

Walter Häge

Gesellschaft – seelenlos und krank?!

E-Text
zum kostenlosen Herunterladen

Zur Verfügung gestellt vom
Radionik Verlag



Als Vorsitzender des eingetragenen Vereins 'Metafeld e.V.' in Berlin hat Walter Häge die unabhängige Selbsthilfegruppe für Komplementärmedizin initiiert. Siehe unter:

<http://www.selbstheilung-online.com>

und

<http://www.selbstheilungonline.de>

Werden Sie Mitglied – kostenfrei und unverbindlich – Sie sind dann an unser Netzwerk angeschlossen und haben Zugang zu den neuesten Erkenntnissen, insbesondere die der Cellsymbiosistherapie nach Dr. med. Heinrich Kremer.

Walter Häge

Feriendorf Eichwald Nr. 81

D-76857 Gossersweiler-Stein

Persönliche Internet-Adresse : <http://www.walterhaege.de>

Mail: selbsthilfe.haege@t-online.de

Tel.: 06346 - 300 888 3 (Bitte Rückrufnummer angeben, falls AB).

Weitere Informationen zu der Arbeit Walter Häges: siehe folgender Link bei Google: <http://www.google.com/search?q=%22walter+h%C3%A4ge%22&ie>

Mitgliedschaften

Internationaler Sufiorden des Westens

Deutsche Radionische Gesellschaft e.V.

Forschungskreis für Geobiologie Dr. Hartmann e.V.

© 2008 Walter Häge, Radionik Verlag

Verbreitung des Textes ist erwünscht. Mit freundlicher Genehmigung von Autor und Verlag.

Radionik Verlag e.K.

Claudio Romanazzi MRadA

Lichtenmoorer Str. 10

31634 Steimbke-Lichtenhorst

Deutschland

T. 05165 290462

F. 05165 290463

eMail info@radionik.info

<http://www.radionik.info>

Gesellschaft – seelenlos und krank?!

Gehirnwäsche als gesellschaftliches Ziel

Unsere Gesellschaft zerfällt. Sie scheint sich in einem Endstadium, kurz vor dem Koma zu befinden. Ein Historiker kann viele Beispiele aufzeigen, wo dies bei anderen Kulturen im Laufe unserer historischen Zeit bereits der Fall war. Dies ist nichts Neues in der geschichtlichen Entwicklung. Nur für uns Beteiligten, die diesen freien Fall staunend betrachten, ist dies neu und – je nach Standpunkt – dramatisch bis faszinierend.

Unsere westlichen Gesellschaften, die sich immer noch für die besten halten, suggerieren ihren Mitgliedern wachsende Gefahren durch Krankheit, Armut, Unglück, Gewalt; Gefährdung in jedem möglichen Moment ist die Devise.

Angst ist die Klammer, welche unsere Gesellschaft zusammen hält. Es läuft ein gigantisches Programm, die Bewusstseins Ebenen der Menschen gleich- und fremdzuschalten, so dass wirkliches Eigeninteresse nicht mehr definiert werden kann. Und was nicht mehr definiert werden kann, das kann schon gar nicht mehr aktiv vertreten werden. Dies führt dazu, dass wir zur Fremdbestimmung nicht mehr „nein“ sagen können, weil wir diese nicht wahrnehmen.

Es gibt einen deutschen Begriff für jenen gesellschaftlichen Zustand, welcher die entseelte Persönlichkeit des einzelnen Menschen zum Ziel hat; er hat einen unangenehmen Namen, den man sicherlich nicht gerne gebraucht: Gehirnwäsche.

Man hat uns gelehrt, dass solche Eingriffe in die Persönlichkeit nur in totalitären Staaten möglich sind, aber nicht in unseren freiheitlichen Demokratien.

Ein Merkmal jener von außen gesteuerten Bewusstseinsveränderung - so können wir es beispielhaft bei George Orwell nachlesen - ist dies, dass der solcherart veränderte Mensch sich mit seinem Bewusstseins-Manipulateur identifiziert. Er „liebt“ ihn nachgerade und möchte sein wie er. Brav strebt er jenen Idealen nach, von denen er meint, sie seien die Inhalte seines Vorbildes. Der Manipulierte setzt sich letztendlich mit seinem Peiniger gleich und erkennt ihn als Freund und Vorbild.

Das ist das hohe Ziel der Manipulateure – von ihren Opfern bewundert zu werden. Dadurch werden die Opfer wiederum zu Tätern in der gesellschaftlichen Hierarchie nach unten.

Diese Gehirnwäsche, welche ohne jede physische Gewalt auskommt, ist in unseren westlichen Gesellschaften in vollem Gange. Und dieser entziehen wir uns!

Wird das Menschsein in seiner evolutionär vorgesehenen Form gestört oder gar zerstört, tritt das auf, was der Physiker und Biologe Dr. Ulrich Warnke (1) das „Losig-

keitssyndrom“ nennt: Aussichtslosigkeit, Sinnlosigkeit, Lustlosigkeit, Freudlosigkeit, Energielosigkeit.

Wenn die Hoffnung als Antrieb und Motivation schwindet, tritt die Zerstörung - immer gepaart mit Selbstzerstörung - an ihren Platz. Angst in allen Schattierungen ist jetzt die nicht bewusste Motivation. Der Psychoanalytiker Peter Schellenbaum spricht von „Daseinswut“, die alle Bereiche des Menschen erfassen kann, eine Vibration bis in die letzte Körperzelle.

Der Ausdruck der Zerstörung ist vielfältigster Art, je nach charakterlicher Disponierung: Das können z.B. Überlastungs-Depressionen sein, Stressfaktoren jeder Art, Überschwemmung von Freien Radikalen, aber auch Bakterien / Viren - Attacken oder psychisch gesteuerte Übersäuerung. Dies alles ist auch das Ergebnis energetischer Schwäche, die sich psychisch weiter verstärkt durch Gefühlsreduktionen: Freude, Glück, Zufriedenheit reduzieren sich und entschwinden. Der energetisch ausgebrannte Mensch wird wie ein Magnet, der materiell-somatisches Unglück und psychisches Unglück aus seinem Umfeld geradezu aufsaugt und dadurch immer weiter in die Falle der Aussichtslosigkeit gerät.

Das Verstehensbild für diese Zusammenhänge könnte folgendermaßen aussehen:

1. „Gefangennahme“ des individuellen Bewusstseins („Gehirnwäsche“) durch Außensteuerung. Angst ist das Steuerungsmittel erster Ordnung; es geht darum, die Welt mittels Angst intakt zu halten.

Dazu kommen die Steuerungsmittel zweiter Ordnung: Außensteuerung durch Falschinformationen und Außensteuerung durch beliebige Informations-Manipulation. Ebenso Außensteuerung durch Erschaffen von Schein-Wirklichkeiten (zum Beispiel durch gezielte Märchen wie „der gute König“ oder „der gute Präsident“, „die guten Politiker“ „die gute Demokratie“). Des Weiteren: Außensteuerung durch Verstopfung des Gehirns mit so genannter Kommunikation (siehe Internet).

Wirklich wesentliche Informationen werden nicht mehr als solche erkannt, weil die Kommunikationswege mit Unsinnigkeiten ausgelastet sind.

2. Das Ergebnis ist eine falsche Programmierung des geistigen Steuerungssystems (falsche Parameter werden eingespielt). Falsche Informationen beinhalten schwächende Kraftfelder, die Energie abziehen („Energieräuber“). „Stress“ ist der volkstümliche Begriff für jenen Energiemangel – Zustand, der Hilflosigkeit schafft.

3. Die Körpersteuerungen (Regelkreiskoppelungen) werden instabil, Funktionsstörungen kommen auf den Weg.

Zwei der am weitest verbreiteten Symptome sind Dysfunktionen des vegetativen Nervensystems („vegetative Dystonie“) und Kreuzproblematik bis zum Bandscheibenvorfall („Jeder Kreuzschmerz ist somatischer Ausdruck von Seelenschmerz“).

4. Ein tatsächlicher Gesundungsprozess eines Individuums kann nur durch Bewusstseinsveränderung, hin zur tatsächlichen Realität, in Gang gesetzt werden.

Dauerangriff auf unsere Autonomie

Warnke nennt beispielhaft als dramatische Folge psychischer Belastung (gemeint sind irrationale Angst- und Furchtreaktionen) einen zu hohen Cortisolspiegel, der eine ungünstige Stoffwechsellage schafft.: „Ein über lange Zeit hoher Cortisolspiegel schädigt Teile des Gehirns, insbesondere den dem Lernen zugeordnete Hippokampus. Aber auch die Nervenzellen, die den Level von Cortisol im Feedback prüfen und regeln, werden durch einen zu hohen Cortisolspiegel geschädigt und degenerieren“. (2) (Um diesem hohen Cortisolspiegel zu entgehen, bräuchten wir z.B. eine 20-fache Erhöhung der Vitamin-C-Zufuhr!)

Diese Darstellung am Beispiel Cortisolspiegel, eben dass durch irrationale Angst als Ursache der Körper in die Krankheit getrieben wird, lässt sich erheblich erweitern, bis hin zu gestörten Mineralhaushalten mit gekoppelten falschen PH-Werten (latente Azidose), bis hin zu verminderter Hirndurchblutung usw. usw.

Wenn die Cortisolreserven durch dauernde psychische Belastung aufgebraucht sind, wird ein anderer Weg eingeschlagen: das CHRONIC FATIGUE SYNDROM CFS. Folge ist chronische Müdigkeit und entzündliche Erkrankungen. Symptome können sein:

- Ängste
- Apathie
- Appetitlosigkeit
- Atemstörung
- Bewusstseinsstörungen
- Durchfälle
- Dysfunktionen im Gehirn (zerebrale Dysfunktionen)
- Extrazellulärer Wassermangel (Dehydration)
- Gewichtsabnahme
- Herzrhythmusstörungen (Tachykardie, Arrhythmien)
- Hunger
- Kopfschmerz
- Krämpfe/Schüttelkrämpfe (Konvulsionen)
- Muskelkrämpfe
- Pigmentfreie Hautflecken (Vitiligo)
- Schwäche
- Starke Schweißabsonderung
- Störung des Gasaustauschs im Körper (Hyperventilation)

Übersäuerung (Azidose) Zeitweise Verwirrtheit

Dauerstress bedeutet erhebliche Verringerung des energetischen Niveaus und führt zu vegetativen Überreaktionen. Oft führen schon allein die Gedanken an bestimmte Situationen zu diesen körperlichen Reaktionen.

Dauerstress ist eine Falschreaktion auf Grund von falschem Lernverhalten oder eine Falschreaktion als Folge einer Konditionierung, von der Gesellschaft aufgezwungen und nun verinnerlicht. Ist diese einmal „in Fleisch und Blut“ übergegangen, wird sie zum ständig und zwanghaft sich wiederholenden Skript. Ein fataler Mechanismus kommt in Gang, der als Folge der psychischen Dysfunktion die somatische Dysfunktion auf den Weg bringt.

Fast unsere gesamte Gesellschaft unterliegt dem Dauerstress als Folge des Dauerangriffs auf unsere psychische Autonomie und Selbstbestimmung. Dauerstress heißt übermäßige Erregung, heißt Dauer-Nervosität und erzeugt in unseren Körperzellen Energiemangel. Die notwendigen 70 Millivolt Potenzial, die eine Körperzelle im Ruhezustand benötigt, verringert sich. Das Energiedefizit schafft eine Übersensibilität der Reflexe und aller Reaktionen. Es schafft z.B. eine Dysregulation von Adrenalin, was zu einer nicht angemessenen Übererregtheit führt, zu Konzentrationsmangel und Nervosität. In den Zellmembranen herrscht eine zu niedrige Polarisierung, was zu einem Fehlen von Kalium und Magnesium führt. Durch diese Verstärkung wird der Energiemangel noch größer und das Rad dreht sich immer schneller.

Negative Emotionen, negative Gedanken, eben ein negatives Lebensgefühl wirken bei Energiearmut besonders destruktiv, wobei das erwähnte Rad sich auch dadurch immer schneller dreht.

Die Gegenstrategie

Wenn wir die Dominanz der Psyche bei allen Lebensvorgängen erkennen, dann müssen wir eine Strategie entwickeln, die dieser Dominanz Rechnung trägt. Diese Strategie ist eigentlich gänzlich einfach, für viele Menschen aber so schwer durchzuführen, sie heißt: Ich befreie mich von allen irrationalen Ängsten.

Keine Außensteuerung mehr, keine Gefühlskontrolle mehr, keine außengesteuerte Moral mehr, keine Konditionierung mehr. Keine Abhängigkeit mehr. Statt dessen: Freiheit - eigene, psychische Autonomie.

Hohe Ziele, fürwahr, aber irgendwann, wenn die Erkenntnis, die Bewusstheit da ist, müssen wir abbauen: feindliche Gedanken, feindliches Verhalten, destruktive Aggressionen, dominantes Verhalten - aber auch die andere Seite der Medaille: klagloses Erleiden, Gefühle von Minderwertigkeit, das Zulassen von Übergriffen, die ganze Problematik des ständigen Helfen-Wollens. Ich muss meine seelische und körperli-

che Unversehrtheit einfordern und dabei *alle Beziehungen* auf Tauglichkeit überprüfen.

Die geschwächte Psyche führt den Menschen letztendlich in den Psychotod – wobei der Mensch lange, sehr lange dahinvegetieren kann, bis er somatisch stirbt. Es gibt aber auch den gegenläufigen Weg: die Psyche nutzt ihre Führungsfunktion, besinnt sich ihrer Dominanz über die körperlichen Regelkreise und heilt den Körper. Aus einer daniederliegenden Psyche, aus tiefster Krankheit heraus, kann sich ein wunderbares neues, gesundes Leben begründen.

Erkenntnisse von Neurobiologie und Psychologie

Was sagt nun die Wissenschaft, insbesondere die Neurobiologie zu diesen Zusammenhängen, wie weit ist hier die Forschung gediehen?

Zuerst ist zu fragen was „Stress“ eigentlich ist.

Alle lebenden Systeme sind offene Systeme, die mit ihrer Umgebung wechselwirken. Deshalb sind sie in ihrer inneren Ordnung besonders störanfällig für Änderungen in der äußeren Welt. Als Schutz gegen noch unbekanntes Außenreize besitzt jedes System eigene Mechanismen, so genannte Puffer-Mechanismen, welche auf Änderungen von außen reagieren, die Folgen abschwächen usw. Das innere System beseitigt diese neuen Belastungen oder aktiviert sich so, dass die Belastungen in einem Prozess integriert werden können. Dann werden sie gemeistert – die Herausforderung wurde angenommen und verarbeitet. Diese kontrollierbare und integrierbare Störung (die dann keine Störung mehr, sondern ein erweiterter Teil meiner selbst ist) dies ist positiver Stress. Er ist evolutionär notwendig und sichert die Fortentwicklung aller lebendigen Systeme.

Unser Thema ist *die nicht kontrollierbare Störung*, wenn es dem System nicht gelingt, eine Integrations- oder dann wenigstens eine Abwehrstrategie zu entwickeln. Das, was wir landläufig Stress nennen, entsteht dann, wenn die körpereigenen Regelkreise destabilisiert werden und dadurch als Folge eine Angstreaktion entsteht. Kurz und allgemein: Stress ist eine Bedrohung, die nicht kontrolliert werden kann. Die Stressreaktion auf die bedrohlichen Reizkonstellationen ist ein als Angst wahrnehmbares Gefühl.

Stress hat eine psychische und dann – als Folge – eine somatische Komponente.

Auf der psychischen Ebene ist Stress immer die Angst vor Schutzlosigkeit. Die erste Schutzlosigkeitsphase, die Kindheit, hat jeder von uns hinter sich und jeder hat spezifische Bewältigungsstrategien entwickelt. Die Psychoanalyse hat jene frühkindlichen Stress- und Angstbewältigungs-Strategien bestens erforscht und wir wissen deshalb viel darüber:

Je nach Art der Angst und den gegebenen Möglichkeiten der Angstvermeidung hat sich der individuelle Charakter eines Menschen herausgebildet. Der Charakter mit

dem, was man „Temperament“ nennt ist die Antwort auf die frühkindliche Suche nach Geborgenheit – und er kann zu einem Panzer werden, um mich vor der „Welt“ zu schützen. Wir kennen die klassische Einteilung der als Charaktereigenschaften sichtbaren Angstformen in „schizoid“, „depressiv“, „zwanghaft“ und „hysterisch“ der Psychoanalyse. Irgendwo zwischen diesen diversen Angstformen bewegen wir uns alle ohne Ausnahme:

Die schizoide psychische Konstellation:

- Angst verrückt zu werden.
- Angst vor dem Du;
- Angst vor den Mitmenschen;
- Angst vor der öffnenden Hingabe;
- Angst vor großer Nähe;
- Daseinsangst;
- diffuse existenzbedrohende Angst,
- feindselige Ablehnung;
- Hass als Angstform;
- Minderwertigkeit oder Unwertigkeit des Anderen als eigene Angstvermeidung;
- permanente Daseinswut als Angstform;
- Resonanz zur Grausamkeit;
- Zynismus;

Die depressive psychische Konstellation:

- allgemeine Trennungs- und Verlustängste;
- Angst vor dem Alleinsein;
- Angst vor dem Verlassenwerden;
- Angst vor der Selbstwerdung;
- Angst vor der Verantwortung und vor dem Erwachsenwerden;
- Angst, aus der Geborgenheit heraus zu fallen;
- Angst, ein eigenständiges Ich zu werden;
- Arbeitssucht als Angstfolge;
- Bedürfnislosigkeit,
- es allen recht machen wollen als Folge von Ängsten nicht geliebt zu werden;
- Fettsucht als Angstfolge;
- Herrschsucht als Angstfolge;
- Hochmut und moralische Überlegenheit als Folge von versteckten Ängsten.
- Magersucht als Angstfolge;
- Opferung des Ichs als Form der Angst;
- Putzsucht als Angstfolge;

- Selbstlosigkeit und Aufopferung als Folge von Ängsten nicht geliebt zu werden;
- überwertige Bescheidenheit,
- überwertige Friedfertigkeit,

Die zwanghafte psychische Konstellation:

- Angst vor allem Neuen;
- Angst vor der Vergänglichkeit;
- Angst vor Liebesentzug; Angst vor Gefühlen und Affekten;
- Angst vor Norm-Abweichungen und vor Verbotenem;
- Angst vor Rebellion;
- Angst vor Risiko;
- Angst vor sexuellen Impulsen;
- Angst vor Strafe und Verboten;
- Angst vor Ungeordnetheit und Chaos;
- Angst vor Unsicherheit;
- Angst vor Veränderungen;
- Angst vor Vertrauen; Angst vor Zweifel;
- Trödeln als Aggressions-Äquivalent;
- überwertiges Sicherheitsbedürfnis;
- Unentschlossenheit und Umständlichkeit als Aggressions-Äquivalent.

Die hysterische psychische Konstellation:

- Agoraphobien, Klaustrophobien, Menschen- oder Tierphobien als Mechanismus der Angstverschiebung.
- Angst vor Bewunderungsverlust als Liebesentzug;
- Angst vor dem Endgültigen; Angst vor dem Unausweichlichen;
- Angst vor dem Notwendigen;
- Angst vor den Gesetzen der Kausalität;
- Angst vor den Spielregeln des Zusammenlebens;
- Angst vor der Begrenztheit;
- Angst vor der biologischen Wirklichkeit und dem Altern;
- Angst vor der Realität und vor verbindlichem Handeln;
- Angst vor der Veräntwortung; Angst vor Selbsteinsicht;
- Angst vor ewig Gültigem;
- Angst vor Natur- und Lebensgesetzlichkeiten;
- Geltungssucht als Angstform;
- Platzangst als Mechanismus der Angstverschiebung;
- Selbstbewunderung, überwertige Eigenliebe (Narzissmus) als Angstform;

Man könnte die Formen der frühkindlichen Angst- bzw. Stressbewältigungs-Strategien so einteilen: In der Mitte steht sozusagen der zwanghafte Perfektionist mit der Lebensüberschrift: „Immer folgsam sein und alles richtig machen!“ Zur einen Seite hin stehen die gepanzerten „Realisten“ mit der Überschrift: „Immer zusammenreißen und nichts preisgeben!“ und die gefühls- und haltlosen Egoisten mit ihrer Lebensüberschrift: „Ich tu und mache was ich will, was gehen mich andere an!“ Zu der anderen Seite - vom zwanghaften Perfektionisten aus - stehen die Narzissten mit der Überschrift: „Ich bin etwas ganz Besonders auf dieser Welt – schaut nur alle her!“ und die Altruisten, die selbstlos-hochmütigen Friedensapostel mit der Lebensüberschrift: „Ich helfe und will nichts dafür – oder – „Gerne halte ich auch die andere Backe hin!“

Die verschiedenen hier beschriebenen Persönlichkeitstypen samt vieler Mischformen sind in Bahnen geleitete, herausgeformte, kontrollierbar gewordene Stressreaktionen. In der Regel kann jeder Typ mit seinen kontrollierbaren Belastungen - zumindest sozialverträglich - umgehen!

Bitter kann es werden, wenn ich frühkindliche Stress-Situationen auf heutige Beziehungen übertrage, wenn also eine Konstellation wie damals eintritt, die mir im Jetzt aber nicht bewusst ist. Beispiel: Hat der strenge Vater vor seinem Bestrafungsritual, das für mich demütigend und erniedrigend war, immer mit den Fingern geschnippt, dann hüte sich heute jemand in meiner Umgebung mit den Fingern zu schnippen. Mein versteckter und nicht bewusster Hass auf meinen Vater wird sich über diesen schnippenden Menschen – besonders wenn er männlich ist - so sehr ergießen, dass diesem Hören und Sehen vergeht.

In der Regel werden weder er noch ich je erkennen, warum eine solch (objektiv grundlose) Feindschaft entstanden ist (die rationalen Argumente dazu werden sicher schnell gefunden). Und der schnippende Mensch hat keine, aber auch keine Chance, meinem Hass zu entgehen, er kann reden, erklären und tun was er will. Das einzige was er machen kann ist die Flucht ergreifen (Bei Partnerschaften, die sich stützen, ist hier die Chance einer grandiose Aufarbeitung möglich).

Die wichtigsten Auslöser der Stressreaktionen sind

- tatsächliche belastende Ereignisse mit ganz realem Hintergrund;
- aus früheren Zeiten übertragene belastende Ereignisse, bei denen die Ursache unbewusst bleibt (Übertragungen);
- zu erwartende (aber noch nicht eingetretene) belastende Ereignisse, die man sich an Hand früherer Ereignisse herbeidenkt und herbeiredet;
- vorgestellte (phantasierte) belastende Ereignisse, die auf irrigen Annahmen beruhen;
- irrealer Ängste, die durch Außensteuerung erzeugt und geschürt werden.

Es gibt grundsätzlich zwei Gruppen von Stressoren: die tatsächlichen, realen und die unwirklichen, die irrealen. Und hier liegt das Problem: das Gehirn und das Immunsystem, welches sich mit seinen Signalen in das Gehirn einklinkt – beide sind die obersten Wächter über unsere Gesundheit – können nicht zwischen tatsächlich begründetem Stress und eingebildetem Stress unterscheiden. Das harmlose Mäuslein oder die klitzekleine Spinne können eine Hormon-Ausschüttungs-Spirale (die Wissenschaft nennt dies „Kaskade“, von Wasserfall, Sturzbach) von geradezu gigantischem Ausmaß auslösen – so als liefe mir in der Steppe ein hungriger Löwe entgegen.

Der Neurobiologe Professor Dr. Gerald Hüther beschreibt, wie es „zu einer unspezifischen Aktivierung neuronaler Netzwerke des assoziativen Cortex (kommt), die sich in tiefer gelegene, limbische Hirnregionen ausbreitet und unter anderem auch zur Aktivierung des zentralen und peripheren noradrenergen Systems führt: Die vermehrte Ausschüttung von Noradrenalin durch aufsteigende noradrenerge Projektionen verstärkt die neuronale Aktivität in corticalen und limbischen Hirnregionen noch weiter und trägt zur ‚Filterung‘ der dort einlaufenden Erregungen bei (fokussierte Aufmerksamkeit). Wenn auf diese Weise keine geeignete Problemlösungsstrategie aktiviert werden kann, erreicht das sich weiter aufschaukelnde Erregungsmuster auch die neurosekretorischen Kerngebiete im Hypothalamus und führt über die vermehrte Ausschüttung von Vasopressin und CRH (Corticotropin Releasing Hormone) zur Stimulation der Freisetzung von ACTH (adrenocortikotrophes Hormon) und β -Endorphin durch die Adrenohypophyse. ACTH stimuliert die Cortisolsekretion der Nebennierenrinde, und das freigesetzte Cortisol wirkt seinerseits wieder hemmend auf einzelne Komponenten dieser Kaskade zurück.“ (3)

Es ist, so, dass die durch Stress entstehenden elektrischen Signale, welche über die Nervenbahnen weitergeleitet werden, an den Nervenzellen-Kontaktstellen, den Synapsen, in chemische Ausschüttungen umgewandelt werden. Diese sind nun die Botenstoffe, welche die anfangs energetischen Informationen nun chemisch weitergeben, auch an das Immunsystem und in das Gehirn. Das Gehirn empfängt so eine ganze Reihe von Informationen und ist über diesem Weg auch mit dem Immunsystem vernetzt. Manche Informationsträger wie die so genannten Cytokine können sogar die Blut-Hirn-Schranke mühelos überwinden.(4)

Es ist gesichert, dass Fehlschaltungen oder Unterbrechungen zwischen Gehirn und Immunsystem eine höhere Entzündungs- bzw. Infektionsbereitschaft des Körpers nach sich ziehen.

Aus psychisch erzeugten Informationen werden elektrische Signale. Die werden zu Impulsen für die Erzeugung oder Nicht-Erzeugung von stofflichen Molekülen, welche dann auch dem zentralen Nervensystem den Stand der Dinge mitteilen oder nicht. Dieses Nervensystem schickt dann (oder nicht) wiederum dem körperlichen Abwehrsystem spezifische Substanzen, um zu Beispiel Eindringlinge abzuwehren (oder nicht).

Ob ich also ein intaktes Immunsystem habe oder nicht,

- hängt von der anfänglichen Information, dem Denk- und Gefühlsimpuls ab,
- von meiner individuellen geistigen Haltung dem Leben gegenüber, die dann, wenn sie sich an den Synapsen materiell umsetzt, unumkehrbar ihren Weg geht.

Ist die Anfangsinformation nicht handhabbarer Stress, dann steigt das Infektionsrisiko und es ist deshalb nicht verwunderlich, dass dauergestresste Menschen zumindest ständig erkältet sind.

Zu allem kommt, dass man bei Dauerstress sich in einem überwachten Zustand befindet und wenig oder schlecht schläft. Dafür ist eine Überproduktion des schon erwähnten Schlüsselhormons CRH verantwortlich, weil der hormonelle Regelkreis Hypothalamus-Hirnanhangdrüse-Nebennierenrinde gestört ist.

So wie die Wissenschaft die Hormon-Kaskade, die zur Schwächung des Immunsystems führt kennt, so hat sie auch diejenigen Kaskaden entschlüsselt, die zu Herz-Kreislaufkrankungen bis hin zum Herzinfarkt führen.

Da die Herz-Kreislaufkrankungen in unseren westlichen Demokratien die häufigste Todesursache darstellen, wobei fast die Hälfte der Betroffenen jünger sind als 65 Jahre, sollte man hier tatsächliche Ursachenforschung betreiben. Und dies tut eine immer größere Gruppe von Wissenschaftlern.

Weitere Erkenntnisse der ganzheitlichen Medizin

Werner J. Meinhold berichtet, dass mit den gängigen Theorien über Herzinfarkt nur etwa 1 Prozent der Infarkte erklärt werden kann und dass 99% aller Infarkte kein Gefäßverschluss zugrunde liegen sondern Mangel durchblutungen mit der Folge von Gewebszerstörungen. Er schreibt: „ Eine andauernde seelische Anspannung oder auch eine kurzfristige, aber sehr starke Überspannung hat psychosomatisch in Bezug auf das Herz mehrere Konsequenzen:

- Sie führt zu einer direkten Verengung der Gefäße, indem sie über die Gefäßmuskulatur den Tonus erhöht und dadurch den Querschnitt verringert;
- eine indirekte Verengung der Gefäße und Minderdurchblutung ergeben sich durch die verstärkte Herzmuskeltätigkeit, die den Herzkranzgefäßen weniger Raum und Zeit lässt, die Blutversorgung zu leisten;
- die Dauerspannung bewirkt einen Verlust an Gefäßelastizität, der Ablagerungen erleichtert und damit die Durchblutung zusätzlich einschränkt;

- die Ablagerungen werden außerdem dadurch begünstigt, dass starker Stress die Blutfette ansteigen lässt und so die Blutviskosität ungünstig verändert.
- Demgegenüber steht ein erhöhter Sauerstoffbedarf des überforderten Herzmuskels, der bald nicht mehr gedeckt werden kann und eine Entgleisung des Zellstoffwechsels in die Azidose (Übersäuerung) provoziert.
- Diese ‚inneren‘ psychosomatischen Prozesse werden meist durch ‚äußere‘ unterstützt, indem der Infarktkandidat versucht, seine seelische Überspannung durch orale Ersatzbefriedigungen, die symbolisch das ‚Stillen‘ des Kleinkindes ersetzen, zu beherrschen. Rauchen, Süßigkeiten, übermäßiges Essen oder die Flucht in den Alkohol sind jedoch nur kurzfristige Hilfen auf dem Wege der Konfliktverdrängung, langfristig sind sie scharfe autoaggressive Waffen, die vorübergehend eine Ersatzbefriedigung vermitteln, aber die Mangelsituation des Herzens weiter verschlechtern. Dass keine Zeit mehr zur gesunden Bewegung bleibt, ist in dieser Situation ohnehin üblich.

Auf der geistigen Ebene entsprechen die körperlichen Prozesse dem, was sich beim Infarktgefährdeten oft beobachten lässt: Die übergroße Anpassung an die von außen gespürten (bzw. nach außen projizierten) Anforderungen erfolgt auf Kosten einer Verhärtung, ja einer Starre gegenüber dem eigenen inneren Wesen, man könnte sogar sagen, auf Kosten einer ‚Ich-Starre‘. Wenn aber das Herz das Ich-Organ des Menschen ist, dann führt die Ich-Starre zur Herz-Starre. Parallel dazu wird die verschobene Lebensrhythmik auf das Herz übertragen und (es) bewirken die depressiven ‚sauen‘ Seelenströmungen eine Übersäuerung der biochemischen Prozesse im Herzmuskel.“ (5)

Es gibt zwei große Gruppen der Herz-Kreislaufferkrankungen, das ist zum ersten die koronare Herzkrankheit, bei der sich die Herzkranzgefäße verengen und die Bluthochdruckkrankheit. Die koronare Herzkrankheit zeichnet sich aus durch Sauerstoffmangel in den Gefäßen, was zu den bekannten Engegefühl in der Brust führt (Angina pectoris bis Infarkt). Einher geht dies mit einem erhöhten Cholesterinspiegel und übermäßigen Harnsäurewerten. Überhaupt ist der Herzranke durch und durch sauer (in der Regel PH-Wert im Urin um 5) und bis heute wird gebetsmühenhaft verkündet, dies wäre eine Folge des ungesunden Lebenswandels und schlechter Essgewohnheiten. Natürlich sind Übergewicht, Rauchen, erhöhter Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, reichlich Jodsalz und Wassermangel in den Körperzellen ebenfalls Risikofaktoren, die jeder vernünftige Mensch meiden sollte. Aber die wirklichen Ursachen liegen – wie die Wissenschaft heute weiß – im psychosozialen Stress. Ursache und Anstoß der Krankheit ist der energetische Stress-Impuls. Der tödliche Infarkt ist dann der Schlusspunkt, das ultimative Symptom.

Was schon am Anfang der achtziger Jahre des letzten Jahrhunderts aufhorchen ließ war die gemeinsame Studie von Jay Kaplan (Universität Berkeley/USA) und Stephen Manuck (Universität Pittsburgh/USA). Sie versetzen eine Affenherde zwei Jahre lang in kontrollierten Dauerstress, indem sie fremde, rangordnungshohe Affen zur Herde

dazugaben. Damit musste die Rangordnung durch Kämpfe neu geregelt werden. Bevor nun ein Konsens eintrat, wurden gezielt wiederum Affen getauscht, so dass die starken Männchen niemals aus den Rangordnungskämpfen heraus kamen.

Gegenüber der Kotrollgruppe zeigten die dominanten Männchen nach diesem zweijährigen täglichen Ärger mit den Artgenossen starke arteriosklerotische Veränderungen – sie litten an der koronaren Herzkrankheit.

Der Professor für klinische Psychologie, Dr. Claus Vögele, berichtet Ähnliches beim Menschen, „ein typisches Verhaltensmuster, das durch ... Ärger und Feindseligkeit gekennzeichnet ist. Auf dieses sogenannte Typ-A-Verhalten achtet man seither in Studien zum Einfluss von psychosozialen Stressfaktoren auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen besonders.“⁶ Vögele zeigt auf, dass der besserwissende, nörgelnde bis zynisch-aggressive männliche Leistungstyp überdurchschnittlich oft herzkrank ist und er zieht das Fazit, dass diese Menschen „erkranken, weil sie unablässig nach Anerkennung streben, sich permanent unter Zeitdruck fühlen und in Stress-Situationen aggressiv und feindselig reagieren“⁽⁷⁾

Diese Aggressivität muss sich nicht nach außen richten! Sie kann als nach innen gerichtete Autoaggression ein Mittel der Selbstzerstörung sein, weil die emotionale Lebenslage aussichtslos zu sein scheint. Insbesondere bei symbiotischen Lebensbeziehungen ist der ‚sprachlose‘, der defensive Partner gegenüber dem lauten und nach außen aggressiven gefährdet, besonders wenn der Bluthochdruck verstärkend hinzukommt. Werner Meinholds Darstellung des Herzinfarkts als „Suizid aus dem Unbewussten“ ist hauptsächlich hier angesiedelt und kann nicht genug beachtet werden.

Bluthochdruck, die zweite große Gruppe der Herz-Kreislaufkrankungen, zeigt sich in allen Studien bei Menschen, welche als Bewältigungsstrategie die Unterdrückung des Ärgers gewählt haben. Das „Hinunterschlucken“ von Ärger macht ebenso krank wie das ständige Hinausprojizieren auf andere, entscheidend ist der nicht handhabbare Stressimpuls. Bei Menschen, die ihren Ärger nach innen tragen, sieht die hormonelle Kaskade so aus: Der emotionale Reiz gelangt in das Gehirn, wo ein Steuerungsbefehl an den Sympathikus, einem Teil des vegetativen Nervensystems weitergegeben wird. Die beteiligten Fasern des Sympathikus geben ihrerseits den Befehl an das Nebennierenmark weiter, welches Adrenalin freisetzt. Somit wird schlagartig der Adrenalin Spiegel erhöht, was eine Überaktivierung von Blutdruck und Puls zur Folge hat. Der Organismus organisiert so seinen Überlebenskampf, denn er hat vom Gehirn die Nachricht einer vitalen Bedrohung erhalten.

Vögele zieht das Fazit:

- „Wird Ärger in belastenden Situationen immerfort unterdrückt, steigt jeweils der Blutdruck akut an; das verursacht langfristig strukturelle Veränderungen im Gefäßsystem – die Voraussetzung für chronischen Bluthochdruck.“

- Äußert sich Ärger dagegen in einem feindseligen Verhalten, steigt die Pulsfrequenz akut an, und dadurch wird vorübergehend die Sauerstoffversorgung des Herzens gestört; das kann eine Schädigung der Gefäßinnenwände nach sich ziehen und somit eine Arteriosklerose begünstigen.“(8)

Auf der Suche nach Lösungen, die uns frei machen von allen Erkrankungen, müssen wir an den Punkt jenes Impulses gelangen, der als erster Steuerungsbefehl die nachfolgende Kaskade in Gang setzt. Bevor die Synapsentätigkeit einsetzt und aus einer energetischen Anweisung eine chemische Reaktion wird müssen wir zur Stelle sein, damit es überhaupt nicht zu diesem ersten Steuerungsbefehl kommt.

Welchen Weg wir dazu gehen müssen kann uns die Schulmedizin nicht aufzeigen, aber immerhin zeigen uns fortschrittliche Wissenschaftler, welche Wege wir nicht gehen sollen. Der im Fachbereich Humanmedizin tätige Dr. habil. Gert Kaluza schreibt: „Als durchgängig unwirksam erwiesen sich Strategien wie etwa realitätsflüchtige Wunschphantasien, gar noch verbunden mit Alkohol- und Medikamentenkonsum.

Ineffektiv ist auch, die emotionale Belastung und Spannung an anderen auszulassen oder sich auszutoben, um nach einer gängigen Redewendung ‚Dampf‘ abzulassen. Psychische Reaktionen wie Selbstabwertung, Selbstbeschuldigung und Selbstbemitleidung, die häufig eine grüblerische Weiterbeschäftigung mit der Sache bedingen, helfen ebenfalls nicht.“(9)

Weiter als unwirksam nennt Kaluza alle defensive Strategien, welche belastende Situationen zu umgehen versuchen. Aber auch positive Veränderungsmöglichkeiten werden aufgezeigt, allerdings mit einem recht resignativen Unterton: positive Neubewertung von Situationen, Vergleiche mit Zeiten in denen es einem noch schlechter ging, aktives, problemlösungs-orientiertes Handeln (wenn der Betroffene überhaupt die Situation kontrollieren kann) und das Abfinden-Können mit Unabänderlichem.

Bewusstheit über sich selbst als Lösung

Diese Ansätze sind lobenswert, genügen aber bei Weitem nicht! Wo könnten nun tatsächliche Lösungen sein? (10)

Jede, absolut jede Körperfunktion beginnt bei den kleinsten Funktionen, den Quantenfunktionen („Quant“ nennt man kleinste mögliche Funktions- bzw. Informationseinheit), wobei die Psyche Resonanzmuster in Schwingung versetzt, die dann den geistigen Inhalt – sozusagen den Geist-Befehl - weitergeben und in einer Kettenreaktion somatisch umsetzen.

Dies geschieht – so die neuesten Erkenntnisse - in der Hypophyse, der Hirnanhangdrüse, welche aus den geistigen Mustern kleine „Fädchen“, Neuropeptide erzeugt. In diese sind gleich einem Schlüssel die Infos eingraviert. Der Hypothalamus, die 3. Hirndrüse, schickt nun diesen somatisierten Geistbefehl über die Blutbahn zielgenau

an die notwendige Stelle. Das Peptid gräbt sich dort in die Zelle ein, wobei die Co-dierung den Veränderungsbefehl gibt.

Die uns innewohnende Funktionsautomatik, das zellulare Bewusstsein, bewertet jede Situation des Augenblicks, erzeugt immer neue Messdaten, vergleicht diese mit denen der Vergangenheit, aktualisiert sie und kommt zu einem Schluss auf Grund der eingegebenen energetischen Inhalte. Spielt das falsch programmierte Bewusstsein falsche Daten ein - wird das System durch irrealen geistigen Inhalten falsch programmiert - dann dreht sich das oben genannte Rad eben in die falsche Richtung.

Fazit: Um aus dem angesprochenen Teufelskreis herauszukommen, müssen wir *eine Bewusstheit über unsere Bewusstseinsinhalte* schaffen: Ich muss meine Bewusstseinsinhalte kontrollieren und nötigenfalls mein Bewusstsein neu programmieren. Ich muss mit einem Ruck aus meinem System des Erleidens oder des Erzwingens her austreten, quasi neben mein System treten und eine Bewusstseins-Transformation vornehmen! Man könnte dies auch so formulieren: Ich stelle mich selbst auf den Kopf, halte mich dabei an den Seiten und schüttele mich kopfunter so lange, bis alles aus mir herausgefallen ist, was je in diesem Leben in mich hineingegeben wurde. Von allem, was nicht zu meiner ursprünglichen Identität gehört, muss ich mich trennen. Ich muss mich nicht nur neu definieren, ich muss mich in einem grandiosen Willensakt wieder erschaffen wie ich einmal war; ich muss mich re-animieren, wiederbeleben.

Es ist für mich nur eine einzige Sache zu tun: mich selbst wieder finden, damit ich wieder werden kann wie ich war, bevor ich hier auf diesem Planeten geworden bin!

Literaturangebote/Erläuterungen

(1) In Teilen meinen Ausführungen beziehe ich mich auf die Arbeiten Warnkes, insbesondere auf die Aussagen in seinen Büchern: „Gehirn-Magie“, „Die geheime Macht der Psyche“ und „Diesseits und jenseits der Raum-Zeit-Netze“, alle erschienen bei „Popular Academic Verlags-Gesellschaft“.

(2) Warnke, U.: „Die geheime Macht der Psyche“, Popular Academic Verlags-Gesellschaft 3. Aufl. 2001, S. 195

(3) Hüther, Gerald: „Der Traum vom stressfreien Leben“, in: „Spektrum der Wissenschaft 3/1999, S. 10.

(4) Siehe dazu: Spektrum der Wissenschaft 5/1991, S. 102

(5) Meinhold, Werner J.: „Herzinfarkt aus heiterem Himmel oder Suizid aus dem Unbewussten“ in: „Das Herz – Rhythmus und Kreislauf des Lebens“, Walter-Verlag 1997, S. 226f

(6)(7)(8) Vögele, Claus: „Psychosozialer Stress und Herz-Kreislauf-Erkrankungen“ in: „Spektrum der Wissenschaft 3/1999, S. 40ff.

(9) Kaluza, Gert: „Stress-Bewältigung und Gesundheit“, in: „Spektrum der Wissenschaft 3/1999, S. 54ff.

(10) Ich biete Ihnen als Leser *meine persönliche Lösung* an, meine Lösung, mit der ich meine todbringende Krankheit heilen konnte, weil es mir gelang, mental bis in die vorderste Steuerungsebene vorzudringen. Diese Methode ist Inhalt meiner Selbstheilungs-Seminare unter: www.walterhaege.de.