

**Vorwort und Ausschnitt
aus dem Buch**

Reizdarm, Ängste und Schmerzen - Heilung mit System

**Tagebuch einer neurobiologischen Selbstheilung
- ohne Wunder, Pillen, Diäten oder Schulmedizin**

Rechtlicher Hinweis

Dieses Buch ist ein authentischer Erfahrungsbericht und kein medizinisches Lehrbuch. Es soll Ihnen helfen mit Ihrer Gesundheit eigenverantwortlich umzugehen. Dieses Buch orientiert sich nicht an der schulmedizinischen Lehrmeinung, diese stammt aus dem vorigen Jahrhundert. Es entspricht auch nicht dem Grundgedanken der westlichen Gesundheitssysteme. Es trennt nicht körperliche und seelische Störungsmuster.

Aus Haftungsgründen muss der nachfolgende Text gedruckt werden:

Dieses Buch stellt keinen Ersatz für eine verordnete ärztliche Behandlung dar. Wenn Sie bei sich gesundheitliche Störungen vermuten, sollten Sie in jedem Fall kompetente ärztliche bzw. therapeutische Hilfe suchen.

Die in diesem Buch genannten Behandlungsformen, Firmen oder Organisationen stellen keine Verlagsempfehlung dar, auch bedeutet die Veröffentlichung nicht, dass diese das vorliegende Buch empfehlen. Alle verwendeten Markennamen sind patentrechtlich national bzw. international geschützt.

Heidi Fröhlich

Reizdarm, Ängste und Schmerzen - Heilung mit System

Tagebuch einer neurobiologischen Selbstheilung
- ohne Wunder, Pillen, Diäten oder Schulmedizin

Dieses Buch ist all denen gewidmet, die durch ihre Erkrankungen in ihrer Lebensqualität eingeschränkt sind und neue Wege gehen möchten

„Nur wer sich selbst aufgibt, ist verloren“

Hemaxx-Verlag

© 2013-2019 Hemaxx-Verlag

Umschlaggestaltung:
Hemaxx-Verlag
Autorin: Heidi Fröhlich
Co-Autor Herbert Schraps
(ab 4. Auflage - Erklärung:
„Expedition in die Selbstheilung“)

Fotorechte: © colourbox.com, trancemed.de Hemaxx e.K.

Hemaxx-Verlag
Dorfstr. 53
24879 Idstedt
info@hemaxx.de

ISBN: 978-3-948262-00-6
eBook PDF
4. aktualisierte Auflage

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt

Hoffnung nach einem langen Leidensweg Vorwort	8
Wichtige Informationen: Neurobiologischen Therapie	12
Von nichts kommt nicht! Ursache und Wirkung	14
Expedition Selbstheilung - wichtige Grundlagen	19
Reizdarm, Ängste und Co. - meine Vorgeschichte	38
Die erste Diagnose	41
Meine Erfahrungen mit der Naturheilkunde	43
Mein erster Klinikaufenthalt	45
Selbsthypnose-CD, EMDR und klassische Hypnose	49
Selbstbestimmte Gefühlshypnose als Gefühlstherapie	51
Gefühlstherapie - meine ersten Erfahrungen	52
Nach-Reflektion der ersten Sitzung aus damaliger Sicht	57
Die zweite Sitzung	57
Reise in die Kindheit	59
Heftige Kindheitserinnerungen	61
Die dritte Sitzung	63
Meine Gefühlswiese als Bühne der Gefühle	66
Die vierte Sitzung	69
Die ersten Süßigkeiten	74
Die fünfte Sitzung	74
Unterstützung vom Therapeuten	75
Die sechste Sitzung	79
Alpträume	83
Meine Hausaufgabe	85
Die siebte Sitzung	86
Ein Logbuch als Wegweiser	88
Wilde Träume mit Bedeutung	91
Die achte Sitzung	96
Begegnung mit dem weisen Mann	97
Meine Eltern - Schmerz, Leid und Alkohol	101
Frühjahrsputz im Kopf	106
Die neunte Sitzung	111
Die Krebserkrankung	117
Die zehnte Sitzung	124
Falsch verstandene Hausaufgaben	133
Die elfte Sitzung	143

Was wirklich wichtig ist _____	144
Die zwölfte Sitzung _____	151
Der vermeintliche Rückfall _____	158
Die dreizehnte Sitzung _____	165
Die Ursache und die kleine Heidi _____	167
Brief an meine Mutter _____	181
Die vierzehnte Sitzung _____	191
Die Angst besiegen _____	191
Neue Wege _____	208
Ihr Zugang zum Internet-Forum „Reizdarm & Co.“ _____	216
Danksagung _____	217

Hoffnung nach einem langen Leidensweg Vorwort

Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war,
stets kannst du im Heute von Neuem beginnen.
(Buddha)

Da Sie, liebe Leserin oder lieber Leser, dieses Buch gerade in Ihren Händen halten, teilen Sie und ich sehr wahrscheinlich denselben Leidensweg: chronische Beschwerden mit Krankheitswert, die die Lebensqualität mindern und für die die Ärzte weder Ursache noch Heilung finden. In meinem Fall war der Weg lang, aber, und das ist die erste wichtige Information, die ich Ihnen mit auf Ihren eigenen Weg geben möchte, er hat ein Ende gefunden und ist in meiner persönlichen Lebensgeschichte nun ein Kapitel, das der Vergangenheit angehört. Auch Sie können dorthin gelangen.

In diesem Buch möchte ich Sie an die Hand nehmen und Ihnen zeigen, dass Ihr Schicksal kein Einzelfall ist. Auch ich (und Sie können sicher sein, dass es noch vielen anderen Menschen so geht) kenne das Leiden, die Odyssee auf der Suche nach einer Erklärung und vor allem nach Heilung. Ich kenne das Unverstandensein und den wachsenden Druck, der sich von den primären Beschwerden mit der Zeit immer weiter ausbreitet. Ich kenne die Ratlosigkeit, die Verunsicherung und die Verzweiflung bis zu jenem Punkt, an dem der Wille entsteht, einfach das Handtuch zu werfen und sich seinem Schicksal zu ergeben. Aber ich kenne auch die Hoffnung und das Wiederaufstehen und zuletzt das Gesunden. Dieses Buch ist also ein Buch über das Kranksein und vor allem ist es ein Buch über das Gesundwerden!

Auf meinem eigenen Weg, in den Momenten der größten Niedergeschlagenheit, hätte es mir gutgetan, zu hören oder zu lesen, dass andere bereits denselben Leidensweg durchwandern mussten und ihn hinter sich gelassen haben. Nun stehe ich an dem Punkt, an dem das Leiden hinter mir liegt und möchte Ihnen mit diesem Buch genau das bieten. Im besten Fall ist es Ihnen ein nützlicher und vertrauter Begleiter, der Ihnen Mut zuspricht, der das Ziel kennt und Ihnen den Weg dorthin deutet.

Ich kann und möchte Ihnen keine Heilung versprechen. Wo zähes Leiden ist, fanden sich schon immer viele marktschreierische Heiler mit

fragwürdigen Methoden. Ich möchte mich nicht in diese Reihe einordnen, indem ich versuche, noch ein bisschen lauter zu schreien. Nein, ich möchte Ihnen einfach erzählen, wie sich mein Weg gestaltet hat und welche Therapie für mich letztlich zum Erfolg geführt hat. Ich werde dabei sowohl den Behandlungsprozess beschreiben als auch – so kurz wie möglich und so ausführlich wie nötig – auf die neurobiologischen Gesetzmäßigkeiten eingehen, die der Behandlung zugrunde liegen.

Wenn Sie diesem Buch eine Chance geben möchten, dann folgt nun zum Abschluss des Vorwortes die Kurzform meiner Krankheits- und Heilungsgeschichte, bevor wir uns dann im ersten Kapitel zu einigen grundlegenden Überlegungen zur Funktionsweise und der Macht der Gefühle über den Körper zusammenfinden und einen Blick auf die Selbstheilungsmöglichkeiten werfen, die sich ganz logisch daraus ergeben. Für weitergehende Informationen steht Ihnen der Online-Zugang zum internen Forum zur Verfügung. Im Forum finden Sie Filme (Live-Therapie-Mitschnitte), Ratschläge zur Selbsthilfe, Online-Unterstützung und Erfahrungsaustausch. Weitere Details finden Sie im Anhang.

Nun also zu mir. Die chronischen Beschwerden, von denen nun schon ein paar Mal die Rede war, waren in meinem Fall: Reizdarm, Nahrungsmittel-Intoleranzen, Schmerzen und Ängste. Sechs Jahre bevor ich selbst Besserung und Heilung fand, begann mein Leidensweg mit nächtlichen Magen-Darm-Krämpfen. Die erste Diagnose nach mehreren Arztbesuchen lautete Fructose-Intoleranz. Für mich, eine bekennende Schokoladikerin und Süßigkeiten- und Obst-Fanatikerin zum damaligen Zeitpunkt eine Botschaft katastrophalen Ausmaßes – im Vergleich zu allem, was später an Beschwerden und Einschränkungen dazu kam geradezu eine Lappalie!

Eine strikt durchgezogene Ernährungsumstellung führte nicht zum Abklingen der Magen-Darm-Krämpfe. Nach zwei Jahren folgten zwei weitere Diagnosen: Laktose- und Histamin-Intoleranz. Viele Nahrungsmittel verschwanden von meinem Ernährungsplan – die Beschwerden aber blieben und führten zu einem Gewichtsverlust von 14 kg. Niedrigster Stand auf der Waage: 49 kg. Meine gesamte Körperverfassung war schlecht und wirkte sich stark auf meine Stimmung aus, sodass nun nicht nur der Körper die Gefühlswelt negativ beeinflusste, sondern

anderrum auch die Gefühle die körperliche Verfassung weiter verschlechterten.

Arztbesuche, alternative Heilmethoden und ein Klinikaufenthalt blieben ohne Erfolg, abgesehen von einer neuen Diagnose: Reizdarm. Schön, dass die Dinge einen Namen haben, dachte ich mir, schöner wäre jedoch, wenn mir jemand zur Linderung meiner Probleme verhel- fen könnte.

Oft saß ich in dieser Zeit bis spät in den Abend vor dem PC und durchforstete das Internet nach neuen Behandlungsmöglichkeiten. Ei- niges, was sich dabei finden lässt, hatte ich schon ausprobiert und dämpfte meine Hoffnung absichtlich, wenn ich auf etwas Neues stieß, um mir eine allzu große Enttäuschung zu ersparen. Bei einem dieser Streifzüge durch das Internet kam ich irgendwann auf das NeuroBio- Med-Therapiekonzept, das steht für neurobiologische Konfliktverar- beitung (Mediation).

Diese Therapiemethode soll bei chronischen körperlichen Beschwer- den und psychischen Störungen helfen. Ich war einerseits interessiert und zweifelte andererseits. Doch obwohl ich anfangs so skeptisch war, sollte diese Therapie die letzte Maßnahme sein, die ich zur Beendigung meiner Beschwerden in Angriff nahm. Nicht, weil ich danach die Flinte ins Korn warf, sondern weil die Beschwerden sich auflösten.

Bei einem Informationsvortrag, der vorab stattfand, konnte ich ler- nen, worum es in diesem Therapiekonzept geht und ob es für mich er- folgversprechend sein könnte. Ich war schon etwas erstaunt und ver- wirrt. Warum? Weil ich nach dem Vortrag unser Gesundheitssystem mit ganz anderen Augen betrachtete. Nachfolgend ein stark verkürzter Ausschnitt:

„Allein in Deutschland leiden mehr als 15 Mio. Menschen an verfestigten Beschwerden und Dysfunktionen. Dazu zählen psychosomatische, psychische und chronische körperliche Erkrankungen. Allein in den letzten 20 Jahren wurden zusätzlich über 100.000 Ärzte ausgebildet, doch in vielen Fällen konnte die Medizin kein Abklingen der Beschwerden chronischer Erkrankungen herbeiführen.

Dahinter steht eine veraltete Annahme, die fest in unserem Gesundheits- system verankert ist. Noch immer trennt es körperliche und psychische Erkran- kungen. Dieses dualistische Prinzip aus dem vorigen Jahrhundert wurde durch

die Neurobiologie längst widerlegt. Zahlreiche Experimente in den letzten 15 Jahren haben deutlich gezeigt, wie eng Körper und Psyche tatsächlich miteinander verknüpft sind. Dasselbe, als Einheit zu verstehende Nervensystem durchläuft unseren gesamten Organismus, Es ist maßgeblich sowohl für unsere emotionalen und körperlichen Empfindungen als auch für die Steuerung unserer Organe und Handlungen zuständig. Jeder Versuch, bei der Bekämpfung psychischer, psychosomatischer und vieler körperlicher Krankheiten diese zentral gesteuerten Verknüpfungen zu ignorieren, muss daher fehl gehen. Und tut es in der Praxis vielfach.

Weltweit führende Neurobiologen, Nobelpreisträger und Hirnforscher haben gezeigt, wie eng Körper und Geist vernetzt sind. Wie neurologische Muster bestimmen sie über unser seelisches und körperliches Befinden. Fehlerhafte Muster erzeugen oft körperliche und seelische Betriebsstörungen. Doch diese unbewussten Muster sind nicht in Zement gegossen, sie sind veränderbar. Mit der neuronalen Plastizität kann jeder Mensch auch langwierige Beschwerdebilder dauerhaft verändern und das Gefühl der zufriedenen Lebendigkeit spüren.“

Ja, liebe Leser, auf der einen Seite war ich verwirrt und auf der anderen Seite zeigten mir meine schmerzhaften Erfahrungen der letzten Jahre genau diese fehlerhafte Entwicklung in unserem Gesundheitssystem.

Und ich schöpfte Hoffnung, dass es möglich wäre, diese neurobiologischen Konflikte beizulegen und dadurch meine Beschwerden zu beenden. Ich wagte den Schritt in die Therapie und wurde dafür belohnt – mit dem besten, was eine Leidende bekommen kann: zuerst Besserung, dann Heilung. Von Sitzung zu Sitzung war immer etwas in Gang. Die Abwärtsspirale zwischen Körper und Seele wurde zu einer Aufwärtsspirale. Die innere Unruhe, meine Ängste und mein Kontrollbedürfnis lösten sich mit der Zeit auf und die Magen-Darm-Beschwerden verschwanden. Heute kann ich wieder Milchprodukte, Obst und auch Süßes (in verantwortlichen Mengen) zu mir nehmen und empfinde Essen seither erst recht als Genuss. Kurz und einfach: es geht mir gut und ich fühle mich gut. Ich hoffe, ich kann Ihnen mit diesem Buch einen Weg aufzeigen, der sich für Sie zu gehen lohnt und Ihnen somit helfen, selbst wieder zu diesem kostbaren Punkt des Wohlbefindens zu gelangen.

Ich wünsche Ihnen schon jetzt viel Erfolg auf Ihrem Weg!

Wichtige Informationen zur neurobiologischen Therapie

Bevor ich Sie an meinem Therapie- und Heilungsprozess teilhaben lasse und Sie abschätzen können, ob Sie diesen Weg nutzen möchten, ist es nützlich, wenn wir uns gemeinsam ansehen, welche Rolle unser Gehirn, das Nervensystem und Gefühle in unserem Gesamtorganismus einnehmen, wie sie funktionieren und wie sich Selbstheilung daraus logisch ableiten lässt.

Die nachfolgende Einleitung ermöglicht ein besseres Verständnis meiner Geschichte, denn sie erscheint ohne diese Informationen unvorstellbar. Das ist so ähnlich, als würde ein Gelehrter im frühen Mittelalter verrückte Geschichten über Flugzeuge, U-Boote, Mobiltelefone und Antibabypillen erzählen. Mit etwas Glück hätte man ihn nur als Spinner abgestempelt. Wahrscheinlicher ist jedoch, dass er als Ketzer auf dem Scheiterhaufen gelandet wäre. Auch im Mittelalter gab es aufgeschlossene Bürger. Hätten sich diese die Grundlagen des Fliegens, Tauchens, von Radiowellen oder chemischen Möglichkeiten genauer erklären lassen, dann hätten sie sich diese komischen Geschichten aus der Zukunft als logische Möglichkeiten auch vorstellen können.

Das nachfolgenden Erklärungen stammen aus dem Buch „Expedition in die Selbstheilung“. Mein Therapeut Herbert Schrapf beschreibt darin die wesentlichsten Eckpfeiler neurobiologischer Selbstheilungsprozesse. Es enthält die wichtigsten Erkenntnisse der Neuzeit. Die komplexeren Zusammenhänge nebst Quellenangaben finden Sie im internen Forum (siehe Anhang), nachdem es für Sie freigeschaltet wurde. Sie erfahren hier also nicht nur, was der aktuelle Erkenntnisstand der Neurobiologie über das menschliche Gefühlsleben ist, sondern auch, wie eine moderne Therapie aussieht, die sich diese Erkenntnisse zunutze macht und veraltete, aber noch immer praktizierte Annahmen und Methoden über Bord wirft.

Sie haben sich sicher schon einmal gefragt, warum unsere Ur-Ur-Ur-Ahnen unzählige Götter und Dämonen entworfen haben, um die sich Sagen ranken, in denen die Natur mit ihren Erscheinungen begründet wird. In nördlichen Gefilden glaubte man etwa, dass Thor seinen Hammer schwang und dadurch Blitz und Donner erzeugte. Bei den Germanen waren es Begleiterscheinungen, wenn Thor gegen Feinde kämpfte. Und bei den Griechen erzählte man sich, dass Zeus die Blitze ins Land

hinab schleuderte. Mit Hilfe dieser Götter ließen sich natürliche Phänomene erklären, ohne sie ansatzweise verstehen zu müssen. Ähnlich lässt sich die Entwicklung der Psychotherapie bis in die heutige Zeit hinein verstehen. Zur Erklärung desselben Phänomens wurden verschiedenste Theorien entworfen – meistens in sich logisch, jedoch fehlt der Bezug zu dem, was die moderne Naturwissenschaft herausgefunden hat. Die Theorien und aus ihnen entwickelten Therapien integrieren kaum die Erkenntnisse aus der Neurobiologie. Sie behandeln folglich an den tatsächlichen Ursachen vorbei. Das ist so, als ob Sie heute noch immer glauben würden, dass Thor oder Zeus dafür verantwortlich sind, wenn es draußen gewittert, anstatt den Erkenntnissen der Physik und der Meteorologie Glauben zu schenken. Die meisten von uns werden aber wohl den Blitzableiter als geeignetere Schutzmaßnahme erachten als das Gebet zu Thor oder Zeus.

Aus eigener Erfahrung wissen Sie vielleicht auch schon, dass nicht nur verschiedene Psychotherapien oft ohne den gewünschten Behandlungserfolg bleiben, sondern dass auch Ärzte insbesondere bei chronischen Beschwerden gehäuft keine Erklärung finden, die zu einer geeigneten Behandlung führt. Sie erinnern sich: in meinem Fall waren das dann Diagnosen wie Fructose-Intoleranz oder Reizdarm. Hinter solchen Erklärungsversuchen steht die Annahme, dass Körper und Geist zwei getrennte Einheiten sind und dass hinter jeder körperlichen Beschwerde auch eine körperliche Erklärung liegen muss. Diese Annahme stammt ursächlich von René Descartes (1596 bis 1650). Er war ein Gelehrter und Vordenker im Bereich Mathematik, Philosophie und Naturwissenschaften. Er teilte den Menschen in zwei Bereiche ein: Körper und Seele.

Der Körper als mechanisches Wunderwerk, wie eine komplizierte Maschine aufgebaut. Die Seele, unabhängig vom Körper, also das Bewusstsein, Unbewusste, die Gefühle und Emotionen. Descartes reduzierte den menschlichen Organismus auf seine Mechanik. Damit wurde er zum Mitbegründer der neuzeitlichen Medizin. Der menschliche Körper wurde als eine Art von „Gliedermaschine“ dargestellt.

Diese getrennte Betrachtungsweise wird noch heute in unserem Gesundheitswesen den zukünftigen Ärzten, Psychiatern, Psychologen, Apothekern, Logopäden, Physiotherapeuten, Pharmakologen und allen anderen sozialen Berufen vermittelt.

Von nichts kommt nicht! Ursache und Wirkung

Die meisten Menschen kennen sich pragmatisch betrachtet mit ihrem Staubsauger, ihrem Smartphone oder ihrer Waschmaschine wesentlich besser aus als mit ihrem Gehirn. Deshalb entstehen so unglaublich viele Missverständnisse und Interpretationsfehler.

Grundsätzlich muss man zwischen Unfällen, akuten Erkrankungen und chronischen Störungen (Erkrankungen) unterscheiden. Warum? Nun, wenn ich mir mein Schultergelenk gebrochen habe, so benötige ich den erfahrensten Spezialisten für gesplitterte Knochen. Dieser Experte muss sich mit Operationsmethoden und Knochenmodellierung sehr gut auskennen, mehr nicht. Er flickt mein Knochenpuzzle zusammen und dann kann sich in meinem Körper der Regenerationsprozess, also die Selbstheilung, entwickeln. Spannend: Manchmal wollen Knochenbrüche nicht so schnell heilen. Der Super-Spezialist wundert sich, denn er hat alles richtig gemacht, doch die Wundschmerzen lassen nicht nach oder es entwickeln sich Entzündungen. Eine Ursache dafür: Stress, Depressionen, Ängste und andere emotionale Belastungen bringen das komplexe Wechselspiel zwischen Immunsystem, Nervensystem und Geweberegeneration durcheinander. Dadurch verzögern sich innere Selbstheilungsprozess und zusätzliche Schmerzen oder Unsicherheiten erzeugen neuen emotionalen Stress. Aus einem Knochenbruch, einer komplizierten Zahnbehandlung oder einer Operationsnarbe entstehen nun chronische Störungsmuster.

Bei einer akuten Erkrankung sieht es ähnlich aus. Manchmal taucht ein Tsunami von Bakterien, Viren oder Pilzen auf und überfällt Ihren Körper. Dann müssen Sie sich mit einer Erkältung, Grippe, Blasen- oder Mittelohrentzündung herumquälen. Meistens kann sich der Körper selbst helfen und Sie werden wieder gesund. Wenn aber das Immunsystem nicht schnell genug seinen Gegenangriff startet oder nicht stark genug ist, dann müssen Sie den Arzt Ihres Vertrauens aufsuchen. Was aber, wenn trotz Antibiotika die Blasenentzündung immer wieder aufkeimt? Dann entstehen sehr häufig chronische Störungsmuster. Auch hier: Emotionale Belastungen wirken wie ein Turboantrieb für diese Chronifizierungen.

Auf der nachfolgenden Grafik zeige ich Ihnen einen typischen Krankheitsverlauf, der sich im Laufe der Monate, Jahre oder Jahrzehnte immer weiter aufschaukelt. Vielleicht werden Sie jetzt rebellieren und sagen: Meinen Reizdarm habe ich erst 6 Jahre, davor ging es mir gut. So ähnlich dachte auch ich. Deshalb versuchte ich ja auch über Diäten, Superfood, Entgiftungen, schulmedizinische Weisheiten usw. meine Schmerzen und mein Leiden loszuwerden. Doch mein Therapeut zeigte mir, was die Hirnforschung und die Evolutionspsychologie in vielen tausend Experimenten herausgefunden haben. Im Nachhinein frage ich mich noch immer: Warum wurden die Erkenntnisse der Wissenschaft in unserem Gesundheitssystem nicht umgesetzt. Millionen Menschen wäre viel Leid erspart worden. Aber aus heutiger Sicht scheint das System so festgefahren, wie im Mittelalter das Allheilmittel Aderlass. Entweder der Patient überlebte, dann war es der Beweis für den Aderlass oder der Patient starb. Dann war es Gottes Wille.

Es gibt ein wissenschaftliches Grundprinzip, es ist überall im Universum gültig. Natürlich auch in der Biologie und in der Pathologie (Lehre von den Leiden): *Von nichts kommt nichts!*

Jeder Handwerker, jeder Techniker und jede Wissenschaftlerin sucht bei einem Problem nach der Störungsursache. Warum arbeiten Therapeuten, Coaches und Pädagogen viel zu oft nach dem Prinzip: Schwamm drüber, ignorieren, einfach drüber malen oder eine Decke des Schweigens drauflegen?

Die nachfolgend Grafik Nr. 1 „*Ursache und Wirkung*“ zeigt deutlich: Je länger ein System (auch Menschen enthalten viele Systeme), sich fehlerhaft strukturiert, desto mehr Folgeschäden entstehen im Körper, auf der Gefühlsebene oder im Gesamtverhalten.

Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um chronische körperliche Beschwerden, Schmerzen, Ängste, Schlafstörungen, Unruhe, depressive Stimmungen, Reizdarm, Zwänge, Hoffnungslosigkeit oder beispielsweise Perfektionismus handelt. Sehr häufig beginnen die ersten kleinen Ansätze bereits in der Prägungsphase (0 bis ca. 7 Jahre), mit einer Überlastung, streitenden oder psychisch belasteten Eltern, Hilflosigkeitsgefühlen oder innerer Einsamkeit (...ihr versteht mich nicht...). Da die Betroffenen in der Schule, in der Ausbildung und im Beruf funktionieren

müssen, beißen sie die Zähne zusammen und bezwingen ihre Schmerzen oder Symptome oft mit Ablenkung. Beispiele für Ablenkungsprozesse: exzessives Leistungsstreben im Hobby oder Beruf, komplizierte Partnerschaften, Fokussierung auf Krankheiten, Sorgen oder Zukunftsängste, das Helfersyndrom, übermäßiger Alkoholgenuss und andere Süchte. Im Laufe der Zeit steigt der innere Druck und es entstehen weitere Störungsmuster und Ängste. Irgendwann halten die Betroffenen diesen Druck nicht mehr aus und versuchen in der Gegenwart etwas zu verändern. Doch die Gegenwart verstärkt oder verdeutlicht häufig nur die fehlerhaften Grundstrukturen. Leider haben wir nicht gelernt, dass alles eine Ursache hat und dass man für dauerhafte Lösungen das ursprüngliche Problem lösen muss.

Ursache und Wirkung - von nichts kommt nichts...



Abbildung 1: Die Grafik zeigt, wie sich Systeme entwickeln können. Ab einem bestimmten Punkt wird die „Schieflage bewusst“ erkannt. Dann nehmen wir es als Symptom, Blockade oder Krankheit wahr. Quelle: www.trancemed.de

Die wahre Ursache liegt in der Prägungsphase. So kann sich aus einer anfänglichen (kindlichen) Unsicherheit, Anspannung oder

Einsamkeit eine Angst entwickeln. Manchmal begleiten bereits leichte körperliche Symptome diese Unsicherheiten. Im Laufe der Zeit wird es dann immer schwieriger, das normale Leben aufrecht zu erhalten, es breiten sich fortwährend mehr Symptome und Beschwerden aus. Die Prägungsphase beginnt jedoch nicht erst mit der Geburt, sie beginnt bereits im Mutterleib.

Vielen Menschen glauben noch heute, dass erst mit der Geburt Gefühle und damit auch traumatische Erlebnisse möglich sind. Renommiertere Hirnforscher, wie z.B. Gerhard Roth, konnten zeigen, dass traumatische Prozesse bereits im Mutterleib entstehen können. Ich beschreibe es einmal mit den Worten meines Therapeuten:

„Stress, heftigster Streit, traumatische Belastungen oder psychische Störungen sind oft die ersten Grundlagen emotionaler Fehlentwicklungen. Warum? Der Fötus ist über die Placenta mit dem Blutkreislauf der Mutter verbunden. Während sich das junge Gehirn entwickelt, erhält es über den Blutkreislauf der Mutter hormonelle Arbeitsanweisungen zur Feinabstimmung, wie eine Art Basisprogrammierung. Wenn die werdende Mutter vor der Empfängnis oder während der Schwangerschaft stark belastenden Gefühlen ausgesetzt ist, so übernimmt das fetale Minigehirn die gestörten Vorprogrammierungen aus dem stressbelasteten Blutkreislauf der Mutter. Frei nach dem Motto: Das Gefühlssystem der Mutter überträgt Umweltgrundlagen an das ungeborenen Baby. So wird das junge Gehirn bereits im Mutterleib emotional stark verbeult. Wächst das Baby mit Liebe, Sicherheit und Geborgenheit auf, so werden diese Emotionsbeulen größtenteils wieder ausgebeult. Kommt das Baby jedoch in ein Umfeld, in dem Lieblosigkeit, Halt- und Hilflosigkeit, Überlastung, Abwertung, Schmerzen, Einsamkeit oder sogar Missbrauch zum Leben gehören, dann kommen zusätzliche Beulen hinzu. Das sogenannte Prägungssystem (0 bis ca. 7 Jahre) ist als Fundament des späteren Lebens gestört. Diese Menschen haben oft Ängste, Schmerzen, Schuldgefühle, leiden an Burn-out, Depressionen, Süchten oder multiplen psychosomatischen Störungen. Sehr häufig können diese Menschen Gefühle nicht in Worte fassen, über ihre Wünsche sprechen oder sind Kopfmenschen geworden. Diese Kopfmenschen grübeln, machen sich permanent Sorgen, legen alles auf die Wort-Goldwaage und analysieren ihre Umwelt: Was denken die gerade über mich... habe ich es so richtig gemacht...war ich gut genug...harmoniesüchtig... bloß keinen Konflikt... usw. Infolge fehlerhafter Grundwerte entstehen im späteren Verlauf oft

auch körperliche Betriebsstörungen. Beim Versuch das Problem zu lösen, suchen die Betroffenen in der Gegenwart nach Gründen. Doch die Gegenwart ist lediglich das Endergebnis aus den Gefühlen, Erfahrungen, Erlebnissen und Bewertungen der Vergangenheit. Auch hier ist das Prinzip „Ursache und Wirkung“ gültig.“

Dass der Organismus einen viel stärkeren Zusammenhang aus Körper und Geist, aus Organen und Gefühlen aufweist, ist inzwischen schon tausendfach untersucht und erfolgreich belegt worden. Trotzdem trennt unser Gesundheitssystem weiterhin körperliche und seelische (psychische) Störungen. Warum?

Tausende von Neurowissenschaftlern, Neuropsychologen, Evolutionspsychologen und Verhaltensbiologen haben sich damit verdient gemacht, neue Erkenntnisse über die Arbeitsweise des Gehirns, in Kooperation mit dem Körper, zu generieren. Die Arbeiten der Nobelpreisträger Roger Sperry, Eric Kandel und Daniel Kahnemann siedeln sich ebenfalls auf diesem Gebiet an.

Aus verschiedenen Gründen (man könnte nun über Interessen der Pharmaindustrie spekulieren, die 80% aller ärztlichen Fortbildungen sponsert) haben die Erkenntnisse all dieser angesehenen Wissenschaftler den Weg zum großen Teil der Mediziner und Therapeuten noch nicht gefunden. Und das, obwohl die Zahl der chronischen Erkrankungen stetig wächst und der Einbezug der Erkenntnisse der Neurowissenschaften neue Lösungswege bedeutet.

Schauen wir uns also an, was die Neurowissenschaftler herausgefunden haben. Wie also funktioniert das Zusammenspiel von Körper, Geist, Bewusstsein, Unbewusstem und Seele und was bewirken sie im Körper?

Expedition Selbstheilung – wichtige Grundlagen

Damit Sie die wesentlichsten Grundlagen so unkompliziert wie möglich erkennen können, übernehme in diesem Kapitel die Texte aus dem Buch meines Therapeuten. Er beschreibt das unvorstellbar komplexe Zusammenspiel zwischen Körper, Gehirn, Nervensystem und Beschwerden so einfach wie nur möglich. Wenn Sie mehr über die komplexen Zusammenhänge erfahren möchten, so finden Sie im Online-Forum weitergehende Informationen, wissenschaftliche Vorträge, Erkenntnisse, spannende Therapie-Videos als Live-Mitschnitte und geführte Anleitungen zum Thema Selbstheilung.

Ganz am Anfang, vor ca. 3,5 Milliarden Jahren, gab es die ersten Einzeller, hier kümmert sich die einzelne Zelle um Nahrung, Vermehrung und Schutz. Vor ca. 2 Milliarden Jahren entwickelten sich die ersten Mehrzeller, diese können durch Aufgabenteilung und Spezialisierung z.B. Darm, Blut, Knochen, Nervenzellen, Haut usw. entwickeln. Dabei entwickelten Nervenzellen die Fähigkeiten der Organisation, Verwaltung und Steuerung.

Ob Würmer, Insekten oder komplexe Säugetiere wie Mäuse, Affen und Menschen: Alle besitzen eine Art Schlund zur Nahrungsaufnahme, einen Verdauungstrakt und eine Möglichkeit unverdauliche Reste wieder auszuscheiden. Damit die Nahrung möglichst effizient verarbeitet werden kann, müssen die körpereigenen „chemischen Fabriken“ im Verdauungstrakt von den Nervenzellen effiziente Arbeitsanweisungen erhalten. Je zielführender die Steuersignale sind, desto effizienter kann die Nahrung aufgespalten und verdaut werden. Ein wichtiger Grund, weshalb sich im menschlichen Verdauungstrakt ca. 200 Millionen Nervenzellen vernetzen, denn so lassen sich alle Nahrungsmöglichkeiten optimal ausschöpfen. Wir nennen es oft Bauchgehirn, Mediziner nennen es enterisches Nervensystem. Immerhin hat es genauso viele Nervenzellen wie die Hirnrinde eines Hundes.

Evolutionär betrachtet, ist das Bauchgehirn wahrscheinlich das erste komplexe Nervenzellen-Netzwerk, es strukturiert sich bereits so ähnlich wie das Gehirn. Für ein richtiges Gehirn benötigt der Organismus energiereiche Nahrung. Effiziente Steuerungen im Bauchgehirn sorgten für eine bessere Verwertung der Nahrung und somit für mehr Energie.

Das heutige Gehirn des erwachsenen Menschen benötigt ca. 20% der Gesamtenergie, obwohl es nur 2% vom Körpergewicht ausmacht. Zum Vergleich: Bei kleinen Kindern benötigt das Gehirn bis zu 50% der Gesamtenergie. Das Bauchgehirn verbindet sich über den Vagusnerv mit dem Gehirn. Diese Nervenverbindung nennt man auch Darm-Hirn-Achse.

Das Gehirn selbst arbeitet wie eine Art Zentralsteuerung, es nimmt über Rückenmark und Nervenverbindungen Informationen aus dem Verdauungstrakt, den anderen Organen und dem Körper auf, erstellt unbewusste Handlungsanweisungen oder lässt uns bewusst Gefühle wahrnehmen und Handlungen umsetzen. Zu diesen Gefühlen zählen z.B. Hunger, Durst, Ekel, Erbrechen, Durchfall, Völlegefühl, Appetit, Krämpfe und Schmerzen. Frei nach dem Motto: Bei einem Ekelgefühl fangen wir an zu würgen und bei einer Angst spüren wir häufig den Drang zur Toilette.

Das Gehirn besteht aus den drei wichtigsten Teilbereichen, die sich zu unterschiedlichen Zeiten entwickelten. Zuerst entstanden Rückenmark und Hirnstamm. Danach bildete sich das Limbische System und sehr viel später das heutige Großhirn mit seinen zwei Hirnhälften. Das Großhirn sieht ein wenig wie eine Walnuss aus und umhüllt das Limbische System. Alle Teilbereiche des Gehirns spezialisierten sich im Laufe der Evolution. Sie tauschen Informationen aus, indem sie ununterbrochen miteinander kommunizieren. Dieser Informationsaustausch benötigt keine Zahlen oder Worte. Er benutzt eine gehirngerechte Kommunikationsform: Chemisch-elektrische Signale.

Um zu verstehen, wie Selbstheilung funktioniert, stelle ich Ihnen das Gehirn so pragmatisch wie möglich vor. Grundsätzlich werden die Fähigkeiten und Möglichkeiten unseres Gehirns unterschätzt. Nur ein paar Zahlen: Das Gehirn besteht aus ca. 85 Milliarden Nervenzellen, das entspricht ungefähr der zehnfachen Weltbevölkerung. Jede dieser Nervenzellen kann sich gleichzeitig mit vielen tausend anderen Nervenzellen verbinden und austauschen. Diese Verbindungsstellen nennt man Synapsen. Können Sie sich gleichzeitig mit 5.000 anderen Menschen unterhalten? Natürlich ist so eine Unterhaltung unmöglich. Unsere Nervenzellen haben diese unvorstellbare Fähigkeit der

Kommunikation. Mit Hilfe dieser Verbindungen werden 30 Billionen Körperzellen (30.000 Milliarden) gesteuert, aktiviert und strukturiert. Mit dieser unvorstellbaren Komplexität können wir lernen, fühlen, denken, grübeln, Schmerzen wahrnehmen, uns verlieben, Hass- oder Schuldgefühle erleben und handeln. So gibt es im menschlichen Gehirn mehr Verbindungsmöglichkeiten zwischen den Nervenzellen, als es Sandkörner auf unserer Erde gibt.

Die kleinste Spitzmaus der Welt besitzt ein Gehirn von der Größe eines Reiskorns. Das ist wirklich nicht viel. Biologisch betrachtet gibt es zwischen der Spitzmaus und dem Menschen keinen großen Unterschied. Der Körper, die Organe und das Gehirn sind nur miniaturisiert und haben eine andere Form. Doch bereits das Supermini-Gehirn der Spitzmaus leistet unglaubliches:

Die Spitzmaus kümmert sich zärtlich und liebevoll um ihre Jungen, fühlt Ängste, Hunger, Durst und Schmerzen. Sie ist neugierig, verspielt, angespannt, entspannt, aggressiv, zurückhaltend und kann auch etwas lernen. Nun frage ich Sie liebe Leser: Gibt es einen echten Unterschied zu den Grundgefühlen eines Babys? So wie die moderne Neurobiologie es längst erkannt hat, finde auch ich keinen wirklichen Unterschied. Natürlich hat das Baby später ganz andere Möglichkeiten, - durch die Sprache und die Fähigkeit der Kreativität. Doch machen Sie sich klar, dass zur Steuerung des gesamten menschlichen Körpers mit allen wesentlichen Grundgefühlen lediglich ein Reiskorn-Gehirn genügen würde. Rein theoretisch könnte das menschlichen Gehirn ca. 25.000 Reiskorn-Minigerhirne enthalten, die permanent miteinander kommunizieren. Um besser zu verstehen, dass Sprache und bewusstes Wissen nur eine Art der Kommunikation darstellen, schauen wir uns die Gehirnentwicklung einmal genauer an. Nur ganz kurz, doch ohne Wissen lässt sich das Grundprinzip der Selbstheilung nicht wirklich verstehen.

Das Gehirn - die Steuerzentrale unseres Lebens

Der älteste Teil des Gehirns ist der Hirnstamm oder auch Reptiliengehirn genannt. Es ist ca. 500 Millionen Jahre alt. Es übernimmt im Wesentlichen die Regulation und Koordination von Atmung, Herz-

Kreislauf, Schluckreflex, Husten-, Brech- und Würgereiz, Wachheit, Schläfrigkeit, Hunger, Durst und Darmtätigkeit. Auch die Steuerung der Augenbewegung und das Dopamin-System werden hier aktiviert. Dopamin ist ein Nervenbotenstoff - mit motivations- und antriebssteigernden Effekten. Im Reptiliengehirn strukturieren sich auch die extremen Stressreaktionen: Kampf oder Flucht. Seine Informationen, Aktionen und Handlungsanweisungen gibt es zur Weiterverarbeitung an andere Hirnbereiche weiter.

Das Kleinhirn gehört ebenfalls zu den sehr alten Gehirnbereichen und ist weit über 400 Millionen Jahre alt. Es ist unter anderem zuständig für die Motorik, erlernte Bewegungsabläufe, aber auch für Berührungseize. Ebenfalls mischt es beim Thema Hyperaktivität, Emotionssteuerung, Kurzzeitgedächtnis und Kontrolle sensorischer Daten kräftig mit. Störungen und Fehlprogrammierungen in diesem Bereich können unter anderem folgende Symptome entstehen lassen: Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Kopfschmerzen, Schluck- und Atembeschwerden, Unruheverhalten und zum Beispiel fehlende Impulssteuerung.

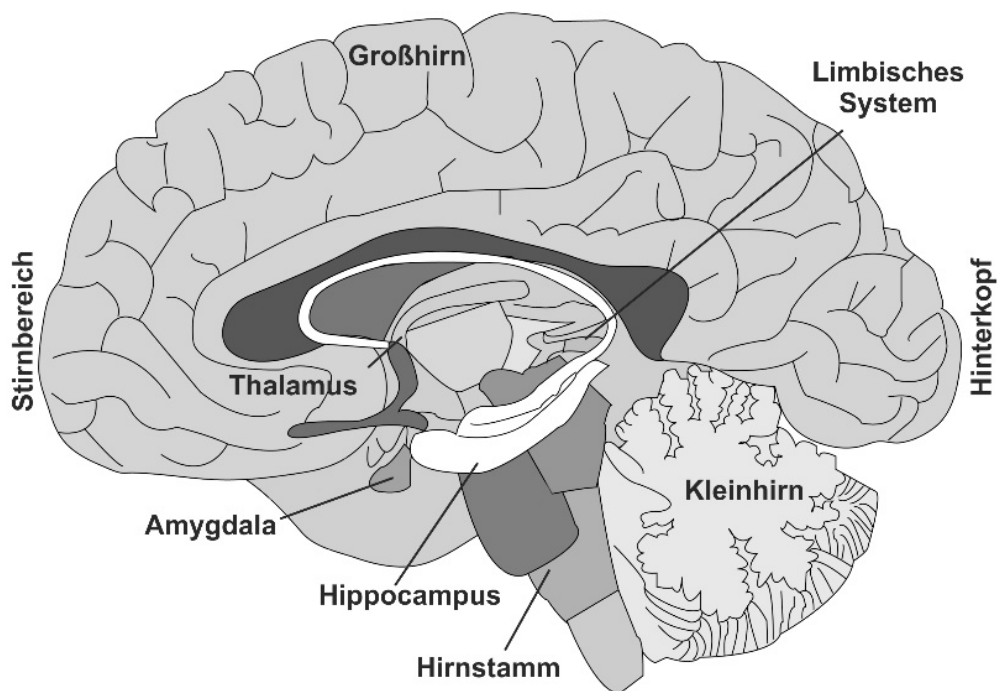


Abbildung 2 - Schematische Darstellung des Gehirns - Quelle www.trancemed.de

Die für unser Gefühlserleben wohl wichtigste Hirnregion ist das limbische System. Es ist ca. 200 - 300 Millionen Jahre alt und mit der Entwicklung der Säugetiere entstanden. Das limbische System besteht u.a. aus Hippocampus, Amygdala und Thalamus. Es strukturiert im sozialen Umfeld die grundlegenden Gefühle, wie Angst, Lust, Freude, Liebe, Wut, Traurigkeit, Spieltrieb, Mitgefühl und Lernen über das Grundprinzip des Nachahmens. Auch Sexualverhalten, Hormonsteuerung und Herz-Kreislaufregulation finden hier statt. Das limbische System informiert als unbewusster Taktgeber das Großhirn.

Störungen und sogenannte Fehlprogrammierungen in diesem System entwickeln beispielhaft diese Symptome: Durchfall, Verstopfung, Schwindelgefühle, Kopfschmerzen, Krämpfe, Schlafstörungen, übermäßiges Schwitzen, Puls- und Herzrasen, Reizdarm, Reizblase, Bluthochdruck, chronische Körper-, Gelenk- oder Organschmerzen und mit hoher Wahrscheinlichkeit auch Autoimmunstörungen und Allergien. Aber auch Depressionen, Burnout, Phobien, Zwänge, Unruhe, Grübeln, Minderwertigkeit, Schuldgefühle und Restless Legs.

Der evolutionär jüngste Bereich im Gehirn ist das Großhirn. Das Großhirn ist die Kommunikationszentrale und strukturiert u.a. bewusstes Denken, Fühlen, Bewertungen und Handlungen. Dazu verarbeitet es Informationen aus den Organsystemen, der Umwelt, den Gefühlswahrnehmungen und den Erfahrungssystemen. Frei nach dem Motto: *Ich habe Hunger, das ist nicht schön, deshalb gehe ich zum Kühlschrank.* Dieses Großhirn stimmt die Umweltreize der Gegenwart mit den unbewussten Erwartungen und Erfahrungen der Vergangenheit ab. Es überlegt sich Handlungsstrategien, zum Beispiel Meidung, Ignoranz, Abwertung oder Unterdrückung. Dieses Großhirn besteht aus zwei Hälften, auch Hemisphären genannt. Diese Hemisphären entwickeln unterschiedliche Verarbeitungskompetenzen.

Eine Hirnhälfte hat sich auf die lineare Verarbeitung spezialisiert. Bei mehr als 90% der Menschen handelt es sich dabei um die linke Hirnhälfte. Sie arbeitet Informationen nacheinander ab. In diesem Bereich befindet sich auch das moderne Sprachzentrum, denn das Grundprinzip der Sprache ist Schritt für Schritt nacheinander abarbeiten. Man geht davon aus, dass sich das moderne Sprachzentrum erst vor ca.

50.000 Jahren entwickelte. Nur mit Hilfe der Sprache können aus Buchstaben Worte, Sätze und ganze Romane werden. Nur mit Hilfe von Worten können wir Ereignisse einer Vergangenheit zuordnen oder uns bewusst an unsere Kindheit erinnern. Ohne Worte könnte niemand seine Vergangenheit bewusst erinnern oder sich Gedanken zur eigenen Zukunft machen. Ohne Sprache könnten wir nicht analytisch Denken und auch keine Pläne erstellen, zum Beispiel: Ab Montag rauche ich nicht mehr, ab übermorgen treibe ich mehr Sport und ab Januar gehe ich zum Therapeuten, wenn es bis dahin nicht besser geworden ist. Auch das Prinzip Leistung benötigt die Sprache, denn ohne Zahlen, Daten und Fakten gäbe es kein permanentes Leistungsprinzip.

Lineares Denken

Ganzheitliches Denken

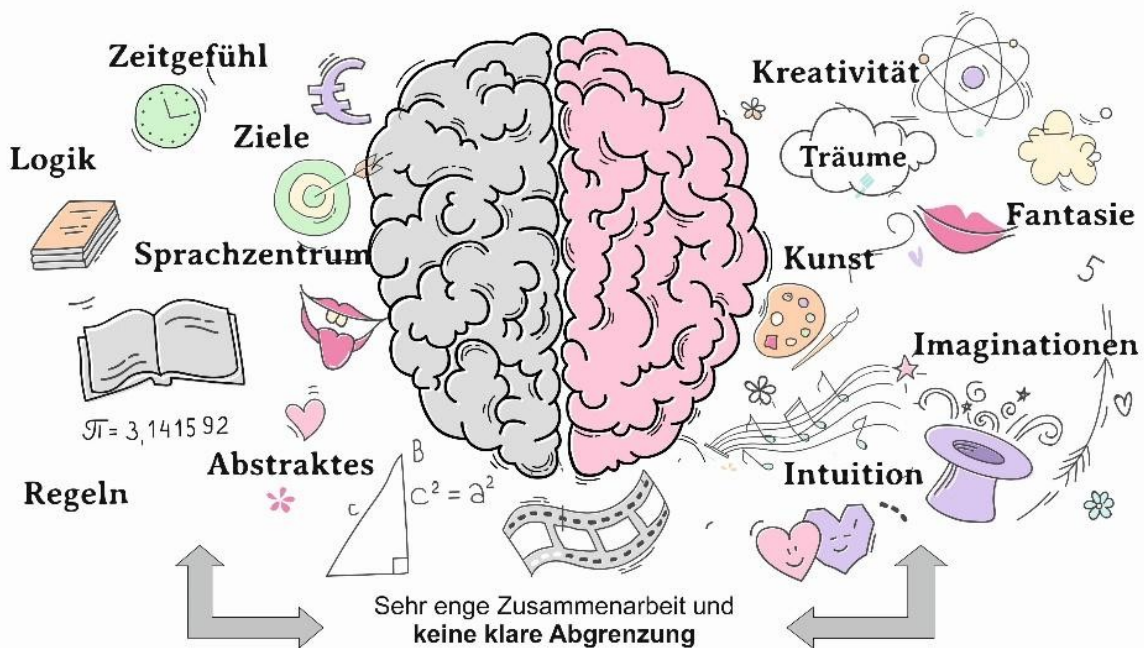


Abbildung 3: Symbolisches Modell der Arbeitsteilung in der rechten und linken Gehirnhälfte.
Quelle www.trancemed.de

In unserer Leistungs-Druck-Gesellschaft kommt es immer häufiger vor, dass der analytisch denkende Bereich durch fehlerhafte Erlebnisse oder Prägungsprozesse zu dominant geworden ist. Die möglichen Folgen für Betroffene: Grübeln, sich Sorgen machen, Nervosität, Unruhe,

Perfektionismus, die eigene Wertigkeit und eigene Entscheidungen immer wieder in Frage stellen bzw. zu bewerten.

Gleichzeitig schaffen sie es durch bewusstes Denken immer besser zu funktionieren und so leistungsfähiger zu werden. Ihren eigenen Körper und ihre eigenen Bedürfnisse bleiben dabei oft auf der Strecke.

Jede noch so kleine Anerkennung und jede Unterhaltung, jede mögliche Abwertung und jeder noch so kleine Hinweis auf eigene Minderwertigkeit wird auf die innere Wort-Goldwaage gelegt und analysiert, frei nach dem Motto:

Zuerst kommt meine Leistung, damit andere sehen, was ich wert bin. Diese Leistungs-Show gibt den Betroffenen inneren Halt. Auch fällt es vielen leistungsorientierten Menschen schwer über Gefühle zu sprechen.

Die andere Hirnhälfte ist mehr für das ganzheitliche Denken (parallele und gleichzeitige Verarbeitung) zuständig. Diese Hirnhälfte kann träumen, denkt räumlich, musisch und bildhaft. Sie kann der Fantasie freien Lauf lassen, während sie gleichzeitig Musik hört, ein Bild malt und die Farben anmischt. Bei einer Dominanz dieser Hirnhälfte können sich kreative, fantasievolle und hochemotionale Menschen entwickeln, aber auch Fantasten und Tagträumer.

Wir sehen, dass zwei gut aufeinander abgestimmte Hirnhälften viele Vorteile ermöglichen, denn der hochtalentierter Musiker ohne Zahlenverständnis lässt sich ausnehmen wie eine Weihnachtsgans.

Die beiden Hirnhälften im Großhirn ermöglichen bewusstes, analytisches und kreatives Denken. Die Spitzmaus mit dem Reiskorn-Miniergehirn hat nicht genug Hirnmasse für diese fast unendliche Kreativität. Angefeuert werden die beiden Hemisphären vom darunter liegenden limbischen System mit Informationen, emotionalen Erinnerungen, Prägungsgrundlagen und Verhaltensregeln. Zusätzlich wirken grundlegende Stammhirn-Informationen auf das limbische System und damit auch auf das Großhirn. In der Psychologie werden die unteren Ebenen oft als das „Unbewusste“ bezeichnet.

Versucht man, den Bereich des Unbewussten evolutionär im Nervensystem zu verorten, dann muss man sagen, dass es ein sehr altes Konstrukt des Gehirns ist. Es existiert seit mehr als 500 Millionen Jahren

und steuert etwa Flucht, Angriff, Ruhe, Stress und Anspannung. Es ist ebenfalls der Sitz von Gefühlen, Wünschen, Träumen, Erfahrungen und Erinnerungen.

Setzt man gegen diese unbewusste Gefühlswelt nun das Bewusstsein, das in der Großhirnrinde liegt, mit der Sprachfähigkeit als modernster Innovation, dann stellt man fest, dass es vergleichsweise jung ist. Es existiert erst seit etwa 50.000 Jahren und hat dazu geführt, dass wir Menschen ein deutlich komplexeres Denken und Handeln entwickelt haben als die Tiere. Jedoch liegt unsere genetische Übereinstimmung mit den Schimpansen bei ca. 98% und wir teilen mit ihnen und vielen anderen unserer evolutiven Vorläufer jenes uralte System des Unbewussten. Führende Neurobiologen schreiben aus diesem Grund: *„Der Mensch besitzt ein typisches Primatengehirn, und darüber hinaus ein typisches Säuge- und Wirbeltiergehirn.“* Zu einem großen Teil funktionieren wir also genau wie die Primaten, wie die Säugetiere und wie die noch größere Gruppe der Wirbeltiere. Seit mehr als 500 Millionen Jahren werden im Unbewussten Reaktionen und Verhaltensmuster genutzt, die ein Überleben ermöglichten. Dazu waren weder Zahlen noch Worte erforderlich. Dazu benötigten die tierischen Gehirnbesitzer lediglich ein hochsensibles Gefühls-, Wahrnehmungs- und Verhaltenssystem.

Kommt es in diesem überaus komplexen System von Nerven und Verbindungen im Gehirn und im gesamten Körper nun irgendwo zu dauerhaften Störungen im Betriebsablauf, dann wird das gesamte innere Gleichgewicht gestört - es kommt sozusagen zu Betriebsstörungen. Wir nennen sie Beschwerden, Blockaden, Schmerzen, Leiden, psychosomatische oder psychische Störungen und wissen, wie in meinem eigenen Fall, oft keine Lösung dafür.

Da das System des Unbewussten viel älter als das Bewusstsein ist, konnte es sich mit dem Körper deutlich stärker vernetzen und verbinden, als das Bewusstsein mit seiner Sprachfähigkeit. Möchte man also an Gefühlen arbeiten, die mit dem Körper verbunden sind, ist ein Zugriff auf das Unbewusste sehr viel naheliegender.

Zentralsteuerung Gehirn & Betriebsstörungen

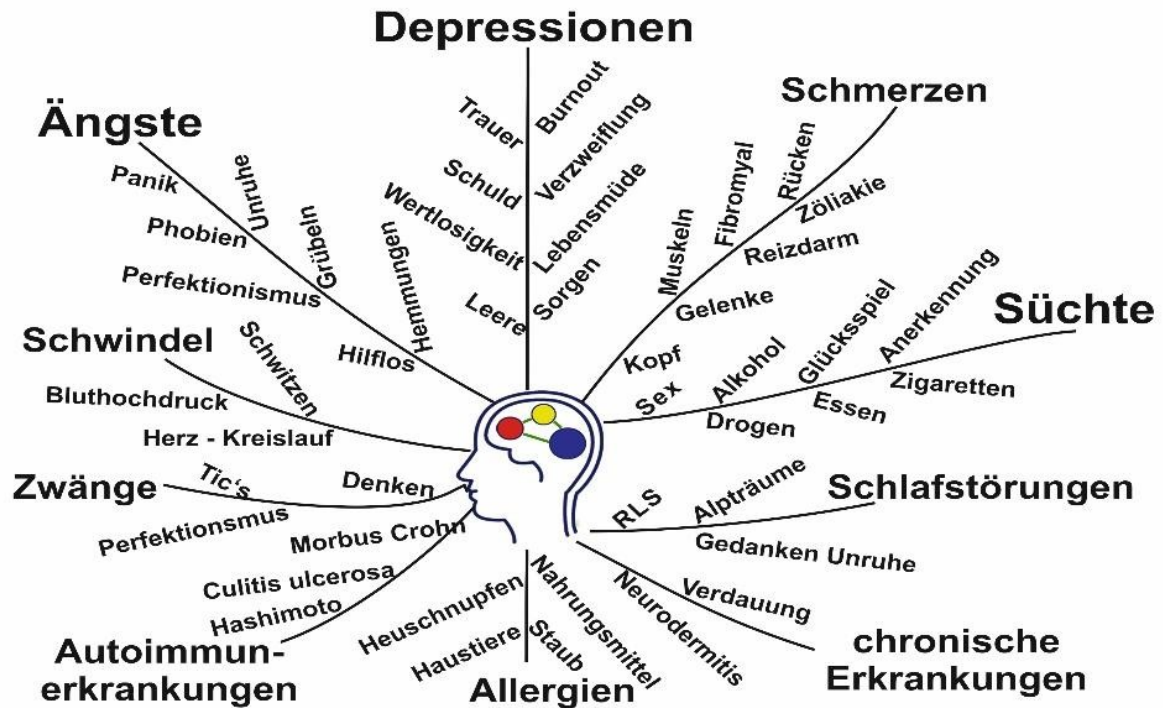


Abbildung 4: Schematische Darstellung psychischer, psychosomatischer und körperlicher Symptome - verbunden mit Steuerungsprozessen im Gehirn. Quelle: www.trancemed.de

Gefühle sind abhängig von neurologischen Prozessen. Unser Gehirn und unser Nervensystem arbeiten mit chemischen Reaktionen und elektrischen Signalen. Die Nervenbahnen durchlaufen dabei den gesamten Körper, ähnlich unseren Blutgefäßen. Nichts in unserem Organismus läuft ohne ihre Beteiligung ab.

Unser Nervensystem besteht aus ca. 85 Milliarden Nervenzellen, den sogenannten Neuronen. Sie sind rund um die Uhr damit beschäftigt, elektrische Impulse auszusenden und zu empfangen, dazu besitzt jede Nervenzelle Neuriten. Das sind Fasern, die quasi wie Antennen und Sendemasten funktionieren. In ihrem Inneren kann die Nervenzelle ein elektrisches Signal ausbilden. Dieses wandert dann an der ganzen Nervenzelle entlang, bis der Sendemast zu Ende ist. Die nächste Zelle ist bereit, das Signal mit ihren Antennen zu empfangen. Weil aber eine Lücke zwischen beiden Zellen besteht, der sogenannte synaptische

Spalt, kann sie das elektrische Signal nicht direkt empfangen. Darum werden am Ende der aussendenden Zelle die Signale in chemische Botenstoffe und Neurotransmitter umgewandelt, z. B. Adrenalin und Serotonin, die Ihnen sicher bekannt sind. Diese Stoffe durchwandern den synaptischen Spalt, werden von der empfangsbereiten Zelle aufgenommen und wieder in ein elektrisches Signal umgewandelt. Jede Nervenzelle funktioniert nach diesem Prinzip des Sendens und Empfangens durch elektrische Signale und chemische Prozesse.

Unsere Gefühle, das Bewusstsein und das Unbewusste basieren folglich ebenfalls auf diesen chemischen Reaktionen und elektrischen Impulsen, die in den Nervenzellen stattfinden. Die Verschränkung zwischen physiologischen Prozessen und dem Gefühlsleben wurde in einigen Bereichen der Medizin bereits so weit akzeptiert, dass sich daraus eigene Disziplinen geformt haben. Beispielsweise die Psychoendokrinologie und die Psychoneuroimmunologie. Sie basieren auf der vielfach bestätigten Erkenntnis, dass nicht nur psychische Stressoren sich auf das Immunsystem und den Hormonhaushalt auswirken, sondern dass umgekehrt auch beides die psychische Verfassung beeinflusst.

Auch in Teilen der Schmerzmedizin setzt sich die Verschränkung von Körper und Geist und ihre Bestimmtheit durch das chemische und elektrische Geschehen im Gehirn zunehmend durch. So weiß man inzwischen: Wie stark ein Schmerz von einem Menschen empfunden wird, hängt nicht von der Aktivität der Schmerzrezeptoren ab, sondern vielmehr davon, wie aktiv die Hirnzellen in einem Teilbereich des limbischen Systems sind. Aus einer Studie des Neurowissenschaftlers Stuart Derbyshire (National University of Singapore) geht hervor, dass sich diese schmerzverarbeitenden Hirnareale auch ohne körperlichen Schmerzreiz aktivieren lassen – und zwar durch emotionale Vorstellungskraft. Und was noch viel beeindruckender ist und worin großes Potential für die Behandlung chronischer Schmerzen liegt: die Aktivität dieser Hirnareale lässt sich auf demselben Weg auch messbar abbrem sen. Die Schmerzen werden dann als weniger stark empfunden oder sogar aufgelöst. Schaut man also ins Gehirn und akzeptiert die grundlegenden Mechanismen, die die Neurobiologie entdeckt hat, so kann man auch die Lösung auf viele chronische Krankheitsbilder und psychische Beeinträchtigungen finden.

Jede Art von Störung oder Veränderung nehmen wir als Gefühl wahr. Gefühle ermöglichen es uns, Informationen über unseren Körper und über Veränderungen in der Umwelt wahrzunehmen. Gefühle sind dabei nicht nur Emotionen wie Liebe, Hass oder Traurigkeit, sondern auch in der Entwicklungsgeschichte viel weiter zurückliegende Empfindungen wie Schmerz, Angst, Übelkeit, Hunger, Durst, Lust oder Unlust. Sie alle werden vom Unbewussten automatisch verarbeitet. Das Großhirn, also das Bewusste, erhält diese Informationen erst zum Schluss, nachdem das Unbewusste sie bereits vorstrukturierte. Dazu benutzt das Unbewusste zur inneren Kommunikation mit dem Bewusstsein unter anderem Gefühle und Bilder, so ähnlich wie im Traum

Träume - so verarbeitet das Gehirn Erlebnisse & Erfahrungen

Einer dieser unbewussten Verarbeitungsmechanismen ist der Traum, von dem wir heute wissen, dass er keine alleinige Fähigkeit des Menschen ist. Alle Säugetiere verarbeiten Informationen wie Lebenserfahrungen und Ereignisse im Traum. Wir teilen also auch diese Hirnleistung mit sehr vielen anderen Lebewesen. Wenn Sie sich selbst fragen, wie Träume in der Regel gestaltet sind, werden Sie wohl auch darauf kommen: anscheinend unlogisch, sehr gefühlsbetont und es wird wenig gesprochen. Unlogisch allerdings erscheinen sie nur in Hinblick auf unser Bewusstsein. Für unser Unbewusstes handelt es sich um das perfekte Verarbeitungsinstrument, weil sie nach seinen Regeln funktionieren. Träume erscheinen uns oft absurd, aber nur weil sie nicht die Sprache des logischen Bewusstseins nutzen. Unsere Großhirnrinde, speziell unsere sprachdominante Hirnhälfte kann damit wenig anfangen. Das bedeutet aber nicht, dass das Unbewusste sprachlos ist. Es spricht nur in einer Sprache, die wir im bewussten Zustand nicht direkt verstehen. Es spricht in Bildern und Symbolen, die durch Gefühle genauso aktiviert werden wie durch Wörter.

Betrachten wir uns eine Alptraum-Serie aus der Therapiepraxis: Sie liegen auf einer schönen Sommerwiese, plötzlich kommt eine Art Monster und will Sie fressen oder jagen...- Sie wachen mit schnellem Herzschlag und Ängsten auf. Mehrere Wochen später, der nächste Traum:

Sie sitzen in Ihrem Lieblingscafé, bestellen gerade einen Kaffee und plötzlich fährt ein riesiger LKW auf Sie zu. Der Fahrer des LKW grinst Sie an. Sie wachen mit einem unguuten Gefühl auf. Wieder ein paar Wochen später, ein weiterer Traum:

Sie stehen am Flughafen, bereit für den Sommerurlaub. Plötzlich wird alles sehr hektisch und ein Selbstmordattentäter sprengt sich in Ihrer Nähe in die Luft. Wieder wachen Sie mit Beklemmungen und Unruhe auf.

Nur blöde Träume, so ein Nonsens. Monster gibt es nicht und das Lieblingscafé liegt mitten im Park. So oder ähnlich erklären Sie sich bewusst diese Träume. Manche greifen nun zum Handbuch für Traumdeuter. Doch das ist so ähnlich, als würden Sie aus dem Kaffeesatz Ihre Zukunft ablesen wollen, denn jeder Traum ist das individuelle Ergebnis eines einzigartigen Gehirns.

Was passierte hier wirklich, in einer dem Bewusstsein unbekanntem Sprache? Im Unbewussten des Patienten saß eine tiefliegende Angst: *Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste*. Der Patient litt unter dem Burn-out-Syndrom, hatte das Reizdarm-Syndrom und viele weitere körperliche Baustellen. Sein unbewusstes Prägungssystem nutzte symbolhafte Bilder, um zu zeigen: Du darfst dich niemals ausruhen, Urlaub machen oder deine Zeit verplempern. Der bewusste Verstand versuchte bis zum körperlich-seelischen Zusammenbruch immer zu funktionieren. Das unbewusste Gefühlssystem hat den bewussten Verstand peitschend vor sich hergetrieben. Es war sein Vater, der ihn nicht zur Ruhe kommen ließ. Interessanterweise lebte der Vater seit vielen Jahren nicht mehr, jedoch das implantierte Prägungsmuster wirkte weiter, bis es aufgelöst wurde.

Dieses kleine Therapiebeispiel zeigt: Gefühle nutzen im Traum symbolhafte Bilder, die Physik der äußeren Wirklichkeit spielt dabei keine Rolle. Da niemand Gefühle sehen oder anfassen kann, werden diese unsichtbaren Gefühle sichtbar gemacht. Für ein kreatives Gehirn ist das ein Kinderspiel. Genau diese innere Kreativität in Verbindung mit Symptomen, Gefühlen und bewussten Gedanken erzeugen kraftvolle Strukturen der Selbstheilung. Um hier nicht den Rahmen zu sprengen, finden Sie weitere spannende Details im Onlineforum.

Einzigartige Gehirne erzeugen einzigartige Gefühle

Nun könnte man annehmen, dass alles, was dort im Unbewussten passiert, zum Beispiel tief unten im Limbischen System, für uns nicht begreifbar ist, dass wir dort keinen Zugriff haben und nichts ausrichten können. Doch das ist glücklicher Weise nicht der Fall. Das Bewusstsein hat durchaus reichen Kontakt zum Unbewussten. Die Bilder und Symbole können in Wörtern beschrieben und so auch bewusst verarbeitet werden. Außerdem gibt es Möglichkeiten, über emotionale Vorstellungsebenen und eigener Kreativität die tieferen unbewussten Ebenen zu erreichen.

Bevor wir uns das ansehen, müssen wir aber noch einen Blick darauf werfen, wie Menschen bestimmte Gefühls- und Verhaltensmuster entwickeln. Die Komplexität und Flexibilität des menschlichen Gehirns gehen einher mit seiner Individualität. In der Hauptprägungsphase lernt jedes Gehirn auf individuelle Weise, wie es etwa bei Anspannung, Unruhe, Angst oder Wut reagieren soll. Am stärksten lernt das Gehirn dabei nicht etwa aus Wörtern, die wir lesen oder hören, sondern aus Erlebnissen und den dabei gefühlten Emotionen. Sie erinnern sich an das Zusammenspiel der Gehirnbereiche? Je stärker ein Gefühl dabei war, umso wichtiger schätzt das Limbische System die Erfahrung ein und speichert sie in entsprechender Weise ab. Schlechte Erfahrungen erweisen sich darum in der Regel als besonders tief im Gedächtnis verankert und können nicht einfach vergessen werden.

Aus all diesen im Laufe der Kindheit verarbeiteten Erfahrungen und Gefühlen bilden sich jeweils einzigartige Muster, eine Art Fundament, mit der der jeweilige Mensch durchs Leben gehen wird. Teile davon bezeichnen wir schlicht als Persönlichkeit oder Charakter, andere Teile dieser Muster können jedoch Krankheitswert haben und sich als nachteilig oder einschränkend für den jeweiligen Menschen erweisen. Da diese Schwierigkeiten jedoch aus sehr vielen verschiedenen Gründen entstanden sind, ist es wohl deshalb in der Psychologie noch nicht gelungen, eine allgemeingültige Therapiemethode zu entwerfen, die als

Generalschlüssel das Schloss zu jedem verschlossenen Problem eröffnen kann.

An dieser Stelle möchte ich jedoch zurückerinnern an das, was auf den zurückliegenden Seiten gesagt wurde. Zum allergrößten Teil funktioniert unser aller Nervensystem noch genauso wie das des Schimpansen. Und zu einem noch größeren Teil funktioniert unser Gehirn wie das unseres Nachbarn, der Verkäuferin im Backladen und des Postboten. Daraus folgt, dass eine Therapie dann auf umso mehr Menschen anwendbar ist, wenn sie nicht am individuellen Erlebnis oder am Symptom ansetzt, sondern am zugrundeliegenden unbewussten Verarbeitungsmechanismus. Wenn dieser unbewusste Verarbeitungsprozess innere Fehlfunktionen erzeugt, dann nennen wir das Endergebnis Reizdarm, Ängste, Schmerzen oder Kontrollzwang.

Genau an dieser Stelle setzt die NeuroBioMed-Therapie an. Sie behandelt die Gefühle und mit ihnen einhergehenden körperlichen Beschwerden auf der Ebene des Unbewussten und somit von der Ursache her. Denn ein Problem, das im Unbewussten entstanden ist, wird sich auch nur genau dort beheben lassen. Die NeuroBioMed-Therapie macht sich dabei auch eine der besten Fähigkeiten des Gehirns zunutze, von der bislang nur am Rande die Rede war: seine stets verfügbare, unbewusste Anpassungsfähigkeit. Sie ist Teil der natürlichen Kreativität des menschlichen Gehirns. Um sie zu verstehen lohnt sich der noch einmal der Blick auf die Nervenzellen und die Synapsen, durch die zwei Zellen chemische Informationen austauschen und in neue elektrische Signale umwandeln. Je nach „Verkehrslage“ können diese Synapsen nämlich umgebaut werden. Sozusagen eine bedarfsgerechte Straßenplanung erstellen. Empfängt eine Synapse viele elektrische Signale, wächst sie an und stellt auf Bereitschaft mehr Botenstoffe und Neurotransmitter her. Empfängt sie nur noch sehr wenige Signale, bildet sie sich zurück. Auf diese Weise können Wege ausgebaut oder weitgehend stillgelegt werden. Daraus entstehen dann neue Muster. Bestimmte Gedanken, Gefühle und Verhaltensweise werden dann entsprechend stärker oder schwächer aufgerufen.

Diese Fähigkeit, neue neuronale Wege zu bestreiten und damit etwa neue Verhaltensstrategien zu entwickeln, bringt dem Lebewesen, das dazu fähig ist, enorme Überlebensvorteile. Sie ist der Motor zur Weiterentwicklung. Ohne sie gäbe es weder das Rad, noch das Auto,

geschweige denn das Smartphone, das Sie vielleicht gerade in der Hosentasche haben oder das in greifbarer Entfernung liegt. Grundle-
gend ist diese Fähigkeit der Kreativität und Anpassungsfähigkeit in je-
dem menschlichen Gehirn vorhanden. Haben sich, vor allem in der
kindlichen Prägungsphase, jedoch negative Muster gebildet, in denen
zum Beispiel Angst, Hilflosigkeit, Einsamkeit oder Schmerzen
dominant sind, dann ist auch diese natürliche Kreativität und
Anpassungsfähigkeit gehemmt. Die negativen Muster können dann
nicht von allein aufgelöst werden.

Damit stellt sich nun noch die Frage, wie es möglich ist, diese
Anpassungsfähigkeit und somit die Selbstheilung des Gehirns zu
aktivieren. Denn wenn sie im Grunde in jedem Gehirn vorhanden ist,
könnten Sie sich nun womöglich fragen, sollte doch jedes Hirn ganz al-
lein und ohne fremde Hilfe in der Lage sein, sich selbst zu regulieren
und schädliche Muster zu berichtigen? Das ist an sich völlig richtig,
manchmal allerdings braucht unser Hirn einen Anstoß dazu, einen
Kanal, der erst einmal in das Unbewusste hinab führt. Herbert Schrapf,
der Begründer der NeuroBioMed-Therapie hat sich auch dafür bei der
Neurobiologie bedient. Nach deren Erkenntnissen macht es kaum einen
Unterschied, ob ein Ereignis sich gerade ganz real abspielt oder ob es
sich nur in unserer Vorstellungswelt zuträgt. Bei der internen
Vorstellung eines Ereignisses oder einer Handlung werden exakt die-
selben Nervenzellen aktiviert wie bei der echten Handlung. Wird ein
Mensch also dorthin geführt, symbolhafte eigene Vorstellungen zu ent-
wickeln, eröffnet ihm das die Möglichkeit, seine Nervenzellen in ihrer
komplexen Verknüpfung umzuprogrammieren und so Veränderungen
sowohl im Gefühlsleben als auch im Körper hervorzurufen.

Die Zauberformel lautet: Eigene emotionale Vorstellungen ent-
wickeln lassen und nicht Therapeuten-Vorgaben umsetzen. Das
wichtigste Prinzip: Der Therapeut hält sich aus der Therapie heraus.
Eigene Symbole sind selbstorganisatorische Prozesse. Das Gehirn
entwickelte sich auch selbstorganisatorisch.

Durch das Grundprinzip der Selbstorganisation lassen sich in der
unbewussten Gefühlsebene die negativen Gefühle auflösen, damit sich
die positiven Gefühle entfalten können. Die Neurobiologie hat diesen
Weg dabei nicht erfunden, sondern seine Wirksamkeit nachvollzogen
und mit einer Begründung versehen. Viele therapeutische und

spirituelle Methoden haben bereits Teile dieses Weges benutzt. Auch Meditation und Hypnosetherapie beispielsweise arbeiten mit körpereigenen Selbstheilungsprogrammen, jedoch fehlt hier häufig das Prinzip der Selbstbestimmung und der Selbstorganisation.

Neu an der NeuroBioMed-Therapie ist die Konsequenz, mit der dieser Weg gegangen wird, weil die Therapie auf den wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen der Neurobiologie fußt. Sie macht sich die dabei zutage gekommenen Zusammenhänge des Gefühlslebens mit dem Gesamtorganismus sowie die Aktivierungswege der Selbstheilungskräfte zunutze. Sie weiß damit sozusagen um einen Generalschlüssel, der in viele verschiedene Schlösser passt. Und diesen Generalschlüssel trägt jeder Mensch als Gehirnbesitzer immer bei sich. Die NeuroBioMed-Therapie arbeitet mit der Freiheit der Gefühle, um diesen Generalschlüssel in jedem Menschen zu finden und in die Schlösser zu stecken, durch die sich Türen zu neuen Gefühlsflüssen öffnen.

Dieses Vorgehen qualifiziert die NeuroBioMed-Therapie dazu, nicht nur das Reizdarm-Syndrom zu heilen, sondern die unterschiedlichsten psychischen und psychosomatischen Erkrankungen. Bei dem allergrößten Teil dieser körperlichen und seelischen Leiden sind emotionale Anteile oder Verstärker enthalten. Sie alle sind Gefühlswahrnehmungen. Und sie alle funktionieren nach denselben neurobiologischen Grundprinzipien – sowohl in ihrer Entstehung als auch in ihrer Auflösung. Es braucht in den seltensten Fällen Medikamente oder teure Diäten.

Der Kernpunkt dieser Therapie, das möchte ich nochmals betonen, liegt also darin, als Patient dorthin geführt zu werden, selbst mit den unbewussten, symbolhaften Vorstellungen zu arbeiten, eigene Prozesse zu entfalten und zuzulassen. Gefühle, Farben und Vorstellungen sind dabei Hilfsmittel, die ähnlich funktionieren wie im vorab beschriebenen Verarbeitungsprozess der Träume.

Hätte ich noch fünfzig weitere Bücher über all meine Beschwerden gelesen, ich hätte mich meiner Heilung, meinem Wohlbefinden und meiner Zufriedenheit kein Stückchen genähert. Lesen Sie ruhig ein Buch oder zwei oder drei. Ich kann Ihnen allerdings nicht raten, denselben Fehler zu machen wie ich und zu glauben, Sie würden alle Ihre Probleme lösen, wenn sie sie nur noch ein Stückchen besser begreifen

würden. Und wenn ich zwanzigmal gelesen hätte, dass ich lernen muss zu vertrauen, um meinen Kontrollwahn abzuschalten, es hätte noch immer nichts gebracht. Und wenn ich mir ebenso viele Statistiken angesehen hätte, es wäre beim gleichen enttäuschenden Ergebnis geblieben. Was glauben Sie: können Sie besser fühlen, was Liebe ist, wenn Sie sich eine chemische Formel ansehen, in der einzelne Stoffwechselprozesse beschrieben sind, oder wenn Sie ein Bild eines alten, Händchen haltenden Paares, das auf einer Bank vor einem zugefrorenen See sitzt, sehen? Nun, ich hoffe Sie haben sich ebenfalls für die zweite Variante entschieden und haben damit den ganz realitätsnahen Beweis: Die Worte und Zahlen wirken nicht dort, wo die Gefühle verarbeitet werden. Dort hinab, ins Unbewusste, reichen nur Bilder, Symbole und Gefühle.

Das NeuroBioMed-Therapiekonzept arbeitet mit diesen inneren Bildern, Symbolen und Gefühlen. Es arbeitet mit der unbewussten Kreativität und den Gefühlen der Patienten, um neue neurologische Bahnen und Muster auszubilden. Das neuronale System eines jeden Menschen kann sich dabei zu jeder Zeit anpassen und selbst heilen. Ich möchte also erinnern an das Zitat, das ich an den Beginn dieses Buches gestellt habe: „Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war, stets kannst du im Heute von Neuem beginnen.“ Ihr Hirn bringt alles mit, was es zur Berichtigung seiner ungünstig entwickelten Muster braucht. Sie haben allen Grund zur Hoffnung!

Der Körper - die Marionette des Gehirns?

Ich habe noch niemals einen menschlichen Körper ohne Geist, Bewusstsein oder Unbewusstes gesehen. Warum nicht? Weil es unmöglich ist. Der Körper mit seinen Billionen Körperzellen kann sich nicht selbst steuern. Ob chemischen Fabriken im Darm, Herz, Blase oder Skelettmuskulatur, alle Körperteile benötigen Regulations- und Handlungsanweisungen.

In Ihrem Körper befinden sich ca. 750.000 Kilometer Verbindungen von Nervenfasern. Diese „Steuerleitungen“ überprüfen, aktivieren, blockieren, hemmen oder stabilisieren permanent Organfunktionen, Muskelgruppen, Stoffwechselprozesse oder das Gesamtverhalten. Wir schauen uns die Muskulatur einmal etwas genauer an, denn im

Behandlungskonzept wird die unbewusste Steuerungsfähigkeit der Muskulatur als Arbeitsprozess genutzt.

Grundsätzlich gibt es zwei unterschiedliche Muskelarten. Die quergestreifte und längsgestreifte Muskulatur.

Die quergestreifte Muskulatur, auch willkürliche Muskulatur genannt, kennen Sie sicher ganz gut. Wenn Sie Ihren linken Arm jetzt anheben, so übergibt Ihr bewusster Geist (Verstand) den Handlungsauftrag an automatisierte Netzwerke im Kleinhirn weiter. Die bewusste Denkanweisung „linker Arm heben“ wird nun neu codiert. Sie heben bewusst den Arm, jedoch wird die dafür benötigte Muskulatur unbewusst gesteuert. Das frühkindliche Prägungsmuster hat es vor vielen Jahren gelernt, welche Muskelgruppe (von ca. 20 Armmuskeln) wann aktiviert oder gehemmt wird. Koordination ist das Zauberwort, damit die zeitliche Abfolge und Intensität zum Ziel führen. Im NeuroBioMed-Konzept erzeugen bestimmte Schlüsselwörter im unbewussten Gefühlssystem Muskelaktivierungen oder muskuläre Entspannungszustände. Mit Hilfe dieser biologischen Grundprinzipien kann also auch der Körper in den Lösungsprozess eingebunden werden.

Die längsgestreifte Muskulatur, auch glatte oder unwillkürliche Muskulatur genannt ist unterliegt nicht dem direkten Willen. Blase, Darm, Blut- und Lymphgefäße können Sie nicht willentlich steuern. Sie erhalten Steuerungsimpulse direkt vom Nervenzentrum und somit vom Gehirn. Durch unbewusste Aktivierungen lassen sich so jedoch bestimmte Muskelbereiche reaktivieren oder neu strukturieren.

Damit sind wir nun soweit und können ausgestattet mit allem, was wir bis hierher gelernt haben, nachvollziehen, was im Laufe meiner Therapie wirklich passiert ist und warum die Beschwerden genau auf diesem Weg verschwunden sind, obwohl sie vorher über Jahre durch nichts zu beseitigen waren. Ich lade Sie ein, meinen Weg zu verfolgen.

P.S.: Falls Sie an dieser Stelle noch mehr über die NeuroBioMed-Therapiekonzept lesen möchten, können Sie unter dem Suchwort „NeuroBioMed“ bequem den entsprechenden Internetauftritt aufsuchen. Alternativ können Sie auch direkt die Adresse www.neurobiomed.de

in die Adresszeile eingeben. Sollten Sie eine Selbsthilfegruppe aufsuchen oder sogar leiten, sei Ihnen noch eine weitere Information mit auf den Weg gegeben. Herbert Schraps, der Begründer der NeuroBio-Med-Therapie, stellt Selbsthilfegruppen und ehrenamtlichen Helfern das Basiskonzept kostenfrei zur Verfügung, damit in Zukunft noch mehr Menschen vom modernen Ansatz der NeuroBioMed-Therapie profitieren können.

Reizdarm, Ängste und Co. - meine Vorgeschichte

Meine Lieblings-Oma ist mit 56 Jahren an Magen-Darm-Krebs erkrankt und jämmerlich verhungert. Mein Opa mütterlicherseits ist schon lange vor meiner Geburt ebenfalls an Darmkrebs gestorben. Er war gerade einmal 54 Jahre alt. Also nicht die wirklich besten Gene, dachte ich mir, als mich häufig diffuse Magen-Darm-Beschwerden plagten. Meine erste Magenspiegelung hatte ich 1991, im Alter von 22 Jahren. Das Ergebnis war völlig unauffällig und ich war erst mal beruhigt. Ich schob die Bauchschmerzen dann auf den Stress bei der Arbeit und den cholерischen Chef, der nach dem Motto: „Wer am lautesten schreit, hat Recht“ handelte. Wenn jemand in sein Büro zitiert wurde, blieb die Bürotür immer weit offen, damit auch die ganze Firma mitbekam, was los war. Die arme verheulte Person, die dann immer nach kurzer Dauerbeschallung aus dem Chefzimmer kam, sollte wahrscheinlich als Mahnung für alle Mitarbeiterinnen stehen. Mir blieb dieser Gang in meiner Beschäftigungszeit glücklicherweise erspart, dennoch spürte man jederzeit diesen Druck.

Ich heiratete ein Jahr später, und traf insgeheim die Entscheidung: Entweder du wirst schwanger oder du suchst dir einen anderen Job. 11 Monate später machte die Geburt meiner Tochter mein Glück perfekt. Zweieinhalb Jahre später folgte der kleine Bruder, der sich nicht ganz so pflegeleicht entwickelte. Seine Neurodermitis im Säuglingsalter war eine endlose Reise zu allen mir bekannten Hautärzten und Hautkliniken in der Umgebung. Zu den jeweiligen Erstterminen bei den Fachärzten nahm ich immer mein Sammelsurium an Hautsalben mit, damit mir der gleiche Kram nicht wieder verordnet wurde. Meiner Erfahrung nach werden einem Patienten beim Erstbesuch, gern die gängigen Medikamente verschrieben. Wenn man dann vorweisen kann, was alles bisher nicht funktioniert hat, müssen die Ärzte ein bisschen tiefer in die „Trickkiste“ greifen. Aber jeder Weißkittel kam mit seinem blöden Cortison daher. Ich konnte reden was das Zeug hielt.

Die Haut sah nach spätestens 2 Wochen aus wie geleckert, wenn ich das Cortison dann stufenweise absetzte, war es schlimmer als zuvor. Mein armes Kind schrie Tag und Nacht, und in unserer

Familie lagen die Nerven blank. Glücklicherweise konsultierte ich auf Anraten einer Öko-Nachbarin einen Allgemeinmediziner, der sich auch mit Naturheilverfahren auskannte. Er versprach mir, auf gar keinen Fall Cortison zu verwenden, und eine Heilung meines Sohnes bis zu seinem ersten Lebensjahr. Er versprach nicht zu viel: Drei Mal am Tag zog ich das kleine Würmchen aus und cremte ihn mit nach Fisch riechender Salbe ein. Dazu bekam er wahnsinnig teure Kapseln mit Nachtkerzen-Samenöl und seine Haut gesundete.

Als unsere Tochter dann in die Schule kam, entdeckten wir Auffälligkeiten in ihrem Verhalten. Auch da folgte eine Reise, angefangen von den Kinderärzten bis zu Untersuchungen im Krankenhaus. Endlose Tests waren die Folge. Die Diagnosen lauteten: Auditive Wahrnehmungsstörung und ADS ohne Hyperaktivität. Sie war also keiner dieser Zappelphilippe, sondern das Träumerchen. Ihre Aufmerksamkeit galt den Mitschülern, oder dem Vögelchen draußen vor dem Fenster. Vom Unterricht in einer Grundschulklasse mit 29 Kindern bekam sie nicht viel mit. Im Laufe des Schulalltages stellte sich auch noch eine ausgeprägte Dyskalkulie, also eine Mathe-schwäche heraus.

Mit Ergotherapie und Medikamenten sollte unsere Tochter behandelt werden. Die Ergotherapie haben wir dann auch eineinhalb Jahre durchgezogen. Mit den Medikamenten war uns nicht ganz wohl bei der Sache. Der Kinderpsychologe meinte nur zu unserer Zurückhaltung: *„Einem Kind, das Diabetes hat, würden Sie doch auch Insulin geben oder nicht?“* Dann drängte auch noch die frisch gebackene Grundschullehrerin: *so könne es nicht weitergehen. Unsere Tochter würde im Unterricht einer Mitschülerin die Haare flechten, und hätte in der Klasse ein Rad geschlagen.* Wir wollten natürlich, dass unsere Tochter den Unterricht verfolgte, und probierten es mit dem vorgeschlagenen Medikament.

Am Anfang waren wir wirklich sehr erstaunt. Wir nannten die Tabletten schon *Sprechperlen*. Unsere Tochter erzählte viel mehr und beteiligte sich an Gesprächen. Die Wirkung ließ aber im Laufe der nächsten Wochen erheblich nach, und es zeigten sich die ersten negativen Folgen. Unsere Tochter konnte nicht mehr so gut schlafen und hatte keinen Appetit mehr. Wir hatten den Eindruck, als würde sich auch die Persönlichkeit unserer Tochter verändern. Früher fand

sie immer schnell Kontakt zu anderen Kindern, war jeden Tag verabredet und lachte viel. Auf einmal zog sie sich zurück und machte einen traurigen Eindruck. Zudem litt sie unter Schlafstörungen und nahm stark ab. Der Arzt begründete dieses mit der Bemerkung: *Sie würde eben unter der Einnahme des Medikamentes merken, dass sie „anders“ ist.* Zu allem Übel hörten wir noch, dass das Medikament im Alter Parkinson begünstige. Daraufhin setzten wir die Tabletten ab und konsultierten erst mal keine Schulmediziner mehr.

2005 erkrankte mein Vater dann schwer an Lungenkrebs. Die 5-Jahresüberlebensrate liegt dabei unter 10 Prozent. Meine Eltern wollten davon aber nichts hören, deshalb stand ich mit meiner Angst und meinen Sorgen ganz allein da. Das kleinzellige Bronchiolalkarzinom im fortgeschrittenen Stadium sorgte dafür, dass mein Vater erst arbeitslos und dann auch noch depressiv wurde. Da er Privatpatient war, bekam er leider die beste und teuerste Behandlung. Die Ärzte und das Krankenhaus freuten sich sicherlich, und überwiesen ihn für die Operation, bei der ein Lungenflügel entfernt wurde, nur ungern in eine Lungenfachklinik. Durch die Bestrahlung, die OP und die abschließende Chemotherapie verlängerte sich sein Leiden um ein ganzes Jahr.

Bis 2006 verstärkten sich meine Magenbeschwerden soweit, dass ich mit meiner Hausapotheke nicht mehr weiterwusste und eine Nacht im Krankenhaus verbrachte. Eine Magenspiegelung im August 2006 ergab „lediglich“ eine chronische Magenschleimhautentzündung des Magenausgangs, chronische Oberflächengastritis des Corpus, und eine chronische Ösophagitis.

Helicobacter-Bakterien, die ursächlich für die Beschwerden verantwortlich wären, wurden nicht nachgewiesen. Deshalb hielten die Ärzte wohl auch keine weiteren Maßnahmen oder Behandlungen für nötig. Auf eigene Faust leierte ich dann das Procedere für eine Mutter-Kind-Kur an. Unterstützung bekam ich von dem Allgemeinmediziner, der schon meinen Sohn als Säugling behandelte, und seine Neurodermitis ohne Cortison in den Griff bekam. Die Kur wurde dann auch prompt bewilligt. Leider verstärkten sich die Symptome dort sogar. Ich bekam MCP Tropfen gegen die Magen-Darm-Beschwerden, jedoch ohne den erwünschten Erfolg. Weitere

Maßnahmen waren dort nicht möglich. Man empfahl mir, bei meiner Rückkehr wieder die behandelnden Ärzte zu Hause aufzusuchen.

2007 kam dann endlich jemand darauf, mich zum Gastroenterologen, einem Facharzt für Magen-Darm-Geschichten, zu überweisen. Mittels Ultraschall wurden ein paar kleine Gallensteine sichtbar. Nicht besonders gut, aber nicht ausschlaggebend für meine Beschwerden. Na super, dachte ich mir, genau das, was ich hören wollte.

Die erste Diagnose

Daraufhin wurde ich auf Fructose-Intoleranz getestet, mit überwältigendem „Erfolg“. Zehn Leidgenossen durften mit mir gemeinsam in einem Zimmer eine hoch konzentrierte Fructoselösung trinken. Nach jeweils 15 Minuten wurde in ein kleines handliches Messgerät gepustet.

Dort wurde die Wasserstoffkonzentration in der Aus-Atemluft gemessen. Bis zu 2 Stunden danach kann sich der Ausgangswert von 0-1 auf über 20 erhöhen. Ich durfte nach 60 Minuten nach Hause gehen, weil mein Wert schon auf 85 angestiegen war. Ich bekam eine Info-Mappe mit den Fructosewerten der gängigsten Lebensmittel mit, und sollte mich drei Monate von Dinkelbrot, Reis, Nudeln, Milch, Joghurt, Fisch und Fleisch ernähren, und danach wieder stufenweise einzelne Lebensmittel austesten. Als Leckerchen zwischendurch waren noch Reiswaffeln erlaubt. Zu trinken gab es ausschließlich stilles Wasser und Kräutertee. Hätte ich das schon 20 Jahre eher gewusst, wäre es vielleicht gar nicht so weit gekommen. Dennoch ließ mich die Diagnose ziemlich deprimiert zurück. Kein Zucker, kein Obst, keine Süßigkeiten, kein Kuchen nur noch einige wenige Gemüsesorten. Das sollte mein Leben sein? Ich hielt jedoch eisern durch und stellte meine komplette Ernährung um. Leider besserte sich mein Beschwerdebild nur geringfügig. Ich achtete auf die Inhaltsstoffe jeglicher Produkte: Es kam nichts mehr in den Einkaufswagen, was nicht 100% reines Lebensmittel enthielt. Fertigprodukte, Dosen, Päckchensoßen und auswärts essen, wurden gemieden.