Wie Bewusstsein Materie wird

Das Placebo bist

Du!

von Stefan Ott

Ausbildung zum
dipl. Naturheilpraktiker TEN 2010 – 2015

24. Oktober 2015

Danksagung

Ein grosses Dankeschön gebührt meiner Verlobten, meiner Mutter und Prof. Dr. Dieter Reutershahn, welche die Arbeit auf Verständlichkeit, respektive Orthographie und Inhalt geprüft und korrigiert haben.
Spezieller Dank verdient meine Verlobte für ihr Verständnis und ihre Unterstützung während den letzen, intensiven Monaten.

Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort und Motivation 3

2 Einleitung zum Thema 4

2.1 Von der Information zur Transformation 5

3 Ich, das Placebo? – Ist doch nicht möglich! 7

3.1 Wir werden durch Gedanken krank oder geheilt 7

3.1.1 Die Einstellung macht viel aus 7
3.1.2 Unbeugsamer Glaube: von tödlichen Schlangen und Strychnin 8
3.1.3 Die Geschichte des Placebo 9
3.1.4 Die Erforschung des Nocebo-Effekts 10
3.1.5 Der Curabo-Effekt 11

3.2 Durchbrüche in der Placeboforschung 11

3.2.1 Placebo wirkt besser als Antidepressiva 12
3.2.2 Die Neurobiologie des Placebo 12
3.2.3 Einfluss von Behandlungsarten oder Galenik auf den Placebo-Effekt 14
3.2.4 Einfluss des Placebo-Effekts auf verschiedene Krankheiten 14
3.2.5 Stress, Immunsystem und Placebo 14
3.2.6 Ethische Aspekte bei der Gabe von Scheinmedikamenten 15

4 Der Placebo-Effekt im Gehirn 16

4.1 Konditionierung, Erwartung und Bedeutung 16

4.2 Die Anatomie der Gedanken 17

4.2.1 Transformation von alter Realität zum neuen Seinszustand: 18
4.2.2 Die Funktionsweise des Gehirns 18

4.3 Neurorigidität (Schubladendenken) 20

4.4 Neuroplastizität 20

4.5 Denken und Fühlen, Fühlen und Denken 20

4.6 Placebo-Umkehrwirkung 21

5 Der Placebo-Effekt im Körper 23

5.1 Genetische Vorherbestimmung oder Epikgenetik? 23

5.2 Stress – Verharren im Überlebensmodus 25

5.3 Das Vermächtnis negativer Emotionen 26

6 Wie Gedanken Gehirn und Körper verändern 27

6.1 Einbildung und Imagination 27

6.2 Ihr neuer Geist sendet Ihrem Körper neue Signale 28

6.3 Stammzellen: mächtiges Sammelsurium an Potenzialen 28

7 Suggestibilität 30

7.1 Unterbewusstes Programmieren 30
7.1.1 Die Emotion ist entscheidend 30
8 Einstellung, Überzeugung und Wahrnehmung 33
8.1 Woher kommen unsere Überzeugungen? 33
8.2 Wie ändere ich eine Überzeugung oder Einbildung? 33
8.3 Die Auswirkung von Wahrnehmung 34
9 Der Quanten-Geist 36
9.1 Energie auf Quantenebene 36
9.2 Das Quanten-Feld eine universelle Intelligenz 39
10 Persönliche Transformations-Geschichten 40
10.1 Placebo-Effekt aus der Not heraus 40
10.2 Persönliche Erfahrungen 41
10.2.1 Die Enttäuschung und die Alternative 43
10.2.2 Schwierigkeiten bei der Umsetzung von Theorie in Praxis 43
11 Schlussfolgerungen 45
11.1 Adaption in die Praxis 45
11.1.1 Die gute Klient-Therapeuten-Beziehung 46
11.1.2 Imagination, Visualisieren und innere Gespräche 46
11.1.3 Rituale und Mysterien 47
11.1.4 Wie weitere Naturheilverfahren den Placebo unterstützen 48
11.2 Botschaft 49
12 Literaturverzeichnis 50
13 Anhang 51
13.1 Geist wird Materie – Der Beweis 51
13.1.1 Interpretation der Gehirnscans: 52
13.1.2 Vorbereitung auf die Meditation 54
13.1.3 Meditation zur Veränderung von Überzeugungen & Wahrnehmungen 56
13.1.4 Zur dreiteiligen Meditation 57
13.1.5 Induktion: Erzeugung von Kohärenz und langsameren Gehirnwellen 57
13.1.6 Morgen-Meditation: „Induktion“ (ca. 15 Min. Dauer): Erster Teil 58
13.1.7 Im gegenwärtigen Moment ankommen und in der Leere verweilen 58
13.1.8 Abend-Meditation: „Zur Möglichkeit werden“ (ca. 6 Min.): 59
13.1.9 Ändern von Überzeugungen und Glaubenssätzen 59
13.1.10 Meditation: Dritter Teil (ca. 26 Min.): 60

1 Vorwort und Motivation

Seit mehr als 24 Jahren beschäftige ich mich mit Präventiv-, Komplementär- und Alternativmedizin. Im täglichen Klientenkontakt muss ich mir immer wieder anhören: *„…das wirkt ja nur, wenn man daran glaubt!“* Oder ich muss mich rechtfertigen, dass die Alternativmedizin zwar recht sanft ist, aber dennoch einen grossen Nutzen hat, auch wenn man nicht daran glaubt. Doch bin ich mir da wirklich hundertprozentig sicher? Schliesslich wiederhole ich meistens, was ich in meiner Ausbildung gelernt, oder in Büchern und im Internet recherchiert habe. Oder ich vertraue bei Vielem darauf, was mir die Aussendienstmitarbeiter über ihre Heilmittel erklärt haben. Tatsache ist, dass annähernd alle meine Informations-Quellen in einer finanziellen Abhängigkeit und deshalb nicht neutral sind. Ich habe mir auch noch nie Alternativ-Medizin zugeführt, von welcher ich nicht überzeugt war. Waren also manche Heilerfolge nur Placebo-Effekte?

Dass es den Placebo-Effekt gibt, ist unbestritten, auch in der Schulmedizin. Und wie effektiv dieser Placebo- oder auch Nocebo-Effekt sein kann, habe ich immer wieder während meiner Arbeit in der Drogerie erfahren. Dabei habe ich noch nie analysiert, ob es spezifische Placebo-Persönlichkeiten gibt, oder was es alles für den Placebo-Effekt braucht.

Die Körper-Geist-Verbindung fasziniert mich schon länger und ich möchte verstehen, wie wir wirklich nur mit unserem Geist unseren Körper formen können. Immer wieder habe ich von „Wunderheilungen“ oder anderen spannenden Dingen erfahren, welche die Menschen allein mit ihrem Willen vollbracht haben.

Doch geht das wirklich? Und wie funktioniert das? Was braucht es dazu? Muss man ein Yogi, Lama, Samurai oder Buddhistischer Mönch sein, oder kann das eigentlich jeder?

Ich habe mich intensiv mit den anatomischen, physiologischen, psychologischen und geistigen Aspekten, welche aus dem Geist Materie formen, auseinander gesetzt. Mich faszinierten und inspirierten die neusten Entdeckungen in den Bereichen Epigenetik, selbst gesteuerter Neuroplastizität und Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie (z.B. aus dem Schulunterricht bei Dr. K. Tischhauser oder aus Literaturquelle [VI, S. 64]). Unten erwähntes Buch hat mich beeinflusst und neugierig auf mehr gemacht. Es handelt von den zukünftigen Potentialen des Quantenfeld mit dem Titel *“Im Einklang mit der göttlichen Matrix: Wie wir mit Allem verbunden sind“ von* Gregg Braden[I].

In meiner Arbeit will ich auf Annahmen und schwammige Behauptungen möglichst verzichten und die Wirk-Modelle durch zahlreiche Verweise auf wissenschaftliche Arbeiten erörtern, begründen und „absichern“.

Für den Hauptteil möchte ich an mir selbst den Versuch starten, wie ich mit Hilfe meiner Gedanken meine Physiologie beeinflussen kann und so Grenzen überwinde. Ich stelle mich meinen Ängsten und Zweifeln und möchte mir mit dieser persönlichen Erfahrung selber beweisen, dass auch ich einen riesigen Einfluss auf meinen Körper haben kann.

Im persönlichen Fazit und dem Reflektieren der Arbeit möchte ich die Brücke zur Naturheilkunde schlagen und kurz auf die Besonderheiten und Zusammenhänge von Aspekten des Placebo-Effekts in Homöopathie, Spagyrik, Manueller Lymphdrainage, Fussreflexzonenmassage, Phytotherapie, ausleitenden Verfahren, Diätetik und Psychologie eingehen.

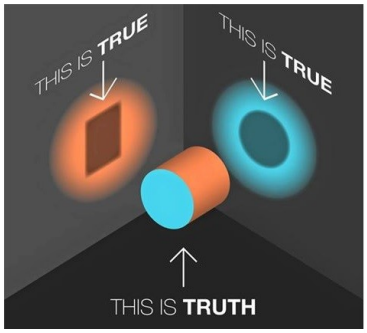


Abbildung 1: Bild-Quelle: https://twitter.com/jonbho

2 Einleitung zum Thema

Dass Homöopathie wirklich wirkt, ist für mich unbestritten. Mir ist auch klar, dass die Gesprächstherapie und der Placebo-Effekt für die Heilung mittels Homöopathie ebenfalls einen nicht zu unterschätzenden Einfluss haben. *„Homöopathie wirkt aber auch bei Babys oder Tieren, und die können schliesslich nicht an etwas glauben oder nicht glauben“*! Hört man in Homöopathen-Kreisen oft sagen. Das stimmt, aber ist es vielleicht möglich, dass der Verabreicher durch seine Haltung, Handlung und Überzeugung eine andere Ausstrahlung hat und dadurch den Patient (egal ob Pflanze, Tier oder Baby) (durch den Placebo by Proxy-Effekt) positiv beeinflussen kann? Wie funktioniert der Curabo-Effekt? Kann ich den Placebo-Effekt eintrainieren? Was steckt hinter all den „Wunderheilungen“ und Spontan-Remissionen? Und was braucht es alles, dass ich selbst zu meinem Placebo werden kann?
Genau solchen Fragen möchte ich in der vorliegenden Arbeit nachgehen. Meine Erkenntnisse sind sehr attraktiv: Ich behaupte, dass sie und ich, ja wir alle, unser Gehirn und unseren Körper durch die Gedanken, die wir denken, die Emotionen, die wir fühlen, die Absichten oder Überzeugungen die wir hegen, und die Zustände der Transzendenz, welche wir erleben – formen können. Nicht ein X-beliebiges Medikament, sondern sie und ich sind selbst das Placebo!
Glauben Sie daran? – Sie sollten, sonst funktioniert es nicht!
Ich bin mir bewusst, dass ich mit meiner Behauptung auch viele Fragen provoziere. Aus diesem Grund möchte ich Ihnen gerne jedes Glied der ganzen Kausalitätskette – für Fachpersonal, aber auch für Laien verständlich – auslegen und begründen.
Wissenschaftliche Grundlage für meine Arbeit sind vor allem die Studien, Erklärungen und Zusammenfassungen des Chiropraktikers und Spezialisten in Biochemie, Neurologie und Gehirnfunktionen, Dr. Joe Dispenza. Er spricht aus eigener Erfahrung, denn bei einem schlimmen Unfall wurden sechs seiner Wirbel zerschmettert. Als er sich in dieser herausfordernden und Existenz bedrohenden Extremsituation befand, konnten durch verschiedene Mechanismen enorme Selbstheilungskräfte freigesetzt werden.[1] Während Dr. Dispenza tagelang, (selber) reglos auf dem Krankenbett lag, erinnerte er sich z.B. an die Entdeckung in den 1990er-Jahren, als man herausfand, dass sich durch wiederholte Stimulierung die Anzahl an Verbindungen in einem Nervenbündel verdoppelt hatte und (ebenfalls im selben Jahrzehnt entdeckt) dass die wenigsten Gene statisch sind und sich ca. 80% durch Signale aus der Umwelt ein- bzw. ausschalten lassen. Die sogenannten immediate early genes (IEGs) oder auch Regulatorgene brauchen bloss drei Sekunden, bis die Genexpression ihren Höchststand erreicht hat. Diese regulieren die Expression von Hunderten von Genen und somit Tausenden von Proteinen. Solche schnellen und umfassenden Veränderungen sind eine plausible Erklärung für diverse „Wunderheilungen“, von denen ich einige in der vorliegenden Arbeit darstellen möchte.
Ich erinnere mich an mein Physiologie-Studium, dass häufige negative Emotionen, konsekutiv eine Sucht nach einem hohen Stresshormonspiegel (Cortisol und Adrenalin) auslösen können. Die Stresshormone und die Entspannungshormone (DHEA und Oxytocin) haben Schwellenwerte. Wenn wir Gedanken oder Überzeugungen haben, die unser hormonelles Gleichgewicht aus der „Komfortzone“ herausbringen, fühlen wir uns unwohl. Wir können unsere äussere Realität also verändern, indem wir den inneren Zustand verändern. Dieser Prozess beginnt mit willentlichen Absichten, welche ihren Ursprung im Frontallappen des Gehirns haben und durch Neuropeptide übertragen werden, welche wiederum Signale in den ganzen Körper schicken und genetische Schalter ein- bzw. ausschalten. Manche dieser chemischen Substanzen wie das Oxytocin (Schmusehormon), werden mit Gefühlen der Liebe und des Vertrauens assoziiert. Mit etwas Übung können wir lernen, unsere Schwellenwerte für Stress- und Heilhormone schnell anzupassen.

[1] Entschlossen visualisierte er unter Anderem seine sich neu aufbauende Wirbelsäule, in zweistündigen Meditationen täglich, so dass es zu spontanen, unerwarteten (und von der Schulmedizin für unmöglich gehaltenen) Wunderheilung kam.

Dispenza hat mit seinem bewussten Geist seine Körpermaterie wiederhergestellt, stand neuneinhalb Wochen nach dem Unfall auf und ging "gewandelt" in sein Leben als Chiropraktiker zurück – und dies alles ohne Gipskorsett, irgendwelche Behandlungen oder Operationen!

2.1 Von der Information zur Transformation

Dr. Joe Dispenza gibt sein Wissen begeistert weiter. Er schrieb bereits einige Bücher und gibt Vorträge und Workshops auf der ganzen Welt. Immer wieder geschieht während diesen Vorträgen oder Workshops Erstaunliches, was man zu eigenartigen „Wunderheilungen" zählen muss.
Einige Vortragsteilnehmer sind an Krücken an die Anlässe gekommen und liessen sie, weil sie sie nicht mehr brauchten, auf dem Nachhauseweg zurück. Eine Frau litt an schlimmen Nahrungsmittelallergien sie konnte fast nur noch Salat essen, wurde jedoch während dem zweitägigen Workshop geheilt. Andere Leute wurden z.B. ihre Glutenunverträglichkeit, Schilddrüsenprobleme oder starken chronischen Schmerzen los. Eine Frau litt seit Jahren unter gesundheitlichen Problemen im Zusammenhang mit Lupus und muss anscheinend während der einstündigen Meditation brachliegenden Genen neue Informationen gesendet haben und damit ihre Gesundheit innerhalb kurzer Zeit derart verbessert haben, dass sie beschwerdefrei wurde.
Um herauszufinden, weshalb es während seinen Workshops zu diesen Spontan-Remissionen kommen konnte, lud Dr. Dispenza an einem Workshop 2013 in Arizona, mit über 200 Teilnehmern, eine Gruppe von Neurowissenschaftler, Techniker und Quantenphysiker mit ihren hochmodernen Instrumenten ein. Damit erfassten die Spezialisten das elektromagnetische Feld im leeren Workshop-Raum, um zu erkennen, ob sich im Laufe des Workshops die Energie veränderte. Sie massen das Energiefeld um die Körper und in den Energiezentren (Chakras) der Teilnehmer, um festzustellen, ob und wo sich die Energie veränderte. Mit Elektroenzephalografen (EEG) wurde die elektrische Aktivität im Gehirn und mit einem qualitativen Elektroenzephalografen (QEEG) die computerbasierte Analyse der EEG-Daten, gemessen. Ebenfalls mass man die Herz-frequenzvariabilität zur Dokumentation abweichender Zeitintervalle zwischen Herzschlägen und der Herzkohärenz[2], sowie mit Gasentladungsvisualisierung die Veränderungen in bioenergetischen Feldern. Während diesem mehrtägigem Workshop wurden ebenfalls Gehirn-Scans mit Hirnszintigrafien[3] an randomisiert[4] ausgesuchten Personen durchgeführt, um herauszufinden ob und welche Veränderungen im Gehirn während den drei täglichen Meditationen festgestellt werden konnten. (Einige bemerkenswerte Resultate befinden sich im Anhang)
Dr. Joe Dispenza[5] berichtet in seinem Buch, dass es eine grossartige Veranstaltung war. Ein Teilnehmer mit Parkinson hatte danach keinen Tremor mehr, Personen mit Tumoren oder Arthritis waren das erste Mal seit langem ihre Schmerzen los. Dies waren nur einige von vielen profunden Veränderungen. Objektive Veränderungen konnten anhand wissenschaftlicher Messungen erfasst, und die subjektiven, von den Teilnehmern berichteten gesundheitlichen Besserungen dokumentiert werden.
Für Dispenza ist Wissenschaft die zeitgenössische Sprache des Mystizismus[6]. Sobald man mit Glaube, Tradition oder Religion etwas erklären möchte, würde man sofort das Publikum

---

[2] Messung des Herzrhythmus, die die Kommunikation zwischen Herz und Gehirn widerspiegelt

[3] Bei der Hirnszintigraphie werden die Hirndurchblutung und der Zustand der Blutgefässe untersucht.

[4] Randomisierung ist ein Verfahren, bei dem die Versuchspersonen unter Verwendung eines Zufallsmechanismus unterschiedlichen Gruppen zugeordnet werden.

[5] Dr. **Joe Dispenza** hat an drei amerikanischen Universitäten studiert, seine Schwerpunkte lagen in den Bereichen Biochemie, Neurologie und Gehirnfunktionen. Er promovierte an der Life University von Atlanta/Georgia im Fach Chiropraktik. Er ist Autor mehrerer Bücher über die enge Beziehung zwischen der Chemie des Gehirns, der Neurophysiologie und -biologie und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit. Im preisgekrönten Film *„What the Bleep Do We Know!?"* kam er zu Wort. (Quelle: http://www.bpv.ch/referenten/joedispenza)

[6] Gemäss Wikipedia eine abwertende Bezeichnung für unkritisches, schwärmerisches und religiös überhöhtes Verhalten

spalten. Doch die Wissenschaft könne es wieder zusammenbringen und das Mystische etwas entmystifizieren.
Er sagt, dass sich alle transformativen Veränderungen während des Workshops anhand von wissenschaftlichen Modellen aus der Neurowissenschaft, der Neuroendokrinologie, der Epigenetik und der Psychoneuroimmunologie erklären liessen.
Hier zu liefert er einige Beweise, welche ich in den folgenden Kapiteln ergründen möchte.

Anbei diverse inspirierende, philosophische Gedanken und Behauptungen, welche erst in einem „andern Licht“ betrachtet (UV) Sinn machen.

„Der beste Weg die Zukunft vorherzusagen ist, sie selbst zu erschaffen“!
(Peter F. Drucker)

„Everything in live is vibration“
(Albert Einstein)

Materie ist verdichtete *Energie.*

Energie geht nie verloren, sie wird nur transformiert.

Gemäss der Verschränkungstheorie bleiben getrennte (jedoch zusammengehörende) Teilchen auch auf Distanz immer miteinander in *Verbindung.*

Wir sind mit allem verbunden (das morphologische Feld ist ein repräsentativer Abdruck).

Gemäss der Quanten-Theorie, existieren viele Wirklichkeiten *gleichzeitig parallel.*

Warum kann Geist Materie bewegen?
Weil Materie nichts anders ist als verdichteter Geist.
(Gudrun Zydek)

Wahrscheinlich nichts könnte dem ersten Schöpfungsgedanken würdiger sein, als eben das *Licht.* Denn *Licht*, so scheint es, ist Mittler zwischen (eigentlich) allen Welten: Nicht nur zwischen Raum und Zeit, Materie und Welle, sondern auch zwischen Wissenschaft und Spiritualität und vielleicht sogar zwischen Leben und Tod.

Markus 11,24
Ja, ich sage euch: um was ihr auch bittet – glaubt fest, dass ihr es schon bekommen habt, und Gott wird es euch geben!

3 Ich, das Placebo? – Ist doch nicht möglich!

3.1 Wir werden durch Gedanken krank oder geheilt

Achten Sie darauf, welche Gemeinsamkeiten folgende Beispiele haben:
Ein Mann starb, als er die Krebsdiagnose erhalten hatte, welche sich jedoch bei der Autopsie als Falschdiagnose herausstellte. Eine Frau litt Jahrzehnte lang an Depressionen. Während einer Versuchsreihe kam es zu drastischen Verbesserungen, obwohl sie in der Gruppe war, die ein Placebo erhielt.
In einer klinischen Fallstudie wurden einige ältere Menschen mit Arthritis und eingeschränkter Bewegungsfreiheit auf wundersame Weise nur durch eine vorgetäuschte Knieoperation geheilt.
Diesen Menschen ging es nicht nur subjektiv besser oder schlechter. Es veränderten sich ebenfalls die messbaren körperlichen, biologischen und physikalischen Parameter! Es war also nicht blosse Einbildung, sondern der Geist hat offensichtlich auf den Körper Einfluss genommen.

3.1.1 Die Einstellung macht viel aus

2002 veröffentlichte die Mayo-Klinik eine Studie, bei der 447 Probanden über 30 Jahre lang begleitet wurden und zeigte auf, dass Optimisten sowohl körperlich als auch geistig gesünder leben.[7] Die Optimisten dieser Studie (*Optimist* kommt von *Optimum* – das Beste) beschäftigten sich augenscheinlich mit dem besten Zukunftsszenario, sie sehen ihre Zukunft positiv und haben messbar:

- weniger Probleme im Alltag,
- leiden seltener unter Schmerzen,
- fühlen sich energiegeladener,
- haben es im sozialen Leben einfacher
- fühlen sich glücklicher, ruhiger und sind mit sich selbst zufrieden.

Zwei neuere Studien der Universität von Toledo erhellen vielleicht am besten, wie der Geist unsere Wahrnehmungen und Erfahrungen bestimmt.[8] Für beide Studien teilten die Forscher eine Gruppe gesunder Probanden in zwei Kategorien ein: Optimisten und Pessimisten, und zwar aufgrund der Antworten dieser Studienteilnehmer auf einen diagnostischen Fragenkatalog. In der ersten Studie gaben sie den Probanden ein Placebo, sagten ihnen aber, es sei ein Medikament, durch welches sie sich schlecht fühlen würden. Die Pessimisten reagierten negativer auf die Pille als die Optimisten. Auch in der zweiten Studie wurde den Teilnehmern ein Placebo verabreicht, doch diesmal verhalf es angeblich zu einem besseren Schlaf. Und die Optimisten schliefen laut eigener Aussage viel besser als die Pessimisten. Die Optimisten reagierten also aller Wahrscheinlichkeit nach positiver auf eine Suggestion, weil sie auf das beste Zukunftsszenario hofften. Und die Pessimisten reagierten eher negativ auf eine Suggestion [z.B.: sie würden sich schlechter fühlen], weil sie bewusst oder unbewusst den schlechtesten potenziellen Ausgang erwarteten.
Es scheint, als ob Optimisten unbewusst bestimmte chemische Verbindungen herstellen, durch die sie dann besser schlafen können, während die Pessimisten unbewusste Substanzen erzeugen, durch die sie sich schlecht fühlen.

---

[7] T. Maruta, R. C. Colligan, M. Malinchoc u.a, “Optimism-Pessimism Assessed in the 1960s and Self-Reported Health Status 30 Years Later”, Mayo Clinic Proceedings, Bd. 77, Nr. 8: S. 748-753 (2002)

[8] A. L. Geers, S. G. Helfer, K. Kosbab u.a., „Reconsidering the Role of Personality in Placebo Effects: Dispositional Optimism, Situational Expectations, and the Placebo Response“, Journal of Psychosomatic Research, Bd. 58, Nr. 2: S. 121-127 (2005); A. L. Geers, K. Kosbab, S. G. Helfer u.a., “Further Evidence for Individual Differences in Placebo Responding: An Interactionist Perspective”, Journal of Psychosomatic Research, Bd. 62, Nr. 5 S. 563-570 (2007).

Anders ausgedrückt: Im selben Umfeld tendieren Menschen mit positiven geistigen Einstellungen dazu, positive Situationen zu kreieren, und diejenigen mit eher negativen Haltungen erzeugen eher negative Situationen.
Man weiss zwar nicht genau wieviele medizinische Heilungen auf den Placebo-Effekt zurückzuführen sind (neue Forschungen belegen, es könnten Ø 60% sein[9]), doch auf jeden Fall handelt es sich um einen beachtenswerten Anteil.
Bei einer Studie der Yale-Universität, begleiteten Forscher bis zu 23 Jahre lang 660 Menschen im Alter von 50 Jahren und älter. Diejenigen mit einer positiven Einstellung zum Älterwerden, lebten 7 Jahre länger als die „Pessimisten". Es war eindrücklich, dass die Einstellung einen grösseren Einfluss auf die Langlebigkeit hatte, als der hohe Blutdruck, Cholesterinspiegel, das Rauchen, Körpergewicht oder die sportliche Betätigung.
Können wir also unsere derzeitige Einstellung einfach so ändern? Und wenn ja, kann eine neue Einstellung die alten Konditionierungen aus vergangenen, einschneidenden Erfahrungen überschreiben und ausser Kraft setzen? Oder könnte die Erwartung einer sich wiederkehrenden negativen Erfahrung tatsächlich eben zu dieser negativen Erfahrung führen?

3.1.2 Unbeugsamer Glaube: von tödlichen Schlangen und Strychnin

Bei religiösen Ritualen in den USA (nur in West Virginia legal) wird das sogenannte „*Snake Handling*"[10] praktiziert.
Energieaufladende Melodien mit religiösen Texten über die Erlösung der Menschheit und die Liebe Gottes werden voller Inbrunst gesungen. Pfarreimitglieder schütteln Tamburins. Manchmal zündet ein Prediger in einem Behälter oben auf der Kanzel ein Feuer an und hält seine Hand in die Flamme um sich „aufzuheizen". Die Gemeindemitglieder beginnen hin und her zu schaukeln, sich gegenseitig die Hände aufzulegen und zu tanzen. Dann öffnet der Prediger eine Kiste mit Giftschlangen, nimmt eine heraus (dies tun einige Anwesenden ebenfalls) und tanzt damit. Manchmal trinkt der Prediger auch ein Glas mit Strychnin[11], ebenfalls ohne Schaden zu nehmen! Manche „*Snake Handlers*" werden zwar von einer Schlange gebissen, aber angesichts tausender von solcher Gottesdiensten, in denen Gläubige wie im Fiebertraum, ohne zu zögern und völlig furchtlos in diese aufgeklappten Holzkisten fassen, geschieht dies eher selten. Und selbst dann sterben sie nicht, obwohl sie nicht ins Krankenhaus eilen. Sie bleiben lieber im Kreis ihrer betenden Gemeinde. Doch wie kann dieser mentale Zustand sie vor Schlimmerem bewahren?

Vielleicht haben sie auch schon von Menschen gehört, die in Notsituationen eine ungeheure Kraft an den Tag legen, die sogenannte „hysterische Stärke". Im April 2013 haben z.B. die 19-jährige Hannah Smith und ihre 14-jährige Schwester Haylee (aus Lebanon im US-Bundesstaat Oregon) einen fast 1400kg schweren Traktor angehoben, um ihren darunter eingeklemmten Vater frei zu bekommen (siehe Bild rechts).[12]

Wie ist es möglich, dass Menschen in heiligen Ritualen mancher Indigener Stämme und in Feuerlauf- Seminaren der westlichen Welt über glühende Kohle gehen können? Oder Karnevals-Schausteller und Trance-Tänzer auf Jawa, die Glas kauen und sogar verschlucken? Wie sind solche scheinbar übermenschliche Taten möglich? Und was haben sie alle gemeinsam? Verändern diese Menschen mit ihrem unbeugsamen Glauben, ihren Körper derart, dass sie gegen ihr jeweiliges Umfeld immun werden?

---

[9] D. R. Hamilton, How Your Mind Can Heal Your Body (Carlsbad, CA: Hay House, 2010) S. 19.

[10] C. R. Hall, „The Law, the Lord, and the Snake Handlers Why a Knox Country Congregation Defies the State, the Devil and Death", Louisville Courier Journal (21. August 1988); siehe auch http://www.wku.edu/agriculture/thelaw.pdf.

[11] siehe: https://www.youtube.com/watch?v=xoWQmJBIG0o, Veröffentlicht am 15.10.2013, letztmalig aufgerufen am 3.9.2015

[12] http://abcnews.go.com/blogs/headlines/2013/04/teen-daughters-lift-3000-pound-tractor-off-dad/ (Publiziert 10. April 13, letzter Aufruf: 3.Sept. 2015). Ebenfalls Bildquelle

3.1.3 Die Geschichte des Placebo

Placebo existiert seit Menschengedenken. Im Mittelalter waren die teuersten Arzneien: Einhornpulver (Knochenmehl vom Narwal) gegen Lebensmittelvergiftung, Bezoarsteine (angeblich Tränenkristalle eines von einer Schlange gebissenen Rehs, in Wahrheit aber Gallensteine von Ziegen) gegen Vergiftungen und Melancholie, ägyptisches Mumienpulver (also Dreck unbekannter Herkunft) zur Wundheilung. Und bis ins 19. Jahrhundert war der auf Mithridates zurückgehende Theriak als Allheilmittel bekannt. Seine ursprünglichen Grundbestandteile waren Krokodilkot, Schweinezähne, Kreuzotternhack, Wanzendärme, Schlangengalle, Fliegendreck, Moos vom Schädel eines Gehenkten (Usnea, Bartflechte) – je ekelhafter, desto heilkräftiger scheint die Grundidee gewesen zu sein.[13]
Auch Krankheiten die (nach heutigen Kenntnissen) „von alleine verschwanden" schrieb man der ärztlichen Kunst zu, dank dem Trugschluss „*post hoc ergo propter hoc*", wenn etwas danach (nach dem Arztbesuch) passiert, wird es auch deswegen gewesen sein.

Mitte der fünfziger Jahre kam eine neue Therapie gegen Angina pectoris in Mode, mit verblüffenden Erfolgen: Unterband man Patienten die inneren Brustschlagadern, so waren hinterher fünf, manchmal neun von zehn Patienten so gut wie geheilt, viele dauerhaft. Ihre drückenden Schmerzen waren verschwunden, sie konnten sich wieder Anstrengungen zumuten und nahmen weniger Medikamente zu sich als vorher. Und so wäre Angina pectoris weiter operiert worden, hätten misstrauische Herzchirurgen nicht 1960 einen Test gemacht. Sie kündigten den Kranken die Operation an, ritzten dann aber nur noch die Haut ein – und siehe da, der Heileffekt war genau der gleiche. Nicht der Eingriff hatte Besserung gebracht, sondern der Glaube des Patienten, ein heilender Eingriff habe stattgefunden. Diese Operation war vor allem ein Placebo.[14]

3.1.3.1 Verzweifelte Zeiten erfordern verzweifelte Massnahmen

Als der an der Harvard-Universität ausgebildete amerikanische Chirurg Henry Beecher während des II-Weltkriegs beim Militär diente, ging ihm plötzlich das Morphium aus. Beecher sollte gerade einen schwer verwundeten Soldaten hinter der Front in Italien operieren. Ohne Schmerzmittel würde dieser aber ziemlich sicher einen tödlichen Herz-Kreislauf-Schock erleiden. Doch dann geschah etwas für ihn höchst Erstaunliches. Völlig gelassen füllte eine der Krankenschwestern ihre Spritze mit einer Kochsalzlösung und verabreichte sie dem Soldaten, als wäre es Morphium. Sofort wurde der Soldat ruhig und reagierte, als ob er das Medikament tatsächlich injiziert bekommen hätte – obwohl es doch nur NaCl war. Dr. Beecher machte mit der OP weiter und dies alles ohne Narkose. Der Soldat verspürte wenig Schmerzen und reagierte auch nicht mit einem Kreislauf-zusammenbruch. Nach diesem fantastischen Erfolg machte Henry Beecher einfach weiter und jedes Mal dasselbe, wenn im Feldlazarett das Morphium ausging. Diese Erfahrung über die Wirksamkeit von Placebo überzeugte ihn so sehr, dass er dieses Phänomen genauer untersuchen wollte. 1955 schrieb Dr. Beecher mit einer klinischen Studie über die ungeheuer grosse Bedeutung von Placebo Geschichte. Er forderte ein neues Modell in der medizinischen Forschung, basierend auf der randomisierten Zuweisung von Probanden in Gruppen, die entweder wirksame Medikamente (Verum) oder Placebo (Scheinmedi-kamente) erhielten – heute unter dem Namen randomisierte Placebo kontrollierte Studien bekannt – damit der starke Placebo-Effekt die Ergebnisse nicht mehr verzerrte.

Abbildung 2: http://www.brainfacts.org/ sensing-thinking-behaving/mood/articles/2012/the-power-of-the-placebo/

Die Vorstellung, wir könnten die physikalische Realität nur durch – mehr oder weniger bewusste – Gedanken, Überzeugungen und Erwartungen verändern, ist keineswegs neu.

[13] http://www.zeit.de/1998/42/199842.placebo_.xml, Publizierung 1998, letzter Aufruf 5.9.15

[14] Siehe oben

Die Bibel etwa steckt voller Geschichten über Wunderheilungen, und heute noch pilgern scharenweise Menschen zum Teil erfolgreich nach Lourdes oder Fatima. Gesundbeten bzw. Wunderheilungen sind nicht nur bewährt in christlichen Traditionen, sondern auch in fernöstlichen. Einigen tibetischen Lamas werden sonderbare Heilkräfte nachgesagt.
Doch was ist die Ursache solcher Wundertaten – ob die Heilung nun allein durch Gottesglauben oder die aussergewöhnlichen Kräfte eines Menschen, anhand eines Objektes oder eines als heilig angesehenen Ortes stattfindet?
Durch welchen Prozess können Glaube und Überzeugung, solche tiefgreifende Wirkungen haben? Spielt beim Placebo womöglich auch die Bedeutung eine Rolle, welche einem Ritual beigemessen wird, sei es das Aufsagen eines Rosenkranzes, Mantras, das Einreiben von heiliger Asche oder die Einnahme einer Wundermedizin, welche von einem vertrauenswürdigen Heilpraktiker oder Guru verschrieben wurde?
Wurde die innere mentale Befindlichkeit der auf diese Weise Geheilten, vielleicht von den äusseren Umständen (einer Person, einem magischen Ort, Hypnose, einer Sache zum passenden Zeitpunkt) so stark beeinflusst bzw. geändert, dass ihr neuer mentaler Zustand tatsächlich reale physische Veränderungen bewirkte?

3.1.4 Die Erforschung des Nocebo-Effekts

Alles hat eine Kehrseite – auch der Placebo-Effekt. Dem Phänomen der Suggestibilität wurde wegen seiner Heilkraft verstärkte Aufmerksamkeit geschenkt, dabei wurde allerdings auch klar, dass eben dieses Phänomen auch Schaden anrichten kann (wie die Beispiele Zaubersprüche und Voodoo-Flüche zeigen).
In den 1940er-Jahren untersuchte der Harvard-Physiologe Walter Bradford Cannon (der 1932 den Begriff „fight or flight“ prägte) die extreme Nocebo-Reaktion, die er als „Voodoo-Tod“ bezeichnete.[15] Seine Forschungsarbeit legte das Fundament für den Grossteil unserer Kenntnisse darüber, wie Krankheiten durch physiologische Reaktionen des Körpers auf Emotionen (insbesondere Angst) entstehen können. Der Glaube des Opfers an die tödliche Macht des Voodoo-Fluches an sich sei nur „eine Zutat“ zu der „psychologischen Suppe“, die letztlich den Tod herbeiführen könne, sagte Cannon. Ein weiterer Wirkfaktor sei die soziale Ächtung und Ablehnung, auch durch die eigene Familie. Solche Menschen würden schnell zu „wandelnden Toten“.
Bloss das Bild einer Bedrohungslage kann bereits eine Erkrankung auslösen. So wurde erforscht, dass Heuschnupfen-Allergiker nur schon beim Anblick einer Abbildung einer Blumenwiese starke Symptome der Krankheit zeigen.
Nocebo (lat.) bedeutet „*ich werde schaden*“, im Gegensatz zum lateinischen Placebo „*ich werde gefallen*“, womit letztere eine Scheinsubstanz bezeichnet, die positive Auswirkungen hat – einfach weil jemand das glaubt oder erwartet.[16]
Der Nocebo-Effekt zeigt sich z.B. in Arzneimitteltests, wenn Probanden zwar ein Placebo zu sich genommen haben, jedoch bestimmte Nebenwirkungen entwickeln, weil sie beim Gedanken an den Medikamenten-Wirkstoff auch an die potenziellen Nebenwirkungen (des Beipackzettels) denken.
Pawlow bestätigte 1927 den Nocebo-Effekt (gleich wie der Placebo-Effekt) durch Konditionierung. Denn Regelmässig erbrochen seine Pawlow’schen Hunde nach Morphininjektionen, ebenso als später nur noch Kochsalzlösung in der Spritze war.
Aus naheliegenden ethischen Gründen gibt es nur wenige Studien, die sich auf das Nocebo-Phänomen konzentrieren. Ein berühmtes Beispiel ist eine 1962 in Japan durch-

[15] W. B. Cannon, „Voodoo Death“, American Anthropologist, Bd. 44, Nr. 2; S. 179-181 (1942)

[16] Der Begriff Placebo entstammt der christlichen Liturgie. Der Vers *Placebo domino in regione vivorum* (Ps 116,9) *„Ich werde dem Herrn gefallen im Lande der Lebenden“,* wurde im 12. Jahrhundert Bestandteil des Totenoffiziums und war zeitweise ein Synonym für die „Totenandacht“. Im Mittelalter heuerten Familien eines Verstorbenen oft Klageweiber an, die diese Verse sangen; und da ihre vorgetäuschte Trauer manchmal gar zu weit ging, wurde dem Wort Placebo die Bedeutung „Schmeichler“ bzw. „Speichellecker“ verliehen. Anfang des 19. J.h. begannen Ärzte, wirkungslose Stärkungsmittel, Pillen und andere Behandlungen zu verabreichen, um Patienten zu beschwichtigen, denen sie nicht helfen konnten oder die wegen eingebildeter Leiden ärztliche Hilfe suchten. Diese Ärzte übernahmen den Begriff Placebo für ihre Zwecke und verliehen im seine jetzige Bedeutung.

geführte Studie mit einer Gruppe von Kindern, die alle allergisch auf Gift-Efeu resp. Giftsumach reagierten.[17]
Die Forscher rieben jedem Kind ein Blatt des Allergens auf den Unterarm und sagten es sei harmlos. Zur Kontrolle rieben sie den anderen Unterarm mit einem ungiftigen Blatt ein, welches angeblich Gift-Efeu war. 11 der 13 Kinder bekamen keinerlei Ausschlag an der Stelle wo sie in Berührung mit dem Gift kamen, jedoch am anderen Arm, wo sie nur mit dem vermeintlich giftigen Stoff in Berührung gekommen sind.
Der Gedanke, das Blatt sei unschädlich überschrieb ihre Erinnerung und ihre Überzeugung dagegen allergisch zu sein, und so war der Gift-Efeu für sie harmlos. Umgekehrt galt dasselbe für den zweiten Teil des Experiments. Ein harmloses Blatt löste den Noceboeffekt aus denn allein durch den Gedanken wurde es zum Gift.
Dieser erstaunliche Beweis, dass Gedanken (in Form von Erwartungen) mehr Einfluss auf den Körper haben, als die „reale“ Umgebung, läutete die Ära des neuen wissenschaftlichen Gebietes der Psychoneuroimmunologie ein – den Auswirkungen von Gedanken und Emotionen auf das Immunsystem, ein wichtiger Teil der Geist-Körper-Verbindung.

3.1.5 Der Curabo-Effekt

Der Placeboforscher Bertrand Graz vom Universitätsinstitut für Soziale und Präventive Medizin in Lausanne hält die Korrelation zwischen der positiven Erwartungshaltung des Arztes und dem Heilerfolg einer Behandlung für dermassen bedeutsam, dass er für diesen Wirkungsfaktor eine neue Bezeichnung, den „curabo effect“ (curabo: lat. „ich werde heilen“) vorschlägt.[18]

3.2 Durchbrüche in der Placeboforschung

In einer für die Placebo-Forschung bahnbrechenden Studie wurde Ende der 1970er-Jahre zum ersten Mal nachgewiesen, dass ein Placebo genauso die Ausschüttung von Endorphinen auslösen kann wie Medikamente. Im Rahmen der Studie gab Jon Levine, von der Universität von Kalifornien, 40 Patienten, denen gerade die Weisheitszähne gezogen worden waren, Placebo statt schmerzstillende Mittel.[19]
Die meisten Patienten sagten aus, das Mittel habe gewirkt. Doch dann verabreichten die Forscher den Patienten Naloxon, ein Morphium-Antidot, welches im Gehirn die Rezeptoren für Morphium und Endorphine[20] blockiert. Und die Schmerzen kehrten zurück. Ein Beweis dafür, dass die Patienten durch die Einnahme des Placebo selbst endogene Endorphine produziert haben mussten.

Eine weitere Studie des Psychologen Robert Ader, der Universität Rochester aus den 1970er-Jahren, führte eine weitere faszinierende Grösse in die Placebo-Debatte ein: Das Element der Konditionierung.
Ader untersuchte, wie lange solche konditionierten Reaktionen andauern. Er gab Laborratten mit Saccharin gesüsstes Wasser, dem hohe Mengen an Cyclophosphamid zugesetzt waren (Mittel welches Magenschmerzen verursacht) zu trinken. Ader ging davon aus, dass die Ratten nach der Konditionierung und assoziativen Verbindung des süssen Geschmacks des Wassers mit dem Bauchweh assoziieren und schon bald das behandelte Wasser nicht mehr trinken würden und wollte nun wissen, wie lange diese konditionierte Reaktion anhalten würde. Cyclophosphamid unterdrückt allerdings auch das Immunsystem (was Ader anfangs nicht wusste), so starben seine Ratten ganz unerwartet an bakteriellen oder Virusinfekten. Er gab den übrigen Ratten also nur noch Saccharin (ohne den „Immun-

[17] Y. Ikemi und S. Nakagawa, „A Psychosomatic Study of Contagious Dermatitis“, Kyoshu Journal of Medical Science, Bd. 13: S. 335-350 (1962).
[18] Bertrand Graz, University Institute for Social and Preventive Medicine, Bugnon 17, 1005 Lausanne: *Let us call it “Curabo effect”*. In: BMJ. 15. April 2008.
[19] N. Cousins, “Anatomy of an Illness (as Perceived by the Patient)”, New England Journal of Medicine, Bd 295, Nr. 26: S. 1458-1463 (1976)
[20] Endogenes, also körpereigenes Morphiurn

suppressor“), doch die Ratten starben weiterhin an Infektionen, wogegen es der Kontrollgruppe (welche die ganze Zeit nur gesüsstes Wasser bekam) gut ging.
Wie Robert Ader in Zusammenarbeit mit dem Immunologen Nicholas Cohen, von der Universität von Rochester herausfand, produzierte gesüsstes Wasser bei den Ratten – nachdem sie darauf konditioniert waren dessen Geschmack mit dem Effekt des immununterdrückenden Medikaments zu assoziieren — dieselbe physiologische Wirkung wie das Medikament. Dem Nervensystem wurden also dieselben Signale gesandt, das Immunsystem zu unterdrücken.
Aders Ratten starben also allein durch die Erwartung. Der Geist konnte den Körper unterbewusst stärker aktiveren, als es die Wissenschaftler je für möglich gehalten hätten.[21]

Die Idee der Konditionierung hat durch den russischen Physiologen Ivan Pawlow ja bereits Berühmtheit erlangt. Es geht dabei um Assoziationen – so wie die Pawlow'schen Hunde den Klang der Glocke mit Futter assoziierten, nachdem Pawlow diese Glocke jeden Tag vor der Fütterung geläutet hatte. Mit der Zeit waren die Hunde darauf konditioniert, beim Klang der Glocke – in Erwartung ihres Fressens – automatisch Speichel zu produzieren. Ihr Körper lernte, auf einen neuen Reiz in ihrem äusseren Umfeld (Glocke) physiologisch zu reagieren, auch wenn der ursprüngliche Anreiz, der diese Reaktion ausgelöst hatte (das Futter), nicht mehr vorhanden war.
Man könnte also sagen, dass bei einer konditionierten Reaktion die dem Körper innewohnende unterbewusste Programmierung den bewussten Geist unterdrückt und die Führung zu übernehmen scheint. Dann ist der Körper tatsächlich darauf konditioniert, zum Geist zu werden, da das bewusste Denken nicht mehr die vollständige Kontrolle hat.

3.2.1 Placebo wirkt besser als Antidepressiva

Ende der 1980er- und in den 1990er-Jahren kamen eine grössere Menge neuer Antidepressiva auf den Markt. Der Psychologe Irving Kirsch, damals an der Universität von Connecticut, erstellte 1998 eine Metaanalyse zu veröffentlichten Studien über Antidepressiva. Zu seinem Entsetzen verbesserte sich der Zustand von über 2300 Patienten, die an 19 randomisierten Doppelblindstudien teilgenommen hatten, hauptsächlich aufgrund von Placebo und nicht durch Antidepressiva.[22]

3.2.2 Die Neurobiologie des Placebo

Unser Körper kann tatsächlich eine ganze Reihe an biologischen Chemikalien produzieren, welche heilen können, uns vor Schmerzen schützen, zu einem tiefen Schlaf verhelfen, unser Immunsystem stärken, uns Lust empfinden lassen und uns sogar dazu bringen, uns zu verlieben.
Wollen wir einmal folgende Überlegung anstellen: Wenn die Expression eines bestimmten Gens bereits einmal stattgefunden hat und wir zu einem bestimmten Zeitpunkt im Leben diese speziellen chemischen Verbindungen hergestellt haben, dann aber aufgrund von Stress oder Krankheit, durch die das Gen abgeschaltet wurde, damit aufhörten – dann ist es vielleicht auch möglich, dieses Gen wieder einzuschalten, denn unser Körper weiss durch frühere Erfahrungen bereits, wie das geht.

3.2.2.1 „Priming“

Priming[23] oder *Bahnung* bedeutet im Grunde, dass irgendetwas in unserem Umfeld (Personen, Orte, Dinge, Situationen, Klischees, Überzeugungen etc.) alle möglichen Assoziationen auslösen, die fest in unserem Gehirn vernetzt werden (und uns zu etwas trimmen), ohne uns dessen bewusst zu sein, was wir da tun.

---

[21] R. Ader und N. Cohen, “Behavoiorally Conditioned Immunsuppression”, Psychosomatic Medicine, Bd. 37, Nr. 4: S. 333-340 (1975)
[22] I. Kirsch und G. Sapirstein, “Listening to Prozac but Hearing Placebo: A Meta-analysis of Antidepressant Medication”, Prevention and Treatment, Bd. 1, Nr. 2: Artikel 00002a (1998)
[23] Gemäss Wikipedia ist es die unbewusste Aktivierung von speziellen Assoziationen im Gedächtnis aufgrund von Vorerfahrungen durch einen vorausgegangenen Reiz

Die Placebo-Forschung machte 2010 eine erstaunliche Wende durch. Eine Pilotstudie unter der Federführung von Ted Kaptchuk, Professor der Medizin an der Harvard-Universität, wies nach, dass Placebo auch wirken, wenn bekannt ist, dass es sich um ein Placebo handelt.[24] Den Patienten war nichts vorgetäuscht worden. Sie wussten ganz genau, dass sie keine „echten" Medikamente einnahmen – aber nachdem ihnen suggeriert worden war, die Placebo könnten die Symptome mildern – und sie an einen Erfolg, unabhängig von der Ursache, glaubten, – waren ihre Körper so beeinflusst worden, dass sich eben dieser Erfolg auch einstellte.
2007 führten die Psychologinnen Alia Crum und Ellen Langer von der Harvard-Universität eine Studie mit 84 Zimmermädchen durch, die dies perfekt illustriert.[25]
Bei einer anfänglichen Selbsteinschätzung sagten 67% der Studienteilnehmerinnen sie würden nicht regelmässig Sport treiben und 37% sie würden sich gar nicht sportlich betätigen. Nach dieser Einschätzung unterteilten die Studienleiter Crum und Langer die Zimmermädchen in 2 Gruppen ein. Der ersten Gruppe erklärten sie, wie viele Kalorien sie nur schon durch ihre Tätigkeit verbrannten und dass sie allein durch ihre Arbeit genügend Sport treiben würden. Der zweiten Gruppe wurden diese Informationen vorenthalten (diese Teilnehmerinnen arbeiteten in anderen Hotels als die Teilnehmerinnen der ersten Gruppe, damit sie sich nicht über dieses Thema unterhalten konnten). Nach einem Monat hatten die Teilnehmerinnen der ersten Gruppe durchschnittlich ein knappes Kilo Gewicht verloren, auch der Körperfettanteil war zurückgegangen, und ihr systolischer Blutdruck lag durchschnittlich 10 mmHg niedriger, obwohl sie ausserhalb der Arbeit weder Sport trieben noch ihre Essgewohnheiten verändert hatten.
Bei der anderen Gruppe, die derselben Arbeit nachging, hatte sich so gut wie nichts verändert.

Kurz gesagt: Je mehr man über das „Was" und „Warum" lernt, desto einfacher und effektiver wird das „Wie".

Erfahrungsgemäss rechne ich auch den eher subtilen (Behandlungs-) Faktoren eine grosse Bedeutung zu. Zum Beispiel hat die Farbe, die Grösse, die Menge oder der Preis einer eingenommenen Arznei einen direkten Effekt auf die Wirkungs-Erwartung.
Neuere Forschungen zeigen die Wirkung von Überzeugung und Wahrnehmung auf die Punkteanzahl für die mentale Leistung in standardisierten Prüfungen. Die Arbeit ergab, dass allein die Überzeugung, z.B. *„weil ich eine Frau bin, werde ich im Aufsatz besser sein, als meine männlichen Kollegen, dafür schlechter in Mathe"* etc. (Überzeugungen welche nur auf Klischees beruhen) einen grossen Effekt auf das Prüfungsresultat hat.

3.2.2.2 Was beeinflusst die Erwartungshaltung?

Die Erwartungshaltung[26], als ein zentraler Baustein des Placebo-Effekts, wird direkt beeinflusst durch:

- eine positive Grundeinstellung und Einstellung gegenüber der Therapie oder gegenüber des Therapeuten
- das Wissen, die Ausbildung und der berufliche Status eines Therapeuten

[24] T. J. Kaptchuk, E. Friedlander, J. M. Kelley u.a., „Placebos Without Deception; A Randomized Controlled Trial in Irritable Bowel Syndrome", PLOS ONE, Bd. 5, Nr. 12: S. e15591 (2010).
[25] A. J. Crum und E. J. Langer, „Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect", Psychological Science, Bd. 18, Nr. 2: S. 165-171 (2007)
[26] Eine repräsentative New Yorker Studie von 1970 an Asthmapatienten zeigt beispielsweise, wie extrem die Auswirkungen von Erwartungshaltungen auf den Körper sind. Die Probanden bekamen zwei verschiedene Medikamente: Isoproterenol, welches die Bronchien erweitert, und Carbachol, das die Bronchien verengt (Bei Letzterem ist also eine Verschlimmerung des Asthmas zu erwarten). Nach der Verabreichung wurden bei jedem Patienten das Lungenvolumen und der Luftstrom gemessen. Einmal sagte man den Patienten, um welches Medikament es sich handelt, das andere Mal sagte man ihnen, dass sie das genau gegenteilige Mittel bekommen. Als Resultat fand man in erster Linie heraus, dass die Medikamente besser wirken, wenn der Patient weiss, welches Medikament er bekommt. Von weitaus grösserem Interesse ist in diesem Fall die Tatsache, dass sich das gemessene Lungenvolumen und der gemessene Luftstrom bei den Patienten, die zwar Carbachol bekamen, aber glaubten, sie bekämen das Bronchien-erweiternde Isoproterenol, tatsächlich positiv verändert haben – ebenso umgekehrt. Dieses erstaunliche Ergebnis zeigt, dass die Erwartung unter bestimmten Umständen den Placeboeffekt so stark unterstützen kann, dass er die chemische Wirkung nicht nur aufhebt, sondern sogar umkehren kann.
[Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Placebo (letztmals aufgerufen am 5.9.15)]

- die generelle Meinung über Wirksamkeit oder Unwirksamkeit einer Behandlung oder Heilbarkeit einer Krankheit
- der gute Ruf des Therapeuten
- einen Therapeuten, der sich für den Klienten Zeit nimmt, auf ihn eingeht, und sich von der Behandlung überzeugt zeigt
- das Vertrauen, die Hoffnung und die Zuversicht
- das Umfeld: Personen, Orte, Dinge, Situationen, Klischees und Überzeugungen

3.2.3 Einfluss von Behandlungsarten oder Galenik auf den Placebo-Effekt

Invasive Massnahmen, wie Injektionen oder operative Eingriffe, wecken eine grössere Erwartungshaltung, als die orale Verabreichung von Medikamenten.
Medikamenten-Eigenschaften wie Grösse, Form, Farbe, Preis, Art der Verabreichung und Geschmack können die Wirkung durch den Placebo-Effekt beeinflussen. Grosse, bunte Kapseln sind erfahrungsgemäss wirkungsvoller, als kleine weisse Tabletten. Auch die Anzahl der Tabletten oder wenn man eine bereits kleine Tablette noch halbieren muss, beeinflusst die Wahrnehmung der Tablettenstärke.

3.2.4 Einfluss des Placebo-Effekts auf verschiedene Krankheiten

Die Stärke des Einflusses des Placebo-Effektes variiert stark von Krankheit zu Krankheit. Schmerzen reagieren am besten auf den Placebo-Effekt, sie sind ja auch sehr stark von unserer psychischen Verfassung abhängig.

- Schmerzen werden, alleine mit Placebo, bei etwa 35 % der Patienten gelindert
- Magengeschwüre bei ca. 50 %
- Rheuma und Arthritis bei bis zu 80 %
- Vaso-spastische Angina pectoris bei 25 %
- Angina pectoris mit Arteriosklerose aber nur bei 4 %[27]

3.2.5 Stress, Immunsystem und Placebo

Unser Körper reagiert sehr sensibel auf Stress. Häufig leiden Menschen, die starkem beruflichen Stress ausgesetzt sind, unter Kopfschmerzen oder Bluthochdruck.
Verschiedene Gehirnbereiche wie Amygdala (Mandelkern, zuständig für die emotionale Färbung von Erlebnissen) oder der Hippocampus (zuständig für die Überführung von Informationen vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis) reagieren stark auf emotionale Veränderungen. Sie sind mit der Grosshirnrinde, dem Denk- und Schaltzentrum des Gehirns, verbunden. Diese ist wiederum mit dem Hypothalamus verbunden. Der Hypothalamus liegt ausserhalb der Blut-Hirn-Schranke. So kann er gut durch chemische Substanzen im Blutkreislauf beeinflusst werden. Wenn der Körper unter Stress steht, wird hier mehr corticotropin-freisetzendes Hormon (CRH) produziert. Das CRH bewegt sich zur naheliegenden Hypophyse. Diese produziert, angeregt vom CRH, das adrenocorticotrope Hormon (ACTH). Das ACTH gelangt über das Blut zur Nebenniere. Im äusseren Bereich der Nebennierenrinde wird daraufhin Kortisol gebildet. Kortisol erhöht unter anderem den Blutzuckerspiegel und reduziert die Immunreaktionen. In einem anderen Nebennierenbereich werden mehr Katecholamine gebildet, die eine starke Wirkung auf Herz und Blutgefässe haben.[VI] (Seite 31)
Kurzzeitig ist der menschliche Körper jetzt auf eine Gefahrensituation vorbereitet. Die Aufmerksamkeit ist erhöht, ebenso wie Puls und Blutdruck, während im Moment unnötige Funktionen wie die Verdauung zurückgestellt werden. Der hohe Kortisolspiegel sorgt dafür, dass mehr Zucker im Blut zur schnellen Verbrennung bereitsteht. Langfristig kann dieser Zustand jedoch Ursache von Schmerzen oder von Spannungskopfschmerzen sein.

[27] http://www.zeit.de/1998/42/199842.placebo_.xml, Publizierung 1998, letzter Aufruf 5.9.15

Eine Reihe älterer Studien zeigt, dass Placebo am besten bei Menschen wirken, die mit Angst zum Arzt kommen. Bei dieser Theorie glaubt man, dass der Placeboeffekt besonders durch Stressreduktion wirkt[28].

3.2.6 Ethische Aspekte bei der Gabe von Scheinmedikamenten

Grundsätzlich dürfen Placebo für die Behandlung von Krankheiten oder Beschwerden aus gesetzlichen und ethischen Gründen nur nach dem bewussten Einverständnis des Patienten eingesetzt werden. Placebo zeigen nach einer vollständigen Information des Patienten zum Teil nur noch spärliche Effekte. Die beiden widersprüchlichen Fakten führen immer wieder zu Streitgesprächen, inwieweit eine Anpassung der gesetzlichen Bestimmungen und ethischen Grundsätzen zum Wohle des Klienten vertretbar wäre. Beispielsweise wenn befürchtet werden muss, dass eine verlängerte Schmerzmittelgabe zu einer Überdosierung führen könnte. In Umfragen geben bis zu 50% von befragten Medizinern an, zumindest manchmal unwirksame oder wenig wirksame Medikamente eingesetzt zu haben.
Ich kann Dr. Jürgen Wallner vom Institut für Rechtsphilosophie, Religions- und Kulturrecht der Universität Wien und Mitglied des Ethikbeirats der Vinzenz Gruppe grossteils beipflichten und vertrete statt seinen vier Grundsätzen[29] einen zusätzlichen, welche bei der Verabreichung von Scheinmedikamenten gegeben sein sollten:

- Klienten über die Placebo-Gabe informieren (zumindest nachträglich)
- Autonomie des Klienten berücksichtigen
- Ernstnehmen des Klienten
- Dem Klienten Hoffnung geben, Eigenkompetenz und das Selbstvertrauen stärken, aber keine leeren Versprechungen machen
- Der Klient soll durch den Verzicht auf eine reguläre Behandlung nicht zu Schaden kommen

[28] https://de.wikipedia.org/wiki/Placebo, letzter Aufruf 5.9. 2015

[29] http://www.springermedizin.at/artikel/2510-auch-bei-placebo-vier-ethische-grundprinzipien-beachten, Erschienen 16.04.2009, letztmals aufgerufen 5.9.15

4 Der Placebo-Effekt im Gehirn

Wie die bisherigen realen und dokumentierten Geschichten veranschaulicht haben, kann unser Körper auf einen neuen Geist oder „ein neues Ich“ reagieren, wenn wir unseren Seinszustand wahrhaftig verändern. Dazu müssen wir zunächst unser Denken verändern, denn die enorme Grösse unseres Vorderhirns befähigt uns Menschen, unsere Gedanken wahrer zu machen als alles andere – und genauso funktioniert das Placebo. Um erkennen zu können, wie dieser Prozess abläuft, ist es notwendig, die drei zentralsten Elemente für den Placebo-Effekt zu untersuchen: Konditionierung, Erwartung und Bedeutung. Diese drei Instrumente spielen zusammen und orchestrieren die Placebo-Reaktion.

4.1 Konditionierung, Erwartung und Bedeutung

Eine **Konditionierung** findet statt, wenn eine Erinnerung aus der Vergangenheit (beispielsweise die Einnahme von Aspirin) mit einer physiologischen Veränderung (keine Kopfschmerzen mehr) assoziiert wird, weil wir diese Erfahrung so oft gemacht haben.
Die Abbildungen 3.1A, 3.1B und 3.1C (siehe Seite Grafik rechts) veranschaulichen den Konditionierungsprozess.
Ein Reiz erzeugt eine physiologische Ver-änderung, eine sogenannte Reaktion oder Belohnung. Das wiederholte Zusammenbringen eines Reizes mit einem konditionierten Reiz erzeugt weiterhin eine Reaktion. Das Entfernen des Reizes und Ersetzen durch einen konditionierten Reiz – beispielsweise ein Placebo – kann erneut dieselbe physiologische Reaktion hervorrufen.[II]

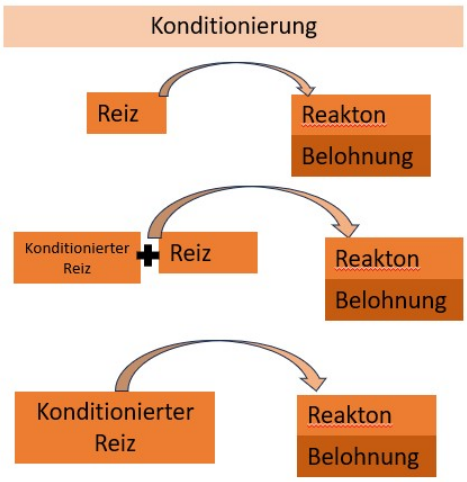


Abbildung 3: [Bild-Quelle siehe Literaturverzeichnis II]

Erwartung kommt dann ins Spiel, wenn wir begründet ein anderes Ergebnis vorwegnehmen. Leidet jemand z.B. unter chronischer Arthritis und erhält von seinem Therapeuten ein neues Medikament, das, wie dieser begeistert erklärt, die Schmerzen prima lindert, geschieht dies oft auch (die Schmerzen lassen nach). Damit hat der Behandler die Suggestibilität seines Patienten genutzt. Je nachdem wie offen wir für Suggestionen sind, assoziieren wir etwas Äusseres (das neue Medikament) ganz natürlich mit der Entscheidung für eine andere Möglichkeit (schmerzfrei sein). Im Kopf ergreifen wir ein anderes zukünftiges Potenzial, hoffen und erwarten ein entsprechend anderes Ergebnis. Wenn wir dieses neue Ergebnis emotional annehmen und unsere Emotionen stark genug sind, können Gehirn und Körper nicht mehr zwischen der Vorstellung einer neuen schmerzfreien Befindlichkeit und dem tatsächlichen Eintreten des Ereignisses unterscheiden. Für das Gehirn und den Körper ist es dasselbe. Das Gehirn aktiviert dabei die selben Nervenbahnen, als hätte sich unsere Befindlichkeit tatsächlich geändert (als hätte das Medikament die Schmerzen gelindert), und schüttet auch ähnliche chemische Verbindungen in den Körper aus. Es geschieht tatsächlich das was wir erwarten, weil Gehirn und Körper ein Medikament herstellen, welches perfekt geeignet ist unsere innere Befindlichkeit zu verändern. Jetzt befinden wir uns in einem neuen Seinszustand – das heisst, Geist und Körper arbeiten als System zusammen.

Bedeutung ist das dritte Element, welches beim Placebo-Effekt eine Rolle spielt. Wenn wir einer Handlung eine neue Bedeutung bzw. einen neuen Sinn verleihen, steht eine willentliche Absicht dahinter. Anders ausgedrückt: Lernen und verstehen wir etwas Neues, dann stecken wir mehr bewusste, zielgerichtete Energie hinein. In der (zuvor angesprochenen) Studie mit den Zimmermädchen haben diese ihren täglichen Verrichtungen mehr Bedeutung beigemessen nachdem sie verstanden hatten, wie sehr sie sich tagtäglich bei der Arbeit körperlich betätigen und wie sie davon profitieren. Sie saugten

dann nicht mehr nur einfach Staub, sondern trainierten dadurch ihre Muskeln, bauten Kraft auf und verbrannten Kalorien. Da ihre Arbeit mehr und eine andere Bedeutung hatte, nachdem sie von den Wissenschaftlern über die positiven Auswirkungen ihres „Trainings“ aufgeklärt worden waren, bestand die Absicht bzw. das Ziel der Zimmermädchen nicht mehr nur darin ihre Arbeit zu erledigen, sondern auch darin zu trainieren und ihre Gesundheit zu verbessern. Und genau das geschah dann auch. Die Probandinnen der Kontrollgruppe wiesen ihrer Arbeit weiterhin keine gesundheitsrelevante Bedeutung zu – und hatten folglich auch keinen Effekt.
Je mehr wir also an die Wirkung einer bestimmten Substanz, Behandlung, Gebet, Ritual oder Operation glauben, weil wir über die damit verbundenen Vorteile und positiven Wirkungen Bescheid wissen, desto grösser ist die Chance auf den kontinuierlichen Gedanken an eine gesundheitliche Besserung zu reagieren und tatsächlich zu gesunden. Anders ausgedrückt: Je mehr Bedeutung man einer potenziellen Erfahrung mit einer Person, einem Ort oder einer Sache „im Aussen“ verleiht um eine Veränderung im Innern zu bewirken, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen, willentlich herbeigeführten Änderung der inneren Befindlichkeit nur durch Gedanken.
Und je besser man eine neue gesundheitliche Auswirkung akzeptieren kann – weil man weiss, welche potenziellen Belohnungen sich aus einem entsprechenden Handeln ergeben –, desto deutlicher wird das mental erzeugte Modell, und desto besser kann man Geist und Körper darauf einstellen, genau das zu erschaffen.

4.2 Die Anatomie der Gedanken

Wenn der Placebo-Effekt davon abhängt, wie ein Gedanke die Physiologie verändern kann – also von der Macht des Geistes über die Materie – dann sollten wir uns einmal unsere Gedanken genauer anschauen und herauszufinden, wie sie mit dem Gehirn und dem Körper interagieren. Wir Menschen sind „Gewohnheitstiere“. Tag für Tag gehen uns etwa 60.000 bis 70.000 Gedanken durch den Kopf, von denen 90% genau die gleichen Gedanken sind wie bereits am Tag zuvor. Wir stehen von derselben Seite des Bettes auf, erledigen die gleichen alltäglichen Verrichtungen im Badezimmer, essen Tag für Tag das gleiche Frühstück und sitzen dabei auf demselben Stuhl mit der Tasse in derselben Hand. Dann fahren wir auf derselben Strecke zur selben Arbeit und tun das, womit wir uns gut auskennen, mit denselben Menschen – und das jeden Tag. Man könnte sagen, wir erleben den grössten Teil unseres Lebens auf „Auto-Pilot“.

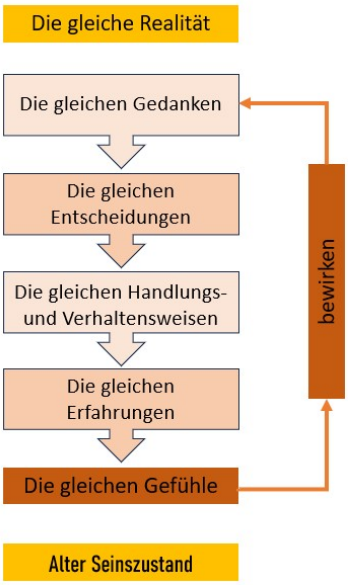


Abbildung 4: [Quelle II, im Literatur-verzeichnis]

Wir denken die gleichen Gedanken und treffen deshalb dieselben Entscheidungen, die wiederum zu den immer *gleichen Verhaltensweisen führen, was uns immer wieder die gleichen Erfahrungen beschert, die die gleichen* Emotionen erzeugen. Und diese immer wieder gleichen Emotionen rufen die immer gleichen Gedanken hervor.
Sehen sie auf der nebenstehenden Abbildung, wie die gleichen Gedanken, immer wieder die gleiche, gewohnte Realität kreieren. Aufgrund dieses mehr oder weniger unbewussten Prozesses bleibt auch die Biologie immer die Gleiche. Selbst wenn sie vielleicht heimlich auf Veränderung in Ihrem Leben hoffen, verändern sich weder ihr Gehirn noch ihren Körper, denn sie denken ja immer wieder die gleichen Gedanken, führen die gleichen Handlungen aus und erleben dieselben Emotionen. Sie erzeugen dieselben Gehirnaktivitäten, die dieselben Schaltkreise aktivieren und die gleichen chemischen Stoffe im Gehirn produzieren, welche wiederum die Körperchemie auf immer wieder die gleiche Weise beeinflusst und eventuell sogar ein wenig abhängig macht. Diese chemischen Verbindungen senden denselben Genen die gleichen Signale, dieselbe Genexpression erzeugt die gleichen Proteine und der Körper bleibt der Gleiche.

Unsere gewohnten, vertrauten Gefühle geben uns Sicherheit, entsprechen unser Identität, unser Persönlichkeit, unserem Seinszustand. Es ist etwas Bequemes, Müheloses und Automatisches, das altbekannte Ich, welches vor allem in der Vergangenheit lebt, Ihre Persönlichkeit und ihre persönliche Realität erzeugt. Und ihre Persönlichkeit besteht aus dem, was sie denken, wie sie handeln und wie sie sich fühlen.

Wenn sie eine neue persönliche Realität erzeugen wollen – ein neues Leben –, müssen sie ihre in der Vergangenheit viel gedachten Gedanken untersuchen, reflektieren und verändern. Sie müssen sich ihrer unbewussten Verhaltensweisen bewusst werden, für die sie sich entschieden haben und die zu den immer gleichen Erfahrungen geführt haben. Dann müssen sie eine neue Wahl treffen, ein neues Handeln an den Tag legen und neue Erfahrungen kreieren. Die nebenstehende Abbildung zeigt, wie die Persönlichkeit die persönliche Realität beeinflusst.

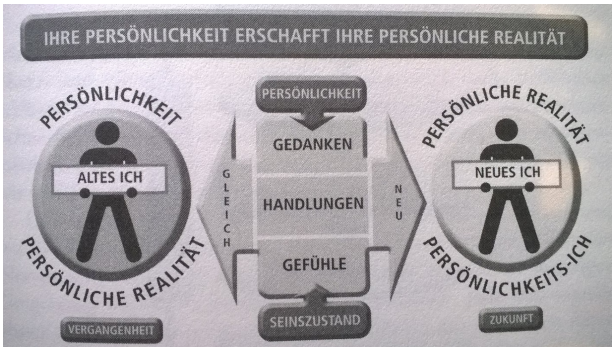


Abbildung 5: [Quelle II, im Literaturverzeichnis]

Sie sollten die Emotionen, die sie im Gedächtnis behalten und verinnerlicht haben und Tag für Tag leben, also achtsam beobachten und entscheiden, ob sie sich mit einem von diesen Emotionen bestimmtem Leben wirklich etwas Gutes tun.

4.2.1 Transformation von alter Realität zum neuen Seinszustand:

Wenn ihnen dieses Modell einleuchtet, sollte auch klar sein, dass neue Gedanken zu neuen Wahlmöglichkeiten und Entscheidungen führen, welche wiederum in neuen Verhaltensweisen resultieren, die neue Erfahrungen nach sich ziehen. Neue Erfahrungen erzeugen neue Emotionen; neue Emotionen und Gefühle inspirieren zu neuen Gedanken. Und das nennt man Entwicklung welche zu Evolution führen kann. Ihre persönliche Realität und ihre Biologie – ihre Schaltkreise bzw. neuronalen Vernetzungen im Gehirn, ihre innere Chemie, ihre Genexpression und letztendlich ihre Gesundheit – sollten sich auf Grund dieser neuen Persönlichkeit und dieses neuen Seinszustands verändern. (siehe Abbildung rechts)

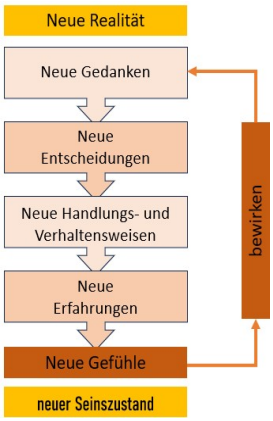


Abbildung 6: [Quelle II, im Literaturverzeichnis]

Offensichtlich beginnt alles mit der Kreierung eines neuen Gedankens.

4.2.2 Die Funktionsweise des Gehirns

Um zu verstehen, was beim Placebo-Effekt geschieht, und wie Gehirn und Körper zusammenarbeiten ist es sinnvoll, uns die Begriffe wie Schaltkreise im Gehirn, neuronale Netze, Hirnchemie und Genexpression näher anzuschauen. Das Gehirn besteht zu über 75% aus Wasser. Ein paar Milliarden Neuronen sind in dieser fluiden Umgebung nahtlos nebeneinander angeordnet. Jede Nervenzelle ähnelt einem blattlosen, elastischen Baum, mit wehenden Ästen und Wurzelsystemen, die sich so mit anderen Nervenzellen verbindet. Eine einzelne Nervenzelle kann 1‘000-100’000 solcher Verbindungen aufweisen. Jedes einzelne Neuron ist sein eigener Biocomputer mit über 60 Megabyte RAM. Es kann Hunderttausende von Funktionen pro Sekunde verarbeiten. Wenn wir etwas Neues lernen

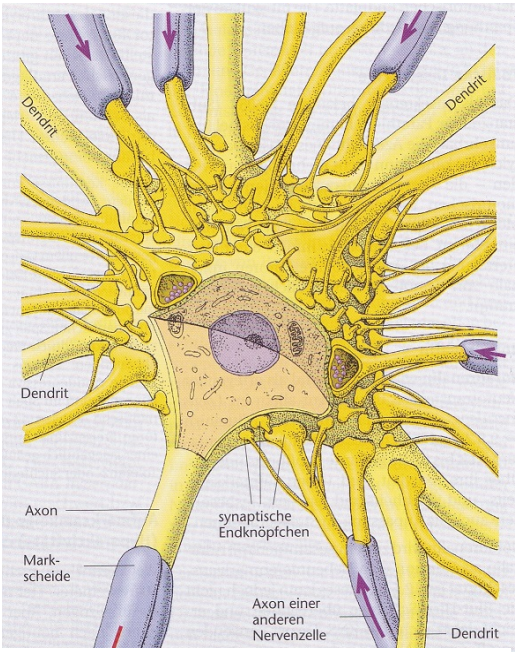


Abbildung 7: Synapsen auf einem Neuron (schematisch vereinfacht): Seite 161 aus 5. Literatur-Quelle

und neue Erfahrungen machen, stellen unsere Neuronen neue, synaptische Verbindungen her und tauschen miteinander elektrochemische Informatio-nen aus. Das Erzeugen und Verändern solcher Ver-bindungen beeinflusst im Laufe der Zeit die physi-sche Struktur des Gehirns. Unsere Gedanken setzen im Gehirn eine Mischung aus mehreren chemischen Substanzen, die Neurotransmitter frei.
Beim Denken wandern Neurotransmitter von einem Ast des „Neuronenbaums“ über den synaptischen Spalt zur Wurzel eines anderen Neuronenbaums. Wenn diese den Spalt überquert haben, feuert das Neuron einen elektrischen Informationsblitz ab. Denken wir die gleichen Gedanken immer wieder, feuert das Neuron immer wieder auf dieselbe Weise und stärkt dadurch die Beziehung zwischen den beiden benachbarten Zellen, damit diese beim nächsten „Informationsfeuer“ das Signal noch einfacher weiterleiten können. Dabei bilden sich im Gehirn physische Nachweise, dass etwas nicht nur gelernt, sondern auch erinnert wurde. Dieser Prozess selektiver Verstärkung ist die synaptische Potenzierung.
Wenn ganze „Neuronen-Wälder“ aufeinander abgestimmt feuern, um einen neuen Gedanken zu unterstützen, wird eine weitere chemische Verbindung (ein Protein) in der Nervenzelle produziert. Dieses Protein begibt sich ins Zentrum der Zelle, den Nukleus, und landet dort in der DNA, wo es mehrere Gene aktiviert (sozusagen „einschaltet“).

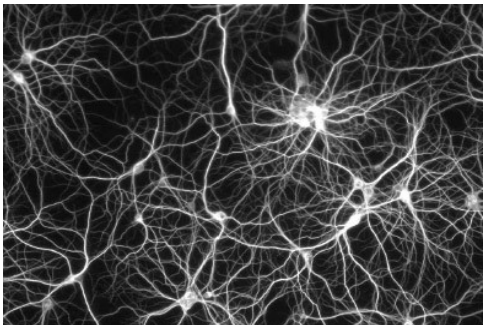


Abbildung 8: Neuronales Netz, Bild-Quelle: http://www.allmystery.de/themen/qw59952

So stellt diese Nervenzelle schnell ein neues Protein her, um neue Verästelungen zwischen Nervenzellen aufzubauen. Wird ein Gedanke oder eine Erfahrung oft genug wiederholt, stellen unsere Gehirnzellen nicht nur stärkere Verbindungen miteinander her (was sich auf physiologische Funktionen auswirkt), sondern auch insgesamt mehr Verbindungen (was sich auf die physische Struktur des Körpers auswirkt). Sobald wir mehrmals einen neuen Gedanken denken, verändern wir uns – neurologisch, chemisch und genetisch. Das ist die Macht des Geistes über die Materie. Um neue Gedanken, Entscheidungen, Verhaltensweisen, Gewohnheiten, Überzeugungen und Erfahrungen wirklich fest und dauernd in unserem Gehirn zu verankern, müssen wir sie daher stets aktualisieren, überprüfen und erinnern.
Das Volumen eines Sandkorns bietet Platz für etwa 100'000 Neuronen mit über einer Milliarde Verbindungen. Stellen Sie sich nun eine Nervenzelle vor, welche sich mit 40’000 anderen Nervenzellen verbindet und 100'000 Bits an Informationen pro Sekunde mit ihnen teilt, die wiederum jeweils 100'000 Funktionen pro Sekunde verarbeiten. Ein solches Netzwerk aus kooperierenden Neuronenhaufen wird als neuronales Netz bezeichnet und die darin enthaltene Gemeinschaft aus synaptischen Verbindungen als Neuronenkreis. Nutzt das Gehirn immer wieder dieselben „Hardwaresysteme“ (neuronale Netze) und generiert dabei ein „Softwareprogramm“ (automatisches neuronales Netz), so wird das Gehirn programmiert. Die „Hardware“ erzeugt die „Software“, und das „Softwaresystem“ ist in die „Hardware“ eingebettet – und jedes Mal, wenn die „Software“ zum Einsatz kommt, verstärkt sie die „Hardware“.[30]

[30] Vergl. Quelle II im Literaturverzeichnis

4.3 Neurorigidität (Schubladendenken)

Wenn man ständig dieselben Gedanken denkt und die gleichen Gefühle fühlt, weil man nichts dazu lernt bzw. nichts Neues macht, aktiviert das Gehirn seine neuronalen Netze immer wieder in den selben Sequenzen, Mustern und Kombinationen. Es entwickeln sich automatisch ablaufende Programme, die wir täglich unbewusst nutzen. Wir haben ein automatisches neuronales Netz zum Sprechen von Sprachen, zum Rasieren des Gesichts, Beurteilen von Kollegen etc., denn diese Handlungen haben wir schon so oft ausgeführt, dass sie praktisch zu etwas Unbewusstem wurden. Wenn ihre Gedanken, Entscheidungen, Verhaltensweisen, Erfahrungen und emotionalen Befindlichkeiten jahrelang gleich bleiben, dann wird ihr Gehirn in einer begrenzten Signatur fest verschaltet. Mit der Zeit verstärken sich diese neuronalen Netze – wie Autobahnen – auf der biologischen Ebene. Das Gehirn tendiert dann physisch dazu, stets dieselbe Geisteshaltung zu erzeugen – wir denken in Schubladen. Die Gesamtheit dieser fest vernetzen Kreisläufe bezeichnen wir als unsere Identität.

4.4 Neuroplastizität

Um sich verändern zu können muss man ausserhalb der „Schublade“ denken. So wird das Gehirn auf neue Weise aktiviert. So oft wir unser Gehirn dazu bringen, anders zu funktionieren, denken wir im wahrsten Sinne des Wortes um. Wie Forscher aufzeigen konnten, wächst das Gehirn durch Nutzung und verändert sich dank der sogenannten Neuroplastizität, der Anpassungs- und Wandlungsfähigkeit des Gehirns. Je länger ein Mathematiker z.B. studiert, desto mehr Nervenverästelungen spriessen im dafür zuständigen Hirnareal.[31]
Neuroplastizität funktioniert wissenschaftlich ausgedrückt durch Pruning (Ausdünnung) und Sprouting (Aussprossung), also neuronale Verbindungen und Schaltkreise werden eliminiert und neue aufgebaut. (Mehr dazu unter VI auf S. 73)
Wir können das Leben aus der Perspektive eines neuen Geistes, eines neuen „Ichs“ wahrnehmen und so ein anderes Bild der Wirklichkeit entwickeln.

4.5 Denken und Fühlen, Fühlen und Denken

So wie Gedanken die Sprache des Gehirns sind, sind Gefühle die Sprache des Körpers. Wie wir denken und fühlen, erzeugt einen Seinszustand bzw. eine Befindlichkeit. Seinszustand bedeutet, dass Geist und Körper ideal zusammenarbeiten. Jedes mal, wenn ein bestimmter Gedanke aufkommt, erzeugt das Gehirn nicht nur Neurotransmitter, sondern produziert noch eine weitere Substanz, ein Neuropeptid, welches als Botenstoff fungiert und eine Botschaft an den Körper schickt. Der Körper reagiert darauf mit einem Gefühl. Das Gehirn wiederum bemerkt dieses Gefühl im Körper und erzeugt daraufhin einen weiteren Gedanken, der genau zu diesem Gefühl passt und noch mehr von denselben chemischen Botschaften erzeugt, die uns das denken lassen, was wir gerade fühlen, eine Art verstärkende und verlängernde Rückkoppelung in Form einer „Schleife“.

Diese, auf Grund „automatischer Gedanken“, ständig gefühlten Emotionen konditionieren den Körper und vernetzen Geist und Gehirn unbewusst, dies mit der Zeit zu verinnerlichen. Das heisst, der bewusste Geist verliert die Kontrolle, und der Körper wird auf sehr reale Weise unterbewusst programmiert, eigenständig zu arbeiten und gewissermassen einen eigenen Geist auszubilden.
Im Laufe der Zeit kann es vorkommen, dass die Rezeptoren desensibilisiert werden und dass die emotionalen chemischen Bedürfnisse des Körpers nicht mehr befriedigt werden. So fordert er vom Gehirn, noch mehr von diesen Substanzen zu produzieren. Der Körper kontrolliert also das Gehirn, was einer „emotionalen Sucht“ gleichkommt. Wir müssen ärger-

[31] H. K. Beecher, „The Powerful Placebo“, Journal of the American Medical Association, Bd. 159, Nr. 17: S. 1602-1606 (1955).

licher, besorgter, schuldiger oder verwirrter werden, damit der Körper gleichermassen stimuliert wird.
Wenn Gefühle derart unser Denken bestimmen, wenn wir nicht über unsere Gefühle hinaus denken können, dann stecken wir „im Programm“.
Wir denken, was wir fühlen und wir fühlen, was wird denken. Gedanken und Gefühle verschmelzen.
Um etwas zu verändern, müssen wir also über den Körper und all seine emotionalen Erinnerungen, Süchte und unbewussten Gewohnheiten hinauswachsen –, das heisst, uns nicht länger über den Körper, welcher der Geist ist, definieren zu lassen.
Im Alter von 35 Jahren besteht unser Ich zu etwa 95% aus verinnerlichten Verhaltensweisen, Fähigkeiten, emotionalen Reaktionen, Überzeugungen, Wahrnehmungen und Einstellungen, die wie ein unterbewusstes, automatisch ablaufendes Computerprogramm funktionieren. Dabei besitzen wir also bloss 5% bewusster Geist, mit welchem wir eine Veränderung kreieren können.

4.6 Placebo-Umkehrwirkung

In meiner frühen Vergangenheit hatte ich ein schreckliches Erlebnis, als ich eine Präsentation halten musste. Dies hat bei mir starke emotionale Narben hinterlassen. Aufgrund dieser Erfahrung habe ich noch heute Angst davor, mich vor viele Leute hin zu stellen, um etwas zu präsentieren. Ich fühle mich unsicher, ängstlich und alles andere als selbstbewusst. Schon beim blossen Gedanken daran, bekomme ich einen rascheren Puls, ein flaues Gefühl im Bauch, meine Hände werden kalt und meine Darmmotilität erhöht sich. All diese Reaktionen unterliegen dem Vegetativen Nervensystem, welches autonom (also automatisch) in ein „Programm“ fällt.
Was passiert dabei? Der Gedanke an eine zukünftige Präsentation wird automatisch mit der emotionalen Erinnerung an die Vergangenheit assoziiert, als das Sprechen vor Publikum schief lief.
Wir alle fallen sehr gerne in einen uns vertrauten, gut eingeübten (da mehrmals erlebten) Seinszustand. Das neurologisch als Erinnerung eingeprägte, unschöne Ereignis hat also physisch im Gehirn eine Art Fussabdruck, ein neuronales Netz, hinterlassen und wurde fest verankert. Gefühle und Emotionen sind die Endprodukte vergangener Erfahrungen.
Zurück zu meinem schrecklichen Erlebnis: Am Tag selber und an den Tagen danach war ich recht launisch und dachte immer wieder an diesen Vorfall. Dieser Prozess hat stets wieder dieselbe Geisteshaltung und dieselben Reaktionen und Emotionen hervorgerufen wie am Vortrag. Ich habe jeweils immer wieder alles geistig und emotional durchgespielt, und mein Körper wurde je länger je mehr auf dieses peinliche Ereignis konditioniert. Der Körper konnte nicht zwischen dem tatsächlichen Ereignis, welches den emotionalen Zustand herbeiführte, und den von mir im Nachhinein gedanklich erzeugten Emotionen unterscheiden. Durch das mehrmalige Wiederholen haben sich meine neuronalen Schaltkreise dauerhaft verbunden und ich habe dadurch eine Langzeiterinnerung erzeugt. Ich bin zu meinen Emotionen geworden und dies wurde Teil meiner Persönlichkeit.
In Sekundenschnelle treten Unmengen konditionierter Reaktionen aus der körperlichen und geistigen Apotheke in Aktion: Schwitzen, trockener Mund, kalte Hände, Zittern, weiche Knie, Unwohlsein, Schwindel und unkontrollierbare Erschöpfung, alles nur wegen eines einzigen Gedankens, der die Physiologie verändert. Ein Gedanke kann also ein „Placebo resp. Nocebo“ sein!
An diesem Beispiel möchte ich Ihnen zusammenfassend noch einmal die wichtigsten Eckpfeiler erklären, wie ich zu meinem eigenen Nocebo wurde. Wenn dieses Beispiel für sie plausibel und nachvollziehbar ist, dann können sie mir bestimmt auch folgen, wenn ich behaupte, dass der ganze Ablauf dieses Nocebo-Effekts auch als Placebo-Effekt im Positiven nutzbar wird.

Konditionierung: Wie ein talentierter Tierdresseur habe ich meinen Körper auf einen unterbewussten Seinszustand konditioniert, in dem Geist und Körper eins sind. Meine Gedanken und Gefühle sind miteinander verschmolzen, und mein Körper ist nun nur durch Gedanken darauf programmiert, automatisch, biologisch und physiologisch wie der Geist zu wirken. Wenn ich nun gefragt werde, ob ich eine Präsentation über ein Thema halten möchte, sag ich jeweils: *„Nein, danke, ich bin ein schlechter Vortragsredner, ich werde schnell nervös und gelange aus dem Konzept“.*
Erwartung: Ich bin davon überzeugt und erwarte, dass etwas in Zukunft so eintritt, wie ich es schon in meiner Vergangenheit erlebt habe. Damit verstärke ich es jeweils, präge es mir immer wieder ein (Autosuggestion), was ich bin (nämlich ein schlechter Vortragsredner). Dadurch sieht meine Zukunft dann auch meistens so aus, wie ich es schon vorausgesehen habe. *„Ich werde ins Stottern geraten“,* und ich gerate tatsächlich ins stottern, wenn es wieder einmal soweit ist, dass ich einen Vortrag halten muss. Ich schränke meine Wahlmöglichkeiten, Verhaltensweisen, Erfahrungen und Emotionen ein, wenn ich vorwegnehme, wie es eh wieder raus kommen wird.
Bedeutung: Und in dem ich einer Handlung (dem Vortrag) eine solch grosse Bedeutung zukommen lasse (ich möchte ja alles perfekt machen), wird das Ergebnis zusätzlich verstärkt und macht mich noch empfänglicher für Autosuggestionen.

Durch Erkenntnis und dem bewussten „daran Arbeiten“ gelingt es mir unterdessen immer besser, mit dem bewussten Geist die Kontrolle in der Vortragssituation zu übernehmen. Ich schreibe also Etappe für Etappe das negative Programm erfolgreich um.

5 Der Placebo-Effekt im Körper

1981 machte man in einem englischen Kloster in Peterboroh eine Studie. Die Teilnehmer sollten sich ausmalen und sich so ausgeben, als ob sie 22 Jahre jünger wären. Man richtete die ganze Lokalität und Umgebung danach aus. Die Teilnehmer konnten z.B. in alten Ausgaben des „*Live-Magazins*“ und der „*Saturday Evening Post*“ blättern, schauten sich Filme und Fernsehshows an, die 1959 beliebt waren und hörten Musik von Perry Como und Nat King Cole im Radio. Sie unterhielten sich auch über das, was damals „gerade so passierte“, zum Beispiel über Fidel Castros Machtübernahme auf Kuba, den Besuch des russischen Regierungschefs Nikita Chruschtschow in den USA und auch über die Heldentaten des Baseball-Idols Mickey Mantle und der Boxergrösse Floyd Patterson.
Die Kontrollgruppe, welche ebenfalls zum selben Ort geschickt wurde, sollte ebenso aktiv in den Erinnerungen an die Zeit vor 22 Jahren schwelgen, aber ohne vorzugeben, sie wären jünger, als sie tatsächlich waren.
Nach fünf Tagen wurden verschiedene physiologische Werte der Männer gemessen und mit dem Zustand vor dem Aufenthalt im Kloster verglichen. In beiden Gruppen waren die Männer jünger geworden, sowohl strukturell als auch funktional. Bei den Teilnehmern, die so getan hatten, als ob sie tatsächlich wieder jünger wären, konnten allerdings erheblich stärkere Verbesserungen festgestellt werden, als bei der Kontrollgruppe.[32] Die Körpergrösse, das Gewicht und der Gang hatten sich positiv verändert. Die Männer nahmen eine aufrechtere Körperhaltung ein und wurden dadurch grösser, ihre Gelenke wurden flexibler, ihr Gehör schärfer. Auch ihre Greifkraft erhöhte sich. Sie konnten sich besser erinnern und schnitten bei Erkennungsfähigkeitstests besser ab (die erste Gruppe um 63%, die Kontrollgruppe um 44%). Die Männer wurden in diesen Studientagen biologisch effektiv jünger.
Wie konnte dies geschehen? Den Teilnehmern war es offensichtlich gelungen, die Schaltkreise in ihrem Hirn zu aktivieren, die sie daran erinnerten, wer sie vor 22 Jahren gewesen waren. Ihre Körperchemie reagierte darauf, und sie fühlten sich nicht nur jünger, sie wurden es auch physisch, wie die Messungen bewiesen. Die Veränderungen hatten nicht nur in ihren Köpfen, sondern auch in ihren Körpern stattgefunden.

5.1 Genetische Vorherbestimmung oder Epikgenetik?

Zellen sind sehr „intelligent“, sie erfahren ihre Umwelt, bewerten die Informationen und wählen daraufhin jeweils das Verhaltensprogramm, welches ihr Überleben garantiert. So beeinflussen auch positive oder negative Gedanken und Umweltbelastungen unser inneres Informationsfeld.[33]
In den Medien ist immer wieder zu vernehmen, bestimmte Gene würden diese oder jene Krankheiten verursachen. Sie haben uns die Überzeugung einprogrammiert, wir seien Opfer unserer Biologie, und unsere Gene hätten die Oberherrschaft über unsere Gesundheit. Doch sind wir, wer wir sind, und tun wir, was wir tun, nur weil wir so geboren wurden? Nein! Der genetische Determinismus greift meines Erachtens viel zu kurz. Die Wissenschaft hätte sonst längst ein Gen für Alkoholismus, Legasthenie oder Homosexualität gefunden. Weniger als 5% der Menschen werden mit einer genetisch bedingten Erkrankung (Diabetes Typ I, Down-Syndrom oder Sichelzellanämie etc.) geboren, die restlichen 95% sind „erworbene“ Erkrankungen, welche durch Lifestyle und Verhaltensweisen beeinflusst werden.[34]
Das heisst, dass nicht jeder Mensch, der eine genetische Veranlagung für eine bestimmte Krankheit hat (z.B. Brustkrebs) auch tatsächlich daran erkranken muss. Unsere Gene sind

---

[32] E. J. Langer, Mindfulness (Reading, MA: Addison-Wesley, 1989); E. J. Langer, Counter Clockwise: Mindful Health and the Power of Possibility (New York: Ballantine Books, 2009).
[33] Christian Raimann, Chrischta Ganz, Friedemann Garvelmann, Heide-Dore Bertschi-Stahl, Rosmarie Fehr-Streule, *„Grundlagern der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde“,* 2012 BACOPA Verlag Schiedlberg, Austria, S. 466
[34] S. C. Segerstrom und G. E. Miller, „Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-analytic Study of 30 Years of Inquiry“ Psychological Bulletin, Bd. 130, Nr. 4: S. 601-630 (2004)

keine Eier, aus denen eines Tages etwas schlüpft. So einfach ist das nicht. Was man sich jedoch wirklich fragen muss, ist: Wurde ein bestimmtes Gen bereits exprimiert oder nicht? Und wie können wir diesem Gen signalisieren, es sollte sich ein– oder abschalten?
Gene werden vom äusseren Umfeld der Zelle aktiviert, sei es durch die innere Körperumgebung (emotionale, biologische, neurologische, mentale, energetische und sogar spirituelle Seinszustände) oder auch die Umgebung ausserhalb des Körpers (Temperatur, Höhe, Toxine, Bakterien, Viren, Lebensmittel, Alkohol, Traumatas etc.) Gene werden auch von Wechselbeziehungen mit Familienangehörigen, Freunden und Kollegen, aber auch durch spirituelle Praktiken, sexuellen Gewohnheiten oder sportlicher Betätigung etc. beeinflusst. Laut neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen interagieren etwa 90% der Gene mit Signalen aus der Umwelt.[35]
Dr. Ernst Rossy schreibt in „The Psychobiology of Gene Expression“: *„Unsere subjektiven, mentalen bzw. psychischen Zustände, unsere bewusst motivierten Verhaltensweisen und unsere Wahrnehmung des freien Willens können die Genexpression so anpassen, dass dadurch die Gesundheit optimiert wird.“*[36]
Der Prozess der einschneidenden genetischen Evolution mag zwar Jahrtausende dauern, doch ein Gen kann seine Expression durch ein verändertes Verhalten oder eine neuartige Erfahrung in Minutenschnelle verändern, und diese Veränderung kann dann an die nächste Generation weitergegeben werden.
Tatsache ist, dass wir lediglich 1,5% unserer DNA exprimieren und die restlichen 98,5% liegen im „Tiefschlaf“. Manche Wissenschaftler bezeichnen diese 98,5% als „DNA-Müll“, was ich jedoch nicht unterstützen kann, da man weiss, dass zumindest ein Teil davon z.B. für die Produktion der regulierenden Gene zuständig ist.
Wenn unsere Gene demnach nicht 100% unser Schicksal besiegeln und in Wirklichkeit eine riesengrosse Bibliothek von Möglichkeiten enthalten, die nur darauf warten, aus dem Regal genommen und gelesen zu werden, wie können wir dann auf diese Potenziale zugreifen – Potenziale, die sich enorm auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken können? Die Antwort heisst: Durch Verhaltensgenetik VI s.67 oder Epigenetik. Epigenetik (= über den Genen) bezieht sich auf die Steuerung der Gene durch Signale von ausserhalb der Zelle, aus der Umwelt. Diese Signale bringen eine Methylgruppe dazu, sich an eine bestimmte Stelle auf einem Gen anzuheften. Dieser Prozess wird DNA-Methylierung bezeichnet und ist einer der wichtigsten Prozesse zum Ein- und Ausschalten von Genen.
Auch wenn sich unser ursprünglicher DNA-Code nie verändert, sind durch Epigenetik Tausende von Kombinationen, Sequenzen und strukturierten Abwandlungen möglich (so wie im Gehirn Tausende von Kombinationen, Sequenzen und Muster neuronaler Netze möglich sind). Eineiige Zwillinge, die genau dieselbe DNA haben, sind ein grossartiges Beispiel dafür, wie Epigenetik am Werk ist. Eine Studie zeigt, dass jüngere Zwillingspaare mit ähnlichem Lebensstil, die mehrere Jahre zusammen verbracht haben, ähnliche epigenetische Muster aufwiesen, ältere Zwillingspaare dagegen, insbesondere wenn sie eher unterschiedliche Lebensweisen und nicht so viele Jahre gemeinsam gelebt haben, über sehr unterschiedliche epigenetische Muster verfügen.[37] Die älteren Zwillingspaare sind so etwas, wie identische Kopien desselben Computermodells (identische Hardware), auf welches ähnliche Software aufgespielt wurde. Doch mit der Zeit werden ganz unterschiedliche Software-Updates (epigenetische Variationen) abgerufen, so dass sich die „Computer-Hardware“ mit der Zeit unterschiedlich verhält.
In nur 3 Monaten gelang es einer Studien-Gruppe aus 31 Männern mit einem geringen Prostatakrebs-Risiko, 48 Gene (welche zum grossen Teil mit Tumorsuppression zu tun

[35] K. Richardson, The Making of Intelligence (New York: Columbia Univertity Press, 2000, referenziert von E. L. Rossi, The Psychobiology of Gene Expression: Neuroscience and Neurogenesis in Hypnosis and the Healing Arts (New York: W. W. Norton and Company, 2002), S. 50.
[36] E. L. Rossi, The Psychobiology of Gene Expression: Neuroscience and Neurogenesis in Hypnosis and the Healing Arts (New York: W. W. Norton and Company, 2002), S. 9.
[37] M. F. Fraga, E. Ballestar, M. F. Paz u.a., “Epigenetic Differences Arise During the Lifetime of Monozygotic Twins”, Proceedings of the National Academy of Sciences USA, Bd. 102, Nr. 30: S. 10604-10609 (2005).

haben) hochzuregulieren und 453 Gene (die hauptsächlich mit Tumorpromotion zu tun haben) durch Befolgung einer strengen Diät und eines gesunden Lebensstils herunterzuregulieren.[38]

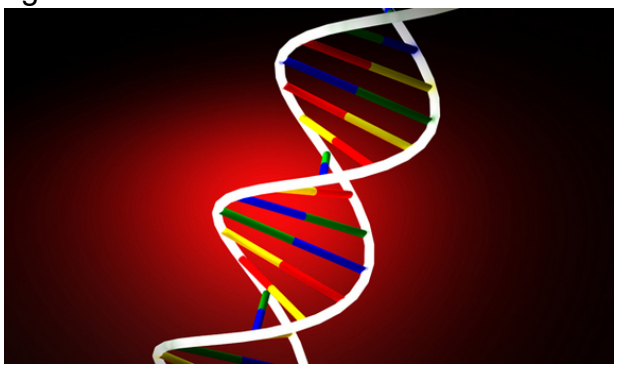


Abbildung 9: http://www.livescience.com/37135-dna-epigenetics-disease-research.html; (Letzter Aufruf: 6.9.15)

Noch beeindruckender ist die Anzahl epigenetischer Veränderungen, die sich im Rahmen einer schwedischen Studie zeigten. Im Laufe von sechs Monaten nahmen 23 leicht übergewichtige, gesunde Männer mit einem relativ bewegungsarmen Lebensstil durchschnittlich knapp zweimal wöchentlich an Spinning – und Aerobic-Kursen teil. Wie die Forscher der Universität von Lund herausfanden, hatten sich 7000 Gene verändert – fast 30% aller Gene des gesamten menschlichen Genoms![39] Diese epigenetischen Variationen können selbstverständlich auch an unsere Kinder und Enkel weitervererbt werden.[40]

5.2 Stress – Verharren im Überlebensmodus

Stress ist eine der wichtigsten Ursachen genetischer Veränderungen, weil er den Körper aus der Balance bringt. Stress tritt in drei Formen auf: **physischer Stress** (Traumas), **chemischer Stress** (Giftstoffe) und **emotionaler Stress** (Angst, Sorge, Überforderung etc.). Jede Art von Stress kann über 1400 chemische Reaktionen in Gang setzen und über 30 Hormone und Neurotransmitter stimulieren. Wird dieser chemische Sturzbach an Stresshormonen ausgelöst, nimmt der Geist über das vegetative Nervensystem Einfluss auf den Körper, und wir erleben eine bezwingende Geist-Körper-Verbindung. Eigentlich sollten Stressgefühle die Anpassungsfähigkeit erhöhen. Alle Organismen in der Natur, sind darauf programmiert, mit kurzzeitigem Stress entsprechend umzugehen, um in Gefahrensituationen und Notfällen die entsprechenden Ressourcen bereit (z.B. für Flucht oder Angriff) zu haben. Im Anschluss sollte der Körper diese Reserven jedoch wieder aufbauen und in die Homöostase[41] zurück kehren können. Fehlt dem Körper die Regenerationszeit, fehlen im auch die nötigen Ressourcen z.B. für Zellreparatur, langfristige Aufbauprojekte auf der Zellebene oder die Heilung. Vor allem Übergeordnete System-Funktionen werden eingeschränkt – die Zellen kommunizieren nicht mehr so gut miteinander und werden egoistisch. Durch diese „Selbstsüchtigkeit" der einzelnen Zellen geht die kollektive, zusammenarbeitende Zellgemeinschaft unter, unter anderem wird das Immun- und Hormonsystem geschwächt. Kein Wunder also, dass Dauerstress mit allen möglichen gesundheitlichen Störungen in Verbindung gebracht werden muss: Angst, Depressionen, Verdauungsprobleme, Reizdarm, Gedächtnisverlust, Schlaflosigkeit, Neurodermitis, Colitis Ulcerosa, Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Schlaganfälle, Krebs, Rheumatismus, Erkältungen, Grippe, schnelleres Altern, Allergien, chronische Müdigkeit, Unfruchtbarkeit, Impotenz, Asthma, hormonelle Störungen, Haarausfall oder Diabetes, um nur einige zu nennen, die alle auf epigenetische Veränderungen zurückzuführen sind.
Mehrere Studien belegen, dass epigenetische Heilungssignale in Gefahrensituationen abgeschaltet werden.[42]

---

[38] D. Ornish, M. J. Magbauna, G. Weidner u.a., "Changes in Prostate Gene Expression in Men Undergoing an Intensive Nutrition and Lifestyle Intervention", Proceedings of the National Academy of Sciences, Bd. 105, Nr. 24: S. 8369-8374 (2008).

[39] T. Rönn, S. Volkov, C. Danvegårdh u.a., „A Six Months Exercise Intervention Influences the Genome-Wide DANN Methylation Pattern in Human Adipose Tissue", PLOS Genetics, Bd. 9, Nr. 9, Nr. 6: S. e1003572 (2013).

[40] D. Chow, „Why Your DANN May Not Be Your Destiny", LiveScience (4. Juni 2013), http://www.livescience.com/37135-dna-epigenetics-disease-research.html; (Letzter Aufruf: 6.9.15)

[41] „Normaler" Gleichgewichtszustand

[42] Forscher des Ohio State University Medical Center fanden heraus, dass über **170 Gene durch Stress beeinträchtigt** werden, 100 davon werden komplett abgeschaltet (darunter viele, die für die Erzeugung von Proteinen für eine bessere Wundheilung zuständig sind). Laut ihren Berichten dauert die Heilung von Verletzungen bei gestressten Patienten nicht nur **40% länger**, sondern Stress verlagerte die

5.3 Das Vermächtnis negativer Emotionen

Während wir ständig Stresshormone produzieren, erzeugen wir auch eine Menge sehr süchtig machender negativer Emotionen (resp. konsekutiv deren Neurotransmitter): Ärger, Feindseligkeit, Aggressivität, Konkurrenzdenken, Hass, Frust, Furcht, Eifersucht, Unsicherheit, Schuldgefühle, Scham, Traurigkeit, Depressionen, Hoffnungslosigkeit und Ohnmachtsempfinden etc. Indem wir ständig an bittere Erinnerungen aus der Vergangenheit denken oder uns fürchterliche Zukunftsszenarien vorstellen und praktisch an nichts anderes mehr denken, hindern wir den Körper daran, wieder in Homöostase zu gelangen. Wir sind ja fähig, die Stressreaktionen allein durch Gedanken einzuschalten und aufrecht zu halten. Wenn wir in diesem „Überlebensmodus“ leben und unsere Stressreaktion die ganze Zeit eingeschaltet ist, können wir uns eigentlich nur noch auf drei Dinge konzentrieren: unseren physichen **Körper** (ist mit mir alles in Ordnung?), **die Umwelt** (wo bin ich sicher?) und **die Zeit** (wie lange wird diese Gefahr über mir schweben?). Der dauernde Fokus auf diesen drei Dingen mindert va. unsere **Spiritualität**, unsere **Bewusstheit** und unsere **Achtsamkeit**, denn wir trainieren dadurch uns mehr mit uns selbst zu beschäftigen und egozentrischer zu sein sowie uns verstärkt auf den Körper und andere materielle Dinge zu konzentrieren, zusätzlich zu all den Problemen, die wir in unserem äusseren Umfeld erleben. Dieser Fokus fördert auch einen zwanghaften Umgang mit der Zeit. Falls wir meinen, uns ständig auf Basis unserer traumatischen vergangenen Erfahrungen, für die schlimmstmöglichen Zukunftsszenarien wappnen zu müssen, ist nie genug Zeit, und alles dauert immer zu lang. Wir könnten also sagen: Die Stresshormone, die unsere Körperzellen dazu bringen, selbstsüchtig zu werden, um unser Überleben zu sichern, fördern auch die Selbstsüchtigkeit unseres Egos – wir werden zu Materialisten, die die Realität über ihre Sinne definieren. Schliesslich fühlen wir uns von allen neuen Möglichkeiten abgespalten, weil wir diesen Zustand chronischer Gefahr nie verlassen, diese „Ich zuerst-Mentalität“, die unser gesamtes Denken durchdringt und uns masslos, eigennützig und selbstgefällig macht, ist dafür verantwortlich.

genomische Balance in Richtung Gene, welche die Bauanweisungen für Proteine liefern, die Zellzyklus-Arrest (Funktionsunfähigkeit), Tod und Entzündungen bewirken. [Quelle: S. Roy, S. Khanna, S. E. Yeh u.a., „Wound Site Neutrophil Transcriptome in Response to Psychological Stress in Young Men“, Gene Expression, Bd. 12, Nr. 4-6: S. 273-287 (2005)]

6 Wie Gedanken Gehirn und Körper verändern

6.1 Einbildung und Imagination

Egal, ob er mit Freude oder Stress verbunden ist: Mit jedem gedachten Gedanken, jeder gefühlten Emotion und jeder erlebten Geschichte handeln wir als Epigenetik-Ingenieur unserer Zellen. Wir kontrollieren sozusagen unser eigenes Schicksal. Das würde ja heissen, wenn sich unser äusseres Umfeld verändert und wir neuen Genen neue Signale senden, müsste es dann auch möglich sein, auf der Basis unserer Wahrnehmungen und Überzeugungen dem Gen das Signal bereits vor den tatsächlichen äusseren Umständen zu schicken?

Gefühle und Emotionen sind normalerweise die Endprodukte von Erfahrungen. Können wir womöglich eine klare Absicht mit einer Emotion verbinden - welche dem Körper sozusagen eine "Probe der zukünftigen Erfahrung“ gibt – und abschicken noch bevor sie sich manifestiert? Wenn wir uns wirklich auf einen Entschluss hinsichtlich eines zukünftigen Resultats konzentrieren und wir in diesem Prozess, unsere inneren Gedanken realer machen können als die Aussenwelt, erkennt das Gehirn keinen Unterschied. Dann erlebt der Körper (als der unbewusste Geist) die neue Zukunft im gegenwärtigen Moment. Wir senden neue Signale, die neue Gene aktivieren, und bereiten damit dieses imaginierte zukünftige Geschehen vor. Wird diese neue Reihe an erwünschten Wahlmöglichkeiten, Verhaltensweisen und Erfahrungen mental oft genug praktiziert, was immer wieder dieselbe Geisteshaltung reproduziert, dann beginnt das Gehirn sich physisch zu verändern: Es werden neue neurologische Schaltkreise eingerichtet, um auf dieser mentalen Ebene zu denken, die so aussehen, als ob diese Erfahrung bereits geschehen wäre. Wir produzieren dadurch epigenetische Variationen, die allein durch Gedanken im Körper zu realen strukturellen und funktionalen Veränderungen führen – so wie jemand, der auf ein Placebo anspricht. Nun leben Gehirn und Körper nicht mehr in der immer wieder gleichen Vergangenheit, sondern in der neuen Zukunft, die wir uns geistig erschaffen haben.

Die Vorgehensweise dieser inneren Vorbereitung ist ein **mentaler Probelauf,** man kann es auch **imaginieren** nennen. Bei dieser Technik schliessen Sie die Augen und stellen sich wiederholt vor, wie sie etwas Bestimmtes tun, sie lassen mental die von Ihnen gewünschte Zukunft Revue passieren, während sie sich einprägen, wer sie nicht mehr sein (das alte Ich) und wer sie sich wirklich einprägen wollen. Sie denken an zukünftige Handlungen, planen geistig Ihre Entscheidungen und richten den Geist auf eine neue Erfahrung aus.

Wenn sie nun Ihre Gedanken und innere Ausrichtung bewusst mit einem höheren, emotionalen Zustand (wie Freude oder Dankbarkeit zusammenbringen), können sie den Placebo-Effekt enorm verstärken. Sobald sie diese neue Emotion wirklich annehmen können und Ihre Erregung dadurch steigt, baden sie Ihren Körper in der Neurochemie, die vorhanden wäre, wenn dieses zukünftige Ereignis tatsächlich stattfände. Sie geben Ihrem Körper sozusagen einen Vorgeschmack der zukünftigen Erfahrung. Ihr Gehirn und ihr Körper können nicht zwischen der tatsächlichen Erfahrung im Leben und dem blossen Gedanken daran unterscheiden – aus Neurologischer Sicht ist es dasselbe, Gehirn und Körper beginnen also zu glauben, sie würden die neue Erfahrung im gegenwärtigen Moment erleben.

Im Rahmen einer Studie der Harvard-Universität übten Probanden, die nie zuvor Klavier gespielt hatten, mental eine einfache Klavierübung mit fünf Fingern, und das zwei Stunden täglich fünf Tage lang. Ohne einen einzigen Finger zu heben, wurden bei ihnen im Gehirn dieselben Veränderungen festgestellt, wie bei Menschen, die physisch dieselbe Übung ausführten.[43]

[43] A. Pascual-Leone, D. Nguyet, L. G. Cohen u.a., „Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation During the Acquistiion of New Fine Motor Skills“, Journal of Neurophysiology, Bd. 74, Nr. 3: S. 1037-1045 (1995).

Das Imaginieren hilft uns die drei Hauptfocus-Punkte des Überlebensmodus – Körper, Umwelt und Zeit – auszuklinken und so über uns hinauszugehen und einen Zustand reinen Bewusstsein zu erreichen, in dem wir kein Ego mehr haben. In dieser Verfassung, in dem wir uns das Gewünschte vorstellen, ist unser Herz offener, und positive Emotionen können uns durchfluten. Nun arbeitet die Schleife – fühlen was wir denken und denken was wir fühlen – zu unseren Gunsten.

6.2 Ihr neuer Geist sendet Ihrem Körper neue Signale

Sobald Sie sich eine neue persönliche Zukunft vorstellen, an eine neue Möglichkeit denken und sich bestimmte Fragen vorstellen – zum Beispiel, *„wie wäre es, ohne diese Schmerzen und Probleme zu leben“*, springt der Frontallappen an und steigert seine Aufmerksamkeit. In Sekundenschnelle erzeugt er sowohl eine Absicht, gesund zu sein, als auch ein mentales Bild des Gesundseins, sodass Sie sich vorstellen können, wie das sein wird. In seiner Führungsfunktion setzt sich der Frontallappen mit allen anderen Teilen des Gehirns in Verbindung und beginnt, neuronale Netze auszuwählen, um als Antwort auf diese Frage eine neue Geisteshaltung zu erzeugen. Der Frontallappen verändert den Geist – das heisst, er lässt das Gehirn in anderen Sequenzen, Mustern und Kombinationen werken.
Was passiert dabei mit der Neurochemie? Hat der Frontallappen genügend neuronale Netze so orchestriert, dass sie beim Fokus auf eine klare Absicht gemeinsam feuern, kommt der Augenblick, in dem die innere Realität realer wird als die äussere. Der Gedanke wird zur Erfahrung, wie sich das betreffende Ereignis in der Realität wohl anfühlen würde. Das Gehirn stellt nun ein anderes Neuropeptid her und schickt es zu den Körperzellen. Dort sucht es sich bei unterschiedlichen Zellen passende Rezeptorstellen, um seine Botschaft an die Hormonzentren zu überbringen, und schliesslich erhält die DNA der Zellen die „Mitteilung“, dass das Ereignis stattgefunden habe. Die DNA in der entsprechenden Zelle reagiert nun darauf und schaltet Gene ein (Hochregulieren) oder aus (Herunterregulieren), um diesen neuen Seinszustand zu unterstützen.

Kaskade wie der Körper allein durch Gedanken verändert wird:
Gedanke → aktiviert neuronale Netze → Produktion Neuropeptide & Hormone → epigenetisches Signal wird an die Zellen gesendet → Rezeptorstelle wird aktiviert → DNA wird ausgewählt und reguliert → Expression, bzw. Ausdruck von Proteinen → Ausdruck des Lebens → Veränderung des Körpers

Der alleinige Gedanke wirkt also durch diese Kaskade, simpler und physiologischer Mechanismen und chemischen Reaktionen auf die Proteinexpression und somit direkt auf die Gesundheit des Körpers ein.
Wir warten nicht mehr auf den Wandel und hoffen auf den Wandel – sondern wir sind der Wandel.

6.3 Stammzellen: mächtiges Sammelsurium an Potenzialen

Die Stammzellen sind die nächste Stufe unseres „Puzzles“. Sie sind mindestens teilweise dafür verantwortlich, dass scheinbar Unmögliches möglich wird. Es sind undifferenzierte Zellen, welche sich nach Aktivierung spezialisieren können. Aus ihnen werden beliebige, gerade vom Körper verlangte Zellen angefertigt – Muskelzellen, Hautzellen, Nervenzellen, Immunzellen und sogar Gehirnzellen – um defekte bzw. fehlerhafte Zellen in den Geweben, Organen und Systemen des Körpers zu ersetzen.
Die Physiologie funktioniert folgendermassen: Schneiden Sie sich in den Finger, wird durch das lokale physische Trauma, ein Signal an die Gene geschickt. Das entsprechende Gen wird aktiviert und stellt nun die passenden Proteine aus Stammzellen her, welche sich in gesunde, funktionstüchtige Hautzellen verwandeln. Solche Heilungsprozesse durch Genexpression wurden bereits für Leber, Herz, Muskeln, Haut, die inneren Organe, das

Knochenmark und sogar für das Gehirn dokumentiert.[44] Studien haben gezeigt, dass Probanden, welche sich in einer hoch emotionalen negativen Verfassung befinden, eine schlechtere Wundheilung haben. Der Grund ist, dass die Botschaften an die Stammzellen durch Interferenzen (ähnlich wie bei einem gestörten Radiosignal) abgehalten werden, so wird die potenzielle Zelle unzureichend stimuliert.
Die Fähigkeit, die mentale Verfassung mit einer „nährenden" höheren Emotion zusammenzubringen (und so die latenten Stammzellen für Geweberegeneration zu aktivieren), erklärt zahlreiche wirksame Schein-Operationen.
Positive, schöne Emotionen können den Vagusnerv fördern und dieser ist massgebend daran beteiligt, die Regenerierung des Körpers, das autonome Nervensystem, die Selbstheilungskräfte und die Homöostase zu begünstigen.[45]
Wir sollten uns also nicht nur darauf konzentrieren, negative Emotionen (z.B. Frustration, Angst, Groll und Wut) zu vermeiden, sondern bewusst von Herzen kommende positive Emotionen pflegen – wie Dankbarkeit, Begeisterung, Freude, Erregung, Liebe, Mitgefühl, Ehrfurcht, Staunen, Vertrauen, Fröhlichkeit, Wertschätzung und Selbstbestimmtheit – um gesundheitlich maximal davon zu profitieren. Sind wir in Kontakt mit positiven, expansiven Emotionen, wird viel vom Neuropeptid Oxytocin freigesetzt, welches die Rezeptoren in der Amygdala (dem Teil des Gehirns, das Furcht und Angst erzeugt), auf natürliche Weise abschaltet.[46]
Steht uns nun die (vieles blockierende) Angst nicht mehr im Wege, können wir viel mehr Vertrauen, Vergebung und Liebe fühlen, wir denken weniger eigennützig und werden eher selbstlos. Dieser neue Seinszustand öffnet frische neuronale Schaltkreise und so das Tor zu vielen neuen Möglichkeiten. Denn es steht nun viel Energie zur Verfügung, welche vorher für das Überleben benötigt wurde. Bei Forschungsarbeiten wurden zahlreiche Körpergewebe (z.B. Herz, Leber, Darm oder das Immunsystem) entdeckt, welche Rezeptorenstellen für das „Kuschel-Hormon" Oxytocin haben. Man weiss jedoch noch nicht genau weshalb dies so ist. Was man sicher weiss ist, dass die „Heilkraft" des Oxytocins z.B. die Beweglichkeit des Darms[47] fördert, den Blutzuckerspiegel normalisiert[48], das Immunsystem stimuliert[49] oder zu einer Zunahme an Blutgefässen im Herzen führt[50].

Alles ist Bewusstsein und
Bewusstsein ist Energie und
Bewusstsein und Energie sind Information und
Bewusstsein, Energie und Information haben Ausstrahlung und manifestieren sich in Materie

Abbildung 10: http://www.allesistenergie.net/5-dimensiona-les-denken-und-handeln-wie-der-mensch-sich-geistig-weiterentwickelt/

[44] Ernest Lawrence Rossi, "The Psychobiology of Gene Expression", erschienen 2002 im WW Norton & Co (Verlag)
[45] M. F. Fraga, E. Ballestar, M. F. Paz u.a., "Epigenetic Differences Arise During the Lifetime of Monozygotic Twins", Proceedings of the National Academy of Sciences USA, Bd. 102, Nr. 30: S. 10604-10609 (2005).
[46] L. Stein, „Can Lifestyle Changes Bring out the Best in Genes", Scientific American (17. Juni 2008).
[47] M. D. Anway, A. S. Cupp, M. Uzumcu u.a., *"Epigenetic Transgenerational Actions of Endocrine Disruptors and Male Fertility"*, Science, Bd. 308, Nr. 5727: S. 1466-1469 (2005).
[48] S. Roy, S. Khanna, S. E. Yell u.a., *"Wound Site Neutrophil Transcriptome in Response to Psychological Stress in Young Men"*, Gene Expression, Bd. 12, Nr. 4-6: S. 273-287 (2005).
[49] D. Chow, *"Why Your DNA May Not Be Your Destiny"*, LiveScience (4. Juni 2013).
[50] T. Rönn, S. Volkov, C. Davegårdh u.a., "A Six Months Exercise Intervention Influences the Genome-Wide DNA Methylation Pattern in Human Adipose Tissue", PLOS Genetics, Bd. 9, Nr. 6: S. e1003572 (2013).

7 Suggestibilität

Ungefähr 5-10% der Bevölkerung sind sehr gut beeinflussbar und empfänglich für Hypnosen. Dies nennt man Suggestibilität oder erhöhte Empfänglichkeit für Suggestionen[51]. Keine Bange, Personen, welche wenig Suggestibilität besitzen, können dies erlernen.
Forscher führten Tests mit besonders suggestiblen Personen durch. Die Probanden stiegen unter Hypnose in eine mit eisig kaltem Wasser (2°C) gefüllte Badewanne. Dabei wurde die Herz- und Atemfrequenz, der Puls, die Wasser- und die Körpertemperatur ständig überwacht. Den Studienteilnehmern wurde suggeriert, das sie in ein schön warmes Badewasser steigen werden.
Wenn jemand normalerweise so kaltem Wasser ausgesetzt wird, steigen unwillkürlich und reflexartig Herz- und Atemfrequenz, man fängt an zu zittern und die Zähne klappern. Denn das autonome Nervensystem versucht dadurch automatisch, das innere Gleichgewicht zu bewahren. Es braucht eine sehr hohe Suggestibilität, dass die an das Gehirn gesendeten Empfindungen unter diesen extremen Umständen, den hypnotischen Zustand nicht abbrechen und der Geist die Steuerung der autonomen Funktion für die ganze Zeit übernimmt.

7.1 Unterbewusstes Programmieren

Um das Unterbewusstsein optimal zu programmieren und die Suggestibilität positiv zu verbessern, braucht es vor allem Akzeptanz, Glauben und Hingabe. Je mehr wir akzeptieren was wir tun, um unsere innere Befindlichkeit zu verändern, je mehr wir daran glauben und uns wirklich darauf einlassen, desto bessere Ergebnisse können wir erzielen.

7.1.1 Die Emotion ist entscheidend

Suggestibilität ist nicht einfach ein intellektueller Prozess, entscheidend für diese Erfahrungen ist die emotionale Komponente. Viele Leute können sich intellektuell schon vorstellen, gesund zu werden, aber wenn sie das Resultat nicht emotional annehmen, haben sie nicht den nötigen Zugang zum autonomen Nervensystem.
Das ist aber wesentlich, weil von hier aus alles unterbewusst programmiert wird. In der Erfahrung einer Emotion wird das autonome Nervensystem am Neocortex (dem Sitz des bewussten Geistes vorbei) aktiviert. Wenn wir unser denkendes Gehirn derart hinter uns lassen, gelangen wir in einen Bereich des Gehirns, der die Gesundheit reguliert, bewahrt und umsetzt. Das autonome Nervensystem wird vom Limbischen System kontrolliert und steuert geordnete chemische Abläufe, die Homöostase und physiologische Balance des Körpers.[III]

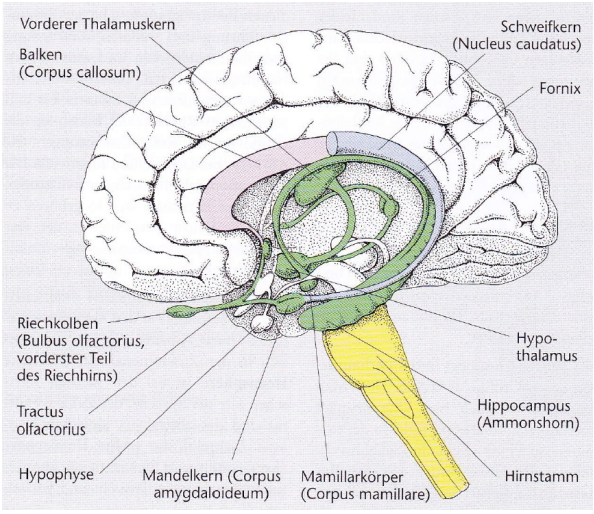


Abbildung 11: Das Limbische System besteht aus Mandelkern, Mamillarkörper, Fornix und Teilen des Hypothalamus. [Bild Quelle siehe Literaturquelle III]

Emotionen, wie Dankbarkeit und Wertschätzung, öffnen das Herz und heben die Energie im Körper an. Dankbarkeit ist eine der mächtigsten Emotionen, um die Suggestibilität zu verstärken. Sie lehrt den Körper auf der emotionalen Ebene, dass das Ereignis, für das wir dankbar sind, bereits geschehen ist, denn normalerweise bedanken wir uns ja, nachdem etwas Erwünschtes eingetreten ist.
Der Grad der Suggestibilität steht im umgekehrten Verhältnis zum Grad des analytischen Denkens. Das heisst je mehr wir analysieren, desto weniger empfänglich sind wir für Sugg-

[51] Suggestion ist der Einfluss auf einen Menschen, welcher seine innere Haltung so beeinflusst, dass z.B. die Wirkung eines verabreichten Heilmittel oder einer therapeutischen Methode verstärkt wird.

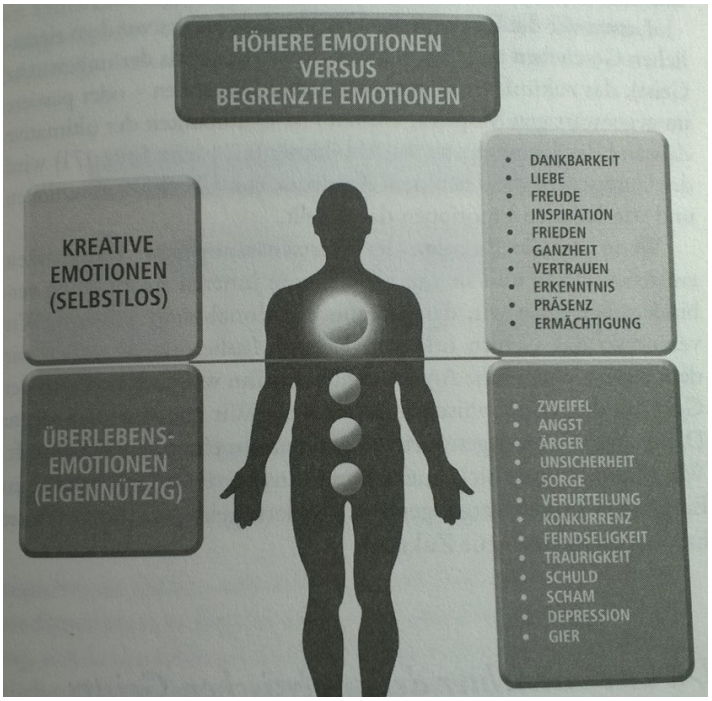


Abbildung 12: "Überlebensemotionen" entstehen in erster Linie durch Stresshormone, die tendenziell eher eigennützige und begrenzte geistige wie körperliche Befindlichkeiten unterstützen. Durch das Annehmen von höheren, kreativeren Emotionen können wir unsere Energie auf ein anderes Hormonzentrum verlagern, das Herz öffnet sich, und wir fühlen uns selbstloser. An diesem Punkt beginnt der Körper, auf einen neuen Geist zu reagieren. Bild Quelle: [II, im Literaturverzeichnis]

wir oft in Dualität, also „gut/böse“, „richtig/falsch,“ “positiv/negativ“, „Vergangenheit/Zukunft“ „Logik /Emotion“, „alt/neu“, „Kopf/Herz“ etc.
Unter Stress beschleunigen die in den Körper gepumpten Stress-Mediatoren den analytischen Prozess noch zusätzlich. So können wir besser analysieren, um zukünftige Ergebnisse vorwegzunehmen und uns so auf Basis vergangener Erfahrungen vor eventuellen Worst-Case-Szenarien schützen.
Wir können uns den analytischen Geist als einen separaten Teil des bewussten Geistes vorstellen, der vom unterbewussten Geist getrennt ist.
Der bewusste Geist, die Spitze des Eisbergs, macht nur 5% aus, die restlichen 95% sind unterbewusster Geist (das Betriebssystem, in dem alle automatischen Fähigkeiten, Gewohnheiten, emotionalen Reaktionen, festen Verhaltensweisen, konditionierten Reaktionen, assoziativen Erinnerungen, Routinegedanken und Gefühle, unsere Einstellungen, Überzeugungen und Wahrnehmungen herkommen). (Siehe Bild Gedächtnissysteme)
Der Grad der Suggestibilität steigt durch körperliche oder geistige Erschöpfung. Wie Studien aufgezeigt haben, kann bei Menschen, welche sozialen, physischen und äusseren Reizen nicht mehr so stark ausgesetzt sind, die Empfänglichkeit für Informationen steigen. Auch estionen und je schwächer der analytische Geist, desto empfänglicher sind wir für Suggestion. Der analytische Geist ist jener kritische Teil des Geistes, den wir bewusst einsetzen und bewusst wahrnehmen. Er ist eine Funktion des denkenden Neokortex – jenes Gehirnareals, in dem unsere beobachtende, sich erinnernde und problemlösende Bewusstheit sitzt. Der Neokortex analysiert, vergleicht, bewertet, überdenkt, untersucht, stellt infrage, polarisiert, argumentiert, und rationalisiert. Und er überträgt das in der Vergangenheit Erfahrene und Gelernte auf Zukünftiges.

Der Neokortex ist in zwei Hemisphären unterteilt; damit analysieren und denken

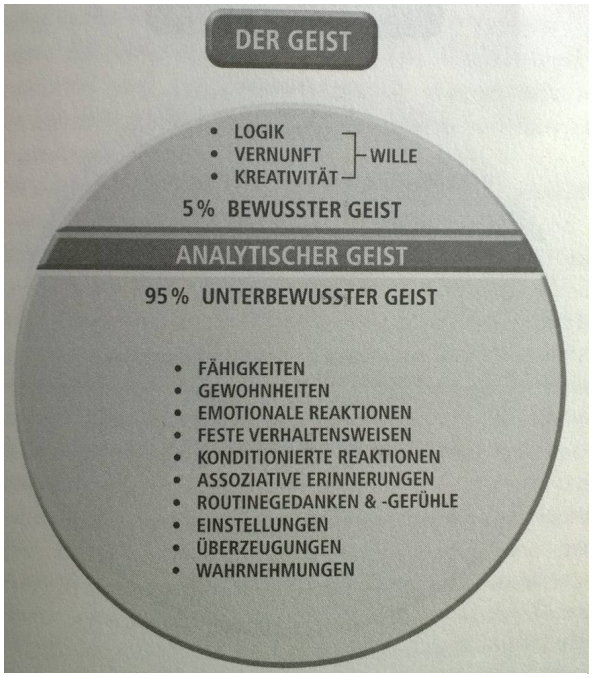


Abbildung 13: Bild Quelle: [II, im Literaturverzeichnis]

Abbildung 14: Bild Quelle: [II, im Literaturverzeichnis]

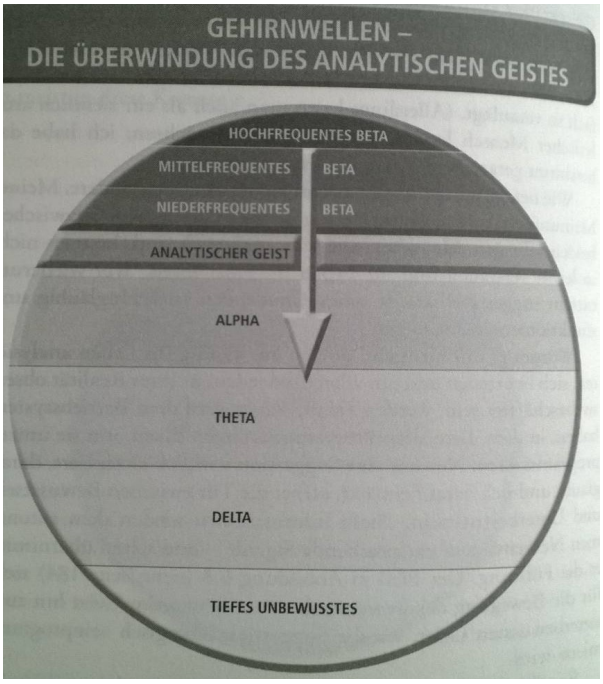


Abbildung 15: Die Beziehung zwischen Gehirnwellenzuständen und der Verschiebung des Gewahrseins aus dem bewussten in den unterbewussten Geist während der Meditation, vorbei am analytischen Geist.
Bild Quelle: [II, im Literaturverzeichnis]

extremer Hunger, emotionaler Schock und Trauma schwächen die analytischen Fähigkeiten und machen uns für Beeinflussung empfänglicher. Um den analytischen Geist abzuschwächen eignen sich vor allem Meditationen.

Der Mensch hat mehrere messbare Gehirnwellenfrequenzen; je niedriger und langsamer die Frequenz ist, desto tiefer gehen wir in die Innenwelt des Unterbewussten. Vom Langsamsten zum Schnellsten heissen die Gehrinwellenzustände: **Delta** (erholsamer Tiefschlaf – vollkommen unbewusst), **Theta** (ein Dämmerzustand zwischen Tiefschlaf und Wachsein), **Alpha** (fantasievoller, einfallsreicher Schöpferzustand), **Beta** (bewusstes Denken) und **Gamma** (höhere Bewusstseinszustände).

Die meiste Zeit gehen wir vom Beta- in den Alpha-Zustand und wieder zurück. Alpha ist der Entspannungszustand, wo wir der Aussenwelt weniger Aufmerksamkeit schenken und sie dafür verstärkt auf die Innenwelt lenken. Im Alpha-Zustand befinden wir uns in leichter Meditation oder, wie man auch sagen könnte, im Zustand der **Imagination** und des Tagträumens. Dann ist die Innenwelt realer als die Aussenwelt, denn dorthin ist unsere Aufmerksamkeit gerichtet. Tief in den Theta-Zustand zu sinken ist nicht einfach. Im Dämmerzustand Theta ist der Geist wach, aber der Körper schläft. Auf diesen Zustand zielt die Meditation ab, denn in diesem Gehirnwellenmuster ist die Suggestibilität am höchsten. Im Theta-Zustand gelangen wir direkt ins Unterbewusstsein, weil der analytische Geist nicht „im Dienst“ ist.

Ähnlich wie mit Hypnose können wir den kritischen Geist auch mit Meditation umgehen und so zu den unterbewussten Programmen gelangen. Der ganze Sinn und Zweck einer Meditation besteht darin, mit der Bewusstheit über den analytischen Geist hinauszugehen – die Aufmerksamkeit weg von Aussenwelt, Körper und Zeit, auf die Innenwelt zu lenken.

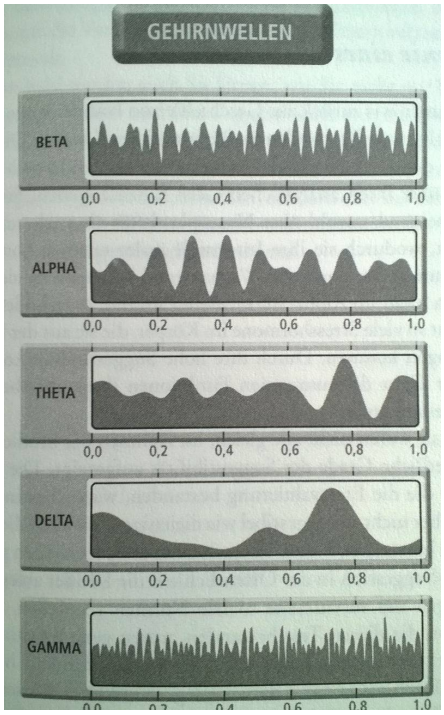


Abbildung 16: Bild Quelle: [II, im Literaturverzeichnis]

In der Meditation tun wir nicht nur den Schritt weg vom bewussten- und hin zum unterbewussten Geist, sondern auch weg von der Eigennützigkeit hin zu Selbstlosigkeit, weg vom Jemand hin zum Niemand, weg vom Materialismus hin zum Immaterialismus, weg von einem Ort hin zum Nirgendwo, weg von der Zeit hin zu Zeitlosigkeit, weg von der Überzeugung, die Aussenwelt sei die Realität, und dem Definieren der Realität über die Sinne, hin zum Glauben, die Innenwelt sei die Wirklichkeit. Sind wir dort erst einmal hingelangt, betreten wir die Welt des „Un-Sinns“: die Welt des Denkens über die Sinne hinaus. Meditation bringt uns weg vom Überleben hin zum Schöpfertum, weg vom Getrenntsein hin zu Verbundenheit, weg vom Ungleichgewicht hin zum Gleichgewicht, weg vom Gefahrenmodus hin zu einem Modus von Wachstum und Wiederinstandsetzung und weg von den eingrenzenden Emotionen der Furcht, Wut und Trauer, hin zu den expansiven Emotionen der Freude, Freiheit und Liebe.

8 Einstellung, Überzeugung und Wahrnehmung

Was haben die Feuerläufer des Sawau-Stammes auf der zu den Fiji-Inseln gehörenden Insel Beqa, die Snake-Handling-Prediger aus den Appalachen, oder die Glasscherben essenden Kuda-Lumping-Tänzer in Indonesien gemeinsam?
Sie alle unterbrechen ihr Tun nicht und fragen sich, ob es wohl wirklich funktionieren würde, was sie tun – für sie gibt es nicht die geringste Unsicherheit. Auch im Placebo-Effekt sind sehr starke Überzeugungen ein Teil der Gleichung und für die Wirkung entscheidend.

8.1 Woher kommen unsere Überzeugungen?

Unsere Überzeugungen sind oft sehr unbewusst. Sie sind ein unterbewusster Seinszustand. Wenn wir eine Vorstellung oberflächlich akzeptieren, doch tief drinnen nicht wirklich an diese Möglichkeit glauben, ist diese Akzeptanz nur ein verstandesmässiger Prozess. Erst wenn man die Abfolge von Gedanken und Gefühlen zusammenbringt, werden sie zu einer gewohnheitsmässigen Einstellung. Wenn man diese Einstellung lange immer wieder denkt und fühlt, bis sie im Gehirn verfestigt und im Körper emotional konditioniert sind, werden sie zu einer Überzeugung. Der Körper gewöhnt sich an diese Einstellungen. Deshalb ist es so schwierig eine grundsätzliche Überzeugung über den Haufen zu schmeissen, denn dies würde automatisch ein schlechtes „Bauchgefühl“ auslösen.
Erfahrungen werden im Gehirn neurologisch eingeprägt (Gedanken) und chemisch als Emotionen „verkörpert“ (Gefühle). Somit basieren die meisten Überzeugungen auf Erinnerungen an die Vergangenheit. Wenn der Körper durch immer wiederkehrende Gedanken und Gefühle mit der Zeit darauf konditioniert wird, zum Geist zu werden, und er unterbewusst durch Überzeugungen programmiert wird, dann lebt er in unbewussten, aus der Vergangenheit abgeleiteten Seinszuständen. Überzeugungen sind dauerhafter (fester „eingeprägt“) als Einstellungen, sie können monate- oder sogar jahrelang anhalten.
Bringt man nun eine Reihe von miteinander zusammenhängenden Überzeugungen zusammen, entsteht eine Wahrnehmung. Die Wahrnehmung der Wirklichkeit ist ein anhaltender Seinszustand der auf lang bestehenden Überzeugungen, Einstellungen, Gedanken und Gefühlen beruht.
Überzeugungen wandern ins Unterbewusstsein und werden zu unbewussten Seinszuständen, wir haben also keine Ahnung warum wir bestimmte Überzeugungen haben, bis sie auf den Prüfstand kommen.
Wir sehen also die Realität nicht so, wie sie wirklich ist, sondern so, wie wir sie mit Hilfe der im Gehirn gespeicherten Erinnerungen aus der Vergangenheit bewerten, wie wissenschaftliche Experimente aufgezeigt haben[52].
Wahrnehmungen sind wesentlich beteiligt an Entscheidungen, Verhaltensweisen und Beziehungen, welche wir eingehen, sowie den Realitäten, welche wir uns erschaffen.

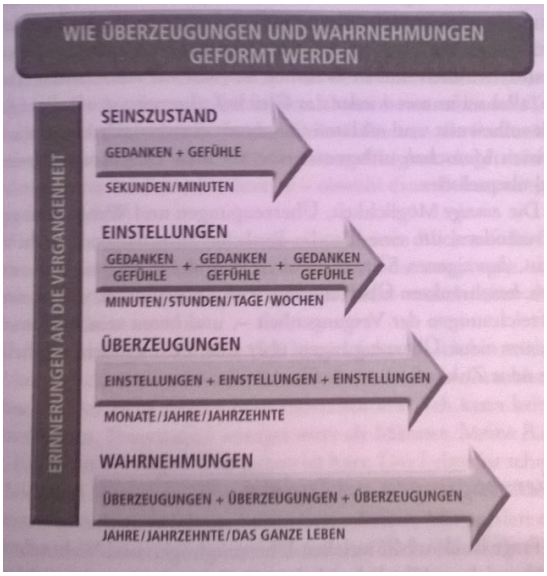


Abbildung 17: BildQuelle: [II, im Literaturverzeichnis]

8.2 Wie ändere ich eine Überzeugung oder Einbildung?

Um eine unterbewusste Überzeugung zu verändern, muss sie uns erst einmal bewusst werden. Danach ist die einzige Möglichkeit, um Überzeugungen und Wahrnehmungen zu verändern (und um eine Placebo-Reaktion hervorzurufen), den eigenen Seinszustand zu

[52] A. T. Beck, Cognitive Therapy an The Emotional Disorders (New York: International Universities Press, 1976)

verändern. Es gilt die alten, beschränkten Überzeugungen als das zu erkennen, was sie sind – Aufzeichnungen der Vergangenheit – , diese loszulassen, um neue Überzeugungen anzunehmen, welche einem helfen, eine neue Zukunft zu erschaffen.
Welche innere Überzeugung haben Sie? Beispielsweise: *„…ich nehme bereits zu, wenn ich etwas anschaue“. „Mich will ja eh niemand“, …“Ich muss für meinen Erfolg hart arbeiten“, „Ich habe nie genug Zeit“, „Ich werde ständig krank“. “Dass ich Schmerzen habe, ist normal und das wird sich auch nie ändern“.*
Leider betrachten die meisten Menschen ihre Überzeugungen als Wahrheiten, nicht als veränderbare Vorstellungen. Im Gegenteil, sie sind so davon überzeugt, dass wenn sogar der Gegenbeweis vor ihrer Nase liegen würde, würden sie ihn nicht sehen, weil sie die Wahrnehmung dafür nicht haben und dies nicht existieren kann.
Sobald man jedoch eine andere Überzeugung akzeptiert, an deren Möglichkeit glaubt, und sich darauf einlässt, ohne bewusst darüber nachzudenken oder es zu analysieren, wird man empfänglich für diese bestimmte neue Realität. Verändert man nun sein Energieniveau (losgelöst von Körper, Aussenwelt und Zeit) mit der höheren Emotion (dies ist oft mit einem „Gänsehaut-Gefühl“ gekoppelt, beim Wechsel in den neuen Seinszustand), kann sich die „Hirn-Biologie “ neu organisieren. Die Überzeugung kann sich verändern.
Grösste Bremse dabei ist das kritische Hinterfragen oder der analytische Geist, welcher einem zurück in den Beta-Zustand versetzt und die Suggestibilität schwächt.

8.3 Die Auswirkung von Wahrnehmung

Genau wie Überzeugungen beeinflusst auch unsere Wahrnehmung von vergangenen, positiven oder negativen Erfahrungen unseren unterbewussten Seinszustand und unsere Gesundheit. Dies veranschaulichen die aufwändigen Forschungsarbeiten von Dr. Gretchen van Boemel, stellvertretende Leiterin der elektrophysiologischen Abteilung am Doheny Eye Institute in Los Angeles in Zusammenarbeit mit Dr. Patricia Rozée von der California State Universitiy in Long Beach.
Sie stellten ungewöhnlich viele ernsthafte Augenprobleme, unter anderem auch Blindheit, bei ausgewanderten kambodschanischen Frauen zwischen 40 und 60 Jahren fest.
Rein auf der körperlichen Ebene (mittels Gehirn- und Augenscans) waren die Augen dieser Frauen vollkommen gesund, doch beim Versuch, die Sehtafel zu lesen, mussten sie als sehbehindert, oder sogar blind eingestuft werden. Manche Frauen hatten überhaupt kein Lichtempfinden, konnten nicht einmal Schatten erkennen, obwohl die Augen physisch völlig intakt waren. Die Studien ergaben, dass die Frauen mit der schlechtesten Sehkraft, die meiste Zeit unter dem kommunistischen Diktator Pol Pot und seinem Regime der Roten Khmer, in Flüchtlingslagern verbracht hatten.[53] 90% der untersuchten Frauen hatten in dieser Zeit Familienangehörige verloren. 70% mussten sogar zusehen, wie Angehörige, oder die ganze Familie ermordet wurde. *„Diese Frauen hatten Dinge gesehen, die ihr Geist einfach nicht akzeptieren konnte“,* sagte Rozée damals gegenüber der *Los Angeles Times*.[54] Es wundert mich nicht, ihr Geist machte einfach dicht, sie weigerten sich (als Überlebenskonzept) noch mehr Tod, Folter, Vergewaltigungen und Hungersnot zu sehen.
Einige Frauen verloren sogar unmittelbar ihr Sehvermögen, als sie gezwungen worden waren zuzusehen, wie ihre Ehemänner und Kinder vor ihren Augen auf brutale Weise hingerichtet wurden.
Rozée und Boemel dokumentierten insgesamt 150 Fälle von psychosomatischer Blindheit bei kambodschanischen Frauen in Long Beach. Die starke emotionale Energie des erzwungenen Ertragens von unerträglichem Leid, führte also dazu, dass sie nichts mehr sehen wollten. Diese Ereignisse bewirkten physische und biologische Veränderungen – nicht an den Augen, sondern höchstwahrscheinlich im Gehirn –, wodurch ihre Wahrnehmung der Realität, für den Rest ihres Lebens verändert wurde.

[53] S. D. Rozée und G. van Boemel, „The Psychological Effects of War Trauma and Abus on Older Cambodian Refugee Women“
[54] L. Siegel, „Cambodian Women’s Vision Loss Linked to War Trauma“, Los Angeles Times (15. Okt. 1989)

Eine stark aufgeladene Erfahrung in der Aussenwelt, kann sich neuronal auf die Schaltkreise im Gehirn und emotional auf den Körper einprägen. Gehirn und Körper leben infolgedessen weiterhin in der Vergangenheit und das Ereignis verändert Persönlichkeit, Niveau des Seinszustand und die Wahrnehmung der aktuellen Realität.
Diese Kambodschanischen Flüchtlinge wollten (emotional mit grosser Energie) diese Welt nicht mehr sehen. Ihre Biologie hat diesem Wunsch durch neue neurologische Verschaltungen und neue chemische Signale entsprochen. Ihr Seinszustand, also ihre Gedanken, Gefühle, Einstellungen, Überzeugungen und schliesslich ihre Wahrnehmungen haben sich drastisch verändert.

9 Der Quanten-Geist

Das Grundgesetz des Hermes Trismegistos besagt, dass alles existierende Energie sei[IV], einfach mehr oder weniger verdichtet. Stimmt das?
Der Bibel-Text: *„Am Anfang war das Wort“*, (also die Information oder Energie), erhält eine neue Naturwissenschaftliche Bedeutung. Denn Fakt in der Wissenschaft ist, dass Atome verdichtete Energie sind. Bereits das winzige Wasserstoff-Molekül besteht aus ca. 1 Milliarde Energie-Teilchen, sogenannte Quanten, welche ständig zwischen Sein und Nichtsein wechseln. Die Physik nennt dieses Phänomen Quantienfluktuation[55]. Realität ist nichts Fixes, sie ist wie ein bewegliches Ziel. Wie die Quantenphysiker bei ihrer Arbeit aufzeigten, scheinen die Atome aus 99,9999% leerem Raum zu bestehen.[56] Doch dieser Raum ist nicht wirklich leer, sondern einfach statt mit Materie mit Energie aufgefüllt. Genau gesagt ist er mit einem riesigen Spektrum aus Energiefrequenzen, eine Art unsichtbarem, zusammenhängendem Informationsfeld gefüllt. Und da alle Atome zu 99.999999999999% aus Energie bzw. Informationen bestehen, besteht folglich das ganze Universum und alles in ihm – ganz gleich wie fest diese Materie uns auch erscheinen mag – im Wesentlichen einfach aus Energie und Informationen. Entfernt man den leeren Raum im Menschen, so hätte er 1 Mio. mal in einem winzigen Sandkorn Platz. Das bisschen Materie in der Quantenwelt verhält sich jedoch überhaupt nicht so, wie die sichtbare Materie, nach den Gesetzen der Newton’schen (vorhersehbaren und berechenbaren) Physik, sondern scheint chaotischer zu sein und die Grenzen von Raum und Zeit einfach zu ignorieren.
Materie ist in der Quantenphysik in Wirklichkeit nur ein vorübergehendes Phänomen. Sie existiert bloss als Tendenz oder als Wahrscheinlichkeit und Möglichkeit.
Das war nicht die einzige seltsame Entdeckung der Quantenphysiker. Sie fanden auch heraus, dass sich das Verhalten von Quanten durch das aufmerksame Beobachten beeinflussen und verändern lässt. Das heisst, die Partikel kommen und gehen ständig und können gleichzeitig in einem unendlichen Spektrum von Möglichkeiten existieren. Erst wenn der Beobachter seine Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Elektron fokussiert, erscheint das Elektron tatsächlich an dieser Stelle. Kaum schaut er weg, verschwindet diese subatomare Materie und wird wieder zu Energie. Diese Materie transformiert sich also ständig, schwingt zwischen materieller Manifestation und dem Verschwinden in Energie hin und her (7,8x pro Sekunde ist die Quantienfluktuation).
Da der menschliche Geist (als Beobachter) offenbar sehr eng mit dem Verhalten und dem Erscheinungsbild von Materie zu tun hat, könnte man die Macht des Geistes über die Materie als eine Quantenrealität bezeichnen. Oder anders ausgedrückt, in der winzigen Quantenwelt wirkt sich der subjektive Geist auf die objektive Wirklichkeit aus. Und da unsere physische Makro-Welt oder der Körper ebenfalls aus Quanten besteht, gilt dieses Gesetz in gewisser Weise für unsere Existenz, gleichzeitig mehrere potenzielle Realitäten zu materialisieren. Wenn ich mir also ein bestimmtes zukünftiges Ereignis vorstelle, so existiert diese Realität bereits als Möglichkeit im Quantenfeld – jenseits dieses Raums und dieser Zeit, und wartet nur darauf, von mir aufmerksam beobachtet zu werden, um sich zu manifestieren. Es gilt sich also darauf zu fokussieren, was man möchte und das, was man nicht möchte eher auszublenden. Sobald ich meine Aufmerksamkeit und den bewussten Geist auf das Wünschenswerte lenke, fliesst dort auch meine Energie hin. Und folglich kann es so durch den „Placebo-Effekt“ eine neue Quanten-Realität geben.

9.1 Energie auf Quantenebene

Atome kann man sich als ständig drehende, in Schwingung befindliche Energiefelder oder kleine Wirbel (eine Art Mini-Ventilator) vorstellen. Alle Atome senden verschiedene elektro-

[55] Christian Raimann, Chrischta Ganz, Friedemann Garvelmann, Heide-Dore Bertschi-Stahl, Rosmarie Fehr-Streule, *„Grundlagern der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde“,* 2012 BACOPA Verlag Schiedlberg, Austria, S. 464
[56] N. Bohr, „On the Constitution of Atoms and Molecules“, Philosophical Magazine, Bd. 26, Nr. 151: S. 1-25 (1913)

magnetische Energie in unterschiedlichen Frequenzen aus (man spricht von einem Energie-Feld). Wie ein Ventilator sich langsamer oder schneller drehen kann, und somit mehr oder weniger Wind erzeugt, so schwingen auch Atome mehr oder weniger und erzeugen stärkere oder schwächere Energie, respektive Frequenzen. Jede Frequenz beinhaltet (verschlüsselt) eine spezifische Information (wie beim Radio die Frequenz 98.6 Herz nur ein Rauschen ist, aber die Frequenz 98.9 klassische Musik wiedergibt).

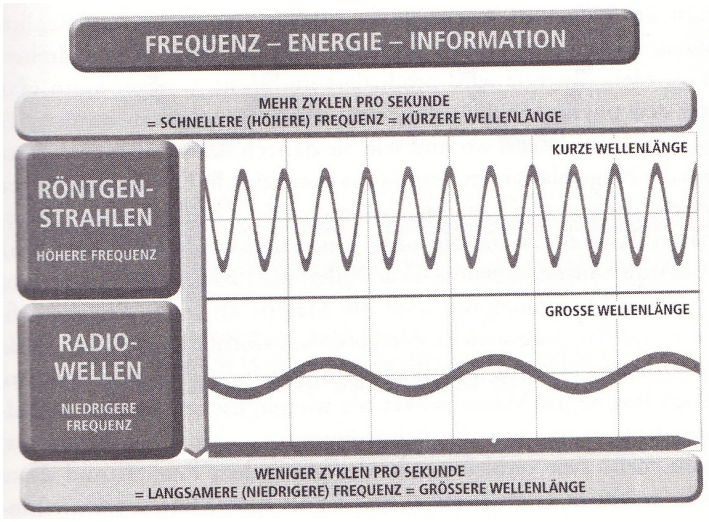


Abbildung 18: BildQuelle: [II, im Literaturverzeichnis]

Die Grafik links verdeutlicht, dass verschiedene Frequenzen (=Zyklus pro Sekunde) verschiedene Qualitäten besitzen und unterschiedlichen Informationsgehalt vermitteln.
Drehen sich die Flügelblätter eines Ventilators sehr langsam (mit weniger Energie), so kann man die Flügel als materielle Objekte noch gut sehen. Oder umgekehrt gilt: Je schneller (mit mehr Energie) sich der Propeller dreht, desto weniger Materie ist noch erkennbar. Bei den Atomteilchen ist das dasselbe. Die Materie wird als feste Partikel und das immaterielle energetische Informationsfeld als Welle definiert. Je niedriger und langsamer die Schwingungsfrequenz eines Atoms ist, desto mehr Zeit verbleibt es in der physischen Realität und desto mehr erscheint es als Partikel und ist als feste Materie wahrnehmbar. Obwohl physische Materie zu 99.99% aus Energie besteht, ist sie für uns als feste Materie greifbar, denn sie schwingt mit derselben Geschwindigkeit wie die Gesamtheit der menschlichen Atome. Je schneller nun jedoch ein Atom vibriert (höhere Frequenz als wir), desto mehr Energie erzeugt es und wird sich immer kürzer in der physischen Realität aufhalten. (Siehe Bilder unten)
Wir können es deshalb nicht mehr sehen, doch es besitzt immer noch andere für uns wahrnehmbare oder messbare Eigenschaften (z.B. Art und Weise wie Infrarotwellen Dinge erhitzen, Röntgenstrahlung ein Röntgenbild entstehen lässt, meine UV-Schrift auf S. 6 im Ultravioletten -Licht leuchtet etc.)
Beim Vergleich dieser Abbildungen wird klar, dass das physische Universum aussieht, als besteht es nur aus Materie, doch in Wahrheit nutzt es ein gemeinsames Informationsfeld

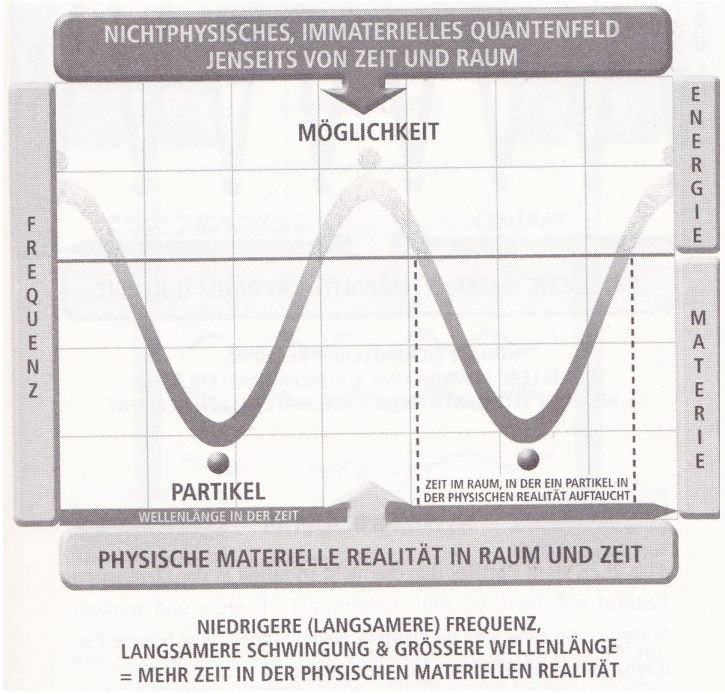


Abbildung 20: BildQuelle: [II, im Literaturverzeichnis]

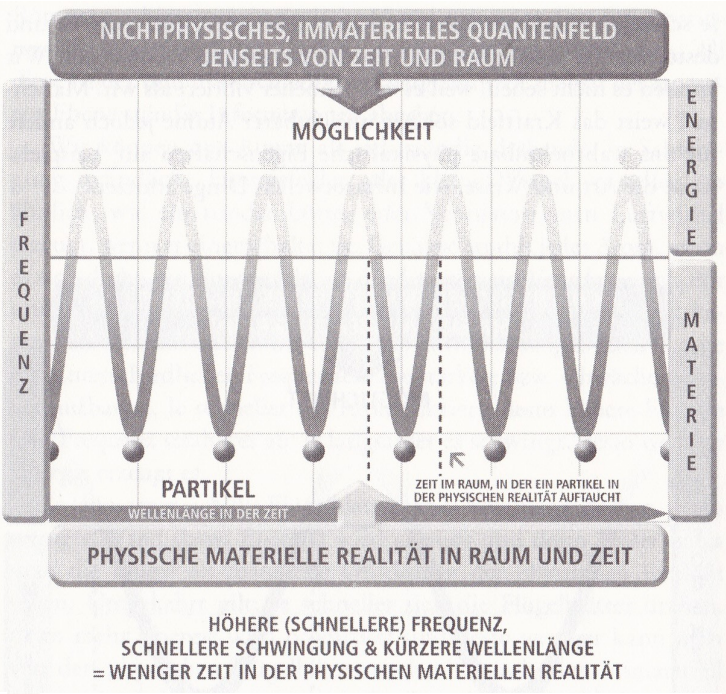


Abbildung 19: BildQuelle: [II, im Literaturverzeichnis]

(das Quantenfeld oder die Matrix), welches Materie und Energie so eng vereint, dass man sie unmöglich mehr als getrennte Gebiete betrachten kann. Das bedeutet, dass alle Partikel im gleichen immateriellen, unsichtbaren Informationsfeld jenseits von Raum und Zeit miteinander verbunden sind. Dieses Feld besteht aus Bewusstsein (Gedanken/Geist) und Energie (Frequenz oder Schwingungsgeschwindigkeit der Dinge).

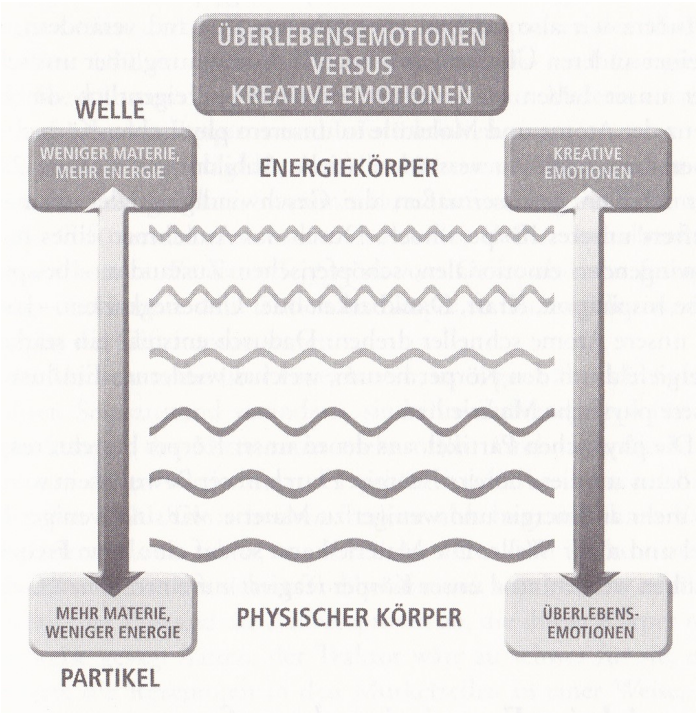


Abbildung 21: BildQuelle: [II, im Literaturverzeichnis]

Die nächste Abbildung links verdeutlicht grafisch, dass je „höher die Emotionen“, (wie z.B. Dankbarkeit, Kraft, Unbesiegbarkeit, Inspiration, Mut etc.), welche ich empfinde, desto stärker ist mein schöpferischer mentaler Energie-Zustand und desto mehr Energie steht meinem Körper zu Verfügung, um sich auf den neuen Geist umprogrammieren zu lassen.
Indem ich meinen energetischen Zustand (mittels einer anderen Überzeugung oder Wahrnehmung über mich selbst oder das Leben), verändere, erhöhe ich die Frequenz meiner Atome und Moleküle (verstärke also auch das Energie-Feld) und gelange weiter weg vom materiellen in einen höher schwingenden emotionalen und schöpferischen Zustand. Durch das Bewusstsein ist es mir möglich zu mehr Energie (mehr Welle) und zu weniger Materie (weniger Partikel) zu werden.
Das ist auch die Erklärung, weshalb ich über die Glut laufen kann und die Hitze nicht mehr die selben Auswirkungen auf meinen Körper hat, wie vor *„dem Geistigen darauf einstimmen“*. Der Seinszustand wurde auf eine höhere energetische Ebene gebracht, so dass sich die Zellrezeptorstellen für die Hitze-Auswirkungen verändert haben.
Und genau dies möchte ich am eigenen Leib erfahren. Dass es möglich ist, kann ich theoretisch und rein kognitiv schon nachvollziehen. Doch wenn ich es am eigenen Leib erfahren kann, hab ich ganz eine andere Gewissheit, dass eigentlich jeder die Anlagen für sein eigenes Placebo hat. Als Grosse Herausforderung für meine empfindlichen Füsse und innigste Auseinandersetzung mit dem Thema, will ich mich dem also stellen, Grenzen überwinden und meinen Körper versuchen zu Transformieren. Mehr dazu im nächsten Kapitel (persönliche Transformations-Geschichten).
Je weniger der Körper Materie/Teilchen und somit mehr Energie/Welle ist, desto schwächer ist er dem Gesetz der Entropie (welches besagt, dass alles Materielle zu Unordnung und Zusammenbruch neigt) ausgeliefert. Dies bedeutet für den Körper weniger Aufwand (er braucht weniger für Ordnung zu sorgen und überall zu reparieren) und mehr Gesamt-Energie. So können scheinbar unmögliche Dinge, möglich werden… Aus Quantensicht ist Gesundheit eine höhere, kohärentere (geordnete) Frequenz – und Krankheit eine langsamere, inkohärentere (unharmonische) Frequenz. Jede Krankheit stellt also ein Frequenzabfall, sowie den Ausdruck inkohärenter Informationen dar.

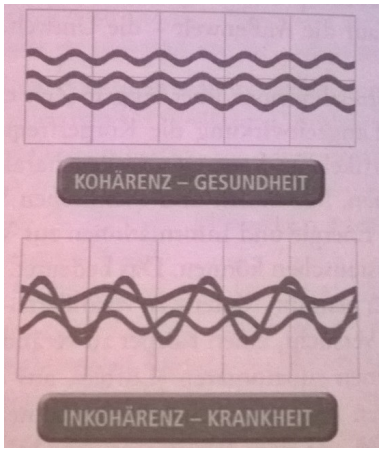


Abbildung 22: BildQuelle: [II, im Literaturverzeichnis]

9.2 Das Quanten-Feld eine universelle Intelligenz

Zitat von Max Planck (1927): *„Es gibt keine Materie an sich. Alle Materie entsteht und besteht nur durch eine Kraft, welche die Atomteilchen in Schwingung bringt und zum winzigsten Sonnensystem, des Atoms, zusammenhält. Da es aber im gesamten Weltall weder eine intelligente noch eine ewige Kraft gibt, so müssen wir hinter dieser Kraft einen bewussten Geist annehmen. Dieser Geist ist der Urgrund aller Materie.“*
Auch Paracelsus formulierte bereits etwas Ähnliches: *„Das ist kein Arzt, der das Unsichtbare nicht weiss, das keinen Namen trägt, keine Materie hat, und doch seine Wirkung. Nicht die Materie ist die Arznei, das wahre Arkanum ist unsichtbar.“*[57]
Forschungen sollen[58] ergeben haben, dass die meisten Interaktionen zwischen Zellen schneller als mit Lichtgeschwindigkeit stattfinden.[59] Da die Lichtgeschwindigkeit die Grenze unserer physischen Realität ist, wären die Zellen folglich gezwungen, über das Quantenfeld zu kommunizieren. Im Quantenfeld existieren die linearen, berechenbaren Eigenschaften der Newton'schen Welt nicht mehr – Interaktion erfolgt auf eine umfassende, rücksichtsvolle Weise. Alle Materie entspringt diesem unsichtbaren Informationsfeld, deshalb ist auch alles Physische miteinander über das Quantenfeld verbunden. Dieses „Intelligenzfeld“ spendet allen Dingen das Leben und die Information, Energie oder das Bewusstsein. Egal wie man es benennen möchte, diese universelle Intelligenz organisiert und orchestriert zig Millionen Interaktionen in diesem Moment in ihrem Leben. Jede der 70 Billionen Zellen aus denen ihr Körper besteht, führt jede Sekunde 100'000 bis 6 Billionen Funktionen aus! Und dies alles nicht willkürlich, sondern ganzheitlich auf das Gesamte abgestimmt. Und was trägt ihr bewusster Geist dazu bei? – Nichts! Alles läuft ohne ihr dazutun bestens organisiert und ausgeklügelt ab. Ich bin der Meinung, dass es ein subjektives Bewusstsein mit freiem Willen (meine individuelle Bewusstheit, namens „Ich“) und ein objektives Bewusstsein (die universelle Bewusstheit, welche für alles Leben verantwortlich ist), gibt. Bei einer Meditation, kann ein Zustand erreicht werden, in dem Materie immer weniger wichtig ist, das Ego abgelegt werden und man sich mit dem universellen Bewusstsein verbinden kann. Das autonome Nervensystem ist unsere direkte Verbindung zu dieser in uns innewohnenden göttlichen Intelligenz.

[57] Beide Zitate aus: Christian Raimann, Chrischta Ganz, Friedemann Garvelmann, Heide-Dore Bertschi-Stahl, Rosmarie Fehr-Streule, *„Grundlagern der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde“,* 2012 BACOPA Verlag Schiedlberg, Austria, S. 464/465

[58] Gemäss Wikipedia bewegen sich Gedanken mit einer Geschwindigkeit von 120m/s fort. Da Lichtgeschwindigkeit im Vakum: auf 299 792 458 m/s definiert ist. Wäre Überlichtgeschwindigkeit resp. Tachyonen-Geschwindigkeit also schon noch in sehr weiter Entfernung. Meines Wissens ist nur die Geschwindigkeit von Teilchen (z.B. Photonen) immer beschränkt. Geistiges ist Welle und nicht Teilchen und könnte durchaus Thachyonen-Geschwindigkeit erreichen.

[59] F. A. Popp, “Biophotons and Their Regulatory Role in Cells”, Frontier Perspectives, Bd. 7, Nr. 2: S. 13-22 (1998)

10 Persönliche Transformations-Geschichten

10.1 Placebo-Effekt aus der Not heraus

Vor zwei Monaten besuchte mich mein Patenkind für drei abenteuerliche Sommertage. Er löste sein Geburtstagsgeschenk ein, *„Übernachten im Tippi-Zelt und Nachtschwärmer-Programm im Walter-Zoo“*. Wir verbrachten ein tolles und abwechslungsreiches Wochenende zusammen. Den dritten und letzten lauen Abend verbrachten wir vorwiegend draussen. Wir durften das Trampolin meiner Nachbarn in vollen Zügen beim springen und rumtollen geniessen. Das war ein Gaudi, was aber jäh endete, als Tim bemerkte, dass seine Warze von den vielen Knie-Landungen blutete. Ganz ausser sich und in Panik geraten, meinte er, das sei nicht gut, weil sich das Virus nun verteilen könne und er bekomme am ganzen Bein Warzen. Sofort war mir klar, dass dies eine selbsterfüllende Prophezeiung werden könnte, falls er es sich noch weiter einreden würde. Denn ich wusste aus meinem Drogerie-Alltag, dass der Nocebo-Effekt so stark sein kann, dass alleine ein starkes Ekelgefühl z.B. eine Lippenherpes auslösen kann.
Gegen diese Angst musste ich etwas unternehmen, damit der eher unsichere und ängstliche 12-jährige Tim sich beruhigt und nach dem Besuch beim „Götti“ nicht voller Warzen ist. Ich erklärte ihm, dass sich dieser Warzen-Virus so nicht verteilen könne - das sei ein „Ammen-Märchen“. Folgender Dialog entstand daraus:
Er: *„Aber das hat mir mein Vater und meine Grossmutter gesagt, welche in der Apotheke arbeitet“!*
Ich erwiderte: *„Das mag sein, das ist eine weit verbreitete Meinung. Doch ich bin Naturheilarzt und weiss, dass das nicht so ist! “* Ungläubig schaute er mich von der Seite an.
Er: *„Aber bist du dir da ganz sicher?“*
Ich: *Ja, ich bin mir ganz sicher, damit habe ich Erfahrung!*
Er – immer noch etwas in Panik: *„Diese unansehnliche Warze habe ich nun schon lange und ich will nicht noch mehr solche Dinger bekommen!“*
Ich: *„Ja, das verstehe ich sehr gut, das wirst Du auch nicht. Im Grunde genommen ist das unansehnliche Ding nur eine krankhafte Anhäufung von Hornhaut und für mich nicht eklig. Ich hole nun etwas zum Desinfizieren und zum Blut abwischen“.*
Ich habe mir gewünscht homöopathische Thuja Globuli zu Hause zu haben[60], was in meinem „Medizin-Schrank“ jedoch fehlte. Es war mir bewusst, dass ich trotzdem Sicherheit und Gelassenheit ausstrahlen und Tim selbstsicher und überzeugt eine hilfreiche „Problemlösung“ anbieten musste. Ich gab ihm stattdessen ein Arnika C 200 Globuli und eine Wundtinktur.[61] Arnika bot sich prima an, da es bei Verletzungen, Schocks und Blutungen erfolgreich eingesetzt wird. Liebevoll und empathisch wendete ich mich meinem „Göttibub“ zu und reinigte seine Wunde.
Ich: *„Ich hab Dir auch noch 3 Kügelchen für die Warze mitgenommen, hast Du auch schon Globuli eingenommen?“*
Er: *„Ja, klar, Grossmama hat schon oft schon welche von der Apotheke gebracht“.*
Ich:" *„Gell, die haben gut funktioniert?“*
Er: *„Ja, meistens schon“. Behandelst du in deiner Praxis eigentlich auch Kinder?*
Ich *„Ja, klar. Wenn du willst, könntest du mich eigentlich wie „in Echt“, mich statt in der Praxis einfach hier, wegen der Warze konsultieren kommen“?*
Er: *„Coole Idee, ja gerne“*
Wir „spielten“ also Klient und Heilpraktiker.
Ich: *„Hallo Tim, ich bin Naturheilarzt – heisse Stefan Ott, du kannst mir aber Stefan sagen – herzlich willkommen in meiner Praxis. – Und, was führt Dich zu mir?*

[60] Denen ich vertraute und erfahrungsgemäss wusste, dass sie bei Warzen helfen.

[61] Arnika bot sich prima an, da es bei Verletzungen, Schocks und Blutungen erfolgreich eingesetzt wird. Liebevoll und empathisch wendete ich mich meinem „Göttibub“ zu und reinigte seine Wunde.

Er: *„Ich habe da schon lange eine lästige und hässliche Warze und möchte die nicht mehr“.*
Ich: *„Verstehe, zeig mal her. …Du willst die also nicht mehr? – sicher nicht?“*
Er: *„Ja, ganz sicher nicht“*!
Ich: *„Dann, lassen wir die also verschwinden?“*
Er: *„Ja, gerne. – Geht denn das wirklich?“*
Ich: *„Ja, das geht, wenn Du das wirklich willst…“*
Er: *„Ok, ich will es wirklich!“*
Ich: *„Ganz vielen Kindern mit Warzen habe ich ein tolles Globuli gegeben und die Warzen sind einfach verschwunden. Ein Kind hatte sogar mehr als 10 Warzen!…“*
Er: *„Wow! Das will ich auch!“*
Ich: *„Stell Dir vor, wie es ist, wenn sie nach einpaar Tagen einfach weg ist“.*

Ich gab ihm das Placebo und sagte ihm, er soll es im Munde zergehen lassen und daran denken, wie nun die Warze schön verschwinden würde. Dann holte ich ein Compeed®-Pflaster, klebte es ihm über die Warze und sagte ihm, dass da drunter die Wunde gut heilen könne, er die Bettwäsche oder Kleider nicht blutig mache, und die Warze sich ungestört davonmachen könne. Er könne das Pflaster beim Schwimmen und Duschen dran lassen und nach 3-4 Tagen falle es dann von selbst ab.
Er: *„Und die Warze ist dann weg?“*
Ich: *„Ja, genau, die ist dann nicht mehr da!“*
Sein Gesicht strahlte, er bedankte sich für die gute Behandlung und wir beendeten das „Heilpraktiker-Klient-Spiel“ mit einer ordentlichen Verabschiedung und Zahlung per Handschlag ab.
Sie ahnen es wie es mit der Warze weitergegangen ist?
Ja, die Warze ist tatsächlich verschwunden. Genial, meine Scheinmedikation und der Placebo-Effekt hatte effektiv eine Wirkung!

Analyse der „Zutaten dieses Placebo-Rezepts“:
Mein Patenkind hatte zu mir **vollstes Vertrauen**, er wusste, dass ich für ihn nur das Beste wollte (Glaube und Hingabe). **Empathisch** wendete ich mich ihm zu, relativierte seine Ekel-Empfindung etwas, teilte ihm mit, dass ich weder die Warze noch ihn deswegen eklig finde, half ihm die negativen Suggestionen zu durchbrechen, **beruhigte** ihn, brachte ihn von dem kontraproduktiven panischen Zustand in einen gelassenen, **schöpferischen** und spielerischen **Zustand**. **Zuversichtlich** und **überzeugt** stellte er sich die **Zukunft,** befreit von der Warze vor. Dies verband er mit einer **höheren expansiven Emotion** (Faszination, Freude, Glück und Dankbarkeit). Dies bewirkte, dass den entscheidenden Hornhaut-produzierenden Zellen der Epidermis, **neue epigenetische Signale** geschickt wurden und die Warze konnte verschwinden. Das wasserdichte Pflaster verhinderte, dass sich Tim mit der **Vergangenheit** (ständiges Anschauen der Warze) konfrontieren konnte. Er konnte sie vergessen, so dass sie nicht mehr existierte, was sich dann auch materialisierte.

10.2 Persönliche Erfahrungen

In der Theorie klingt Vieles immer sehr nachvollziehbar und spannend, doch wie ist es mit der Umsetzung. Schaff ich es persönlich auch, mein eigenes Placebo zu sein? Kann ich genügend an mich glauben? Vertraue ich dem Placebo-Mechanismus blind? Auch die Schulleitung hat mich ermutigt, am eigenen Leib Erfahrungen zu machen, damit ich noch besser weiss, worüber ich schreibe. Während dem Psychologie-Studium an der QuintaMed habe ich einen Mentaltrainer und erfahrenen Organisator von Feuerläufen kennen gelernt. Er macht mir einen seriösen, vertrauenerweckenden Eindruck, steht mit beiden Beinen auf dem Boden, und hat eine intuitive Fähigkeit, planvoll auf Menschen einzugehen. Natürlich hat es mich trotzdem einiges an Überwindung gekostet, über meinen eigenen Schatten zu springen, mich meinen Ängsten und Zweifeln zu stellen, sie ernst zu nehmen und es trotz-

dem zu versuchen. Die „nein, tu's nicht Seite" hat verloren, denn auf der „ja, tu's Seite" waren eindeutig die kräftigeren Argumente. Dies waren vor allem:

- Ich bin 100% überzeugt, dass Menschen über das Feuer laufen können. Da gab es bereits schon zahlreiche „Spinner", die das geschafft haben.
- Die Gewissheit hab ich schon lange, dass Placebos wirken. Doch wie stark die Wirkung sein kann, ist sehr variabel. Ich möchte an etwas Greifbaren, Herausforderndem testen, ob es auch bei mir funktioniert (meinen Geist über den Körper regieren zu lassen).
- Ich brauche einen guten Selbstversuch für meine Heilpraktiker-Arbeit.
- Diese Erfahrung kann mir niemand mehr nehmen, sie wird mich verändern und mir auch für die Arbeit als Therapeut von grossem Nutzen sein.
- Auch Kinder laufen über das Feuer.
- Meine Partnerin unterstützt und begleitet mich (geht mit mir sozusagen durchs Feuer).
- Es ist schon eine uralte Tradition. Schon den Wikingern hat das Feuer-Lauf-Ritual vor den Schlachten viel Kraft, Mut und Selbstvertrauen gegeben.
- Ich weiss, dass ich das schaffen kann, ich habe mich schon zu einigen verrückten Sachen überwunden (mehrere Schlangen am Körper gehabt, mit Haien getaucht, und trotz meiner Höhenangst einen Canyon-Swing oder Bungie-Jump-Sprung[62] aus 134m Höhe aus einer Gondel gewagt. (Siehe Fotos rechts)
- Falls ich dann trotzdem zu fest „Schiss" habe, kann ich ja immer noch abbrechen (gezwungen wird niemand).
- Das Feuer ist ein grossartiger Lehrmeister und steht allgemein als Metapher für die Angst und für viele Herausforderungen im Leben! Wenn ich es wirklich will, kann ich das schaffen! Über das Feuer zu laufen bedeutet die Überwindung des Egos und somit das Zurücklassen von Eingeschränktheit und Gefangenheit.
- Ich will lernen, besser mit meinen Ängsten und Befürchtungen umzugehen und will dies in eine positive Kraft umwandeln.

Abbildung 23: Eigenes Bild

Abbildung 24: Canyon-Swing mit 60m Freiem Fall und 2x 200m Hin- und Her-Schwingen, Eigenes Bild

Abbildung 25: Bild Quelle http://www.bungy.co.nz/the-nevis/the-nevis-bungy

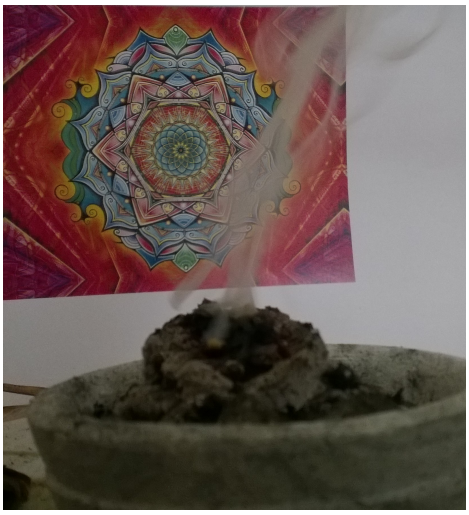
Auf der „nein, tu's nicht- Seite" waren vor allem folgende Ängste und Zweifel:

- Es ist verrückt so etwas zu tun.
- Ich könnte mir die Fusssohlen dermassen verbrennen, dass ich für eine Woche arbeitsunfähig werde.
- Ich bin von Natur aus sensibel/empfindsam. Ich bin kein „Barfussläufer", habe sehr empfindliche Fusssohlen, kriege schnell Blasen und ertrage auch heissen Sand oder spitze Steinchen schlecht.
- Vom Zivilschutz-Einsatz habe ich zur Zeit bereits Blasen von den Militärschuhen, sind die bis dann überhaupt verheilt?
- Wie erkläre ich ein missglückter Versuch dem behandelnden Arzt, der Unfall-versicherung, meinem Vorgesetzten oder den Angestellten? Haben die Verständnis? Meine Eltern würden (verständlicherweise meinen, „da bist du selber Schuld- so was macht man auch nicht!")

[62] Mit einer Höhe von 134 m über Grund ist die *Nevis Highwire Platform* die dritthöchste Bungee-Jumping-Plattform der Welt, durchschnittliche Dauer des Freien Falls ca. 6,5 Sekunden

- ❖ Was ist, wenn ich es doch nicht machen kann? Ertrage ich die Schmach, zu versagen, falls ich abbrechen muss? Werde ich ausgelacht?
- ❖ Vor Nervosität und sanguinischer Aufregung, könnten meine Nerven (wie ich das auch schon von mir kenne) die Kontrolle über mich übernehmen und ich müsste dies ohnmächtig über mich ergehen lassen.

10.2.1 Die Enttäuschung und die Alternative



Vier Tage vor der Durchführung des Feuerlaufs wurde dieser zu meiner grossen Enttäuschung abgesagt.
Zuerst hab ich mir überlegt, den Feuerlauf noch bei jemanden anderen zu machen, doch in dieser kurzen Zeit bis zum Abgabeschluss der Heilpraktikerarbeit noch einen seriösen Veranstalter zu finden, wäre nahezu unmöglich und vielleicht musste dies so sein!. Trotzdem wollte ich eine eigene Transformationserfahrung machen und bin schliesslich auf die Idee gekommen, mir 3x eine Brennnessel über den Unterarm zu streichen, ohne mich daran zu brennen.
Zur Vorbereitung machte ich zu Hause die Meditations-Abfolge, welche im Anhang beschrieben ist, während meine Partnerin den Raum ausräucherte. Da alle meine Sinne daran beteiligt sein sollten, mich auf den neuen Seins-Zustand einzustellen, habe ich visuell ein Mandala benutzt, welches ich am Tag zuvor aus dem Unterricht mitnehmen durfte.
Anschliessend liefen meine Partnerin und ich in den Wald und suchten eine schöne Lichtung mit einer ansprechen-den Brennnessel aus.
In abgekürzter Form führten wir die Meditation nochmals durch und strichen uns, als wir beide dazu bereit waren, 3x die Brennnessel über den Unterarm.

10.2.2 Schwierigkeiten bei der Umsetzung von Theorie in Praxis

Möchte man sich verändern, sollte man sich des „unbewussten Selbst“ bewusst werden und nicht mehr dieselben Entscheidungen treffen, wie zuvor. Aber genau das ist eine der schwierigsten Angelegenheiten zum neuen Teil-Ich.
„Die Brennnesel wird mich nun nicht mehr brennen!“ – Zweifel kommen auf – *„Aber zur Umprogrammierung der Haut wären doch mindestens 30 Tage nötig?“…* …Meine Partnerin zu mir: *“Aber dann würde das Feuerlaufen ja auch nicht funktionieren“, da ist es ja auch das Hautgewebe, welches auf den Reiz reagiert!“…*
Ganz andere Gedanken zu denken, gibt uns oft ein ungutes Gefühl im Bauch, wir können nicht mehr, wie gewohnt, darauf automatisch reagieren, was uns Unsicherheit vermittelt. Ein neuer Seinszustand ist unvertraut, er fühlt sich nicht normal an. Diese Kluft vom „alten Ich“ zum „neuen Ich“ kann sehr gross sein, und die während dem Wandlungsprozess erlebte Ungewissheit und das Unbehagen verleiten einem immer wieder in alte, gewohnte und sichere Persönlichkeitsaspekte zurück zu flüchten. Die vertraute, vorhersehbare Vergangenheit mit den vertrauten Emotionen (wenn auch negativen) bietet mehr Sicherheit als die unvertraute, nicht vorhersehbare Zukunft mit neuen Wahlmöglichkeiten. Aus diesem Grund fällt man so gerne in alte Muster, macht dieselben Erfahrungen, die automatisch die alten Emotionen bekräftigen.
Wenn wir verstehen, dass das unangenehme Gefühl beim Wandel von der alten- zur neuen Teil-Identität normal ist, können wir diesen Prozess der Transformation besser aushalten und durchstehen – denn ein Teil (alte Überzeugungen, Einstellungen und Wahrneh-mungen) „stirbt“ und wird zurückgelassen, damit sich unsere Gehirnarchitektur ergänzen

kann. Das Verlangen zum „alten Ich“, gegen das wir im Wandel ankämpfen müssen, ist tatsächlich ein Entzug von den chemisch-emotionalen Süchten des Körpers und nicht leicht zu überwinden. Das Schwierigste ist, mit der Gewohnheit aufzuhören. Ständig so zu denken, zu fühlen und sich so zu verhalten, dass die unbewussten Programmierungen, die ein Spiegel unserer Persönlichkeit und unserer persönlicher Realität sind, verstärkt werden. Wir können keine neue Zukunft kreieren, solange wir uns an die Emotionen der Vergangenheit klammern, das ist einfach unmöglich.

10.2.2.1 Schwierigkeiten mit dem Meditieren

Die „Morgen Meditation“ im Anhang habe ich im Vorfeld an den Selbstversuch mehrmals durchgeführt. Zu Beginn ist es mir nicht einfach gefallen, mich auf die Meditation einzulassen. Vermutlich hat das mit meinem Bedürfnis nach Kontrolle zu tun.
Meditation bedeutet für mich immer wieder eine grosse Herausforderung, denn mein ausgeprägter analytische Neokortex nutzt ständig alle fünf Sinne, um die Realität zu bestimmen. Er ist sehr darum besorgt, seine ganze Bewusstheit auf den Körper, die Umwelt und die Zeit zu richten. Beim kleinsten bisschen Stress wird meine Aufmerksamkeit auf diese drei Elemente fokussiert und verstärkt deren Bedeutung damit noch mehr. Ich bin jemand der sich schnell, oft und gerne ablenken lässt. Wahrscheinlich ist es auch deshalb so schwierig, die Aufmerksamkeit von all den äusseren Gegebenheiten abzuziehen und auf die Innenwelt zu richten, weil mein Körper anscheinend etwas „süchtig“ nach Stress-hormonen ist. Gelingt es mir nach mehreren Versuchen, meine Aufmerksamkeit zu bündeln, kann ich dann sehr gut in den Hyperfocus geraten und die ganze Welt um mich herum vergessen, was mir dann jeweils für die Meditation sehr zugute kommt.
Seit ich eine plausible Erklärung habe, wieso es so ist, nerve ich mich nicht mehr so stark über mich selber und damit geht konsekutiv das Meditieren erfreulicherweise besser.
Leider hat uns die Brennnessel trotzdem gebrannt, jedoch nicht so stark, wie wir es bis anhin gewohnt waren (vergl. Bild mit Quaddeln, welches meine gewohnte Standard-Reaktion zeigt)… Schade, hat das auch nicht vollständig geklappt! So hab ich nun keinen handfesten Beweis, dass ich fähig bin aus Geist Materie zu machen.

Möglicherweise war die Meditation zu kurz oder der neue Seinszustand nicht stabil genug. Allenfalls war es auch die Konditionierung durch alte Begegnungen mit der Brennnessel, welche noch nicht ganz aufgehoben waren. Mich hat auch der starke Wind während der Meditation gestört, so dass ich mich ablenken liess. Und vielleicht waren wir einfach auch noch nicht ganz dazu bereit und „mussten“ es trotzdem (wegen dem Zeitdruck), durchführen. Druck, egal welcher Art, ist ein Killer von förderlichen Theta-Hirnwellen.

Ich denke, dass für mich (zumindest bis ich etwas Rutine habe) ein Coach recht sinnvoll ist. Ich werde bestimmt eine der nächsten Gelegenheiten nutzen, um an einem „geführten“ Feuerlauf teilzunehmen.

11 Schlussfolgerungen

Placebo steht bei der Allgemeinheit unter einem sehr schlechten Licht. Ungerechtfertigt, aber nachvollziehbar, wenn man die Geschichte mit dem verabreichten Scheinmedikament oder Scheinintervention meint, welche den Patienten veräppelt. Die Placebo-Effekte sind die positiven Veränderungen des subjektiven Befindens und von objektiv messbaren körperlichen Funktionen, welche „nur" der symbolischen Bedeutung einer Behandlung zugeschrieben werden. Placebo-Effekte können also durch das Scheinarzneimittel oder aber auch durch jegliche andere Behandlungen ausgelöst werden. Schade, geniesst der Placebo-Effekt so einen schlechten Ruf, ist er doch in der Schulmedizin eher unerwünscht. Durch die vorliegende Arbeit ist mir der Placebo-Effekt viel sympathischer geworden. Er hat für mich das „Anrüchige" verloren, „mischt" er sich doch beinahe bei allem ein und lässt sich sowohl positiv als auch negativ beeinflussen. Er variiert stark durch den psychosozialen Kontext einer Behandlung (Beziehung zum Therapeuten, die positive Einstellung, Suggestion, die Erwartungshaltung, die Assoziationen und Konditionierungen) und kann zum Wohle des Klienten gebraucht werden. Der Placebo-Effekt ist immer dabei und ist eigentlich nur der messbare Beweis für die Arbeit und Wirksamkeit unserer Selbstheilungskräfte.

Ganz ohne Wirkstoffe heisst meist auch ohne Schadstoffe zu behandeln. Wenn der Patient den Wirkstoff durch die Einnahme eines Placebos selbst produzieren kann, kann er aus meiner Sicht nur gewinnen.

Doch durch das intensive Befassen der Geist-Körper-Beziehung, insbesondere des Nocebo-Effekts, ist mir bewusst geworden, welcher Schaden auch durch die Benennung einer Krankheit beim Klienten angerichtet werden kann. Die Diagnose einer schweren Krankheit erzeugt immer auch Angst und Stress[63]. Die Erwartung einer Krankheit bestimmt deren Verlauf negativ. Ein verantwortungsbewusster Arzt oder Therapeut muss also sehr gut abschätzen, welche Informationen er wie und wann seinem Klienten geben darf. Dies ist heikel und zeitaufwändig. Offenheit zum falschen Zeitpunkt kann genauso Ängste schüren, wie das ewig „um den heissen Brei reden". Es gilt gut abzuwägen zwischen ungeschminkter und den Klienten schützender Mitteilung. Der anspruchsvolle Klient – und mit ihm die Öffentlichkeit – will immer mehr und möglichst alle Informationen. Niemand aber kann garantieren, dass diese vom Empfänger dann auch adäquat verarbeitet werden. So schreibt der Gesetzgeber vor, dass der Endverbraucher auf dem Beipackzettel auch über Nebenwirkungen informiert werden muss, z.B. wenn einer von 10'000 Patienten (irgendwie) negativ reagiert. Bei empfindlichen Personen löst das Durchlesen eines Medikamenten-Beipackzettels nocebogenerierte Symptome aus, welche ihrerseits wiederum in die Beipackzettel gelangen. Die Katze beisst sich hier in den eigenen Schwanz. Nachdem Placebo- und Noceboeffekte Jahrhunderte lang von der Schulmedizin belächelt, ignoriert und verhöhnt wurden, finden sie nun sogar allmählich ihren Platz in der modernen Medizin. Dies ist längst überfällig, denn der Placeboeffekt ist reproduzierbar, robust und nachhaltig[64].

11.1 Adaption in die Praxis

Das Wissen, was es alles zum Placebo-Effekt braucht, und wie ein Placebo im Körper funktioniert, ist für die Naturheilkunde von grossem Nutzen. Meine Botschaft ist nicht, dass die Naturheilkunde ohne Placebo-Effekt wirkungslos ist, sondern wie (gilt auch für die Schulmedizin) die Therapie mit Hilfe des Placebo-Effekts noch schneller und effektiver wirken kann. Man geht bei neu zugelassenen Medikamenten davon aus, dass durchschnittlich 40-60% der Wirkung auf die Kraft der Vorstellung und somit auf den Placebo-Effekt zurückzuführen ist.[65]

---

[63] Angst und Stress verändert, respektive schwächt das Immunsystem. Ein geschwächtes Immunsystem kann nicht mehr optimal gegen die Krankheit (z.B. Krebs) vorgehen.

[64] Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass ein Placeboeffekt bis zu zehn Jahre anhalten kann.

[65] Deutschland Radio, Feuilleton Wissenschaft und Technik zum Thema *„Placebo – ein Nichts mit grosser Wirkung",* Stephanie Kowalewsky, (vom 6.2.2011, letzter Aufruf: 26.Sept. 2015)

Die Naturheilkunde nutzt diesen Effekt schon seit Urzeiten durch zahlreiche Rituale, Gebete, Zaubersprüche, Feste und Feiern, Suggestionen, Veränderung der Seinszustände, Visualisierung und Imagination.
Die Placebo-Persönlichkeit gibt es nicht, doch während der Arbeit ist mir aufgefallen, dass vor allem Schmerzpatienten, z.B. Rheumatiker und Arthritiker, Menschen mit Magengeschwüren oder einem geschwächten Immunsystem überdurchschnittlich gut auf den Placebo-Effekt ansprechen.

11.1.1 Die gute Klient-Therapeuten-Beziehung

Durch eine innere achtsame Haltung gelingt es dem Therapeuten, den Klienten ganzheitlicher wahrzunehmen, mit ihm in Resonanz[66] zu gehen, und die grösseren Zusammenhänge einer Erkrankung zu erkennen.[67] Was fehlt meinem Klienten, was braucht dessen Körper, Geist oder seine Seele, um sich wohlfühlen und genesen zu können? Sind gewisse psychosoziale Wirkfaktoren (Lebenseinstellung, Glaubensmuster, Emotionen) aus dem Lot? Klienten, welche sich abgeholt und verstanden fühlen, können sich dem Therapeuten noch besser öffnen, und sich positiv auf eine Therapie oder Medikation einstimmen. Zudem hat der Klient so eher die Gewissheit, genau das Richtige erhalten zu haben.[68] Hat der Klient zu einer Therapie einen besonderen Bezug (mehr Vertrauen oder eine hohe Erwartungshaltung), weil er z.B. viel darüber gelesen und allenfalls bereits eine gute Konditionierung hat, hilft diese Therapie auch besser[69].
Ebenfalls förderlich ist das Vertrauen[70] in den Therapeuten, dessen guten Ruf, seine Erfahrung, die Sympathie und Empathie. Es ist wichtig dem Klienten die Therapie gut zu erklären[71] und Unsicherheiten aus dem Weg zu räumen. Das ausführliche Gespräch mit dem Klienten und das sich, im Gegensatz zur Schulmedizin, viel Zeit nehmen ist genau so wichtig, wie Dinge positiv zu formulieren, Persönlichkeit und Individualität zu respektieren, und eine grundsätzlich wohlwollende und wertschätzende Haltung anzunehmen. Ebenbürtigkeit und ein liebevolles Anerkennen von Andersartigkeit zeichnen eine ganzheitliche Therapie ebenso aus. Der Therapeut ist Gesprächspartner und Aussenstehender mit einem anderen Blickwinkel auf die verschiedenen Lebensdimensionen.[72] Der Klient soll möglichst zur Selbstständigkeit, Eigenverantwortlichkeit, Anteilnahme und konstruktiven Lebenseinstellung begleitet werden. Idealerweise nimmt der Klient aktiv teil, stellt Fragen, handelt zuversichtlich, entscheidungsfähig, sachkundig und besitzt eine konstruktive Lebenseinstellung.

11.1.2 Imagination, Visualisieren und innere Gespräche

Selbstgespräche verändern uns. Denn es sind nicht die Dinge selbst, welche uns ängstigen oder beunruhigen, sondern unser Urteil über sie. Also nicht die Kollegin, welche ich schon lange ansprechen möchte, macht mich z.B. schüchtern, sondern die Angst, von ihr zurückgewiesen zu werden.

---

[66] Resonanz = auf der identischen Wellenlänge kommunizieren, das „Lebenslied“ hören und verstehen. Resonanzfähigkeit heisst: Fühlendes hören, wahrnehmen mit dem Herzen und darauf reagieren und gut in Resonanz gehen zu können.

[67] Was für Lebensthemen beschäftigen meinen Klienten und blockieren eventuell die Selbstheilungskräfte? Hat er eine destruktive Haltung sich selber gegenüber? Sind es eventuell feindselige Impulse oder Gefühle welche er nicht wahr haben möchte? Wie sieht es aus mit Verdrängungs- und Bewältigungsstrategien? Hilflosigkeit, Angst, Stress, Anspannung, Schmerzfixierung, sowie eine negative Lebenseinstellung unterdrücken das körpereigene Schmerz-Hemm-System und blockieren die Homöostase und Selbstheilungskräfte.
Oder sind es Themen in Zusammenhang mit Tod und Vergänglichkeit, Schicksal, Geburt, Alter, Armut, Gerechtigkeit, Familie und Wahlverwandtschaft, Sucht und freier Wille, Geborgenheit, Einsamkeit, Macht-Ohnmacht, Verantwortung, Freiheit, usw.?

[68] Im Gegensatz, wie der Klient die gehetzte Schulmedizin oft erlebt, dass man ihn gar nicht wahrnimmt, geschweige denn richtig zuhört wie’s ihm geht, und so ist es fraglich ob er die „beste Medizin“ erhalten kann.

[69] Für die Stärkung des Placebo-Effekts ist es förderlich, über die Vorteile und positiven Wirkungen einer Behandlung Bescheid zu wissen. Gut ist auch immer die Mund-zu-Mund-Propaganda.

[70] Der Therapeut soll steht’s kongruent sein, integer arbeiten, die Würde achten und die Intimsphäre des Klienten schützen (ebenfalls persönliche Informationen absolut vertraulich behandeln).

[71] Hat der Klient eine Ahnung warum und wie etwas wirkt, hat er durch die bessere Nachvollziehbarkeit den besseren Placebo-Effekt.

[72] Physikalische, chemische-, energetische-, geistige-, spirituelle-, Umwelt-, Stoffwechsel- oder Veranlagungs-Situation. Zum Beispiel mit einer kinesiologischen Analyse oder Bioresonanz.

Gib Acht auf Deine Gedanken, denn sie werden Dein Leben gestalten![73]
Die Einbildungskraft ist die Fähigkeit, sich gut ein Bild zu machen und etwas zu imaginieren – was jedoch in unserer Gesellschaft einen eher schlechten Ruf geniesst – ist für den Placebo-Effekt entscheidend.
Die Bezeichnung Visualisierung ist mehr als nur das visuelle sich vorstellen. Die inneren Bilder werden mit allen Sinnen und den verschiedensten Emotionen wahrgenommen. Durch Visualisierung können dem Unterbewusstsein Informationen in Form von Bildern mitgeteilt und auch wieder abgerufen werden. Innere Bilder sind das Bindeglied zwischen bewusster Informationsverarbeitung und physiologischen Prozessen. In vielen religiösen, magischen und esoterischen Richtungen werden Visualisierungen durchgeführt, vor allem im Christentum, dem Schamanismus, in der westlichen Magie, einigen Meditationspraktiken und im Daoismus. Geistige Projektion wird aber auch im Spitzensport, dem Mental Coaching, dem Tantra oder gewissen Richtungen der Psychotherapie angewandt.
Um die Visualisierung zu unterstützen werden Trommeln, Klänge, Entspannungsmethoden, Atemtechniken und vieles mehr[74] verwendet. Die entstehenden Bilder können durch Vorstellungsinhalte, Sätze und Gedanken beeinflusst werden. Sie führen aber auch eine unbewusste Eigendynamik und sind, wie die Atmung, bewusst und unbewusst steuerbar.[75]
Stellen sie sich einmal vor, sie beissen in eine Zitrone. Ja genau, sie kneifen automatisch die Augen zu, und das Wasser läuft Ihnen im Mund zusammen. Sie sehen an diesem simplen Beispiel wie sie durch ein Bild direkt Ihre Physiologie verändern können.
Die Theorie über Morphogenetische Felder besagt, dass wir alle mit dem Universum verbunden sind, und dadurch die Welt durch Bewusstseinsarbeit (z.B. Familienstellen) mit beeinflussen können. Diese Felder enthalten Informationen und vermögen diese auf Zellen und Lebewesen zu übertragen.[76] Heilsame Entwicklungsprozesse beinhalten immer auch den Kontakt mit den Lebens- und Schöpfungskräften.
Alle Behandlungsmassnahmen der traditionellen Naturheilkunde, der Schulmedizin sowie alle Selbsthilfeschritte stossen dort an ihre Grenzen, wo Heilung letztendlich ein Mysterium und Gesundung eine Gnade ist. Allmachtsphantasien (wie Heilung kann alleine durch Gedanken und Tun begünstigt werden), sind fehl am Platz. Eine Genesungs-Garantie gibt es nicht.

11.1.3 Rituale und Mysterien

Einige naturheilkundliche Praktiken haben offensichtlich einen viel stärkeren Einfluss auf den Placebo-Effekt, als der übliche Arzt-Besuch, bei welchem ich als Nr. 9 dran komme und maximal 15 Minuten Aufmerksamkeit erhalte. Denn neben den Faktoren Zeit, Empathie, persönlicher Austausch, individuelles Eingehen auf die Bedürfnisse des Klienten, Vertrauen, Atmosphäre, alle Sinne ansprechen und Ausstrahlung des Therapeuten, schöpft die Naturheilkunde zum Teil auch aus magischen oder rituellen Elementen Potenzial.
Die Naturheilkunde fördert die folgenden 7 Hauptpfeiler, um das menschliche Schwingungs-Niveau zu erhöhen (um damit zu mehr Welle als Teilchen zu werden): Sie nutzt die Macht der Gegenwart, fördert die natürliche Ernährung, hilft Unnatürliches zu meiden, bedient sich der Macht der Gedanken, hilft in Bewegung zu bleiben, schöpft Kraft aus der Natur und fördert die Achtsamkeit und Meditation.
Rödern, Baunscheidtieren oder die Nadelstiche der Akupunktur z.B. sind viel mehr als eine Pikserei. Für den Klienten kann es als Symbol für Lebensenergie stehen. Je mehr „Brimborium“ (im guten und erträglichen Mass) gemacht wird, umso effektiver kann der Placebo-

[73] Aus dem Talmud: *„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Taten. Achte auf Deine Taten, denn sie werden Deine Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“*
[Quelle: Christian Raimann, Chrischta Ganz, Friedemann Garvelmann, Heide-Dore Bertschi-Stahl, Rosmarie Fehr-Streule, „Grundlagern der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde“, 2012 BACOPA Verlag Schiedlberg, Austria, Kapitel 18 Selbstheilungskräfte]

[74] Traditionell auch bewusstseinsverändernde Substanzen verwendet

[75] Christian Raimann, Chrischta Ganz, Friedemann Garvelmann, Heide-Dore Bertschi-Stahl, Rosmarie Fehr-Streule, „Grundlagern der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde“, 2012 BACOPA Verlag Schiedlberg, Austria, Kapitel 18 Selbstheilungskräfte

[76] Jeder Dalai Lama-Besuch, Gottesdienst oder Zirkusvorstellung funktioniert auf diese Weise

Effekt sein.[77] Die Nadeln, die sorgsame Suche nach den richtigen Punkten auf der Haut und die beruhigenden Worte des Therapeuten sind ein rituelles Gesamtkunstwerk. Der Klient hat bereits ein Gefühl von symbolträchtiger Aktion, bevor überhaupt rein medizinisch erste Reaktionen aufgetreten sind. Er spürt, dass etwas passiert und, dass Lebensenergie fliesst.

Weitere Rituale findet man bei den Wickeln, dem Schröpfen (besonders mit Feuer), Kneippen oder bei der Arbeit mit Blutegeln. Der Anblick von so „ekligen Viechern" müsste doch bei den meisten Menschen eher ein Killer von Selbstheilungskräften sein? Nein, im Gegenteil, Blutegel haben einen hohen unspezifischen positiven Effekt. Die Haut wird in der Form eines 3-Zack aufgeritzt, dann saugt ein mysteriöses Tier „böse Säfte" aus dem Körper, dies sind die Bilder, welche viele mit den Egeln verbinden.[78]

11.1.4 Wie weitere Naturheilverfahren den Placebo unterstützen

Atemtherapie verhilft zu geeigneteren Hirnwellen, expansiven Gefühlen und fördert die Basis, um in einen neuen Seinszustand einzutreten.
Meditation erhöht die Achtsamkeit und fördert die Suggestibilität. Dies hilft, das für den Placebo-Effekt hinderliche bewusste Denken auszuschalten. Zudem gelingt es einem besser, nicht mehr wie ein Tier im Überlebensmodus zu kämpfen, flüchten oder um sich zu schlagen, sondern schöpferische Energie zu entwickeln, um eine neue Richtung einzuschlagen. Durch regelmässiges Üben, ist man mehr Welle und weniger Teilchen und kann so seine Biologie verändern.
Die Wirkung der Homöopathie wird sehr stark durch den Placebo-Effekt unterstützt. Die lange und ausführliche Anamnese führt exakt zu dem persönlichen Mittel, welches genau auf meine Eigenschaften ausgerichtet ist (Akzeptanz und Suggestion). Den Homöopathen kriege ich meistens empfohlen, ich habe also schon eine positive Erwartungshaltung. Die „Gesprächstherapie" erledigt ebenfalls ihren Anteil. Auch vor Säuglingen, Pflanzen und Tieren[79] macht der Curabo- oder der Placebo-by-Proxy-Effekt (Placebowirkung durch das nähere Umfeld) nicht halt, Homöopathie-Gegner machen diese beiden Argumente geltend. Für sie ist klar, dass die homöopathische Substanz alleine keinen Effekt haben kann. Dies jedoch kann ich nicht ausschliessen, denn mit Hilfe der Ultraviolettspektroskopie liessen sich eindeutige Unterschiede der Struktur von Kupfersulfat-Potenzen zu normalem Wasser zeigen. Dies beweist, dass selbst höhere homöopathische Potenzen (>D23) ein verändertes Muster aufweisen, was sich mit Hilfe der Theorie von einem „Gedächtnis des Wassers" erklären liesse. Untersucht man die Menge der Photonen, die ein hochpotenziertes Mittel im Gegensatz zu einem Placebo abstrahlt, zeigen sich ebenfalls deutliche Unterschiede.[80] Beides beweist aber auch nicht, dass es die Substanz ist, welche wirkt…
Die manuellen Methoden wie Fussreflexzonen-Massage und vor allem die Lymphdrainage bedienen sich zusätzlich dem Zuwende-Reflex. Durch die einfühlsamen Berührungen wird beim Klienten das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, welches mit Gefühlen der Liebe und des Vertrauens assoziiert ist und den Körper auf eine heilsame Behandlung einstimmt. Das Schröpfen auf den Dermatomen fördert zudem den Fokus des Geistes auf dieses Gebiet.

---

[77] Natürlich hat z.B. Akupunktur neben den unspezifischen auch spezifische Effekte – klassisch medizinische. Die Akupunktur unterbricht u. A. die Schmerzleitungen zum Gehirn. Der Nadelreiz hat Signalfunktion auf die Schmerzbahnen, und kann damit andere Schmerzen ausblenden oder überdecken.

[78] http://www.tagesspiegel.de/weltspiegel/gesundheit/naturheilkunde-und-der-placebo-effekt-therapie-fuer-die-seele/10892 136. html

[79] Vor allem bei Pferden oder Katzen sind diese Effekte weit verbreitet, wenn vermehrte Aufmerksamkeit und Zuwendung durch den Tierbesitzer hinzukommt. Die Besitzer geben sich während oder nach einer medizinischen Therapie intensiver mit dem Tier ab, was seinen Zustand (vor allem bei Menschen fixierten Individuen) enorm verbessern kann. Ebenso ist es möglich, dass ein Besitzer eine Veränderung wahrzunehmen glaubt, die es gar nicht gibt – weil er erwartet, dass es seinem Haustier besser geht.

[80] Die Biochemikerin Karin Lenger erklärt sich dieses Phänomen durch das intensive Schütteln während des Herstellungsprozesses. Denn hierbei wird viel Energie freigesetzt. Die Photonen wirken nun möglicherweise als Überträger der Information vom ursprünglichen Wirkstoff auf den Überträger Wasser, Alkohol oder Zucker.
Forschungen aus der Reihe der Quantentheorie konnten ausserdem zeigen, dass zwei Teilchen, die ein System bilden (etwa weil sie aus einer gemeinsamen Quelle stammen), auch dann miteinander verbunden bleiben, wenn man sie voneinander trennt. Potenzieren ist eben nicht das blosse Verdünnen der Ausgangssubstanz.
Quelle: http://www.yamedo.de/heilverfahren/homoeopathie/wirkung.htm, letzter Aufruf: 25. Sept. 2015

Die ausleitenden Verfahren (Blutiges Schröpfen, Hydrocolon-, oder Blutegeltherapie) helfen das Bindegewebe zu entschlacken. Erhöhte Aufmerksamkeit auf dem Gebiet oder eine entschlackte Zellmatrix sorgt dafür, dass neue Signale besser an den Zellen andocken können, und es so zu einem schnelleren Heil-Effekt kommt. Ein bereinigtes Terrain arbeitet effizienter und hat plötzlich mehr Ressourcen, welche für die Selbstheilungskräfte eingesetzt werden können. Auch die Phytotherapie (z.B. Spagyrik oder Klostermedizin) kann etwas Rituelles, Mystisches und Magisches haben, was für die Genesung unterstützend sein kann.
Vieles aus der Naturheilkunde stimmt den Körper um (z.B. Heilfasten-Kur). Dies schafft die Grundlage, um einen Neuanfang zu machen. Der neue Geist hat somit freie Fahrt, den Körper neu zu formen. Auch bei der ganzheitlichen Diätetik und Psychologie spielen Einstellung, Überzeugung, Aufklärung, positive Konditionierung, Bewertung und Akzeptanz und somit der Placebo-Effekt eine Rolle.
Viele weitere naturheilkundliche Therapieformen helfen dem Körper in die Balance zu kommen. Ist der Mensch ausgeglichener, also resilienter, so können seine Selbstheilungskräfte, und damit der Placebo-Effekt durchgreifender wirken. Und überall dort, wo der Therapeut die Erwartungshaltung und Stressminderung fördert, oder der Klient durch Dankbarkeit und Wertschätzung das Herz „öffnen“ kann, respektive er viel Akzeptanz, Glauben und Hingabe zeigt, kann sich der Placebo-Effekt ausbreiten.

11.2 Botschaft

Leiden wir womöglich, wenn wir älter werden, eher unter Arthritis, schlechtem Gedächtnis, nachlassender Energie und weniger Lust auf Sex, weil das die Version der Wahrheit ist, mit der wir ständig (durch die Gesellschaft, Anzeigen, Werbespots, Fernsehshows und Medienberichten) bombardiert werden? Welche anderen **selbsterfüllenden Prophezeiungen** erzeugen wir mental im Kopf, ohne uns dessen bewusst zu sein? Und welche „unausweichlichen Weisheiten“ können wir erfolgreich durch neue Gedanken und neue Überzeugungen umkehren? Probieren sie es aus!
Das Leben liebevoll und voller Freude zu gestalten hat definitiv eine ganz andere Energie, als ablehnend und negativ durch das Leben zu gehen.
Die dem Placebo-Effekt zugrunde liegenden Mechanismen, mit denen bei wenig Aufwand positive Zusatzeffekte erzielt werden können, sollten aus meiner Sicht viel mehr auch bei der Verabreichung von pharmakologisch wirksamen Arzneimitteln oder naturheilkundlichen Therapien bewusst, und ohne schlechtes Gewissen, eingesetzt werden. Schenkt auch dem Nocebo-Effekt mehr Beachtung! Achtet auf pessimistische Grundeinstellungen, negative Informationen, die der Klient vom Arzt, Apotheker oder aus der Presse erhält! Auch Gedanken-Muster können ebenso Nebenwirkungen hervorrufen, wie das Lesen der Packungsbeilage mit den vielen darin aufgeführten Warnhinweisen.
Hat ein Therapeut z.B. mit seiner Blutegeltherapie am Klienten begonnen, oder für ihn bereits eine Tinktur gemischt, ist es äusserst wichtig, dass er an deren Richtigkeit nun nicht mehr zweifelt, und damit den Klienten verunsichert. Es kann schon sein, dass Lymphdrainage doch passender gewesen wäre, oder bei der Tinktur, Mariendistel gezielter als Löwenzahn gewesen wäre. Akzeptiert bitte, dass es ist, wie es ist, und es für diese Entscheidung sicher seine Gründe gab![81] Mit dem Hinterfragen der „optimalsten“ Therapie, sollte wegen dem Nocebo- oder dem abgeschwächten Placebo-Effekt erst nach der Klientenverabschiedung begonnen werden. Für die nächste Therapiesitzung kann man sich wieder neu und nach den aktuellsten Kriterien entscheiden.

Naturheilkunde wirkt – garantiert…. ….und noch besser, wenn sie von ihr überzeugt sind!

[81] Lass ich mich verunsichern, wird es auch der Klient und die Wirkung lässt nach. Ist die Sache schon gelaufen, oder kann ich die Therapie nicht verantworten, und ich habe das schlechte Gefühl (dann dazustehen, statt zu schauspielern) und dem Klienten dies offen zu kommunizieren (z.B. mir ist erst nach dem Mischen Ihrer Tinktur aufgefallen, dass ich Kamille dazu gemischt habe. Da Sie jedoch Körbchenblütler-Allergiker sind, mach ich Ihnen jetzt gerne eine neue Mischung).

12 Literaturverzeichnis

[I] Gregg Braden, „*Im Einklang mit der göttlichen Matrix*“, Titel der Originalausgabe:»*The Divine Matrix*« von im Original (English publiziert 2007) vom HAY HOUSE Verlag, California, USA
Übersetzung aus dem Englischen von Nayoma de Haën, 9. Auflage 2012, erschienen im KOHA Verlag GmbH Burgrain

[II] Dr. Joe Dispenza, „*You Are the Placebo*. *Making Your Mind Matter*“ (Titel der englischen Originalausgabe), 2014 vom Hay House Verlag, California USA herausgeben. Deutsche Ausgabe: 2014 im KOHA – Verlag GmbH Burgrain erschienen. Übersetzung ins Deutsche von Maria Müller-de Haën

[III] Elvira Bierbach (Hrsg.), *„Naturheil-Praxis Heute, Lehrbuch und Atlas“*, erschienen 2009 im Elsevier Verlag, München

[IV] Christian Raimann, Chrischta Ganz, Friedemann Garvelmann, Heide-Dore Bertschi-Stahl, Rosmarie Fehr-Streule, *„Grundlagern der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde“*, 2012 BACOPA Verlag Schiedlberg, Austria

[V] Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Hrsg.), *„Mensch Körper Krankheit“*, 2009 erschienen im Elsevier Verlag, München

[VI] Prof. Dr. Ehlert (Hrsg.), „Verhaltensmedizin“, SPRINGER Verlag, 2003 Berlin-Heidelberg

Abbildung 26: Bild-Quelle: **http://www.bpv.ch/blog/geist-materie-joe-dispenza/**

Titel-Bild-Quelle: http://www.karateschule.ch/spirituelle-heilmeditation/meditation/qi-chi-ki-prana/

13 Anhang

13.1 Geist wird Materie – Der Beweis

Dr. Joe Dispenza wollte dazu den Beweis erstellen und hat Gehirnscans durchführen lassen, und dabei verschiedene Dinge gemessen. Seine Erkenntnisse waren die folgenden: Läuft die Hirnaktivität geordnet und in Harmonie unter den Gehirnarealen ab, arbeitet das Hirn kohärent. Je kohärenter das Gehirn arbeitet desto kohärenterer ist der ganze Mensch und umgekehrt. Die Meditation hat einen relativ raschen und effektiven Einfluss auf die Verbesserung der Kohärenz des Gehirns.

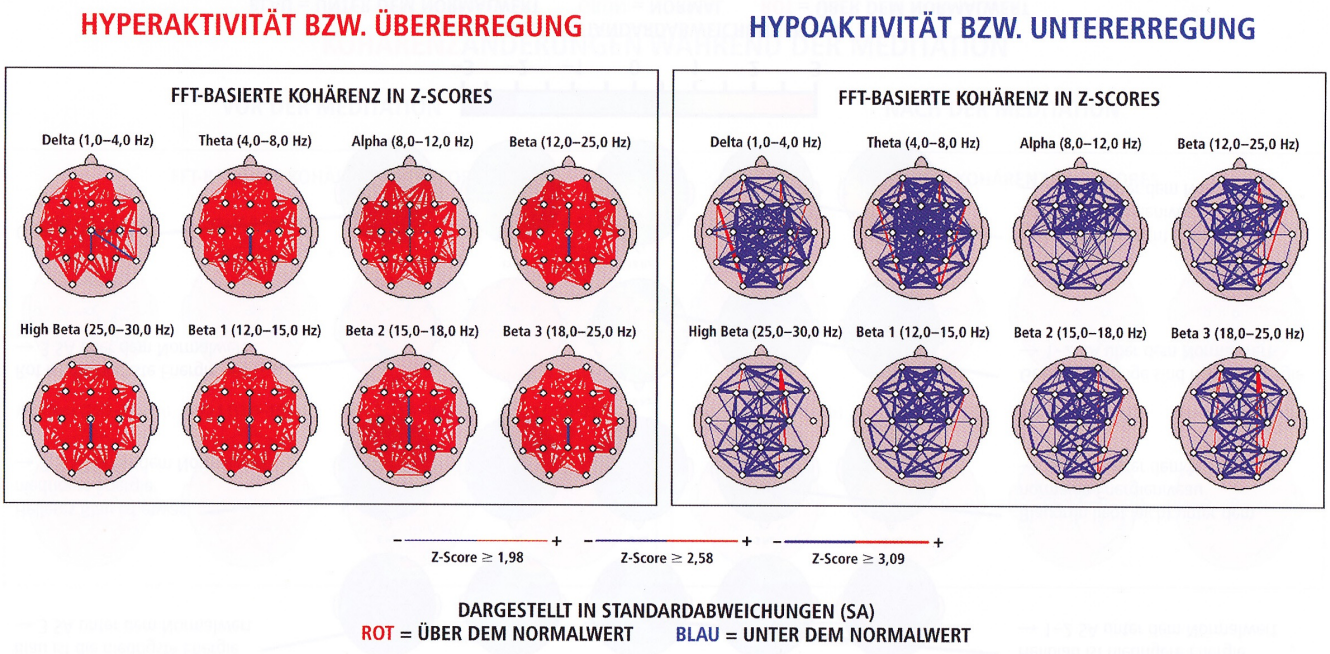


Abbildung 28: Bild Quelle aus [II] **Literaturverzeichnis**

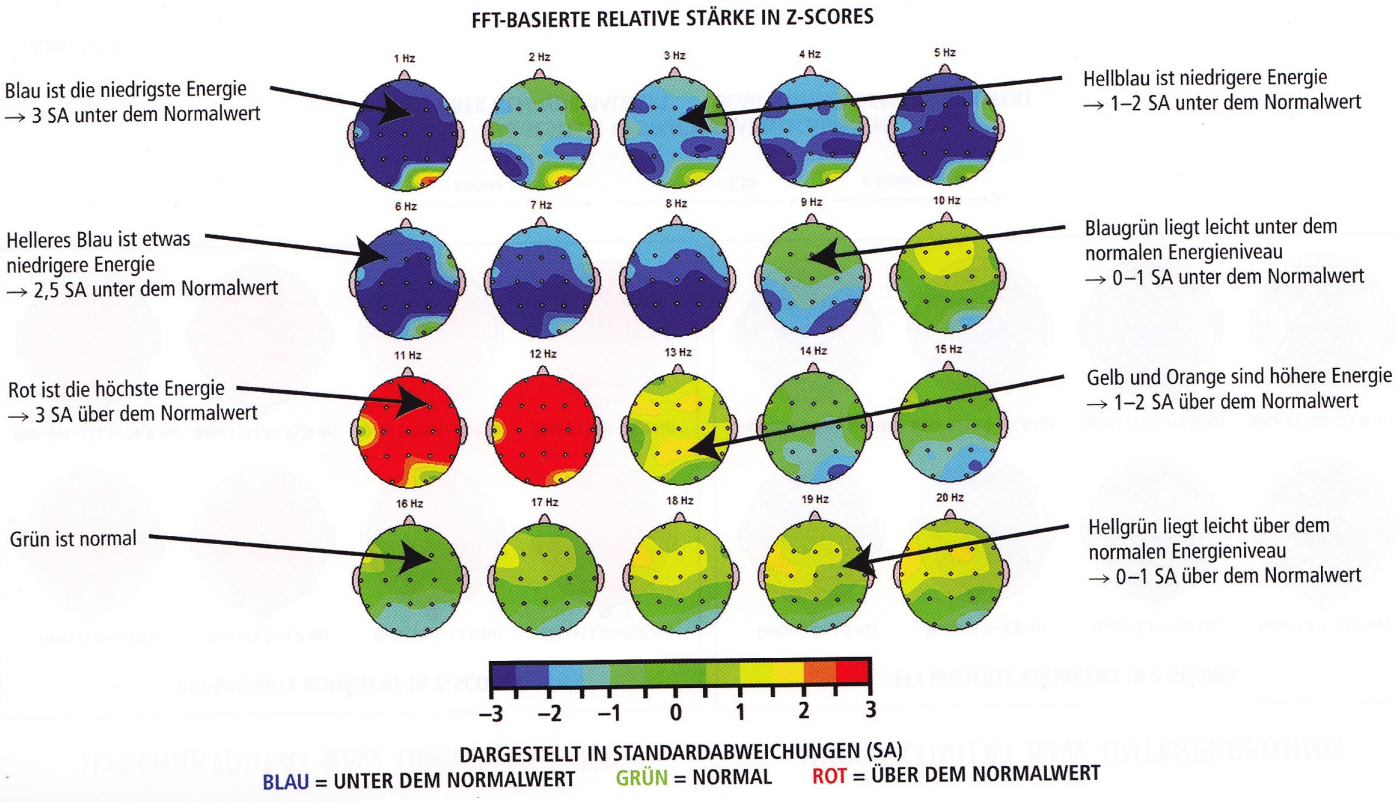
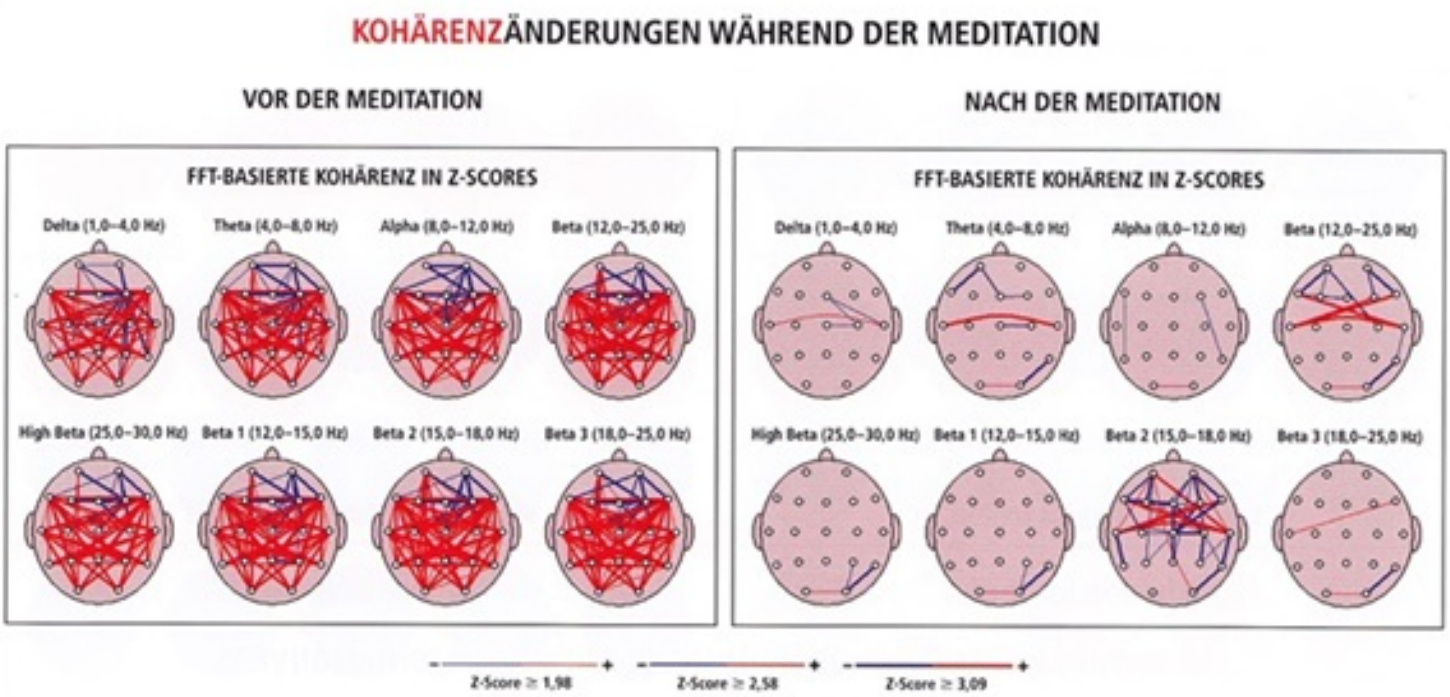


Abbildung 27: Bild Quelle aus [II] **Literaturverzeichnis**



Interpretation der Gehirnscans:

Der Grad der harmonischen Zusammenarbeit unterschiedlicher Gehirnareale wird Phasenorganisation genannt. Und Amplitude ist die Stärke der Energie der Gehirnwellen.
Verhältnis von Theta- zu Alpha-Wellen gibt uns den Grad an ganzheitlicher Gehirnfunktion und der arealübergreifenden Kommunikation unterschiedlicher Gehirnteile an. Das Verhältnis von Delta- zu Theta-Wellen widerspiegelt die Fähigkeit das „Geplapper“ des Geistes und aufdringliche Gedanken zu regulieren und zu kontrollieren.

Im Durchschnitt brauchte eine Person ein wenig länger als eineinhalb Minuten, um in einen meditativen Zustand zu wechseln und ihn aufrechtzuerhalten. Bei Studenten betrug diese Zeitspanne (bei 402 gemessenen Fällen) nur 59 Sekunden. Einige Studenten brauchten sogar nur vier, bzw. neun Sekunden, um ihre Gehirnwellen resp. den Seinszustand zu verändern.[82]
Ebenfalls wurden bei den Gehirnscans sich abwechselnde Alpha-/Theta-Muster (=wie verschiedene Gehirnareale miteinander kommunizieren) während des Meditierens erkennbar. Diese rhythmischen Wellen (bei denen der rechte und linke Frontallappen optimal miteinander kommunizierten) waren oft begleitet mit einem tiefen Gefühl der Dankbarkeit. Wenn sich die Teilnehmer also beim mentalen Üben in diesem erhöhten Zustand der Dankbarkeit befinden, dann ist die innere Erfahrung (gemäss gemessenen Daten) so real, dass sie meinen, die vorgestellten Ereignisse geschähen gerade oder sie seien bereits passiert. Sie sind dankbar, weil das die Emotion ist, die sie gerade verspüren, wenn das passiert, was sie sich wünschen.
Beim regelmässigen Meditieren steigen die Gehirnwellenanteile im Theta- und niederfrequenten Alphabereich, was ein Hinweis darauf ist, dass sie relativ lange in veränderten Zuständen verweilen können.
Besonders signifikant war die erhöhte Regulierung langsamer Wellen. Sie verfügten im Theta-Zustand über eine überdurchschnittliche Gehirnwellenkohärenz zwischen Vorder- und Hinterhirn. Was man also pauschal für einen Schluss daraus ziehen konnte war, dass beim meditativen Zustand, langsamere, kohärentere Gehirnwellen produziert werden, was

[82] D. J. Siegel, The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being (New York: W. W. Norton and Company, 2007)

auf einen Zustand tiefer Entspannung und erhöhter Bewusstheit hinweist. Das Vereinigen von Vorder- und Hinterhirn, sowie linker und rechter Hemisphäre deutet auf ein Gefühl höheren Glücks und grösserer Ganzheit hin.
Ein klassischer Fehler bei der Meditation ist, dass man versucht, das Gehirn rein kognitiv über das Gehirn zu beeinflussen, dies klappt meistens nicht. Oft ist statt entspanntem Zustand das Gegenteil der Fall, man regt sich zusätzlich auf, weil es nicht klappt. Es gilt über den Körper hinauszuwachsen, um den Körper zu verändern, oder über den bewussten Geist hinauswachsen, um den unterbewussten Geist zu verändern.
Um seinen Seinszustand möglichst schnell und effizient zu verändern, kann man sich auch räumlich lösen und idealerweise für Anfänger z.B. 3 Tage im Exil leben und versuchen im Nichts und der Zeitlosigkeit zu verschwinden.

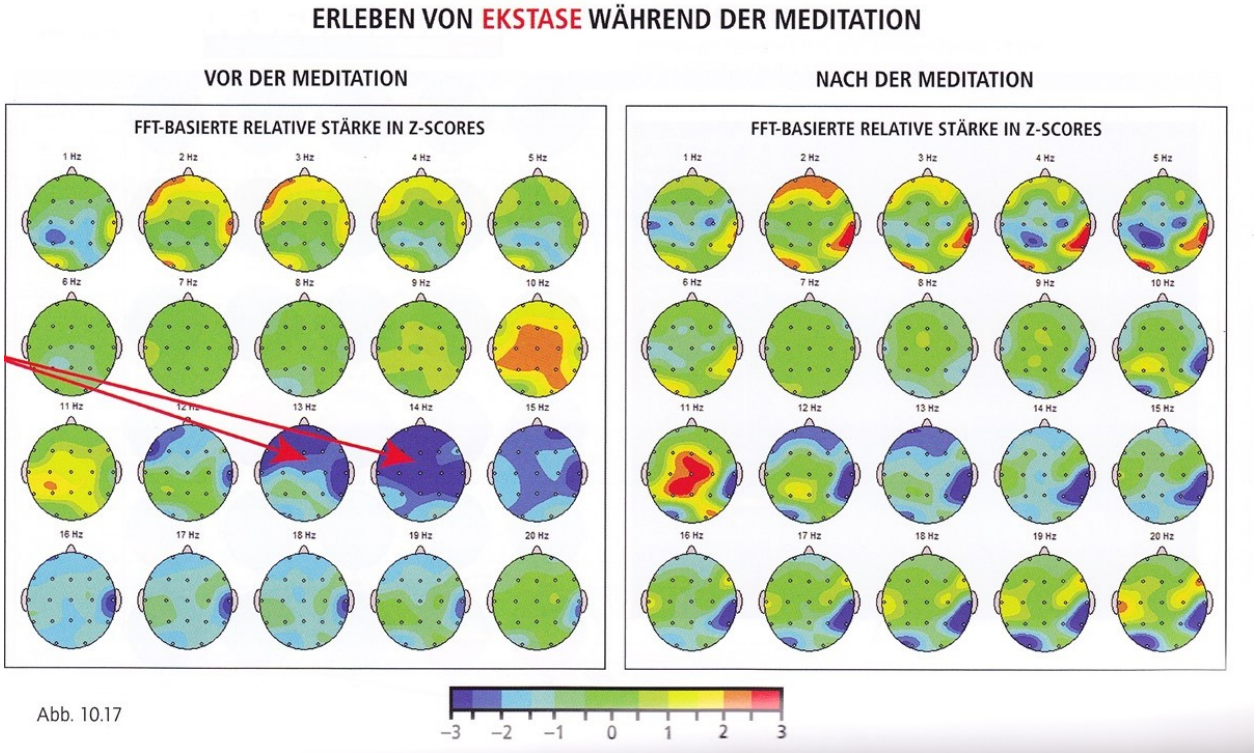


Abb. 10.17

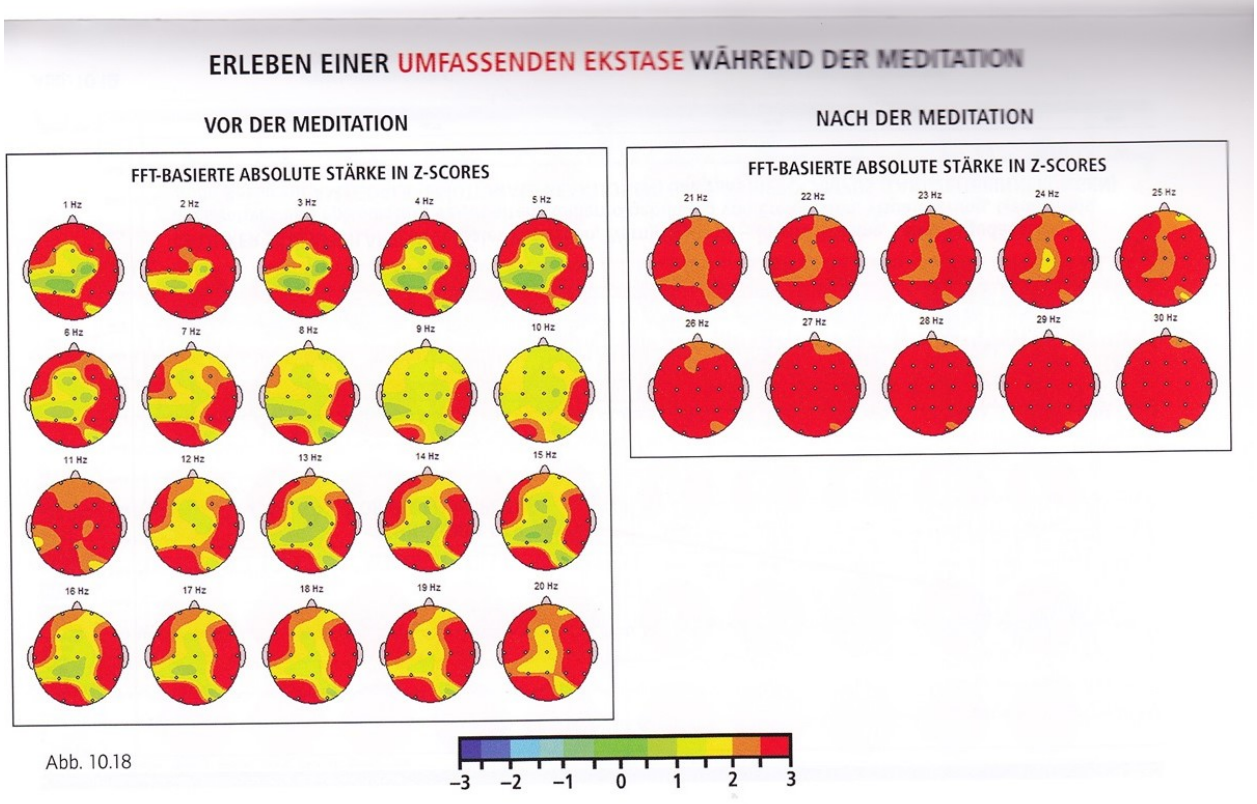


Abb. 10.18

Abbildung 29: Bild Quelle aus [II] **Literaturverzeichnis**

13.1.1 Vorbereitung auf die Meditation

13.1.1.1 Zeitpunkt für eine Meditation

Der idealste Zeitpunkt für eine Meditation ist morgens direkt nach dem Aufstehen oder abends vor dem ins Bett gehen. Denn da profitiert man körperphysiologisch vom optimaleren Hirnwellen-Spektrum. Physiologisch durchläuft man abends bis man schläft den Übergang vom Beta-Zustand über den langsameren Alpha-Zustand, den noch langsameren Theta-Zustand (Halbschlaf), und schliesslich in den Delta-Zustand, welcher im Tiefschlaf vorherrschend ist. In umgekehrter Reihenfolge ändern sich die Hirnwellen dann morgens, wenn man aufwacht. Aus diesem Grund fällt es einem da besonders leicht, rasch wieder den Übergang zu langsameren Wellen zu erreichen.
Das regelmässige meditieren kann dann zu einer guten Gewohnheit führen, auf die man sich mit der Zeit jeweils sehr freut.

13.1.1.2 Ort der Meditation

Grundsätzlich geht meditieren immer und überall. Doch Anfänger beachten für einen einfacheren Einstieg folgende Anhaltspunkte.
Am idealen Meditations-Ort sollte man nicht durch die Physische Welt abgelenkt werden. Um sich auf „Innen“ zu fokussieren, ist es nützlich dass die Sinne (See-, Hör-, Geschmack- Tast- und Geruchsinn) möglichst keine Signale von der Aussenwelt erhalten.
Konkret heisst das:

- ✓ dass die Haustiere vor der geschlossenen Zimmertüre bleiben,
- ✓ die Türe gut verschlossen ist, damit mich der morgendliche Kaffee-Geruch anderer Familienmitglieder nicht ablenkt,
- ✓ das geschlossene Fenster mich vor einem Luftzug oder Kälte schützt,
- ✓ das Telefon auf „stumm“ geschaltet ist,
- ✓ ich die Ohren allenfalls mit einem geeigneten Geräuschschutz versehe, oder zur Überdeckung von störenden Geräuschen etwas gleichmässige Trance-Musik höre[83] etc.

Es soll einem möglichst nichts mehr an die Vergangenheit erinnern.
Da das Bett und eine Liege-Position mit Schlafen assoziiert werden, eignet sich das Sitzen auf einem bequemen Sessel oder auf einer Matte besser. Es sollte einem am Meditations-Ort so behaglich sein, dass man es dort ohne weiteres eine Stunde aushält.

13.1.1.3 Der Körper soll sich wohl fühlen

Tragen Sie lockere, bequeme Kleidung, keinen Schmuck, Brille oder Uhr. Trinken Sie vorher einen Schluck warmes Wasser und stellen sie das Glas in Greifnähe neben den Meditationsplatz. Müssen Sie noch auf die Toilette? Wenn nicht, dann sind sie bereit und können sich allenfalls in den Schneidersitz auf den Boden oder den Sessel begeben. Achten sich auf eine aufrechte Wirbelsäule und polstern Sie allfällige Druckpunkte mit Kissen ab. So kann der Körper entspannen, jedoch der Geist fokussieren. Wenn Sie beginnen mit dem Kopf wegzunicken, brauchen Sie sich nicht aufzuregen, dies zeigt nur an, dass Sie bereits einen langsameren Gehirnwellenzustand erreicht haben und nun nur wieder ihren Geist aktivieren müssen. Mit der Zeit kommen Sie immer mehr in Übung, denn ihr Körper wird darauf konditioniert und sie nicken nicht mehr weg.
Egal was kommt, halten sie keine Gedanken fest, sondern lassen Sie sie wie Wolken, nach dem Betrachten vorbeiziehen.
Mit geschlossenen Augen atmen Sie nun ein paar Mal langsam und tief ein. Folgen Sie dem Atem und bleiben Sie im Hier und Jetzt, schon bald werden Sie ruhiger und wechseln vom Beta- in den Alpha-Zustand. So lange Sie immer noch konzentriert und fokussiert sind, ist Ihr Frontallappen geschäftig. Dort nehmen Sie Raum und Zeit wahr. Versuchen Sie nun

[83] Es sollen jedoch keine Musikstücke sein, welche Assoziationen und Erinnerungen an etwas Vergangenes wecken.

diese „Lautstärke“ zu „dimmen“, so dass Raum und Zeit verschwinden. Mit ein bisschen Übung gelingt es Ihnen, so die Geschwindigkeit der Hirnwellen noch weiter runterzudrehen und in den Theta-Zustand zu gelangen. Im Theta-Zustand, wenn der Körper schläft, aber der Geist wach ist, können die automatischen „Programmierungen“ des Körpers „umgeschrieben“ werden.

13.1.1.4 Dauer der Meditation

Für die „Programm-Umschreibung“ und um den Geist zur Materie werden zu lassen, sind 45 Minuten meditieren optimal. Aber lassen Sie sich möglichst viel Zeit um Ihrem Geist Ruhe zu gönnen. Nur wenn Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt fertig sein sollten, stellen Sie sich einen Wecker der 10min vor Ablauf der Meditation ein Signal von sich gibt, damit Sie die Sitzung nicht abrupt abbrechen müssen.
Sehr wichtig ist, dass man nicht ständig auf die Uhr zu schauen braucht, sonst kommt man nicht in den Zustand, in dem man Raum und Zeit vergessen kann.

13.1.1.5 Wie Sie Ihren Willen beherrschen

Sobald Ihnen bewusst wird, dass Ihre Aufmerksamkeit abschweift, z.B. was Sie heute noch alles erledigen sollten ([84]), holen Sie sie (ähnlich wie man ein Hund der „Beifuss“ an der Leine gehen soll) immer wieder sanft zurück, bis es mit der Zeit immer besser geht.
Gleich wie der Geist, versucht vielleicht auch Ihr Körper Sie immer wieder abzulenken. Ihnen wird Übel, sie spüren Ihre Schmerzen etc. Denken Sie dabei daran, dass das nur Ihr Körper ist, der versucht Geist zu sein, und holen Sie sich wieder zurück. In dem Sie Ihn beherrschen wachsen Sie über ihn hinaus. Früher oder später wird Ihr Körper sich in der Meditation Ihrem Geist ergeben (er wird „gezähmt“, wie ein wildes Pferd), ohne sich von abwandernden Gedanken entführen zu lassen. Dann befinden Sie sich in einem neuen Seinszustand, der unglaublich viel Kraft und Macht freisetzt.

13.1.1.6 Wie sie in einen veränderten Bewusstseinszustand gelangen

Dafür braucht es in erster Linie die *„Offene Weite“* (mehr dazu später), denn im Alltagsleben befinden wir uns zu oft im *„Überlebensmodus“* („baden“ in Stresshormonen) und sind nicht mehr schöpferisch, weil unser Focus zu eng ist. Wir achten uns dann vor allem auf Dinge, Menschen und Probleme, wir richten unseren Focus auf Teilchen/Materie anstatt auf Welle/Energie und definieren die Realität über die Sinne. Diese Art der Aufmerksamkeit könnte man als **objektfokussiert**[85] bezeichnen. Solange auf die Aussenwelt fokussiert wird, werden vor allem Beta-Gehirnwellen produziert, um in Alarmbereitschaft zu bleiben. Steigert die hochfrequente Hirn-Aktivität noch mehr an, zur Kampf-Flucht-Bereitschaft, kann das Frontalhirn sich abschotten und das Gehirn wird als Gesamtheit, ebenso die Zusammenarbeit mit dem Körper ungeordneter (inkohärent) und ineffizient (einige Gehirnareale arbeiten dann, statt zusammen auf eigene Faust, manche sogar gegeneinander, als würde man gleichzeitig auf die Bremse treten und Gas geben). Der gesamte Körper gerät so eher in ein Ungleichgewicht[86] (Nahrung wird schlechter verdaut, der Stoffwechsel, das Immunsystem oder der Hormonhaushalt sind nicht mehr so gut aufeinander abgestimmt).
Wir benötigen jedoch die weniger hohen Hirnwellen-Frequenzen, um etwas zu kreieren, Tagträumen, Neues lernen, Heilen oder Probleme lösen.

Bei der Meditationstechnik der *„Offenen Weite“* ziehen wir mit geschlossenen Augen unsere Aufmerksamkeit von der Aussenwelt nach innen. Der Fokus ist auf den Raum um uns herum (auf die Welle, nicht auf die Teilchen) gerichtet. So wechseln die Gehirnwellenmuster in den ruhigeren und kreativen Alpha- und schliesslich auch in den Theta-Zustand, in dem

---

[84] … denn der Körper-Geist will immer in die Vergangenheit oder Zukunft, da er sich noch nicht gewohnt ist in der Gegenwart zu leben.

[85] L. Fehmi und J. Robbins, The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body (Boston: Trupeter Books, 2007)

[86] Das Hirn arbeitet ja inkohärent, man nimmt an, dass so auch Allergien z.B. entstehen können.

unsere Innenwelt realer als die Aussenwelt wird und wir so die erwünschten Änderungen in Gang setzen können. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass sich bei der Technik der Offenen-Weite, der Grad der Organisation und Synchronisation im Gehirn erhöht, es also kohärenter wird. Statt Kakophonie spielen Gehirn und Körper nun eine wunderbare Symphonie, wir fühlen mehr Ganzheit, sind integrierter und ausgeglichener.

13.1.1.7 Der ideale Punkt des gegenwärtigen Moments

Präsentsein im gegenwärtigen Moment gewährt uns Zugang zu den Potentialen der Quantenebene, auf die wir vorher keinen Zugriff hatten. Wenn mehrere Potentiale gleichzeitig nebeneinander existieren, muss es auch unendlich viele Zeitlinien synchron geben.
(Siehe zur Veranschaulichung die Grafik nebenan.) Jede Erfahrung in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft von allem und jedem (ob Mikroorganismus oder hochentwickelte Kreatur) existiert im Feld der unbegrenzten Informationen, dem Quantenfeld. Um Zugang zu diesem unerschöpflichen Potenzialen, und was auf einem im Quantenfeld wartet, zu erlangen, ist es wichtig für eine Weile zu vergessen wer man ist (Geschlecht, Rasse, Beruf, alle täglichen Muster etc.), damit man eine Weile im Unbekannten verweilen kann – als körperloser Niemand im zeitlosen Nirgendwo. Sie müssen zu reinem Bewusstsein werden, nichts ausser einem Gedanken oder einer bewussten Wahrnehmung, damit Ihr Gehirn sich neu einstellen kann. In diesem Moment gibt es weder eine Vergangenheit, welche ihre Zukunft steuert, noch eine vorhersehbare Zukunft, die auf der Vergangenheit aufbaut. So können Sie in der Gegenwart eine neue Zukunft erschaffen.

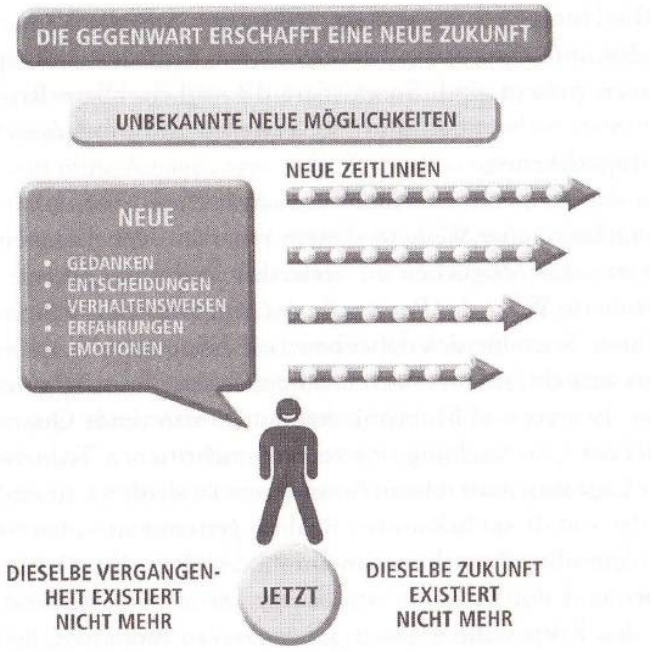


Abbildung 30: Bild Quelle aus [II] **Literaturverzeichnis**

13.1.2 Meditation zur Veränderung von Überzeugungen & Wahrnehmungen

Überzeugungen und Wahrnehmungen, oder Vorstellungen sind unterbewusste Seinszustände, welche auf Gedanken und Gefühlen beruhen, welche Sie immer wieder denken oder fühlen, und welche zur Gewohnheit und Ihrer Einstellung wurden.
Mehrere Einstellungen bilden eine Überzeugung – und mehrere zusammenhängende Überzeugungen werden zu einer Wahrnehmung. Mit der Zeit entsteht dadurch ein recht unterbewusstes Welt- und Selbstbild, welches sich auf Ihre Beziehungen, Verhaltensweisen oder neuen Erfahrungen – praktisch auf Ihr ganzes Leben auswirkt.
Um eine Überzeugung zu ändern muss zunächst also der Seinszustand verändert werden, was bedeutet, dass die Energie verändert werden muss. Man muss mehr Welle als Teilchen sein. Um diesen Zustand zu erlangen, kann man sich einer guten Meditation bedienen, wo man seine klare Absicht mit einer höheren Emotion verbindet. So verändern Sie Ihre Biologie, Sie werden zu Ihrem eigenen Placebo und lassen Ihren Geist über die Materie bestimmen.
Am besten meditieren Sie mit einer Tonaufnahme. Sie können sich den folgenden Meditations-Text *„Meditation zur Änderung von Überzeugungen und Glaubenssätzen über sich selbst“* von Dr. Joe Dispenzas Buch: *„Du bist das Placebo - Bewusstsein wird Materie“* aber auch selber aufsprechen und dann abhören.

Für I-Phone-Handys gibt es bereits eine „App“ um diese Meditation abzuspielen. Die App beinhaltet neben der Morgen- und Abendmeditation, eine Möglichkeit, um Ziele schriftlich zu fixieren, eine Möglichkeit, um tägliche Ergebnisse zu protokollieren, sowie statistische Auswertungen und Hintergrundinformationen zur Veränderung von Überzeugungen. Es ist eine tägliche Anleitung, um aus dem Kreislauf der Wiederholung der Vergangenheit auszusteigen, und bewusst einen neuen Seinszustand zu kreieren und somit eine neue Zukunft.
Durch die Meditation *„Körperinduktion am Morgen“*, bringen Sie sich in einen kohärenteren Alpha- bzw. Theta-Gehirnwellenzustand, in dem Sie für Suggestionen empfänglicher sind. Bei dieser Meditation der offenen Weite stellt sich das Gehirn automatisch neu ein und Sie können ganz bewusst Ihr neues Selbst für diesen Tag ausrichten.
Während der Abend-Meditation gelangen Sie in den gegenwärtigen Moment und verweilen in der Quantenlehre. Als Beobachter lassen Sie den Tag an sich vorbeifliessen, werden zu einer Bewusstheit der Möglichkeiten und in diesem Zustand erschaffen Sie sich Ihren nächsten Tag, Ihre Zukunft.
Bei der *„Meditation zur Veränderung von Überzeugungen und Glaubenssätzen“* wechseln Sie in einen neuen Seinszustand. Dies ist durch die Verbindung einer klaren Absicht mit einer Emotion möglich.
Allein durch unseren Geist können wir Einfluss auf unsere Krankheit und unsere äussere Wirklichkeit nehmen, indem wir alte Überzeugungen und Wahrnehmungen von uns und unserer Umwelt verändern.
Erschaffen Sie sich also nun Ihre neue Wirklichkeit und beginnen mit der Meditation!

13.1.3 Zur dreiteiligen Meditation

Zu Beginn jedes Meditations-Teils sind ein paar Anleitungen gefolgt von der eigentlichen Meditation (kursiv gedruckt). Sollten Sie bereits viel Meditationserfahrung haben, können Sie die ganze Meditation komplett durchpraktizieren. Für alle anderen empfiehlt sich eine Woche lang (min. 1x täglich) nur den ersten Meditations-Teil durch zu praktizieren. In der zweiten Woche den zweiten Teil anzuhängen (1-2x Tägliche Meditation), und nach ca. 1 Monat alle 3 Teile zusammen zu legen und mindestens 1-2x täglich zu praktizieren. Um in den vollen Genuss der Vorteile zu kommen, sollte man während mehreren Monaten 1x täglich diese Meditation durchführen.

13.1.4 Induktion: Erzeugung von Kohärenz und langsameren Gehirnwellen

In der Meditation der *„Offenen Weite“* gehen Sie vom Teilchen zur Welle über, vom engen, gewohnten Fokus auf Menschen, Orte und Dinge in der Aussenwelt zu einem offeneren Fokus, indem Sie sich nicht auf etwas Physisches konzentrieren, sondern auf den Raum. Ein Atom besteht schliesslich zu ungefähr 99,9 Prozent aus Energie, trotzdem haben wir immer das Teilchen im Visier. Nun ist es an der Zeit, einmal auf die Welle zu achten, denn Aufmerksamkeit und Energie sind zutiefst miteinander verbunden. Die Aufmerksamkeit auf unsere Energie verstärkt unsere Energie. Bei dieser Technik richtet sich das Gehirn automatisch neu aus, denn korrekt ausgeführt muss man dazu seinen analytischen Geist loslassen (der als Identität sehr mit den Gedanken im hohen Betabereich beschäftig ist). Diese Identität, die Sie als Ihr *Ich* kennen, steht stark mit der Aussenwelt in Verbindung, mit der Zeit, Ihren Gewohnheiten und emotionalen Abhängigkeiten. Sobald Sie all das hinter sich lassen, sind Sie nur noch reines Bewusstsein. Wie bereits erklärt, kommunizieren die verschiedenen Abteilungen im Gehirn dann besser miteinander, und die Gehirnwellen weisen einen hohen Grad an Ordnung auf — sie senden ein kohärentes Signal an den Körper. Bleiben Sie während dieser Meditation präsent im gegenwärtigen Moment, versuchen Sie nicht, etwas zu verstehen oder zu visualisieren. Spüren und fühlen Sie ganz einfach. Wenn Sie spüren können, wo Ihr linker Knöchel ist, wenn Sie fühlen können, wo Ihre Nase ist, und wenn Sie den Raum zwischen Ihrem Brustbein und Ihrem Brustkorb

erspüren, dann verweilen Sie mit Ihrer Achtsamkeit, Ihrer Bewusstheit und Ihrer Aufmerksamkeit an diesen Stellen. Vielleicht entsteht in Ihrem Kopf ein Bild (zum Beispiel von Ihrer Brust oder Ihrem Herzen), aber Sie sollten nicht danach streben; Sie müssen nur bewusst den Raum im Körper und den Raum um den Körper herum im Raum wahrnehmen.

13.1.5 Morgen-Meditation: „Induktion“ (ca. 15 Min. Dauer): Erster Teil

Achte nun …auf den Raum… zwischen deinen Augen… im Raum… Spüre … die Energie des Raumes… zwischen deinen Augen… im Raum…
Jetzt achte auf den Raum… zwischen deinen Schläfen... im Raum… Und spüre… das Volumen des Raums.. zwischen deinen Schläfen… im Raum… .
Nun nimm den Raum wahr, den deine Nasenflügel im Raum einnehmen…
Und spüre das Volumen des Raums…, das dein Naseninneres… im Rum einnimmt…
Nun achte… auf den Raum… zwischen deiner Lunge… und der Rachenrückwand... im Raum…
Und spüre… das Volumen des Raums…, den die Rachenrückwand… im Raum einnimmt…
Und nun spüre… die Energie des Raums… um deine Ohren herum… im Raum…
Und fühle… die Energie des Raums… über deine Ohren hinaus... im Raum…
Nimm jetzt den Raum… unterhalb deines Kinns… im Raum wahr… Und fühle… das Volumen des Raums...um deinen Nacken herum… im Raum…
Und nun… spüre den Raum… über deine Brust hinaus… im Raum…
Und fühle… die Energie des Raums… um deine Brust herum… im Raum… Und achte auf das Volumen des Raums… über deine Schultern hinaus… im Raum…
Und spüre… die Energie des Raums… um deine Schultern herum… im Raum…
Jetzt achte bewusst…. Auf den Raum… hinter deinem Rücken… im Raum…
Und fühle… die Energie des Raums… über deine Wirbelsäule hinaus… im Raum…
Richte nun… deine Aufmerksamkeit… auf den Raum… zwischen deinen Oberschenkeln… im Raum…
Und spüre... die Energie des Raums…, die diene Knie verbindet… im Raum…
Spüre nun… das Volumen des Raums… um deine Füsse herum… im Raum …
Und fühle… die Energie des Raums… über diene Füsse hinaus… im Raum…
Jetzt richte… deine Aufmerksamkeit … auf den Raum… um deinen ganzen Körper herum… im Raum…
Und spüre… die Energie des Raums… über deinen Körper hinaus… im Raum…
Nun achte… auf den Raum… zwischen deinem Körper… und den Zimmerwänden…im Raum…
Und spüre… das Volumen des Raums…, den das ganze Zimmer einnimmt… im Raum…
Nimm jetzt… das Volumen des Raums… über das Zimmer hinaus wahr… im Raum…
Und spüre… den Raum… um das Zimmer herum… im Raum…
Nun verweile mit deiner Aufmerksamkeit… auf den Raum…, den der gesamte Raum… im Raum einnimmt…
Und spüre… den Raum… den der gesamte Raum… im Raum einnimmt…

.....

(Ende des Ersten Teils)

13.1.6 Im gegenwärtigen Moment ankommen und in der Leere verweilen

Der nächste Teil der Meditation leitet Sie an, den idealen Punkt des gegenwärtigen Moments zu finden, in dem alles möglich ist. Dazu müssen Sie Ihre Identität ablegen und Ihre Verbindung zum Körper, der Umwelt und der Zeit durchtrennen, denn je länger Sie im Unbekannten verweilen, desto stärker ziehen Sie das Unbekannte an. Sobald Nervenzellen, die nicht mehr gemeinsam feuern, sich auch nicht mehr miteinander vernetzen, verstummen die Schaltkreise im Gehirn, die mit Ihrem alten Ich verbunden sind. Wie Sie

gelesen haben, erhalten diese Schaltkreise ein fest verschaltetes Programm aufrecht; durch das Kappen der Verbindung zu diesen Schaltkreisen trennen Sie auch die Verbindung zu dieser Programmierung und senden nicht mehr denselben Genen dieselben emotionalen Signale. Wenn Ihr Körper in einen eher ausgeglichenen, harmonischen Zustand gerät, befinden Sie sich an dem idealen Punkt des gegenwärtigen Moments, an dem alle Möglichkeiten existieren. Sollte Ihr Geist zu Gedanken über Ihre Bekannten abschweifen, zu Ihren Problemen oder zu Ereignissen, die passiert sind oder passieren werden, und sollten Sie an Ihren Körper, Ihr Gewicht, Ihre Schmerzen, Ihren Hunger oder an die Dauer der Meditation denken, dann machen Sie sich diese Gedanken einfach bewusst und bringen Ihr Bewusstsein zurück in die Schwärze bzw. die Quantenlehre der Möglichkeiten und lassen sich erneut auf das Nichts ein.

13.1.7 Abend-Meditation: „Zur Möglichkeit werden“ (ca. 6 Min.):

Jetzt ist die Zeit gekommen…, zu einem Nichts und Niemand… ohne Körper im zeitlosen Nirgendwo…, zu reinem Bewusstsein zu werden…, zu einer Bewusstheit im unendlichen Feld der Potenziale… Es ist an der Zeit…, deine Energie in die Möglichkeiten zu investieren… Und je länger du im Unbekannten verweilst…, desto stärker ziehst du… ein neues Leben an… Werde einfach zu einem Gedanken… in der Schwärze der Unendlichkeit… und lass deine Aufmerksamkeit… ins Nichts und zu Niemandem… in die Zeitlosigkeit schweifen…
Und wenn du … als Quanten-Beobachter … merkst, wie dein Geist zum Bekannten zurückkehrt …, zu dem dir Vertrauten …, zu Menschen …, Dingen … oder Orten aus der dir vertrauten Realität …, zu deinem Körper …, deiner Identität …, deinen Emotionen …, dann werde dir einfach bewusst, dass du das Bekannte beobachtest …, und gib dein Bewusstsein erneut der Leere der Möglichkeiten hin …, sei ein körperloser Niemand …, ein Nichts … im zeitlosen Nirgendwo … Lass dich auf das immaterielle Reich der Quantenpotenziale ein … Je mehr du zu einer Bewusstheit der Möglichkeiten wirst …, desto mehr Möglichkeiten und Chancen erschaffst du in deinem Leben … Bleibe präsent … Im Hier und Jetzt… (Verweilen Sie weitere 15 Minuten.)

13.1.8 Ändern von Überzeugungen und Glaubenssätzen

Im abschliessenden dritten Teil der Meditation nehmen Sie sich die Überzeugung bzw. Wahrnehmung vor, die Sie verhindern wollen. Das können einschränkende Überzeugungen sein (wie z.B. *„Ich werde nie ernst genommen“* oder *„Das Leben ist sehr anstrengend“, „Immer leide ich unter diesen Rückenschmerzen“* etc.) oder Wahrnehmungen. Wenn Sie sich für etwas entschieden haben, greifen Sie sich ein Blatt Papier und zeichnen in der Mitte eine vertikale Linie. Links davon notieren Sie Ihre (unerwünschte) Überzeugung oder Wahrnehmung. Rechts davon schreiben Sie die erwünschte Wahrnehmung oder Glaubenssatz. Und schreiben (ebenfalls rechts) ihre Bilder, Gefühle und Wahrnehmungen auf, die Sie hätten, wenn Sie schon im gewünschten Zustand wären.

Dann werden Sie eingeladen, eine Entscheidung mit so fester Absicht zu treffen, dass die Amplitude der mit dieser Entscheidung verbundenen Energie grösser ist, als die fest verdrahteten Programme in Ihrem Gehirn und die emotionalen Süchte Ihres Körpers. Dann reagiert Ihr Körper auf einen neuen Geist, ein neues Bewusstsein.
Eine weitere Frage in der Meditation wird sein: „Was möchten Sie denn über sich und Ihr Leben glauben und wahrnehmen, und wie würde sich das anfühlen?“ Ihre Aufgabe besteht nun darin, in einen neuen Seinszustand zu wechseln. Es geht darum, die klare Absicht mit einer höheren Emotion zusammenzubringen und dadurch Ihre Energie zu verändern — die Materie zu einem neuen Geist zu erheben. Wenn Sie vom Meditieren aufstehen, sollten Sie sich anders fühlen, als zu Beginn der Meditation. Ist das der Fall, dann haben Sie sich biologisch verändert. An diesem Punkt existiert die Vergangenheit nicht mehr, denn die Erfahrung mit der höheren energetischen Amplitude hat gerade das Programm der alten

Erfahrung überschrieben. Deshalb ist diese Entscheidung eine Erfahrung, die Sie nie vergessen werden; sie wird zu einer Langzeiterinnerung. Sie machen eine unbekannte Möglichkeit zu etwas Bekanntem; dadurch lassen Sie die vergangen-heitsbasierte Gegenwart hinter sich und treten in eine zukunftsbasierte Gegenwart ein, in der das Ereignis bereits geschehen ist. Denken Sie daran: Es ist nicht Ihre Aufgabe, herauszufinden, wann, wo oder wie das geschieht. Sie sollen lediglich in einen neuen Seinszustand wechseln, und dann die Zukunft sehen, die Sie erschaffen. (Natürlich können Sie später diese Meditation wiederholen, um eine weitere Überzeugung bzw. Wahrnehmung zu verändern.)

13.1.9 Meditation: Dritter Teil (ca. 26 Min.):

- *Wie lautet … die Überzeugung … oder Wahrnehmung … über dich und dein Leben …, die du verändern möchtest?*
- *Möchtest du das weiterhin glauben und wahrnehmen?*
- *Wenn nicht …, dann bitte ich dich …, eine Entscheidung … mit so fester Absicht und solcher Stärke zu treffen …, dass die energetische Ladung dieser Entscheidung … höher ist als die Energie der fest verschalteten Programme in deinem Gehirn … und der emotionalen Süchte deines Körpers …, und dein Körper auf einen neuen Geist reagiert …*
- *Lass diese Entscheidung … zu einer bleibenden Erfahrung werden … und lass die Erfahrung … eine Emotion hervorrufen …, die die Programmierungen überschreibt … und deine Biologie verändert … Komm heraus aus deinem Ruhezustand … und verändere deine Energie …, damit diene Biologie durch deine Energie verändert werden kann …*
- *Wenn du die Langzeiterinnerung geschaffen hast …, gib die Vergangenheit zurück ins Feld der Möglichkeiten … und lass zu, dass dieses unendliche Feld der Möglichkeiten sie auf diene Weise auflöst, die für dich stimmig ist …*
- *Was möchtest du nun gerne über dich und dein Leben glauben und wahrnehmen … und wie würde sich das anfühlen?*
- *Na los …, es ist Zeit für dich, in einen neuen Seinszustand zu wechseln … und zulassen, dass dein Körper auf einen neuen Geist reagiert … Verbinde eine klare Absicht mit einer höheren Emotion und verändere dadurch deine Energie …, sodass Materie auf einen neuen Geist gehoben werden kann …*
- *Versieh diese Entscheidung … mit einer energetischen Amplitude …, die höher ist als die Energie der Vergangenheit … Lass dein Bewusstsein und deine Energie … deinen Körper verändern … Wechsle in einen neuen Seinszustand … Lass dich durch diesen Augenblick neu definieren … und lass diesen absichtsvollen Gedanken zu einer starken inneren Erfahrung … mit einer höheren emotionalen Energie werden …, die zu einer bleibenden Erinnerung wird … Brenne diese neue Überzeugung deinem Gehirn und Körper ein … und setze sie an die Stelle der vergangenen Erinnerungen deines Gehirns und Körpers … Sei selbstbestimmt … Sei inspiriert … Lass deine Entscheidung zu einer bleibenden Erinnerung werden …*
- *Nun gib deinem Körper einen Vorgeschmack auf die Zukunft … und zeige ihm, wie sich diese Überzeugung anfühlen wird …Lass deinen Körper auf deinen Geist reagieren …*
- *Wie würdest du aus diesem Seinszustand heraus leben? … Welche Entscheidungen wirst du treffen? … Wie wirst du dich verhalten? … Welche Erfahrungen hält deine Zukunft für dich bereit? … Wie wirst Du leben? … Wie Dich fühlen? …Wie wirst Du lieben? ... Lass alle Wellen an Möglichkeiten zu einer Erfahrung in deinem Leben werden …*
- *Kannst du deinem Körper emotional beibringen, wie es ist, in dieser neuen Zukunft zu sein? … Na los …, öffne dein Herz … und glaube an die Möglichkeiten …*
- *Und jetzt gib deine Schöpfung einem grösseren Geist hin …, überlasse ihm das, was du in diesem Bereich der Möglichkeiten denkst und erlebst … Wenn Du es wirklich fühlst …, wird es sich irgendwann in der Zukunft … manifestieren … aus den Wellen des Möglichen … zu Partikeln der Realität …, aus Gedanken … zu Energie und Materie werden …*
- *Und die neue Energie, mit der du schöpferisch tätig bist, ist deine neue Energie …, und diese neue Energie steht mit dir in Verbindung … und du mit ihr …, und das erzeugt*

eine neue Erfahrung …, die dich in deiner neuen Zukunft finden wird, in der du dein Leben aus diesem neuen Seinszustand …, aus dieser neuen Energie heraus lebst …

- *Jetzt gib deine neue Überzeugung einem Bewusstseinsfeld hin, das bereits weiss, wie es ein für dich stimmiges Ergebnis organisieren muss … Bring den Samen der Möglichkeiten aus …*
- *Es ist der Zeitpunkt gekommen, eine Entscheidung … mit so fester Absicht und solcher Stärke zu treffen …, dass die energetische Ladung dieser Entscheidung ... deinen Körper auf einen neuen Geist reagieren lässt … und deine Entscheidung zu einer bleibenden Erfahrung wird … Komm heraus aus deinem Ruhezustand … und verändere deine Energie …, damit Materie auf einen neuen Geist gehoben werden kann … Sei selbstbestimmt … Lass dich von deiner eigenen Energie bewegen …*
- *Und lass die Energie dieser Entscheidung … die unterbewussten neurologischen Programmierungen deines Gehirns … und die unterbewussten emotionalen und genetischen Programmierungen deines Körpers umschreiben … Lass diese Entscheidung grösser werden als die Vergangenheit … und lass zu, dass deine Biologie von deiner Energie verändert wird … Lass dich inspirieren …*
- *Und jetzt gib diese Überzeugung einer höheren Intelligenz hin …, lass sie einfach los … und überlasse sie dem Feld der Möglichkeiten … Lass sie wieder zu Energie werden …*
- *Was möchtest du nun über dich und dein Leben glauben und wahrnehmen? … Und wie würde sich das anfühlen?*
- *Na los …, wechsle in einen neuen Seinszustand … und lass zu, dass dein Körper auf einen neuen Geist gehoben wird … Lass die Energie dieser Entscheidung … die Schaltkreise in deinem Gehirn … und die Gene in deinem Körper umschreiben … Lass deinen Körper frei werden für eine neue Zukunft … Du kannst eine neue Energie spüren …, zu etwas werden, das über deinen Körper, dein Umfeld und die Zeit hinausgeht …, damit du die Herrschaft über deinen Körper, dein Umfeld und die Zeit ausüben kannst … Werde zu einem Gedanken, der sich auf Materie auswirkt …*
- *Kannst du deinem Körper emotional beibringen …, wie sich diese Überzeugung anfühlen würde…, wie sich Selbstbestimmtheit anfühlen würde …, wie es wäre, von deiner eigenen Grösse bewegt zu werden …, Mut zu haben …, ein Sieger zu sein …, das Leben zu lieben …, sich grenzenlos zu fühlen …, zu leben, als ob deine Gebete bereits erhört worden wären? … Na los, gib deinem Körper als dem unbewussten Geist einen Vorgeschmack auf deine Zukunft … Sende neuen Genen neue Signale … Deine Energie geht der Materie voraus … Verändere deine Energie und verändere deinen Körper … Na los, lass deinen Geist Einfluss auf die Materie nehmen …*
- *Und wie wirst du aus diesem Seinszustand heraus leben? … Wenn du das glaubst, welche Entscheidungen würdest du dann treffen? … Wie könntest Du dich verhalten? … Welche Erfahrungen kannst du aus diesem Seinszustand heraus beobachten? … Und wie werden sie sich anfühlen …: geheilt sein, frei sein, überzeugt sein von dir selbst und den Möglichkeiten?… Lass dich los…*
- *Segne diese Zukunft mit deiner Energie …, denn das bedeutet …, dass du mit einer neuen Bestimmung verbunden bist … Denn wo du deine Aufmerksamkeit hinrichtest, lenkst Du auch deine Energie hin … Investiere in deine Zukunft …, lass dich durch deine Zukunft anstatt durch deine Vergangenheit definieren … Öffne dein Herz und lass zu, dass dein Körper von einer inneren Erfahrung bewegt wird …, und denke daran: Was du wahrhaft im Unbekannten erlebst … und emotional annimmst …, wird seine Frequenz schliesslich verlangsamen … zu Energie und dann zu dreidimensionaler Materie werden …*
- *Jetzt lass los, gib es hin … und lass zu, dass eine höhere Intelligenz es auf für dich stimmige Weise umsetzt*
- *Jetzt lege die linke Hand … über dein Herz … und segne deinen Körper …, damit er auf einen neuen Geist gehoben werden möge … Und segne dein Leben …, damit es eine Erweiterung deines Geistes sein möge … Und segne deine Zukunft … damit sie niemals Deine Vergangenheit sein möge … Segne deine Vergangenheit …, damit sie sich in Weisheit verwandeln möge … Segne die Widrigkeiten deines Lebens …, damit sie dich zu*

Grösse führen … und du den verborgenen Sinn hinter allem erkennen mögest … Segne Deine Seele, damit sie aus diesem Traum erwache … segne das Göttliche in dir …, damit es sich in dir bewege …, in dir rege …, sich durch dich hindurch bewege … und sich durch alles um dich herum bewege …, dass es sich in deinem Leben zeigen möge …

Zum Schluss bitte ich dich …, dich für ein neues Leben zu bedanken, noch bevor es sich manifestiert hat …, sodass dein Körper als der unbewusste Geist … diese Zukunft jetzt erlebt ... Denn die emotionale Signatur der Dankbarkeit bedeutet …: Es ist bereits geschehen … Denn Dankbarkeit ist … der ultimative Zustand des Empfangens …
Erinnere und verinnerliche dieses Gefühl … Bring deine Bewusstheit … zurück in einen neuen Körper …, Und wenn du dann so weit bist, kannst du die Augen wieder langsam öffnen.

Abbildung 31: Eigenes Bild