

# Körperliche Stress-Folgen und ihre Auflösung

Walter Häge

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 schicken an das Immunsystem den Befehl, 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 Kampfreflex 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 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 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 so gerne möchte.

- Dieser Verdrängungsmechanismus, seit S. Freud als „*Lustgewinn durch Schmerzvermeidung*“ bekannt, 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 Zellerinnerungen, die zum Zeitpunkt der Zeugung in meinen Eltern gespeichert waren, werden an mich weitergegeben und sind bei der Geburt bereits vorgeprägt 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, nicht nur Großeltern und Urgroßeltern, - die gesamte Lebenskette, von welcher ich der momentane Endpunkt bis, ist in mir vorhanden.

Ich empfehle hier dringend, die Erkenntnisse des Quantenphysikers J.E. Charon 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 wir in die Verursachungsebene vorstoßen wollen, müssen wir diese 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 *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 (Paul Émile Charon vertritt die These, 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 falsche Schlussfolgerungen nach sich.

- 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 muss zwangsläufig in die Selbstzerstörung führen, 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: Glauben heißt hier nicht: Nachglauben, was uns andere vorsagen, dass es richtig sei! Glauben heißt tiefes inneres Wissen, heißt Intuition, heißt tatsächliches Verstehen. *Glauben, Verstehen und tatsächliches Wissen sind eins!*

*Nach der Antwort meines Innern handeln: Das ist Wissen, das ist Glauben. 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 Nachahmen, was mir Meister vorsagen, *nicht* durch Gelöbnisse, *nicht* durch innere Vorschriften, die neuen Glaubenssätze erwachen selbst in mir durch das Bewusstwerden der alten, nicht tauglichen Glaubenssätze.

- **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.**

### **Die neuen Säulen meiner Orientierung – der Weg aus dem Dilemma**

Wenn ich meinen Geist so neu ordne, dass immer meine neue Zielvorstellung mit in den Geist eingebunden ist, dann muss ich *loslassen, ohne dass ein Leerraum entsteht*. 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 in allen Oberflächenwerten hindurchscheinen. Diese Werte sind in mich „eingefaltet“, wie der Physiker David Bohm sagt. Ich verzichte auf alle Angebote, die mich unfrei machen, auf alle Angebote, die mir Verantwortung abnehmen wollen. In seiner irrealen Sicht wird vom Konsummenschen „Verzicht“ als Mangel gedeutet; doch, wenn ich etwas nicht haben will, *und ich will es nicht haben*, wo gibt es da einen Verzicht, wo wäre da ein Mangel?

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.* 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. Ja, ich versuche mit diesem Willen bis in mein Unbewusstes vorzudringen.

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. Der 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 natürlich 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.

Natürlich ist nichts schwieriger als das; aber es ist möglich. Indem ich meine tief sitzende Charakterstruktur umforme, verändere ich auch meine beiden Nervensysteme. Meine Nervosität nimmt ab, meine Ängstlichkeit, meine Egomaneie: 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 inneren aktiven Friedensraum (von dessen Existenz ich bis dato nichts wusste), der sich nach den Sufis aus fünf Qualitäten zusammensetzt.

Dieser Frieden(sraum) ist eine Leit-Qualität, nach welcher sich ausnahmslos jeder Mensch sehnt.

Er beinhaltet:

1. Geduld.

Wie gesagt, als tief verwurzelte Entschlossenheit 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“. Mein Ziel ist: „Es gibt nur noch einen, vor dem ich Angst haben müsste, vor mir 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 eigene 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.

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

Wir müssen natürlich damit fertigwerden, dass wir auf dieser Ebene des Lebens niemals wissen werden, wer dies ist, den wir *Dein* nennen und den wir anrufen.