

Anmerkung des Autors

Nach den gesellschaftlichen Konventionen war ich kein mißbrauchtes Kind, meine Mutter ließ mich jedoch in der Wiege zum Ausweinen liegen, wo ich die nicht gegen mich sondern gegen meine Mutter, meinen Bruder und meine Schwester gerichteten Wutausbrüche meines Vaters hörte. Ich lernte sehr früh, meinen gerechtfertigten Zorn zu unterdrücken. Ich war ein autistisches Kind und wurde in meinen Zwanzigern als schizophrene diagnostiziert und vier Jahre lang auf der Station für Gewalttätige einer Nervenheilstation eingesperrt. Die meiste Zeit verbrachte ich in der Gummizelle, wo sich meine Wut gegen die eng anliegende Zwangsjacke richtete oder sich in rasenden Selbstmordabsichten nach innen wandte. Bei einer der Schockbehandlungen wurde ich nicht bewußtlos und fühlte Schmerz und Panik, als der Strom durch meinen Körper raste. Es war ein Gefühl eines tödlichen Stromschlags bei vollem Bewußtsein. Während der folgenden dreißig Jahre wurde ich durch mehr als zwanzig Krankenhäuser geschleust, wiederholt neu diagnostiziert und mit jedem der Psychiatrie verfügbaren Medikament behandelt. Mit 60 Jahren wurde ich mit einer starken Depression diagnostiziert, anschließend mit einer manischen Depression, und zeigte Symptome der Alzheimer- und Parkinson-Krankheit. In all diesen Jahren im Krankenhaus verstand nur eine Schwester, was ich wirklich brauchte. Sie kam in mein Zimmer, wo ich im Bett gefangen lag, band mich los, gab mir ein Tablett mit Plastikgeschirr und sagte: „Schmeiß dies alles an die Wand, mein Freund.“ Hätte ich mir damals meine Eltern an der Wand vorgestellt, wäre der Heilungsprozeß dort schon eingeleitet worden. Ich wollte in diesen Krankenhäusern eingesperrt sein. Ich wußte niemals warum, aber es war die Verwirklichung einer Phantasie-eine Neuauflage meines Gefangenseins in der Wiege-und eine Chance zur Freisetzung meines gerechtfertigten Zorns gegen meine Eltern. Nachdem mir dies alles klar war und ich die Selbsthilfemaßnahmen verwendete, erholte ich mich schnell und erreichte den Nachflutzustand. Bevor Sie beginnen, lesen Sie den Artikel bitte sorgfältig durch und schreiben mir (auf Englisch), wie lange Sie zum Erreichen des Nachflutzustandes brauchten.

Literatur

1. Van Winkle, E. The toxic mind: the biology of mental illness and violence, im Druck, Med Hypotheses 2000; 55(4): 356-368.
Reprint on: <http://homepages.nyu.edu/~er26/toxicmind.html>
2. <http://home.earthlink.net/~clearpathway>
<http://www.geocities.com/HotSprings/Sauna/2579>
<http://homepages.nyu.edu/~er26>
<http://home.att.net/~jspeyer/toxicmnd.htm>
3. Janov, A. The Anatomy of Mental Illness. London: SphereBooks Ltd, 1971.

Erklärung: Die Selbsthilfemaßnahmen sind beratender Natur und nicht ohne elterliche Zustimmung für minderjährige, unter elterlicher Aufsicht stehende Kinder, vorgesehen. Sie sind sicher, wenn der Zorn umgeleitet wird und keine schwer-

wiegenden gesundheitlichen Störungen vorliegen. Ich kann für Mißverständnisse der biologischen Konzepte keine Verantwortung übernehmen. Sie wenden diese Maßnahmen auf eigenes Risiko an. Dieser Artikel legt in keinerlei Weise den Abbruch einer laufenden Therapie oder das Absetzen ärztlich verordneter Medikamente nahe. Die Selbsthilfemaßnahmen können parallel zu Arzneimitteltherapien und anderen therapeutischen Methoden angewandt werden.
9/9/99

DIE BIOLOGIE DER GEFÜHLE

Selbsthilfe

bei

Unruhe und Depression

E. Van Winkle, Wissenschaftlerin im Ruhestand
Millhauser Laboratories, Department of Psychiatry
New York University School of Medicine
Korrespondenz an: Murray Hill Station, P.O. Box 893
New York, NY 10156, USA

„Wenn du nicht hervorbringst was in dir ist,
wird dich das, was in dir ist, zerstören.“

Das gnostische Evangelium nach Thomas

Unterdrückter Zorn verursacht Unruhe und Depression.

Wenn Sie sich diese einfache Biologie zu eigen machen, kommen die Selbsthilfemaßnahmen wie von selbst. Kinder werden mit gesundem Zorn geboren, der Teil der Kämpfen-oder-Fliehen-Reaktion ist. Wenn uns unsere Eltern absichtlich oder unabsichtlich mißhandeln oder vernachlässigen, unterdrücken Sie meist auch unseren gerechtfertigten Zorn. Eltern müssen nicht perfekt sein, aber man muß uns auch gestatten, zornig zu sein. Die Unterdrückung des Zorns richtet mehr Schaden als die Verletzung selbst an. Selbst das Schlaflied 'Schlaf Kindlein schlaf' dient den Eltern und nicht dem Kind. Aber die Eltern hatten wahrscheinlich selbst als Kinder ihren Zorn zu unterdrücken, und diese Heilung ist auch für sie. Wir gehen abhängige Beziehungen ein, die unbe-wußt unsere Kindheitsbeziehungen nachstellen, um uns von unterdrücktem Zorn und Trauer zu befreien. Viele von uns haben sich Partnern, Vorgesetzten und Freunden zugewandt, die uns an unsere Eltern erinneren und waren in diesen Beziehungen nicht sehr glücklich.

Toxikose im Gehirn führt zu Gemütsstörungen.

Es gibt eine Flut des Zornes im Gehirn der Menschheit. Durch Unterdrückung von Zorn kommt es durch toxische Mengen Neurotransmitter zur Blockierung von Nervenwegen im Gehirn, in denen Erinnerungen an unsere Eltern gespeichert sind (1). Wir erinnern uns nicht mehr an die Verletzungen unserer Kindheit. Im Verlauf periodischer Entgiftungskrisen

werden diese Gifte, die unterdrückten Zorn darstellen, plötzlich freigesetzt. Sie überfluten die Nerven und führen zu erregenden Nervensymptomen, die von milder Unruhe über Manie bis hin zu fehlgeleiteten Wutausbrüchen reichen. Depression folgt. Da manche Bereiche stärker als andere blockiert sind, wird der Zorn oft sozusagen über die falschen Neuronen abgeleitet. Das heißt, er kann sich gegen die falsche Person richten, oder in Form von Schuldgefühlen, selbst Selbstmordgedanken nach innen abgeleitet werden. Fehlgeleitete Gedanken und Gefühle können zu Wahn bis hin zu Psychosen führen. Erregende Nervensymptome sind jedoch Entgiftungskrisen und heilende Vorgänge - die Dämme brechen und unterdrückter Zorn wird freigesetzt - und wenn wir bei einem solchen Ereignis unseren Zorn geistig auf unsere Eltern umlenken, können sich weitere Wehre öffnen und der Heilungsprozeß schneller ablaufen. Die Heilung ist ein periodischer Entgiftungsprozeß. Das heftige Verlangen nach Stimulantien und die sich über-la-gernde Sucht hören erst nach Ende des Entgiftungsprozesses auf, da, ähnlich wie in der Homöopathie, die Stimulantien erforderliche Entgiftungskrisen auslösen.

Selbsthilfemaßnahmen beschleunigen die Heilung.

In den Treffen der Gruppe „Erwachsene Kinder von Alkoholikern“ oder bei einer experimentellen Therapie teilen wir unser Leid über den Mißbrauch durch Eltern und Pfleger und befreien uns dadurch von Zorn. Die Heilung verläuft schneller, wenn wir diesen umleiten und im Verlauf des Tages erregende Nervensymptome als Signale sich bahnbrechenden Zornes erkennen. Statt die Symptome zu unterdrücken, fühlen Sie die Angst, erkennen Sie den zugrundeliegenden Zorn, geben Sie ihn frei und leiten Sie ihn um. Das Klopfen in der Brust bei einer aktuellen Konfrontation mit jemand anderem ist ein Anzeichen unterdrückten Zornes auf unsere Eltern. Dieser Zorn kann durch Schlagen auf ein Bett und, wenn wir sie uns geistig vorstellen oder an sie denken, durch Anschreien unserer Eltern freigesetzt werden. Wir greifen NICHT sie, sondern die ihnen innewohnende Krankheit an. Wenn Anschreien zu laut ist, kann der Zorn durch ruhiges Ansprechen unserer Eltern im Geiste umgeleitet werden. Stimmen unserer Eltern bleiben in unseren Köpfen, sagen zum Beispiel „Du solltest dich schämen“, und in dieser Situation kann ein „Geh mir aus dem Kopf!“ helfen. Andere, auf auffallenden Zorn hinweisende Symptome sind Unruhe, neurotische Angst, Panikattacken, zwanghaftes Denken oder Verhalten, Manie, Paranoia und Haßgefühle. Dies sind alles Entgiftungs-krisen und Chancen zur Freisetzung und zum Umleiten des Zornes. Stellen Sie sich der Angst und den anderen Symptomen des Zornes, und leiten sie diesen um. Es ist wichtig, daß der Zorn den ganzen Tag geistig umgeleitet wird. Symptome können ein heftiges Verlangen nach Stimulantien, chemischer oder

psychologischer Natur, sein. Es können Schuldgefühle, Selbstmordgedanken oder geringe Selbstschätzung vorliegen; diese werden durch nach innen gerichteten Zorn verursacht. Symptome können fehlgerichteter Zorn, Wutanfälle oder aggressives Verhalten gegen vollkommen oder teilweise Unschuldige sein. Bei starkem, der aktuellen Situation nicht entsprechendem Zorn, enthält dieser einen großen Anteil unterdrückten Zornes aus früheren Verletzungen und muß auf die dafür Verantwortlichen umgeleitet werden. Dies muß auf die gleiche Weise wie bei einem Treffen oder in der Therapie geschehen und darf nicht persönlich gegen andere gerichtet sein. Wenn eine aktuelle Situation über-mäßigen Zorn auslöst, kann der größte Anteil durch Schlagen auf ein Bett freigesetzt und der Rest anschließend situationsgerecht in Ruhe ausgedrückt werden. Die frühere Verletzung muß nicht unbedingt in allen Einzelheiten erinnert werden. Die Eigenschaften einander ähnlicher Verletzer, beispielweise männliche oder weibliche Autoritäten, sind in gemeinsamen Nervenwegen abgelegt und der Entgiftungsprozeß wird beschleunigt, wenn Sie während einer Entgiftungskrise an alle früheren Verletzer denken. Dazu können Verwandte, Vorgesetzte, Autoritätspersonen, Partner oder Freunde gehören. Selbst Vorstellungen von Gott als elterliche Autorität werden mit den Eigenschaften früherer Verletzer zusammen gespeichert, und es hilft, auch auf Gott zornig zu sein. Der wahre Gott hilft uns bei unserer Heilung.

Stimmungsumschwünge können stärker werden, sind jedoch vorübergehender Natur.

Nach einer Freisetzung von Zorn gibt es oft ein 'Hoch', das eine schnelle antidepressive Wirkung hat. Dies bedeutet jedoch nicht, daß die Flut vorüber ist. Dem Hoch kann eine Depression oder ein betäubungs-ähnlicher Schlaf folgen. Die nächste Entgiftungs-krise bringt Abhilfe gegen die Depression. Weinen und Freisetzen von Gefühlen der Trauer sind wichtig. Dies kann sehr intensiv sein und mehrere Monate dauern. Kopfschmerzen, Schweißausbrüche und Fieber können ebenfalls auftreten.

Der Nachflutzustand ist in kurzer Zeit erreichbar.

Nach Freisetzung des unterdrückten Zornes tritt die Nachflutperiode ein. Es gibt keine unvermittelte Heilung, sondern eine eher dramatische Befreiung von Unruhe und Depression, und die starken Gemütsschwankungen haben aufgehört. Nach Veröffentlichung des ausführlicheren Artikels im Internet (2) erreichten alle, die ihren Zorn geistig stets umlenkten, die Nachflutperiode in wenigen Monaten. Personen im Nachflutzustand sind wie normale Menschen, entsprechend den Ausführungen von Arthur Janov (3). Sie fühlen sich voller Leben und doch zufrieden, sind freundlich und doch gerne allein, sind geduldig, lassen sich jedoch nicht herum-schieben, fühlen Trauer, jedoch ohne Depression, und

erleben Freude. Sie bilden gesuendere Beziehungen, leiden unter keinen inneren Zwängen mehr und sind, außer für Selbstverteidigungszwecke, keiner Gewalttätigkeit mehr zugetan. Sie wirken entspannt, haben keine Einschlafprobleme und auch keinen betäubungsähnlichen Schlaf mehr. Sie arbeiten effizient und suchen in der Freizeit ihr Vergnügen. Kurzzeitgedächtnis und Konzentration sind besser. Der IQ kann stark zunehmen. Viele Kindheitserinnerungen kehren ohne schmerzhaftes Gefühle zurück. Vergebung ist kein bewußter Akt, sondern kommt nach vollständigem Abklingen der Flut ganz von allein, und Beziehungen mit den Eltern, die gespannt sein konnten, sind häufig freundlich. Zorn ist mild und bezieht sich mehr auf aktuelle Situationen, alter Zorn kann jedoch auch eingemischt sein, da, wie nach jeder Flut, auf längere Zeit ein Schlammloch zurückbleiben kann. Daher muß der Zorn unter Umständen vielleicht ein Jahr lang umgeleitet werden. Wichtig ist, daß man auch weiterhin Zorn empfindet und auf aktuelle Konfrontationen ruhig reagiert, da die Neuronen wieder blockiert und neue Gemütschwankungen auftreten können.

Auch die körperliche Gesundheit bessert sich.

Toxikose im Gehirn verursacht periodische Unter- und Überstimulation der Hypophyse und anderer Steuerorgane mit nachfolgenden peripheren Erkrankungen. Nach Beendigung des Entgiftungsprozesses verschwinden psychosomatische Störungen, die besser als neurogene Störungen bezeichnet werden. Die körperliche Gesundheit verbessert sich deutlich, da die Nervenwege frei sind und das Nervensystem seine tägliche Entgiftung durchführen kann. Sofern keine bleibenden organischen Schäden vorliegen, klingen körperliche Störungen mit hoher Wahrscheinlichkeit ab, besonders bei gleichzeitiger Umstellung der Ernährung. Personen im Nachflut-zustand vertragen in der Regel kein „Junk Food“ bzw. keine Stimulantien und stellen sich oft ganz automatisch auf gesunde Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln um. Durch Vermeidung von Stimulantien, raffiniertem Zucker, Brot und Milchprodukten lassen sich zukünftige Depressionen und nervliche Symptome vermeiden.

Freiheit von Gemütsstörungen und wahre Euphorie sind von Dauer.

Nach dem Schlammloch werden normale Empfindungen wieder hergestellt. Sucht hört auf. Und schließlich kommt es zu einer anhaltenden Euphorie, die kein 'Hoch' ist, sondern besser als Freiheit von Unruhe und Panik definiert wird. Wir erleben eine Wiedergeburt mit der Fähigkeit zum Lieben und zum Geliebtwerden.

„Wenn du hervorbringst was in dir ist, es sichert du.“

Das gnostische Evangelium nach Thomas