

Dieser Text enthält Abschnitte und Kapitel, die mir zwar wichtig sind, die ich aus dem Haupttext aber herausgenommen habe, weil er sonst einfach zu lang geworden wäre.

Copyright © 2003 Rüdiger.

Dieses Werk kann durch jedermann gemäß den Bestimmungen der Lizenz für die freie Nutzung unveränderter Inhalte genutzt werden. Die Lizenzbedingungen können unter <http://www.uvm.nrw.de/opencontent> abgerufen werden.

Außerhalb Europa gilt die „creative commons Attribution-NoDerivs license“ siehe hier: <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/1.0>

Übersetzung nur mit Sonderlizenz gestattet. Diese Lizenz beinhaltet ein exklusives Verwertungsrecht für den Übersetzer. Für nähere Informationen bitte den Autor kontaktieren.

Dokumentenversion: ET-5

Inhaltsverzeichnis

1. Wie funktioniert Selbsttherapie.....	4
* Bei der Selbsttherapie erlebt man möglicherweise sehr langsam Teile des so genannten "Lebensfilms" *	4
* In die Krankheit führt nicht unbedingt die mangelnde Fähigkeit Gefühle zu verarbeiten, sondern die Unfähigkeit, Gefühle wahrzunehmen oder entsprechend auf sie zu reagieren *	6
* Ungebundener Gefühlswille ist für die meisten positiven menschlichen Eigenschaften verantwortlich *	8
* Ein Gefühl kann nicht von einer anderen Instanz als dem Gefühl selbst ausgedrückt werden *	10
* Ein emotionales Problem ist nicht wirklich durch eine intellektuelle Einsicht lösbar *	13
* Das Unterbewusstsein funktioniert sehr einfach *	19
* Warum Entspannung in Wirklichkeit keine Entspannung ist *	22
* Gefühle aus den ersten Lebensmonaten strukturieren die Wahrnehmung *	23
2. Selbsttherapie lernen.....	25
* Verdrängung führt zu "Blinden Flecken" in der Seele. Dort können wir unsere eigenen Gefühle und die anderer Menschen nicht mehr wahrnehmen *	25
* Wer Opfer war und dies nicht verarbeitet, wird auf irgendeine Weise immer zum Täter *	29
3. Selbsttherapie bei Neurosen und Depressionen.....	32
* Vitalitätsverlust kann auch entstehen, wenn man wenige, aber sehr intensive Gefühle verdrängt *	32
* Depressionen können Jahrzehnte nach ihrer eigentlichen Entstehung ausbrechen *	33
* In der Selbsttherapie erfüllen sich unerfüllte kindliche Bedürfnisse *	36
* Auswirkung der Selbsttherapie auf weitere körperliche Symptome*	38
* Neigung zu Krämpfen *	39
* Unterdrückte Gefühle lähmen die Muskelfasern, in denen sie sich ausleben wollen *	40
* Haltung der Wirbelsäule, Rhythmusgefühl *	42
* Ein großer Teil dessen, was wir Charakter nennen, entsteht durch den Einfluss unterdrückte Gefühle *	43
4. Verschiedenes.....	47
* Warum hat noch niemand über Selbsttherapie geschrieben *	47
* Bei welchen körperlichen Krankheiten kann Selbsttherapie helfen *	50
* Falsche Erinnerungen (False memory syndrom) *	51

Kapitel

5.Kurioses/Spirituelles.....	55
6.Neurologisches - Speklatives.....	63
* Wo befindet sich der "Gefühlsspeicher" ? *	64
* Ist der Gefühlsstrom der Selbsttherapie mit dem des Lebensfilms zu vergleichen ? Wirkt er heilsam ? Kann man ihn künstlich provozieren ? *	64
* Gedanken zur Neurobiologie der letzten Blockade *	66
* Neurologisches zum Verstärkungskreislauf *	67
* Warum führte das Absinken von Gefühlen nicht zum psychischen und physischen Zustand vor meiner psychosomatischen Erkrankung zurück, sondern zu schweren klassischen Depressionen ? *	70
* Wie könnte man die positive Wirkung der Selbsttherapie nachweisen *	73
* Wie könnte man das Lernen der Selbsttherapie vereinfachen *	74

1. Wie funktioniert Selbsttherapie

** Bei der Selbsttherapie erlebt man möglicherweise sehr langsam Teile des so genannten "Lebensfilms" **

Im Haupttext habe ich die "letzte Blockade" erläutert, durch die bei einem emotional Erkrankten Menschen viele unbewusste Gefühle zurückgehalten werden. Da kein Mensch vollkommen frei ist von unterdrückten Gefühlen, spricht viel dafür, dass auch bei emotional gesunden Menschen hinter der letzten Blockade (und natürlich auch hinter Verdrängungsmechanismen) viele unterdrückte Gefühle auf Wahrnehmung warten.

In diesem Abschnitt möchte ein Phänomen beleuchten, welches meiner Meinung diese These stützt und verdeutlicht, dass im Gehirn eines jedem Menschen unzählige Gefühle und Erinnerungen aus dem ganzen Leben abgespeichert sind. Es ist das Phänomen "Lebensfilm", das bei so genannten Nahtoderlebnissen auftritt. Neben verschiedenen mystischen Erlebnissen, wie Begegnungen mit Verstorbenen, ziehen dabei anscheinend große Teile des ganze Lebens in allen Einzelheiten und überraschender Detailgenauigkeit Szene für Szene noch einmal an einem inneren Auge vorbei. In einigen Fällen berichten die Betroffenen auch von einem Gefühlsstrom, der parallel zum bildlichen Erinnerungsstrom läuft.

Dieser Gefühlsstrom scheint aus vielen einzelnen emotionalen Bewertungen zu bestehen, von denen viele einen tiefen moralischen Charakter haben. Am eindrucksvollsten schildert dies eine Frau, die bei ihrem Lebensfilm den Eindruck hatte, dass die dabei auftauchenden Gefühle zu jedem Erlebnis ihres Lebens eine ausgleichende Bewertung darstellten. Sie sagte, dass diese Bewertung aber nicht von außerhalb, sondern aus ihr selbst kam: "*It was, in a sense, me judging me*", "Auf eine gewisse Art war es ich selbst, der mich beurteilte".

Einen ähnlichen Eindruck hatte ich oftmals bei der Selbsttherapie. Eine auftauchende Erinnerung wurde sozusagen mehrmals von meiner Seele auf fundamentalster Ebene gespiegelt oder betrachtet (mir fehlen die Worte es genau zu beschreiben) und jedes Mal entstand dabei ein neuer emotionaler oder sogar ethischer Aspekt - wie bei dieser Frau praktisch aus mir selbst heraus. All diese Aspekte erlebte ich ganz, bis die Erinnerung vollständig bewertet, verstanden und verarbeitet war. Insbesondere bei jüngeren Erinnerungen, die aus den letzten Monaten und Jahren stammten, war das so. Ältere Erinnerun-

gen schienen in den allermeisten Fällen schon so gespiegelt zu sein¹. Ihre Spiegelung entstand nicht im Augenblick der Selbsttherapie, sondern tauchten zusammen mit den bildlichen Erinnerungen aus dem Unterbewusstsein auf.

Weil ältere Erinnerungen schon gespiegelt zu sein schienen, glaube ich, dass der Gefühlsstrom wie er bei einem Nahtoderlebnis oder bei der Selbsttherapie erlebt wird, zum großen Teil *aus schon entstandenen und abgespeicherten Gefühlen besteht*, und nicht - wie man ja auch denken könnte - im Augenblick des Nahtoderlebnisses bzw. der Selbsttherapie entsteht.

Diese Nahtoderfahrungen zeigen meiner Meinung, dass es in unserem Gehirn Strukturen geben muss, die alles Erlebte zusammen mit den zugehörigen verborgenen Gefühlen speichern - und dass auch in einem ganz normalen Leben viele verborgene Emotionen entstehen und gespeichert werden. Schließlich stammen die Nahtod-Berichte von den unterschiedlichsten Menschen, unter denen wohl kaum einer an einer emotionalen Erkrankung litt.

Es ist etwas spekulativ, aber ich bin überzeugt, dass die Gefühle, die ganz normale Menschen im Zuge des Lebensfilm erleben, bei jedem Menschen hinter der letzten Blockade warten und mit der Selbsttherapie zumindest bis zu einem gewissen Grad erlebt werden können. Dies erscheint mir auch deswegen plausibel, weil nicht unbedingt ein Nahtoderlebnis mit Herzstillstand oder Sauerstoffmangel notwendig ist, um den Lebensfilm zu erleben. Viele Menschen, die ohne Sauerstoffmangel kurz vor dem Tod standen, berichten von ihm. Z.B. kann er im Augenblick eines Motorradunfalls auftreten, oder beim Absturzes aus einer Kletterroute, kurz vor dem Aufprall auf den Boden. Es reichen also schon psychische Ausnahmesituationen aus, um ihn zu provozieren.

Auch ein Freund hat den Lebensfilm zur Hälfte erlebt. Bei einem privaten Rennen auf einer Motorradrennstrecke brach sein Hinterrad aus. Er schlug nicht hart auf, sondern schlitterte bei vollem Bewusstsein mit ca. 140 km/h über die Fahrbahn hinaus, knapp an einer Art Schutzwall vorbei, in eine Wiese. In den ein bis zwei Sekunden zwischen Unfall und der Erkenntnis, dass er nicht auf den Schutzwall prallen würde, d.h. in dem Augenblick als er sich in akuter Lebensgefahr fühlte, zog sein Leben bis ungefähr zurück in die Pubertät in wahnwitziger Geschwindigkeit in unzähligen von Bildern an seinem inneren Auge vorbei. Einen Gefühlsstrom erlebte er allerdings nicht. Bei dem Unfall ist ihm nichts passiert, er konnte sofort wieder aufstehen und hatte keinerlei Be-

¹ Diese Spiegelungen finden wahrscheinlich beim träumen statt. Neuere wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass das Gehirn im Traum vergangene Erlebnisse noch einmal durchlebt und auf einem hohen geistigen Niveau verarbeitet. Siehe die entsprechenden Links auf der Linkliste meiner Homepage.

wusstseinsausfälle. Der Lebensfilm wurde einfach nur durch das Gefühl der Nähe des Todes ausgelöst.

Dass es so etwas wie den Lebensfilm wirklich gibt, ist heute übrigens nicht mehr umstritten. Untersuchungen haben gezeigt, dass er Kultur übergreifend stattfindet und immer ähnliche Merkmale aufweist. Auf meiner Homepage finden sich einige Links zu entsprechenden Untersuchungen. Zudem tritt der Lebensfilm auch Menschen auf, die nie zuvor von Nahtoderlebnissen gehört haben. Die alte Hypothese, der Lebensfilm sei eine Art kulturell bedingte Phantasie, die sich entwickelt, weil der Betroffene zuvor schon von diesem Phänomen gehört hat, ist deshalb heute nicht mehr haltbar.

** In die Krankheit führt nicht unbedingt die mangelnde Fähigkeit Gefühle zu verarbeiten, sondern die Unfähigkeit, Gefühle wahrzunehmen oder entsprechend auf sie zu reagieren **

In diesem Abschnitt möchte ich erläutern, warum sich eine emotionale Krankheit eher durch die Überschreitung persönlicher Schmerzgrenzen, als durch die mangelnde Fähigkeit Gefühle verarbeiten zu können, entwickelt:

Ein Mensch, der von Kindheit an seine Gefühle wahrnehmen konnte und durfte, wird mit der im Haupttext beschriebenen Selbstblockade normalerweise keine Probleme haben. Dieser Mensch hat gelernt, seinen Gefühlen auf gesunde Art und Weise Ausdruck zu geben und kann sie in Handlungen umsetzen, die ihn vor seelischer Verletzung und Deformation schützen. Damit wird er nie eine so große Menge an Gefühlen verdrängen, dass er erkrankt und damit auch nie die letzte Blockade überwinden müssen (aber auch solch ein Mensch wird bei der Konfrontation mit besonders intensiven negativen Gefühlen wie bei schweren Schicksalsschlägen, Krieg oder Katastrophen auf diese Hürde stoßen und eventuell große Probleme haben sie zu meistern).

Anders formuliert hat ein emotional gesunder Mensch in seiner Kindheit gelernt, einen Gefühlsstau zu vermeiden, weiß aber nicht unbedingt, wie man einen bestehenden Gefühlsstau wieder abbaut. *Einen Gefühlsstau zu vermeiden und einen Gefühlsstau abzubauen sind wirklich zwei vollkommen verschiedene Dinge.* Denn um einen Gefühlsstau zu vermeiden, muss man ins Handeln kommen, um sich einer negativen Situation zu entziehen. Um einen Gefühlsstau abzubauen, muss man im allgemeinen aber vermeiden, ins Handeln zu kommen und letztendlich sogar in der negativen Situation verbleiben. Denn erst einmal empfindet man die Konfrontation mit aufgestauten Gefühlen,

die zum Abbau des Staus natürlich notwendig ist, als negative Situation und versucht sich ihr zu entziehen.

Wir Menschen sind meiner Meinung nach von Natur aus so angelegt, dass wir unsere Gefühle wahrnehmen und mit angemessenen Handlungen und Gefühlsausdrücken auf sie reagieren. Erst durch ungünstige Umstände in der Kindheit entstehen unsere Blockaden (wobei gewisse Veranlagungen die Entstehung solcher Blockaden begünstigen können). Doch leider hat uns die Natur nicht mit dem intuitiven Wissen darüber ausgestattet, wie man den hinter diesen Blockaden aufgebauten Stau an Gefühlen wieder abbauen kann.

Deshalb führt meiner Meinung nach nicht eine zu schwach ausgeprägte Fähigkeit Gefühle zu verarbeiten in eine emotionale Erkrankung, denn diese Fähigkeit ist, so wie ich es sehe, bei allen Menschen zwar prinzipiell vorhanden, aber eigentlich ungenügend entwickelt. Jetzt, wo ich erlebt habe, was Gefühle ganz zu verarbeiten eigentlich bedeutet, habe ich den Eindruck dass dies kaum ein Mensch beherrscht. Die allgemeine Strategie ist das Vermeiden und nicht das Verarbeiten negativer Gefühle (und wenn man sich seinen Gefühlen stellt und nach ihnen handelt, entwickelt man sich dabei unter normalen Umständen zu einem reifen und emotional gesunden Menschen). Selbst als Kind geht kaum jemand durch seine wirklich schmerzhaften Gefühle hindurch. Zumindest dann nicht, wenn sie zu lange anhalten.

Entscheidend für die Entwicklung einer emotionalen Erkrankung scheint mir vielmehr zu sein, wo unsere persönliche Schmerzgrenze liegt, ab der wir uns von unseren Gefühlen abkapseln und eine seelische Struktur entwickeln, die dazu führt, dass wir auf seelische Belastungen nicht mehr mit selbst schützenden Handlungen reagieren. Dies führt letztendlich dazu, dass Gefühle sich anstauen, indem man permanent, ohne es zu bemerken, in emotional ungesunden "inneren" Situationen verbleibt.

Siegfried Elhardt schreibt in seinem Buch "Tiefenpsychologie" [ELHARDT98], auf Seite 116: "Man macht sich auch heute noch viel zu wenig klar, dass oft prägender als dramatische Geschehnisse die täglichen steten Eindrücke auf das Kind wirken".

Dem kann ich nur zustimmen. Diese "täglich steten Einflüsse" haben bei mir im Laufe der Jahre ganz enorme seelische Verwerfungen erzeugt. Einerseits durch die täglich verdrängten innerfamiliären Konflikte, andererseits durch die täglich neu entstehenden Unmutsgefühle, weil ich mir verbot einen Ausweg aus meiner ungesunden inneren Situation zu suchen. Ich schätze dass ca.

drei viertel der bei meiner Selbsttherapie auftauchenden Gefühle durch die täglich steten Einflüsse entstanden.

Letztlich ist es auch gleichgültig, ob die persönliche Schmerzgrenze in der Kindheit oder im Erwachsenenleben überschritten wird, die Bildung einer emotionalen Erkrankung wird in beiden Fällen nur noch eine Frage der Zeit sein.

In einer emotional verarmten Kindheit kann diese Belastungsgrenze schnell überschritten werden. Dass viele Erwachsene den ungeheuer negativen Einfluss einer emotional verarmten Kindheit nicht richtig einschätzen können, liegt nur daran, dass sie ihre eigene Kindheit mit ihren schmerzlichen Erfahrungen vergessen haben. Dabei ist es doch eigentlich so klar, wie wichtig für ein Kind Geborgenheit und Wahrgenommen werden sind. Ein Kind wurde von der Natur mit dem Wissen ausgestattet, dass es alleine keine Chance hat zu überleben. Deshalb wird es sich ohne emotionale Sicherheit verlassen fühlen und schlicht und einfach Todesängste entwickeln. Intellektuelle Sicherheit, wie sie ein Erwachsener zum Beispiel durch Abschluss einer Versicherung empfindet, kennt ein Kind nicht. Es reagiert nicht auf Worte oder auf die korrekte Versorgung mit Nahrungsmitteln, sondern zieht zur Beurteilung seiner Situation die Liebesfähigkeit seiner Eltern heran, die es intuitiv erfassen kann.

Als Erwachsene sind wir unabhängig geworden, können uns selbst versorgen und verstehen die Situation eines Kindes und seine Ängste nicht mehr, wenn wir uns von den negativen Erfahrungen unserer eigenen Kindheit abgetrennt haben.

Ein zugegeben etwas seltsamer Vergleich mag die Situation eines Kindes verdeutlichen: Stellen sie sich vor, jemand richtet eine geladene Schrotflinte auf sie, spannt den Hahn und legt den Finger auf den Abzug. Sie wissen ganz genau, dass eine leichte Bewegung des Fingers dieser Person, ihren Tod bedeutet. Nie können sie sich sicher sein, ob die Person abdrückt (sie als Kind verlässt) oder nicht (bei ihnen als Kind bleibt). Stellen sie sich vor sie würden immer in dieser Situation leben. Könnten sie noch einer normalen Tätigkeit nachgehen oder ruhig schlafen?

Eine Kindheit ohne emotionale Sicherheit, bedeutet für das Kind immer in solch einer Situation zu leben. Dass dies schädlich ist und je nach Intensität und Dauer der Unsicherheit zu ernsthaften emotionalen Erkrankungen bis hin zum Wahnsinn führen kann, braucht man glaube ich nicht zu erklären.

** Ungebundener Gefühlswille ist für die meisten positiven menschlichen Eigenschaften verantwortlich **

Im Haupttext habe ich die Begriffe "Gefühlswillen" und "ungebundenen Gefühlswillen" eingeführt. Als Gefühlswille bezeichne ich die Absicht und Zielrichtung, die eine Gefühl beinhaltet. Ungebundener Gefühlswille ist die Lebensenergie, die einem Gefühl bei seiner Entstehung mitgegeben wurde und durch die Verarbeitung des Gefühls wieder dem freien Reservoir an Lebensenergie bzw. Vitalität zur Verfügung steht.

Ich möchte an diese Stelle ganz kurz auf die Auswirkungen ungebundenen Gefühlswillens auf die Persönlichkeit eingehen:

Wenn man als normaler Mensch besonders erfolgreichen, glücklichen und vitalen Menschen begegnet, dann fragt man sich oft, worin ihr Geheimnis besteht. Diese Menschen sprechen häufig davon, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, dass echter Wille genügt, all das im Leben zu erreichen, was man will. Sie schreiben Bücher mit Titeln wie "Du schaffst was du willst" oder "Sorge dich nicht, lebe" und versprechen den Himmel auf Erden, wenn man seine Kräfte weckt und sich auf den Weg macht, sein Leben in die Hand zu nehmen. Natürlich ist das alles vollkommen übertrieben und hilft, wenn überhaupt, nur zeitweise.

In Wirklichkeit kennen diese Menschen ihr Geheimnis selbst nicht, denn ihr Geheimnis beruht auf ungebundenem Gefühlswillen. Diese Menschen hatten das Glück, das ihr Gefühlswille in der Kindheit nicht zu stark unterdrückt wurde, oder sie sind von Natur aus so stark, dass ihr Gefühlswille vielen Unterdrückungsversuchen standgehalten hat. All ihre positiven Fähigkeiten, Gefühle und Einstellungen schöpfen ihre Kraft aus ihrem Gefühlswillen. Sie wissen nicht, wie es ist, vom Gefühlswillen getrennt zu sein.

Deshalb glauben diese Menschen, dass ihre besonderen Fähigkeiten auch bei anderen schlummern und nur aufgeweckt werden müssen. Aber das stimmt nicht. Diese Fähigkeiten sind beim normalen Menschen in unterdrückten Gefühlen *gebunden* - man kann die auf dem Gefühlswillen basierenden Fähigkeiten deshalb nur sehr begrenzt aufwecken, lernen oder trainieren. Freisetzen kann man sie dann, wenn man seine Gefühle verarbeitet wodurch aus gebundenem Gefühlswillen, freier Gefühlswille wird. Natürlich kann es auch sein, dass sich freier Gefühlswille hinter verschiedenen psychischen Blockaden verbirgt und freigesetzt werden kann. Doch bei den meisten Menschen sind große Teile des Gefühlswille in hunderttausenden unterdrückten Gefühlen gebunden.

Zum Beispiel gibt es so etwas wie eine positive Lebenseinstellung nicht, sie entsteht automatisch aus der Kraft ungebundenen Gefühlswillens und ist eben

nicht Resultat irgendeiner inneren Einstellung. Genauso ist es mit dem so genannten positiven Denken. Der Ursprung echten positiven Denkens liegt ebenfalls im Gefühlswillen und eben nicht im Denken an sich. Ein positiver Gedanke kann sich nur dann kraftvoll entfalten, wenn er von freiem Gefühlswillen getragen wird.

Wer nur ein einziges mal ein intensives Gefühl verarbeitet hat und den Zuwachs an Kraft und Energie, der dabei entsteht, erlebt hat, der wird sicher nachvollziehen können, dass durch die Verarbeitung zehntausender intensiver Gefühle ein ganz enormer Zuwachs an Vitalität und freiem Gefühlswillen möglich ist und durch den umgekehrten Prozess des Verkapseln zehntausender Gefühle, ein enormer Vitalitätsverlust entsteht. Und er wird auch verstehen, dass die positive Kraft eines verarbeiteten Gefühls niemals durch Meditation, positives Denken oder "Leben, anstatt sich zu sorgen" gewonnen werden kann.

** Ein Gefühl kann nicht von einer anderen Instanz als dem Gefühl selbst ausgedrückt werden **

Im Haupttext lege ich sehr viel Wert darauf, dass ein Gefühl sich selbst ausdrücken muss, damit eine Gefühlsverarbeitung stattfinden kann. Zentraler Prozess ist dabei der beschriebene Verstärkungskreislauf, über den ein Gefühl mehr und mehr authentisch ins Bewusstsein eintreten kann. Im Alltag kann sich ein Gefühl allerdings in den seltensten Fällen selbst ausdrücken, sondern wird durch verschiedenste Prozesse psychische und geistiger Natur blitzschnell in einen Gefühlsausdruck transformiert. Wir nennen diesen Vorgang "Gefühle ausdrücken".

Für ein gelungenes Alltagsleben ist es natürlich notwendig, dass ein Gefühl passend zur Situation ausgedrückt wird und nicht sich selbst ausdrückt. Problematisch daran ist allerdings, dass die Umschreibung "Gefühle ausdrücken" das Wesen dieses Prozesses vollkommen verfehlt. *Denn das Gefühl wird gar nicht ausgedrückt - es wird natürlich das Resultat der oben erwähnten geistigen und psychischen Prozesse ausgedrückt.* Das ist eigentlich trivial, denn die Transformation in einen Ausdruck kann ja auch eine vollkommene Verdrängung sein, zum Beispiel das Pokerface eines Kartenspielers.

Das eigentlich problematische daran ist, dass das "Gefühle ausdrücken" uns im Laufe der Kindheit so in Fleisch und Blut übergeht, dass wir ab schätzungsweise dem 7. Lebensjahr vollkommen vergessen, was es heißt, ein Gefühl sich selbst ausdrücken zu lassen (manche Menschen wie ich, vergessen es

sogar schon als Baby). Dies führt dazu, dass wir selbst dann, wenn wir vollkommen davon überzeugt sind, unseren Gefühlen freien Lauf zu lassen, sie sich selbst ausdrücken lassen, in Wirklichkeit ein verfälschtes Abbild ausdrücken. In fast allen Fällen selbst dann, wenn der Eindruck eines kathartischen Erlebnisses vorherrscht. Dies weiß ich aufgrund der Beobachtung vieler solcher Erlebnisse bei Mitpatienten während meiner insgesamt 4 Monate Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik.

Doch die beschriebene Problematik des Gefühle ausdrücken würde in einem normalen Leben zu keinerlei Problemen führen. Erst wenn wir intensiven Gefühlen begegnen, zum Beispiel durch einen schweren Schicksalsschlag oder aufgrund einer emotionalen Erkrankung, fehlt uns die Fähigkeit Gefühle sich ausdrücken zu lassen.

Zur Veranschaulichung hier ein einfaches Bild zu dem Vorgang, den wir "Gefühle ausdrücken" nennen.

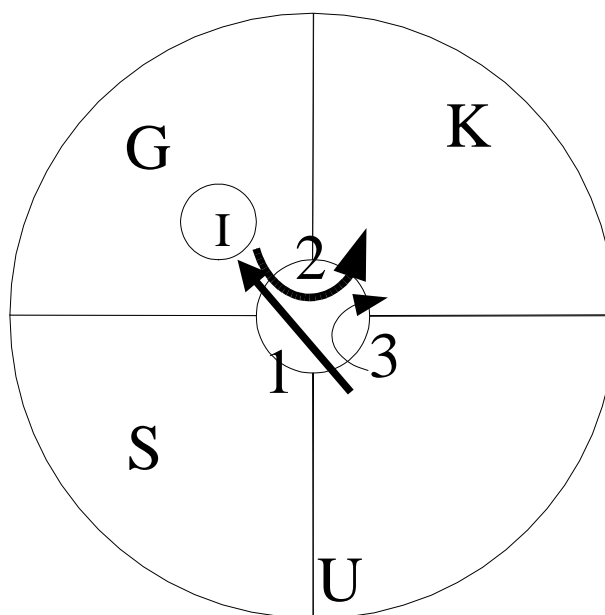


Abbildung 1: "Gefühle ausdrücken"

Der vom Bereich der Gefühle in den Bereich der Gedanken ragende Pfeil (1) soll den Vorgang zum Ausdruck bringen, mit dem sich das Ego eines Gefühls annimmt und mit dem Hauptpartner des Egos, der Vorstellungskraft, aus dem Gefühl im Bruchteil einer Sekunde ein interpretiertes Abbild erstellt (der kleine Kreis I). Der Pfeil der aus dem Bereich der Gedanken in den Bereich des Kör-

pers ragt (2), stellt den Vorgang dar, mit dem das Ego nun die Interpretation ausdrückt. Der kleine Pfeil (3) kennzeichnet den kleinen Teil des Gefühls der sich beim dem Gesamtvorgang authentisch ausdrücken kann.

Man sieht anhand dieses Bildes, dass es genau genommen nicht möglich ist, Gefühle auszudrücken, denn es wird nicht das Gefühl ausgedrückt, sondern die Interpretation, die das Ego aus dem Gefühl erstellt hat. Wir bemerken diesen Vorhang der Interpretation nicht und haben deshalb den Eindruck, das Gefühl auszudrücken. Doch dieser Eindruck täuscht grundlegend. Dass sich bei der Selbsttherapie ein Gefühl so viel anders ausdrückt als im Alltag, liegt nun genau daran, dass das Gefühl nicht interpretiert wird und sich deshalb authentisch ausdrücken kann.

Für Sie werden sich die Ausführungen um das Gefühle ausdrücken wahrscheinlich nach Haarspalterei anhören. Aufgrund meiner Erlebnisse stellen sich mir aber sämtliche Haare auf, wenn ich die Formulierung "Gefühle ausdrücken" höre. Wenn sie einmal erlebt haben, wie Gefühle fließen und sich selbst ausdrücken, wird ihnen das wahrscheinlich genauso gehen. Bezogen auf Psychotherapie bedeutet Gefühle ausdrücken oftmals einfach ein sinnloses Ausagieren innerer Impulse. Gefühle sich selbst ausdrücken lassen bedeutet dem gegenüber jedoch echte und heilsame Katharsis.

Wenn es darum geht, Muskelverspannungen aufzulösen, ist der Unterschied zwischen Gefühle ausdrücken und Gefühle ausdrücken lassen besonders wichtig. Denn die Verspannungen sitzen in den nicht willentlich steuerbaren Muskelanteilen. Diese können sich aber nur ausleben, wenn man Gefühle sich ausdrücken lässt. Demgegenüber werden beim Gefühle ausdrücken ganz andere, willentlich steuerbare Muskelanteile verspannt.

Das Größenverhältnis zwischen Pfeil 2 und 3 bestimmt auch, wie authentisch wir als Mensch in unseren Gefühlsäußerungen wirken. Dass das Ego sich einmischt ist vollkommen normal. Vorstellungswelt und Gefühlswelt müssen im Alltag immer zusammenarbeiten und sich auch gegenseitig beeinflussen. Ist das Ego aber im Laufe des Lebens zu stark geworden und mischt sich zu sehr in den Prozess ein, dann erscheint unser Gefühlsausdruck künstlich und aufgesetzt. Dummerweise kann man daran willentlich sehr wenig ändern, denn der Versuch dies zu tun, würde ja wieder das Ego stärker werden lassen. Deswegen kann nur die Verarbeitung der eigenen Gefühle das Ungleichgewicht zwischen Ego und Gefühl korrigieren.

Das Größenverhältnis zwischen Pfeil 2 und 3 macht auch die Wirkung einer Psychotherapie aus. Hat man es im Rahmen einer Therapie einmal geschafft,

seinen Gefühlen zu begegnen, dann ist entscheidend, inwieweit sich die auftauchenden Gefühle selbst ausleben dürfen. Bei vielen Therapieformen begegnet man seinen Gefühlen, analysiert sie, entwirft Handlungsstrategien und versucht teilweise sogar sie auszudrücken. Doch die Gefühle können sich nicht selbst ausdrücken, so dass sie im Unterbewusstsein verbleiben und ihr quälender und krank machender Einfluss immer wieder auftauchen wird.

Eine Kritik der klassischen Freud'schen Psychoanalyse besteht umgangssprachlich formuliert darin, dass die Patienten nach jahrelanger Therapie ihr Probleme und deren Ursachen exakt kennen, aber leider kein bisschen geheilt sind. Grund für dieses Scheitern ist auch der zu kleine Pfeil 3. Die von Freud erfundene Technik der freien Assoziation ist zwar eine hervorragende Methode verborgenen Gefühlen auf die Spur zu kommen, nur für die eigentliche Gefühlsverarbeitung ist sie untauglich. Ich habe mich zu wenig mit Freud beschäftigt, um seine Arbeit und Therapie beurteilen zu können, aber ich glaube er wusste, dass die reine freie Assoziation nicht ausreicht. Soweit ich weiß, soll die freie Assoziation schließlich in die so genannte Übertragungsneurose führen, in der sich die aufgeweckten Gefühle kathartisch ausleben.

Weil Gefühle sich nur selbst ausdrücken können, wirken all die Therapieformen, die Gefühle durch Handlungen in einen Ausdruck transformieren, nur bis zu einem gewissen Grad verarbeitend (Tanztherapie, Gestalttherapie, Kunsttherapie, Gesprächstherapie, ...) Wie hoch dieser Grad ist, hängt letztlich davon ab, wie weit der Patient sich während der Therapie dem Zustand des Gefühle fließen lassen nähert. Dies wiederum hängt eher vom Therapeuten und Patienten ab, als von der Therapie selbst. Doch allein der Umstand, dass man Therapie "macht", d.h. aktiv ist, wirkt eben blockierend. Der eigentliche Wert all dieser Therapieformen liegt meiner Erfahrung nach eher darin, dass man mit ihnen auf dem Weg zum Gefühle fließen lassen große Fortschritte machen kann. Natürlich können sie auch verborgene Gefühle aufwecken, die dann mit ihrer Verarbeitung zum Heilungseffekt dieser Therapien beitragen.

Damit will ich nichts gegen all diese Therapieformen sagen. Ich werde selbst wieder auf sie zurückgreifen, wenn eines Tages bei meiner Selbsttherapie keine Gefühle mehr auftauchen. Es ist einfach nur so, dass die Effektivität der "normalen" Therapieformen maßlos überschätzt wird. Das im Menschen schlummernde Potential Gefühle zu verarbeiten, wird von ihnen bei weitem nicht ausgeschöpft.

** Ein emotionales Problem ist nicht wirklich durch eine intellektuelle Einsicht lösbar **

Während der vielen Versuche, meine emotionalen Probleme über Psychotherapie in den Griff zu bekommen, war ich oft frustriert, weil ich gewisse Einsichten, die logisch nachvollziehbar waren, einfach nicht in meine Persönlichkeit integrieren konnte. Warum das so war, möchte ich hier näher erläutern:

Während der verschiedenen Psychotherapien, die ich ausprobiert hatte, musste ich mir häufig Dinge anhören wie "sie müssen verstehen ...", "sie müssen akzeptieren ...", "sie müssen lernen ...". Ich kam mir dabei ziemlich blöd vor, denn wie sehr ich mich auch bemühte, es ging einfach nicht. Ich konnte höchstens für kurze Zeit Akzeptanz oder Verständnis für bestimmte, mir Probleme bereitende Dinge, entwickeln. Danach fiel ich wieder in meine alte Verhaltensmuster zurück.

Heute würde ich behaupten, dass es gar nicht möglich ist, willentlich Dinge zu lernen, zu akzeptieren oder zu verstehen, die in den Bereich der Emotionen fallen. Zu oft habe ich erlebt, wie Verständnis und Akzeptanz, um die ich mich bis dahin erfolglos so bemüht hatte, ganz automatisch auftauchten, nachdem ich die hinter einem Problem steckenden Gefühle durchlebt hatte. Ich kann von mir aus lernen, wie man einen Dreisatz löst, oder akzeptieren, dass die Erde um die Sonne kreist. Aber im Bereich der Emotionen geht so etwas nicht. So zum Beispiel kann ich nicht lernen in bestimmten Situationen nicht gewisse Gefühle zu entwickeln, indem ich verstehe, dass diese Gefühle nur Projektionen sind und akzeptiere, dass die auslösende Person eben so ist wie sie ist und ich nichts daran ändern kann. Ich kann mich höchstens eine Zeit lang beherrschen oder auf die durchaus vorhandene intellektuelle/gedankliche Einsicht konzentrieren. Aber nach einiger Zeit übernehmen wieder die unverarbeiteten Gefühle die Macht und alles ist wieder beim alten.

Ich glaube, dass man emotionale Probleme nicht wirklich durch eine intellektuelle Einsicht lösen kann. Ein emotionales Problem löst man nur mit einer emotionalen Einsicht. Und die ist nicht über den Intellekt, nicht über das Ego, sondern nur durch das Erleben von Gefühlen möglich. *Denn die Bedeutung eines Gefühles liegt im Gefühl selbst. Die Bedeutung eines Gefühls muss nicht durch Überlegen und Analysieren erkannt werden, sondern wird beim Erleben des Gefühls automatisch an das Bewusstsein übertragen.* Dieses vollständige Durchleben der hinter einem emotionalen Problem stehenden Gefühle ist das Äquivalent zum vollständigen Durchdenken eines intellektuellen Problems. Beides führt zur Lösung, entscheidend ist das kleine Wörtchen "vollständig".

Natürlich kann man mit dem Ego beziehungsweise dem Intellekt Strategien finden, um mit unerwünschten Gefühlen umzugehen. Bei vielen Menschen ist

dies traurigerweise sogar eine Hauptaufgabe des Ego geworden. Aber wirkliches Lernen, Akzeptieren und Verstehen ist im Bereich der Gefühle so nicht möglich. Meiner Erfahrung nach *geschieht* es ganz automatisch, wenn man die beteiligten Gefühle authentisch erlebt und sich ausdrücken lässt.

Das beste Beispiel dafür ist die Tatsache, dass sich das Verhältnis zu meinen Eltern durch die Selbsttherapie vollkommen geändert hat. Vor meiner Selbsttherapie beschäftigten mich täglich oft stundenlang Probleme und Verletzungen meiner Kindheit, wobei ich den Eindruck hatte, von undefinierbaren seelischen Schmerzen regelrecht zerfressen zu werden und meine Gedanken wieder und wieder um die gleichen Dinge kreisten. Permanent fragte ich mich, "Warum, warum, warum": Warum haben meine Eltern so und nicht anders reagiert, warum haben sie mich nicht unterstützt, warum hatte ich mich nicht gewehrt und alles geschehen lassen u.s.w".

Allerdings traten gerade durch die ständige Beschäftigung mit den Erinnerungen und Gefühlen, diese niemals vollständig ins Bewusstsein, so dass ich ohne voran zu kommen immer wieder um die gleichen Probleme kreiste. Bei Telefongesprächen mit meinem Vater machte ich ihm Vorwürfe, meinen Brüdern gegenüber äußerte ich diese Vorwürfe ebenfalls, ich konnte mich einfach nicht davon lösen, worüber ich in tiefe Selbstzweifel verfiel und mich für minderwertig und lebensunfähig hielt. Auch die intellektuelle Einsicht, dass meine Eltern so viele positive Eigenschaften hatten und dass die negativen Erlebnisse, an die ich mich noch erinnern konnte, rational betrachtet, Kleinigkeiten waren, brachte keine Erleichterung.

Als dann nach den ersten sechs Monaten der Selbsttherapie die tiefsten Verletzungen meiner Kindheit erlebt und verarbeitet waren, verschwanden all die Vorwürfe und all die Selbstgeißelungen ohne jemals wieder aufgetaucht zu sein. All die seelischen Verletzungen sind einfach durch ihr vollständiges Erleben aus meinem Unterbewusstsein abgeflossen. Nun habe ich keine Probleme zu verstehen, dass meine Eltern es wirklich gut meinten, ihr bestes taten und einfach nicht sehen konnten, dass sie mich verletzten. Wenn ich in mich hinein horche, so spüre ich weder Groll, noch tauchen Vorwürfe gegen sie auf. Es erscheint mir regelrecht irrational, ihnen Vorwürfe zu machen. Ganz im Gegenteil: Heute sehe ich nur die Schwierigkeiten, die sie selbst meistern mussten und empfinde tiefen Respekt für das, was sie geleistet haben.

Das Verständnis meinen Eltern gegenüber geht so tief, dass Verständnis fast schon das falsche Wort ist. Verstehen muss man nur etwas, das man irgendwann einmal nicht verstanden hat. Aber selbst dieses frühere Nichtverstehen

ist auf seltsame Weise ausgelöscht. Es gibt nichts mehr, was ich verstehen müsste. Ich habe meinen Eltern auch nicht verziehen. Die Selbsttherapie hat einfach dazu geführt, dass es nichts mehr zu gibt². In mir lebt nicht ein Gedanke wie "Ich sehe meine Verletzungen und ihre Ursachen, aber kann sie verstehen beziehungsweise meinen Eltern ", sondern ich sehe keine Verletzungen mehr. Nur noch mit Hilfe des intellektuelle Wissens um die unverarbeiteten Gefühle, die ich in mir hatte, kann ich nachvollziehen, warum ich meine Eltern früher nicht verstanden hatte und warum ich mich verletzt fühlte. Ebenso wie das Nichtverstehen, sind auch die Verletzungen wie ausgelöscht. Besser gesagt, das Leiden an ihnen ist wie ausgelöscht. Die Erinnerungen sind noch präsent, ich kann nachempfinden, warum ich mich verletzt fühlte und warum andere in solchen Situationen ähnlich empfinden würden. Doch ich leide nicht mehr an diesen Erinnerungen. Deshalb erscheint es mir heuteso, als ob all die Verletzungen meiner Kindheit, die ich in der Selbsttherapie durchlebte, nie geschehen sind. Mit dem einzigen Unterschied (der mir aber auch nur intellektuell und nicht intuitiv bewusst ist), dass ich durch die Verarbeitung dieser Verletzungen auf gleiche oder ähnliche Art und Weise heute nicht mehr verletzbar bin.

Hätte ich dieses intellektuelle Wissen nicht, so könnte ich zwar verstehen und respektieren, *dass* sich ein Erwachsener oder ein Kind in einer bestimmten Situation verletzt fühlt, ich könnte aber nicht verstehen, *warum* er von diesen Verletzungen nicht mehr ablassen kann. Ich würde mir auf diese Frage einfach die Antwort geben: "Er kann es eben nicht" - und dies akzeptieren. Nur durch die Erfahrung, wie man Gefühle vollständig durchlebt, weiß ich heute, was andere Menschen am loslassen hindert.

Vielleicht ist es etwas kühn, so einfach von mir auf andere zu schließen und meine Erfahrung, dass emotionale Probleme nicht intellektuell lösbar sind auf andere Menschen auszudehnen. Aber ich habe einfach zu viele Menschen kennen gelernt, deren Probleme den meinen so sehr ähnelten, die sich wie ich Monate und Jahre im Kreis drehten und immer wieder und wieder mit den selben emotionalen Probleme konfrontiert wurden, ohne besonders voran zu kommen - obwohl sie ständig in Therapie waren.

Warum sollte es bei ihnen so viel anders sein als bei mir. Sollte ich wirklich der einzige Mensch sein, der emotionale Probleme nicht intellektuell lösen kann? Sollte es so sein, dass alle andere Menschen mit emotionalen Problemen diese eigentlich intellektuell lösen könnten, es aber bis jetzt einfach noch nicht

2 Zumindest was tiefe Verletzungen aus früher Kindheit und Pubertät betrifft, die vor allem in den ersten zwei Jahren der Selbsttherapie auftauchten.

geschafft haben oder nicht den richtigen "Dreh" gefunden haben und nur noch ein bisschen Zeit dazu brauchen? Das scheint mir doch etwas abwegig zu sein. Zudem finde ich es auch intuitiv einleuchtend, dass die Basis der Gefühlsverarbeitung darin liegt, das Gefühl ganz und gar und authentisch zu erleben - anstatt es zu betrachten, hin und her zu wenden, zu analysieren oder mit einer Therapie in einen Gefühlsausdruck zu transformieren, der niemals wirklich authentisch sein wird. Warum versuchen, ein emotionales Problem intellektuell zu lösen? Umgekehrt würden man doch auch nicht versuchen, ein intellektuelles Problem, zum Beispiel einen mathematischen Dreisatz, nach Gefühl zu lösen!

Ich glaube eher, unser Ego redet uns nur ein, emotionale Probleme seien intellektuell lösbar, einfach damit es die Kontrolle nicht abgeben muss.

Trotzdem sind all die Strategien, die das Ego erfindet, um mit negativen Gefühlen umzugehen, äußerst wertvoll und haben sicherlich schon vielen Menschen entscheidend geholfen mit ihren Problemen zurecht zu kommen. Ich denke zum Beispiel an Methoden wie Meditation³, "positives Denken" im Stile von "Sorge dich nicht, lebe", positiven Affirmationen oder psychotherapeutische Verfahren, die eher lösungsorientiert in der Gegenwart arbeiten, als tiefenpsychologisch in der Vergangenheit.

Aber mit diesen Verfahren wird man in der Regel keine im emotionalen Sinne ursächliche Lösung des Problems finden, sondern immer "nur" erreichen, sich aus negativen Situationen zu lösen, mit diesen umzugehen, falls eine Konfrontation mit der Situation nicht zu umgehen ist, oder durch positive Stimulation negative Gefühle zurückzudrängen. Das Wörtchen "nur" habe ich im letzten Satz in Anführungszeichen gesetzt, weil die mit diesen Methoden erreichten Ziele sehr wertvoll, ja sogar lebensrettend sein können. Außerdem erfordern sie teilweise Anstrengungen, die ich aufs höchste respektiere. Wer zum Beispiel an einer starken Angsterkrankung leidet und sich kontrolliert in die auslösende Situation begibt, um den Umgang mit ihr zu lernen, der leistet wirklich enormes.

Aber oftmals erkaufte man die Erfolge dieser Therapieformen damit, aus dem Ego heraus ständig Kontrolle über bestimmte Aspekte seiner Persönlichkeit ausüben zu müssen. So ist zum Beispiel das Ziel der so genannten kognitiven Verhaltenstherapie, die häufig bei Depressionen angewandt wird, negative Gedanken durch angemessene zu ersetzen. Ich kenne diese Therapie nicht, würde mich aber wundern, wenn ihr Ziel anders erreicht werden kann, als

³ Selbst Meditation dient oft nur als eine vom Ego erfundene Flucht vor den eigenen Gefühlen

durch eine permanente Kontrolle der eigenen negativen Gedanken durch das Ego - wobei diese Kontrolle durch die Therapie als Automatismus in der Psyche verankert wird.

Die Selbsttherapie wirkt ganz anders. Mit ihr kann man die eigentliche Ursache der negativen Gedanken - nämlich verborgene negative Emotionen - zum verschwinden bringen, wodurch schließlich gar keine Gedankenkontrolle mehr notwendig ist. Weil man mit negativem Denken durchaus eine schlechte Stimmung in sich erzeugen kann, liegt erst einmal der Umkehrschluss nahe, dass Depressionen von negativem Denken herrühren. Dieser Umkehrschluss ist aber falsch und durch neurologische Untersuchungen wurde ihm die Basis eigentlich schon längst entzogen. In vielen wissenschaftlichen Experimenten hat sich gezeigt, dass Gedanken immer Aktivitäten in den gefühlssteuernden Regionen des Gehirns *vorangehen*⁴. Dies ist ein deutliches Indiz dafür, dass eher Gefühle unsere Gedanken steuern, als umgekehrt.

Bei meinem ersten Kuraufenthalt musste ich mir einen anderen, unter Psychologen weit verbreiteten Aberglauben anhören, der in dieselbe Richtung geht. Mir wurde in Gesprächen gesagt, dass ich mir durch gewisse Vorstellungen oder Einstellungen meine Realität selbst schaffen würde und diese selbst geschaffene Realität die Ursache meiner Probleme sei. Als Konsequenz daraus solle ich meine Vor- und Einstellungen ändern.

Leider kann das nicht funktionieren, weil in Wirklichkeit unsere Realität und innere Einstellung von unseren Gefühlen erzeugt wird und nicht umgekehrt. Eine innere Einstellung oder eine Vorstellung bekommt Realität und Macht erst durch die Gefühle, die automatisch und unbewusst damit verknüpft werden.

Leider blieb es mir nicht erspart, einige negative, ja sogar gefährliche Konsequenzen dieser Zusammenhänge am eigene Leib zu erfahren. In Kapitel 3 des Haupttextes beschreibe ich meine Erlebnisse mit einer Variante der Krankheit Depression, in der durch den Mangel an Gefühlen die Gewichtung bzw. Realitätsbildung meiner Vorstellungen so stark eingeschränkt wurden, dass ich sie nicht mehr in Handlungen umsetzen konnte.

Der Mythos, man erschaffe sich seine eigene Realität und könne seine Realität deshalb durch Änderung von Einstellungen verändern, beruht zum einen darauf, dass in den Fällen, in denen nicht zu viele Gefühle einer inneren Ein-

4 Ein interessanter Text über den gegenseitigen Einfluss von Gedanken und Gefühlen findet sich in der Linkliste auf meiner Homepage ("Wie das Gehirn die Seele macht").

stellung Macht geben, eine willentliche Änderung der Einstellung bis zu einem gewissen Grad funktionieren kann.

Zum anderen herrscht Unwissenheit darüber, wie sehr Gefühle Vorstellungen Realität geben und welche Massen an unterdrückten Gefühlen eine emotionale Krankheit ausmachen. Ein gesunder Mensch kann sich über die Bildung von Vorstellungen sehr wohl in eine positive Richtung manipulieren, auch wenn ihn negative Gefühle plagen. Daraus zieht er den Schluss, dass diese Fähigkeit in anderen ebenfalls ruht und nur gelernt oder aktiviert werden muss.

Doch diese Schlussfolgerung ist falsch, weil sie die Masse der unterdrückten Gefühle nicht berücksichtigt. Warten zu viele Gefühle auf Verarbeitung, bekommen die damit verbundenen Vorstellungen, ohne dass man es verhindern kann, die ganze Energie dieser Gefühlsmassen zugeordnet. Dadurch erhalten die Vorstellungen eine Macht, Penetranz und Realität, die sich ein gesunder Mensch nicht einmal ansatzweise vorstellen kann. Der Versuch, willentlich ein Gegengewicht zu diesen Vorstellungen zu bilden, kann kurzfristig einen gewissen Effekt haben, ist aber langfristig vollkommen chancenlos.

Genauso wie eine bestimmte Vorstellung durch zu viele Gefühle übermäßig viel Macht bekommt, kann eine normale, vernünftige Vorstellung praktisch nicht mehr gedacht bzw. erzeugt werden, wenn ihr zu wenig Gefühle zugeordnet werden. Das erste Phänomen führt normalerweise zu überzogenen Handlungen oder Gedanken und wird als Neurose bezeichnet, das zweite Phänomen ist eine Hauptform der Krankheit Depression und führt zu Handlungsunfähigkeit.

Trotzdem wirken all die aus dem Ego wirkenden Therapien wie zum Beispiel die kognitive Verhaltenstherapie. Erstens ist das Ego nicht vollkommen machtlos. Es hat zwar keinen Einfluss auf unsere Gefühle, aber dafür einen Einfluss auf den Einfluss unserer Gefühle (klingt zwar haarspalterisch, ist aber ein wichtiger Unterschied). Zweitens begegnet man den eigenen Gefühlen - zumindest bis zu einem gewissen Grad - auch mit gedanklicher Analyse, wodurch die Gefühle zum Teil auch verarbeitet werden.

Kurz zusammengefasst, hat das Ego nur die Möglichkeit Strategien zu finden um mit Gefühlen oder auslösenden Situationen umzugehen, kann aber keine Gefühle verarbeiten. Es kann helfen, einen "Gefühlsstau" zu vermeiden, ist aber nicht in der Lage einen bestehenden Gefühlsstau abzubauen.

** Das Unterbewusstsein funktioniert sehr einfach **

Meiner Erfahrung nach kann man die Hauptfunktion des Unterbewusstseins ganz einfach zusammenfassen:

Das Unterbewusstsein ist ein Art Speicher, der Energien und Gefühle aufnehmen kann. Diese Energien/Gefühle werden durch Ähnlichkeiten beziehungsweise Assoziationen aufgeweckt und erfüllen dadurch wichtige Funktionen bei nicht kognitiven Lernvorgängen und bei der Bereitstellung einer Art emotionalen Erfahrungsschatzes. Finden im Unterbewusstsein gespeicherte Gefühle ihren Weg nach außen, werden sie verarbeitet und lösen sich dadurch auf. Die den Gefühlen innewohnende Bedeutung, Erfahrung und Information löst sich aber nicht auf. Sie wird auf eine Art und Weise, die ich weder beschreiben noch erklären kann ins Bewusstsein integriert.

Dies ist keine grobe und unzulässige Vereinfachung, keine graue Theorie aus dem Elfenbeinturm irgendeiner Wissenschaft, sondern dies habe ich viele tausendmal mit unterschiedlichsten und teilweise "pathologischen" Gefühlen und Energien erlebt.

Es war mir wirklich unmöglich zu lesen oder fern zu sehen. Ich litt wirklich permanent an quälenden Gedankenkreisläufen. Ich hatte wirklich den Eindruck durch das ständige reiben an meinen Nerven wahnsinnig zu werden und wahrscheinlich wäre auf sauer etwas in diese Richtung gehendes geschehen. Mein Leben war vorbei. Ich war dabei mich nach einem Bauernhof umzuschauen, auf dem ich gegen Kost und Logis einige Stunden Heu schippen darf. Zu mehr war ich nicht mehr fähig. All das habe ich durch die Selbsttherapie hinter mir gelassen. All die unterschiedlichsten neurotischen, depressiven und psychosomatischen Symptome sind dadurch verschwunden oder haben sich extrem verbessert.

Am Ende ist es wirklich nur das Ego selbst, das den gespeicherten Gefühlen/Energien im Weg steht. Sind sie auf der Suche nach einer Lösung für ihre Neurose, ihre störende Überempfindlichkeit, ihre Depression oder Schmerzsymptome, so verhindert wirklich gerade diese Suche die Lösung des Problems, beziehungsweise die Heilung ihres Symptoms. Allein die (scheinbar) kleine Ego-Aktivität der Frage "Warum habe ich dieses Symptom?" blockiert die Heilung des Symptoms.

Die Basis dieser Selbstblockade ist unsere ganz natürliche Abwehr jeglichen Leidens. Hauptwerkzeug dieser Abwehr ist das Ego, das mit seiner Tendenz, alles an sich zu reißen und sich um Dinge zu kümmern, für die es nicht zuständig ist, die eigentlich so einfache Situation eines Menschen, der unterdrückte Gefühle in sich trägt, extrem verkompliziert.

Das Ego denkt nach, analysiert und erfindet alle möglichen Ausreden, um negativen Gefühlen nicht zu begegnen. Von unserem Ego stammen Sätze wie "die Vergangenheit muss man ruhen lassen", "man muss negative Gefühle in positive umwandeln", "das Glas ist nicht halb leer, sondern halb voll", "man muss positiv denken", u.s.w. Dies alles sind Sätze, mit denen unser Ego versucht Einfluss auf unsere Gefühle zu nehmen.

Meinem Ego ist dieser Versuch im Alltag und in den verschiedenen Gesprächstherapien nie gelungen. Erst im Juli 2001 war mein Stau an Gefühlen so weit abgebaut, dass das Ego einen (scheinbaren) Einfluss gewinnen konnte.

Wenn ich im Alltag nun einem unpassenden Gefühl begegnete, so begann ich es zu analysieren. Ich folgte der Kette von Gedanken, Bildern und Schlussfolgerungen bis zum Ursprung. Dort angekommen konnte ich recht schnell den Irrtum erkennen, der das Gefühl auslöste und sofort brachte die gewonnene Einsicht das Gefühl zum verschwinden. Natürlich nur scheinbar. *In Wirklichkeit hatte das Gefühl der Einsicht das analysierte Gefühl verdrängt.*

Ein Gefühl durch eine Analyse und die damit verbundene intellektuelle Einsicht zum verschwinden zu bringen, ist deshalb, so seltsam sich dies auch anhört, nichts anderes als ein ganz normaler Verdrängungsvorgang. Sozusagen Verdrängung durch Verständnis. Allerdings kann diese Einsicht beziehungsweise das Verständnis zu einem Automatismus werden, der bei jedem erneuten Auftauchen des Gefühls sofort wirksam wird. So entsteht der Eindruck einer Reifung oder persönlichen Entwicklung. Doch dieser Eindruck trügt. Werden die Gefühle zu stark, wischen sie das Verständnis einfach wieder beiseite.

Die emotionale Einsicht, wie sie durch die Selbsttherapie entsteht, kann niemals auf diese Art und Weise beiseite gewischt werden, schlicht weil sie gar nicht bestehen bleibt, sondern so wie das verarbeitete Gefühl verschwindet. Im Gegensatz zur intellektuellen Einsicht verändert die emotionale Einsicht den Menschen so grundlegend, dass das verarbeitete Problem erst gar nicht mehr entstehen kann. Weder emotionale, noch intellektuelle Einsicht ist mehr notwendig; man reagiert neutral, aber nicht gleichgültig. Nach einer gewissen Zeit wird ein so verarbeitetes Problem bei dem Versuch es aus dem Gedächtnis abzurufen nur noch ein leichtes Stirnrunzeln erzeugen, weil man ganz verstört nach einem Problem sucht, das man laut Erinnerung einmal hatte, das aber emotional plötzlich nicht mehr greifbar ist. Dies gilt auch für extreme Gefühle, wie schon im Haupttext geschildert.

Ich weiß nicht, ob dieses Verschwinden eines unpassenden Gefühles durch Einsicht das ist, was bei einer Psychotherapie, zum Beispiel einer Gesprächs-therapie, geschehen soll. Falls ja, dann verstehe ich gut, warum dies bei schweren chronischen Depressionen wie der meinen oder wie sie John Bentley Mays [MAYS2001] in seinem hervorragenden Buch erzählt, fast wirkungslos ist (Mays jahrzehntelange gesprächstherapeutische Behandlung scheiterte, was dauerhafte Heilung betrifft, ebenfalls). Starke Gefühle, wie sie hinter diesen Erkrankungen stehen, können niemals durch Einsicht wie sie bei Gesprächen und Analysen entstehen, in Schach gehalten werden. Geschweige denn ins Leben integriert werden.

Das Ego hat einfach keinen wirklichen Einfluss auf unsere Gefühle. Es kann sich nur auf positive Gefühle konzentrieren oder künstliche Gefühle erzeugen und damit ein Gegengewicht zu vorhandenen negativen Gefühlen einsetzen, so dass diese ins Unterbewusstsein zurücksinken. Damit ist natürlich eine Erleichterung verbunden und so entsteht Eindruck das Ego könne Gefühle beeinflussen oder sogar verarbeiten. Der Schein trügt aber, denn in Wirklichkeit hat es an den im Unterbewusstsein gespeicherten Gefühlen nicht ein Jota geändert.

Um Gefühle zu verarbeiten muss man wirklich nur "den Hahn aufdrehen" und die aufgestauten Gefühle abfließen lassen. So einfach sind die Verhältnisse. Es ist nicht notwendig seine Gefühle hin und her zu wenden, zu beobachten und zu analysieren, um sie zu verstehen. Wenn wir sie ungehindert in unser Bewusstsein eintreten lassen, ohne sie mit unserem Ego zu stören, werden sie uns alles was sie zu sagen haben mitteilen und ein weitaus tieferes Verständnis entstehen lassen, als es durch Analyse jemals möglich wäre. Verstehen sie mich bitte nicht falsch, ich habe prinzipiell nichts gegen die Analyse von Emotionen. Ich komme im Alltag oft genug in Situationen, in denen ich Gefühle analysieren muss um konstruktiv mir ihnen umzugehen. Aber ich bin durch solch eine Analyse noch nie ein Gefühl wirklich losgeworden.

** Warum Entspannung in Wirklichkeit keine Entspannung ist **

Im Haupttext habe ich die Meinung geäußert, dass manche spontane Heilung von einer psychischen Erkrankung darauf beruht, dass sich "aktive" unterdrückte Gefühle ins Unterbewusstsein zurückziehen. Es hört sich leider nicht sehr glaubwürdig an, doch überraschenderweise gilt dies auch für viele normale Entspannungserlebnisse: Sie entstehen dadurch, dass sich aktive Gefühle ins Unterbewusstsein zurückziehen.

Wenn sich ein normaler Mensch entspannt oder in tiefer Meditation versinkt, dann hat er sich in ganz genau genommen nicht wirklich entspannt, sondern es ist nur aktive Verspannungsenergie ins Unterbewusstsein zurück gesunken, was den Eindruck der Entspannung erzeugt.

Diese aktive Verspannungsenergie besteht in den meisten Fällen aus tausenden winzigen Gefühlsimpulsen. Diese vielen tausend leichten Gefühle, die jeder Mensch im Laufe seines Lebens dadurch abspaltet, dass er die normalen Alltagsärgernisse nicht vollständig wahrnimmt, sinken tief ab, wenn sie nicht durch äußeren Stress aufgeweckt werden, wodurch die mit ihnen verbundenen Übererregung an Einfluss verliert. Dies ist schwer zu glauben, hat man doch bei manchen Entspannungserlebnissen das Gefühl, die Verspannung fließe förmlich aus dem Körper ab. Doch der Eindruck täuscht, die Verspannung fließt ins Unterbewusstsein zurück.

** Gefühle aus den ersten Lebensmonaten strukturieren die Wahrnehmung **

Bei der dramatischen Verschlimmerung meiner Kopfschmerzen in Indien hatte mein Unterbewusstsein aller Wahrscheinlichkeit nach tatsächlich alle restlichen verdrängten Gefühle losgelassen. Auch die aus den ersten Monaten meiner Kindheit, denn im zweiten Jahr der Selbsttherapie erlebte ich Gefühle, die eindeutig aus einer Zeit stammten, in der sich die Basis meines kindlichen Ich-Gefühls heran bildete. Ich bin mir nicht ganz sicher, denn diese Gefühle entziehen sich jeder Möglichkeit, sie in das normale Empfinden einzuordnen, doch ich glaube tatsächlich den Moment wieder erlebt zu haben, in dem ich zum ersten Mal die Farbe Blau wahrnahm. Meine Reaktion auf auf die erste Wahrnehmung dieser Farbe erscheint kurios, aber wahrscheinlich geht es jedem Baby genauso: Aus einer inneren Sicherheit heraus entstand in mir schlicht das Gefühl, dass diese Wahrnehmung nicht zu mir gehörte, anders gesagt, es entstand das Gefühl "Hier bin ich - und da ist Blau".

Dadurch entstand eine Art Spaltung zwischen mir und der Wahrnehmung, die das Gefühl als Individuum in einer Umwelt zu existieren verstärkte. Dieses Gefühl war jedoch extrem schwach. Wahrscheinlich waren es viele hunderttausend derartige Gefühle die schließlich dazu führten, dass ich irgendwann im Alter von einigen Monaten einen Unterschied zwischen mir und meiner Umwelt machen konnte. Im zweiten Jahr der Selbsttherapie habe ich immer mal wieder für einige Minuten solche Gefühle erlebt. Sie sind nicht in Worte zu fassen, am ehesten könnte man sie als der Welt und dem Selbstsinn Struktur gebende Gefühle bezeichnen. Sie geben grundlegenden Begriffen wie "Etwas"

(Etwas, das von mir getrennt ist), "Raum", "Zeit", "Oben" und "Unten" ihre Bedeutung.

2. Selbsttherapie lernen

** Verdrängung führt zu "Blinden Flecken" in der Seele. Dort können wir unsere eigenen Gefühle und die anderer Menschen nicht mehr wahrnehmen **

Insbesondere für den Umgang mit unseren Mitmenschen ist es wichtig, die Botschaften unserer Gefühle wieder wahrzunehmen, denn mit jedem unterdrückten Gefühl verlieren wir auch ein klein wenig Einfühlungsvermögen und Menschenkenntnis. Unterdrücken man ein Gefühl ganz und gar, so geschieht etwas sehr schlimmes: Man nimmt das Gefühl nicht nur bei sich selbst, sondern auch bei anderen Menschen nicht mehr wahr. Dies ist besonders verhängnisvoll für den Umgang mit Kindern. Stellen sie sich vor, sie sind in ihrer Kindheit häufig verletzt worden und haben diese Verletzungen vollständig verdrängt. Dann können sie höchstwahrscheinlich als Erwachsener nicht mehr erkennen, wenn sich ihr Kind durch sie verletzt fühlt. Ihr Kind wird dadurch das Gefühl haben, nicht wahrgenommen, nicht respektiert zu werden und über die eigentliche Verletzung hinaus zutiefst frustriert sein.

Es gibt viele Mechanismen, warum trotz aller guten Vorsätze, Eltern ohne es zu bemerken, ähnliche Erziehungsfehler machen wie ihre eigenen Eltern. Dass durch unterdrückte Gefühle sozusagen "blinde Flecken" auf der seelischen Landkarte entstehen, ist sicherlich einer dieser Mechanismen. Wenn man durch unterdrückte Gefühle an Sensibilität verloren hat, dann helfen alle guten Vorsätze nichts, denn man wird die eigenen Fehler trotz größter Aufmerksamkeit einfach nicht wahrnehmen. Meine Eltern hatten sich wirklich alle Mühe gegeben und uns Kindern mit Aktivitäten, Sport und Bildung viel fürs Leben mitgegeben - auch Schläge und verbale Gewalt kamen in unsrer Familie bis auf einige wenige Ausnahmen nicht vor. Aber ich erinnere mich, dass meine Mutter immer mal wieder ganz stolz bemerkte, dass sie sehr darauf achtete uns möglichst früh zu Unabhängigkeit zu erziehen. Sie meinte, dass sie uns auch schon als ganz kleine Kinder problemlos alleine lassen konnte. Natürlich war das zumindest für mich keineswegs problemlos, sondern sicherlich mit großen Ängsten verbunden. Doch wahrscheinlich war es mir zu dieser Zeit schon wichtiger, die Erwartungen meine Mutter erfüllen, als meine wahren Gefühle zu zeigen. Hätte jemand meiner Mutter erzählt, dass sie ihre Kinder mit diesem Verhalten verletzt, wahrscheinlich hätte sie es gar nicht geglaubt. Für sie waren meine Ängste vollkommen unsichtbar, sie wusste nicht, dass ich ein fühlendes Wesen war. Ihre Ignoranz in dieser Hinsicht war wirklich enorm. Als sie mit einem meiner Brüder später Probleme bekam, ging sie mit ihm zu einem Psychologen, der ihr sagte, sie wäre zu dominant. Sie lachte ihn nur aus.

Ein anderes Beispiel dazu. Ich erinnere mich, dass meine Mutter, als sie zu studieren anfang, sich öfter beklagte, dass mein jüngster Bruder so große Probleme bereiten würde. Er würde so viel schreien, meinte sie. Die Situation, die ich dann eines Tages mit ihr erlebte, hat sich mir tief eingeprägt. Wie es dazu kam weiß ich nicht mehr. Ich erinnere mich nur daran, dass ich mich zusammen mit meiner Mutter dem Parkplatz vor der Universität näherte, wo sie studierte, und wir schon aus hundert Meter Entfernung hören konnten, wie mein Bruder - er war damals ungefähr 4 Jahre alt - unglaublich laut nach meiner Mutter schrie und weinte.

Obwohl wir recht lange weg gewesen waren, reagierte meine Mutter nicht besorgt oder betroffen, sondern meinte schlicht "schau, jetzt schreit dein Bruder schon wieder so sehr". Dass ein normales vierjähriges Kind natürlich schreit, wenn man es länger alleine in ein Auto einsperrt war ihr nicht in den Sinn gekommen. Später erzählte mir mein jüngster Bruder, dass er öfter solche Situationen erlebt hätte. Ich hätte in dieser Situation wahrscheinlich nicht geschrien. Mein jüngster Bruder hatte aber zu seinem Glück von Natur aus mehr Energie als ich und hat sich seine Gefühle nicht nehmen lassen, obwohl meine Mutter sie nicht anerkannte. Das war sicherlich entscheidend dafür, dass er sich im Gegensatz zu mir zu einem offenen und gefühlvollen Menschen entwickelt hat.

Das dramatische daran, mit meiner Veranlagung zur Gefühlsverdrängung mit einer solchen Mutter aufzuwachsen, sind allerdings weniger die direkten Verletzungen, die ich zwangsläufig im Laufe des Lebens durch sie erfahren musste. Es sind vielmehr zwei Dinge: Einerseits ist es die emotionale Deprivation, fast schon Verwahrlosung, die (trotz physischer Anwesenheit der Mutter) durch den Mangel an Geborgenheit in der frühen Kindheit entsteht. Allein dies kann bei entsprechender Veranlagung fatale Folgen haben - es gibt viele wissenschaftliche Untersuchungen, die zeigen, dass die Mutter-Kind-Beziehung in der ersten 12 Lebensmonaten entscheidend sind für die gesunde Entwicklung eines Kindes. Andererseits, weil ich mir keine selbst schützenden Handlungen erlaubte, bedeutete für mich jede Sekunde des Zusammenseins mit meiner Mutter eine kleine Verletzung, weil sie Augenblick für Augenblick mich als fühlendes Wesen ignorierte und ich allein dies als Kind und auch als pubertierender Junge als Verletzung empfand. All diese Verletzungen haben sich zu einem Berg von Millionen kleinen (und teilweise auch größeren) Verletzungen aufgestaut, der nur sehr schwer und mit Zeitaufwand abzarbeiten ist.

Ein weiteres interessantes Detail zum Charakter meiner Mutter, das mir während der Selbsttherapie wieder einfiel, möchte ich noch kurz erzählen. Als ca. 16-jähriger hatte ich Freunde zu Besuch und ging kurz in die elterliche Wohnung, die zwei Stockwerke über meinem Zimmer lag. Dabei bemerkte ich, dass man über die Gegensprechanlage, die eine Sprachverbindung zu meinem Zimmer ermöglichte, alles mithören konnte, was in meinem Zimmer geschah – ohne dass unten der Sprechknopf gedrückt werden musste.

Ich bat meine Eltern daraufhin, die Anlage richtig einzustellen, worauf meine Mutter antwortete „ach, du willst ja nur schlecht über uns reden“ und mein Vater meinte „so schlimm ist das ja nicht, dass man da mithören kann“. Leider war ich damals innerlich schon zu schwach, um mich zu wehren. Ein bis zwei Jahre später entwickelte ich daraufhin eine Art Mini-Phobie, indem ich jedes mal vor dem Einschlafen mein Zimmer durchsuchen musste (Schränke öffnen, hinter Vorhänge schauen, etc.), weil ich das Gefühl hatte, jemand versteckt sich in meinem Zimmer und beobachtet mich – wie bezeichnend⁵. Glücklicherweise verschwand diese Phobie mit dem Auszug als 18-jähriger.

Besonders interessant war jedoch die Antwort meiner Mutter auf meine Frage, warum sie denn glaube, ich würde schlecht über sie reden. Sie meinte, wir Kinder hätten ja schon als 7-jährige schlecht über sie geredet. Auf meine Frage woher sie das denn wisse, antwortete sie, das hätte sie über die Gegensprechanlage (wir wohnten in einem 8-Familien-Haus) gehört, während wir Kinder vor der Tür gespielt hätten.

Auch während der Selbsttherapie fiel mir dann eine Szene aus meinem ca. 8 Lebensjahr ein. Damals hatte ich mein Zimmer zusammen mit meinem mittleren Bruder in einem Appartement direkt Tür an Tür mit der Wohnung meiner Eltern. Die Gegensprechanlage war auch schon eingebaut. Eines Abend sagte meine Mutter über die Gegensprechanlage zu mir, ich solle aufhören zu lesen. Ich sagte ja und las weiter. Eine Weile später rief sie wieder, ich solle aufhören zu lesen und ich sagte, ich hätte schon aufgehört. Daraufhin antwortete sie, sie können hören, wie ich die Seiten umblättere, woraufhin ich antwortete, das dies ja gar nicht sein könne, da man ja den Knopf drücken müsse, um gehört werden zu können. Glücklicherweise bin ich damals nicht auf die Idee gekommen, dass man über die Anlage permanent mithören konnte. Ich vermute, dass ich mich nicht hätte durchsetzen können und weitaus schlimmere Symptome entwickelt hätte, als die spätere Mini-Phobie.

5 Meine Mutter erfuhr sogar von dieser Phobie, konnte den Zusammenhang mit der Gegensprechanlage jedoch nicht sehen.

Als ich meinen Vater so ca. 1999 auf dieses Gegensprechanlage ansprach, bestätigte er meine Vermutung dass man über die Anlage schon damals mithören konnte. Er meinte jedoch, dass die Anlage zwar immer „geplappert“ hätte, dass er und meine Mutter aber nie bewusst gelauscht hätten. Meinem Vater glaube ich das sogar, auch wenn er sicher mal eine Ausnahme gemacht haben wird (wäre typisch für ihn gewesen). Allerdings war mein Vater die Woche über meist auf Geschäftsreise und ich bin mir sicher, dass meine Mutter nicht widerstehen konnte und gelauscht hat; wie andere über sie dachten war ihr nämlich ungemein wichtig.

So hat meine Mutter wahrscheinlich schon damals mitgehört wie wir Kinder vielleicht mal „Mama ist blöd“ oder ähnliches sagten und war darüber sicherlich zutiefst verletzt, denn gemocht zu werden war wie gesagt äußerst wichtig für sie. So ist also möglicherweise schon damals die heile Familienwelt für sie innerlich zerbrochen. Und letztlich hat sie ihre Kinder jahrelang über die wahren Fähigkeiten der Gegensprechanlage belogen. Der Mangel an Vertrauen und Respekt, der sich in diesem Verhalten zeigt, hat sich mit Sicherheit äußerst negativ auf das Seelenleben der Familie ausgewirkt (die Gleichgültigkeit meines Vaters war allerdings auch sehr schädlich).

Ihre Kontrollsucht äußerte sich auch sonst immer wieder in Sätzen wie z.B. „Ich weiß alles über meine Kinder“. Erwiderte ich dann, dass sie doch momentan gar nicht wissen könne, wo z.B. mein mittlerer Bruder sei und was er mache, reagierte sie unsicher und vermied eine Antwort. Nicht die vollständige Kontrolle zu haben, war für sie eine nicht akzeptable Vorstellung.

Krass war auch ihr Verhalten, als ich mich wieder öfter im Wohnzimmer meiner Eltern aufhielt, nachdem ich mich in meinem Zimmer mit der Abhöranlage nicht mehr wohl fühlte: Eines Tages kam sie ins Wohnzimmer und fand ganz überrascht mich dort vor. Mit einem strahlenden Lächeln und ohne sich bewusst zu sein, was sie da sagte, sprach sie zu mir: „Aber Rüdiger, was machst du denn hier, du hast doch unten dein Zimmer!“. Tja, ab da hat man mich oben nicht mehr gesehen, und ich begann unten beim Lesen unzähliger Bücher langsam zu versauern. Als ich meinen Vater später einmal auf all diese Dinge ansprach, meinte er nur: „Ja, die Erziehung war nix. Mütter von heute gehen mit ihren Kindern ganz anders um.“

Zum Abschluss einige aufschlussreiche Zitate aus Briefen meiner Mutter:

- Im Alter von ca. 1½ als Vorwarnung bevor ich zu Opa und Oma komme: „Aber ihr müsst bei ihm sehr vorsichtig sein, dass er euch nicht tyrannisiert! Denn er ist unglaublich abgeschlagen und versucht mit allen

Mitteln sein Dickköpfchen durchzusetzen. Darum reagiert gar nicht, wenn ihr von ihm weglauft und er zieht dann ganz energisch Luft ein! Naja, bald werdet ihr ihn verstehen und kennen lernen!“

- Mit knapp 5: „Rüdiger ist wissbegierig - aber sehr gehemmt“. Die Unterstreichung stammt von meiner Mutter. Wer nun seinen Dickkopf durchgesetzt hat, ist wohl klar ...
- Sprachentwicklung: Mit 18 Monaten sage ich Sätze wie: „Brüderchen Baby hat Bauchweh“, „Brüderchen lacht“, „Brüderchen weint“. Mit 23 Monate sage ich Sätze wie: „Hat der Onkel wieder alles put gemacht“, nachdem ein Handwerker einen Schaden angerichtet hatte.

Ich könnte noch ein dutzend kleine Geschichten erzählen, die in dieselbe Richtung gehen, will es aber mal hierbei belassen. Ich bekomme nämlich langsam ein schlechte Gewissen, meine Eltern hier so schlecht darzustellen, zumal sie einfach nur blind waren und sicherlich bestürzt wären, wüssten sie, wie negativ all diese kleineren und größeren Gefühlsblindheiten sich auf mich ausgewirkt haben. Übrigens haben auch andere Menschen meine Mutter so in Erinnerung, wie ich sie hier beschreibe. Natürlich wird diese einseitige Sichtweise ihrer Persönlichkeit nicht gerecht, schließlich war sie intelligent, sehr fleißig, bemüht und eine erfolgreiche Unternehmerin (meine Eltern fertigten Tauchanzüge nach Maß). Aber es geht in diesen Absätzen nun mal um die Auswirkungen ihrer negativen Charaktereigenschaften.

** Wer Opfer war und dies nicht verarbeitet, wird auf irgendeine Weise immer zum Täter **

Ich kann heute meiner Mutter keinen Vorwurf mehr machen (außer in der Selbsttherapie; dort tauchen natürlich immer mal wieder Vorwürfe und teilweise auch starke Hass- und Wutgefühle zu den jeweilig durchlebten Situationen auf), denn ich weiß aus Erzählungen, dass ihre seelische Blindheit letztendlich in ihrer Kindheit angelegt wurde. Außerdem hatte ich eine noch viel größere seelische Blindheit entwickelt als sie. Dies wurde mir aber erst im Laufe der Selbsttherapie bewusst, als ich viele Situationen erlebte, in denen ich aufgrund dieser Blindheit andere Menschen verletzt hatte⁶. Bis dahin war mir zwar oft bewusst, dass irgend etwas nicht mit mir stimmte, aber nur einmal erkannte ich indirekt meine extreme Gefühlsarmut:

⁶ Zudem erinnerte ich mich daran, als zwölfjähriger im Religionsunterricht auf einem Fragebogen auf die Frage „Wen liebst du?“, „Niemand“ geantwortet zu haben. Erst als mein Nebensitzer meinte, ich müsse doch jemanden lieben, trug ich eine Person ein. Ob dies mein Vater oder meine Mutter war, weiß ich heute nicht mehr. Liebe gefühlt habe ich damals allerdings keine. Was Liebe ist, erlebte ich zum ersten mal in der Selbsttherapie.

Ich war Anfang zwanzig und sah im Fernsehen einen Bericht über einen Überlebenden eines Konzentrationslagers. Er berichtete über seine Zeit im Lager und ich sah mit Interesse und Betroffenheit zu, als der Mann das für ihn erstaunlichste und unverständlichste Erlebnis seiner Gefangenschaft erzählte: Es war ein wunderschöner Tag mit strahlend blauem Himmel gewesen. Bei seiner Tätigkeit im Lager musste er einen jungen deutschen Wachsoldaten passieren. Körperlich und seelisch vollkommen erschöpft, ging, beziehungsweise schleppte er sich an ihm vorbei, als der Soldat plötzlich den Kopf wendete und sinngemäß sagte: "Ihr Juden seid doch ein jämmerliches Volk, nicht einmal den schönen blauen Himmel könnt ihr genießen". Der Mann hielt fassungslos inne - so erzählte er -, schaute dem jungen Soldaten ins Gesicht und bemerkte das was ihm schließlich so unglaublich erschien. Der junge Soldat meinte dies vollkommen ernst und war sich anscheinend nicht im geringsten bewusst, dass unter den schrecklichen Lagerbedingungen ein noch so schöner blauer Himmel natürlich nicht zu genießen war.

Je länger er ihn betrachtete, desto klarer stieg in ihm die entsetzliche Erkenntnis auf, dass dieser junge Soldat trotz all der furchtbaren Dinge die täglich vor seinen Augen geschahen, tatsächlich nicht *wusste*, dass die Menschen im Konzentrationslager litten.

Obwohl mich die Geschichte sehr empörte, erschrak ich in diesem Moment unglaublich und mein Herz begann zu klopfen. Tief in mir stieg blitzlichtartig die Erkenntnis auf, dass ich wie dieser Soldat war. Ich wusste, dass ich in dieser Situation möglicherweise genauso reagiert hätte. Ich hätte das Leiden der Lagerinsassen auch nicht wahrnehmen können. Ich war entsetzt über mich selbst und fragte mich, wie ich so etwas denken konnte, gleichzeitig wusste ich aber, dass es keine Einbildung war, sondern dass die Charaktereigenschaften des jungen Soldaten, die ihn so gefühllos reagieren ließen, auch die meinen waren. Ich verstand mich selbst nicht mehr, denn gleichzeitig war ich ja unglaublich empört über das Verhalten des Soldaten.

Meine Reaktion ist mir heute intuitiv vollkommen klar, ich kann sie jedoch schlecht in Worte fassen. Meine Veranlagung und die familiäre Konstellation unter der ich aufgewachsen war, nämlich mit einer etwas kühlen und dominanten Mutter und einem zwar netten, aber auch bei körperlicher Anwesenheit, seelische eher abwesenden Vater, hatte bei mir zwar zu extremer Abkapselung von Gefühlen geführt. Gleichzeitig hatte ich aber auch das liberale Denken meiner Eltern und den Drang meiner Mutter nach Perfektion in mich auf-

genommen und daraus ein unglaublich hohen moralischen Anspruch entwickelt.

Trotz meiner Gefühllosigkeit wirkte dieser hohe Anspruch und erzeugte meine Empörung und meine Betroffenheit. Heute muss ich aber ganz ehrlich sagen, dass dies bis zu einem gewissen Grad sozusagen künstliche Gefühle waren, die aus dem Geist und nicht aus der Seele kamen. Es hört sich schrecklich an, aber da ich mir sicher bin, dies heute zum großen Teil hinter mir zu haben, kann ich es so offen und direkt sagen: Trotz meiner extrem hohen Moral hatte ich die Seele eines KZ-Wärters, nicht die des sadistischen Psychopathen, aber die des gefühllosen Mittäters. Ich war trotz meiner liberalen Erziehung und meinen hohen moralischen Ansprüchen praktisch zum "Gefühlsnazi" geworden.

Leider finden sich in unserem Land häufiger als anderswo, hinter hohen moralischen Ansprüchen versteckt, gefühllose Seelen. Menschen, die praktisch vollkommen den Kontakt zu ihren echten Gefühlen verloren haben und gar nicht wissen, dass das, was sie als ihre hohen Gefühle erleben, in Wirklichkeit vom Geist künstlich erzeugte Ersatzgefühle sind. Sicherlich herrscht dieser seltsame Zwang zu hoher Moral, der letztlich nur Unmoral erzeugt, schon seit Jahrhunderten in unserem Land. Für mich konzentriert er sich in Kant's kategorischem Imperativ, der meiner Meinung nach eine Aufforderung zum Verbrechen gegen die eigene Seele ist. Wer seine Handlungen so gestaltet, dass ihre Maxime die Basis eines allgemeinen Gesetzes sein könnte, beraubt sich seiner Individualität und zieht seiner Seele eine Uniform an, in der sie auf Dauer ersticken wird.

3. Selbsttherapie bei Neurosen und Depressionen

** Vitalitätsverlust kann auch entstehen, wenn man wenige, aber sehr intensive Gefühle verdrängt **

Im Haupttext habe ich beschrieben, wie man durch kontinuierliche, jahrelange Abspaltung von Gefühlsimpulsen schließlich eine klassische Depression entwickeln kann. Doch dies ist nicht der einzige Weg in die klassische Depression.

So ist es zum Beispiel möglich, dass nicht eine ganze Masse aus hunderttausenden von Gefühlsimpulsen verdrängt wird, sondern nur sehr wenige, allerdings besonders intensive und essentielle Gefühle wie Trauer oder Verletzung.

Je stärker ein Gefühl ist, desto stärker muss man sich davon abtrennen, um es nicht mehr zu fühlen. Wenn man besonders starke Gefühle verdrängt, kann es zu einer vollständigen Abtrennung von der eigenen Gefühlswelt kommen und es entwickelt sich ebenfalls das Symptom "nichts mehr fühlen zu können".

In diesem Falle ist der Weg aus der Krankheit möglicherweise einfacher. Ich habe diese extreme Abtrennung von meiner Gefühlswelt einmal in einer etwas abgewandelten Form erlebt, bevor ich die Selbsttherapie erlernte. Ungefähr im September 1997, ich nahm seit einiger Zeit Schmerzmittel und fühlte mich deswegen etwas besser, versuchte ich mich mit einem Kinobesuch positiv zu stimmen. Es war ein Science-Fiction Film mit viel Action und schnellen Schnittfolgen, so dass ich schon nach 10 Minuten eigentlich total überlastet war. Alles in mir rief, aufzustehen und das Kino zu verlassen. Ich bildete mir aber ein, diesen Versuch zu Ende führen zu müssen und schaute den Film bis zum Ende an.

Als ich am nächsten Tag aufwachte, war ich entsetzt. Die Welt um mich herum hatte an Klarheit und Schärfe gewonnen, aber jede emotionale Qualität verloren. Alles um mich herum schien aus reiner Kälte gemeißelt zu sein. Nichts war lebendig. Menschen, Tiere, Pflanzen, alles hatte auf seltsame Weise vollkommen an Lebendigkeit verloren. Alles war auf emotionaler Ebene gleich. Egal, ob ich in den schönen blauen Himmel schaute, oder auf den grauen Asphalt. Emotional bestand für mich darin kein Unterschied, es entstand weder ein Gefühl der Schönheit noch ein Gefühl der Hässlichkeit. Jegliche emotionale Regung war mir unmöglich, außer der, Entsetzen über diesen Zustand zu empfinden.

Damals kannte ich die Selbsttherapie noch nicht und dachte mir, wenn dieser Zustand anhalten sollte, dann hat das Leben keinen Sinn mehr und ich könnte mich eigentlich umbringen. Ich hatte allerdings Glück. Der Zustand war nicht dauerhaft, sondern verschwand nach 3 bis 4 Tagen Ruhe wieder von selbst. Dieses Erlebnis passt nicht ganz zu dem was ich oben beschrieben habe, aber insofern, dass ich während des Kinofilmes permanent die ganz starken, fast schon panikartigen Impulse unterdrückte, den Saal zu verlassen, hatte ich mich bis zu einem gewissen Grad durch die Unterdrückung dieser starken Gefühle von meinem Unterbewusstsein abgekapselt.

Der Auslöser dieser Abkapselung war in meinem Fall der Kinobesuch. Die Symptome verschwanden nach einigen Tagen wieder, weil der Auslöser nicht mehr vorhanden war. Ist der Auslöser jedoch ein intensives Gefühl, dann verschwindet die Abkapselung, d.h. die Depression erst mit der Verarbeitung des Gefühls.

** Depressionen können Jahrzehnte nach ihrer eigentlichen Entstehung ausbrechen **

Hier zwei Beispiele dafür, wie Depressionen Jahrzehnte nach ihrer eigentlichen Entstehung ausbrechen können, indem eine Masse an unterdrückten Gefühlen aufgeweckt wird. Im ersten Beispiel werden die Gefühle durch Assoziation aus dem Unterbewusstsein aufgeweckt. Im zweiten Beispiel brechen die Gefühle ohne äußeren Anlass hervor:

Neben den beschriebenen Formen der klassischen Depression gibt es natürlich noch viele andere Formen der Depression. Einige kann man durch eigenes Handeln überwinden, indem man sich der auslösenden Situation entzieht. Aus Erzählungen weiß ich von einigen solchen Fällen. Wer sich zum Beispiel jahrelang in einer Beziehung unterdrücken lässt und sein Unglück ignoriert, wird irgendwann an einen Punkt kommen, ab dem die Situation unerträglich wird und die Seele in Form einer Depression reagiert. Die Heilung ist in so einem Falle noch durch eine Änderung der Lebenssituation möglich. Eine Trennung vom Partner oder positive Neuordnung der Beziehung - mit oder ohne psychotherapeutische Hilfe - kann schon den Durchbruch bringen. Die auslösende Situation ist nicht mehr vorhanden, die Last ist von einem genommen und neue Lebensenergie ist wieder verfügbar. Aber auch ein anderer Effekt spielt bei dieser Form der Heilung eine Rolle. Mit dem Verschwinden des auslösenden Faktors taucht nicht nur das belastende Gefühl nicht mehr auf, sondern all die Gefühle, die sich in dieser Situation bisher aufgestaut hatten, zie-

hen sich wieder ins Unterbewusstsein zurück. Dass die Gefühle aber noch im Unterbewusstsein gespeichert sind, bemerkt man zunächst nicht.

Kommt man aber im Laufe des Lebens wieder in die auslösende oder eine ähnliche Situation, dann reagiert die Seele - zunächst aus schlechter Erfahrung heraus - empfindlicher. Wenn man es nicht schafft, sich der Situation zu entziehen wird aber auch sehr viel schneller als beim ersten mal eine Überlastung oder sogar Depression entstehen. Es entsteht dann der Eindruck, dass durch die erste Depression eine Art Prägung stattgefunden hat, die einen nun überempfindlich auf diese Situation reagieren lässt. Für diese "Prägung" ist meiner Erfahrung nach die Masse an unverarbeiteten Gefühlen der ersten Depression verantwortlich, die nun wieder aufgeweckt wird und Richtung Bewusstsein drängt. Dass es sich so verhält, bemerkt man nicht, da meist nur die Gefühle auftauchen, nicht aber die zugehörigen Erinnerungen. So entsteht der Eindruck, dass die auslösende Situation für die Überreaktion verantwortlich ist, wo es doch eigentlich die unverarbeiteten Gefühle sind.

So kann es auch geschehen, dass scheinbare kleine Auslöser bei einem vollkommen gesunden Menschen plötzlich eine Depression verursachen. Nämlich dann, wenn tief verdrängte Gefühle aus vergessenen Zeiten mit traumatischen oder lange andauernden Belastungen aufgeweckt werden. Mir fällt dazu der Fernsehbericht über einen Mann ein, der direkt nach dem zweiten Weltkrieg in der Ostzone in russische Gefangenschaft geriet. Er war im Gefängnis Bauzen untergebracht und erzählte, dass die Zeit dort grauenhaft war, täglich kamen Menschen ums Leben, insgesamt hätten nur ein Zehntel der Insassen die Gefangenschaft überlebt. Die ganzen Jahre seiner Haft lebte dieser Mann deswegen in ständiger Todesangst. Nach seiner Entlassung heiratete er und führte bis Anfang der neunziger Jahre ein normales und ruhiges Leben. Mit der Wende wurden die Archive der DDR geöffnet und mit dem Material eine Dokumentation über das Gefängnis Bauzen während der sowjetischen Besatzungszeit im Fernsehen ausgestrahlt. Der Mann sah diese Dokumentation und bekam beinahe unmittelbar einen Nervenzusammenbruch. Seit dieser Zeit war sein Leben vollkommen verändert. Jede Nacht litt er an starken Alpträumen, tagsüber war er nervös und unruhig und konnte sich der auftauchenden Bilder und Erinnerungen nicht mehr erwehren. Zwar verbesserten sich die Symptome nach einiger Zeit etwas, in sein altes Leben fand er aber nicht mehr zurück.

In seinem Fall ist der Auslöser seiner Probleme sowie die Situation, in der sich die Gefühle angestaut haben klar. Schwierig wird es aber, wenn kindliche

Traumen später im Leben aufgeweckt werden. Eine Verarbeitung dieser Traumata ist sowieso unendlich schwierig. Nun kommt aber noch hinzu, dass alle Symptome scheinbar aus heiterem Himmel hereinbrechen und der Auslöser für die betroffene Person und sein Umfeld gar nicht klar ist oder womöglich lächerlich gering erscheint. Auch Erinnerungen werden meist keine auftauchen. Niemand, der nicht ein bisschen Erfahrung in dieser Richtung hat, wird Verständnis für die betroffene Person und ihre Probleme aufbringen.

Eine Bekannte hatte ein solches Erlebnis und erst nach mehreren Jahren Krankheit erfuhr sie aus ihrer Verwandtschaft den wahrscheinlichen Grund ihrer Probleme. Mit ungefähr 35 wurde bei Monika die schon seit einigen Jahren immer häufiger auftretende Traurigkeit so stark, dass sie immer öfter anfangs scheinbar grundlos zu weinen. Die Traurigkeit wollte trotz des Weinens aber einfach nicht verschwinden sondern wuchs und wuchs, so dass sie nach einiger Zeit täglich weinte; wie sie erzählte, in seltenen Fällen sogar bis zu 5 Stunden ohne Unterbrechung. Teilweise verwandelte sich die Traurigkeit auch in schreckliche Todesangst.

Über zwei Jahre lang blieb die Situation unverändert, alle psychotherapeutischen Behandlungsversuche nutzten nichts. Erinnerungen tauchten mit den Weinen nicht auf, und auch sonst gab es in ihrem Leben keine Anhaltspunkte, die auf die Ursache ihrer Probleme deuten könnten. Eines Tages erhielt sie einen Anruf von einer Tante. Sie erzählte - zunächst etwas unsicher - dass sie eventuell eine Erklärung für Monikas Erkrankung hätte: Als Monika 6 Monate alt war, mussten anscheinend beide Eltern arbeiten und brachten das Kind deshalb tagsüber zur Großmutter in Pflege. Leider war sie dort sehr schlecht aufgehoben, denn die Großmutter lebte alleine und kümmerte sich aus nicht mehr bekannten Gründen überhaupt nicht um die Kleine. Tagtäglich wurde Monika, so erzählte es ihre Tante, von der Großmutter in ein kleines Schaukelpferdchen gebunden und dort, mit Ausnahme der Essenszeiten, bis zum Abend alleine gelassen. Bis zu ihrem 17 Lebensmonat musste sie jeden Tag so verbringen, nur an die Wochenenden verbrachte sie bei ihren Eltern. Für ein kleines Kind natürlich eine furchtbare Situation.

Wie sie damit umging, konnte ihre Tante nicht erzählen und die Großmutter war längst gestorben. Aber die Reaktion auf solch eine Situation ist wohl un schwer vorzustellen. Zunächst wird sie eine Zeit lang versucht haben, durch Schreien auf sich aufmerksam zu machen. Doch irgendwann begreift ein Baby, dass sein Schreien nicht gehört wird und verstummt. Spätestens dann wird sich die Traurigkeit, die die Situation ständig erzeugt, anstauen und das

Unterbewusstsein mehr und mehr füllen. Als sie dann nach 17 Monaten wieder zu Hause bei ihren Eltern sein konnte, überdeckten all die intensiven Erlebnisse einer mehr oder weniger normale Kindheit langsam aber sicher die aufgestaute Traurigkeit. Erst Jahrzehnte später brach sie wieder hervor.

Wie sich die Krankheit bei Monika weiterentwickelte, weiß ich nicht. Auf jeden Fall ist es sicherlich unendlich schwierig für sie, diese Gefühle wieder los zu werden. So traurig es mich macht, ich glaube nicht, dass es mit einer normalen Therapie, in einem normalen Bewusstseinszustand möglich ist.

Besonders schwierig ist ihre Situation vielleicht auch deshalb, weil sie nicht nur alte Traurigkeit weint, sondern aufgrund der Intensität der Traurigkeit, zum Teil *über* die Traurigkeit weint und dadurch nicht immer die alten Gefühle, sondern oft auch in der Gegenwart neu entstehende wahrnimmt. Steigert man sich in das "Gefühl über das Gefühl" hinein, so kann es sein, dass man ständig den Eindruck hat, intensiv Gefühle zu verarbeiten, in Wirklichkeit aber keinen Schritt voran kommt. Bei manchen sehr intensiven Gruppentherapien hatte ich öfter den Eindruck, dass sich bei einigen Teilnehmern etwas derartiges abspielte. In Kapitel 4 des Haupttextes versuche ich etwas näher auf diese Situation einzugehen.

** In der Selbsttherapie erfüllen sich unerfüllte kindliche Bedürfnisse **

Seit ca. Mitte 2002 hatte ich einige äußerst überraschende Selbsttherapieerlebnisse, bei denen sich, so seltsam es sich anhört, Bedürfnisse nach Nähe und Geborgenheit erfüllten, die in meiner Kindheit unerfüllt geblieben waren.

Leider geht es mir z.Z. (Mai 2003) nicht so gut und mir fehlt die Konzentration, die Erlebnisse ausführlich zu beschreiben. Da mir die Sache aber wichtig ist, hier zumindest eine Ausschnitte einer Mail an einen Freund zu diesem Thema:

„Bei Selbsttherapie hatte ich das Gefühl mein Kopf will sich auf ungewöhnliche Weise nach rechts bewegen. Der Bewegungsimpuls war anders als sonst, nicht so impulsiv und die Muskeln wollten sich nicht so stark verspannen wie sonst. Als ich dem Bewegungsimpuls nachgab, tauchten die zugehörigen Erinnerungen auf: Ich sah mich mit meiner Ex-Freundin durch die Stadt laufen, es muss ca. Ende der achtziger gewesen sein. Ich war damals ein sehr steifer und beziehungsunfähiger Mensch, tauschte kaum Zärtlichkeiten mit meiner Freundin aus und mied körperliche Nähe allgemein, außer für Sex. Nun sah ich mich plötzlich, wie sich mein Kopf nach rechts auf Ihre Schulter legte, die Bilder verschwanden und ich erlebte ca. 10 Minuten Gefühle, hmm, wie nennt man sie, Geborgenheit, Wohlfühlen, Nähe u.s.w. Das Bedürfnis

meiner Freundin nahe zu sein, dass ich damals verdrängt hatte tauchte auf und - besonders wichtig - es wurde in der Selbsttherapie erfüllt. Ich hatte den Eindruck als ob ich bei ihr sei und sie bei mir ist - wie so oft bei der Selbsttherapie erschien mir die Vergangenheit so als ob sie jetzt geschehen würde.

Nach diesem Erlebnis war erstmal für 3 Monate Ruhe, dann ging es wochenlang um Bedürfnisse aus meiner Kindheit. Viele Male habe ich mich im Schoß meiner Eltern gekuschelt, bin Hand in Hand mit ihnen durch die Straßen gelaufen u.s.w. . All die Bedürfnisse nach Nähe wurde so befriedigt, als ob ich sie real erlebte. Nun ist wieder Ruhe in dieser Beziehung, ich denke irgendwann werden auch noch Bedürfnisse aus meiner Zeit als Baby auftauchen.“

Eine Anmerkung zu diesem Mailausschnitt: Ich konnte damals selbst kaum glauben, was ich erlebte. Ich hatte wirklich den Eindruck, original die kindlichen Gefühle zu erleben, die ich gehabt hätte, wenn ich wirklich so unbeschwert mit meinen Eltern gekuschelt hätte. Was mich an diesen Erlebnissen besonders wunderte war, dass die Gefühle der Geborgenheit, die dabei auftauchten, einerseits nicht wie sonst, einfach gespeicherte Gefühle waren, andererseits aber auch keine Gefühle waren, die *aktuell* aufgrund des Nacherlebens des Kuschelns in mir entstanden. Es erschien mir wirklich so, dass durch das Erleben des *alten* Bedürfnisses nach Nähe, die Vergangenheit, so wie sie damals war, in mir lebendig wurde, und ich *in dieser auferstandenen Vergangenheit* sowohl das Bedürfnis, seine Erfüllung und auch die dabei entstehende Nähe und Wärme erlebte.

Es war also so, dass in mir das Bedürfnis nach Nähe gespeichert war und auf seltsame Weise auch die Handlungen, die ich durchführen wollte, um das Bedürfnis zu erfüllen (z.B. Aufspringen und sich in den Schoß der Eltern legen). Das selbsttherapeutische Durchleben des Bedürfnisses und der gewünschten Handlungen *in der Vergangenheit* führte dann tatsächlich zur Erfüllung des Bedürfnisses.

Wichtig ist, dass es sich bei den beschriebenen Erlebnissen nicht um Phantasien handelte. Ich kann mich problemlos in meiner Phantasie im Schoß meiner Eltern kuscheln, dabei findet aber keine Erfüllung meiner kindlichen Bedürfnisse statt, ebenso wie beim therapeutischen Kuscheln in der psychosomatischen Klinik. Nur wenn die originalen Bedürfnisse im originalen Kontext erlebt werden, so werden sie erfüllt (dabei ist es egal, ob der Kontext vom Gedächtnis mit wirklich allen visuellen Erinnerungen bereitgestellt wird, es ist nur wichtig, dass das originale Bedürfnis erlebt wird). Wie schon so oft in diesem Text erwähnt, geht es bei Selbsttherapie immer um das Erleben gespeicherter

emotionaler und körperlicher Zustände und nicht um Phantasien. Phantasien können zwar eine direkte Projektion unerfüllter Bedürfnisse sein, doch nur das Erleben des projizierten Originalbedürfnisses führt zu wirklicher Bedürfniserfüllung.

** Auswirkung der Selbsttherapie auf weitere körperliche Symptome **

In den folgenden Abschnitten beschreibe ich weitere Auswirkungen von unterdrückten Gefühlen auf bestimmte körperliche Krankheiten oder Eigenschaften. Ich möchte jedoch betonen, dass ich mit diesen Schilderungen niemanden psychiatrisieren will. Symptome, die sich bei mir durch die Selbsttherapie verbesserten, müssen deshalb bei anderen nicht unbedingt durch emotionale Erinnerungen mitverursacht werden, sondern können genauso gut auf einer rein körperlichen Erkrankung beruhen. Ich habe zudem bei mir festgestellt, dass die allermeisten „psychosomatischen“ Symptome, die sich durch die Selbsttherapie verbesserten, letztlich körperliche Erkrankungen waren, die durch die Übererregung emotionaler Erinnerungen die Krankheitsschwelle überschritten. So wie zum Beispiel Herpes durch Stress ausgelöst wird. Die Ekzeme bekam ich beispielsweise nur, weil ich schon seit vielen Jahren an einer entzündlichen Erkrankung litt, ohne dies zu wissen (siehe Kapitel 4.3 des Haupttextes und mein Text zu Polyneuropathie). Ohne diese körperliche Grunderkrankung hätte der Tod meiner Mutter nicht die unten beschriebenen Ekzeme ausgelöst.

Hautausschläge

Nachdem meine Mutter 1990 an Krebs starb, entwickelte ich einige Monate später ziemlich starke Ekzeme, hauptsächlich im Gesicht und unter den Armen. Vier Jahre lang kamen und gingen sie, oftmals musste ich sie mit cortisonhaltigen Salben behandeln, bis sie mit Ausnahme weniger kleiner Stellen, langsam abklangen. Erst Anfang 1999 verbesserten sich die Symptome an diesen Stellen, nachdem ich auch den Tod meiner Mutter wieder erlebte und sich auch sonst bei der Selbsttherapie mit dem Erleben unterschiedlichster Gefühle immer wieder feinste Muskelfäserchen in und unter den von den Ekzemen betroffenen Hautpartien verspannten und dann entspannten. Immer wenn das geschehen war, bemerkte ich ein bis zwei Tage später eine kleine Verbesserung der Ekzeme.

Im Sommer 2000, nachdem mein Vater gestorben war, traten wieder vermehrt Ekzeme auf. Diesmal verarbeitete ich meine Trauer aber wirklich gründlich, indem ich ungefähr sechs Wochen lang bei der täglichen Selbsttherapie 30 bis 90 Minuten lang intensivst meinen seelischen Schmerz und meine Trauer sich

aus mir heraus weinen ließ. Ich ließ ohne jede Scheu all meine Gefühle auftauchen und sich ausdrücken, egal wie sehr ich schluchzte, wie sehr mein Körper sich verkrampfte, wie extrem sich mein Gesicht verzerrte. Manchmal hatte ich regelrecht das Gefühl meine Seele wird durch den Schmerz zerrissen (mein Vater hatte leider keinen schönen Tod), aber auch dies ließ ich geschehen. Vor dieser Zeit konnte ich Photos meines Vaters nicht ansehen ohne weinen zu müssen. Inzwischen habe ich bei diesem Anblick Gefühle, die ich nur sehr schwer beschreiben kann: Ich freue mich jedes Mal ihn zu sehen und es kommt mir so vor, als sei er nur verreist sei oder momentan einfach nicht erreichbar. Nur ab und zu taucht bei der Selbsttherapie noch Trauer auf, oder ich erlebe zum Beispiel unverarbeitete Situationen aus der Zeit, als ich oft an seinem Krankenbett war. Mit dem intensiven Erleben und Verarbeiten der Trauer verschwanden nach ungefähr zwei Monaten auch die Ekzeme. Ohne Cortison oder sonstige medikamentöse Behandlung.

Körpergefühl und Körperkraft, Neigung zu Krämpfen

** Neigung zu Krämpfen **

Durch all die Verspannungen, die sich im Laufe der Selbsttherapie in meinen Waden, aber auch durch krallenartige Verkrampfungen der Hände und durch Anspannung von Brustkorb sowie Bizeps auslebten, ist die starke Neigung zu Krämpfen, die ich seit meiner Jugend hatte, stark zurückgegangen und teilweise ganz verschwunden. Früher musste ich meinen Fuß nur etwas stärker nach unten biegen und schon hatte ich einen Wadenkrampf. Genauso konnte ich einen Krampf an der Innenseite des Fußes auslösen, indem ich einfach meine große Zehe nach nach unten bog. Um einen Krampf in meinem Bizeps auszulösen, reichte es, ihn in einer bestimmten Armhaltung nur leicht anzuspannen. All diese Krämpfe verstärkten sich von selbst und wurden innerhalb von Sekunden sehr schmerzhaft. Nur durch starke Gegenbewegung konnte ich sie wieder zum abklingen bringen. Diese Neigung zu Krämpfen war oft ein Problem bei der Selbsttherapie, denn ich konnte deswegen Gefühle, die mit Verspannungen in den Waden einher gingen, sich nicht ganz ausdrücken lassen, da die Krämpfe und Schmerzen zu stark wurden.

Inzwischen kann ich im Bizeps auch mit größter Anstrengung keine Krämpfe mehr erzeugen. Die Krämpfe an der Fussinnenseite, sowie die Wadenkrämpfe kann ich mit einiger Anstrengung noch auslösen, sie verstärken sich aber nicht mehr so stark und sind nicht mehr so schmerzhaft.

** Unterdrückte Gefühle lähmen die Muskelfasern, in denen sie sich ausleben wollen **

Übrigens habe ich in all den Muskeln, in denen sich Verspannungen ausleben konnten, deutlich an Kraft dazugewonnen. Dies ist allerdings kein Trainingseffekt durch die tägliche Anspannung bei der Selbsttherapie. Denn immer dann, wenn sich besonders starke Gefühle mit besonders starken Anspannungen auslebten, standen mir bereits direkt nach der Selbsttherapie in den entsprechenden Muskelgruppen deutlich mehr an Kraft und Körperbewusstsein zu Verfügung.

Gegen einen meiner Brüder hatte ich zum Beispiel beim Arm drücken nie eine Chance. Doch bei einem erneuten Kräftemessen kurz vor der Thailanddepression konnte er mich selbst mit größter Anstrengung nicht bezwingen. Genauso war es mit meinem Händedruck. Mein Bruder hätte mir bei einem Händedruck früher problemlos die Knochen brechen können. Nun hatte ich so viel Kraft in meiner Hand, dass ich ihm Schwierigkeiten bereiten konnte. Und das, obwohl mein Bruder in Unter- und Oberarm mindestens 50% mehr an Muskulatur besitzt, als ich!

Nach der Thailanddepression kehrten sich die Kräfteverhältnisse zwischen mir und meinem Bruder schlagartig wieder um und bis heute habe ich mein damaliges Kraftniveau nicht wieder erreicht.

Für mich sieht es so aus, als ob der Körper von zwei Wesen durchdrungen wird, beziehungsweise alle Muskeln von zwei Nervensystemen innerviert werden. Das eine Wesen ist das Ego, das andere möchte ich wieder den "Gefühlswillen" nennen. Beide können nur bestimmte, ihnen zugeordnete Fasern in einem Muskel anspannen. Hatte ich ein Gefühl unterdrückt, so verspannten sich die zu den Gefühlen gehörenden Muskelfasern nicht mehr, wenn ich den Muskel willentlich anspannte. Hatte sich das Gefühl ausgelebt und spannte ich dann den entsprechenden Muskel an, so gingen "irgendwie" die vorher gelähmten Muskelfasern mit und es stand mir plötzlich ganz deutlich mehr Kraft zur Verfügung. Zumindest bei mir ist es tatsächlich so, dass jedes unterdrückte Gefühl, dauerhaft die Muskelfasern blockiert, in denen es sich normalerweise ausdrücken würde. Ich schätze, dass es sich bei anderen Menschen auch so verhält.

Sportphysiologen ist seit langem bekannt, dass ein Mensch bei einer noch so starken willentlichen Anstrengung, niemals alle Fasern eines Muskels anspannen kann - im Internet werden Zahlen von 45 % bis 85 % genannt. Einen größeren Anteil der Muskelfasern kann man willentlich anscheinend nicht anspan-

nen. Meiner Erfahrung nach sind an diesem Phänomen zumindest zum Teil unterdrückte Gefühle schuld. Dies bedeutet, dass ein Sportler seine Muskelkraft durch Selbsttherapie kontinuierlich steigern kann - eine etwas seltsame aber durchaus realistische Anwendung der Selbsttherapie.

Ein anderes Beispiel für den Kraftgewinn: Bis zur Thailand-Depression passierte es mir mehrere Male, dass ich bei einem Händedruck aus Versehen bei meinem Gegenüber ein schmerzverzerrtes Gesicht erzeugte. Durch die ständige Selbsttherapie hatte ich so viel Kraft in den Unterarmen zu gewonnen, dass der minimale, nur eine zehntel Sekunde andauernde Willensimpuls, mit dem ich normalerweise die Hand eines anderen Menschen drückte, plötzlich so viel Kraft erzeugte, dass mein Händedruck schmerzhaft stark wurde. Heute ist es mir unmöglich, solch einen Händedruck zu erzeugen. Viel zu viele Muskelfasern sind durch die in Kapitel 3 des Haupttextes beschriebenen Depressionen deaktiviert worden.

Zwei andere wichtige Effekte, die sich bei dauerhafter Selbsttherapie einstellen, sind die geradezu dramatische Erhöhung des Körperbewusstseins und der zeitlichen Auflösung der Wahrnehmung. Zwei Beispiele:

Im Laufe des Jahres 2000 bis zu meiner Thailand-Depression veränderte sich der Ablauf der Muskelanspannungen und deren Wahrnehmung bei koordinierten Bewegungen wie zum Beispiel dem Gehen ganz entscheidend. Anfang 2000 verspannte sich der Muskel, der auf der Oberseite des Oberschenkels sitzt, beim Aufsetzen meiner Ferse auf den Boden noch in einem Block, danach rollte mein Fuß ab und dieses Abrollen empfand ich auch als eine eher grobe Abfolge einiger weniger Muskelanspannungen im Fuß und in der Wade. Mitte 2000 war es so, dass beim Aufsetzen meiner Ferse auf den Boden, ungefähr zehn verschiedene ineinander übergehende Teile meiner Oberschenkelmuskulatur, die ich genau unterscheiden konnte, in feinsten Weise auf minimalste Bodenunebenheiten und unterschiedliche Fußstellungen abgestimmt, sich wie in einer Symphonie anspannten, so dass das Aufsetzen der Ferse, das ja nur ca. 1/10 Sekunde dauert, in dieser zehntel Sekunde so fein gesteuert wurde, dass es vollkommen lautlos, ruckfrei und fließend geschah. Neben der unglaublichen Koordinationsfähigkeit meiner Muskulatur war auch interessant, dass meine Wahrnehmung diese zehntel Sekunde zeitlich so hoch auflöste, dass ich den Eindruck hatte, wie in Zeitlupe wahrzunehmen, wie sich die einzelnen Teile der Muskulatur koordinierten und verspannten. Mit dem darauf folgenden Abrollen des Fußes ging es mir genauso. Außerdem beeinträchtigten die mehreren dutzenden Wahrnehmungen, die ich in dieser

kurzen Zeit wahrnahm keineswegs meine Aufmerksamkeit. Ich nahm sie voll bewusst und klar wahr, hatte aber gleichzeitig noch genug Aufmerksamkeit für andere Wahrnehmungen frei. Manchmal fühlte ich mich so, als ob ich nicht ging, sondern irgendwie über den Boden *floss*. Das hört sich zwar seltsam an, aber dies war mein Eindruck.

** Haltung der Wirbelsäule, Rhythmusgefühl **

Eine andere interessante Veränderung ging mit der Selbsttherapie einher: Mit jedem Tag Selbsttherapie schien sich meine Wirbelsäule um ein ganz kleines bisschen aufzurichten. In den ersten drei Monaten war dies am deutlichsten zu spüren. Vom Steißbein bis ungefähr auf Bauchnabelhöhe richteten sich alle Wirbel ganz langsam in eine neue Position und der ganze Bereich schien sich mehr und mehr mit Energie zu füllen. Später verlangsamte sich der Effekt, bewirkte aber weiterhin Tag für Tag ein minimale Entspannung bestimmter Muskeln um die Wirbelsäule. Überraschenderweise entstand dieser Effekt aber weniger durch die Entspannung vorher verspannter Muskeln, sondern mit den sich auflösenden Verspannungen gewannen andere Muskeln im gleichen Bereich so viel an natürlicher Energie, dass sie meine Wirbelsäule dort praktisch von selbst aufrecht hielten *und sich ganz von selbst anspannten*. Allerdings fühlte sich diese Anspannung nicht unangenehm, sondern äußerst angenehm, vital und kraftvoll an. Für Sie wird das wahrscheinlich ganz normal sein, für mich war es eine vollkommen neue Erfahrung. Bis dahin war es für mich ganz normal, mich durch Willensanstrengung aufrecht zu halten. Nun geschah dies plötzlich ganz von selbst, zumindest in den Bereichen, in denen die Verspannungen weit genug zurückgegangen waren. Monat für Monat setzte sich dies fort bis ich Anfang 2000 etwas mir völlig neues bemerkte. Ich war schon immer ein miserabler Tänzer gewesen und fühlte mich beim Tanzen auch nicht wohl, sondern verspannt und verkrampft. Jetzt war meine Wirbelsäule bis ungefähr auf Bauchnabelhöhe so weit entspannt und vital, dass - es hört sich wirklich komisch an - mein Körper bis zu dieser Höhe auf rhythmische Musik ganz von selbst mit tanzte. Für die meisten Leser ist dies wahrscheinlich auch ganz normal, für mich war es einfach unglaublich. Ich tat absolut überhaupt nichts und beobachtete voller Freude, wie sich mein Körper ganz natürlich und *absolut von selbst, ohne mein Zutun* im Rhythmus bewegte. Leider verschwand diese Fähigkeit wieder, als sich in Thailand Teile meiner psychosomatischen Symptome in Depressionen umwandelten.

Auch meine Rückenmuskulatur entspannt sich im Laufe der Selbsttherapie ganz langsam. Ab und zu testete ich, wie weit ich ohne Anstrengung mit den

Fingern Richtung Boden fassen kann, wenn ich mich bücke. Zu Anfang der Selbsttherapie war mein Rücken so verspannt, dass ich mir im Stehen keine Strümpfe anziehen konnte, da ich nicht bis zu den Zehen greifen konnte. Und beugte ich mich nach vorn, so konnte ich nur bis kurz unter die Kniescheiben fassen (Verkürzung der ischiocruralen Muskulatur nannte es ein Neurologe). Heute komme ich bis ungefähr zum unteren Drittel des Schienbeins - ohne eine einzige Dehnungsübung gemacht zu haben und Strümpfe im Stehen anziehen geht mit Leichtigkeit.

** Ein großer Teil dessen, was wir Charakter nennen, entsteht durch den Einfluss unterdrückte Gefühle **

Wie unterdrückte Gefühle unseren Charakter prägen:

Wenn all die angestauten Gefühle, die sich in uns allen befinden keine "unnormalen" Symptome auslösen, so prägen sie uns doch auf entscheidende Art und Weise. Letztendlich entsteht ein großer Teil dessen, was wir "Charakter" nennen durch eine Vielzahl verschiedener unterdrückter Gefühle, die sich in verschiedenen Stadien der Verdrängung befinden und sich in verschiedene Bereiche der Psyche einmischen. In manchen Situationen lassen sie uns überempfindlich und besonders intensiv reagieren, nämlich dann, wenn eine Situation durch Assoziation eine Menge an unterdrückten Gefühle aufweckt. Diese nehmen wir zwar nicht direkt wahr, aber ihre verfälschte Projektion in die aktuelle Situation. Ein andermal reagieren wir vielleicht unterkühlt oder gefühllos, weil wir manche Gefühle so weit von uns abgetrennt haben, dass sie überhaupt nicht mehr zu unserem emotionalen Spektrum gehören und sozusagen vergessen wurden. Von all dem bemerken wir nichts. Wir glauben so zu sein. Es ist eben unser Charakter. Damit sind wir geboren, oder so sind wir im Laufe unseres Lebens eben geworden und können nun nicht mehr anders.

Dem ist aber nicht wirklich so. Wir können wieder anders werden. Es ist möglich, Prägungen bis zu einem gewissen Grad wieder rückgängig zu machen, denn hinter dem was Prägung genannt wird steckt oftmals nur die Macht einiger intensiver verdrängter Gefühle. Was uns angeboren ist, ist die Veranlagung auf die eine oder andere Situation besonders empfindlich zu reagieren und besonders viele Gefühle zu verdrängen. Anders gesagt, das *Potential* eine besonderen Empfindlichkeit oder Neurose zu entwickeln, ist uns angeboren, nicht aber die Neurose selbst. Sie entsteht erst dann, wenn wir an unseren empfindlichen Stellen getroffen werden, unsere persönliche Belastungsgrenze überschritten wird und wir uns von Gefühlen abtrennen.

Durch diese Gefühlsabtrennungen bildet sich im Laufe unseres Lebens eine ungemein komplexe Seelenlandschaft in uns heraus, mit teilweise Feuer speienden Bergen aus Richtung Bewusstsein drängenden Gefühlen und verkars-teten Tälern aus ganz und gar vergessenen Gefühlen.

In all diesen Bereichen werden wir zu Marionetten der verdrängten Gefühle. Kleinigkeiten werden zu Dramen, dort wo wir überempfindlich reagieren. Und Dramen werden zu Kleinigkeiten, dort wo wir nichts mehr fühlen können. Nur dort, wo wir all das verarbeitet haben, was auftaucht, wo unsere Seele sich wie ein Spiegel verhält, ohne unser Erleben durch den Einfluss unterdrückter Gefühle zu verzerren, sind wir wirklich freie Menschen.

Auf dem folgenden Bild habe ich das etwas krass dargestellt. Manche unterdrückte Gefühle hat das Unterbewusstsein losgelassen oder werden durch bestimmte Situationen aufgeweckt. Sie ragen mit ihren Spitzen in den Bereich des Bewusstseins hinein, was im Gegensatz zu den anderen Bildern, nicht ihre Wahrnehmung, sondern ihren Einfluss durch Projektion in eine aktuelle Situation darstellen soll. Andere Gefühle sind ganz tief verdrängt. Wenden wir unsere Aufmerksamkeit in diesen Bereich unserer Gefühlswelt, so können wir dort nichts wahrnehmen, auch wenn die aktuelle Situation eigentlich ein Gefühl auslösen sollte.

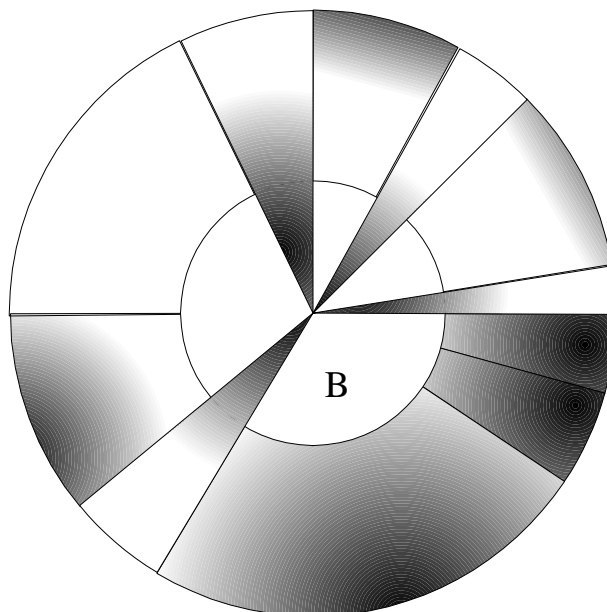


Abbildung 2: Seelenlandschaft aus "vergessenen" und "aktiven" verdrängten Gefühlen

Dieses Bild ist insofern variabel, als dass die "Spitzen" der unterdrückten Gefühle je nach Situation ins Bewusstsein ragen oder sich ins Unterbewusstsein zurückziehen. Als Beispiel mögen die im Kapitel 3 beschriebenen unterdrückten Liebesgefühle zu meinen Eltern dienen. Diese Liebesgefühle schlummernten seit meiner frühesten Kindheit tief in meinem Unterbewusstsein, waren aber noch durch eine passende Situation zu aktivieren. Kam ich zum Beispiel in eine Situation, die nur ein wenig Mitgefühl für eine andere Person auslöste, so wurden die unterdrückten Liebesgefühle aktiviert und verzerrten und steigerten das Mitgefühl so sehr, dass in mir ein für mich zwanghaftes und für andere aufdringliches Gefühl helfen zu müssen entstand. Das in der Psychologie schon lange bekannte Phänomen der Übertragung bzw. Projektion, beruht letztendlich darauf, dass durch Ähnlichkeiten eine Masse aus hunderten bis zu einigen Millionen abgespaltenen Gefühlsimpulsen aus dem Unterbewusstsein aufgeweckt wird und Denken sowie Fühlen beeinflusst.

Es scheint eine grobe Vereinfachung zu sein, Charaktereigenschaften einfach auf Ansammlungen unterdrückter Gefühle zurückzuführen. Aber ich habe bei mir in den unterschiedlichsten Bereichen meines Charakters teilweise "Hundertachtzig-Grad-Wendungen" erlebt, die eindeutig mit dem Erleben unterdrückter Gefühle verbunden waren. Deshalb scheint mir diese Behauptungen plausibel zu sein.

So war ich zum Beispiel sehr überempfindlich für jede persönliche Kritik, bevor ich all die Verletzungen meiner Kindheit verarbeitet hatte. Im Privatleben konnte ich mich noch abschotten, wurde ich jedoch im Berufsleben kritisiert, fing ich leicht an zu zittern, bekam Schweißausbrüche und war vollkommen verwirrt und mit der Situation überfordert. Diese Symptome sind inzwischen vollkommen verschwunden.

Im Falle meiner Überempfindlichkeit gegen persönlicher Kritik und im Falle des Helferkomplexes, habe ich die auslösenden Gefühle zu einem großen Teil verarbeitet. Andere Bereichen meines Charakters sind jedoch durch so viele unterdrückte Gefühle geprägt, dass ich noch lange mit der Selbsttherapie daran arbeiten muss. Dies sind bei mir hauptsächlich Ablehnungs- und Ärgergefühle, die auftauchen sobald ich in persönlichen Beziehungen, in denen ich Vertrauen schenke, nur in geringer Weise meine Gefühle missachtet sehe. Ich hatte nun mal den großen Teil meiner Kindheit das Gefühl, nicht beachtet zu werden, so dass sich dementsprechend viel Ärger und Ablehnung aufgestaut haben. Dass dieser Zusammenhang wirklich besteht, weiß ich einfach daher, dass nach einer solchen Missachtung bei der Selbsttherapie sofort Erinnerun-

gen an ähnliche (noch nicht wieder erlebte) Ereignisse aus meiner Kindheit auftauchen.

Außer den beschriebenen charakterlichen Veränderung hat sich auch mein persönlicher Geschmack in vielen Dingen vollkommen gewandelt. Musik, die mich früher emotional berührt hat, finde ich nun langweilig, dafür gefällt mir andere Musik. Ich mag andere Filme, andere Bücher, andere Menschen und selbst persönliche Einstellungen zu gesellschaftlichen, religiösen und politischen Fragen haben sich stark verändert.

4. Verschiedenes

** Warum hat noch niemand über Selbsttherapie geschrieben **

Obwohl es einige Therapieformen gibt, die auch als Selbsttherapie angewendet werden können (siehe die Linkliste auf meiner Homepage) hat, soweit mir bekannt ist, noch niemand über meine Form der Selbsttherapie berichtet, mit der auch kurze, nur wenige Sekunden lange und schwer wahrnehmbare Gefühlsimpulse verarbeitet werden können. Meiner Meinung nach liegt dies daran, dass es äußerst unwahrscheinlich ist, zufällig auf diese Form der Selbsttherapie zu stoßen. Damit klar wird, warum dies so unwahrscheinlich ist, möchte ich kurz auf die einzelnen Faktoren eingehen.

Es mussten eine ganze Reihe von Umständen zusammenkommen, damit ich die Selbsttherapie spontan lernen konnte. Die im Haupttext dargestellte Situation, in der sich das Ego und die unterdrückten Gefühle gegenüberstehen und sich gegenseitig blockieren, stellt eine Hürde dar, die unter normalen Umständen nicht überwunden werden kann. Denn die zwei Mechanismen die uns daran hindern, die automatische Verdrängung von Gefühlen sowie die Blockierung der Gefühle durch ihre Beobachtung, sind uns in keiner Weise bewusst. Deshalb können wir auch nicht entsprechend reagieren und diese Verhaltensmuster ablegen.

Leider ist es auch so, dass die zwei beschriebenen Mechanismen, nur in seltenen Fällen spontan "einschlafen" und Gefühle anfangen zu fließen. Und wenn man versucht sich seinen Gefühlen zu stellen und sie zu verarbeiten, dann trifft man auf das Problem, dass es unzählige Möglichkeiten gibt, sich mit seinen Gefühlen zu beschäftigen, sie auszudrücken, über sie zu reden. Viele davon wird man ausprobieren, auf andere wird man vielleicht zufällig stoßen.

Doch im Gegensatz zu den unzähligen Möglichkeiten *etwas* zu tun, gibt es nur eine einzige Möglichkeit, *nichts* zu tun. Auf diese eine Möglichkeit zufällig zu stoßen ist äußerst unwahrscheinlich. Und selbst wenn trotz dieser Widrigkeiten Gefühle einmal fließen sollten, dann eben unwillkürlich und ohne die Möglichkeit dies willentlich zu reproduzieren.

Wenn sich zum Beispiel starke Trauer in Form von intensivem Weinen ausdrückt, dann fließen in diesem Fall die Gefühle unwillkürlich. Verantwortlich für das Fließen ist jedoch die Resignation des Ego und die Stärke der Trauer, wodurch das Ego nachgibt und beiseite geschoben wird. Dass das Ego beiseite geschoben wird, ist uns allerdings nicht bewusst und so glauben wir, dass Gefühle in dieser Form nur dann fließen können, wenn sie stark genug sind.

Niemals wird es bei einem psychisch gesunden Menschen geschehen, dass auch schwächere oder verbotene Gefühle wie Hass und Wut einfach fließen. Und obwohl auch ein psychisch gesunder Mensch hunderttausende von unterdrückten Gefühlen in sich trägt, werden diese niemals so stark nach außen drängen, dass sie das Ego überwinden können.

Eine Voraussetzung dafür, dass jemand spontan Selbsttherapie erlernt, könnte also ein enormer Stau an unterdrückten Gefühlen sein. Nur dann drängen auch die schwächeren und verbotenen Gefühle so stark nach außen, dass diese eventuell das Ego verdrängen können. Diese Voraussetzung war bei mir mehr als erfüllt.

Zweitens hatte ich durch meine Therapieerfahrung meine anezogene Scheu vor negativen Gefühlen wie Wut und Hass bis zu einem gewissen Grad überwunden. Mein Ego bewertet sie nicht mehr so negativ wie früher und stellte ihnen deswegen nicht mehr soviel Abwehr entgegen. Vielleicht war auch die Saroten-Behandlung in diesem Zusammenhang ein notwendiger Faktor. Saroten wirkt sedierend und da ich die 75mg tägliche Dosis als Retard-Kapsel immer vor dem Einschlafen nahm, wirkte sie am nächsten morgen beim Aufwachen noch ganz deutlich. Diese sedierende Wirkung gab mir eine gewisse künstliche Gelassenheit, die eventuell dazu führte, dass mein Ego an jenem Oktobermorgen "zu faul" war sofort auf die auftauchenden negativen Gefühle mit Abwehr zu reagieren. Genauso könnten aber auch die 4 Monate Meditation in Indien und der Vipassana-Meditationskurs entscheidend dazu beigetragen haben, mein Ego in seiner Abwehr negativer Gefühle zu dämpfen.

Doch der wahrscheinlich entscheidende Punkt bestand darin, dass meine Verspannungen so enorm waren. Aufgrund der enormen Verspannungen bemerkte ich an jenem Oktobermorgen, als meine Gefühle zum ersten Mal fließen konnten, praktisch sofort, dass etwas ungewöhnliches geschah, *weil ich das ganz klare und eindeutige Gefühl hatte, dass regelrecht Verspannungsenergie aus meiner Muskulatur abfloss*. Und nur weil meine Muskulatur so enorm verspannt war, konnte ich dies spüren. Ohne dieses Gefühl "abfließender Energie" hätte ich den Strom an Gefühlen und Erinnerungen sowie die ständige leichte Veränderung meines Gesichtsausdruckes gar nicht mit meinen Verspannungen in Verbindung gebracht, sondern sie vielleicht für die Reaktion auf die letzten Bilder eines abklingenden Traumes gehalten.

Denn meine Verspannungen lösten sich dabei nur so minimal, dass keine Unterschied in der Stärke meiner Verspannungen vor und nach diesem Ereignis bemerkbar war. Auch psychisch fand nur eine so minimale Entlastung statt,

dass ich sie niemals bemerkt hätte. Nur durch dieses Gefühl des Abfließens von Verspannungsenergie erkannte ich, dass ein Zusammenhang zwischen meinen Verspannungen und diesem Erlebnis bestand.

Ich hatte auf diese Art und Weise schon **während** der Selbsttherapie⁷ und nicht, wie bei vielen anderen Therapien, **danach**, ein eindeutiges Signal, dass die Therapie wirkt. Damit war es sehr einfach, einen direkten logischen Zusammenhang herzustellen.

Nur wenn man das Glück hat, einen solchen "Indikator" für die Wirkung zu haben und dieser "Indikator" auch sofort "anschlägt", wenn Gefühle nur ganz leicht fließen, dann besteht eine Chance, die Zusammenhänge zu erkennen und eine Methode zu finden, die Selbsttherapie willentlich anlaufen zu lassen. Doch selbst wenn man einen solchen "Indikator" hat, braucht man wie ich meine sehr viel Glück, um zufällig in einem der sehr seltenen Augenblicke, in denen Gefühle sich frei ausdrücken können, etwas zu tun, was Gefühle aus dem Unterbewusstsein aufweckt. Denn aller Wahrscheinlichkeit nach befindet man sich nur in den ein bis zwei Sekunden nach bzw. während dem Aufwachen im richtigen Bewusstseinszustand. Wie weiter oben schon erwähnt, ist das Ego auch in tiefer Entspannung, Meditation oder Hypnose noch zu aktiv, um Gefühle fließen zu lassen.

Nach Jahren mit Dauerschmerzen hatte ich das notwendige Glück, als ich mir an jenem Oktobermorgen, wenige Sekunden nach dem Aufwachen, die Frage stellte, warum es mir so schlecht ging.

Dies alles bedeutet, dass selbst ein Mensch, der einmal zufällig erleben sollte, wie schwächere Gefühle als zum Beispiel Trauer einfach fließen, ohne einen "Indikator" nicht auf die Idee kommen wird, dass sozusagen Verspannungsenergie aus ihm abfließt, dass sich praktisch ein Reservoir an unterdrückten Gefühlen langsam entleert. Dass er eventuell sehr viele solche Gefühle in sich trägt und diese vielleicht für seine Symptome verantwortlich sind, wird er ebenfalls nicht einfach so vermuten. Er müsste das Glück haben, dieses Fließen der Gefühle öfter zu erleben. Dann müsste er noch bemerken, dass sich eventuell vorhandene neurotische oder psychosomatische Symptome verbessern, was normalerweise aber erst nach mehreren intensiven Selbsttherapiesitzungen geschieht. Dann müsste er noch den logischen Zusammenhang zwischen der Besserung und dem Fließen von Gefühlen herstellen und schließlich noch herausfinden, wie man das Fließen von Gefühlen willentlich erreichen kann. Dass all dies geschieht, ist meiner Meinung nach äußerst unwahrscheinlich.

7 dies war je meine erste (Mini-)Selbsttherapiesitzung

So wie es aussieht, habe ich die Selbsttherapie also durch eine Verkettung von sehr unwahrscheinlichen, aber notwendigen Ereignissen erlernt. Deswegen liegt der Grund dafür, dass noch niemand über diese Art der Selbsttherapie berichtet hat, so wie ich es sehe, darin, dass die beschriebenen Umstände bis jetzt noch bei niemandem außer mir eingetreten sind.

Oder aber, die Selbsttherapie ist wirklich eine ganz spezielle Angelegenheit, die nur bei mir funktioniert. Dies erscheint mir aber eher unwahrscheinlich zu sein, denn das was ich erlebt habe und in diesem Text beschreibe, beruht meiner Meinung nach auf ganz elementaren Eigenschaften aller Menschen. Im Prinzip beruht der beschriebene Verdrängungsmechanismus ja nur auf der Eigenschaft aller Lebewesen, Negatives zu vermeiden und Positives zu suchen. Läuft der Mechanismus des Vermeidens wirklich teilweise unbewusst ab, dann muss es zwangsläufig zu unterdrückten Gefühlen kommen. Läuft der Mechanismus zu oft mit zu starken Gefühlen ab, dann muss es zu krankhaften Ansammlungen von unterdrückten Gefühlen kommen.

Und die Selbstblockade durch die Beobachtung der eigenen Gefühle beruht eigentlich nur auf dem in uns Menschen sicherlich vorherrschenden sehr starken Ungleichgewicht zwischen rationalem und emotionalem Denken, zugunsten des rationalen Denkens. Durch dieses Ungleichgewicht genügt eine ständige leichte Aktivität des rationalen Teiles (selbst in Form der willentlichen Beobachtung der eigenen Gefühle), den emotionalen Teil zu unterdrücken. Basieren emotionale Erkrankungen wirklich auf Ansammlungen unterdrückter Gefühle und basiert die Selbsttherapie wirklich der Überwindung elementarer unbewusster Blockaden, dann sollte sie nicht nur bei mir, sondern auch bei anderen funktionieren.

** Bei welchen körperlichen Krankheiten kann Selbsttherapie helfen **

Ich kann mir nicht vorstellen, dass sich unterdrückte Gefühle auf irgendeine Krankheit positiv auswirkt. So gesehen wird sich Selbsttherapie wahrscheinlich positiv auf die meisten Krankheiten auswirken, allerdings nicht direkt, wie bei zum Beispiel bei einer Depression, sondern eher indirekt durch die die Vitalisierung und Entspannung die mit der Selbsttherapie einhergeht. So ist zum Beispiel wissenschaftlich bekannt, dass sich emotionaler Stress negativ auf das Immunsystem auswirkt und so anfälliger für Infektionen machen.

Es gibt aber viele, insbesondere chronische Krankheiten, bei denen ein direkter Zusammenhang oder ein starker Einfluss unverarbeiteter Gefühle vermutet wird. Neurodermitis gehört dazu, Schuppenflechte und andere Hautkrankhei-

ten, sowie viele Magen-Darm-Erkrankungen. In all diesen Fällen könnte man meiner Meinung nach mit gewissen Erfolgsaussichten versuchen mit Selbsttherapie eine Verbesserung zu erreichen.

Auch beim so genannten Tourette-Syndrom könnte ich mir einen Einfluss unterdrückter Gefühle vorstellen. Ich kenne niemanden mit dieser Krankheit, habe aber einige Berichte darüber im Fernsehen gesehen. Dabei fiel mir auf, dass sich diese Menschen bei einem "Tick" häufig sehr abfällig äußern, Schimpfwörter ausstoßen oder Grimassen schneiden. Die extremen Gesichtsausdrücke die dabei auftreten erinnern mich verblüffend an die Gesichtsausdrücke, die bei meiner Selbsttherapie auftraten. In einer Sendung berichtete ein Patient auch über Selbstverletzungsimpulse, ähnlich wie ich sie hatte. Eventuell finden bei dieser Krankheit unterdrückte Gefühle einen besonders ungewöhnlichen Weg nach außen.

Eine weitere Krankheit, die durch verborgene Körperspannungen zumindest verschlimmert wird, ist sicher die Fibromyalgie, das so genannte Weichteilerheuma. Bei dieser Krankheit kann Selbsttherapie möglicherweise lindernd wirken, insbesondere dann, wenn die betroffene Person über längere Zeit unter Dauerstress stand.

Ganz bestimmt helfen kann Selbsttherapie bei der Variante des Tinnitus, die durch Muskelverspannungen in der Nähe des Gehörkanals entsteht (die minimalen Geräusche die die Muskelverspannungen erzeugen kann man messen!). Diese Verspannungen werden sich durch Selbsttherapie sicher auflösen.

In einem Online-Artikel (<http://www.wissenschaft-online.de/artikel/613108>) wird beschrieben, wie eine Form von Tinnitus entsteht, die ihren Ursprung im Hörzentrum des Gehirns hat, ohne dass Geräusche vom Ohr gesendet werden. Interessant ist die Erkenntnis der Forscher, dass das limbische System, d.h. die emotionalen Teile des Gehirns, eine entscheidende Rolle spielen. Das limbische System scheint die Stärke einer Schleife zwischen Großhirn und Hörzentrum zu beeinflussen durch das der vom Hörzentrum spontan erzeugte Tinnitus ins Bewusstsein dringt. Wer weiß, da sich durch die Selbsttherapie die allgemeine Erregung im limbischen System sicher senkt, könnte sich auch diese Verstärkung und damit auch der Tinnitus abschwächen.

** Falsche Erinnerungen (False memory syndrom) **

Im Internet habe ich über das sogenannte "false memory syndrom" gelesen, bei dem in einigen Fällen im Laufe einer Psychotherapie beim Patienten Erin-

nerungen an Missbrauchserlebnisse auftauchen, sie sich im nach hinein eindeutig als falsch herausstellten. Interessant ist, das man bei der Selbsttherapie lernt, falschen Erinnerungen von richtige zu unterscheiden. Bemerkte habe ich dies nach einigen Jahren Selbsttherapie (lange bevor ich zum ersten mal von falschen Erinnerungen hörte). Zu dieser Zeit sprach ich ab und zu mit einer befreundeten Psychologin über meine Symptome, wobei sie einmal erwähnte, dass aufgrund der Stärke meiner Symptome auch sexueller Missbrauch in der Kindheit eine mögliche Ursache sein könnte.

Da bei der Selbsttherapie nie Erinnerungen oder Gefühle auftauchten, die in diese Richtung gingen, schloss ich diese Ursache eigentlich aus. Allerdings hatte ich mit ca. 14 Jahren einen älteren Herrn als Klavierlehrer, der, wie sich später herausstellte, einige Male seine Schüler seltsam berührte und wahrscheinlich pädophil war. Auch mir gab er ab und zu einen Kuss auf die Wange und verhielt sich etwas seltsam, aber darüber hinaus geschah nichts.

Hatte ich evtl. einen Missbrauch durch ihn verdrängt, begann ich mich zu fragen? Ich konnte es mir nicht vorstellen, denn in den ersten zwei Jahren der Selbsttherapie waren all die intensiven verdrängten Gefühle meines Lebens aufgetaucht, rein theoretisch hätte der hypothetische Missbrauch dabei sein sollen. Außerdem gab es einige Anzeichen, dass schon mit ca. 12 Jahren ein guter Teil meiner Krankheit angelegt war, denn schon damals war ich sehr verspannt und hatte im Sport große Probleme mit den Dehnungsübungen. Und beim Schwimmen verkrampften sich oft meine Füße genau an den Stellen, wo sich heute bei der Selbsttherapie die auftauchenden Gefühle am intensivsten ausleben.

Trotz dieser Überlegungen versetzte ich mich während der Selbsttherapie zurück in die Klavierstunden bei diesem Lehrer. Sofort tauchten verschwommene Bilder auf, in denen ich mich von ihm im in die Ecke des Unterrichtszimmer gedrängt sah und er mich umklammerte und küsste. Allerdings war mir sofort klar, dass diese Bilder nichts zu bedeuten hatten. Ich kann sie nicht als Phantasien bezeichnen, weil ich nicht aktiv an ihrer Entstehung beteiligt war. Sie schienen in mir von irgendeiner Instanz produziert zu werden, die zu den Gefühlen die gerade bei der Selbsttherapie auftauchten und der vorgestellten Situation eine passende Geschichte erfand.

Interessant an diesen Erlebnissen ist, dass ich ohne Kenntnis der "Qualität" echter emotionaler Erinnerungen diese Bilder nicht eindeutig als falsche Erinnerungen hätte erkennen können. Die Bilder waren zwar alles andere als klar und deutlich und es fehlte ihnen auch der "reale" Charakter bewusst abgerufe-

ner Erinnerungen, aber ohne die Möglichkeit die Bilder mit den bei der Selbsttherapie auftauchenden Erinnerungen zu vergleichen, ich hätte sie zumindest als mögliche Ereignisse eingestuft.

Deshalb kann ich mir durchaus vorstellen, dass Menschen unter bestimmten Umständen derartige Bilder als Erinnerungen an reale Erlebnisse einstufen würden. Werden dann solche Erinnerungen im Laufe einer Therapie immer wieder hervorgerufen und mit intensiven Gefühlen verbunden, dann können sicherlich sehr real empfundene "falsche Erinnerungen" entstehen.

Allerdings kann man sich wohl sicher sein, dass ein Patient mit falschen Erinnerungen an traumatische Erlebnisse, tatsächlich ein traumatisches Erlebnis hatte, das in seiner Qualität ungefähr den falschen Erinnerungen entspricht. Ein Patient, der sich zum Beispiel an Folterungen durch eine Satanssektes erinnert, obwohl diese nachweislich nicht existiert, hat möglicherweise in der Kindheit an einer sehr schmerzhaften Krankheit gelitten, oder wurde eventuell mit zu schwacher Narkotisierung operiert, was bei Babys bis in die achtziger Jahre hinein häufig geschah. Was meine falschen Erinnerungen betrifft, so gab es in meiner Kindheit unzählige Situationen, in denen ich mich seelisch schwer bedrängt und unterdrückt fühlte und ich gehe davon aus, das es diese Gefühle sind, zu denen mein Gehirn die falschen Erinnerungen produzierte.

Es fragt sich natürlich, welche Instanz im Gehirn/Bewusstsein in der Lage ist, auf der Basis von Eindrücken, Gefühlen und Vorstellungen unabhängig vom Willen Geschichten zu erfinden. Ich habe auf diese Frage keine Antwort und kann nur eine weitere Geschichte zu dieser Instanz erzählen: In den ersten Monaten der Selbsttherapie tauchten plötzlich während einer Selbsttherapie-Sitzung Bilder in mir auf, die ich nicht einordnen konnte und die im Gegensatz zu den sonstigen Bildern schwarzweiß waren und mir unglaublich alt erschienen, als ob sie nicht aus diesem, sondern einem früheren Leben stammten. Die Bilder wurden im Verlauf der Sitzung klarer und komplexer, es begannen Orte und Personen aufzutauchen und schließlich erlebte ich ganze Geschichten und Interaktionen zwischen diesen Personen, wobei diese Interaktionen auf einer wortlosen, emotionalen Ebene stattfanden. Die Bedeutung dieser Gefühle ist mir heute nicht klar, so seltsam waren sie – ähnlich seltsamer, unbeschreiblicher emotionaler Zustände, wie man sie in einem Traum erleben kann. Die Bild- und Gefühlssequenzen liefen über mehrere Tage hinweg in den Selbsttherapie-Sitzungen so weiter, ohne dass mir auch nur ansatzweise klar war, was hinter diesen Bildern steckte (sie entstanden auch nicht wie die

Bilder des scheinbaren Missbrauchs in der Gegenwart, sondern tauchten eindeutig aus derselben Quelle auf, wie alle anderen Selbsttherapieerlebnisse).

Obwohl ich nichts von Reinkarnation hielt und trotz des seltsamen und unwirklichen Charakters dieser Bilder und Gefühle, fing ich langsam an, den Gedanken ins Auge zu fassen, dass ich möglicherweise doch Geschichten aus einem früheren, oder sogar aus dem Leben einer ganz anderen Person durchlebte. Doch schließlich brachen die Bilder unvermittelt ab und ich sah mich im Alter von ca. 5 Jahren in Kartons mit alten Photographien kramen, die meine Vorfahren aus dem 19. Jahrhundert zeigten. Auf diesen Photos waren all die Orte und Personen zu sehen, die ich in den Bildsequenzen erlebte. All die Geschichten und Interaktionen mussten nach dem Betrachten dieser Bilder in mir entstanden sein (wahrscheinlich im Traum), wurden wahrscheinlich aufgrund ihrer starken emotionalen Qualität in meinem emotionalen Gedächtnis gespeichert und tauchten wie andere Sequenzen (und auch viele Träume) wie in einem Strom in der Selbsttherapie auf.

Diese Erlebnisse machen klar, dass es zumindest in mir eine Instanz gibt, die ohne dass ich willentlich daran beteiligt bin, zu bestimmten Eindrücken komplexe Geschichten erfinden kann. Diese hatten im Vergleich zu normalen Selbsttherapieerlebnissen zwar immer einen etwas unrealen Charakter, enthielten aber andererseits auch so viele visuellen und emotionalen Details, dass zumindest eine Tendenz entstand, sie für möglicherweise real oder bruchstückhafte Erinnerungen an reale Vorkommnisse zu halten.

5. Kurioses/Spirituelles

Im ersten Jahre der Selbsttherapie hatte ich einige wirklich außergewöhnliche Erlebnisse, von denen ich hier berichten möchte. Bis auf eines spielten sich die folgenden Erlebnisse im ersten halben Jahr der Selbsttherapie ab, bevor, wie im Haupttext beschrieben, zum ersten Mal Teile meiner Gefühle wieder tief ins Unterbewusstsein absanken. Die Erlebnisse hatten zum Teil einen spirituellen Charakter, so dass ich erst zögerte, sie zu schildern, denn eigentlich passen sie nicht so ganz zum Thema des Textes. Allerdings sind sie so kurios, dass ich sie auch ganz gerne erzähle:

Der Hundegeist

Anfang 2000 hatte ich dieses wirklich äußerst seltsame Erlebnis. Mitten in der Selbsttherapie tauchte plötzlich ein sehr intensives Gefühl von Treue und Naivität auf. Als es stärker und stärker wurde, verwandelte sich meine Psyche mehr und mehr in die eines Hundes. Das bedeutete, mein Bewusstsein wurde von einer starken "Wachhundtreue" und extremer Ausrichtung meiner Wahrnehmungsfähigkeit in Richtung der Sinne dominiert, bis ich wirklich das Gefühl hatte psychisch ein Hund zu sein. Bitte lachen sie nicht, es ist wirklich einfach so geschehen.

Nur damit keine Missverständnisse aufkommen: Ich war nicht dabei verrückt zu werden, war bei absolut klarem Bewusstsein, hätte dieses Erlebnis jederzeit unterbrechen können und genoss als reiner Beobachter des Geschehens wie sich dieser "Hundegeist" in meinem Bewusstsein breit machte.

Ungefähr 30 Minuten dauerte diese Zustand an. Ich empfand mich dabei in gewisser Weise als "bewusstlos", denn die extreme Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf die Sinne ging einher mit einer Abwendung von meinem individuellen Ich. Nun begann sich die Situation langsam zu ändern. Dem Hundegeist wurde es mit der Ausrichtung seiner Aufmerksamkeit auf die Sinne immer langweiliger. Mehr und mehr begann in ihm die Erkenntnis aufzusteigen, dass nicht die Wahrnehmung, sondern der Wahrnehmende das eigentlich Interessante war. Der Hundegeist begann sich zu fragen, wer er eigentlich sei und wandte sich dabei mehr und mehr von seinen Wahrnehmungen ab und seinem Bewusstsein zu, bis er am Ende dieses Prozesses, nach vielleicht 30 Minuten zum Menschegeist geworden war, der sich selbst bewusst ist.

Was diese Erlebnis zu bedeuten hat, ist mir schleierhaft. Ich kann auch nicht sagen, dass ich mich durch dieses Erlebnis, so wie sonst beim Erleben von Gefühlen, psychisch verändert hatte, denn ich bemerkte danach keine Änderung meines Verhaltens oder Befindens. Möglicherweise habe ich aber, ohne

mir des Unterschiedes bewusst zu sein, nun etwas mehr an Bewusstsein beziehungsweise "Menschengeist" gewonnen.

Möglicherweise gibt es aber einen Zusammenhang zu einem neurotischen Symptom, das mich bis vor ein zwei Jahren begleitete. Manchmal hatte ich, nachdem ich einige Zeit in der Gegenwart von mir sympathischen Menschen verbracht hatte, das Gefühl, Teile ihrer Persönlichkeit übernommen zu haben. Das heißt ich konnte mich ab und zu dabei beobachten, wie ich in alltäglichen Situationen "zu dieser Person wurde" und auf eine bestimmte Situation so reagierte, wie ich es vorher beobachtet hatte. Dabei hatte ich wirklich für einen Augenblick das Gefühl zu dieser Person zu werden. Um Missverständnisse zu vermeiden, möchte ich auch dazu anmerken, dass ich dabei voll und ganz ich selbst blieb und diese Identifikation jederzeit hätte abbrechen können. Es ist pure Spekulation, aber vielleicht ist mir in meiner Kindheit so etwas einmal mit einem Hund aus der Nachbarschaft passiert, den ich sehr mochte und erst jetzt bei der Selbsttherapie tauchte diese neurotische Identifizierung auf.

Mann/Frau rechte/linke Körperhälfte

Anfang 1998 sah ich während der Selbsttherapie als Gefühlsbild etwas Rundes vor meinem inneren Auge schweben, das sich plötzlich zerteilte. Im selben Augenblick tauchte das äußerst intensive Gefühl in mir auf, eine Frau zu sein. Ich war sehr verblüfft und dachte in meiner rationalen Art zunächst, dass sich nun irgendwelche verborgenen sexuellen Wünsche offenbaren würden. Eine Psychologin hatte mir nämlich einmal gesagt, dass meine Kopfschmerzen auch auf unterdrückte Sexualität hindeuten könnten.

Aber als ich das Gefühl annahm und stärker auftauchen ließ, bemerkte ich, dass es irgendwie mit meiner linken Körperhälfte zusammenhing. Ich begann deshalb meine Aufmerksamkeit leicht auf die ganze linke Körperhälfte zu richten und das Gefühl eine Frau zu sein, verwandelte sich Augenblicklich in das Gefühl, die pure reine klare und ursprüngliche Weiblichkeit zu sein. Das Gefühl war überwältigend. Leider ist es so lange her und außerdem habe ich inzwischen so viele andere intensive Erlebnisse gehabt, dass es mir etwas schwer fällt, mich an dieses absolut nicht alltägliche Gefühl klar zu erinnern. Es war strahlend, umfassend, sich ausbreitend und das reine ursprüngliche *Wissen*, das man - so erschien es mir - rätselhafterweise *ohne Erkenntnis* erwirbt.

Parallel zu diesem Gefühl, sah ich mich als Tänzerin, die voller Frische und Vitalität zu einer unglaublich lebendigen und vitalen Musik tanzte. Sie wurde von einem imaginären Partner geführt und passte sich ohne zu überlegen, ohne

jeden Zweifel, welches der richtige Schritt war, augenblicklich den Führungsimpulsen ihres Partners an. Dabei blieb sie aber immer sie selbst und verlor trotz ihrer Anpassung niemals ihre eigene Identität, denn eigentlich wusste sie immer schon im voraus, wohin sie geführt wurde. Für jeden möglichen Schritt ihres Partners hatte sie in sich, ohne etwa Wissen darüber angehäuft zu haben, schon den passenden Schritt parat. Im Sinne von erworbenen Wissen wusste sie nichts. Sie brauchte auch nichts zu wissen, denn Wissen war ihre ureigenste Natur.

Einige Minuten dauerte diese Erlebnis an, dann wurde es langsam schwächer und ich kam auf die Idee meine Aufmerksamkeit der rechte Körperhälfte zuzuwenden. Sofort wurde mein Bewusstsein vom Gefühl der reinen ursprünglichen Männlichkeit erfüllt. Es war nicht so spektakulär, wie das Gefühl der Weiblichkeit, aber genauso intensiv. Begleitet war es von einer Art tiefen seelischen "Brummen" oder "Vibrieren". Es war verbunden mit Worten wie Verantwortung, Wissen im Sinne von Erkenntnis, nicht im Sinne von ursprünglichem Wissen, Reflexion, Macht im Sinne von zielgerichteter Macht, Wille im Sinne von zielgerichtetem Wille, Führung. Es war ein kein strahlendes, sich verbreitendes, sondern ein tiefes, gerichtetes Gefühl und ich hatte den Eindruck ein weiser Mann zu sein, der intensiv, das was er wahrnahm geistig reflektierte und Verantwortung für seine Reflexionen verspürte.

Auch dieses Gefühl hielt einige Minuten an und verschwand dann langsam. Ich versuchte in den nächsten Tagen öfters das Erlebte zu wiederholen, indem ich mich abwechselnd auf meine linke oder rechte Körperhälfte konzentrierte, aber es klappte leider nicht. Einige Wochen später geschah es dann spontan noch einmal, allerdings etwas schwächer ausgeprägt. Seitdem hatte ich kein derartiges Erlebnis mehr.

Ich möchte keine philosophischen oder metaphysischen Theorien aufstellen, aber anhand meiner Erlebnisse stellen sich mir männlicher und weiblicher Geist ganz intuitiv so dar: Die Männlichkeit ist die Erkenntnis. Das was erkannt wird, ist die Weiblichkeit, die das ursprüngliche Wissen repräsentiert. Männlichkeit und Weiblichkeit haben einen gemeinsamen Ursprung, sind in jedem Menschen präsent und bedingen gemeinsam unser Bewusstsein.

Die Männlichkeit ist der Spiegel, die Weiblichkeit erblickt sich darin. Was ist der Spiegel ohne das was sich darin reflektiert? Er ist leer, er ist einfach Nichts.

Was ist die Weiblichkeit, die nichts anderes ist als das Sein, ohne den Spiegel, der ihr durch Reflexion Bewusst-Sein gibt? Es ist, als ob sie nicht existiert, sie ist Nichts.

Männlichkeit und Weiblichkeit sind ohne einander Nichts. Anders ausgedrückt: Was nutzen die besten Augen, wenn es nichts anzuschauen gibt. Was nutzt das schönste Bild, wenn es niemand sieht.

Übrigens wäre es falsch, aufgrund dieses Erlebnisses zu behaupten, die rechte Gehirnhälfte sei rein weiblich (sie steuert und empfindet die linke Körperhälfte) und umgekehrt, denn ca. zwei Jahre später spürte ich während der Selbsttherapie für einige Minuten noch einmal ein ganz leichtes Gefühl der Weiblichkeit, allerdings war dabei meine Aufmerksamkeit gerade auf die rechte Körperhälfte (genauer die rechte Gesichtshälfte) konzentriert, d.h. das Gefühl war wahrscheinlich mit Aktivitäten der linken Hirnhälfte verbunden. Weiblichkeit und Männlichkeit sind sicher nicht gleich über die Hirnhälften verteilt, ja sie sind sogar stark lateralisiert - aber eben nicht vollständig.

Auch mit Homo- oder Bisexualität hatte dieses Erlebnis nichts zu tun. Erstens bin ich eindeutig heterosexuell orientiert, zweitens war mit dem Gefühl der Weiblichkeit keine Anziehungskraft zum männlichen Geschlecht verbunden⁸. Ich glaube eher, dass Männlichkeit und Weiblichkeit in jedem Menschen verankert sind, bei den meisten jedoch eine von beiden Orientierungen die andere vollkommen überlagert.

Dafür spricht auch folgendes: In dem Buch "Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken" schreiben die Autoren, dass das menschliche Gehirn ursprünglich weiblich geprägt ist und im Laufe der Schwangerschaft durch verschiedene männliche bzw. weibliche Hormone eine geschlechtsspezifische Differenzierung erfährt. Bei diesem Prozess entwickeln sich Teile des Gehirns so unterschiedlich, dass männliche und weibliche Gehirne in einigen Bereichen tatsächlich ganz deutliche Unterschiede aufweisen. Die Autoren schreiben auch, dass ca. 15-20% aller Männer und ca. 10% aller Frauen mit einem tendenziell gegengeschlechtlich entwickelten Gehirn zur Welt kommen. Bei diesen Menschen ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie homosexuell werden, recht hoch. Das Buch beinhaltet nun einen Test, mit dem man feststellen kann wie das eigene Gehirn geprägt ist. 300 Punkte bedeutet stark weibliche, 0 Punkte stark männliche Prägung. Im Bereich zwischen 150 und 180 Punkten liegen Gehirne, die nicht eindeutig männlich oder weiblich geprägt sind. Menschen mit diesem Testergebnis sind häufig homosexuell. Ich weiß nicht, ob

⁸ Mein Zeigefinger-/Ringfinger-Verhältnis liegt übrigens bei 0,9.

dieser Test seriös ist, mein Ergebnis liegt jedenfalls bei 60 Punkten. Keine hundertprozentige, doch recht eindeutig männliche Prägung.

Das Erlebnis der Weiblichkeit war jedoch so stark und intensiv, dass es nur auf extremer weiblicher Prägung meines Gehirns beruhen kann, oder aber auf einer allgemein vorhandenen, durch die männliche Prägung verdeckten Weiblichkeit. Aufgrund des Testergebnisses kommt nur der zweite Fall in Frage. Ich bin mir sicher, auch Gehirne, die bei diesem Test 0 Punkte erreichen, tragen in sich ein intensives Gefühl der Weiblichkeit. Ob es umgekehrt genauso ist, d.h. ob Gehirne, die 300 Punkte erreichen, ein intensives Gefühl der Männlichkeit in sich tragen, ist eine interessante Frage, die ich nicht zu beantworten weiß.

Was der gemeinsame Ursprung von Männlichkeit und Weiblichkeit ist - das runde "Ding", das sich vor meinem inneren Auge teilte, hat sich mir durch diese Erlebnisse aber nicht erschlossen. Die nächste, ziemlich seltsame Erfahrung hätte mir dies beinahe ermöglicht.

Schmerzfreiheit

Ich lag nach ein oder zwei anstrengenden Stunden Selbsttherapie auf meinem Bett und genoss die Entspannung, die sie mit sich gebracht hatte, als plötzlich, ohne jeden Grund, mein Bewusstseinszustand sich nur leicht, aber auf ganz entscheidende Art und Weise änderte. Ich hatte damals noch relativ starke Kopfschmerzen, insbesondere an der Nasenwurzel strahlten ein paar Muskelfasern einen hellen, singenden Schmerz ab, der zwar erträglich war, aber sich doch recht deutlich ins Bewusstsein drängte. Nichts, wirklich nicht das geringste änderte sich in diesem Augenblick an der Wahrnehmung dieses schmerzhaften Gefühls. Es trat in Qualität und Stärke genauso wie noch einen Augenblick zuvor in mein Bewusstsein ein. Was allerdings plötzlich verschwand, war das Leiden an diesem Gefühl. Ganz offensichtlich war etwas in mir verstummt, was aus dieser Wahrnehmung einen Augenblick zuvor noch einen Schmerz gemacht hatte. Ich hatte den Eindruck, dass sozusagen eine dem Gefühl aufmodulierte Schwingung fehlte, die es erst zum Schmerz machte. Ich bin mir sicher, in diesem Augenblick hätte man mir eine brennende Zigarette auf dem Arm ausdrücken können, ich hätte nur gelächelt.

Ich hatte gar keine Zeit mit Verblüffung auf diesen Zustand zu reagieren. Ich nahm den "schmerzlosen Schmerz" einfach wahr und hatte plötzlich den Eindruck, als ob ich anhand dieser reinen, uninterpretierten Wahrnehmung, Zugang zu einer besonderen Erkenntnis bekommen würde, die mir Aufschluss geben würde, was eine Wahrnehmung und was das Bewusstsein, das wahr-

nimmt, ureigentlich, im tiefsten Sinne sind. Mit diesem Eindruck kündigte sich die aufsteigende Erkenntnis an. Im selben Augenblick begannen alle Haare meines Körpers sich aufzustellen, so ungeheuerlich schien diese Erkenntnis zu sein, die sich nun anschickte in mein Bewusstsein einzudringen. Genau in diesem Augenblick wechselte mein Bewusstsein wieder in seinen normalen Zustand zurück, und ich empfand das helle, singende Gefühl an meiner Nasenwurzel wieder als Schmerz. Die Erkenntnis, der ich so nahe gewesen war, zog sich augenblicklich zurück und blieb mir leider verschlossen.

All das hatte nur eine Zehntelsekunde angedauert und geschah ganz unspektakulär wie nebenbei. Das überraschendste daran war, dass Schmerz offensichtlich nicht an sich existierte, sondern von irgendeiner Instanz in mir, einem Gefühl als Interpretation mitgegeben wurde. Wirklich seltsam.

Innerer Allwissender

Das folgende Erlebnis machte mich wirklich fassungslos. Es geschah auch Anfang 1998, ich saß arglos auf meinem Sofa und blätterte in einer Fernsehzeitung, als sich wieder einmal mein Bewusstseinszustand schlagartig änderte. Überrascht sah ich auf. Meine Wahrnehmung schien eine ganz neue Intensität und Tiefe gewonnen zu haben. Alles war so ruhig, so sanft. Alles konnte ich plötzlich mit einem Lächeln betrachten.

In mir herrschte gleichzeitig ein vollendeter innerer Friede, ich schien eins mit mir geworden zu sein. Kein Zweifel konnte in mein Bewusstsein treten, es gab keine Fragen, jede Frage schien sinnlos zu sein. Nicht in dem Sinne, dass mir ein ursprüngliches Wissen zur Verfügung stand, oder das mir die Erkenntnis, die mir bei dem letzten Erlebnis entwischt war, nun zu Teil wurde. Leider war das nicht der Fall. Es war mir nur vollkommen klar, dass jede Frage prinzipiell sinnlos ist. Dazu gehörte natürlich auch die Frage, warum das so war, weshalb ich sie mir erst gar nicht stellen musste. Wozu Fragen stellen? Geschah nicht immer was geschehen sollte? Tat nicht jeder immer das was er eben tun musste? Wird nicht ganz offensichtlich jeder und alles von einer geheimen "göttlichen" Macht durchs Leben geführt ?

Dies erschienen mir offensichtliche Wahrheiten zu sein, ohne dass ich ihren Ursprung erklären konnte. Sie waren "seelisch" einfach sichtbar.

Die Antwort auf jede Frage, die man mir gestellt hätte, wäre einfach ein Lächeln gewesen. Ich war so eins mit mir und allen Teilen meiner Psyche, dass ich in diesem Zustand die schwierigsten menschlichen Entscheidungen ohne jeden Zweifel, ohne konfliktbeladene Überlegungen hätte treffen können. In je-

dem Augenblick stand mir meine psychische Kraft ganz und ohne Weglassung zur Verfügung.

Dies war mir so sehr bewusst, dass jede Handlung, jede Entscheidung, auch wenn sie dramatische Konsequenzen nach sich gezogen hätte, eine absolut perfekte Handlung oder Entscheidung gewesen wäre. Es war offensichtlich, dass eine getroffene Entscheidung letztendlich die in diesem Augenblick einzig mögliche Entscheidung war. Unmöglich wäre es mir gewesen, eine Entscheidung im Nachhinein als falsch zu betrachten, hatte ich doch im dem Augenblick in dem ich sie traf, den Rahmen meiner Möglichkeiten voll und ganz ausgeschöpft. Zweifel, Schuld, Scham: Was war das? Wie waren sie möglich? Woher kommen sie? Dies waren in diesem Augenblick für mich nicht mehr zu beantwortende Fragen geworden - die Begriffe hatten ihren Sinn verloren.

Ich war fassungslos Angesichts der Vision, wie einfach das Leben sein könnte, wenn man immer in diesem Zustand leben könnte. Leider hielt er nur ein bis zwei Minuten an, dann war alles wieder wie vorher.

Intuitiv bin ich mir aber sicher, dass der "innere Allwissende", zu dem ich bei diesem Erlebnis anscheinend Kontakt hatte, weiterhin jeden Augenblick zu mir spricht und mir für jeden Augenblick meines Lebens die perfekte Handlung/Entscheidung zuflüstert. Ich kann ihn im Moment einfach nur nicht hören.

Vielleicht ist er direkt oder indirekt auch für all die unterdrückten Gefühle in mir verantwortlich. Denn die Instanz in mir, die all die unterdrückten Gefühle erzeugte, orientiert sich möglicherweise an meinem "inneren Allwissenden". Handle ich nicht in seinem Sinne, so lässt sie augenblicklich den ausgleichenden Impuls in mir entstehen.

Lasse ich zum Beispiel im psychischen Sinne jemanden zu nahe an mich heran, so wird die Instanz Ablehnung erzeugen, stoße ich jemanden mehr als notwendig von mir zurück, so wird sie Anziehungskraft erzeugen. Da mein normaler Bewusstseinszustand so weit entfernt von dem beschriebenen ist, frage ich mich manchmal, wie viele "Ausgleichsimpulse" mein innerer Allwissender wohl in jedem Augenblick meines aktuellen Lebens verursacht. Nicht wenige, denke ich mal.

Es ist reine Spekulation, aber vielleicht ist der innere Allwissende auch für den schon erwähnten "Lebensfilm" verantwortlich, den wir laut Berichten von Menschen mit Nahtoderfahrungen am Ende unseres Lebens erleben. Diese Menschen berichten, dass sie jede Situation ihres Lebens noch einmal erleben und jede Situation in einem neuen Licht erscheint. Vielleicht sind all diese

"neuen Lichter" die lebenslang ungehörten "Ausgleichsimpulse" des inneren Allwissenden.

Das Unbenennbare

Schließlich, es muss im Januar oder Februar 1998 gewesen sein, gab die Verarbeitung einiger besonders intensiver Gefühle den Blick frei auf die Erkenntnis dessen, was mein wahres Bewusstsein, mein wahres Ich, meine Seele im Grunde war. Allerdings verschwand diese Erkenntnis nicht nach wenigen Minuten sondern hielt zunächst an. Ungefähr 6 Wochen konnte ich so den Ursprung und die Quelle von *ausnahmslos allem* sehen - nicht mit dem physischen Auge, sondern mit einem seelischen Auge.

In Bezug auf die Selbsttherapie kann ich die Erkenntnis, die ich aus diesem Erlebnis gewann folgendermaßen ausdrücken:

Ein Individuum zu sein ist ein Gefühl. Und was geschieht denn mit einem Gefühl, wenn es vollständig verarbeitet ist?

Mehr dazu steht auf meiner Homepage unter "weitere Texte".

Dies war das letzte meiner spirituellen Erlebnisse. Nachdem im Laufe des Jahres 1998 mehrere Male Gefühle zurück ins Unterbewusstsein sanken, spürte ich ganz eindeutig, dass mir solche Erfahrungen nun verschlossen bleiben würden. Irgendwie war meine Seele erblindet und hatte nicht mehr die notwendige Wahrnehmungsfähigkeit oder "Tiefe" dafür. Wie die Schlamm-schicht in einem See hatten sich die abgesunkenen Gefühle auf den Grund meiner Seele gelegt. Durch diese Barriere konnte das am Grunde der Seele immer leuchtende Licht der Erkenntnis nicht mehr ins Bewusstsein strahlen. Der Zugang zu tiefen Erfahrungen wie dem "inneren Allwissenden", "Männlichkeit/Weiblichkeit" oder der "Schmerzfreiheit" war verschlossen. Auch die "Blase aus Glück", die ich zu Anfang des Haupttextes beschrieb, erlebte ich nicht wieder.

Diese Schlammschicht aus abgesunkenen Gefühlen findet sich im See des Bewusstseins eines jeden Menschen und versperrt den Zugang zu solchen Erfahrungen. Könnten Sie nur für eine tausendstel Sekunde erleben, wie Sie sich ohne diese Schlammschicht fühlten, sie würden keinen Augenblick zögern, mit der Selbsttherapie zu beginnen. Manch Leser wird wissen, oder vielleicht schon erlebt haben, wovon ich spreche.

6. Neurologisches - Speklatives

Dieses Kapitel ist ausdrücklich als spekulativ anzusehen.

Viele chronisch erkrankte Menschen, werden im Laufe der Jahre zu regelrechten Spezialisten bezüglich ihrer Krankheit. Auch ich habe mich umfangreich informiert, viele Bücher gelesen, und so versucht, meine Krankheit zu verstehen. Allerdings ging mein Interesse weniger in Richtung organischer oder genetische Ursachen der Depression und auch die Wirkung von Neurotransmittern und ihre Beeinflussung durch Medikamente konnte mich nicht besonders fesseln.

Aufgrund meiner Erlebnisse und aufgrund der unglaublich positiven Wirkung der Selbsttherapie, interessiert mich insbesondere die Erkenntnisse der Wissenschaft, die Hinweise auf die Hintergründe und möglicherweise sogar Erklärungsmöglichkeiten für meine Erlebnisse bieten können.

Deshalb habe ich mich besonders mit Aufbau und Anatomie des menschlichen Gehirns beschäftigt.

Fragen, die mich interessieren sind: Wo ist der "Gefühlsspeicher" zu finden, aus dem bei der Selbsttherapie die verborgenen Gefühle und Erinnerungen auftauchen?

Was genau geschah auf neurologischer Ebene bei meinen Depressionen. Anders gefragt, wie kann das, was ich "Absinken von Gefühlen" nenne, neurologisch erklärt werden? In diesem Zusammenhang stellt sich auch die Frage was "aktive" und "inaktive" Gefühle auf neurologischer Ebene sind.

Warum führen die im Haupttext beschriebenen Entspannungsvorgänge (das Absinken von Gefühlen) nicht einfach in den Zustand vor der Erkrankung zurück. Eigentlich wäre dies zu erwarten, denn in meinem Gedankengebäude befanden sich die Gefühle, die später meine psychosomatischen Symptome auslösten über Jahrzehnte hinweg tief im Unterbewusstsein verkapselt und hätten also schwere klassische Depressionen auslösen müssen.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Strom an Erinnerungen und Gefühlen der Selbsttherapie und dem Strom an Erinnerungen und Gefühlen beim so genannten "Lebensfilm", den man laut Berichten von Menschen mit Nahtoderlebnissen am Ende des Lebens erlebt?

Wie kommt es, dass es in vielen willkürlich steuerbaren Muskeln, wie zum Beispiel dem Bizeps, Fasern gibt, die ich eindeutig nicht willentlich anspannen konnte und wieso konnte ich diese Fasern anspannen, nachdem sich in ihnen unterdrückte Gefühle ausgelebt hatten?

Hängt die Beobachtung von Sportphysiologen, dass Menschen nur 45 bis 85 Prozent der Fasern eines willkürlich steuerbaren Muskels anspannen könne, mit unterdrückten Gefühlen zusammen?

Gibt es eine Methode die Millionen Verspannungsimpulse, die von meinem Gehirn in den Körper gesendet wurden, medizinisch/physikalisch zu messen?

Ist es heutzutage schon möglich, unbewusste Verspannungen der Muskulatur irgendwie zu visualisieren und kann evtl. sogar der Ursprung der Verspannungsimpulse im Gehirn ermittelt/visualisiert werden (fMRT, PET) ?

** Wo befindet sich der "Gefühlsspeicher" ? **

Ist noch in Arbeit und wird wohl eine Kurzfassung der in dem Buch "Das Netz der Gefühle" geschilderten Zusammenhänge. Dieses Buch von Joseph Le-Doux ist ein absolutes Muss für jeden, der die Ursachen emotionaler Erkrankungen verstehen will.

** Ist der Gefühlsstrom der Selbsttherapie mit dem des Lebensfilms zu vergleichen ? Wirkt er heilsam ? Kann man ihn künstlich provozieren ? **

Seit ungefähr hundert Jahren versucht die Medizin und Psychologie mit therapeutischen Methoden, seit ca. 50 Jahren mit Medikamenten, emotionale Erkrankungen zu heilen. Dabei sind im Vergleich zu den früher herrschenden Verhältnissen unglaubliche Fortschritte gemacht worden, die für viele Patienten aber immer noch sehr unbefriedigend sind. Dass therapeutische Versuche bei solchen Massen an unterdrückten Gefühlen, wie ich sie in mir trage, nicht zur Heilung führen können, ist glaube ich klar geworden. Aber auch medikamentöse Interventionen sind in solchen Fällen langfristig immer zum Scheitern verurteilt. Man sollte sich nicht der Illusion hingeben, dass die Spuren, die Millionen gespeicherte Emotionen in das unglaublich komplizierten Geflecht der neuronalen Vernetzungen des Gehirns hinein weben durch einen einzigen Wirkstoff ausgelöscht werden können.

Wenn ein Wirtschaftswissenschaftler in einem Gutachten zu dem Schluss kommt, dass eine bestimmte Volkswirtschaft ausschließlich an einem zu niedrigen Diskontzinssatz leidet und durch z.B. Anhebung dieses Zinssatzes zu einer gesunden und prosperierenden Wirtschaft wird, dann wird man diesen Wissenschaftler im allgemeinen nicht ernst nehmen. Genauso wenig ist meiner Meinung nach die Ansicht ernst zu nehmen, dass emotionale Erkrankungen durch einen Mangel oder ein Zuviel bestimmter Stoffe wie Serotonin oder Dopamin *ausgelöst* werden (abgesehen von den Krankheiten, bei denen echte

genetische bedingte Fehler im Stoffwechsel festgestellt werden können) und einfach durch Änderung dieser Stoffkonzentrationen geheilt werden können. Die Konzentrationsänderungen solcher Stoffe sind nicht Ursache, sondern Wirkung emotionaler Erkrankungen (wobei mir klar ist, dass es auch Rückkopplungseffekte gibt).

Ich habe prinzipiell nichts gegen Medikamente, aber man sollte trotz der teilweise unglaublich positiven Wirkung (z.B. Prozac, bzw. Fluctin) nicht vergessen, wie kompliziert unser Gehirn aufgebaut ist und dass durch Medikamente, die komplexe dynamische Vernetzung der Neuronen, die entscheidend von unsere emotionalen Erfahrung mitbestimmt ist, durch diese Medikamente nicht verändert wird.

Auf diesen Überlegungen und meinen Erlebnissen aufbauend möchte ich mir eine etwas fantastische Spekulation erlauben:

Wenn die Medizin einmal in der Lage sein will, emotionale Erkrankungen *wirklich* zu heilen, dann muss sie sich auf den Weg machen und die Hintergründe des in diesem Text und in vielen Nahtoderlebnissen geschilderten Gefühlsstrom untersuchen. Insbesondere müssen die Menschen mit Nahtoderlebnissen, die auch einen Gefühlsstrom erlebten, darauf untersucht werden, *ob bei ihnen eventuell emotionale Erkrankungen verschwunden sind*.

Falls ja, dann muss herausgefunden werden, wie das, was ich die letzte Blockade nenne, auf neuronaler Ebene funktioniert und insbesondere warum in einem normalen Bewusstseinszustand, im Gegensatz zum Traumerleben oder dem Gefühlsstrom eines Nahtoderlebnisses, eine Körperschleife notwendig ist, um ein Gefühl vollständig wahrzunehmen.

Denn die Aufklärung der genannten Probleme könnte einen vollkommen neuen Weg zur Heilung emotionaler Erkrankungen eröffnen, wenn sich tatsächlich herausstellen sollte, dass der das Bewusstsein durchdringende Gefühlsstrom einen heilsamen Effekt hat.

Denn wäre es möglich durch eine therapeutische Maßnahme (die ich mir zu gegeben nicht einmal ansatzweise vorstellen kann), das Ego irgendwie auszuschalten, die Körperschleife zu überbrücken und gleichzeitig den Gefühlsstrom auszulösen, dann könnte man Krankheiten wie die meine möglicherweise heilen.

Ich weiß, dass klingt vollkommen abgehoben und unrealistisch und es ist auch kein wirklich realistisches Szenario. Doch sie müssen mir diese Spekulation bitte . Ich werde noch einige Jahre benötigen, gesund zu werden und solch

eine Methode wäre für mich und auch für andere, die furchtbar leiden, eine unglaubliche Erleichterung.

** Gedanken zur Neurobiologie der letzten Blockade **

In diesem Abschnitt spekuliere ich ein wenig über neurobiologischen Ursachen der letzten Blockade:

Wenn man davon ausgeht, dass das Ego *im* Bewusstsein existiert und nicht das Bewusstsein ist, dann ergibt sich auch für die weiter oben aufgestellte Behauptung, dass sich bei jedem Menschen im Laufe des Lebens viele tausend unterdrückte Gefühle aufstauen eine einfache Erklärung:

Im Gehirn existieren viele Funktionseinheiten, die dem Bewusstsein Informationen zutragen und diese Funktionseinheiten streiten mehr oder weniger darum ihre Informationen abgeben zu dürfen. Keine dieser Funktionseinheiten darf natürlich umfassende Priorität haben, denn je nach Situation sind z.B. visuellen, auditive, geistige oder emotionale Informationen von besonderer Bedeutung. So gesehen hat auch die Funktionseinheit, die Situationen emotional bewertet, nicht immer die Möglichkeit seine Information vollständig ins Bewusstsein abzugeben, wodurch diese Information zurückgedrängt und gespeichert bleibt. Es ist deshalb vollkommen natürlich, dass sich viele der in bestimmten Lebenssituation entstehenden Gefühlen aufstauen. Nämlich immer dann wenn andere Informationen, die zum gleichen Zeitpunkt entstanden, bevorzugt wurden. Und meist dringen eben Informationen aus der Funktionseinheit ins Bewusstsein, die unseren Willen, unser Ego, geistige Vorstellungen und abstrakte Informationsbeurteilungen produzieren. Emotionale Informationen werden dadurch überlagert und stauen sich ständig an. Wir sind uns dessen nur nicht bewusst.

Natürlich ist es eine reine Hypothese, dass sich Informationen anstauen, die eine Funktionseinheit des Gehirns nicht ans Bewusstsein abgeben kann. Dass es zumindest im Bereich der Gefühle wirklich so ist, zeigt jedoch einhundertjährige Forschung und Beobachtung auf dem Gebiet der Psychologie. Dass es so etwas wie verdrängte Gefühle wirklich gibt, wird heutzutage kaum jemand mehr ernsthaft bestreiten.

Nach der Lektüre verschiedener Bücher über Funktion und Aufbau des menschlichen Gehirns stelle ich mir das Problem der letzten Blockade aus neurobiologischer Sicht folgendermaßen vor: In uns existiert etwas, das man als Bewusstsein bezeichnen kann, das letztlich dafür verantwortlich ist, dass wir subjektive Wahrnehmen. Es muss einen neuronalen Mechanismus geben,

der auswählt, was dem Bewusstsein an Information zugetragen wird. Dieser Mechanismus (wahrscheinlich ist es eine Kombination aus mehreren Mechanismen) wird selbst durch ein permanent wechselndes Erregungsmuster bestimmter neuronaler Funktionseinheiten erzeugt.

Wir nennen diesen Mechanismus Aufmerksamkeit, gesteuert wird er durch den Willen. Das entscheidende ist nun, dass dieser Mechanismus durch ein permanentes neuronales Erregungsmuster entsteht. Das heißt auf der Ebene der neuronalen Erregungsmuster ist Aufmerksamkeit und Wille vergleichbar mit anderen Erregungsmustern, die Empfindungen wie z.B. Farben, Töne und Gefühle im Bewusstsein erzeugen. Wille, Aufmerksamkeit, Gefühle, Farben, all das sind schlicht neuronale Erregungsmuster. Da sich all diese Erregungsmuster gegenseitig überlagern und auch stören können, bedeutet dies, dass das mit Aufmerksamkeit und Wille verbundene Erregungsmuster ein anderes Erregungsmuster überlagern und stören kann. Diese Überlagerung bzw. Störung des Erregungsmusters eines Gefühls, durch das Erregungsmuster von Wille und Aufmerksamkeit, ist die letzte Blockade. Sie verhindert, dass das durch ein neuronales Erregungsmuster erzeugte Gefühl rein und unverfälscht ins Bewusstsein treten kann.

Könnte man mein Gehirn bei der Selbsttherapie genau beobachten (zum Beispiel mit einem PET-Gerät), dann würde man wahrscheinlich feststellen, dass im Vergleich zum Normalbewusstsein bestimmte Bereiche des linken präfrontalen Kortex (ist für die bewusste Körperkontrolle verantwortlich) weniger aktiv, andere Bereiche, wie die Amygdala (Angst, Wut), Hippocampus (Erinnerung), Basalganglien (Integration von Gefühl und Bewegung), orbitofrontaler Kortex (liegt über den Augen und erzeugt Moral und Ethik) und medialer präfrontaler Kortex (bewusste Wahrnehmung von Emotionen), wahrscheinlich besonders aktiv sind.

** Neurologisches zum Verstärkungskreislauf **

Im letzten Abschnitt habe ich eine primitive neurobiologische Sichtweise auf die letzte Blockade entworfen. Dabei ging es um die verschiedenen neuronalen Erregungsmuster, die Aufmerksamkeit und Gefühle erzeugen können. Zusammen mit der Tatsache, dass ein Gefühl ohne den körperlichen Ausdruck nicht vollständig wahrgenommen werden kann und der spezielle menschlichen Fähigkeit, den Ausdruck eines Gefühls verhindern zu können, könnte sich eine noch deutlichere Erklärung der letzten Blockade ergeben:

Gefühle von Angst, Wut oder Ärger, die zum Beispiel einen Schimpansen zu Geschrei und fürchterlichem herum hüpfen veranlassen würden, kann ein Mensch in vielen Fällen problemlos, ohne mit der Wimper zu zucken, unterdrücken. Ganz entscheidend dabei ist, dass aus menschlicher Sicht *nicht* viel Wille und Aufmerksamkeit notwendig ist, sich zu beherrschen (das ist natürlich nicht immer, aber doch sehr häufig so). Dies bedeutet, dass Wille und Aufmerksamkeit auf neuronaler Ebene sehr stark in den Bereich eingekoppelt sind, über den ein Gefühl über Nervensignale zu einem körperlichen Ausdruck umgesetzt wird. Bei Tieren ist diese Kopplung so beschaffen, dass der Großteil an Gefühlen nicht zurückgehalten werden kann. Ein Gefühlsausdruck wird erst dann gehemmt, wenn ein anderes ganz starkes Gefühl dies verlangt, zum Beispiel, wenn ein Schimpanse aus Angst vor dem dominanten Männchen flieht, dann überlagert die Angst vor dem dominanten Männchen die Wut auf dieses Männchen.

Beim (erwachsenen) Menschen ist dies Koppelung aber genau umgekehrt beschaffen. Gefühle werden nicht grundsätzlich ausgedrückt und manchmal gehemmt, sondern grundsätzlich gehemmt und nur manchmal ausgedrückt. Dies ist für das Leben als menschlicher Erwachsener einfach notwendig.

Daraus ergibt sich die Schlussfolgerung, dass eine *minimale* Willensaktivität oder Aufmerksamkeitsaktivität in der Lage sein muss, einen Gefühlsausdruck zu verhindern. *Denn die permanente Selektion von Gefühlen in solche mit und in solche ohne Ausdruck muss immer im Hintergrund ablaufen, da sie wir sonst keinen anderen Aktivitäten nachgehen könnten.*

Nun geht aber auch eine willentliche Aktivität immer mit einem Ausdruck im Körper einher. Beobachten sie sich einmal, wenn sie über ein Problem nachdenken - ihr ganzer Körper ist mit einem Ausdruck der Nachdenklichkeit dabei beteiligt. Aber auch wenn sie einfach nur in den Himmel schauen, hat diese minimale Aktivität einen Ausdruck, der sich im gesamten Körper, hauptsächlich jedoch im Gesichtsausdruck, niederschlägt.

Hier hat die Logik einen Bruch. Ohne es begründen zu können, möchte ich behaupten, dass die Dominanz von Wille und Aufmerksamkeit über Gefühle ebenso für den körperlichen Ausdruck derselben gilt. Dies bedeutet, dass, sobald sich die Aufmerksamkeit auf ein Gefühl richtet, der körperliche Ausdruck der Aufmerksamkeit den körperlichen Ausdruck des Gefühls überlagert. Und damit kann der Verstärkungskreislauf nicht anlaufen, die Resonanz zwischen Gefühl und Ausdruck kann nicht stattfinden. Nur der Teil des Gefühls, der direkt, ohne den Körper passieren zu müssen ins Bewusstsein tritt, wird gefühlt.

Rein spekulativ kann man es sich auch so vorstellen: Nehmen Sie an, aus den emotionalen Systemen des Gehirns würde ein Nervenbündel herausführen, das sich zweiteilt. Ein Teil führt ins Bewusstsein, der andere Richtung Körper. Der Teil des Gefühls, das Richtung Körper geleitet wird - und das ist der Hauptteil - kann nur über die Rückmeldung des Körpers gefühlt werden. Und genau hier setzt die letzte Blockade an. Der Ausdruck der Aufmerksamkeit überlagert den Teil des Gefühls, der nur über eine Art Körperschleife gefühlt werden kann. So kann der Hauptteil des Gefühls nicht wahrgenommen werden. Ob diese Körperschleife wirklich existiert, ob ein Gefühl tatsächlich so geteilt wird, weiß nicht. Aus der Selbstbeobachtung heraus habe ich aber den Eindruck, dass sie zumindest im normalen Leben so besteht.

Doch Menschen, die den Lebensfilm erlebten, berichten, dass die auftauchenden Gefühle in ihrer Intensität nicht einmal ansatzweise mit alltäglichen Gefühlen zu vergleichen wären. Daraus folgt, dass die gerade postulierte Körperschleife nicht auf einer festen "Nervenverdrahtung" beruhen kann, denn sonst könnten die Gefühle beim Lebensfilm nicht so intensiv sein. Sie muss auf eine andere Weise entstehen. Hinweise auf eine mögliche Erklärung habe ich in den von mir gelesenen Büchern über die Funktion unseres Gehirns leider nicht gefunden.

Natürlich erscheint dies alles ein sehr kompliziert wirkender Erklärungsversuch zu sein, für die einfache, uns allen bewusste Fähigkeit, Gefühle kontrollieren zu können. Doch ich möchte nicht diese Fähigkeit erklären, sondern versuchen deutlich zu machen, dass es nicht reicht, die eigenen Verdrängungsmechanismen abzulegen, um Gefühle zu verarbeiten und wahrzunehmen, sondern dass es eine vollkommen unbewusste, durch den Willen prinzipiell nicht zu überwindende Blockade der Gefühlswahrnehmung geben muss, die *kein* Verdrängungsmechanismus ist (obwohl die Blockade auch so benutzt wird). Und dass sich diese Blockade logisch und vielleicht sogar biologisch begründen lässt und damit nicht auf mich beschränkt ist, sondern für alle Menschen gilt.

Die letzte Blockade ergibt sich meiner Meinung nach direkt aus dem Menschsein heraus und aus den Verhältnissen, die im Gehirn des Menschen herrschen müssen, um auf der Basis einer ständig vorherrschenden, ganz leichten Hintergrundaktivität, erlaubte und nicht erlaubte Gefühle selektieren zu können.

Leider ist es wohl unumgänglich, dass der Körper im normalen Leben immer am Erleben von Gefühlen beteiligt ist und sogar deren volle Wahrnehmung

erst ermöglicht. Wäre dem nicht so, könnten Gefühle möglicherweise leichter und schneller verarbeitet werden. Man denke nur an den persönlichkeitsverändernden Effekt, von dem Menschen berichten, die den Lebensfilm mit den zugehörigen Emotionen erlebten. Aber auch in einem Traum kann man sehr intensiv fühlen, ohne dass der reale Körper "mitfühlt". Doch auch im normalen Leben sozusagen "wie im Traum" Gefühle zu erleben und möglicherweise sogar zu verarbeiten, wird wohl immer ein Traum bleiben.

** Warum führte das Absinken von Gefühlen nicht zum psychischen und physischen Zustand vor meiner psychosomatischen Erkrankung zurück, sondern zu schweren klassischen Depressionen ? **

Ist noch in Arbeit.

Stichpunkte:

- Eine emotionale Erkrankung ist meist nur der sichtbare Teil der ganzen Erkrankung, sozusagen die Spitze des Eisberges.
- Bei einer erfolgreichen Psychotherapie wird meist nur die Spitze des Eisberges verarbeitet. Heilung findet trotzdem statt, weil im Gegensatz zum normalen Eisberg, der weiter auftauchen würde, wenn man ihm die Spitze nimmt, der Eisberg aus verdrängten Gefühlen ins Unterbewusstsein absinkt, wenn die wichtigsten Gefühle, d.h. seine Spitze, wahrgenommen wurden.

Warum sinkt der Eisberg ab, warum können sich Massen von Gefühlen verkapseln, wenn die wichtigsten Gefühlen einer Klasse von Gefühlen wahrgenommen wurden ?

Dazu kann ich keine logisch zwingende Erklärung anbieten, sondern nur eine einigermaßen plausible Erklärung konstruieren:

- Ein Gefühl hat in den meisten Fällen einen tieferen Sinn und übermittelt dem Individuum äußerst wertvolle Informationen bezüglich seiner aktuellen Situation. Gefühle sind sozusagen unser evolutionär erworbenes, intuitiv arbeitendes Analysewerkzeug um Lebenssituationen blitzschnell intuitiv einschätzen zu können.
- Kommt ein Mensch in eine Situation, in der sich ein für ihn bisher unbekanntes Gefühl entwickelt und verdrängt er dieses Gefühl, so konnte das emotionale System seine Hauptaufgabe, nämlich die Übermittlung seiner Einschätzung an das Bewusstsein nicht erfüllen. Dies geschieht in vielen Situationen des Lebens, doch bei einem vollkommen neuen Gefühl ist dies fatal, da dem Indivi-

duum nicht nur ein einzelnes Gefühl fehlt, sondern ein Teil seines Gefühlsspektrums.

- Da das emotionale System aber so funktioniert, dass es seine Information ans Bewusstsein übertragen möchte, damit es in den Erfahrungsschatz des Individuums übernommen werden kann, wird es immer wieder versuchen das Gefühl aus neue zu übermitteln. Ganz besonders gilt falls Gefühle dieser Art noch nie gefühlt wurde.

- Haben sich nun viele tausend solchen Gefühle angesammelt (Beispiel: Ein Kind wird immer wieder von seinem Vater geschlagen, verbietet sich aber den in ihm entstehenden Hass zu fühlen), können Symptome einer emotionalen Erkrankung entstehen.

- Werden nun nur die wichtigsten dieser Gefühle wahrgenommen, so hat das emotionale System seine Hauptaufgabe erfüllt. Es hat dem Kind übermittelt, das es seinen Vater hasst. Das Kind kann nun auf dieses Gefühl reagieren. Da die übrigen Gefühle (zumindest ungefähr) dieselbe Information in sich tragen, wie die wahrgenommenen, ist es nun nicht mehr so wichtig auch sie ans Bewusstsein zu übertragen (insbesondere dann, wenn das Kind sich nicht nur die Gefühlswahrnehmung erlaubt, sondern auch selbst schützende Handlungen).

- Weil die restlichen Hassgefühle nicht mehr unbedingt ans Bewusstsein übertragen werden müssen, können sie sich im Gegensatz zu vor der Wahrnehmung der "Spitze des Eisberges" nun verkapseln. Zusätzlich können sie sich aber viel tiefer verkapseln, als früher, da das emotionale System sie nun nicht mehr so stark gewichtet wie früher. Ihr essentieller Informationsgehalt - der Hass auf den Vater - wurde ja ans Bewusstsein abgegeben.

Mein Problem ist nun folgendes: Seit frühester Kindheit habe ich praktisch alle Klassen von Gefühlen abgespaltet. Mein Spektrum tiefer emotionaler Erlebnisfähigkeit war nicht eingeschränkt, es existierte praktisch nicht. Damit war schon die erste Voraussetzung für starke Verkapselungsvorgänge gegeben, da ich insbesondere in den ersten Monaten der Selbsttherapie dutzende von Gefühlsarten/Gefühlsklassen zum ersten mal in meinem Leben erlebte und sich so viele "Eisberge mit gekappter Spitze" bildeten.

Viel schlimmer ist jedoch, dass sich in jeder *Gefühlsklasse* unglaublich große Mengen an Gefühlen aufgestaut hatten. So konnten nach der ersten Wahrnehmung von Hass, nicht wie bei beispielsweise bei einem Kind das einige hundert Male in seiner Kindheit misshandelt wurde, einige hundert intensive Hassgefühle ins Unterbewusstsein absinken, sondern die vielen Millionen klei-

ner Hassgefühle, die ich über Jahre hinweg in verschiedenen Situationen fast sekundlich abgespaltet hatte. Mit den fatalen Folgen, die der Energieverlust dieser absinkenden Gefühle mit sich bringt.

Ein weiterer wichtige Punkt ist, dass ich die in den ersten 2 Jahren der Selbsttherapie auftauchenden Gefühle meist zu ungefähr 90% verarbeitete, schlicht weil sie so intensiv und klar erlebbar waren und sich in so eindeutigen Posen im Körper ausdrückten. Die vielen kurzen Gefühlsimpulse habe ich aber jeweils zu nur ca. 50-70 % verarbeitet. Dies weiß ich deshalb, weil ich bei der im Haupttext geschilderten Zählmethode die Gefühlsimpulse sofort besser wahrnehme. Ohne Zählmethode (und meist mache ich die ST ohne Zählmethode), verarbeite ich die Gefühlsimpulse also nicht vollständig. Es ist möglich (aber eher unwahrscheinlich), dass meine Entspannungsdepressionen vor allem daher rühren, dass sich die unverarbeiteten Reste vieler Millionen kurzer Gefühlsimpulse ins Unterbewusstsein zurückziehen, bzw. vom Großhirn gehemmt werden. Wahrscheinlicher ist allerdings, dass ich durch die Selbsttherapie inzwischen so weit aus dem Verspannungskreislauf ausgebrochen bin, dass sich bei tiefer Entspannung schlicht und einfach alle restlichen aktiven Gefühle wieder zurückziehen können, so wie sich bei jedem Menschen am Wochenende nach einer streßreichen Woche die aufgebauten Verspannungen langsam lösen.

Das tiefe Absinken von teilweise verarbeiteten Gefühlen ist möglicherweise auch die Ursache eines Phänomens, das Hansjörg Hemminger in Bezug auf die von Arthur Janov entwickelte Primärtherapie beschreibt. Hemminger schreibt in seinem Buch „Flucht in die Innenwelt“, „*dass bei langjährigen Primärtherapie-Patienten die körperliche Spannkraft in teilweise erschreckender Weise abfällt.*“ (S. 177). Da Primärtherapie viele Ähnlichkeiten mit meiner Selbsttherapie aufweist⁹ und im Gegensatz zu den meisten anderen Therapieformen eine echte Gefühlsverarbeitung auch bei schweren Traumata ermöglicht, könnte ich mir gut vorstellen, dass sie bei Menschen, die sehr viele unter-

9 Aber auch viele Unterschiede, z.B. findet in meiner Selbsttherapie normalerweise kein aktives Ausleben von Gefühlen statt und das für Primärtherapie typische „fake it to make it“ würde ich außer um einen Einstieg in den Prozess zu finden, eher als hinderlich ansehen. Weinen, Schreien, um sich schlagen findet deshalb eher selten statt. Auch habe ich manchmal den Eindruck, dass es bei PT doch oftmals darum geht, Gefühlen einen Ausdruck zu geben. In meiner ST drücken Gefühle aber immer sich selbst aus. Auch bin ich der Meinung, dass das, was in der PT als Selbstaussdruck eines Gefühls gilt (z.B. Schreien und Schlagen) in vielen Fällen immer noch eine Ausagieren und eben kein Selbstaussdruck des Gefühls ist.

Weitehin geht die Primärtheorie davon aus, dass verdrängte Gefühle aus gutem Grund verdrängt wurden, nämlich weil sie zu schmerzhaft waren. Dies für viele Gefühle sicherlich falsch. Die im Haupttext erwähnten unzähligen Gefühlsimpulse verdrängte ich aus einem unbewussten Autoamtismus heraus, nicht weil sie zu schmerzhaft waren, sondern einfach weil sie unangenehm waren. Mir fällt kein besseres Beispiel ein: Im Sommer ziehen Sie sich aus der Sonne nicht erst dann in den Schatten zurück, wenn es schmerzhaft heiß wird, sondern schon dann wenn die Hitze unangenehm wird.

drückte Gefühle in sich tragen, den gleichen negativen Nebeneffekt aufweist, wie meine Selbsttherapie: Dadurch, dass Gefühle *tatsächlich* verarbeitet werden, können sich ähnliche, noch nicht verarbeitete Gefühle tief ins Unterbewusstsein zurückziehen und einen Spannungsverlust auslösen¹⁰.

** Wie könnte man die positive Wirkung der Selbsttherapie nachweisen **

Ist noch in Arbeit.

Stichpunkte:

- Der wichtigste Effekt der Selbsttherapie, die positive Integration eines Gefühls in die Persönlichkeit und die gleichzeitige Löschung des Gefühls aus dem emotionalen Gedächtnis kann durch ein Experiment eventuell recht einfach nachgewiesen werden.

- Dazu müsste bei mir eine Furcht-Konditionierung auf einen bestimmten Reiz durchgeführt werden. Beispielsweise könnte durch Reizung mit einem unangenehmen, aber harmlosen elektrischen Schlag zusammen mit dem Hören eines bestimmten Tones eine Furcht- und Schreckreaktion auf den Ton konditioniert werden.

- Nach dieser Konditionierung müssten allein beim Hören des Tones die willentlich nicht beeinflussbaren körperlichen Reaktionen wie Blutdruckerhöhung, Änderung des Hautwiderstandes, etc. messbar sei.

- Nun müsste man mir während der Selbsttherapie immer wieder den Ton vorspielen, den ich während der Furcht-Konditionierung gehört habe. Meiner Vorstellung nach müssten dann Erinnerungen an die Konditionierung auftauchen, mein Körper müsste zusammen zucken, etc. All die im emotionalen Gedächtnis gespeicherten Gefühle und Reaktionen müssten sich ausleben.

- Danach müsste wiederum versucht werden die körperlichen Reaktionen auf das Hören des konditionierten Tones zu messen. Ich bin mir recht sicher, dass keine Reaktionen oder nur noch sehr schwache Reaktionen messbar wären.

Zugegeben, bei diesem Beispiel geht es mehr um die Löschung des Gefühls, als um die positive Integration in die Persönlichkeit. Ich weiß auch nicht, ob dieses Szenario realisierbar und wissenschaftlich einigermaßen fundierbar ist.

¹⁰ Neurologisch (und sehr spekulativ) formuliert: Negative Gefühle repräsentierende neuronale Erregungsmuster im limbischen System können leichter und vor allem gründlicher zusammenbrechen (oder vom präfrontalen Kortex gehemmt werden), wenn ähnliche Erregungsmuster schon einmal ihre Bedeutung ins Bewusstsein, d.h. vor allem in den präfrontalen und orbitofrontalen Cortex übertragen konnten. Dadurch kann der allgemeine Erregungslevel im limbischen System unterhalb des normalen Niveaus absinken, was sich wiederum negativ auf die Erregungslevel im orbitofrontalen und präfrontalen Cortex und in verschiedenen motorische Zentren auswirkt.

Es kam mir beim Lesen diverser Artikel über das limbische System, die Amygdala und Furchtkonditionierung in den Sinn. Insbesondere habe ich keine Information darüber gefunden, ob beim Abtrainieren der Schreckreaktion (geschieht durch wiederholtes Hören des Tones, ohne das ein elektrischer Schlag erfolgt) nicht auch die vegetativen Reaktionen wie Blutdruckerhöhung und Änderung der Hautleitfähigkeit wieder verschwinden. Evtl. könnte die Selbsttherapie auch das verhindern, was "spontane Erholung" genannt wird. Dabei wird die verlernte Schreckreaktion durch einen kleinen Auslöser, der an die ursprüngliche Schreckkonditionierung erinnert, wieder aktiviert.

** Wie könnte man das Lernen der Selbsttherapie vereinfachen **

Inzwischen habe ich mich anhand medizinischer Fachliteratur, vieler populärwissenschaftlicher Bücher und anhand im Internet verfügbarer wissenschaftlicher Artikel mit den Strukturen des Gehirns, die am emotionalen Erleben und Verarbeiten beteiligt sind, beschäftigt.

So wie sich mir die Dinge im Moment darstellen, ist eine Region für die Selbsttherapie besonders wichtig: Der sogenannte "anteriore gyrus cinguli" (AGC). Diese Region sitzt hinter der Stirn, an der Unterseite der sich einwölbenden Hälfte des Großhirns. Zwei Funktionen, die im Zusammenhang mit der Selbsttherapie wichtig sind, scheinen hier lokalisiert zu sein. Zum einen steuert der AGC die Aufmerksamkeit, d.h. er ist dafür verantwortlich, die Aufmerksamkeit aktiv/willentlich von einem Reiz zum nächsten zu verschieben. Er trägt also eine Hauptfunktion, die das charakterisiert, was ich das Ego nenne.

Darüber hinaus scheint der AGC auch für das seelische Leiden an Schmerz und an Gefühlen verantwortlich zu sein (Schäden im AGC können dazu führen, dass die Schmerzwahrnehmung unbeeinträchtigt bleibt, der Betroffene aber nicht mehr am Schmerz leidet). Außerdem gibt es eine direkte und recht starke Verbindung von der Amygdala (erzeugt Angst/Wut/Furcht) zum AGC. Er (oder die Gehirnregion, die auf seine Bewertungen handelnd reagiert) ist also möglicherweise der Ursprung vieler Verdrängungsmechanismen.

Wahrscheinlich sind bei der Selbsttherapie die Bereiche des AGC, die für die zwei erwähnten Funktionen verantwortlich sind, deutlich weniger oder deutlich anders aktiv, als in normalen Bewusstseinszustand. Könnte man diese Unterschiede über eine Art EEG charakterisierbar machen, so wäre es möglich eine Art Biofeedback-Methode zu konstruieren, die das Lernen der Selbsttherapie vereinfacht.

Dazu müsste man den Patienten an ein EEG anschließen, das z.B. mit unterschiedlichen Tönen dem Patienten rückmeldet, in welchem Zustand sich sein AGC befindet. Auf diese Weise kann dem Patienten ermöglicht werden, den richtigen Bewusstseinszustand zu erkennen. Dies ist eine der größten Hürden bei der Selbsttherapie, denn man findet den Bewusstseinszustand der Selbsttherapie beim Üben hauptsächlich deswegen nicht, weil man ihn noch nie erlebt hat. Hat man ihn nur einmal erlebt, so wird man davon sofort so geprägt, das man ihn wiederfinden wird.

Eine andere Möglichkeit bestünde evtl. darin, den AGC oder Teile von ihm mittels Transkranieller Magnetstimulation (TMS) zu lähmen. Vielleicht findet dadurch eine Annäherung an den Bewusstseinszustand der Selbsttherapie statt. Allerdings weiß ich nicht, ob der AGC über TMS gelähmt werden kann. Aus einem Forschungsbericht weiß ich allerdings, das es zumindest mit dem Hörzentrum im Gehirn möglich ist.

Der Rest ist noch in Arbeit.

Literaturverzeichnis

ELHARDT98: Siegfried Elhardt, Tiefenpsychologie, 1998

MAYS2001: John Bentley Mays, Mein Leben mit der Depression, 2001