

12. Glücklichein

Emotionaler Stress und Resilienz

Ich habe in den vorangegangenen Kapiteln über strukturellen und über biochemischen Stress gesprochen. Störungen des Bewegungssystems und die damit verbundenen Schmerzen bedeuten ebenso eine erhöhte Anforderung an die Anpassungssysteme des Organismus wie biochemischer Stress durch einen gestörten Verdauungstrakt und eine Ernährung, die nicht Ihren Bedürfnissen entspricht.

Ebenso kann emotionaler Stress an der Auslösung einer Vielzahl von Erkrankungen beteiligt sein und ihren Verlauf negativ beeinflussen. Gefühle von Angst und Panik, Irritation, Frustration, Kontrollverlust und Verlust von Hoffnung charakterisieren das Gefühl, „gestresst“ zu sein. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Auslöser eine bedeutende Lebensveränderung ist, eine wirkliche Tragödie oder nur eine Lappalie im zwischenmenschlichen Zusammenleben. Bluthochdruck, Erkrankungen der Herzkranzgefäße und Herzinfarkt ebenso wie Schlafstörungen sind (auch) Stressfolgen. Es gibt eine Beteiligung von emotionalem Stress am metabolischen Syndrom, d. h. Blutfetterhöhung, Gicht und Diabetes, an neurodegenerativen Erkrankungen und chronischem Müdigkeitssyndrom.

Das Gefühl von Stress kann von außen ausgelöst werden, das liegt auf der Hand, aber kann ebenso das Ergebnis von inneren Konflikten sein, die sich aus Ihren Glaubenssätzen und Ihrem Wertesystem ergeben, d. h. aus dem, was Sie an Erfahrungsschatz seit frühester Kindheit gesammelt und auf Ihre ganz persönliche Art und Weise bearbeitet (oder nicht), verarbeitet (oder nicht) und abgespeichert haben.

Angst und Furcht, Wut und Groll, Selbstzweifel und Intoleranz sind Stressoren, für die es in den meisten Fällen keinen direkten Verantwortlichen in Ihrem Alltag gibt, sondern die Sie sozusagen selbst generieren und ausbrüten.

Wenn Sie einfach nur an eine Situation denken, die Sie „damals“ wütend gemacht hat, dann kann das bereits zu physiologischen Veränderungen führen, die für das Stresssyndrom charakteristisch sind,

eine voll ausgeprägte Stressreaktionen schwören Sie doch herauf, wenn Sie noch einmal emotional diese vergangene Situation durchleben und Sie diese nicht verarbeitet – oder noch besser: „entsorgt“ – haben.

Andererseits können positive Emotionen und die Fähigkeit, die eigenen Ressourcen im Sinnen einer positiven Lebensführung und Stressbewältigung zu nutzen, die Gesundheit erhalten und die Lebensspanne verlängern.

Positive Emotionen schützen vor Krankheit und Tod. Positive Emotionen sind die Essenz der Resilienz. Resilienz bedeutet, Stress verarbeiten zu können, von Traumen sich nicht zerstören zu lassen, sondern daran zu wachsen.

So wie ein gesunder, trainierter Körper körperlich resilient ist, d. h. belastbar für körperlichen Stress, ist die emotionale Resilienz abhängig von der Fähigkeit, positiv erleben zu können, positive Perspektiven zu entwickeln und unterstützende, liebevolle Beziehungen zu pflegen. Zur emotionalen Resilienz gehört der spirituelle Aspekt von zentralen Werten und positiven Glaubenssystemen ebenso wie die Toleranz für die zentralen Werte und Glaubenssysteme Ihrer Mitmenschen.

Resilienz ist eng assoziiert mit dem Konzept der Kohärenz, was bedeutet, dass Sie das Leben auf eine Art und Weise verstehen und managen können, die mit Ihren Bedürfnissen in Einklang steht. Es bedeutet, dass Sie sich in der Lage fühlen, auf die Anforderungen, die das Leben und seine ständigen Veränderungen bereithält, adäquat reagieren zu können.

Ich möchte Ihnen gerne helfen, möglichst viele Momente als leuchtend attraktive Erscheinung zu verbringen, am liebsten diesen Zustand als Dauerzustand zu erreichen, egal ob Sie sich im Moment gerade hässlich oder super-cool finden. Hier dient mir meine Frau als Mentorin, die durch brasilianische Genetik und Sozialisation die Fähigkeit hat, jeden Raum, den sie betritt, mit Sonne zu erfüllen. Ich habe mich bei ihr und ihren Mentoren in NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) ausbilden lassen, einer lebensverändernden Methode, welche unberechtigt ziemlich unmodern geworden oder sogar in Verruf geraten ist, u. a. weil sie mit den Massensuggestions-Veranstaltungen eines 'Toni Robbins assoziiert wird. Dabei hat diese Methode eine Unzahl an wunderbaren Werkzeugen auf Lager, die die therapeutische Kommunikation und im

Endeffekt unser Leben erleichtern und lebenswerter machen können.

Haben Sie mal in Ihrem Freundeskreis beobachtet, wie die unscheinbare, gräuliche Frieda Müller (42), die schon mit dreiundzwanzig „Tante Frieda“ war, zu einer strahlend attraktiven Erscheinung wurde, als Sie den „Traummann“ ihres Lebens – so nannte sie ihn (schön, reich und gesund) – kennengelernt hatte? Das hielt leider nicht lange an. Kaum kam der erste kleine Frust nicht erfüllter Erwartungen (die hatte sie ja auch nie geäußert), wurde sie mit einem Schlag wieder zur gräulich farblosen Maus, die sie bis auf wenige Lichtblicke in ihrem Leben immer war, was folglich dazu führte, dass der Traummann auch aufhörte, von ihr zu träumen. Vermeiden Sie frustrierte Träume, indem Sie das Ziel Ihrer Träume klar, positiv formuliert und realistische erreichbar definieren und diese mit der größtmöglichen positiven Energie, ohne Wenn und Aber ansteuern.

Ein paar Beispiele zu einem langen, glücklichen Lebensplan mit seelischem Wohlbefinden aus dem Showbusiness:

Paul McCartney sang 1967: „Will you still need me, will you still feed me, when I'm 64“¹ er ist 1942 geboren und sang das 2018 immer noch, vielleicht auch heute, wenn er noch mal eine Tournee macht. Jim Morrison (Jahrgang 1943) sang 1970: „And I hate to remind you, but your going to die“²; Paul ging davon aus, dass er mit 64 noch jemanden haben und jemanden brauchen würde, Jim rechnete jederzeit mit dem Tod: „... future's uncertain and the end is always near“³, so starb er 1971 mit 27 Jahren an Alkohol und Drogen in Paris, der Stadt der romantischen Liebe. Möglicherweise hat er die Zeilen auch gedichtet, während er sich in einem Aufzug völlig betrunken von einem Groupy einen blasen ließ und möglicherweise hat ihn das sogar überfordert, weil er eigentlich lieber von seiner geliebten Pamela wie von einer wilden Katze vernascht werden wollte, sie aber den Moment of Excellence nie verstanden hatte: z.B. auf dem Küchentisch oder wie im Schaufenster auf dem Fensterbrett im 18. Stock mit Blick auf New York.

¹ „Wirst du mich noch brauchen, mich noch bekochen, wenn ich 64 bin?“

² „... und ich erinnere dich nicht gern daran, dass du eines Tages sterben wirst.“

³ „Die Zukunft ist ungewiss und das Ende ist immer nah.“

So pendelte er zwischen Eros und Thanatos⁴ hin und her und irgendwie vermutet man, dass er doch die Idee hatte, das Leben könnte lebenswert sein. Warum wäre er sonst zum Abschied von der Welt („you never know when you are going to have your last show“⁵), die er in ganzen Zügen genießen wollte („I wanna have my kicks before this whole shithouse goes up in flames“⁶), in die Stadt der Liebe gereist.

Also, wenn Sie eine Perspektive und das Ziel eines langen, glücklichen Lebens haben: Geben Sie das mit den Drogen auf und kümmern Sie sich um die Liebe. Jim war Jimi gefolgt, Hendrix, der hatte Schlafprobleme und wollte einfach nur seine Musik spielen, war sonst ganz weit weg von „was ist gut und was ist schlecht fürs Leben und Überleben“. 1970 hatte er mal wieder schlecht geschlafen und eine Dosis Schlafmittel in Litern von Rotwein gelöst genommen, die ihn nicht mehr aufwachen ließ. Möglicherweise war er für Sie einfach nur schwarz und laut, hat atonal gesungen, aber wenn Sie ihn sich heute noch mal zu Gemüte führen mit „Star Spangled Banner“ von Woodstock oder vielen anderen Meilensteinen musikalischer Genialität, dann können Sie auch als Beethoven-Fan (vielleicht nicht als Mozart-Fan, sicher jedoch als Wagner-Fan) feststellen, dass da ein Genie frühzeitig ins Gras gebissen hat.

Und Mick Jagger? Spielt immer noch auf der Bühne den wilden Mann (2018), vollbringt dort sportliche Höchstleistungen, z. B. 2016 in Havanna, um die Castro-Brüder zu adeln. Wir haben ihn 1997 mehr oder weniger aus Versehen auf der Karibikinsel Moustique getroffen. Wir waren auf der schon im Kapitel 3 erwähnten „Swan fan Makkum“, dem holländischen Segelschiff, unterwegs. Das war dieselbe Reise, die durch meinen Sprung von der Großrah mit einem Beckenbodenproblem zu Ende ging. Das Schiff legte zu Silvester an der Insel Moustique an. Wenn man dort ankommt, sieht es aus wie der British Lawn Club:

⁴ Nach S. Freud gibt es zwei Triebgruppen: Lebenstriebe (Eros, der griechische Gott der Liebe) und Todestriebe (Thanatos, der griechische Gott des Todes) Freud S (2013) Jenseits des Lustprinzips. Reclam, Ditzingen, in so „unübersetzter“ Weise kommt diese Theorie wohl kaum in einer anderen Biographie so zum Tragen wie bei Jim Morrison.

⁵ „Du weißt nie, wann deine letzte Show ist!“

⁶ „Ich will meinen Spaß haben, bevor dieses ganze Scheißhaus in Flammen aufgeht.“

Mit Erfolg gesund

Copyright-geschütztes Material

oder einer Lebenskrise, suchen Sie vor allen Dingen nach einem Plan: Was ist Ihr Ziel? Wenn Sie das noch nicht wissen, was in schweren Krisen natürlich der Fall sein kann, dann suchen Sie einen Therapeuten oder Coach, der Sie das als Erstes fragt: „Was ist Ihr Ziel?“

Ich finde, Karl hatte ein klares Ziel angegeben. Es ging nicht darum, primär die Ursache bei „Mama und Papa“ oder irgendwelchen Traumata zu suchen. Wenn Sie bei einem Psychotherapeuten und Coach nicht klar den Weg nach vorne entdecken können, dann empfehle ich Ihnen, einen anderen zu suchen.

Salutogenese: Fokus auf Gesundheit

Das ist ein Modell, das Ihnen helfen sollte, „über Wasser zu bleiben“. Es verhält sich hier so ähnlich wie bei dem Kontrastpaar der Traumaforschung und der Resilienzforschung, von der ich später sprechen werde. Der jüdische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky prägte den Begriff der Salutogenese als komplementären Begriff zur Pathogenese. Er interessierte sich primär für die Frage, wie Patienten, Menschen zu Gesundheit gelangen bzw. diese erhalten können, anstatt sich darum zu sorgen, welche Krankheiten es gibt, welche uns bedrohen, welche Ursachen sie haben, welche Gefahren sie nach sich ziehen und wie man sie vermeiden und bekämpfen kann.

Ganz einfach: Anstatt die Menschen uninformiert weiter Kohlenhydrate und Zucker in sich hineinstopfen zu lassen, um dann eben Insulin zu spritzen, geht es darum, Alternativkonzepte und Ziele zu entwickeln: Auch wenn die Schokolade und andere Süßigkeiten ein Gefühl von Zufriedenheit, Freude und Glück (und was es sonst noch bedeuten kann) beinhalten, gibt es Möglichkeiten, diese Gefühle auch auf weniger schädigende Art und Weise (für den Gefährdeten) zu erreichen.

Salutogenese hat auch einen ausgeprägten psychosomatischen Fokus: Antonovsky untersuchte 1997, also 42 Jahre nach der Befreiung Frauen, die die KZs überlebt hatten und fand, dass immerhin bei 29 % der Betroffenen der körperliche und psychische Gesundheitszustand als gut beurteilt werden konnte. Das scheint eine ziemlich geringe Zahl zu sein. Wäre es aber nicht zu erwarten, dass noch deutlich weniger als ein

Drittel der Betroffenen die unvorstellbaren Traumen gesund überstanden hätten? Von einer vergleichbaren Kontrollgruppe (gleiches Alter und sozialer Status etc.) erfreuten sich auch nur 51 % guter Gesundheit. Signifikant mehr, das ist klar, aber man muss die Zahlen in den Kontext setzen.

Nach Antonovsky ist ein entscheidender Faktor das Kohärenzgefühl, also die Nachvollziehbarkeit der formalen Denkprozesse und Gefühle. Man kann auch sagen: Das Gefühl, dass die Dinge in meinem Leben „stimmig“ sind. Das ist eng gekoppelt an das Gefühl, einem System zuzugehören, sich mit ihm zu identifizieren: Familie, Nation, Religion etc.

Antonovsky meint, dass dieses Gefühl der Kohärenz und damit der Gesundheit stark im kulturellen und sozialen Kontext verankert ist. Das ist offensichtlich, denn die Ressourcen, die uns Gesundheit ermöglichen, sind von unseren kulturellen Erfahrungen geprägt.

„Zugehörigkeit“ ist nach Dilts in der Pyramide der Erlebens- und Erfahrungsebenen die wichtigste, die Spitze. Hier ist eine spirituelle Ebene gemeint, der Sinn des Lebens, die Lebensaufgabe. Erst darunter kommen die Ebene der Identität („wer bin ich?“) und erst dann die Beliefs (Glauben), Überzeugungen und Werte, Leit-Ideen.

Sie haben die Ressourcen für ein glückliches Leben

Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu sein!
Mark Twain

In diesem Kontext sind Ressourcen nicht Eisen- und Erdölvorkommen sowie Braunkohlelager, sondern bedeuten eine innere „Kraftquelle“, die es uns ermöglicht, psychisch und körperlich gesund zu bleiben.

Manche Menschen, Männer wie Frauen, haben Glück: Wenn sie irgendwo auftauchen, heben sich die Köpfe, ein stilles Staunen durchdringt den Raum, in südlichen Ländern wird schon auch einmal bewundernd gepfiffen, wenn es sich um Frauen handelt. Nebenbei: Das kann man sexistisch empfinden oder als eine spielerische Variante des Balzverhaltens, das in unserem Kulturkreis eher hölzern und direkt „anmachend“ daherkommt oder nicht existiert. Im Kontext der „Me too“-Bewegung ist

es eher noch verpönte(r) geworden.

Sie verstehen, was ich meine: Es gibt einfach Menschen, die sind von Gott so reich mit äußerlicher Schönheit beschenkt, dass sie kaum noch eine eigene Anstrengung nötig haben, um zu ihrem Ziel zu kommen. Die Umwelt reißt sich geradezu darum, ihnen jeden Wunsch von den Lippen abzulesen. Das funktioniert aber nur, wenn sich zu der äußeren Schönheit auch die innere gesellt, wenn die Ausstrahlung freundlich ist, ein Lächeln den Mund ziert. Dann hat man das Gefühl, dass diese Person eine große Aura hat. Gesundheit und gute Energie bestimmen die Ausstrahlung.

Ich bin ein erklärter Fan von Giulia Enders. Schauen Sie sich einmal auf TED an (2016). Es gibt überhaupt keine Chance, sich ihrem Charme zu entziehen: Sie hat's von Gott gegeben, d. h. ist einfach super hübsch und dazu auch noch super intelligent, charmant und kann reden. Sie hat erworbene Ressourcen, das ist ihr Fleiß, ihre Beharrlichkeit, ihre Kommunikationsfähigkeit, ihre Wohngemeinschafts-Mitbewohner zu fragen, ob das, was sie da geschrieben hat, so richtig und cool klingt.

Ich könnte mich nun deprimiert abwenden und denken, dass ich nie eine Giulia Enders gewesen bin und nie eine sein werde und Sie werden mir sofort beipflichten. Erstens bin ich nicht schön, zweitens kann ich nicht gut reden, also bleibt mir nur die Wahl, mit Fleiß, Beharrlichkeit und Kommunikationswillen ein Ergebnis zu erzielen, mit dem ich mich kohärent und glücklich fühle. Und: ich glaube, ich kann besser zeichnen als die Schwester von Giulia, die die Illustrationen für ihr Buch gemacht hat. Dass das Geschmacksache ist und Sie mir hier überhaupt nicht beipflichten, ist im Zweifelsfalle vollständig gleichgültig. Solange ich dran glaube, ist das schon in Ordnung und für mich hilfreich als Resource.

Auch wenn Sie nicht – so wie ich – zu diesen glücklich Beschenkten gehören sollten, suchen Sie sich als Mentor irgendeine mittelmäßig schöne oder gar hässliche Person am Strand oder in der Kneipe, die alles überstrahlt mit einer Erscheinung von Zuversicht, Humor, Optimismus und Selbst-Wertschätzung. Sollten Sie nie an den Strand gehen, dann eben in der Berghütte oder im Fernsehen. Sammy Davis war im Gegensatz zu Frank Sinatra hässlich, was seiner Attraktivität keinen Abbruch tat.

Mit Erfolg gesund

Copyright-geschütztes Material

und das Ganze zwölfmal, können Sie diesen Unruhezustand mit der so gewonnenen Tinktur Coffea D12 behandeln und die unruhige Nacht doch noch mit Schlaf krönen.

Von Hahnemann wurden bestimmte „Konstitutionen“ oder „Miasmen“ beschrieben, die sich durch die betreffenden Erkrankungen ausbilden sollen:

Wenn Sie einen exzessiven Lebensstil pflegen, ein Genussmensch sind, gerne essen, trinken und ab und zu etwas koksen, wechselnde Partner bzw. Partnerinnen lieben und bei denen auch zum Ziel kommen, da Sie charmant und kommunikativ sind, dann haben Sie möglicherweise die Konstitution „Medorrhinum“. Bei dieser Extrovertiertheit steht Ihnen auch Ihre eitrig pustelige Haut nicht im Wege, wegen der Sie eigentlich den Arzt aufsuchen. Tja, wer weiß, wahrscheinlich liegt Ihre Konstitution darin begründet, dass sich Ihr Ur-Ur-Ur-Ur-Urgroßvater in den napoleonischen Kriegen vor Moskau einen Tripper geholt hat und er dieses „erworbene Miasma¹⁰“ bei einem Heimaturlaub via Zeugung Ihres Ur-Ur-Ur-Ur-Urgroßvaters an Sie weitergegeben hat. Probieren Sie es mit Medorrhinum C1000 oder C10000. Ich hoffe, dass dabei nur die Pusteln weggehen, Sie aber Ihren Charme und Ihre Kommunikationsfreude behalten.

So gibt es auch eine tuberkulinische Konstitution, die Menschen zugeschrieben wird, die dauernd auf der Suche nach Neuem sind, neue Wohnorte, neue Partner, neue Ziele. Gleichzeitig verlässt diese Menschen am Ende der Wegstrecke die Kraft, es sind magere und möglicherweise geschwächte Menschen. Konflikte lösen sie durch Flucht.

Nun hat ein gewisser Jonathan Shore aus Südafrika mit seinen Büchern eine Welle von „Vogel-Mitteln“ in die homöopathische Welt gesetzt. Die sind nicht zur Behandlung eines Vogels gedacht, weder dem auf einem Ast noch einem in Ihrem Kopf, es sind vielmehr Mittel,

¹⁰ Der Begriff stammt aus dem Griechischen und bedeutet „übler Dunst, Verunreinigung oder Befleckung. Man kann den Begriff mit „erworbene oder ererbte Disposition“ übersetzen. Die Miasmenlehre liefert die „Erklärung“ für die Ursache chronischer Erkrankungen, die nicht mit der üblichen Kunst der Homöopathie geheilt werden konnten. Dabei muss man sich vergegenwärtigen, dass der Ursprung dieser Lehre in einer Zeit liegt, in der weder Bakterien noch Viren als Krankheitsursachen bekannt waren.

die aus Vögeln oder Körperteilen von solchen hergestellt werden. Wieder lässt sich damit ein weltweiter Rausch von Fortbildungsseminaren auslösen, die so ähnlich funktionieren wie die Reise nach Lourdes oder Mekka.

Ich stieß darauf, als ich einer Patientin, die in der Bewältigung ihrer gescheiterten Ehe unter Zwanghaftigkeit, innerer Unruhe und Getriebenheit litt, anbot, bei meiner bewährten Kollegin eine homöopathische Anamnese zu machen. Sie sagte, sie werde schon homöopathisch behandelt. Womit denn? Mit Kolibri (*Calypte anna*)!

So war ich gezwungen nachzulesen: Inzwischen gibt es 100 Vogel-Homöopathika, alle hergestellt aus pulverisierten Federn dieser Vögel. Wenn man einen toten Vogel findet, kann man auch das Fleisch nehmen, wahrscheinlich wird auch die Vogelkacke die Essenz des jeweiligen Vogels gut wiedergeben. Das merken Sie spätestens dann eindeutig, wenn er Ihnen auf den Kopf geschissen hat.

Verriebene Vogelfedern! Eine Firma bietet selbst ein homöopathisches Mittel aus dem „längst ausgestorbene Elefantenvogel *Aepyornis maximus*“ an. Woher wohl da der Urstoff zum Potenzieren kommt? „... Die Bilder der unter uns weilenden Vögel sind: ... die sanfte Taube oder die weise Eule ... So bewegen sich diese (die Arzneimittelprüfer, Anm. des Autors) in ihren Träumen in den Lebensräumen der geprüften Vögel und erfahren deren spezifische Empfindlichkeiten nicht nur im Traum, sondern in physischen Symptomen ... Eine vibrierende innere Unruhe ist allen Vogelarzneien gemein, ebenso wie die Hungerattacken bei einer Tierklasse, die im Vergleich zum Menschen ungeheuer viel isst ... Jonathan Shore sagt nach vielen Jahren Erfahrung mit Vogelarzneien über diese Patienten: „Nach meinem Gefühl ist bei den Vögeln das Gefühl von einer gewissen Leichtigkeit als relativ starke Schwingung vorhanden“...“(www.remedia-homoeopathie.de/homoeopathie/lexikon/vogelarzneien).

Wir haben es also mit „harten Daten“ zu tun, gewonnen in den Träumen der Arzneimittelprüfer!

Wahrscheinlich wird sich dieselbe Firma auch aufmachen, einen homöopathisierten Ötzi anzubieten, wenn sie denn Zugang zu seiner letzten Ruhestätte bekommt. Ein Geschabsel Ötziknochen wird reichen, um die Welt mit Litern von Ötzi C10000 zu versorgen: Archäologen,

Museumsdirektoren, gebt ein paar Gramm Ötzi frei und der Menschheit eine Chance! Damit kann man dann die Sucht behandeln, auf risikoreichen Gletschern Ski zu fahren: Ötzi C1000!

Sie haben schon gemerkt, dass ich mit diesen Glaubenssätzen nicht mehr arbeiten kann, da mein analytischer Geist hier aussteigt, um sich vor einem Vogel zu schützen.

Dennoch habe ich meiner Patientin viel Erfolg mit der Kolibri-Behandlung gewünscht und mich jeglichen Kommentars enthalten, um den Placebo-Effekt nicht zu kippen.

Ich habe einmal probeweise ein Paar von Heilern aus Bulgarien auf dringende Empfehlung in meiner Praxis arbeiten lassen, weil ich der Auffassung war (und bin): „Wer heilt, hat recht.“ Die beiden Heiler haben neben meinem Behandlungszimmer zwei Wochen lang die Patienten behandelt, bei denen ich nicht weitergekommen war. Leider ohne jegliches Resultat. Besorgt und mit ernsthaftem Interesse fragte ich die beiden, ob sie der Auffassung seien, dass meine skeptischen Schwingungen aus dem Nebenzimmer ihre Bemühungen energetisch gestört haben könnten. Sie konnten mit dieser Frage erstaunlicherweise nichts anfangen, dennoch bin ich der Meinung, dass „morphogenetische Felder“ in einem therapeutischen Kontext entstehen, die für Heilung und Misserfolg mitverantwortlich sind. Was bedeutet das? Eine Absicht, ein Glaubenssatz, eine Strategie kann sich wie ein energetisches Feld in eine Umgebung (so auch eine medizinische Praxis) legen und alle und alles gefangen nehmen und beeinflussen. Dies sicher in positiver wie negativer Richtung.

Wenn eine nicht anerkannte Therapiemaßnahme zum Erfolg geführt hat, dann ist es allenfalls mit dem Einsparungsgedanken seitens der Kassen zu erklären, wenn die Behandlung nicht erstattet wird. Rein sachlich ist das passiert, was die Kassen versichern: Behandlung, um zu Gesundheit zu gelangen.

Placebowirkung ist nicht methodenabhängig: Im Kapitel 5 sprach ich bereits von dem Versuch, an 180 Patienten mit Kniebeschwerden, nach dem Zufallsprinzip verteilt, entweder eine Arthroskopie (Verum-Gruppe) mit „Gelenktoilette“ oder ein paar Hautschnitte ohne Arthroskopie (Kontrollgruppe) durchzuführen. „Gelenktoilette“ ist eine häufige orthopädisch-chirurgische Intervention, bei der man nach Aussagen dieser

Mit Erfolg gesund

Copyright-geschütztes Material

nicht vielleicht Anzeichen dafür gesehen, dass diese Person sie liebt, weil Sie die Qualitäten haben, die er oder sie liebt?

Negative Glaubenssätze können scheinbare Zusammenhänge herstellen

„Umweltgifte erzeugen Krebs. Ich bin von Umweltgiften geschädigt.“ Glaubenssätze können derartige Kausalitäten beschreiben oder vortäuschen.

Wie wär's mit der Aussage: „Umweltgifte können bei einem schwachen Immunsystem Krebs erzeugen. Ich bin in der Lage, mit gesunder Lebensweise, sportlicher Aktivität und positiver Einstellung meine Entgiftung zu fördern und Krebs vorzubeugen.“ Fragen Sie sich: Haben Sie irgendwann in Ihrem Leben einen Hinweis darauf bekommen, dass Ihr Immunsystem etwas leisten kann? Haben Sie eine gesunde Lebensweise in der Hand? Sie werden sicher auf Beispiele kommen, die den positiven Glaubenssatz untermauern können.

„Ich habe einen Infarkt bekommen, weil mein Konflikt mit meinem Partner mir das Herz beenzt hat.“ Als Alternative wäre möglich: „Ich bin in der Lage und habe das Ziel, den Konflikt mit meinem Partner zu lösen, denn ich bin für meinen Körper selbst verantwortlich.“

Oh weh, Schwermetalle

Ein weiteres Beispiel ist eine der aktuellen Moden, jede Befindlichkeitsstörung, „alles Schlechte dieser Welt“ mit Schwermetallbelastung und der unbedingten Notwendigkeit zu erklären, diese auszuleiten. Wenn Sie unter einem Erschöpfungssyndrom, unter Allergien oder Autoimmunstörungen leiden, die keiner klaren Ursache zugeordnet werden können, spielen möglicherweise psychoneuroimmunologische¹¹ Aspekte, d. h. einfach „der Kopf“ für die Entwicklung dieser Erkrankung eine bedeutende Rolle. Dann sind häufig ärztlich installierte negative Glaubenssätze bedeutsam. Diese wirken dann als Nocebo („ich werde schaden“). Hier ein Beispiel:

¹¹ Psycho-Neuro-Immunologie beschreibt den Einfluss der Psyche, der Psychoneurologie, auf das Immunsystem. Placebo und Nocebo sind psychoneuroimmunologische Phänomene.

„Die Impfstoffe, die den Kindern verabreicht werden, sind alle Quecksilber-belastet. Quecksilber tritt über die Plazenta auf den Fötus über.“ Damit soll dann erklärt werden, dass ein erwachsener Mensch ein Schwermetall-Trauma erlitten hat, was dann natürlich mit aufwendigen Mitteln wie Infusionsserien über viele Wochen behandelt werden muss, obwohl es auch die Kapseln täten, die man zu Hause nehmen kann, wenn überhaupt eine Behandlung notwendig ist. Wenn wirklich eine Schwermetallbelastung messbar ist, dann stammt sie sicher nicht aus der Impfung oder der Placenta der Mutter, denn beides liegt für Sie mehr als 20 Jahre zurück. Sie haben ein körpereigenes Entgiftungssystem, daran sollte man Sie erinnern als positive Ressource. Wenn nichts zu messen ist, kann man ja doch den Teufel an die Wand malen und dann speziell auf „energetische“ Art diagnostizieren und behandeln. Etwa mittels Beklopfen von Punkten am Kopf und Körper und anderen „Rubbeleien“, was ja auch etwas bewirken kann, wenn es denn wirklich notwendig ist und sinnstiftend angewandt wird. Das ganze Procedere schafft Abhängigkeit vom Therapeuten, wenn nicht mit der Behandlung der Glaube installiert wurde, dass die Behandlungszeremonie nun alle Schwermetalle und das damit zusammenhängende Trauma beseitigt hat. Am Ende der Behandlung sollte also mindestens der Satz installiert, „eingeklopft“ werden: „So, jetzt haben wir die Belastungen beseitigt.“ Und für die Zukunft: „Ich habe ein kompetentes Entgiftungssystem, das die Schwermetallbelastung mit mir eigenen Kräften reduziert.“ Wenn Sie jedoch nach Hause mitbekommen: „Melden Sie sich in vier Wochen noch einmal, dann kontrollieren wir, ob noch etwas Anderes hochgekommen ist“, dann können Sie davon ausgehen, dass auch „etwas anderes hochkommen“ wird, das Sie vertrauensvoll in die Hände Ihres Therapeuten legen sollen, damit er es Ihnen wieder „wegmacht“. So kommen Therapeutenpraxen zustande, die eine Warteliste von 6 Monaten haben, denn es kann ja nie jemand so richtig gesund werden. Wie sagte Karl Valentin: „Gar net krank is a net gsund!“ Wenn Sie nach der Behandlung mit nach Hause bekommen: „Wir haben diese Störung jetzt beseitigt und Sie haben die Möglichkeit, Ihre Gesundheit selbst zu erhalten, indem Sie ... machen, ... beachten ...“ usw., dann können Sie davon ausgehen, dass Ihr Therapeut nicht seine eigenen Glaubenssätze und sein Helfersyndrom an Ihnen abarbeitet oder seinen Terminkalender voll halten, sondern Ihnen wirklich helfen will.



Abb. 79: Klopf-Behandlung eines „intrauterinen Schwermetall-Traumas“ bei Unfruchtbarkeit: Hoffentlich hilft's!

Oh weh: Würmer und andere Parasiten

Hulda Clark machte in den 1990er-Jahren Furore, als sie in Büchern publizierte, dass Krebs ausschließlich durch einen Wurm (*Fasciolopsis buski*) und Umweltgifte verursacht werde. AIDS entstehe durch das Lösungsmittel Benzol, das die Thymusdrüsen geschädigt habe. Alzheimer entstehe durch den Darmegel im Gehirn, durch Toluol und Xylol, ebenfalls Lösungsmittel. Depressionen seien Folgen von Hakenwürmern im Gehirn. Sie hatte also eine Patentlösung für mindestens drei der bedrohlichsten Geiseln der Menschheit bereit. Frau Clark war Dr. der Physiologie und hatte in einer Privatschule in einem 100-Stunden-Lehrgang zum Preis von 696 US-Dollar den Titel eines Doctor of Naturopathy erworben (Wikipedia) und dann in Mexiko eine Klinik eröffnet.

Sie erbrachte den „Nachweis“ des Wurmbefalles mithilfe einer Blackbox, die mit zwei Elektroden an den Patienten angeschlossen wurde und dann über „Schwingungen“ die geschilderten Belastungen erfassen können sollte. Heute verkauft sich dieser Blödsinn über Bioresonanzgeräte und „Global Diagnostics“. Ein Computer, der dir über ein paar Elektroden sagt, wo du wirklich krank bist. Der Computer geht dann mit schönen Bildern auf dem Schirm bis in die DNA deines linken Schläfenlappens, der ist im Gehirn, und es wird dir dann eine Tinktur zur Therapie angeboten. Die Befunde werden wohl durch einen Zufallsgenerator geschaffen, damit nicht zwei aufeinanderfolgende Untersuchungen identisch sind. Auch hier drängt sich der Vergleich mit dem Mittelalter auf: Knochen werfen und Kaffeesatz lesen. Ich erzähle nicht aus dem Blauen, ich habe mir so eine Untersuchung „gegönnt“.

Hulda Clark verordnete einen Cocktail aus Schwarzwalnussschalen, Wermut und Gewürznelken sowie die Anwendung eines sogenannten „Zappers“, der nichts anderes ist, als ein batteriebetriebener Kasten, der dem Patienten über zwei Elektroden einen pulsierenden Gleichstrom auf den Körper leitet. Sie behauptete, dass spezifisch die Parasiten davon sterben würden. Ich habe solch ein Gerät von einer Patientin geschenkt bekommen und mehrfach ausprobiert, leider waren die vor der Therapie im Stuhl nachgewiesenen Parasiten nach der Therapie regelmäßig immer noch vorhanden. Das entsprach jeglicher Logik, aber auch als Arzt, der offen für Neuheiten ist, muss man Glaubenssätze überprüfen.

Mit Erfolg gesund

Copyright-geschütztes Material

Gelähmte Rollstuhlfahrer werden auf extrabreite Surfboards mit dicken Haltegriffen gehoben und reiten die Welle, bei Cisco und bei Jesse. Stellen Sie sich vor, was es für einen Rollstuhlfahrer bedeutet, von der Welle getragen zu werden und an den Strand zurückzugleiten.

Es ist klar, dass mir von allen Beispielen, die Michaela Haas anführt, das von Jesse am meisten haften geblieben ist, denn ich kenne das Gefühl der Welle.

Wenn es Ihnen wirklich dreckig geht, suchen Sie sich einen Mentor, selbst wenn Sie ihn nicht persönlich kennen, der ihren Träumen am ehesten nahekommt. Jemand, der dieselben Leidenschaften hat, jemand, der sein Ziel ohne „wenn“ und „aber“ verfolgt, komme was da wolle.

Es könnte Roberto Benigni in „Das Leben ist schön“ sein, es könnte eine der Personen sein, die Michaela Haas in „Stark wie ein Phönix“ beschreibt, jemand aus Ihrem Freundeskreis, das wäre das Allerbeste, denn mit ihm oder ihr könnten Sie jederzeit sprechen. Orientieren Sie sich an Personen mit einer positiven Lebensenergie. Vielleicht wählen Sie auf der Suche nach so einer Person Ihre Lektüre entsprechend aus, denn zugegebenermaßen fällt es mir etwas schwer, in „Vernon Subutex“ von Virginie Despentes einen Mentor zu finden. Die Hauptperson ist ein ehemals angesagter Schallplattenhändler, jetzt obdachlos, ein Clochard. Ich kann wenig Romantisches bei dem Gedanken empfinden, dass der Protagonist ein bürgerliches Leben durch die Freiheit auf der Parkbank unter freiem Himmel eintauschen musste. Es entspricht einfach nicht meinem Wertesystem. Auf der anderen Seite kann ich die „Schreibe“ der Skandalnudel durchaus schätzen, ich weiß nicht, wie sie auf Deutsch rüberkommt. Aber mein Mentor wird nicht Ihr Mentor sein, und wenn, dann wäre es ein unerwarteter Zufall.

Resilienz: am Trauma wachsen

„Resilienz“ ist das neue Zauberwort. Es heißt nichts anderes als physische und psychische Widerstandsfähigkeit. Im psychischen Sinne die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Einsatz der eigenen Ressourcen, die jeder von uns im Laufe eines Lebens erworben hat, als Quelle des Wachstums und neuer Entwicklungen zu nutzen. Resilienz ist sozusagen

der Gegenpol zu posttraumatischer Belastungsreaktion. Heerscharen von Therapeuten und Wissenschaftlern haben sich um die posttraumatischen Belastungsreaktionen gekümmert, sie versucht zu erklären und zu behandeln. Sie haben den Menschen die Bestätigung gegeben, dass sie das Recht haben, sich aus dem Leben geworfen zu fühlen, seelische und körperliche Schmerzen zu leiden, wenn sie traumatisiert wurden: durch Vergewaltigung, Krankheit, Unfälle, schwere menschliche Verluste. Es gibt so was wie Moden in der öffentlichen Wahrnehmung: Einer spricht davon, und andere wollen an der guten Idee teilhaben. Glücklicherweise ist das Thema „Resilienz“ Mode geworden, man hat wahrgenommen, dass es für alle Menschen und natürlich besonders für alle von Traumata Betroffenen viel wichtiger ist, ihnen die Möglichkeit aufzuzeigen, aus dem traumatischen Geschehen Wachstum zu generieren und als Person, als Mensch daran zu wachsen, anstatt daran zu zerbrechen.

Wir alle haben die Möglichkeit, resilient zu sein und an Schlägen und Rückschlägen zu wachsen, anstatt an ihnen zu zerbrechen. Dies hängt natürlich auch von äußeren Bedingungen ab, d. h. etwa, wie wir in die Familie oder einen sozialen Verband eingebunden sind, inwieweit wir uns irgendwo zugehörig fühlen und damit, wieviel Rückhalt, das schöne deutsche Wort für „Backup“, wir erfahren. Es ist hier nicht mein Anliegen, ein Buch über Krisenbewältigung zu schreiben, vielmehr möchte ich Ihnen ein paar Möglichkeiten an die Hand geben, auf die Sie möglicherweise zurückgreifen können, wenn Sie sich depressiv, überfordert, verletzt, im Burnout fühlen.

Wenn Sie auf beschwingte Art und Weise besser, als ich das vermag, erklärt bekommen möchten, was Resilienz ist, dann leihen Sie sich einmal den Film von Roberto Benigni aus: „Das Leben ist schön“. Das lohnt sich selbst dann, wenn Sie ihn vor 20 Jahren bereits im Kino gesehen haben: Guido, der italienische Jude, ist von Natur aus ein freudvoller und positiver Mensch. Dabei bleibt offen, was „von Natur aus“ bedeuten soll: Genetik, liebevolle Aufzucht, Vermittlung eines positiven Selbstverständnisses, bedingungslose Unterstützung der Familie usw. Mit diesen Eigenschaften gelingt es ihm, seine angebetete „Principessa“ zur Frau zu gewinnen.

Unter nationalsozialistischer Herrschaft wird er mit seinem Sohn in ein Konzentrationslager deportiert. Und hier beginnt eine weitere

Quelle unbändiger Kraft der Resilienz, eine Quelle der Salutogenese, ich komme etwas später noch auf diesen Begriff zurück. Seine Principessa Dora folgt den beiden freiwillig in das Konzentrationslager, unbedingte Solidarität, die zunächst an den Haaren herbeigezogen erscheint, die wir jedoch als Metapher für die bedingungslose Unterstützung innerhalb von Familien verstehen mögen. Sie kennen wahrscheinlich den Film: Guido gelingt es mit Humor, Kraft und unbeschreiblicher Konsequenz, seinem kleinen Sohn Giosuè die Illusion zu vermitteln, dass die grauenvolle Realität des Konzentrationslagers den Regeln eines Spiels folgt, das es gelte, zu gewinnen. Dazu müssen die Regeln peinlich eingehalten werden. Eine Hauptkomponente und Quelle für Resilienz: Diszipliniertes Verfolgen von positiven Zielen des Wachstums, ohne Wenn und Aber, ohne Nachlassen und Sich-fallen-lassen (Haas 2015). Woher die Kraft nehmen? Das bleibt Ihr Geheimnis, jeder hat seine eigene Strategie und wenn er sie noch nicht hat, muss er sie erwerben. Auch darüber ein paar Worte im Anschluss.

Guido wird erschossen, Giosuè überlebt ebenso wie Dora. Giosuè beendet den Aufenthalt im Konzentrationslager auf einem amerikanischen Panzer der Truppen, die das Konzentrationslager befreit haben. In dem Spiel ging es darum: So hatte Guido seinem Sohn erklärt, der immer mit einem Spielzeugpanzer spielte, dass der Gewinner einen echten Panzer erhalten würde. Giosuè hatte das Spiel gewonnen, wenn dafür auch große Opfer notwendig waren.

Resiliente Personen haben gelernt, dass sie selbst es sind, die über ihr eigenes Schicksal bestimmen. Sie vertrauen nicht auf Glück oder Zufall, sondern nehmen die Dinge selbst in die Hand und haben ein realistisches Bild von ihren Fähigkeiten (Maeck 2013).

Sie werden mir nun sagen: „Was soll ich denn tun, ich habe nun mal vor allem Angst, fühle mich unsicher und gehemmt und vor allem ganz und gar depressiv. Ich schotte mich ab und empfinde jede Neuerung als Bedrohung.“

Mit dieser Einschätzung müssen Sie sich nicht abfinden. Eine der Grundannahmen des Neurolinguistisches Programmieren (NLP), dieser ergebnisorientierten und effizienten Methode, ist folgende:

„Jeder Mensch hat alle Ressourcen, ein erfolgreiches, zufriedenes Leben zu führen, hat diese Ressourcen aber nicht jederzeit verfügbar.“

Die Geschichte des Couscous-Essens bei Ali in Kapitel 10, von der Tochter bis zu den Datteln, selbst dem Leidensweg des Darmes, ist eine wahre Geschichte. Möglicherweise werden Sie sie beim Lesen empört sein über die Geschichte und meinen, ich hätte ein Vorurteil gegenüber dem islamischen Kulturkreis, oder Sie fühlen sich an das Schmähdgedicht von Herrn Böhmermann erinnert.

Ich erhielt von einer Kollegin aus dem katholischen Bayern nach der Lektüre des Kapitels folgende Zuschrift: „Kopfschüttelnd und mit offenem Mund saß ich vor Ihren Ausführungen über Mahmoud und die Ziege. Ich musste erst mal nachfragen bei denjenigen, die am Bauernhof groß geworden sind. Die haben das dann auch noch bestätigt. Eine Dame von 75 Jahren sagte: „Ja, den Knecht, den hat d’Muatta öfter mit de Pferdl erwischt!“

Was Alis Tochter unter dem Schein einer intakten Familie erlitten hat, hätte sich genauso im Bayerischen Wald oder in der Wedemark oder in München oder Hamburg abspielen können, wie wir ja jeden Tag aus den Zeitungen erfahren müssen. So sagte J.W. Röhrig, der unabhängige Beauftragte für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs auf B5-aktuell (heute BR24) am 31.1.2019: „Leider gehört sexueller Kindesmissbrauch in allen Schichten und allen Religionsgemeinschaften zum Kindheitsrisiko in Deutschland.“

Die menschlichen Seelen sind auch hier zuweilen unerwartet abgrundtief, der einzige Unterschied ist, dass bei uns keine Töchter gegen Kamele getauscht werden. Ich erzähle Ihnen die Geschichte, um zu zeigen, dass Menschen auch aus den tiefsten Abgründen zu einer lebenswerten, wenn nicht sogar großartigen Lebenslösung kommen können. Sie können an die Öffentlichkeit gehen und kämpfen wie Nadia Murad, die Friedensnobelpreisträgerin, oder sie gehen einfach ihren privaten Weg, wie Samira, die junge Frau in meiner Geschichte.

Samira, Alis Tochter, ist ein treffendes Beispiel von Resilienz. Mahmoud ist ihr Bruder, der in der Hotelküche in Rissani Arbeit gefunden hatte und damit auch die Möglichkeit bekommen hatte, die Normen seines Elternhauses mit denen der Welt abzugleichen. Früh war er Zeuge einer Routine geworden, die er durch die Ritze der Bretterwand beobachtet hatte, die sein Zimmer von dem des Vaters trennte. Dort sah er immer wieder statt seiner Mutter seine älteste

Schwester Samira auf dem Lager seines Vaters. Ein Anblick war ihm unvergesslich: Samira's Nachtgewand war nach oben geschoben und gab einen wunderschönen runden Hintern frei. Der Papa schob nun seinerseits sein Nachtgewand beiseite und näherte sich diesem mit seinem Becken, erst ganz langsam, als gäbe es einen Widerstand, dann zügiger, wohl darauf bedacht, dass das Mädchen nachprüfbar Jungfrau blieb. Samira machte keinen Mucks, der schwer atmende Papa schmiegte sich in rhythmischem Hin-und-her an den jugendlichen Hintern, alles inzwischen wieder durch weite Bettkleider wohl verhüllt. Das ging ungefähr fünf endlose Minuten, bis ein wellenartiges Beben unter den Nachtgewändern sichtbar wurde. Samira stand auf und legte sich auf die Matratze nahe der Bretterwand, wo Mahmoud durch die Ritze für einen kurzen Augenblick ihre leeren, ausdruckslosen Augen auf sich gerichtet sah. Für sie war es immer wiederkehrende Routine, wie Mahmoud in der Folgezeit feststellte.

Zwei Jahre später war Samira 18 und immer noch lebte sie im Haus des Vaters, immer noch wurden während der Saison Touristen gegen Datteln eingeladen. Aaron und Daniel mit seiner Freundin Rahel aus Tel Aviv waren zu Gast. Aaron war schon seit vier Monaten in Marokko (ich hatte ihn damals kennengelernt) und kannte alle Qualitäten von Haschisch, ebenso die einschlägigen Adressen, wenn er dem Drang des Testosterons, das in einem 26-jährigen Körper pulsiert, Tribut zollte. Er hatte mir ausführlich erzählt, dass mit den Marokkanerinnen schwer Kontakt zu bekommen sei, aber als Profis seien sie ein unvergessliches Erlebnis. Aaron sah ausgezeichnet aus, etwas verwegen, schwarze Haare, Fünftage-Bart und blaue Augen in einem gebräunten Gesicht. Er strahlte Kraft, Zuversicht, Selbstbewusstsein, Lebensfreude aus, so wie es vielen Israelis zu eigen ist, ob nun wegen oder trotz der ständigen Bedrohung, an die dieses Volk gewöhnt ist.

Ali fand, dass es nicht in Ordnung war, dass der eine seiner männlichen Gäste eine Frau hatte, der andere aber nicht und bot also auch in diesem Fall seine Tochter an. Er hatte inzwischen die Erfahrung gemacht, dass er das bei Männern aus anderen Kulturkreisen, die mit einer Frau in sein Haus kamen, gänzlich erfolglos versucht hatte, auch wenn er in vielen Fällen bei den angesprochenen Männern eine mehr oder weniger ausgeprägte Erweiterung der Pupillen bemerkt zu haben

Mit Erfolg gesund

Copyright-geschütztes Material

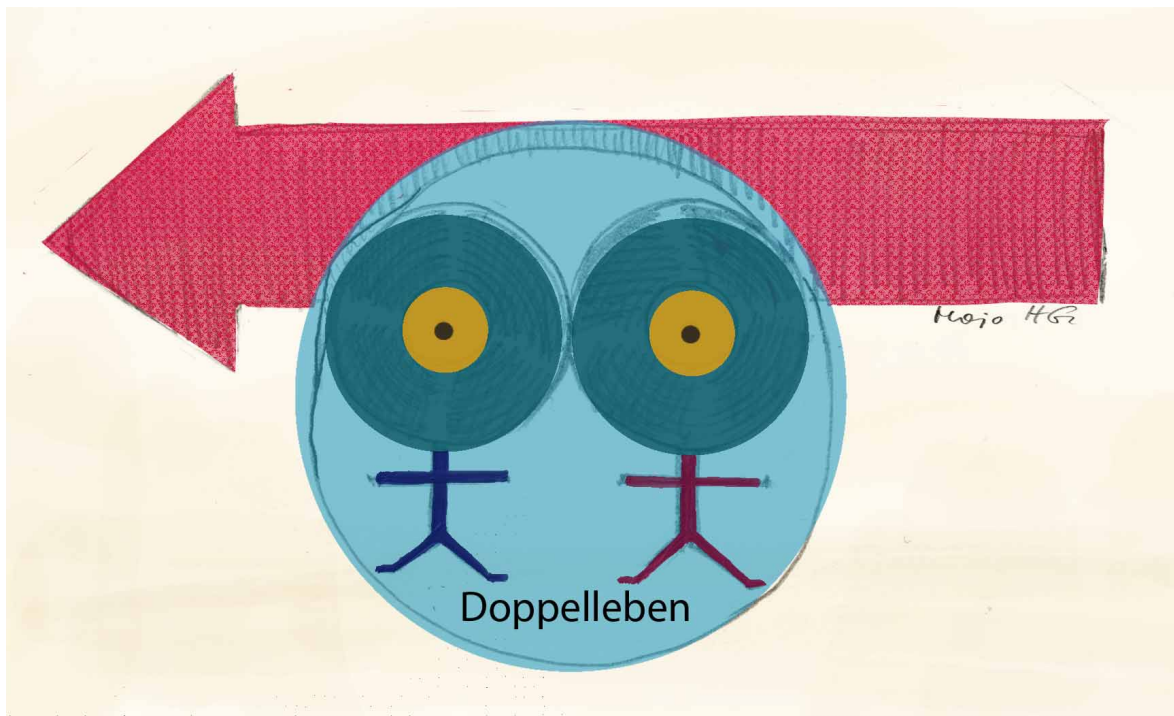


Abb. 81: Sticker neben der Aufzugtür eines Design-Hotels

und streichelte das Wunder der Venus langsam und hingebungsvoll mit seiner Zunge, wie damals. Dann legte sie ihn auf das Bett und setzte sich auf seinen Mund, der hingebungsvoll antwortete, es war wie beim ersten Mal. Schließlich setzte sie sich in tiefer Vereinigung auf ihn und sie küssten sich in inniger Umarmung weiter, bis sie lustvoll aufschrie. Dann stieg sie ab und nach ein wenig Hin-und-her trank sie ihn vollständig aus.

Sie sagte: „Das Leben ist eigentlich gar nicht so kompliziert, wenn wir es bei der Hand nehmen.“

So trafen sie sich über mehrere Jahre noch einige Male; gefühlt waren es viel weniger als ein Dutzend Mal, die beiden Ehen wurden zunächst belebt, mit neuer Fröhlichkeit wie durch einen quirligen Maiwind durchzogen. Samira fühlte sich immer mehr zu Aaron hingezogen, der eheliche Haushalt der Emotionen war auf dem Weg zu entgleiten. Irgendwann zog sie die Notbremse und sagte vor dem nächsten Treffen mit Aaron am Telefon: „Ich werde nicht mehr mit dir schlafen ...“

Frauen sind zu ungeheuerlich verantwortlichen Entscheidungen fähig.

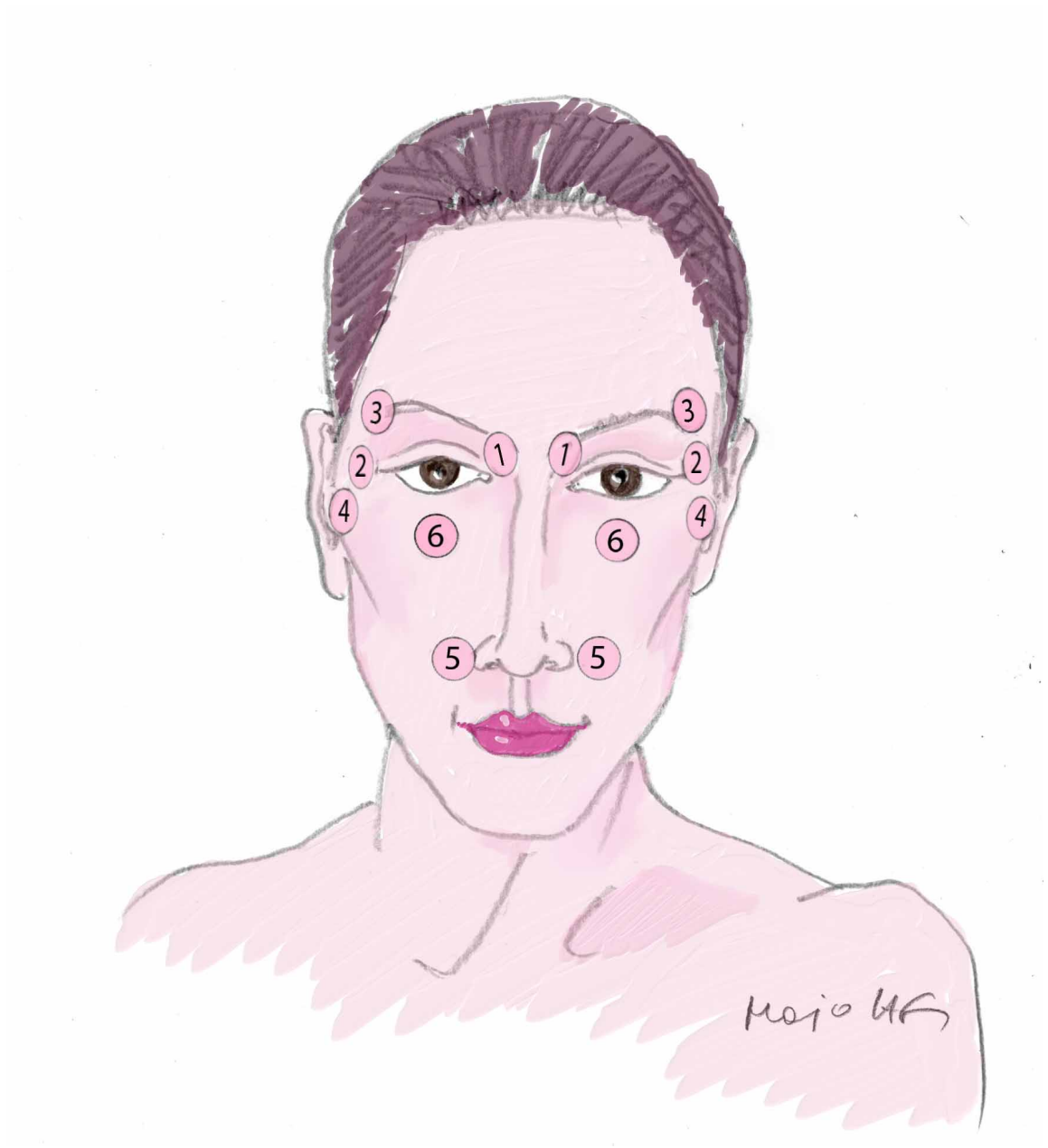


Abb. 82: Die Punkte 1 bis 6 zum Beklopfen

13. Selbstbehandlung von Blockaden

„Niemand sind wir ungeschützter gegen das Leiden, als wenn wir lieben, niemals hilfloser unglücklich, als wenn wir das geliebte Objekt oder seine Liebe verloren haben.“

Sigmund Freud

„Im Leben gibt es zwei Tragödien. Die eine ist die Nichterfüllung eines Herzenswunsches. Die andere ist seine Erfüllung.“

George Bernhard Shaw

„Ich hab's vergeigt“

So beschloss mein bester Freund Karl seine aktuelle Geschichte.

Wir kennen uns ewig und sein Spruch kam am Ende einer bewegten Zeit von ca. einem Jahr, während der er sich mir gegenüber geöffnet und Hilfe in einer schwierigen Situation gesucht hatte. Er ging – und geht noch – durch eine Lebenskrise.

Als er mir erzählte, dass er jede Nacht Schlafmittel nehmen musste, um tagsüber zu funktionieren, dass er jede Nacht mit denselben Bildern von Traurigkeit und Schmerz aufwachte, fiel mir Philippe Lançon ein: Sein Buch „Le Lambeau“ erzählt von seinen traumatischen Erlebnissen, durch die er bei dem Attentat auf die Charlie-Hebdo-Redaktion 2015 plötzlich seines komfortablen Lebens beraubt wurde, lebensgefährlich verletzt, entstellt durch die Kugeln der Terroristen, wieder zusammengeflickt, tief traumatisiert und doch resilient. Er hat dieses Buch geschrieben, um zu überleben und dabei Bach gehört in den Tagen, Wochen, Monaten im Krankenhaus, in denen die Ärzte es geschafft haben, ihm wieder so etwas wie ein Gesicht und ein einigermaßen normales Leben zurückzugeben, zumindest physisch. Die seelischen Wunden hat er mit dem Schreiben dieses Buches halbwegs in Schach zu halten versucht.

Karl sagte mir, dass ihm ein enger Freund den Rat gegeben habe, einmal mit einem Therapeuten nachzuforschen, woher die Verlustangst käme, die ihn wohl in seinen – wie er selbst findet – Unvermögen bei der Trennung von seiner Frau und der Realisierung einer neuen Beziehung

hätte, schöne Erlebnisse, die er gerne mit ihr geteilt hätte. Anstoßen mit einem Glas Wein mit einem tiefen Blick in die Augen: „Es ist so wichtig, guten Sex zu haben.* Oder auch nur der Name der Stadt Berlin.

Ich habe ihn nach dem Lesen seiner Geschichte behandelt und den Rat gegeben, diese Blockade selbst weiter zu behandeln. Dabei war mir klar geworden, dass er eigentlich alles verstanden hatte, es aber emotional doch nicht verarbeiten konnte, im Jammertal stecken geblieben, „blockiert“ war.

Klopfen: Neustart, wenn der Computer hängt

Wenn Ihr Hirn immer in denselben Bahnen denkt, alternativlos immer um dieselben Gedanken kreist, wiederkaut, zwanghaft verharret, dann ist das, wie wenn auf dem Bildschirm Ihres Computers dieses digitale Rad sich endlos weiterdreht und nichts passiert, immer im Kreis, endlos. Dann würde Ihr Computer sagen: „Neustart, wenn das Programm längere Zeit nicht antwortet.“

Mit der im Folgenden dargestellten Technik ist es möglich, aus dem emotionalen Hamsterrad herauszukommen, derartige emotionale Blockaden zu überwinden. Als Blockade bezeichne ich dabei eine Verhaltensweise, ein Gefühl, eine Reaktion, die man aus eigener Kraft nicht in der Lage ist, zu verändern.

Das im Folgenden beschriebene Vorgehen ist angelehnt an einige der vielen verschiedenen in der Welt der Psychotherapie und des Coachings beschriebenen „Attenuierungstechniken“. Sie gehören ebenso zum Arsenal der „Exposure based Treatments“, wie die Schmerzkontrolltechnik, die in Kapitel 2 beschrieben wurde. Einige sprechen auch von „Konfrontationstechniken“, ich nenne sie „Interferenz- und Reset-Therapie, IRT“.

Ich habe es in Kapitel 2 schon erklärt. In diesem Fall bedeutet Interferenz, dass eine neurologische „Verwirrung“ auftritt durch das gleichzeitig zu verarbeitende, belastende Gefühl oder den belastenden Gedanken und die Konkurrenz-Reize (das Klopfen der Punkte, die Augenbewegungen u. v. m.). Das im emotionalen Speicher des Gehirns

Mit Erfolg gesund

Copyright-geschütztes Material

Die Basis sind in der offiziellen, etablierten Traumatherapie anerkannte Techniken. Selbst die Egentherapie wird in einigen dieser Disziplinen propagiert.

Wichtig sind Affirmationen. Karl erkannte, dass es außerhalb seiner Macht stand, noch mal mit der geliebten Frau in Kontakt zu treten, geschweige denn die Beziehung wieder aufzunehmen: „Ich erkenne, dass ich keinerlei Macht habe, Sheydas Entscheidung zu beeinflussen“ (Stressbildschirm). Dabei kannst du dir mit der Hand auch über die linke Brust wischen, wegwerfend, als wolltest du eine lästige Fliege oder einen Fussel aus dem Bett deiner verflossenen Geliebten wegbürsten, so wie es Michael Bohne macht. Verbalisiere die Dinge, die dich wirklich fertig machen, an denen du aber nichts ändern kannst.



Abb. 82: Die beiden Bildschirme für das negative Erlebnis, den belastenden Glaubenssatz und für den positiven Glaubenssatz und die Augenbewegungen

Vergib dir, und sichere dir zu, dass du dich trotzdem O.K. findest, dich trotzdem vollkommen wertschätzt. „Ich akzeptiere mich voll und ganz und habe Respekt vor mir, auch wenn ich Sheydas Entscheidungen nicht beeinflussen kann“ (Ressourcenbildschirm). Dabei kannst du dir auch mit der Faust mitten auf die Brust klopfen, so wie es das Orang-Utan-Männchen zur Bestätigung seines Häuptlingsstatus macht. Mache die Klopfübung mit den Affirmationsaussagen zweimal täglich z. B. 8 Wochen lang. Probiere es einfach aus, es wirkt.