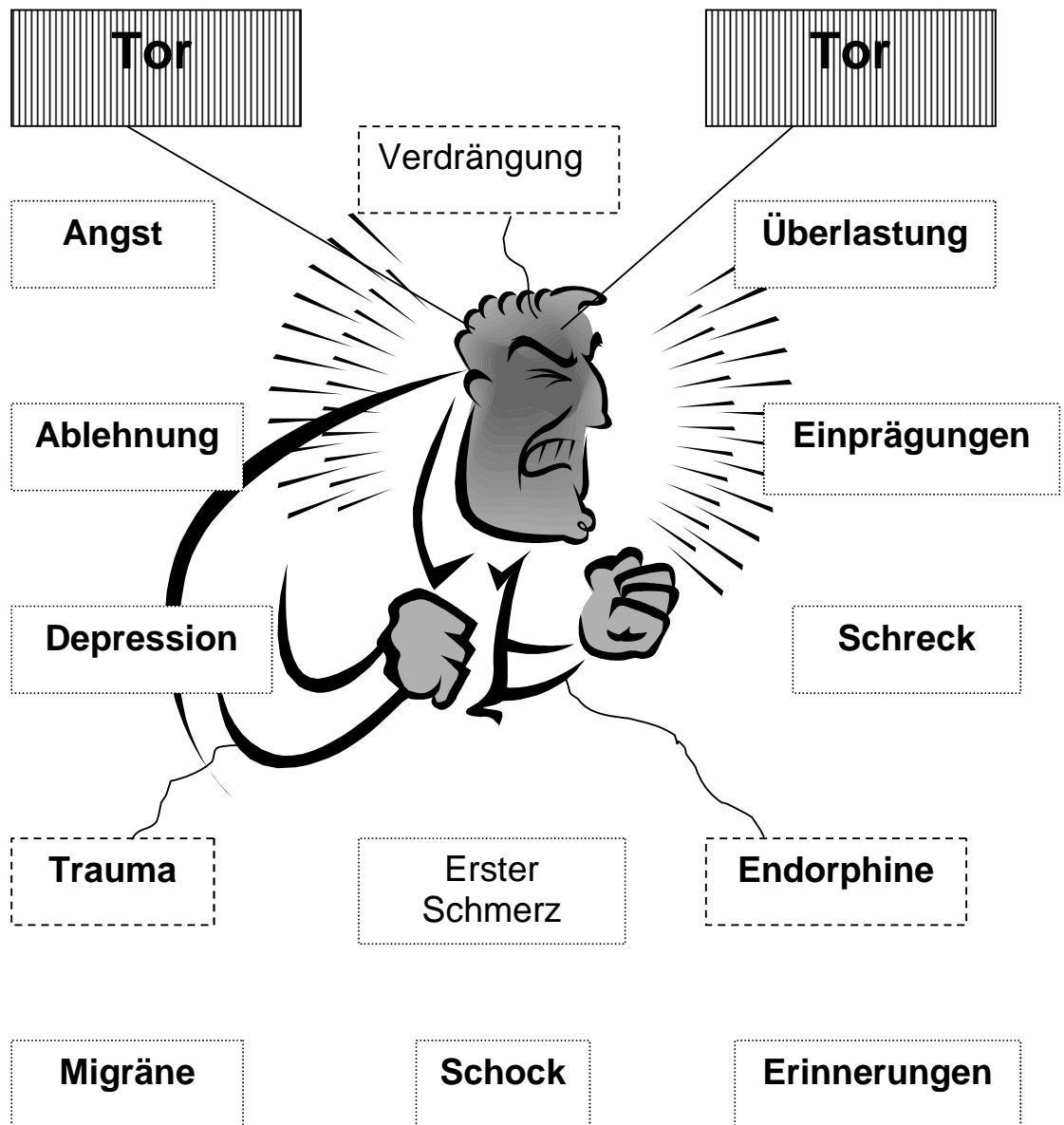


Wie wirkt Emotionaler Schmerz?



Geistliche Abdeckung

Dieser Kurs ist eine Veröffentlichung von „Kanaan Ministries“, einem gemeinnützig eingetragenen Verein unter der Schirmherrschaft von:

- El Shaddai Christian Church, Durbanville
Pastor Ken Turner
- Hatfield Church, Vaal Triangle
Pastor Edward Gibbens

Es gibt kein Copyright auf dieses Material. Dennoch darf das Material - auch auszugsweise - nicht zu kommerziellen Zwecken vervielfältigt oder präsentiert werden.

Alle Rechte für dieses Material bleiben **allein** dem Zweck vorbehalten, das Reich unseres Herrn Jesus Christus zu fördern.

Veröffentlicht durch Kanaan Ministries

Kapstadt, Südafrika

Akkreditiert von „The Commonwealth Open University“

Weitere Informationen und Lehrmaterial erhalten Sie bei:

Weltweit:

Kanaan Ministries

P. O. Box 15253

Panorama 7506

Cape Town

Südafrika

Tel.: +27 (021) 930 75 77

Fax: +27 (021) 930 70 70

kanaan@iafrica.com

www.kanaanministries.org

www.kanaan-ministries.de

Inhalt: "Wie wirkt emotionaler Schmerz"

Inhalt: "Wie wirkt emotionaler Schmerz"	3
1. Grundbedürfnisse des Menschen	4
2. Die entscheidende Rolle der Liebe	4
3. Ersatzbedürfnisse	5
4. Emotionaler Schmerz	6
5. Wie wirkt emotionaler Schmerz?.....	6
5.1 Beispiel	6
6. Emotionale Erinnerungen	7
7. Verdrängung, die Tore des Gehirns.....	8
7.1 Beispiel für das Ausblenden.....	8
8. Ausblenden und unterbrochene Kommunikation.....	9
8.1 Beispiel	9
9. Verdrängen ist Verneinung der wirklichen Gefühle	10
10. Natürliche Schmerzmittel, die Endorphine	10
11. Endorphine: Schlüssel und Schlösser beim Umgang mit Schmerz .	11
12. Schmerz, Verdrängung und Endorphine	11
13. Bewusstseins Ebenen und die Natur des Verstandes (Sinnes)	12
14. Überlebenssinn, Gefühlssinn und Denksinn	13
14.1 Die drei Ebenen des Bewußtseins: Seitenansicht	13
14.2 Die drei Ebenen des Bewußtseins: Draufsicht.....	13
14.3 Erste Ebene	14
14.4 Zweite Ebene	14
14.5 Dritte Ebene	14
15. Schmerzerfahrung	14
16. Schmerz, der Organisator des Verstandes	15
16.1 Zwei Beispiele	16
17. Die Arbeitsweise des Verstandes (des Sinnes,d.h. Denksinnes)	17
18. Glaubenssysteme / Gedankenfestungen	17
19. Was ist ein Nervenzusammenbruch?	17
20. Heilungsgebet.....	18

1. Grundbedürfnisse des Menschen

Die Welt hat heute einen Nervenzusammenbruch. Die Leute sind gereizt, aggressiv, angespannt und besorgt. Neurosen sind auf dem Vormarsch. Jahr für Jahr gibt es mehr Krankheiten, mehr Selbstmorde, mehr Gewalt, mehr Alkoholismus und mehr Drogenabhängigkeit. Die Welt fällt auseinander. Valium und Prozac sind der Leim, der sie zusammenhält.

Es scheint, als wenn wir alle etwas vermissen und uns darum bemühen, zu bekommen, von dem wir meinen, dass es uns noch fehlt. Was wir anscheinend haben wollen, ist einfach "**mehr**".

Es scheint, dass unser emotionaler Verlust zu einem Vermächtnis geworden ist, welches von Generation zu Generation weitergegeben wird.

In der Vergangenheit war das Verständnis über die kindlichen Bedürfnisse nur sehr begrenzt. Weder war allgemein bekannt, dass kleine Kinder viel Berührung brauchen und liebkost werden müssen, noch dass Kinder Gefühle haben, denen sie auch Ausdruck verleihen müssen. Viel mehr wurde von Kindern erwartet, dass sie sich richtig verhalten und gehorchen sollten. Gefühle waren das Letzte, was verstanden oder geachtet wurde.

Eltern scheinen nur Disziplin und Kampf zu kennen. Sie wollen Kinder mit Charakter, bekommen stattdessen aber Neurotiker. Jeder ist Schuld und doch hat niemand Schuld.

Wir werden alle mit einer Vielzahl an Bedürfnissen in diese Welt hinein geboren. Der Anfang unseres Lebens wird völlig beherrscht durch Bedürfnisse, die im System "fest verdrahtet" sind.

2. Die entscheidende Rolle der Liebe

Liebe ist eine wesentliche Qualität in der Erfüllung der Bedürfnisse in einem sehr frühen Entwicklungsstadium. Ohne Liebe zu geben, kann kein Bedürfnis wirklich gestillt werden. Das darf allerdings nicht mechanisch geschehen, sondern muss aus einem **echten** Gefühl heraus geäußert werden.

Damit wir uns als Kinder **geliebt fühlen**, muss in unserer Entwicklung jedes neu aufkommende Bedürfnis gestillt werden.

Liebe sind nicht nur Worte „Du weißt ja, wir haben dich lieb.“ Und dann beraubst du das Kind der wirklichen Liebe dadurch, dass du es nicht berührst. Liebe bedeutet zuerst **Verstehen**, was die Bedürfnisse sind, und ihnen dann nachkommen.

Ein wesentlicher Teil des Gehirns ist für die Verarbeitung von Berührungen bestimmt. Körperliche Berührungen sind am Anfang des Lebens entscheidend. Später kommen für das Kind dann eine Menge weiterer emotionaler Bedürfnisse hinzu, die über die physischen hinausgehen. Jetzt muss ihm auch erlaubt werden, seine Gefühle zum Ausdruck zu bringen – zornig sein, eine ablehnende Haltung einzunehmen, "nein" zu sagen usw... Kurz gesagt, müssen seine Gefühle geachtet werden. Es muss auch

seine Zuneigung zeigen dürfen - eine Umarmung, ein spontaner Kuss - ohne gleich zur Seite geschoben zu werden.

Kinder lernen instinktiv, was sie brauchen, um im Leben durch zu kommen. Z. B. lässt eine depressive Mutter das Kind zu jemand werden, der sie aufmuntert, weil es eine normale, glückliche, lächelnde Mutter braucht. Was immer schief geht, das Kind, welches ja keinen anderen Bezugsrahmen als die Eltern hat, die für es "die Welt" sind, denkt immer, dass es **selbst Schuld** ist. Es rackert sich ab, damit sie sich gut fühlen: wichtig, gewünscht, geachtet, attraktiv, gemocht, klug, was auch immer die Eltern brauchen.

Wenn seine Bedürfnisse nicht erfüllt werden, leidet das Kind nicht nur für den Moment, sondern für den Rest seines Lebens, falls es nicht durch die Liebe des himmlischen Vaters Heilung empfängt.

Es gibt einen Zeitplan der Bedürfnisse, einige können nur zu dieser besonderen Zeit und keiner anderen (im Natürlichen) erfüllt werden.

Die Verletzung wird in einem **Sammelbehälter** untergebracht. Heilung bedeutet, zurück zu gehen und die genauen Bedürfnisse des Kleinkindes oder Kindes zu erleben. Das Weh zu fühlen, wie es wirklich geschehen ist und sein ganzes Selbst zu erleben - den Schmerz zu fühlen, hervorgerufen durch den ursprünglichen Verlust.

3. Ersatzbedürfnisse

Wenn Bedürfnisse nicht erfüllt werden, treten an ihre Stelle Ersatz- oder Sekundärbedürfnisse, z.B.

1. Eine dominierende Mutter macht das Kind passiv und schwach, und schafft so in ihm ein "Bedürfnis", entweder als Erwachsener einen Partner zu dominieren oder einen dominierenden Ehepartner zu heiraten. Er/ sie heiratet einen dominierenden Partner, um weiterhin in Abhängigkeit zu leben.
2. Ein Kind, das abgelehnt/nicht beachtet wurde, kann mit dem Bedürfnis aufwachsen, einmal berühmt zu werden. Sein ganzes Erwachsenenleben wird damit ausgefüllt sein, sein Ego zu stärken oder sich wichtig zu fühlen.
3. Wenn man ungeliebt ist, fühlt man sich unattraktiv. Der spätere Kampf besteht darin, jede Person anzuziehen, ob sie nun wichtig für das eigene Leben ist oder nicht.

Heilung liegt darin, sich selbst das verheerende Gefühl fühlen zu lassen, nicht gewünscht oder nicht ersehnt zu sein. Dies lässt einen erkennen, dass die Unfähigkeit zu lieben das Problem der Eltern war, und nicht an einem Fehler des Kindes lag. Dies kann nur geschehen, wenn man aufhört, sich um die benötigte, ständige Bestätigung weiter abzumühen und bis in die Tiefe hinein dem Gefühl der fehlenden Liebe nachspürt.

Wenn jemand in der Kindheit Mangel gelitten hat, wächst er in Verwirrung über den **Unterschied zwischen Liebe und Bedürfnis** auf. Er verliebt sich in jemand, der seine Bedürfnisse erfüllen kann.

Wir sehen niemals über unsere Bedürfnisse hinaus, wie klug wir auch sein mögen. Unerfüllte Bedürfnisse machen uns auf bestimmten Gebieten uneinsichtig und lassen

uns abstumpfen. Wir nehmen eine Person nicht so wahr, wie sie wirklich ist. Wir sehen immer zuerst unsere Bedürfnisse.

4. Emotionaler Schmerz

Wenn die menschlichen Bedürfnisse unerfüllt bleiben, werden sie in emotionalen Schmerz umgewandelt. Wir sind mit den Schmerzen vertraut, die bei Zahnschmerzen oder körperlichen Verletzungen auftreten. Aber der Schmerz, den wir erleben, wenn wir uns ungeliebt/ ungewünscht fühlen, ist genau so real: Ängste, Depression, Kopfschmerzen, Bauchweh und unbegründete Angst. Wenn die Bedürfnisse nach Liebe, Zuneigung, Berührung und Sicherheit nicht erfüllt werden, wird das Kind dazu getrieben, sich selbst zu schützen und Erfüllung auf anderem Wege zu suchen.

Wenn es keinen Weg gibt, die Bedürfnisse zu befriedigen, werden Verdrängungskräfte die Bedürfnisse ersticken. **Verdrängung ist eine automatische Reaktion auf den Schmerz eines emotionalen Verlusts.**

Später im Leben beginnt man, Befriedigung durch Tranquilizer (Beruhigungstabletten), Zigaretten, Essen, Drogen, Alkohol, Sex usw. zu suchen. Dieser Ersatz muss dann das vollbringen, was Berührungen hätten tun sollen: uns zu entspannen.

Als Menschen sind wir nicht für Ablehnung, Missbrauch usw. geschaffen. Wird diese Grenze überschritten, findet **Verdrängung** statt. Die Tiefe der Verdrängung wird bestimmt durch die Stärke des Schmerzes.

Die katastrophalsten Schmerzen sind die frühen, lebensbedrohenden, z.B. bei der Geburt, dem Tod nahe zu kommen, oder der Schmerz der Hoffnungslosigkeit, jemals als kleines Kind geliebt zu werden. Unser Körper ist so eingerichtet, dass er eine Morphin-ähnliche Substanz produziert, welche das Wahrnehmungsvermögen für den Schmerz blockiert, so dass das Baby nicht stirbt, oder dass bei einem Erwachsenen die Person ihr Leben weiterleben kann.

5. Wie wirkt emotionaler Schmerz?

5.1 Beispiel

Wenn wir d.h. einzelne Körperteile erfrieren, tut es uns zunächst weh. Wenn der Schmerz zu stark wird, werden wir aber schmerzunempfindlich und fühlen nichts mehr. Wenn wir wieder auftauen, und das Gefühl sich wieder einstellt, kommt auch der Schmerz wieder hervor.

Emotionaler Schmerz wird verdrängt und vergessen. Eine emotionale Taubheit, die Unfähigkeit Gefühle zu empfinden, entsteht. Wenn der Schmerz zu einem späteren Zeitpunkt wieder in Erinnerung kommt, beginnt der Schmerz aufs neue. Es tut uns weh wie beim ersten Mal, wenn der emotionale Schmerz auftritt, und es wird uns später wehtun, wenn wir uns erlauben, uns an den ursprünglichen Schmerz zu **erinnern**.

Bitte beachte: Der Unterschied zwischen Verdrängen und Dissoziation (Abspaltung der Persönlichkeit) ist, dass beim Verdrängen das Vergessen langsam erfolgt. Bei Dissoziation geschieht es augenblicklich.

Das große Wunder liegt darin, dass ein Riesenberg an Schmerz in unserem Körper komprimiert wohnen kann, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Dies ist dank des Verdrängungsmechanismus möglich. Verdrängung **verbreitet** dann ihre Energie, so dass man sie als hohen Blutdruck, zwanghafte Sexualität, Asthma, Tagträume, schlechte Haltung, Kopfschmerzen usw. wiederfindet.

Die Bedürfnisse und der Schmerz treiben uns und verbrauchen dafür gewaltige Energien, z.B. kann der Neurotiker sich nicht entspannen.

6. Emotionale Erinnerungen

Emotionaler Schmerz kann angesammelt und gespeichert werden. Dies ist ganz klar eine Funktion des Gedächtnisses. Schon sehr früh im Leben, ja schon im Mutterleib verschlüsseln und speichern wir unsere Erinnerungen. Was vorher draußen war, ist jetzt drinnen. Alle Gerüche, Blicke und Geräusche jeder Minute unseres Lebens können zu jeder Sekunde unseres Lebens hervorgerufen werden.

Die ganze Umwelt mit jedem einzelnen Detail ist in unserem Gehirn und Körper als Kopie vorhanden. Mehr noch, wir reagieren zunächst auf diese innere Umwelt, dann erst auf die äußere. Die **traumatische Erinnerung** wird zu einem Filter, der bestimmt, wie wir später auf bestimmte Ereignisse reagieren.

Wenn wir schon in frühen Jahren ein Trauma erleben, hat unser System einen Weg, diesen Schmerz solange einzukapseln und zu isolieren, bis wir erwachsen sind und fähig, diesen Schmerz noch einmal zu erleben und zu bearbeiten.

Emotionales Erinnern ist nicht dasselbe wie bewusstes Zurückerinnern. Es fällt uns leicht, uns an die guten Zeiten unserer Kindheit zu erinnern. Dazu brauchen wir nur ein wenig Rückbesinnung. Aber mit keinem willentlich bewussten Akt können wir eine schmerzhaft emotionale Erinnerung zurückrufen. Diese kann nur durch unser Gefühlssystem auf einer emotionalen Ebene zurückgebracht werden. Es ist schwierig, die Vorstellung eines verborgenen Schmerz-Gedächtnisses zu akzeptieren, weil verborgener Schmerz nicht einfach hervorgeholt werden kann. Wir nennen dies den „Kernschmerz“. Er ist wie bei der Schwerkraft: ein unbewusster Einfluss, der aber immer vorhanden ist.

Kernschmerz: das große verborgene Geheimnis unserer Tage - verdrängte Bedürfnisse, Gefühle und Schmerzen.

7. Verdrängung, die Tore des Gehirns

Der Hauptmechanismus, durch den Schmerz verdrängt wird, heißt **Ausblenden** (engl.:gating). **Ausblenden** ist ein Prozess, der die Schmerzwahrnehmung, nicht den Schmerz selbst, steuert, indem es die Masse der elektro-chemischen Impulse, die den Schmerz darstellen, so **blockiert**, dass sie die höheren Ebenen des Gehirns nicht erreichen.

Das Ausblendesystem trennt **Denken, Gefühle und Sinneseindrücke** des Bewusstseins und steuert alle eingehenden Impulse entlang dem Nervensystem.

Gedanken, entkoppelt von den Gefühlen, haben dann ihr eigenes Leben.

Ausblenden wirkt in zwei Richtungen:

1. Es hält Gefühle und Sinneseindrücke von der Gedankenebene fern
2. Es verhindert, dass Vorstellungen und Gedanken unsere emotionale Ebene beeinflussen, z.B. "jemand hat den Bezug zur Wirklichkeit verloren".

Man verliert den Bezug zur äußeren Welt erst dann, wenn man schon den Bezug zur inneren Welt verloren hat.

7.1 Beispiel für das Ausblenden

Rugbyspieler können ein ganzes Spiel mit ernsthaften Knochenbrüchen weiter spielen. Sie werden sich des Schmerzes erst nach dem Spiel bewusst - wenn ihre Aufmerksamkeit nicht mehr auf das Spiel gerichtet ist.

Emotionale Schocks sind nichts anders als **Schocktherapien**. Dieser massive Input bleibt im System erhalten - Impulse, die auf ein traumatisiertes Kind einwirken, müssen irgendwann auch wieder hervorkommen, unabhängig davon, ob die Impulse von einer Schockmaschine oder einem Trauma herrühren.

Wir sprechen hier von einem **Überangebot an Information**. Die Tore des Ausblendens kümmern sich nicht um den Inhalt, sondern entscheidend ist die Stärke des Traumas. Wenn das Niveau des Traumas hoch genug ist, z.B. bei Inzest, fallen die Tore ins Schloss.

Unglücklicherweise schließen die Tore im Gehirn nicht nur den Schmerz aus, sondern sie schließen damit auch gleichzeitig unsere Geschichte aus.

Wir erinnern uns nicht länger an das Trauma, aber auch nicht an die **Bedürfnisse** und **Gefühle**, die damit verbunden waren. Uns sind genau die Erinnerungen **entzogen**, die wir brauchen, um die verkrüppelnde Wirkung des alten Traumas aufzulösen.

Wir können niemals verdrängen, ohne nicht auch die **Folgen** tragen zu müssen. Dafür muss immer ein Preis bezahlt werden.

Der Grad der Ausblendung/Verdrängung ist proportional zum Schmerzaufkommen. z.B. wird massiver Schmerz bei der Geburt einen großen Energiebedarf benötigen,

um den Schmerz für immer an seinem Ort zu halten. Dieser Energieoutput erfolgt ständig, weil die Einprägung des Traumas nie verschwindet.

8. Ausblenden und unterbrochene Kommunikation

Ausblendung **blockiert die Kommunikation zwischen einer Bewusstseins-ebene und der nächsten**. Deshalb bleiben so viele Erinnerungen unbewusst. Unser Denken und Bewusstsein steht nicht in Verbindung mit anderen Teilen des Gehirns, die über die wichtigen Informationen verfügen.

Die **Stärke** des Tores der Ausblendung ist abhängig vom **Schmerzaufkommen**. Das System wird automatisch nur einen kleinen Teil des Erlebten zu einem späteren Zeitpunkt gleichzeitig in das Bewusstsein hineinlassen. Es ist gerade die Menge die auf einmal integriert werden kann, und nicht mehr.

8.1 Beispiel

Eine Patientin, ein Inzestopfer, war schon eine Reihe von Monaten in Seelsorge. Nach und nach entfaltete sich die Geschichte:

1. Angst als Kind im Dunkeln
2. Fußstritte kommen den Flur entlang
3. Ein Schatten im Zimmer
4. Empfindung von etwas Großem, Scharfen zwischen den Beinen
5. Monate später..... Papa!

Das Ausblendesystem erlaubt uns, auf **eine Weise zu fühlen** und auf eine **andere Weise zu handeln**. Es erlaubt uns, im **Widerspruch** mit uns selbst zu sein. Es erlaubt uns, uns an den Stundenplan der ersten Klasse zu erinnern, während wir keine Erinnerung an die Emotionen der gleichen Zeit haben.

Der Grund dafür ist, dass wir **zuerst** den **Schmerz** ausblenden, dann die **Assoziationen**, die ihn hervorbringen könnten, bis wir auch alle umliegenden Erinnerungen blockiert haben wie Ort, Zeit, Schauplatz usw.

Wenn wir an einem **Schock** leiden, tritt häufig **Amnesie** (Gedächtnisverlust) auf. Z.B. hinterlässt uns unser Geburtsvorgang meist in einem schockartigen Zustand. Kein Wunder, dass nur so wenige sich an ihre eigene Geburt erinnern können!

Die Ausblendetore sind Instanzen des **Selbstbetrugs**. Z.B. glaubt eine Person völlig entspannt zu sein, während verdrängter Zorn ihren Blutdruck erhöht. Sie sieht keinen Zusammenhang zwischen ihrem Bluthochdruck und ihren Gefühlen. Ihr Wahrnehmungsvermögen ist durch das Ausblenden abgeriegelt.

Tore/Ausblendungen **konservieren** unsere **interne Wirklichkeit** in seiner **ursprünglichen Form**. Sie sind ein **Puffer** und **Schutz** für die Gefühle. Wir werden unsensibel gegenüber uns selbst und auch gegenüber anderen. Wir sehen nicht mehr ihren Schmerz, wir können nicht mehr mitfühlen oder Mitleid mit ihnen haben.

Eine Person, die stark ausgeblendet oder verdrängt hat, kann in ihrem späteren Leben an einer **Autoimmunschwäche** wie **Arthritis** leiden, in der die wirkliche Person, ihre Zellen und Gewebe angegriffen werden, als wenn sie zu einem Fremden oder Eindringling gehörten, der angegriffen werden muss. **Wir werden allergisch gegenüber uns selbst!**

Bei den großen **Lagerhallen, die angefüllt sind mit schmerzhaften Erinnerungen**, gibt es auch viele **Abwehrmechanismen**, z.B.

1. Einige wehren sich durch Flucht in den Kopf mit Ideen, Philosophien, Glaubenssystemen, Fantasien usw.
2. Andere wehren sich durch **Aktivismus**, der die Gefühle fernhält: arbeitsreich, beschäftigt, eifrig, emsig, fleißig, geschäftig, rührig, strebsam, tätig, tüchtig, unruhig
3. Andere reden unablässig.

Durch solch eine **Abwehr** versuchen sie, Hoffnung zu schaffen und den Schmerz zu vermeiden. So zwingt z. B eine Person, der man nie zugehört und Interesse entgegengebracht hat, eine andere dazu, ihr jetzt zu allen Zeiten zuzuhören. Die Stärke der Abwehrkraft erkennt man daran, wie laut er/ sie spricht und an der Geschwindigkeit ihrer Sätze.

9. Verdrängen ist Verneinung der wirklichen Gefühle

Jede Person in Schmerzen **verneint** die wirklichen Gefühle. Wir **verstecken** uns vor uns selbst. Der Schmerz, ungeliebt zu sein, bleibt im Unbewussten zurück, während wir uns abmühen, uns geliebt zu fühlen. Schmerz ist ein Segen, weil in dem Moment, wo er gefühlt wird, die Heilungskräfte in Gang gesetzt werden.

10. Natürliche Schmerzmittel, die Endorphine

Wie wird verdrängter/ausgeblendeter Schmerz weiterhin verdrängt und unterdrückt und kann somit weiter bestehen?

Der Körper produziert eine natürliche Substanz zur Steuerung und zum Management von Schmerz. Schmerz wird sowohl durch **das elektrische System** als auch sein **chemisches Gegenstück** durchgelassen. Beide wirken zusammen.

Die elektrische Anregung bewirkt die Produktion dieser Morphin-ähnlichen Substanz im oberen Hirnstamm. Die Menge dieser ausgeschütteten Substanz scheint der Stärke des Schmerzes zu entsprechen. Sie heißt Endorphin; sie erhält die Unterdrückung des Schmerzes über die Zeit aufrecht.

11. Endorphine: Schlüssel und Schlösser beim Umgang mit Schmerz

Endorphine beinhalten das Geheimnis, die Ursache vieler Krankheiten aufzuschließen. Ihr Niveau zeigt die Schmerzstärke an, mit der wir umgehen. Wenn einmal Verdrängung besteht, stoppen wir nicht nur das Gefühl, sondern ihr Fortbestehen hält uns davon ab, zu wissen, dass wir verdrängen. Wenn die Verdrängung ein kritisches Niveau erreicht, nämlich Depression, dann spüren wir die Auswirkung von Verdrängung.

Verdrängung setzt für das Gefühl einen Grenzwert: Man fühlt nur bis zu seiner Verdrängungsgrenze. Auf einer Skala von 1 bis 10 könnte man bis 4 fühlen und es nicht wissen!

Mit Hilfe der Verdrängung können wir, obwohl heimgesucht von Schmerz, weiter produzieren und arbeiten. Es ist sogar oft der Schmerz, der uns zur Arbeit antreibt.

12. Schmerz, Verdrängung und Endorphine

Schmerz + Verdrängung = Krankheit
Angst + keine Verdrängung = Überleben.

Es ist nicht nur der Schmerz, der uns anfällig für Krankheiten macht; es ist die Kombination von Schmerz und Verdrängung.

Alles, was die Schmerzempfindung abstumpft, d.h. Tranquilizer, Betäubungsmittel usw. stumpfen ebenso das **Immunsystem** ab. **Natürliche Killerzellen** sind im Immunsystem die Zellen, die eindringende **Antigene** abtöten, die **Träger** von Krankheiten. Sogar eine einmalige Morphiumspritze beeinträchtigt die Reaktion der natürlichen Killerzellen. Wenn die Wirkung des Morphiums durch andere Chemikalien behindert wird, wird die Aktivität der Killerzellen verstärkt.

Verdrängung wirkt sowohl im **Hirn** als auch in den kleinsten Zellen, die im **Blutstrom** zirkulieren.

Tiefer Schmerz bedeutet **tiefe Verdrängung** und das bedeutet eine erhöhte **Anfälligkeit an Krebs zu erkranken**.

Die Art, wie wir unser Leben leben, spiegelt unsere physiologischen Grundrichtungen wieder. Die Forschung zeigt auf, dass jemand, der **verdrängt** und "nach innen gerichtet" ist, sehr viel eher Krankheiten bekommt, die zum Zusammenbruch des Immunsystems führen. Eine Person, die mit **hoher Intensität** lebt, ist eher anfällig für eine Herzkrankheit oder einen Schlaganfall.

Schmerz + Verdrängung = Krankheit
Angst + keine Verdrängung (also leidend den Schmerz erleben) = Überleben.

Aktives Leiden, akute Angst und Schmerz, gefühlt und direkt erlebt, scheinen vor einer katastrophalen Krankheit zu schützen.

Warum sollte das Angstgefühl beim Überleben helfen? Der Körper ist unter diesen Umständen in Harmonie. Man wird **verletzt** und man **fühlt** es. Man bewegt sich innerhalb einer übereinstimmenden **Realität**.

Eine verletzte Person, die einfach weiter funktioniert, als wäre die Verletzung nie eingetreten, ist offensichtlich nicht in Harmonie mit sich selbst. Es findet ein **innerer Kampf** statt, wobei ein Teil des Systems das andere bekämpft.

Den Schmerz nicht zu fühlen, ist angemessen für ein Kind, ist aber auf lange Sicht keine angemessene Lösungsstrategie.

Was unser Leben am Anfang rettet, nämlich Verdrängung, ist das, was uns am Ende umbringt.

Kann jemand aus Mangel an Liebe sterben? Ja!

13. Bewusstseins Ebenen und die Natur des Verstandes (Sinnes)

Kranksein kann herrühren von einem Muster von vorenthaltenem Bedürfnis → Schmerz → Verdrängung → besondere Kategorie des Gedächtnisses, nämlich Einprägungen.

Der Sinn (Verstand) ist die Struktur/der Rahmen, innerhalb dessen diese ganze Aktivität, das Drama stattfindet.

Der Sinn ist nicht nur das Gehirn. Das Gehirn verarbeitet Informationen aus dem ganzen Körper. Jede Zelle unseres Körpers verarbeitet Daten. Zellen des Immunsystems speichern alte Informationen, erkennen Feinde und setzen das System in Kampfbereitschaft.

Sie erinnern sich, wann derselbe Feind in der Vergangenheit anwesend war und geben Anweisungen sich selbst zu vervielfachen, um in den Kampf zu gehen.

Das **Immunsystem ist ein Sinn** mit Gedächtnis, Erkennungsvermögen und Kommandomöglichkeit. Es hat seine eigene Sprache, zwar ohne Worte, aber es kommuniziert zweifellos. Es informiert die natürlichen Killerzellen, sich zu vermehren und gegen Krebszellen zu kämpfen. Es informiert auch den Hypothalamus im Gehirn über seine Aktivitäten.

Der **Immun-Sinn, das Gedächtnis des Immunsystems**, befindet sich in den Lymphozyten, den weißen Blutkörperchen, welche zum Kampf gegen Krankheiten Antikörper bilden. Es gibt also einen Sinn, der uns zu **überleben** hilft und einen anderen Sinn, unseren Verstand, der mit Logik **vernünftig urteilen** kann.

Der verbale Sinn erlaubt uns, das zu sagen, was in unserem Sinn (Einzahl) liegt, aber nicht, was in unseren **Sinnen** (Mehrzahl) vorgeht. Der verbale Sinn kann abgeschnitten sein von den niedrigeren Ebenen der Organisation und nicht die leiseste Ahnung davon haben, was da unten vor sich geht.

14. Überlebenssinn, Gefühlssinn und Denksinn

Es gibt drei verschiedene Hauptsinne:

1. Der **Überlebenssinn**: Dieser Sinn hält uns am Atmen und sorgt für Konstanz des Blutdruckes.
2. **Gefühlssinn**: Er schafft und verarbeitet Emotionen und Gefühle
3. Der **verbale, logische, Denksinn**: Er verwendet Sprache und löst Probleme.

Alle drei sind im Gehirn miteinander verbunden. Jeder stellt eine eigenständige Einheit mit unterschiedlichen Funktionen dar.

Eine Schädigung des logischen, verbalen Sinns braucht keinen Einfluss auf den Gefühlssinn zu haben. Menschen können Emotionen verarbeiten, ohne einen bestimmten Bereich im Gehirn zu gebrauchen, den Cortex/**Hirnrinde/Denksinn**.

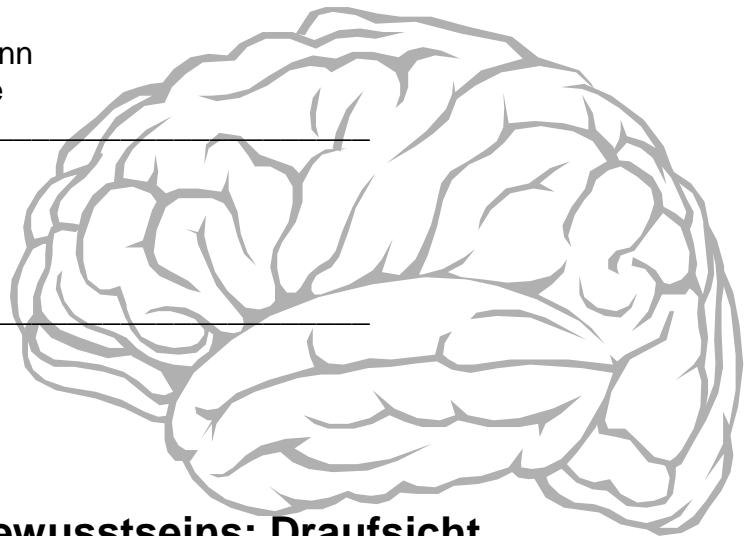
Überlebenssinn, Gefühlssinn und Denksinn arbeiten auf drei **verschiedenen Ebenen des Bewusstseins**. Es gibt eindeutig eine Art Torsystem, das diese drei Ebenen von einander getrennt hält.

14.1 Die drei Ebenen des Bewusstseins: Seitenansicht

3. Dritte Ebene: Logischer, Denksinn
Vor-Pubertät → zwanziger Jahre

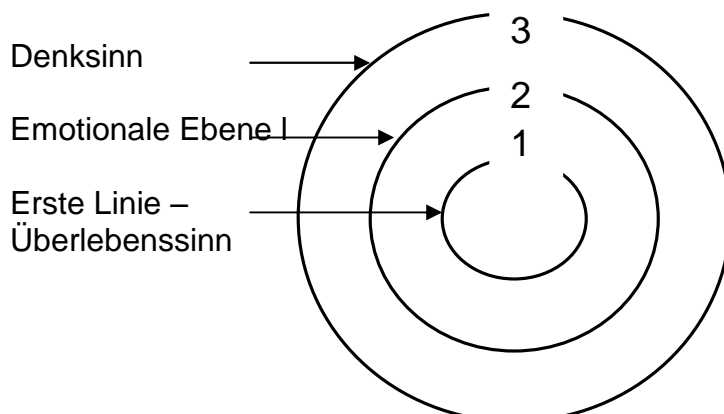
2. Zweite Ebene: Gefühlssinn
Emotionen
Endorphin-Rezeptoren

1. Erste Ebene: Überlebenssinn
Atmen, Blutdruck
Stresshormone: Noradrenalin



14.2 Die drei Ebenen des Bewusstseins: Draufsicht

Konzentrische Kreise – Neuropile



Erste Bewusstseinssebene: etwa ab dem 3. Monat im Mutterleib bis sechs Monate nach der Geburt.

Zweite Ebene: Emotionale Ebene; ± ab sechs Monaten

Dritte Ebene: Vor der Pubertät bis in die zwanziger Jahre entwickelt sich zusammen mit der obersten Ebene des Nervengewebes, der Großhirnrinde.

14.3 Erste Ebene

Eingeprägter Schmerz und seine Erinnerungen auf der ersten Linie sind **am wenigsten zugänglich**. Sie scheinen deshalb später am wenigsten glaubwürdig, weil sie nur so schwierig wieder zu gewinnen und zu verstehen sind. Keine Sprache wird beim Verständnis helfen, was das Problem noch weiter kompliziert.

Wirkung: Die **sensorische** Ebene bearbeitet die Sinneseindrücke und vermittelt körperliche Impulse und Zustände.

14.4 Zweite Ebene

Wenn das Kind wächst, beginnt es zu einer größeren Welt in Beziehung zu treten als nur zur Brust der Mutter und dem Kinderbettchen. Zu diesem Zeitpunkt überwiegt das **limbische System**. Das Kind kann jetzt emotionale Beziehung zu seinen Eltern und Verwandten aufnehmen. Es kann jetzt **emotionales** Leid empfinden.

Wirkung: Die affektiv-expressive Ebene vermittelt die komplexen Prozesse, die bei der Entstehung und beim Ausdrücken von Gefühlen und Emotionen ablaufen.

14.5 Dritte Ebene

Diese Denkebene beginnt ab dem zwölften Lebensjahr zu überwiegen. Mit der Pubertät besitzen wir drei volle Bewusstseinssebenen, die den drei Hauptsinnen entsprechen.

Wirkung: Die kognitive oder Denkebene sorgt für Unterscheidung, Verstehen und Bedeutung bzgl. der Gefühlswelt.

15. Schmerzerfahrung

Erste Ebene: Unbearbeiteter, roher Sinneseindruck von Schmerz

Zweite Ebene: Emotionale Schmerzentwicklung

Dritte Ebene: Bewusstes Erkennen von Schmerz

In der Regel wird eine Einstellung/Gefühl, die wir gegenüber einer Person, einer Sache oder einer Handlung haben, aus allen drei Bewusstseinssebenen zusammengesetzt. Sinneseindruck, Emotion und Kognition. Alle drei sind miteinander verbunden und wirken harmonisch zusammen.

Wenn die Gefühle aber überwältigend sind, z.B. "Die wollen mich nicht", wird die flüssige Verbindung zwischen den Ebenen unterbrochen. Jetzt kommt es zur

Zersplitterung (Fragmentierung) und **Blockierung**. Jede Ebene hat ihr eigenes Verdrängungssystem, und so ist es möglich, von ursprünglichsten Impulsen und Bedürfnissen abgeschnitten zu werden, z. B. zu vergessen zu essen, unfähig sein zu schlafen usw.

Es ist möglich, so weit von den Emotionen abgekoppelt zu sein, dass man **nicht mehr länger weiß, was man benötigt oder fühlt**.

Es ist möglich, vom Denken so abgekoppelt zu sein, dass man Ideen und Vorstellungen bewegt, die vollkommen ohne jeden Bezug zu dem sind, was "unten" vor sich geht. Z. B. denkt ein Manager, dass er sich phantastisch fühlt; er ist schon so abgeschnitten von seiner eigenen körperlichen Realität, dass ein Herzanfall nötig ist, um die wirkliche Botschaft seinem Verstand mitzuteilen.

16. Schmerz, der Organisator des Verstandes

Schmerz diktiert die Struktur des Bewusstseins, weil Schmerz nicht nur ein normales Erlebnis ist. Schmerz erfolgt, wenn das Überlebenssystem bedroht wird.

Die Fähigkeit, Schmerz zu empfinden, ist der Schlüssel zum Überleben, sowohl biologisch als auch psychologisch. Wer keinen Schmerz fühlen kann, ist in ständiger Gefahr, durch etwas zerstört zu werden, was er nicht fühlen und damit vermeiden könnte.

Ausgeblendeter und verdrängter Schmerz ist verantwortlich für eine Art **Zersplitterung** (Fragmentierung) und **Verbindungslosigkeit**.

Wenn der Schmerz zu vollem Bewusstsein gebracht wird, wird ein völlig neues System des Bewusstseins freigesetzt und nicht nur die Wahrnehmung eines einzelnen Schmerzes oder eines anderen.

Es gibt Hinweise darauf, dass das **höhere zentrale Nervensystem** (die dritte Ebene des Bewusstseins) einen mächtigen **unterdrückenden Einfluss** auf das Schmerzerlebnis ausübt. Diese Unterdrückungsneigung bedeutet, dass die dritte Ebene eingehende sensorische Impulse **steuern** kann und damit, was erlebt und gespürt wird.

Wenn die dritte Ebene eingelullt ist, wie z. B. im Schlaf, können verschlüsselte Erinnerungen im Unbewussten mit alarmierender Macht in unseren Albträumen wiederkehren, z.B. es kann das präzise Gefühl des Geburtstraumas aufsteigen. Gefühle von **Vernichtung, Ertrinken, Ersticken, Erwürgen**.

Die drei Bewusstseinssebenen sind ständig aktiv und bestimmen unser bewusstes Denken. Jede Ebene hat ihre eigenständige Funktion und ein unterschiedliches biochemisches System. Die **zweite Gefühlsebene** ist vollgepackt mit **Endorphinrezeptoren**, die als Tore für Schmerz wirken.

Auf der **ersten Ebene** darunter, wo **tiefer Schmerz** eingepägt wird, finden wir eine hohe Konzentration des Stresshormons **Noradrenalin**. Es hilft bei der Vermittlung von Schrecken.

Was wir **Verstand/Sinn** (mind) nennen, entwickelt sich in Stufen im Neugeborenen, wenn sein Gehirn sich in **konzentrischen Kreisen** entwickelt, den sogenannten **Neuropilen**¹ (stratum radiatum).

Die Funktionen der **ersten Linie** enthalten die körperliche Mittellinie: Funktionen von Magen, Atmung, Blase und Darm. Sie werden durch das innere Gehirn gesteuert und sind praktisch kurz nach der Geburt voll funktionsfähig.

Die **zweite Ebene** (Gefühlsebene/Limbisches System) funktioniert ebenfalls schon kurz nach der Geburt.

Erst einige Jahre später wird der aktiv denkende Teil des Gehirns voll funktionsfähig sein. In der Zwischenzeit werden Traumata von den niedrigen Neuropilen verarbeitet. So entwickelt das Neugeborene Koliken usw.

Wenn ein Trauma sehr früh im Leben auftritt, wird es vom **instinktiven statt dem intellektuellen Gehirn** bearbeitet, indem mehr Säuren ausgeschüttet werden, der Herzschlag wird beschleunigt, der Blutdruck erhöht und die Körpertemperatur wird heraufgesetzt. Dieser **Überlebenssinn** ist der einzige Sinn, der mit dem frühen Trauma umgehen kann.

Ein Trauma auf dieser Ebene des Überlebenssinnes kann Koliken hervorrufen, Übergeben, Atmungsprobleme. Ein Fünfjähriger, den man ständig beschämt oder beschuldigt, leidet auf **emotionaler Ebene**. Jetzt wird der Schmerz nicht nur von der Überlebensebene, sondern auch von den Gefühlszentren des Gehirns verarbeitet.

Dieses Kind kann seinen emotionalen Schmerz in der Schule mit seinen Schulkameraden durchspielen.

Er kann jetzt seine Schmerzenergie entladen, was ein Neugeborenes nicht tun kann.

Erinnerungen werden unterschiedlich auf jeder Bewusstseinsstufe verschlüsselt. Z. B. hat ein Patient, der ein Geburtserlebnis nachlebt keine Worte, kein Babygeschrei und keine freie Bewegung. Die Erinnerung hingegen enthält alle Einzelheiten, die das Trauma umgab, nichts hat sich verändert.

16.1 Zwei Beispiele

1. Einer Frau ist das Trauma eines schwachen, hilflosen Vaters eingepreßt, der sie in ihrer Jugend nicht beschützen konnte. Sie findet vielleicht einen anderen schwachen Mann im Leben und kämpft nun darum, ihn stark zu machen - ein symbolischer Versuch, einen echten, schützenden Vater für sich zu schaffen.
2. Ein frühes Trauma ist häufig der Sauerstoffmangel bei der Geburt, gefolgt von massiver Erweiterung und anschließendem pulsierendem Schmerz. In späteren Jahren kann das der Grund für Migräneanfälle sein. Es ist ein biologisches Erinnern an das Überleben und der Versuch, mit dem Sauerstoff sparsam umzugehen.

Keine Bewusstseinsstufe kann die Aufgabe der anderen verrichten. Der Gefühlssinn kann nicht eine Geometrieaufgabe lösen. Jede Ebene hat ihr eigenes

¹ aus Pschyrembel: Neuropil (gr. pilos Filz) im ZNS zw. den Zellkörpern gelegenes, amorph erscheinendes Geflecht, das v.a. aus Dendriten (Nervenzellfortsätzen) besteht

Gedächtnis und man kann somit nicht versuchen, sich **an ein Gefühl zu erinnern. Es muss auf eigene Weise gefühlt werden.** Das Immunsystem erinnert sich an einen Virusangriff jahrzehntelang, die Hirnrinde merkt sich bestimmte Worte und Figuren. Z. B. erscheinen auf der Stirn die Markierungen der Geburtszange wieder, wenn der Patient sein Geburtstrauma noch einmal durchlebt.

Die Erinnerung wird also auf unterschiedliche Weise abgerufen - Erinnerungen an Gerüche werden nur durch Gerüche wieder hervorgerufen usw.

17. Die Arbeitsweise des Verstandes (Sinns)

Eine ausgeglichene Persönlichkeit hat ausgewogene Sinne. Es gibt einen flüssigen Zugang zu den unteren Ebenen und eine Intelligenz, die den Gefühlen und Instinkten dient. Dies erlaubt der Person, instinktiv zu reagieren und sofort entsprechende Entscheidungen zu treffen.

Wir wissen auch, dass der entscheidende Faktor in der psychischen und physiologischen Entwicklung die **Hauptereignisse** während den **neun Monaten der Schwangerschaft** ist. So kann ein von der Mutter erlebtes Trauma das Gehirnsystem, das hormonelle Gleichgewicht und die Anatomie des Babys verändern, ganz zu schweigen von seinem psychischen Zustand.

Das Gehirn ist also keine leere Tafel, sondern besitzt bestimmte Neigungen, die entsprechend den Lebensumständen entweder hervorgerufen, genährt oder unterdrückt werden.

Je tiefer die Ebene, auf die das Trauma aufgeprägt wird, desto mehr bestimmt es spätere Verhaltensweisen und Symptome.

18. Glaubenssysteme / Gedankenfestungen

Wenn Gedanken nicht in Gefühlen verankert sind, kann die obere Sinnesebene programmiert werden, an Irrealitäten zu glauben. Wenn jemand hypnotisiert wird, kann er dabei etwas Bestimmtes erleben. Wenn ihm dann gesagt wird, dass er keine Erinnerung daran hat, wird es dann tatsächlich so sein! Eine mentale Suggestion kann eine Erinnerung auslöschen. So brüchig ist unser Erinnerungsvermögen!

Auch Schmerz veranlasst das Erinnerungsvermögen dazu, still zu bleiben, sich nicht aufzudrängen oder einen Laut von sich zu geben. Der sogenannte „Bewusste Sinn“ vergisst, nicht aber derjenige auf der tieferen Ebene.

19. Was ist ein Nervenzusammenbruch?

Nerven brechen nicht zusammen, aber Abwehrmechanismen schon. Wenn das ausblendende Torsystem auf Grund von Drogen oder häufiger weil das Leben zu hart geworden ist, zusammenbricht, kann jemand verrückt werden. Man gebraucht seine jetzt überlastete Hirnrinde, um mit dem Ansturm eines frühen Schmerzes fertig zu werden. Man ist nicht mehr vernünftig, ist irrational, sieht Dinge, die nicht da sind. Obwohl sie eigentlich schon da sind, die alten, erschütternden Erinnerungen. Aber man kann sie nicht sehen. Die Person kennt die Ursache nicht, aber sie spürt Gefahr und sucht sie außerhalb, z.B. Scheidung der Eltern, nach der ein Elternteil das Haus verlässt. Für ein Kind bleibt die Erinnerung an ein solches Ereignis verborgen und ebenso seine Bedeutung, nämlich, dass es nie wieder mit beiden Eltern zusammen sein wird. Aller Schmerz und die Erinnerung daran werden ins Unterbewusstsein

verdrängt. Die Person wandelt für den Rest des Lebens umher wie in einem "Halbkoma" und ist sich dessen noch nicht einmal bewusst. Große Teile von ihr sind nicht mehr zugänglich. Sie kann aus der Vergangenheit nicht lernen, weil diese in den geistigen Archiven vergraben ist.

Es ist möglich, jemandem später zu helfen, diese Ereignisse **wahrzunehmen**, aber man kann sie ihm nicht "**bewusst** machen". Nur das Durchleben des Schmerzes kann bewirken, dass man sich des Schmerzes bewusst wird.

Mit einem **unbewussten emotionalen Leben** kann man weder wahrnehmen noch verstehen. Man ist Opfer und kann frühere Erlebnisse nicht gebrauchen, um die Gegenwart zu begreifen.

Der Verstand macht etwas ganz Wunderbares: Er tut so, als wenn das frühere Gehirn jemand anderem gehört. So als ob es zwei getrennte Welten wären. Das obere Gehirn kann den Schmerz nicht empfinden, den der Körper durchmacht.

20. Heilungsgebet

Jesus hat den Preis bezahlt für unsere Befreiung. Er gab Sein eigenes Leben, damit wir **leben** können. Er wird niemals Seinen Weg in dein Leben erzwingen. Du musst Ihn einladen, damit Er dir zur Hilfe kommen und diese Gefängnistore deines Verstandes öffnen kann, so dass Seine Heilungskraft dich frei machen kann!

1. Das alte Jerusalem hatte zwölf Tore. Eines davon hieß das "Gefängnistor" (Neh 12,39). Verdrängte Erinnerungen haben uns in ein Gefängnis versetzt, wo wir gefoltert werden und von überfließendem Leben ausgesperrt sind, nämlich frei zu sein, von Gott gebraucht zu werden und unsere Bestimmung in Seinem Reich zu finden.
2. Ps 24,6-10
Das ist das Geschlecht derer, die nach ihm trachten, die dein Angesicht suchen: Jakob.
Erhebt, ihr Tore, eure Häupter, und erhebt euch, ihr ewigen Pforten, dass der König der Herrlichkeit einziehe!
Wer ist dieser König der Herrlichkeit? Der HERR, stark und mächtig! Der HERR, mächtig im Kampf!
Erhebt, ihr Tore, eure Häupter, und erhebt euch, ihr ewigen Pforten, dass der König der Herrlichkeit einziehe!
Wer ist er, dieser König der Herrlichkeit? Der HERR der Heerscharen, er ist der König der Herrlichkeit!

Wenn wir nur aus dem uns bewussten und gesunden Teil heraus leben von dem, der wir glauben zu sein, werden wir nie ganzheitlich (ungeteilt) sein. Wir müssen empfinden, wer wir in unserer Gesamtheit sind (also auf allen drei Bewusstseinssebenen) und auf allen drei Ebenen befreit werden. Jeder zersplitterte Teil muss erkannt, hervorgerufen und befreit werden durch das Werk des Heiligen Geistes.