jeder von uns lösen muss, heißt: Wie bringe ich meinen Hypothalamus dazu, nur dann Notsignale an meinen Körper auszusenden, wenn dies tatsächlich und real notwendig ist? Dieser Frage gilt es auf die Spur zu kommen. Woher bezieht diese Gehirndrüse ihre Impulse? Wer oder was ist der Befehlsgeber zu diesem selbstzerstörerischen Handeln des Körpers?

Wir wissen, dass alles Erleben, zumindest bis zur Zeugung, in mir gespeichert ist, und dass unangenehme bis traumatische Erlebnisse ins Unbewusste abgespalten wurden, um die schmerzliche Erinnerung loszuwerden. Die Neurobiologie hat nun entschlüsselt, dass sich diese Speicher, die man *Zellgedächtnis* nennt, innerhalb der Körperzellen befinden.

Auf der körperlichen Ebene sind *Wächterzellen* schon lange bekannt: Sollten Sie einmal, und sei es vor 20 Jahren, eine Eiweißvergiftung durch den Verzehr von Muscheln gehabt haben, stellt der Körper bestimmte Zellen ab, welche die Funktion übernehmen, darüber zu wachen, dass keine Muschel mehr in Ihren Mund kommt. Schon wenn Sie eine Muschel abgebildet sehen, beginnt sich Ihr Magen umzudrehen. Falls Sie eine solche auf dem Teller lokalisieren, bekommen Sie heftigen Brechreiz.

Analog dazu, - so ist die aktuelle Erkenntnis, - haben alle Zellen (das sind beim Erwachsenen immerhin um die 50 Billionen), einen Gedächtnis-Speicher, das Zellgedächtnis. Der ganze Mensch ist der Speicher und nicht allein sein Gehirn (was man bis dato gemeint hat).

Die Energie der negativen Erinnerungen hat natürlich jeweils eine ganz bestimmte energetisch-negative Qualität, welche an den Organismus abgegeben wird - ein gänzlich einfacher, verstehbarer und logischer Mechanismus! *Diese* energetischen Schwingungen beeinflussen nun die Lebensqualität der Zellen und damit die Lebensqualität des ganzen Menschen und erzeugen zellularen Stress. Dies beim Tier genauso wie bei der Pflanze.

Negative Zellerinnerungen werden in ihrer Auswirkung zu destruktiven Zellerinnerungen, die das negative Geschehen im Körper anstoßen. Wie dies materiell geschieht, sagt uns ebenfalls die Zellbiologie.

Während meine Vergangenheit jede Sekunde neu stirbt, „leben“ meine negativen Erinnerungen durch den Speicher fiktiv weiter. Ein Drama mit erschreckenden Folgen, denn auch mein Tagesbewusstsein unterliegt dem Trugschluss, es gäbe eine Vergangenheit und integriert diese Fehleinschätzung in meine Meinung vom Dasein und in mein Empfinden.

Da die negativen Erinnerungen in den Zellen 24 Stunden am Tag unterdrückt werden müssen, verbraucht dieser „Geheimhaltungsvorgang“ ein hoher Prozentsatz der zur Verfügung stehenden Gesamtenergie. Diese fehlende Energie fehlt den Zellen für

ihre Arbeit, und diese fehlende Energie stößt meinen zellularen Stress an, der mich von allen positiven Lebensansätzen abhält und der mich davon abhält, das zu tun, was ich mit meinem Verstand so gerne möchte.

Dieser Verdrängungsmechanismus, den S. Freud *Lustgewinn durch Schmerzvermeidung* genannt hat, wird durch einen Erinnerungs-Reiz angestoßen, der entweder diesem aktuellen Leben entstammt (seit der Zeugung), oder der ererbt ist von meinen Vorfahren. Durch den Akt der Zeugung entfalten sich nicht nur die genetisch bekannten Körper-Merkmale aus den beiden Elternlinien, auch die Zellerinnerungen, die zum Zeitpunkt der Zeugung in meinen Eltern gespeichert waren, werden an mich weitergegeben und sind bei der Geburt bereits ausgeprägt vorhanden. Wenn die Bibel sagt, dass jeder von uns die Sünden seiner Väter bis ins dritte und vierte Glied übernimmt, dann ist jener Vorgang der Energieweitergabe an das neue Lebewesen gemeint. Nicht nur Mutter und Vater sind energetisch in mir – auch Oma und Opa, Uroma und Uropa!

Wenn es Menschen unter uns gibt, die sich intensiv mit Wiedergeburt beschäftigen und mit ihren Inkarnationen *vor* diesem Leben, dann ist dies eine hochinteressante Sache, jedoch gilt, *dass die gesamte Evolution heute und jetzt in meinen Zellen gespeichert ist. Allein diese Zellspeicher geben Auskunft über alle meine geübten Erscheinungsformen.* Ich empfehle hier dringend, die grandiosen Erkenntnisse des Paul Émile Charons zu den eigenen hinzuzufügen.

Aber auch das muss tief verstanden werden: Wenn die Quelle meiner leidvollen psychischen Situation *außerhalb meines eigenen, jetzigen Lebens* liegt, dann kann ich jahrelang in psychologischer Behandlung versuchen, mein jetziges Leben aufzuarbeiten, an die Ursachen gelangen weder mein Psychologe, noch ich selbst. Und wie identifiziere ich die negativen Energien meiner Vorfahren? Da diese in meinen eigenen negativen Zellerinnerungen integriert sind, braucht es dazu kein gesonderter Lösungsversuch. *Heilung erfolgt allein über eine Neuinformation, welche die alte Information in ihrer Wirkung ersetzt.*

Neu-Formatierung meiner Wirklichkeit

Diese Neu-Formatierung meiner Festplatte, dieses grundlegende Update meiner inneren Wirklichkeit, kann allein über *neue Glaubenssätze* geschehen. Wenn ich in die Verursachungsebene vorstoßen will, muss ich meine jetzt gültigen Glaubenssätze anschauen: Das, was zu meiner Überzeugung geworden ist, was ich denke, was ich fühle, was ich meine, was ich von mir gebe, das muss auf den Prüfstand. Gespeist wird diese Basis meiner Persönlichkeit von diesen alten Glaubenssätzen, die ich verinnerlicht habe und die scheinbar unverrückbar meine geistige und emotionale Identität ausmachen.

Der zelluläre Stress wird ausgelöst durch falsche Glaubenssätze. Diese falschen

Glaubenssätze (die durchaus irgendwann einmal richtig waren), haben sich in meine Zellen als negative Zellerinnerung festgesetzt und senden ihre Botschaft an alle anderen Zellen. Diese Zellerinnerungen gilt es aufzulösen. Ich muss sie mit meinen neuen Informationen überlagern, bis diese nicht mehr wahrnehmbar sind, bis die Zellen geheilt sind (Der Quantenphysiker Paul Émile Charon sagt uns, dass die alten Informationen nicht zu löschen sind. Sie bleiben mein ganzes Leben vorhanden, haben aber durch die neuen Informationen keinerlei Macht mehr über mich).

Ich muss wissen: Falsche Glaubenssätze erzeugen eine falsche Wahrnehmung. Diese erzeugt falsche Reaktionen. Meine Glaubenssätze müssen im Einklang mit der Realität stehen, damit sie wahr sind. Wahrheit heißt Realität, Wirklichkeit. Wahr ist immer nur das, was wirklich ist, nicht was ich sehe, was ich denke, was ich meine. Wahrheit/Realität liegt immer *in* den Dingen, niemals an der Oberfläche. Wahrheit/Realität ist das Wesen der Dinge.

Jeder falsche Glaubenssatz ist eine Fehlinterpretation der Realität und damit der Wahrheit. Jeder falsche Glaubenssatz zieht logischerweise falsche Schlussfolgerungen nach sich; diese sind wiederum Basis für weiteres Falschbeurteilen usw. usw., eine Endlosschleife!

Der größte selbstzerstörende Irrtum ist der, zu verlangen, dass sich „die Welt“ nach meiner persönlichen Vorstellung („so muss es sein“) zu richten hat. Diese Glaubenssatz-Konstruktion führt zwangsläufig in die Selbstzerstörung, denn die Realität ist von solch einer absurden Vorstellung nicht nur völlig unbeeindruckt, sie schert sich keinen Deut darum.

Stellen sie sich an eine belebte Fußgängerzone und betrachten Sie in Ruhe die vorbeiziehenden Gesichter, – bei vielen, vielen Menschen ist diese alles zwingen wollende Herrschsucht in die Gesichtsmuskulatur geradezu eingebrannt!

Wenn mein grundlegender Glaubenssatz heißt, dass ich so wahrhaftig wie irgend möglich leben möchte, dann heißt das, dass ich der Realität so nahe wie möglich sein will. Es ist mir dann völlig gleich, wie diese Realität aussieht, ob sie mit guttut oder ob sie mich schmerzt, denn sie ist, wie sie ist. Ich ordne mich in sie ein.

Was ich glaube, kann mich krank machen - im Empfinden - im Fühlen - im Denken - im Körper.

Was ich glaube, kann mich heilen – im Empfinden - im Fühlen - im Denken - im Körper.

Allerdings muss auch hier der Begriff richtig verstanden werden: Glaube heißt hier nicht: Nachglauben, was uns andere vorsagen, dass es richtig sei! Glaube heißt tiefes inneres Wissen, heißt verstehen. *Glaube, Verstehen und tatsächliches Wissen sind eins!*

Dieses tiefe innere Wissen teilt sich mir mit, wenn ich mit ihm kommuniziere. Warum z.B. in den alten Gräbern von Carnac in Frankreich oder in der Pharaonengräbern des alten Ägypten (wunderschöne) Metallpendel gefunden wurden? Die uralten Weisen wussten schon, wie man mit seinem inneren Wissen kommuniziert: Ich nehme in die linke Hand einen Stoff, eine Nahrung, ein Medikament und ich frage meine Körperzellen, ob dieser Wirkstoff, wenn ich ihn jetzt mir einverleibe, gut für mich sei. Eine klare, eindeutige Frage. Die Antwort meiner Körperzellen ist ebenso klar und eindeutig. Sie geben diese weiter an die Muskulatur und in die Fingerspitzen, welche die Schnur des Pendels halten. Diese geraten nicht willentlich und unmerklich in Bewegung. Ich muss meinen Muskeln nur klar sagen, ob sie bei der Antwort „ja“ nach rechts drehen sollen, oder nach links. Auch bei ihrer Antwort „nein“ müssen Sie genau die Drehrichtung wissen. Nach dieser Vereinbarung dreht sich dann das Pendel als Antwort meiner Körperzellen auf meine Fragestellung. Wenn Sie diese Technik beherrschen – und das kann jeder lernen, brauchen Sie nun überhaupt keinen Menschen mehr zu fragen was Ihnen materiell guttut oder was Sie zu sich nehmen sollen oder nicht.

Nach der Antwort meines Innern Selbst handle ich. *Das ist Wissen, das ist Glaube. Das ist Realität und Wahrheit.*

Und das ist die gute Botschaft: Die neuen Glaubenssätze, meine neue Grundüberzeugung als Basis meines Lebens, ergibt sich *nicht* durch Handeln, *nicht* durch Gelöbnisse, *nicht* durch innere Vorschriften, - die neuen Glaubenssätze erwachen selbst in mir durch das Bewusstwerden der alten, nicht tauglichen. *Was mir bewusst ist, kann ich verändern. Was mir bewusst ist, verändert sich von selbst, denn die Bewusstwerdung schließt die Veränderung mit ein.* Die Bewusstwerdung *ist* die Veränderung. Das ist „Wu Wei“ der Taoisten das ist der Healing-Code des Dr. Dr. Loyd, das ist Quantenheilung, das ist Geistheilung (gleich wie sie benannt wird).

Die neuen Säulen meiner Orientierung – der Weg aus dem Dilemma

Wenn ich meinen Geist neu ordne, dass immer meine neue Zielvorstellung mit in den Geist eingebunden ist, dann *lasse ich los, ohne einen Leerraum entstehen zu lassen.* Wenn die Säulen, die bisher mein Leben gestützt haben, wegbrechen, müssen im gleichen Moment neue Säulen da sein, sonst bricht mein Haus ein. Dies ist ganz wichtig zu wissen, deshalb soll keiner von uns mit Ungeduld und Eile an diese Arbeit gehen.

Die alten Säulen:

Fremdbestimmung, Orientierungslosigkeit, Hilflosigkeit, Konsumwerte als Freiheits-Orientierung, Unbeteiligt sein als Schein-Autonomie, Abgabe der Verantwortung an „Fachleute“.

Die neuen Säulen:

Orientierung an den tatsächlichen Werten, die durch alle Oberflächenwerte hindurchscheinen. Diese Werte sind in mich „eingefaltet“, wie der Physiker David Bohm sagt. Ich verzichte auf alle Angebote, die mir Verantwortung abnehmen wollen, auf alle Angebote, die mich unfrei machen. In seiner irrationalen Sicht wird vom Konsummenschen „Verzicht“ als Mangel gedeutet: doch, - wenn ich etwas nicht haben will, *und ich will es nicht haben*, wo sollte es da einen Verzicht geben?

Wenn ich weiß, dass „Konditionierung“ bedeutet, dass die Zusammenhänge zwischen Denken und Handeln automatisch ablaufen, so sehr, dass sie unkontrollierbar geworden sind, dann kann ich erkennen, dass nur mein eigenes Bewusstsein, mein Wesenskern, mein Atman in der Lage ist, diese Verbindungsstränge zu durchschneiden.

Die Handlungsebene meines Bewusstseins ist mein Wille, im Einklang mit der Alleinheit zu leben. Es ist der Wille zu erkennen und zu verstehen. Dieser Wille ist der Befehlsgeber des Geistes in meine Handlungsebene hinein. Mein (so definierter) Wille ist das Ausführungsorgan meiner Bewusstheit, dem Atman in mir. Diesen Willen mit seinen neuen Informationen dehne ich aus, immer weiter, immer weiter, bis mein ganzer Bewusstseinsraum davon ausgefüllt ist. Mit diesem Willen zum Verstehen dringe ich bis in mein Unbewusstes vor.

Dazu muss ich dringend meinen Beobachter installieren, der meinen Geist, meine Gedanken, meine Gefühle und meine Handlungen beobachtet. Ich muss den Impuls, der zur Automatenreaktion führt, erkennen. Ich muss eine Impulsdistanz installieren - wenige Atemzüge lang, - dann kann ich den entstehenden Reiz lokalisieren und stoppen.

Ich empfehle dazu Hilfen von Menschen anzunehmen, welche diesen Weg bereits gegangen sind. Buddha z. B. eignet sich wunderbar dazu. Seine Systematik des achtfachen Pfades ist eigentlich alles, was ich dazu brauche. Aber auch die Sufis oder die Upanischaden geben ganz konkrete Hilfestellung. Ich empfehle an dieser Stelle mein Buch: „Den Pfad der Sufis gehen“. Es wäre vielleicht ein guter Einstieg.

Was ich tun muss, zwingend tun muss, ist die Neuordnung, ja die Neuschaffung meiner Persönlichkeit, meines Charakters. Ich erstelle neue Leitgedanken, zu denen ich werden will. Ich will diese neuen Leitgedanken tief in mein Bewusstsein treiben, bis sie das komplette Bewusstseinsfeld ausgefüllt haben. Ich spiele eine neue Software in die Neuronenstruktur ein. Langsam, Schritt für Schritt, versuche ich nach dieser neuen Software zu handeln.

Indem ich meine tief sitzende Charakterstruktur umforme, verändere ich auch meine beiden Nervensysteme. Meine Nervosität nimmt ab, meine Ängstlichkeit, meine Egomane - eben alle Qualitäten meiner Zwänge, die ich als solche erkannt habe.

Natürlich muss ich mit mir Geduld haben. Geduld natürlich nicht im umgedeuteten

Sinne von erdulden, sondern im ursprünglichen Sinn von tief verwurzelter Entschlossenheit. Diese Entschlossenheit ist tiefes inneres Wollen nach Veränderung.

Und mit diesem Wollen bereits betrete ich meinen aktiven inneren Friedensraum, der sich nach den Sufis aus fünf Qualitäten zusammensetzt.

Innerer, eigener Frieden, jene Leit-Qualität, nach der sich ausnahmslos jeder Mensch sehnt, beinhaltet:

1. Geduld.

Wie gesagt, als tief verwurzelte Entschlossenheit, um ein Ziel zu erreichen.

2. Angstfreiheit oder Furchtlosigkeit.

Ich benötige sie, um meine Konditionierungen abzulegen: Buddha formulierte dies so: „Ich habe mich von meinen Vorbedingungen befreit“. Es gibt nur noch einen, vor dem ich Angst haben müsste, - das bin ich selbst.

3. Gleichmut.

Ich lasse mich nicht in Gegebenheiten von außen hineinziehen. Gleichmut, jene heitere Gelassenheit, das Gegenteil von Gleichgültigkeit, gibt mir die Kraft, *das* nicht ändern zu wollen, was nicht zu ändern ist und *dies* zu ändern, was notwendig ist.

4. Schönheit.

Ich sehe wieder das Schöne. Die Schönheit der Natur, die Schönheit des Lebendigen. Ich sehe auch das Schöne im Hässlichen. Es greift die Aussage: *„Du erkennst den Grad Deiner Veränderung an Deiner Fähigkeit, mit einer hässlichen Situation in schöner Weise umgehen zu können“*.

5. Freiheit von Zweifel

Diese fünfte Qualität versetzt mich in die Lage, mein neues Ziel unbeirrt anzugehen, gleich was andere meinen, gleich was um mich geschieht. Ich weiß meine Wahrheit und gehe ihren Weg unbeirrt.

Meine Zielvorstellung ist, alle fünf Qualitäten zu vereinigen und in ihnen mit großer Kraft zu leben: Geduld, Angstfreiheit („Furchtlosigkeit“), Gleichmut, Schönheit und Freiheit von Zweifel.

Ich weiß nun, dass das, was ich tue und das, was mein Schicksal ist, in engstem Zusammenhang steht.

Hier noch einmal jenen Spruch aus den Upanishaden, der zum neuen, übergeordneten Leitgedanken werden könnte.

„Du bist, was Dein tiefes, treibendes Begehren ist.

Wie Dein tiefes, treibendes Begehren ist, so ist Dein

Wille.

Wie Dein Wille ist, so ist Dein Tun.

Wie Dein Tun ist, so ist Dein Schicksal.

Diese Leit-Qualitäten, diese neuen Werte sollen Grundlage meines Lebens werden:

- Liebe als grundsätzliches Wohlwollen allem Lebendigen gegenüber, Güte, Freundlichkeit, Offenheit; Mitgefühl, Freude, Mitfreude, Schönheit.
- Geduld als tiefe Entschlossenheit; Gleichmut und tiefe Gewissheit.
- Innere Stille, Ruhe, Frieden.
- Dankbarkeit, Vertrauen, Zuversicht.
- Mut, Kraft, Anstrengung, Ausdauer und die Fähigkeit loszulassen. Ich lasse Stück für Stück alles los, das mich knechtet.
- Ich rufe nach Deiner Willenskraft!

Und wenn es ein Gebet gibt, dann dieses: Dein Wille wird zu meinem Willen. Mein Wille *ist* Dein Wille. *Dein Wille geschehe.*

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

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

Erweiterte Erkenntnisse der Neurobiologie

Eine Wahrnehmung – ein geistiger Akt – wird in der Großhirnrinde und im limbischen System in ein energetisches Signal, dann in ein materielles, biologisch wirksames Signal umgewandelt.

Durch die Umwandlung von emotional bedeutsamen Ereignissen in biologische Signale verändert das Gehirn seine eigene Mikrostruktur, das heißt seine eigene Molekularstruktur („Soziale Konstruktion des menschlichen Gehirns“)

Dieser Umwandlungsprozess von geistiger Erfahrung / geistigem Inhalt in biologische Signale erklärt nicht nur psychischer Erkrankungen wie Depression, Borderline-Verhalten oder Burnout-Syndrom, sondern ebenfalls die aktuellen Volkskrankheiten der chronischen Erkrankungen, insbesondere Herzerkrankungen, Autoimmun-Erkrankungen, Tumorerkrankungen, chronische Schmerzerkrankungen usw. usw.

Die Art der Wahrnehmung und die Art der zwischenmenschlichen Beziehungen, stehen am Beginn dessen, was man Gesundheit oder Krankheit nennt.

Die von Prof. Dr. Joachim Bauer postulierten ‚Spiegel-Neuronen‘ sind das materielle

Gegenstück zum Mitgefühl. Diese speziellen „Mitgefühls-Neuronen“ prägen sich nicht nur ein, was ich bei einem anderen Menschen beobachte, *sie lassen mich diese Beobachtung auch fühlen*. Ich sehe und konstatiere nicht nur den Schmerz dessen, das nicht Ich ist und leidet, ich selbst fühle diesen Schmerz.

Gute zwischenmenschliche Beziehungen sind nicht nur das Medium unseres positiven psychischen Erlebens, sondern die Basis unserer körperlichen Gesundheit.

Alarmreaktionen, die aus dem limbischen System kommen, sind eine schwere Bedrohung, auch wenn der Grund dafür im Außen gering sein kann. Jede Alarmreaktion des Geistes setzt eine biologische, d.h. körperliche Reaktion in Gang. In unserer Gesellschaft sind es seuchenhaft die „soft facts“, die im Außen unscheinbaren Konflikte auf allen menschlichen Ebenen, welche Stress hervorrufen und eine Kettenreaktion in Gang setzen.

Wird diese Reaktionskette nicht unterbrochen, wird die anfänglich psychische Belastung zu einer selbständigen, von der Ursache losgelösten körperlichen Erkrankung. Das Suchen von Schuldigen ist bei diesem Mechanismus völlig sinnlos.

Psychische Anfangsbelastungen entstehen immer, wenn ich nicht identisch handle, wenn ich ‚eine gute Figur‘ machen will, wenn ich mein Ego durchsetzen will, meinen Stolz, meinen Ärger, mein Besserwissen...

Was auf der Zellebene geschieht, wenn der „Stress-Fall“ eintritt, diese tiefe, zerstörerische Wirkung, wenn uns negative Emotionen aus dem Gleichgewicht bringen, dieser grundlegende Problemkreis muss verstanden werden.

Stress stellt sich ein, wenn Gefahr für Leib und Leben droht. Dann reagiert der Körper mit Flucht- oder mit Kampfreaktion. Dies ist seit Jahrhunderttausenden lebenserhaltend und eine ganz und gar positive Sache.

Der Stress, um den es aber hier geht, ist irrational, ist eingebildet, ist ein Konstrukt unseres Geistes: die Psyche *ist der Meinung*, dass sie sich in Gefahr befindet. Die Psyche *denkt*, sie würde mit einer Situation nicht fertig werden und setzt im Körper durch das Ausschütten von Adrenalin die Voraussetzungen zur Flucht und zum Kampf in Gang. Nur: es kommt weder zur Flucht noch kommt es zum Kampf. Stattdessen muss der Körper lautlos ohne sichtbare Reaktion diesen Adrenalin-Kick verbrennen, was eine innere Spannung, ein inneres Ungleichgewicht hervorruft. Die Folge ist Angespanntheit, Reizbarkeit, Müdigkeit, Aggression und das Gefühl zu versagen.

Viele von uns sind, durch die krankhaften Verwerfungen im Beziehungs- und Berufsleben mit Adrenalin vollgepumpt, welches nicht verbrannt werden kann. Hier ist der Weg zum Burn out, zur Depression, zum immer schwächer werdenden Immunsystem, sichtbar an immer wiederkehrenden Erkältungen, an grippalen Infekten usw. usw. Wir bauen ab, körperlich, emotional, seelisch. Greifen wir zu

aufputschenden Drogen oder zu Medikamenten, dann schwächen wir unseren Körper noch zusätzlich und die Kraft des Immunsystems nimmt weiter ab.

Dieser irrationale Stress, dem ich scheinbar nicht gewachsen bin, dem ich scheinbar ausgeliefert bin, dem ich scheinbar nicht entrinnen kann, entsteht aus einer Situation heraus. Diese scheinbar von mir nicht beherrschbare Situation schaltet ebenso mein analytisches Denken aus, was mich weiter handlungsunfähig macht.

Ich bin in diesem Moment einer Energie ausgeliefert, die sich ihren Lösungsweg in den Körperzellen sucht, welche „ausbaden“ können, was mein Bewusstsein, mein Geist, meine Emotionen nicht regeln konnten: *Aus situativem Stress wird körperlicher, physiologischer Stress*, welcher die normalen und gesunden Körpervorgänge stört. Diese Störung ausgeweitet (ständige irrealer Kampf- und Flucht-Reaktion) – wird zum Symptom, welches wir Krankheit nennen.

Alle Verspannungen im Rücken, bis hin zum Bandscheibenvorfall, sind in der Regel Stressreaktionen, bei denen die Rückenmuskulatur durch Zusammenziehen den irrationalen Stress somatisiert, verkörperlicht.

Es ist möglich, dass ein Mensch sehr lange diesen irrationalen Stress aushalten kann. Es ist wie das berühmte Fass, das sehr viel Wasser fasst, bis es eines Tages – völlig unvorbereitet für die Außenwelt, die nicht hineingeschaut hat – überläuft.

Der Krankheitsort, der durch das „Überlaufen“ sichtbar wird, dies ist unsere schwächste Stelle im Körper. Die Krankheit zeigt an, welcher Teil des Körpers unter der Last des Stresses zusammengebrochen ist.

Die Autoren Loyd/Johnson, in ihrem Buch: „Der Healing-Code“, nennen die weit verbreiteten Auswirkungen eines anhaltenden Stressgeschehens im Körper:

- Schlafstörungen,
- innere Unruhe, innere Anspannung,
- konfuse Denken,
- ineffizientes Handeln,
- erhöhte Fehlerquote,
- Reizbarkeit,
- Wut,
- Depressivität,
- Bluthochdruck,
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen,

- Geschwüre,
- Allergien,
- Asthma,
- Migräne,
- vorzeitige Alterung.

Genregulation

Alle unsere Gene („Grundeigenschaften“) stehen unter dem Kommando eines oder mehrerer Genschalter („Promoter“), die vorgeschaltet sind. Wird nun ein aus der Hypophyse heraus ein dort erzeugter Code losgeschickt, der die Botschaft eines starken Erlebens oder eines starken Gedankens eingraviert besitzt („Signalstoff“, „Transkriptionsfaktor“), dann dockt dieser am entsprechenden Schalter („Rezeptor“) an. Die Folge: Das nachgeschaltete Gen wird aktiv oder passiv gemäß der überbrachten Anweisung: hochgeschaltet, heruntergeschaltet, abgeschaltet.

Die Verbindung Botenstoff – Veränderung der Genschaltung führt zu einem Dominoeffekt von Signalen ins Innere der Zelle. Am Ende wird z.B. die unerwünschte Eigenschaft im Zellkern abgeschaltet.

Dieses ist die aktuellste Nachricht der Neurobiologie: Unerwünschte Eigenschaften können durch Gedankenkraft abgeschaltet werden:

„Seelische Erlebnisse werden vom Gehirn in bioelektrische Impulse und in die Freisetzung von Nerven-Botenstoffen umgewandelt. Das Gehirn macht aus jedem psychischen einen biologischen Vorgang. Vom Hirn ausgesandte Signale führen sowohl zur gegenseitigen Stimulation der Nervenzellen im Gehirn, als auch zur Stimulation zahlreicher Körperorgane. Wo immer solche von der Psyche ausgesandten Signaltöne bei einer einzelnen Zelle eintreffen, können sie zu einer Veränderung der Genaktivität führen“ (1)

Körperliche Folgeaktionen eines Traumas

Ein Trauma ist eine Verletzung der Psyche, eine Wunde in meinem Geist. Die Folgen eines Traumas nennt die Medizin „Posttraumatische Belastungsstörung“. (post, lat. ‚hinter‘, ‚nach‘)

Ein Trauma ist ein bleibendes Gefühl der Hilflosigkeit, ein Gefühl schutzloser Preisgabe meiner selbst, eine dauerhafte Erschütterung des Selbst- und des Weltverständnisses. Jedes Trauma löste so genannten „Stress“ aus, wobei ganz klar zu sagen ist: Stress ist ein Synonym für Angst.

Prof. Dr. William James (1842-1919), der Urvater der wissenschaftlichen Psychologie sagte: „Ein Erlebnisdruck kann emotional so aufregend sein, dass er Beinahe so

etwas wie eine Narbe in der Gehirnsubstanz hinterlässt“. (1a)

Psychische Verletzungen verändern neurobiologische Gehirnstrukturen und steuern und verändern damit die genetische Struktur.

Das Gehirn bewertet, ob die aktuelle äußere Situation gefährlich ist. Dafür benötigt es etwa ½ Sekunde. In dieser Zeit gleicht das Gehirn die Neu-Situation mit den gespeicherten Alt-Situationen ab und bewertet an Hand der Speichererfahrung die Neu-Situation. Erfolgt Alarm, also die Bewertung „gefährlich“, dann wird dies als innerer psychischer Angst-Schmerz erlebt – eine Angst-Attacke, ja sogar mit körperlichem Schmerzempfinden als Folge.

Das akute Schmerzerleben bezieht sich bei einem Wiederholungstrauma nicht auf einen aktuellen, realen Schmerz; das alte Trauma wurde reaktiviert und übernimmt das Kommando über die Realität.

Dies geschieht meist im Mandelkern, der Amygdala im Gehirn, denn diese ist spezialisiert auf die Speicherung unangenehmer und gefährlicher Vorerfahrungen. Prof. Dr. Bauer schreibt: „Mit der Amygdala sollte man es nicht verderben: Wenn sie ‚meint‘, einen Alarmzustand zu erkennen, alarmiert sie die Notfallzentren des Gehirns (Hypothalamus und Hirnstamm) und ist auf diese Weise in der Lage, den gesamten Körper mitsamt Kreislauf, Herzschlag etc. ‚verrückt‘ zu machen.“ (1b)

Es wird eine so genannte Stressachse aktiviert, welche Substanzen ausschüttet, damit entweder Kampf oder Flucht optimal gelingt. Stress bedeutet, dass ich keine der beiden vorgesehenen Reaktionen ausführen kann. Ich „reiße mich zusammen“ und sitze in der Falle.

Jedes dazukommende Trauma-Erlebnis erhöht zudem die Gesamt-Empfindlichkeit der Amygdala gegenüber neuen Erfahrungen. Das heißt, Neu-Stress-Erfahrungen werden (durch diese Addition) in der Skala immer unreal gefährlicher.

Besonders problematisch wird es, wenn eine Alarmsituation nicht abklingt, sondern sich als dauerhaft etabliert. In einer PET-Untersuchung, in welcher man den Energieverbrauch einzelner Hirnregionen sehen kann, wird dann eine dauerhafte Über-Aktivierung der Amygdala sichtbar.

Dies hat eine dauerhafte Aktivierung des zentralen Stressgens CRH zur Folge. Die bedeutet dauerhafte zu hohe Ausschüttung von Cortisol in den Nebennieren.

Eine wichtige Variante heißt bei Herzpatienten: Dauerhafte Erhöhung des *Noradrenalin*spiegels, was das Herz-Kreislaufsystem angreift und die Schlafkonzentration beeinträchtigt.

Die „Stressachse“: Der *Hypothalamus* gibt Befehl, CRH (Corticotropin-Releasing-Hormon) herzustellen und auszuschütten. Dadurch stellt die *Hypophyse* ACTH her (Adrenocorticotropes Hormon) und schüttet dies aus. Dadurch stellen die *Nebennieren* Cortisol her und schütten es aus.

Stress in allen seinen Formen – bis hin zum Angstzusammenbruch Depression – aktivieren im Hypothalamus CRH und erhöhen dadurch in den Nebennieren die

Cortisol-Ausschüttung.

Eine Daueraktivierung dieser Stressachse bremst das Immunsystem mit der Folge ständiger Infektionen, allgemeiner Schwäche bis hin zum Chronischen Müdigkeitssyndrom (CSF), und final bis hin zur Tumorzellenvermehrung.

Gespeicherte Angst verändert Körperzellen

Angsterlebnisse speichern sich a) im limbischen System ab und b) erzeugen Neuropeptide, welche die Angstinformation in Zellen von bestimmten Körperregionen tragen.

Dort entwickelt sich mit der Häufigkeit dieser Information eine Spannung. Sichtbar ist dies im Außen in bestimmten Muskelpartien, die sich verhärten. Wir sehen dies um die Mundwinkel, um die Augenpartie und in der gespannten Körperhaltung.

Rückenschmerzen, bis hin zum Bandscheibenvorfall, sind somatisierte Schmerzen der Psyche.

Der erste Arzt, der diese Zusammenhänge erforschte, welche die Neurobiologie jetzt beeindruckend beweisen, war Wilhelm Reich (1897 - 1957). (2)

Reich war Mediziner, schloss sich in Wien Sigmund Freud an und war bald ein weltweit anerkannter Psychoanalytiker. Reich stellte fest, dass eine seelische Erstarrung gleichzeitig auch eine körperliche Komponente hat. Wessen Psyche ins Ungleichgewicht gerät, der wird zuerst an den äußeren Körperbereichen „steif“. Der psychisch Erkrankte ist an der Körperperipherie steif geworden. „Er fühlt sich ‘unbehaglich in seiner Haut’, ‘gehemmt’, kann ‘sich nicht verwirklichen’, fühlt sich ‘wie ummauert’, ‘ohne Kontakt’, ‘zum Bersten gespannt’. Er strebt mit allen Mitteln ‘zur Welt’, doch ist er wie ‘festgebunden’. Mehr: Die Anstrengungen, in Kontakt mit dem Leben zu kommen, sind oft derart schmerzhaft, er ist so wenig fähig, die Schwierigkeiten und Enttäuschungen zu ertragen, dass er sich lieber ‘in sich verkriecht’.“

Reichs neuer Weg ist die Befreiung des Menschen aus dieser seiner Erstarrung durch Zuführung von kosmischer Energie.

Der chronisch Erstarrte, der Blockierte, derjenige, der seelisch und körperlich keine Erregung, keine Emotion mehr spürt, das ist der gepanzerte Mensch, der Kältemensch. Es ist – in gelenkten Bahnen - der in unserer Gesellschaft erwünschte Funktionsmensch. Die Folge dieser automatischen Funktionalität: Natürliche, normalerweise fließende Energie wird gestaut, erstarrt und wird mit den Jahren körperlich sichtbar.

Wir brauchen uns z.B. nur mit etwas Einfühlungsvermögen vor ein großes Kaufhaus zu stellen und die vorbeihastenden Menschen anzuschauen. Vielleicht brauchen wir auch nur, mit großem Einfühlungsvermögen, in den eigenen Spiegel zu schauen.

Nach Reich sind es sieben Segmente, die als Folge seelischen Leidens = Verspannungen = Energieblockaden betroffen sind :

1. Das Augensegment (incl. oberer Kopfhälfte)
2. Das Mundsegment (incl. unterer Kopfhälfte)
3. Das Halssegment (mit Kehle und Nacken)
4. Das Brustsegment (incl. Brustkorb und Arme)
5. Das Zwerchfellsegment (die Muskulatur über dem Bauch)
6. Das Bauchsegment (Vorder- und Rückseite)
7. Das Beckensegment (einschließlich Beine)

Heute ist die Verspannung des Rückens zu einer regelrechten Volkskrankheit geworden.

Auffälligkeiten bei 1 und 2 sind relativ leicht zu erkennen: die unglücklichen Augen, oft stechend, oft leer, oft kalt im maskenhaften Gesicht; oder die schmalen, harten, nach unten gezogenen Mundwinkel, eingegrabene Linien, die oft Hochmut oder Überlegenheit signalisieren, aber auch eine gewisse „Verzogenheit“ darstellen, die etwas nicht Vorhandenes darstellen wollen oder einfach nur Härte zeigen. Oft lässt sich eine andauernde Spannung der Kiefernmuskulatur beobachten: Die untere Gesichtshälfte wirkt abweisend, geradezu „böse“.

Reich spricht in diesem Zusammenhang von *Charakterpanzerung*, von einem Charakterpanzer, den er aufzulösen versucht.

Er stellt fest, dass zum Beispiel Wut und Angst durch muskuläre Spannung so gebunden werden können, dass sie, gleichsam im Körper eingesperrt, nicht mehr nach außen dringen können. Wird nun etwa durch eine bestimmte Massage am gepanzerten Körpersegment gearbeitet, stellt Reich etwas Erstaunliches fest: „Wo immer ich von nun an eine muskuläre Bremsung oder Spannung auflöste, brach eine der drei biologischen Grunderregungen des Körpers aus: Angst, Hass oder sexuelle Erregung.“

Reichs grundlegende Erkenntnis war die, dass in einem gesunden Menschen die Energie des Lebens frei und unverkrampft fließen kann. Dieser Energiefluss wird als Lust erlebt.

Wird Energie in ihrem Fluss gestoppt, wird sie in den Körper zurückgezogen und muss dort aufgestaut verharren, wird dies als Angst erlebt.

Freude/Lust und Angst sind die zwei treibenden entgegengesetzten Grundgefühle. Die Energie, welche beide Gefühle antreibt, ist aber ein und dieselbe: bei Angst nicht fließend, bei Freude/Lust fließend.

Alle Lebewesen haben einen Viertakt in ihren Zellen: Mechanische Spannung - Elektrische Ladung - Elektrische Entladung - Mechanische Entspannung“, das ist die berühmte Orgasmusformel des Wilhelm Reich, die so gerne, bewusst oder unbewusst, missverstanden wurde!

A funktioniert nach diesem Vierertakt, bis hinunter zur Zellteilung: Spannung - Ladung - Entladung - Entspannung.

Hier handelt es sich um den bedeutendsten Vorgang in allem Lebendigen, so dass Reich dies zur LEBENSFORMEL schlechthin erklärt hat: Aus Freude/ Lust wird Ausdehnung (Expansion) und aus Angst wird Zusammenziehung (Kontraktion).

Diese Lebensformel ist bei weitem nicht auf den Menschen beschränkt. Sie ist für alle Tiere gültig, gleich, ob diese ein Gehirn wie wir besitzen oder nur ein Nervensystem!

Jede irgendwie geartete Angsthaltung widerspricht dem Expansionsprinzip des Lebens und macht krank. Ist der Organismus einmal in eine Angsthaltung (Kontraktion) versetzt, können sich folgende Erkrankungen ergeben:

1. Bluthochdruck, da die Gefäße zusammengezogen sind und das Herz eine Mehrleistung zu erfüllen hat.
2. Rheuma. Als Folge von 1 können sich Substanzen ablagern. In der Muskulatur können Knoten gebildet werden.
3. Bestimmte Lungenerkrankungen
4. Asthma bronchiale
5. Magengeschwüre
6. Krämpfe/Verkrampfungen aller Art, wozu auch Hämorrhoiden zählen.
7. Krebs
8. Impotenz und Frigidität

Demnach folgen auf alle psychischen Störungen *biologische* Körperstörungen, sprich Krankheit.

Reich spricht von *biopathischer Schrumpfung* als Folge einer seelischen Resignation: Die Expansionsfunktion des Lebens versagt. Die Körperzellen haben Angst vor der Bewegung, die ja Leben bedeutet – sie erstarren.

Die seelische Problematik der Angst, welche der „Schrumpfung“ vorangeht, nennt Reich die „emotionale Pest“. Der Neurobiologe Prof. Dr. Joachim Bauer meint das gleiche, wenn er schreibt:

„Beziehungen sind nicht nur das Medium unseres seelischen Erlebens, sondern ein biologischer Gesundheitsfaktor. Die Entdeckung eines im Gehirn vorhandenen Systems von Spiegel-Neuronen(Spiegel-Nervenzellen) zeigt, dass unsere Gehirnstrukturen spezialisierte Systeme besitzen, die auf Beziehungsaufnahme und Beziehungsgestaltung angelegt sind.“(3)

Wie neuere arbeitsmedizinische Untersuchungen zeigen, ist die Gesundheit heute in weit größerem Umfang von den so genannten „soft facts“ (also den ‚weichen‘ Tatsachen bedroht, das heißt durch zwischenmenschliche Konflikte, fehlende soziale Unterstützung oder andere Stressfaktoren“ (3a)

„Überall dort, wo zwischenmenschliche Beziehungen quantitativ und qualitativ abnehmen, nehmen Gesundheitsstörungen zu.“ (3b)

Das Abschalten der Immunabwehr

Immunabwehr heißt: Schutz des Körpers vor eindringenden Mikroorganismen und Schutz vor zellularen Veränderungen bis zu Tumorbildungen.

Eine Überproduktion von Cortisol durch Stressauslöser vermindert die Funktionen des Immunsystems.

Die Immunabwehr stellt Fress- und Alarmzellen her. Im Blut heißen diese Monozyten, in Organen und im Bindegewebe Makrophagen. Ihre Aufgabe ist: Erreger fressen und Botenstoffe, die *Zytokine* produzieren, welche dem kompletten Immunsystem Alarm geben.

Die freigesetzten Zytokine aktivieren

a) die *B-Zellen*, welche sich dadurch schlagartig vermehren. Sie stellen Antikörper gegen die Eindringlinge her.

b) die *T-Zellen*, welche in Kamikaze-Manier einen Nahkampf mit jenen Erregern führen, die durch die Antikörper markiert wurden.

c) aktivieren den Hypothalamus, um Fieber herzustellen (Erreger werden gehemmt, Tumorzellen sterben ab).

Die besondere Waffe des Immunsystems sind die *NK-Zellen* („Natural killer cells“). Sie töten infizierte Körperzellen und Tumorzellen.

Die NK-Zellen sind besonders für die Krebszellen-Ausschaltung wichtig (Jeder gesunde Mensch hat ca. 10.000 Krebszellen).

Die unbemerkte drastische Abnahme der NK-Zellen kann besonders dramatisch für die Gesundheit sein. Prof. Dr. Bauer schreibt:

„Ein erhöhtes Risiko für bestimmte Tumoren durch die Depression, wie es sich auf Grund wissenschaftlicher Studien tatsächlich belegen lässt, ergibt sich aus folgenden Umständen: Eine der Hauptursachen für eine verminderte Tumorabwehr bei chronischem Stress und bei Depression dürfte in der bis 50-prozentigen Verminderung der Anzahl und Funktionstüchtigkeit der Natural-Killer-Zellen liegen, die innerhalb des Immunsystems eine einzigartige Spezialtruppe zur Bekämpfung von Tumorzellen darstellen“.(4)

Erläuterungen/Quellenangabe

1. Quelle: Bauer, Joachim: 'Das Gedächtnis des Körpers' Piper, 18. Auflage 2011; Zitate: (3) S. 21; (3a) S. 163; (3b) S. 169;
2. Reich, der in Amerika praktizierte, war ein Krebsforscher, der mit seinem Orgon-Akkumulator nachweisbar alle Formen von Krebs heilte, wenn dieser noch nicht im Endstadium war. Er wurde verhaftet und angeklagt. Sein Labor wurde zerschlagen. 1956 wurden seine Bücher öffentlich in Amerika verbrannt. Er starb 1957 im Gefängnis.
3. Bauer, Joachim: 'Das Gedächtnis des Körpers', Piper, 18. Auflage 2011. (3a S. 16, 3b S. 19)
4. Bauer, Joachim: 'Das Gedächtnis des Körpers' ... (6) S. 120;