

Frei von neurologischen Problemen

durch Biologisches Dekodieren

Angela Frauenkron-Hoffmann

HINWEIS

Die Angaben in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Sie sind weder ein Ersatz für Medikamente noch für irgendwelche ärztlichen oder therapeutischen Behandlungen. Hinsichtlich des Inhaltes dieses Werkes und der darin dargestellten Resultate geben der Verlag und die Autorin weder indirekte noch direkte Gewährleistungen.

Demzufolge können und sollen die Inhalte dieses Buches keinen Arztbesuch ersetzen und stellen keine Anleitung zur Selbstdiagnose dar. Empfehlungen hinsichtlich Diagnoseverfahren, Therapieformen oder Ähnlichem werden nicht gegeben. Autorin und Verlag übernehmen somit keinerlei Haftung.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2023 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-079-1

1. Auflage 2024

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung des Motivs von

© simona pilolla 2; www.shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 9 |
| KAPITEL 1 | |
| Biologisches Dekodieren – Grundprinzipien und die wissenschaftlichen Hintergründe | 12 |
| KAPITEL 2 | |
| Die Funktion des Nervensystems | 24 |
| KAPITEL 3 | |
| Die häufigsten Erkrankungen des Nervensystems | 27 |
| Multiple Sklerose | 27 |
| Der absolute Gehorsam | 29 |
| Krankheitsverlauf mit und ohne Schübe | 35 |
| Die Angst zu fallen | 36 |
| Überzeugungen werden bestätigt | 38 |
| Die bewusste und die unbewusste Ebene | 46 |
| Das Vergnügen an der MS | 48 |
| Multiple Sklerose und Myopathie | 69 |
| “Primäre” Lateralsklerose | 72 |
| Amyotrophe Lateralsklerose | 79 |

| | |
|--|-----|
| Charcot-Marie-Tooth | 80 |
| Zentrales Halsmarksyndrom | 81 |
| Spinale Muskelatrophie | 87 |
| Morbus Parkinson | 90 |
| Chorea Huntington | 101 |
| Friedreich-Ataxie | 102 |
| Creutzfeldt-Jakob-Krankheit | 103 |
| Poliomyelitis | 105 |
| Tetanus | 106 |
| Guillain-Barré-Syndrom | 107 |
| Hirnhautentzündung | 108 |
| Hyperaktivität und ADS | 110 |
| Epilepsie | 111 |
| Absence | 119 |
| Tourette-Syndrom | 120 |
| Hirntumore | 123 |
| Schlaganfall | 134 |
| Ruptur eines Aneurysmas | 139 |
| Tinnitus | 142 |
| Verlust von Geruchs- oder Geschmackssinn | 144 |
| Gesichtslähmung | 146 |
| Lähmung der Stimmbänder | 148 |
| Ptosis des Augenlids | 149 |
| Trigeminusneuralgie | 150 |
| Ischiasentzündung | 150 |
| Gürtelrose | 152 |
| Cruralgie | 156 |

| | |
|---|-----|
| Arnold-Neuralgie | 159 |
| Neurofibromatose | 162 |
| Akustikusneurinom | 162 |
| Polyneuropathie | 163 |
| Myalgische Enzephalomyelitis | 165 |
| Hydrocephalie | 168 |
| Schwindel | 170 |
| Alzheimer | 173 |
| Koma | 175 |
| Schlafstörungen | 179 |
| | |
| KAPITEL 4 | |
| Was tun, um gesund zu werden? | 192 |
| Hilfe zur Selbsthilfe | 192 |
| | |
| Hinweise für Therapeuten | 207 |
| Therapie durch Emotionale Umkehr - die umgekehrte Therapie | 214 |
| | |
| Buchtipps | 217 |
| | |
| Über die Autorin | 218 |
| Leser Talk | 219 |
| Seminare und Fortbildungen | 219 |

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch interessiert Sie wahrscheinlich, weil Sie neurologische Probleme haben oder Ihnen sogar eine schwerwiegende Diagnose gestellt wurde, nachdem gewisse Symptome bei Ihnen aufgetreten sind. Oder Sie arbeiten therapeutisch und möchten mehr wissen über die Gründe von Krankheiten, um Ihren Patienten grundlegender und ganzheitlicher helfen zu können.

Erst wenn klar ist, welchen Sinn die jeweilige Erkrankung hat, ja welche tiefen Ursachen dahinterstecken, ist es möglich, einen positiven Einfluss auf die jeweiligen Symptome zu nehmen.

Im dem Buch, das Sie nun in Händen halten, lesen und lernen Sie, auch neurologische Erkrankungen ursächlich zu verstehen.

Die Autorin wird in diesem Buch auf vielfältige Krankheitsbilder eingehen, wie z. B. Multiple Sklerose, Parkinson, Epilepsie, Hirntumore, Schlaganfall, Alzheimer oder Gesichtslähmung, um nur einige zu nennen. Geordnet sind sie nach der Häufigkeit ihres Auftretens.

Mit den Erkenntnissen, die Ihnen dieses Buch liefert, können Sie zunächst einmal verstehen, wie und warum solche Erkrankungen

entstehen und auch weshalb vielleicht Sie genau diese Erkrankung haben – von allen möglichen Erkrankungen, die es gibt. Anschließend können Sie sich selbst oder mit Hilfe eines Therapeuten davon befreien. Die Voraussetzungen dafür sind gegeben, sobald Sie wissen, wo Ihr wahres Problem liegt und welche tiefer liegenden Gründe angegangen werden müssen.

Die hier vorgestellte Methode, Biologisches Dekodieren, setzt einen eigenverantwortlichen Umgang mit Veränderungen auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene voraus und versteht sich als Ergänzung zur bestmöglichen medizinischen Behandlung. Da die Nebenwirkungen und die Risiken gleich null sind, beinhaltet diese Therapieform jedoch eine ganz wichtige Chance für Sie.

Dieses Buch ersetzt nicht den Gang zum Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten. Bitte beachten Sie, dass von der Autorin und dem Verlag für eventuelle Nachteile oder unerwünschte Auswirkungen durch die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Hinweise und Vorgehensweisen keine Haftung übernommen werden kann; auch kann natürlich keine Erfolgsgarantie gegeben werden. Die Verantwortung für die Folgen des eigenen Handelns liegt allein beim Leser, Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen.

Alle Informationen und Aussagen in diesem Buch wurden auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und praktischer Erfahrung mit Klienten sorgfältig erarbeitet und stellen den Standpunkt der Autorin dar.

Wissenschaft und Medizin sind in ständiger Entwicklung. Auch wenn der Standpunkt und die Empfehlungen der Autorin teilweise im Kontrast zu ärztlichen Therapieleitlinien und gängigen Lehrmeinungen stehen, werden Sie selbst sehr schnell ihre

Logik nachvollziehen und sie an sich oder an Ihren Patienten überprüfen können.

Die angeführten Beispiele sind inhaltlich leicht abgeändert, so dass wahrscheinlich nur die betroffenen Personen sich vielleicht wiedererkennen, Außenstehende aber nicht.

Da ich mich an die meisten Namen der Patienten nicht mehr erinnere, war es mir unmöglich nachzufragen, ob ich diese beispielhaften Geschichten in diesem Buch erzählen darf. Ich hoffe oder gehe einfach mal davon aus, dass niemand etwas dagegen hat, da auf diese Weise viele andere Menschen, die unter den hier behandelten Krankheitsbildern leiden, sich selbst verstehen und auch sich selbst helfen können. Dennoch noch einmal der Hinweis: Vielleicht wird es auch nötig sein, sich von einem Therapeuten helfen zu lassen, nachdem man die dem Problem zu Grunde liegenden Themen identifiziert hat.

KAPITEL 1

Biologisches Dekodieren – Grundprinzipien und die wissenschaftlichen Hintergründe

Da ich nicht voraussetzen kann, dass Sie meine vorherigen Bücher gelesen haben, wiederhole ich an dieser Stelle einige notwendige Erklärungen, wie sie schon im Buch “Frei von Migräne”¹ gegeben wurden.

Das **Biologische Dekodieren** basiert auf Erkenntnissen der Neuro-Psycho-Genealogie (Dr. Gérard Athias), der Neurobiologie (Dr. Jean Lerminiaux), der Epigenetik (Prof. Joachim Bauer, Dr. Bruce Lipton) und der Neurophysiologie (Giacomo Rizzolatti, Entdecker der Spiegelneurone). Anfang der 1990er Jahre von Ärzten (u. a. Dr. Claude Sabbah) und Therapeuten begründet, wird das Biologische Dekodieren seitdem mehr und mehr angewendet und weiterentwickelt – besonders im französischsprachigen Raum. Nach nun fast 30 Jahren Erfahrung kann ich sagen, dass ich daraus meine persönliche Art und Weise entwickelt habe, Menschen zu helfen, die unter den verschiedensten Krankheiten

¹ *Silberschnur Verlag 2019*

leiden. Ich gebe Hilfestellung und ermögliche es dem Patienten, sein krankmachendes Verhaltensmuster zu verändern.

Bio-logisch = im Sinne des Lebens

Bios = Leben, Logos = Sinn

De-kodieren = ent-schlüsseln

Code = Information, Muster, Schlüssel

Dieses Buch wird Sie durch die verschiedenen Schritte beim Biologischen Dekodieren leiten:

1. Zuerst finden Sie heraus, durch welchen biologischen Mechanismus Ihre Krankheit oder Ihre Symptome ausgelöst wurden,
2. dann entschlüsseln Sie die unterbewussten Prägungen, die Ihr Verhaltens-, Denk- und Gefühlsmuster und somit Ihren Körper dahingehend beeinflusst haben,
3. und zum Schluss können Sie sich von den körperlichen Symptomen befreien, indem Sie diese Prägungen aufheben und Ihr krankmachendes Verhaltensmuster, ja etwas in Ihrer sehr eigenen und persönlichen Art und Weise, Ihr Leben zu leben und zu erleben, verändern.

Bei der Umsetzung dieser Schritte tauchen manchmal Fragen auf. Dafür gibt es einmal im Monat eine kostenlose Telefonkonferenz, den LeserTalk. Dort beantworte ich Ihre Fragen und helfe beim Dekodieren.

Falls Sie weitergehende Hilfe brauchen, können Sie sich auch an einen ausgebildeten Therapeuten für Biologisches Dekodieren wenden.

(Bitte erfragen Sie dazu über unsere Homepage einen Therapeuten, wenn möglich in Ihrer Nähe: www.biologisches-dekodieren.de)

Ein (bio-)logischer Blick auf Krankheit und Selbstheilung

Vielleicht haben Sie bisher geglaubt, dass Sie ganz zufällig die Krankheit “bekommen” haben, mit der Sie zu kämpfen haben, dass Sie ganz einfach Pech hatten. Es gibt aber keinen Zufall! Oder haben Sie sich schon einmal gefragt, welche tieferen Ursachen für Ihre Krankheit verantwortlich sein könnten?

Mit Erkrankungen ist es wie mit Eisbergen: Solange wir nicht unter die Wasseroberfläche schauen, sehen wir nur einen kleinen Teil des Geschehens: die Spitze des Eisbergs, die aus dem Wasser ragt – mit anderen Worten: die Symptome. Sie zeigen, dass etwas im Körper nicht mehr richtig funktioniert.

In der gängigen Schulmedizin bekämpft man Symptome mit Medikamenten und mit Operationen (ich bin natürlich für Medikamente oder Operationen, wenn sie sinnvoll sind), kümmert sich aber kaum um die tieferen emotionalen Ursachen der Erkrankung, also um die unsichtbaren neunzig Prozent; das ist, als würde man versuchen, die Spitze des Eisbergs abzusägen, um den Eisberg unsichtbar zu machen.

Stellen wir uns einmal vor, es gelänge, die Spitze des Eisbergs zu entfernen. Was würde dann geschehen? Nun, der Eisberg wäre nicht weg, denn sofort würden sich die nächsten zehn Prozent Eisbergvolumen aus dem Wasser erheben, während die anderen neunzig Prozent unter Wasser bleiben.

Solange der Eisberg existiert, wird immer wieder ein Teil davon hochsteigen und sich bemerkbar machen. Einen ganz ähnlichen Mechanismus sehen wir bei Krankheiten:

Wenn nur die offensichtlichen Symptome behandelt werden, bleibt das tiefere, unsichtbare Grundproblem bestehen, und irgendwann kommen die Symptome oder die Krankheit wieder.

Krankheiten entstehen durch bestimmte biologische Mechanismen, die in den letzten 30 Jahren von Medizinern, Neurowissenschaftlern und Therapeuten entdeckt und erforscht wurden. Sie führten Gespräche mit tausenden Patienten und erkannten dabei: Die meisten Krankheiten und Symptome (auch die, bei denen man es sich auf den ersten Blick kaum vorstellen kann) werden von Stress verursacht – allerdings nicht von gewöhnlichem Alltagsstress, sondern durch außergewöhnlich intensiven Stress, den man in einer (für einen persönlich) fürchterlichen Situation erlebt und für den man in diesem Moment keine Lösung hat.

Eine Krankheit ist die körperliche Antwort auf eine Stresssituation, die man bewusst nicht lösen konnte.

Je stärker man diesen Stress mental und emotional erlebt und je auswegloser die Situation erscheint, desto massiver ist später die Erkrankung.

Wenn es für einen selbst – bewusst oder unbewusst – ums Überleben geht (um das eigene Überleben, das der Nachkommen oder auch das Überleben der Art), herrscht im Körper höchste Alarmstufe! Weil es so extremen Stress nicht lange durchhalten kann, beginnt das Gehirn sofort, eine Lösung in Gang zu setzen.

**Die wichtigste Aufgabe unseres Gehirns ist es,
dafür zu sorgen, dass wir am Leben bleiben!**

Unser Gehirn agiert wie ein Zentralcomputer: Über die fünf Sinne ist es ständig darüber informiert, was um uns herum vorgeht, und durch die Tiefenwahrnehmung weiß es, was im Körper geschieht. Konfrontiert mit einem Problem, checkt es alle gespeicherten Informationen und Programme und löst augenblicklich die bestmögliche Reaktion oder das erfahrungsgemäß beste

Verhalten aus. Dabei verfolgt das Gehirn immer ein einziges Ziel: uns, unsere Nachkommen und unsere Art am Leben zu erhalten.

Um angesichts großen Stresses unser Überleben zu sichern,
setzt das Gehirn körperliche Reaktionen in Gang,
die wir als Krankheit erleben.

Dauert das Problem aber an, kann das Gehirn nicht “abschalten”, denn es muss ja eine Lösung finden.

Wird die mentale Funktion derart überstimuliert, kommt es zu einer Regression auf die körperliche Ebene: Nun wird automatisch genau das Organ oder das Gewebe heftig und andauernd stimuliert, das über die biologische Funktion verfügt, das betreffende Problem zu lösen. Diese Stimulierung bringt dann eine körperliche Reaktion mit sich, die wir als Krankheit bezeichnen.

Weil unser Gehirn darauf “programmiert” ist, das Überleben von Moment zu Moment sicherzustellen, nimmt es immer *die* Lösung, die es für das betreffende Problem bereits kennt, die es abgespeichert hat. Ist kein neuerer, besserer Lösungsweg verfügbar, greift es auf bewährte Strategien und Überlebensprogramme zurück, die sich in den Jahrmillionen der Evolution entwickelt haben.

Bei der MS reagiert die Myelinscheide, die sich um die motorischen und sensorischen Nervenbahnen herum befindet; indem sie sich abbaut, kann ein ganz bestimmter Stress tatsächlich gelöst werden. Es handelt sich um den Stress, den ich habe, wenn ich etwas tun muss, was ich nicht will! Wenn die Nervencheiden nicht mehr funktionieren oder sich abbauen, bin ich einfach nicht mehr fähig, das zu tun, was ich nicht tun will. Problem gelöst!

Diese Logik werde ich in den nächsten Kapiteln ausführlich erläutern.

Ein anderes Beispiel: Eine Frau reagiert auf die ständige Kritik und die sich immer wiederholenden Vorwürfe ihres Mannes körperlich mit Schwerhörigkeit. Da sie keine Lösung findet, bleibt ihr – solange es auf der unbewussten Ebene abläuft – nur der körperliche Lösungsversuch.

Ein wahrgenommenes und zunächst unlösbares Problem beeinflusst genau die Region oder das Organ, das die passende biologische Lösung dafür anzubieten hat.

Aus biologischer Sicht ist die Schwerhörigkeit sinnvoll, denn so hört sie weniger und hat dadurch weniger Stress. Bewusst möchte sie natürlich richtig hören können!

Bei allen möglichen Erkrankungen handelt es sich nicht um zufällige Betriebsstörungen des Körpers. Es klingt für Sie wahrscheinlich erst einmal merkwürdig, dass Krankheiten entstehen, weil der Körper auf diese Weise für sein eigenes Überleben sorgt. Auf den ersten Blick erscheint es ja völlig widersinnig, dass der Körper sich selbst krank macht, um sein Überleben sicherzustellen!

Öffnen Sie sich dennoch einmal für diese andere Sichtweise! Denn genau hier, in diesem ganz anderen Verständnis der Krankheitsentstehung, liegt auch der Schlüssel zur (Selbst-)Heilung.

Denn wenn man gedanklich davon ausgeht, dass der Körper keine Fehler macht, sondern immer absolut sinnvoll handelt, und zwar *bio-logisch* sinnvoll, kann man anhand seiner Krankheit sein tieferes, bisher unbewusstes Problem erkennen – und eine bessere, sinnvollere Lösung finden, so dass nicht mehr der Körper für eine “Lösung” sorgen muss.

Keine Erkrankung ohne entsprechende Prägung.

Eine Krankheit entwickelt sich immer auf einer bestimmten Grundlage, auf einem Nährboden. Diese unteren neunzig Prozent des Eisbergs sind unsere Prägungen. Es gibt drei Arten der Prägung:

- ⊙ Hochemotionale, bedrohliche oder traumatische Erfahrungen unserer Vorfahren, übermittelt durch epigenetische Vererbung² und vermutlich auch durch quantenphysikalische Effekte,
- ⊙ die Gefühle und Gedanken der Eltern während unserer Zeugung, Schwangerschaft und Geburt,
- ⊙ unsere eigenen sensibilisierenden Erfahrungen seit der Geburt.

Eine der faszinierendsten Arten der Prägung ist die epigenetische Prägung.

In dem relativ neuen Forschungsgebiet der Epigenetik hat man herausgefunden, dass heftige negative Erlebnisse ihre Spuren in den Körperzellen hinterlassen: Proteine, die die Gene umhüllen und ihre Funktion steuern, reagieren auf Emotionen und können dann gewisse Gene blockieren, sie quasi "ausschalten".

Die ausgeschalteten Gene, die epigenetischen Prägungen, werden an die Nachfahren weitergegeben – über mehrere Generationen. So leben die traumatischen Erfahrungen unserer Vorfahren in uns weiter und beeinflussen uns jeden Tag als unbewusste fa-

²Über Epigenetik und epigenetische Vererbung finden Sie im Internet (z. B. bei YouTube) mehrere interessante Videos von Bruce H. Lipton. Buchtipps zum Thema: „Das Gedächtnis des Körpers“ von Joachim Bauer und „Intelligente Zellen“ von Bruce H. Lipton.

miliäre “Zwänge”, die sich in unseren persönlichen Denk-, Gefühls- und Verhaltensmustern widerspiegeln.

So können wir praktisch nicht anders denken, fühlen oder handeln, als es uns die Erfahrungen unserer Vorfahren vorgeben! Ihre prägenden Erlebnisse und auch unsere eigenen Erfahrungen während der frühen Prägephasen (Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit) führen dazu, dass wir zum gegebenen Zeitpunkt genau diese Krankheit bekommen und keine andere.

Es liegt an unseren Prägungen, wie wir auf bestimmte Stresssituationen reagieren.

Es geht also im Grunde darum, sich von diesen unfreiwillig geerbten Stressmustern, die einen krank gemacht haben, zu befreien. Diese Prägungen lassen sich “löschen”.

**De-kodieren = ent-schlüsseln.
Code = Muster, Programm, Schlüssel.**

Zuerst muss man sein persönliches “Programm”, seine persönliche Prägung entschlüsseln – das erfordert in der Regel etwas Forschungsarbeit.

Dann fällt es einem meist wie Schuppen von den Augen, man erkennt das typische Verhaltensmuster, das einen wie ein automatisch laufendes Computerprogramm völlig unbewusst steuert, in allen Lebenssituationen. Das kann im ersten Augenblick schockierend sein. Denn bisher glaubte man, dass alle Menschen so denken wie man selbst und dass das eigene Verhalten “ganz normal” ist.

Anhand dieses Buches können Sie nun selbst – oder auch mit Hilfe eines Therapeuten – erkennen, worum es bei Ihnen persönlich geht, welche traumatischen Erlebnisse, eigene und/oder Erlebnisse

Ihrer Eltern und Vorfahren, hinter Ihrem Problem stecken: Aus welchen unbewussten Stressthemen besteht Ihre Krankheit (der sichtbare Teil des Eisbergs), und wie, wann und warum ist sie entstanden?

Anschließend können Sie Ihre Prägungen aufheben, “den Eisberg zum Schmelzen bringen”, und sich selbst wieder gesund machen. Eine Anleitung dazu finden Sie im Kapitel “Hilfe zur Selbsthilfe”.

Der Schlüssel zur (Selbst-)Heilung: Die tiefere Ursache der Krankheit – die familiären Prägungen – erkennen, fühlen und aufheben.

Eine freie Wahl bezüglich dessen, was wir denken, fühlen oder tun möchten, haben wir erst, wenn wir die Prägungen, die wir von unseren Eltern und Vorfahren “geerbt” haben, entschlüsseln (dekodieren) und ihren unbewussten Einfluss auf uns aufheben (de-kodieren). Das geschieht, indem man erkennt, dass man diese Prägung(en) heute nicht mehr zum Überleben braucht!

Dabei ist es sehr wichtig, diese Zusammenhänge nicht nur mit dem Verstand zu erkennen, sondern sie auch intensiv zu fühlen, denn das Gehirn und die Gene (epigenetische Schalter) speichern vor allem solche Informationen, die mit starken Emotionen einhergehen. Die Emotionen waren also prägend, und so müssen diese Emotionen auch wieder kontaktiert werden, um die Prägungen aufzuheben.

Ihre neue innere Einstellung hebt die frühere Prägung auf, die damit wirkungslos wird. Das Symptom – die Krankheit – wird nun nicht mehr gebraucht, es verschwindet, manchmal allmählich, manchmal sofort.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, wie es sein kann, dass eine gedankliche (und gefühlsmäßige) Erkenntnis einen so tiefgreifenden Einfluss auf den Körper haben kann, dass dieser im Handumdrehen gesund wird?

Diese Frage ist verständlich, wenn man bedenkt, wie sehr unser Denken immer noch geprägt ist von der Auffassung, Körper und Geist seien getrennt voneinander³, wie es uns das klassische naturwissenschaftliche Weltbild vermittelt hat.

Doch diese Sichtweise ist inzwischen überholt, denn dank neuer Untersuchungsmethoden wie der Positronen-Emissions-Tomographie, kurz PET, kann man heute dem Gehirn beim Denken zusehen, dabei hat man entdeckt, wie das Denken die Physiologie des Körpers beeinflusst.⁴

Unsere Gedanken haben einen direkten Einfluss auf unsere Organe und Zellen.

Unter anderem hat man herausgefunden, dass wir grundsätzlich gar nicht denken können, ohne dass der Körper ganz subtil daran beteiligt ist. Zum Beispiel: Wenn man Wörter oder Texte nur denkt, also nicht ausspricht, bewegen sich die Stimmbänder trotzdem minimal.

Zur Veranschaulichung möchte ich hier ein Experiment vorstellen, das von Alain Berthoz durchgeführt wurde: Ein Mann (Versuchsperson) wird an feinste Messinstrumente angeschlossen, die seine physiologischen Aktivitäten messen und speichern, Puls, Atmung, Muskelaktivität, Schwitzen ...

Phase 1 des Experiments: Er legt eine bestimmte Strecke zu Fuß zurück (z. B. einmal um das Gebäude herum), alle physiologischen Parameter werden dabei aufgezeichnet und die Zeit wird gestoppt.

³ René Descartes, 1596-1650, franz. Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler, Begründer des modernen Rationalismus

⁴ Nähere Informationen dazu im Buch „Descartes' Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn“ von Antonio R. Damasio, List 2004.

Phase 2: Auf einem Stuhl zur Ruhe gekommen, stellt er sich anschließend nur vor, diese Strecke noch einmal abzugehen (während er sich körperlich in Ruheposition befindet), dabei wird wieder gemessen, was in seinem Körper vor sich geht. Zunächst einmal brauchte er exakt dieselbe Zeit für die Vorstellung der Aktivität wie für die reale Aktion. Und mithilfe dieser feinsten Messmethoden hat man nachgewiesen, dass die reine Vorstellung die gleichen – allerdings nur minimalen – physiologischen Veränderungen bewirkt wie die tatsächliche körperliche Aktivität, und zwar an den gleichen Körperstellen auf genau dieselbe Art und Weise, wie sie bei der tatsächlichen Aktion aktiv gewesen sind.

Phase 3: Dann wurde die Versuchsperson aufgefordert, die gleiche Strecke nun mit einem Sack Zement auf dem Rücken abzugehen – und zwar nur in ihrer Vorstellung! Man stellt fest, dass die mentale Aktion länger dauert als bei der Vorstellung ohne Zementsack und dass der Puls und weitere physiologische Parameter sich etwas stärker erhöhen, so als ob die Anstrengung wirklich größer wäre.

Während wir uns etwas vorstellen, werden also jeweils die Gehirnbereiche aktiviert, die die passende körperliche Handlung im Körper steuern, und es laufen dabei die gleichen (wenn auch nur minimalen) physiologischen Prozesse ab – gerade so, als würde man diese Aktion tatsächlich körperlich ausführen.

Sportler nutzen diese Einflussmöglichkeit in Form von Mentaltraining: Ihre Erfahrung zeigt, dass man später bessere sportliche Leistungen erzielt, wenn man sich die entsprechenden körperlichen Aktionen zuvor detailliert vorgestellt und mental trainiert hat.

**Wir können nicht denken, ohne dass der Körper
daran beteiligt ist.**

Die Nervenbahnen, über die jedes Organ und jedes Gewebe vom jeweils zuständigen Gehirnbereich kontrolliert und gesteuert

werden, sind inzwischen genauestens bekannt. Unsere Psyche ist also nicht nur in der Lage, den Körper zu beeinflussen – sie tut es sogar ständig, meist ohne dass uns dieser Einfluss bewusst ist.

Konfrontiert mit einem Problem (in einer großer Stresssituation) suchen wir nach einer Lösung auf mentaler Ebene. Wenn wir eine Lösung finden und sie auch in die Tat umsetzen können, ist alles in Ordnung. Wenn nicht, gibt es eine “Überstimulierung” der mentalen Funktion und automatisch eine “anormale” oder übertriebene und andauernde Stimulierung eines bestimmten Organs oder Gewebes, das dieses Aktionsschema ausführen müsste oder eine körperliche Lösung für das erlebte Problem anzubieten hätte.

Es wird quasi auf die biologische Lösung zurückgegriffen, die während der Evolution zu einem gegebenen Zeitpunkt der Spezies das Überleben ermöglicht hat. Diese Stimulierung bringt die körperliche Veränderung mit sich und bestimmt auf diese Art und Weise auch die Lokalisation der Krankheitsmanifestation.