

Dr. med. Kelly Brogan  
Die Seele braucht keine Pillen



Dr. med. Kelly Brogan

# **Die Seele braucht keine Pillen**

Psychische Störungen ganzheitlich und  
ohne Psychopharmaka behandeln

*Übersetzt aus dem amerikanischen  
Englisch von Claudia Callies*

  
IRISIANA

Own Your Self  
Copyright © 2019 by Kelly Brogan  
Originally published in 2019 by Hay House Inc, US  
All rights reserved including the right of reproduction in whole  
or in part in any form.  
This translation published by exclusive license from Hay House Inc., UK.

1. Auflage  
© 2020 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,  
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

**Projektleitung:** Inga Heckmann  
**Übersetzung:** Claudia Callies  
**Lektorat:** Dr. Ulrike Kretschmer  
**Herstellung:** Timo Wenda  
**Satz:** Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
**Layout:** Angelika Tröger  
**Umschlaggestaltung:** Geviert, Grafik & Typografie  
**Druck und Bindung:** CPI books GmbH, Leck

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

ISBN: 978-3-424-15405-4

# INHALT

Einführung	7
Teil 1 – Erwachen Sie	13
Kapitel 1 – Kanarienvögel in der Kohlegrube	15
Kapitel 2 – Wunderpillen gibt es nicht	42
Kapitel 3 – Was Schmerzen bedeuten	77
Kapitel 4 – Die Krankheit heißt Angst	109
Teil 2 – Werden Sie gesund	131
Kapitel 5 – Vom Chaos zur Bedeutung: Die fünf Täuscher	133
Kapitel 6 – Wiedervereinigung mit Ihrem Körper in 30 Tagen	163
Kapitel 7 – Reise durch die dunkle Nacht ohne Medikamentenproviant	209
Teil 3 – Befreien Sie sich	257
Kapitel 8 – Die Lebensbrille verändert Ihre Wahrnehmung	259
Kapitel 9 – Heimkehr zu sich selbst	283
Kapitel 10 – Glaube: Vertrauen in einen großen Entwurf	320
Anhang A – Friedliche Elternschaft	351
Anhang B – Ihre naturmedizinische Hausapotheke	360
Anhang C – Rezepte im Rahmen des Ernährungs- programms	371
Danksagung	376
Über die Autorin	380
Anmerkungen	381



# EINFÜHRUNG

## *Von einer Seelenärztin*

Als ich mich dafür entschied, Psychiaterin zu werden, am MIT (Massachusetts Institute of Technology) und an der Cornell University studierte und promovierte, hätte ich nie gedacht, dass ich dem wichtigsten Werkzeug meines Berufsstandes, nämlich den Pharmazeutika, eines Tages Lebewohl sagen würde.

Aber genau das habe ich getan. Im Jahr 2010 habe ich meinen Rezeptblock weggelegt und seitdem keinen weiteren Patienten mehr mit verschreibungspflichtigen Medikamenten behandelt. Stattdessen verfolge ich jetzt einen ganzheitlichen Ansatz, um Menschen bei der Bewältigung ihrer zermürbendsten Kämpfe zu helfen, einschließlich derer, die als generalisierte Angststörung (GAS), bipolare Störung oder schwere depressive Störung bezeichnet werden.

Der Begriff »Psychiater« stammt aus dem Griechischen und setzt sich aus *psyche* (Seele) und *iatrós* (Arzt) zusammen; Psychiater sind also »Seelenärzte«. In der heutigen Welt sind Millionen von Menschen auf der Suche nach ihrer Seele – um sich lebendig, echt und stark zu fühlen, um sich *selbst zu spüren*. Leider landen sie dann häufig in der Praxis eines Arztes, der vor allem für eines ausgebildet wurde: die Verschreibung von Tabletten. Auch mir wurde während meiner schulmedizinischen Ausbildung eingebläut, alles, was nicht wissenschaftlich nachweisbar und messbar ist, auszublenden und außer Acht zu lassen. Und dazu gehört natürlich auch der Geist – die Seele eines Menschen.

Betroffene, denen es gelingt, Medikamente zu vermeiden, behandeln sich stattdessen vielfach selbst, mit allem, was sie finden können, um sich das Leben etwas zu erleichtern: Freizeitdrogen, Alkohol, Sex, Essen, Onlineshopping. Letztendlich fühlen sie sich dann aber nur noch schlechter als zuvor, gefangen außerhalb ihres eigenen authentischen Selbst.

Wie sind wir an diesen Punkt gekommen?

Man hat uns eine Geschichte über Krankheiten erzählt: dass sie durch Pech und schlechte Gene verursacht werden und dass

das Beste, was wir uns erhoffen können, ist, sie zu überleben, indem wir uns auf Medikamente verlassen. Leider haben diese oft schädliche Nebenwirkungen oder sind einfach nur unwirksam. Im Internet können wir jedoch mehr und mehr neue wissenschaftliche Erkenntnisse und wahre Geschichten über radikale Gesundheitsrückgewinnung lesen und wir beginnen allmählich, die alte Geschichte als einschränkend und falsch zu betrachten.

Heute wissen wir, dass wir unser Wohlbefinden mittels epigenetischer Veränderungen und Veränderungen im Mikrobiom, dem dynamischen Ökosystem in unserem Körper, verbessern können. Ich weiß, dass ich Menschen, auch wenn sie ihr Leben lang nicht im Gleichgewicht waren, innerhalb weniger Monate helfen kann, ihre Vitalität wiederzuerlangen. Meine Hauptarbeit in der klinischen Praxis ist dabei, den Patienten Sicherheit zu signalisieren. Ich benutze diesen Ausdruck – »Sicherheit signalisieren« – oft, um die vielen Möglichkeiten zu beschreiben, wie wir unserem Nervensystem sagen können, dass *alles in Ordnung ist, alles gut ist und dass es jetzt wieder ins Gleichgewicht kommen kann*. Das ist möglich, und zwar relativ schnell und einfach, weil der Körper sich so sehr danach sehnt.

In diesem Buch geht es um eine neue Geschichte, deren wesentliche Elemente ich in den kommenden Kapiteln eingehend behandeln werde. Dazu gehören zum Beispiel:

- Ihre »psychischen« Probleme wie Erschöpfung, Denk- und Konzentrationsschwäche, Depressionen, Angstzustände und sogar Manie und Psychose sagen Ihnen, dass Sie Ihr Leben ändern müssen. Sie weisen Ihnen sogar den Weg zur Heilung und Neuausrichtung. Krankheit ist ein Teil der Gesundheit, denn Ihr seelisch-geistiges Gepäck ist Teil Ihrer Genesung.
- Warum die meisten Menschen heute in einem Zustand chronischer Angst leben und den Teil von sich selbst verloren haben, der Unsicherheit, Schmerz, Trauer, Verlust, Verzweiflung und Enttäuschung akzeptiert und auf natürliche Weise damit fertig wird. In unserer Kultur gibt es ein generelles Krankheitsgefühl. Die Menschen haben »Heimweh«:



Sie fühlen sich in sich selbst, in ihren Gemeinschaften und im Gefüge der Gesellschaft als Ganzes nicht zu Hause.

Ich biete aber auch ein Licht in der Dunkelheit an. Um zu wissen, was Sie wollen und wohin Ihr Weg führt, müssen Sie Ihre Potenziale verstehen, fühlen und sehen. Sie müssen wissen, dass radikale Heilung möglich ist. Von einer solchen radikalen Heilung profitierte zum Beispiel Cindy, die innerhalb weniger Wochen ihre Lupus-Symptome loswurde, unter denen sie 18 Jahre gelitten hatte, und auch Ali, der nach ein paar Monaten seine bipolare Störung überwand. In diesem Buch mache ich Sie mit Menschen bekannt, die Ihnen den Weg beleuchten werden, den auch Sie zu gehen verdienen. Sie werden ihre Geschichten kennenlernen und ihre Worte lesen. Die Zitate stammen alle von Teilnehmern an dem speziellen Programm, das ich Ihnen in diesem Buch vorstelle. Wenn Sie möchten, können Sie sich ihre Geschichten auch als Videos anhören und ansehen. Sie finden sie auf meiner Website [www.kellybroganmd.com](http://www.kellybroganmd.com) unter der Rubrik »Video Testimonials« (englischsprachig).

Was war das Erfolgsrezept dieser Menschen? Sie haben sich *selbst* geheilt. Sie brauchten keinen Doktor-Meister-Guru, sondern haben sich auf eine Ebene der Medizin begeben, auf der jeder Einzelne die Möglichkeit hat, seine eigene Heilungskraft zurückzugewinnen, idealerweise in einer unterstützenden Gemeinschaft. Mein erstes Buch, der *New York Times*- und *SPIEGEL*-Bestseller *Die Wahrheit über weibliche Depression*, richtet sich spezifisch an Frauen. Von dem vorliegenden Buch nun können sich beide Geschlechter angesprochen fühlen, und es geht auch nicht mehr nur um Depressionen, sondern um den Kampf mit der Krankheit im Allgemeinen und die negative Einstellung, die dazu führt, dass man ein halbes Leben lang von Medikamenten aller Art abhängig ist. Für die Flucht aus diesem Teufelskreis müssen Sie Ihre Überzeugungen ändern, und dabei möchte ich Ihnen helfen.

Außerdem lege ich Ihnen die Grundzüge meines Online-Selbsthilfeprogramms *Vital Mind Reset* (VMR) dar, das Ihnen aufzeigt, wie Sie mit einer Veränderung des Lebensstils und einer Ernährungsumstellung Heilung erlangen können. Schon

Tausende von Teilnehmern haben auf diese Weise die Grundursache ihrer seelischen Probleme beseitigt und konnten Medikamente absetzen, von denen sie gedacht hatten, sie lebenslang nehmen zu müssen. Einige Teilnehmer, die diesen Weg gegangen sind – ich nenne sie »Resetter« –, berichten in diesem Buch von ihren Erfolgen, Einsichten und Aha-Momenten. Das Buch ist in drei Teile gegliedert: In Teil 1, »Wachen Sie auf«, lege ich dar, wie psychiatrische Krankheiten, einschließlich Depressionen, eine Aufforderung sind herauszufinden, was aus dem Gleichgewicht geraten ist, körperlich, geistig und seelisch. Wenn Sie diesen Teil gelesen haben, sind Sie gut vorbereitet auf Teil 2, »Werden Sie gesund«, in dem ich Sie in mein einmonatiges Programm der Ernährungsumstellung einführe, das auf meinem klinischen Ansatz mit Einzelpatienten basiert. In Teil 3, »Befreien Sie sich«, finden Sie praktische Tipps und Ratschläge, wie Sie eine Bestandsaufnahme dessen machen können, was in Ihrem Leben nicht funktioniert, und wie Sie sich stärker an dem orientieren können, was funktioniert: hinsichtlich Ihrer Glaubenssätze und Gesundheit, hinsichtlich Ihrer Beziehungen zu Familie, Lebenspartner und Gemeinschaft, hinsichtlich Ihrer Ausrichtung auf das medizinische System und hinsichtlich Ihrer Arbeit oder Karriere. Die endgültige Freiheit besteht darin, Vertrauen in das Universum und eine Perspektive zu entwickeln, die üppige Reserven an positiver Energie freisetzen und einen *Quantensprung* in Ihrem Leben verursachen kann.

## IHRE EIGENE REISE

Ihre Reise beginnt, wenn Sie die Realität Ihrer Verhältnisse akzeptieren, sie anschauen und sagen: *Okay*. Sie kapitulieren, hissen die weiße Flagge und hören auf zu kämpfen. Heilung ist ein Prozess der Wiedervereinigung mit Ihrem Körper, Ihrer Seele und Ihrer Umgebung. Widerstand, aber auch eine Opferhaltung werden die Erfahrung von Krankheit nur verewigen.

Fast jeder meiner Patienten sagt irgendwann während des Heilungsprozesses so etwas zu mir wie: »Ich weiß gar nicht mehr, wer ich wirklich bin.« Alles verändert sich, und die

Heilungsreise besteht darin, sich dem Prozess der Veränderung hinzugeben. Wenn in unserem Leben etwas schiefeht, einschließlich körperlicher Krankheiten, ist das oftmals darauf zurückzuführen, dass wir uns weigern, eine Veränderung an dem Punkt vorzunehmen, an dem sie am dringendsten erforderlich ist. Wenn wir also eine unbefriedigende Arbeitssituation dauerhaft akzeptieren, den Schmerz einer toxischen Beziehung ignorieren oder eine selbstschädigende Gewohnheit aufrechterhalten. Wenn wir uns weigern, mit dem, was wir tun, aufzuhören, obwohl wir uns dabei nicht wohlfühlen. Wenn wir es versäumen, uns selbst zu fragen: *Was ist los?*, oder ein offenes Ohr für die Antwort zu haben.

Es ist ein entscheidender Unterschied, ob ein Schulmediziner sagt: »Ihre Maschine ist kaputt«, oder ob ein Schamane sagt: »Sie sind aus der Beziehung zum Ganzen gefallen«, oder ob ein Helfer sagt: »Ihre Krankheit ist eine existenzielle Frage, die Sie letztlich selbst beantworten müssen.«

Ich betrachte mich nicht mehr als Ärztin. Stattdessen sehe ich meine Rolle als die einer Helferin. Ich sehe mich als eine, um es in den Worten von Marc Ian Barasch, dem Autor von *The Healing Path*, auszudrücken, »Vermittlerin der Selbstfindung: eine Betreiberin des Wandels, die hilft, den Patienten aus krankhaften Lebensmustern herauszuholen; eine Helferin, die ihn von der bloßen Normalität weg zu authentischem Sein führt«.

Eine solche Rolle ist nichts für schwache Nerven. Sie eignet sich nicht für Personen, die immer alles gerne schnell reparieren möchten und die die Dinge in ordentliche diagnostische Kategorien und Einzelergebnisse verpacken. Ich hatte schon selbstmordgefährdete Patienten, die mir hinterher sagten, dass ich ihnen das Leben gerettet habe. Aber letztendlich war auch bei ihnen die eigene Bereitschaft zum Wandel entscheidend.

Angesichts der Erfolge meines Online-Selbsthilfeprogramms *Vital Mind Reset* bin ich zu der festen Überzeugung gelangt, dass es schlicht und einfach strategischer Unterstützung und einer liebevollen Gemeinschaft bedarf, um die Entwicklung verborgener Begabungen eines Menschen und seine Selbstverwirklichung anzustoßen oder zu beschleunigen.

## DER BESTE WEG HERAUS FÜHRT MITTEN HINDURCH

Meine vordringlichste Botschaft betrifft die Verpflichtung, die Sie eingehen müssen, um von den Lehren aus diesem Buch zu profitieren: Stellen Sie Ihre Selbsthilfebemühungen *an die erste Stelle*, und zwar jeden Tag. Davon ausgehend wird alles viel klarer, und Sie finden sich selbst als ProtagonistIn in dem Abenteuer Ihres schönsten Lebens wieder.

In dem Maße, in dem Sie sich zur Selbstfürsorge verpflichten, wird der Weg einfacher. Sie befreien sich von unnötigem Ballast, weil der Drang hin zu Ihrem authentischsten Selbst zu groß wird. Sie erkennen, wohin Sie Ihre dringend benötigte Energie bisher gelenkt haben, welche alten Sicherheitskonstrukte Teile von Ihnen ausgelaut haben, die Sie zum Ganzsein brauchen. Entfalten Sie sich und akzeptieren Sie, dass Sie möglicherweise einfach nur hier sind, um mit dem Leben zu tanzen, nicht, um es zu (ver-)planen, zu managen oder zu beherrschen. Wir denken, dass wir wohlhabend, attraktiv, intelligent, begabt sein wollen – aber wollen wir nicht vielmehr einfach nur wir selbst sein und uns in der eigenen Haut wohlfühlen?

In diesem Buch werden wir den überraschenden Weg zu einem medikamentenfreien Leben durch eine tiefe Wertschätzung der Bedeutung hinter Ihren Symptomen erkunden. Unsere Erfahrungen spiegeln wider, was wir erkennen, akzeptieren und transformieren müssen, um wirklich unser erwachsenes Selbst zu werden. Nur wenn wir uns die Erfahrungen zu eigen machen, können wir beginnen, ein gesundes, natürliches Leben zu führen, ohne uns auf Arzneistoffe und eine Geisteshaltung zu verlassen, die uns unserer wahren Macht berauben. Alles, was es braucht, ist eine Verpflichtung zur Neugier, und ich hoffe aufrichtig, dass mein Buch diesen lebensverändernden Wandel bei Ihnen inspirieren wird.

Es ist Zeit aufzuwachen, gesund zu werden und sich zu befreien! Packen wir's an.

**TEIL 1**

**ERWACHEN  
SIE**



# KANARIENVÖGEL IN DER KOHLEGRUBE

*»Es ist kein Zeichen von Gesundheit, an eine von Grund auf  
kranke Gesellschaft gut angepasst zu sein.«*

JIDDU KRISHNAMURTI

Wann haben Sie zum letzten Mal tiefe Verzweiflung empfunden? Wann waren Sie das letzte Mal mit zehrendem innerem Schmerz, unkontrollierbarer Trauer oder lähmender Angst konfrontiert? Fühlten sich ausgelaugt, distanziert, verwirrt, benommen? Oder gar innerlich wie tot? Vielleicht haben Sie angefangen zu glauben, dass mit Ihnen etwas ernsthaft nicht stimmt, etwas, das möglicherweise medizinischer Behandlung bedarf.

Vielleicht hat eine Freundin Ihnen gesagt, dass sie sich »Sorgen« um Sie macht. Und Sie haben einen Arzt aufgesucht und von diesem Medikamente zur Linderung der Beschwerden verschrieben bekommen. Oder Sie haben einen Werbespot gesehen, der überzeugend ein Mittel anpries, das Ihnen baldige Erleichterung versprach.

Sehen Sie sich um. Sie sind nicht allein. Schmerz und Hoffnungslosigkeit durchziehen unsere Welt. Sollten die Beschreibungen oben nicht auf Sie zutreffen, passen sie vermutlich für irgendeine Person, die Sie lieben oder der Sie nahestehen. Zahlreiche Menschen haben das Gefühl, dass etwas *einfach nicht stimmt*. Wenn Sie bei einem beliebigen Vortrag das Publikum fragen würden, wer glaubt, dass wir uns inmitten einer äußerst beunruhigenden Zeit der Menschheitsgeschichte befinden, würden viele Hände hochgehen. Und auf die Frage, wer Medikamente gegen seine Leiden nimmt (oder dies schon einmal getan hat), würden sich ebenfalls viele der Anwesenden melden.

All diese Menschen sind wie Kanarienvögel in Kohlegruben, die durch ihr Verhalten anzeigen, dass etwas nicht in Ordnung

ist. Was genau nicht stimmt und warum sich einige Leute dessen bewusster sind als andere, werde ich in Kürze erklären, aber zuerst noch ein paar allgemeine Anmerkungen zu diesem umfassendem Thema.

Wir leiden, und die Lösungen, die uns präsentiert werden, scheinen zu kurz zu greifen. Laut der von der US-Bundesregierung 2016 durchgeführten landesweiten Erhebung zum Thema Konsum legaler und illegaler Drogen und Gesundheit<sup>1</sup> leben 18,3 Prozent (44,7 Millionen) der erwachsenen US-Amerikaner mit einer psychischen Erkrankung. Das ist fast jeder Fünfte! Frauen haben eine höhere Prävalenz als Männer, und 18- bis 25-Jährige haben eine höhere Prävalenz als ältere Erwachsene. Affektive Störungen, einschließlich schwerer Depressionen und bipolarer Störungen, sind die dritthäufigste Ursache für Klinikaufenthalte, durch die jährlich 193,2 Milliarden US-Dollar an Verdienstaufschlag entstehen.

Solche Statistiken zeigen einerseits das Problem und deuten andererseits auch auf seine Quelle hin: die Eile, die die moderne Medizin an den Tag legt, den Einsatz von Medikamenten in Bereichen zu rechtfertigen, die sich in den Zahlen vermeintlich widerspiegeln. Diese Sichtweise treibt aber das Problem voran. So hat uns der Enthüllungsjournalist Robert Whitaker in seinem bahnbrechenden Buch *Anatomy of an Epidemic* geholfen zu erkennen, dass wir uns inmitten einer Epidemie psychischer Erkrankungen befinden, die durch eben die Medikamente, die zur Behandlung von Angstzuständen, Aufmerksamkeitsdefiziten, Psychosen, Depressionen und affektiver Instabilität verschrieben werden, aufrechterhalten wird.

Warum sind so viele unserer Krankheiten chronisch und können durch die dagegen verschriebenen Medikamente nicht wirklich geheilt werden? Gibt es noch etwas anderes, das uns nicht bewusst ist, und könnte es sein, dass die Symptome, die so viele von uns erleben, in Wirklichkeit eine Botschaft, ja sogar eine Warnung sind, dass wir unsere Perspektive ändern und uns ein größeres und wahrhaftigeres Bild zu eigen machen müssen als das, was wir momentan von der konventionellen Medizin präsentiert bekommen?



Eine neue Perspektive beinhaltet eine differenziertere Sicht auf den menschlichen Körper, den Geist und die Seele. Diese Sichtweise stellt unser Konzept von Krankheit infrage und bietet ein Verständnis, das befähigender als unser bisheriges ist. Wir lernen, dass Überzeugungen, kulturelle Konditionierungen und unsere Interaktion mit der Umgebung die wahren Determinanten von Gesundheit und Krankheit sind. Und dass Gene kein unveränderliches Schicksal mit sich bringen.

In diesem Kapitel werde ich Sie in diese Sichtweise einführen und die Weichen für den Rest des Buches stellen, das Ihnen radikale und nachhaltige neue Wege aufzeigt, wie Sie auf Ihre Erfahrung von seelischem und körperlichem Leiden reagieren können – damit Sie erkennen, dass beide untrennbar miteinander verbunden sind.

## WO DAS PROBLEM WIRKLICH LIEGT

Um eine radikal andere Perspektive auf den inneren Kampf einnehmen zu können, den so viele Menschen erleben (und die Transformation des Kampfes zu verstehen, wie sie in diesem Buch beschrieben wird), müssen wir uns zunächst einmal damit befassen, wie die Schulmedizin Krankheit betrachtet. Leider werden durch die Brille der modernen Medizin Ihre Symptome, die mit »psychischen Erkrankungen« verbunden sind, als ein Problem von *Ihnen* und speziell Ihrer Hirnchemie angesehen. Man hat Ihnen erzählt, dass Ihre Gene ein chemisches Ungleichgewicht im Gehirn verursacht haben, dass die Verdrahtung in Ihrem Gehirn fehlerhaft ist und repariert werden muss. Sie beziehungsweise Ihr Körper sind das Problem, und Medikamente sind die Antwort.

Aber sehen wir genauer hin. Aus der Sichtweise, dass das Problem in Ihnen und Ihrer Gehirnchemie liegt, folgt der Glaube, dass diejenigen, die an »psychischen Erkrankungen« leiden, die *Opfer* ihrer Pathologie sind. Wenn Faktoren, die außerhalb ihrer Kontrolle liegen, die Symptome verursachen, sind sie nicht dafür verantwortlich. Die Ärzteschaft und die Pharmaunternehmen

scharfen sich mit Kampagnen zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen um diese hilflosen »Opfer« und überbringen so die suggestive Botschaft: *Es ist nicht Ihre Schuld. Es ist Ihre Gehirnchemie, und Sie selbst können nichts dagegen tun.* Auf diese Weise werden Millionen von Menschen in einem Narrativ gefangen gehalten, das ihre sehr reale Erfahrung entmächtigt und entpersonalisiert.

Ich werde eine andere Perspektive vorschlagen, eine, die eher mit einer neu entstehenden Sichtweise auf Körper und Geist übereinstimmt und die Sie später in diesem Kapitel und im Verlauf dieses Buches kennenlernen werden. Zunächst einmal sind nicht Sie das Problem, und diejenigen, die als Opfer angesehen werden, sind keine Opfer, sondern Boten von etwas Wichtigem, dem wir Aufmerksamkeit schenken müssen.

Aus meinen Beobachtungen in mehr als einem Jahrzehnt privater Praxis habe ich die Überzeugung gewonnen, dass Menschen, die als psychisch krank bezeichnet werden, in Wirklichkeit die »Kanarienvögel in der Kohlegrube« sind und mit außerordentlicher Sensibilität im Dienste ihrer Mitmenschen Alarm schlagen. Ihre Symptome wie Müdigkeit, Schlaflosigkeit, fortwährende Unruhe und Sorgen, Teilnahmslosigkeit und tiefe Traurigkeit vermitteln die Botschaft unerkannter körperlicher, emotionaler und sogar spiritueller Faktoren. Sie sagen uns allen, dass etwas fehlt, einfach »daneben« ist, und wir müssen erwachen und darauf achten, es zu finden und zu korrigieren, um zu überleben und glücklich zu sein.

Wie die Kanarienvögel im Kohlebergwerk reagieren ihre Körpermechanismen empfindlich auf toxische Substanzen, auf verarbeitete Lebensmittel und weitere Aspekte der industriellen Lebensweise. Und sie reagieren auch auf viele andere Spuren dessen, was heute in unserer Welt verkehrt läuft. Als Teil eines größeren Bildes gesehen, ist ihre »Krankheit« in Wirklichkeit eine Aussage, eine Weigerung des Körpers, des Geistes und der Seele, das Falsche als normativ zu akzeptieren.

Die Psychiatrie, so, wie sie heute praktiziert wird, erkennt nicht an, dass etwas auf diesem Planeten oder in Ihrem Leben falsch läuft, fehlt oder vielsagend unausgewogen ist. Außerdem

macht sie sich unzutreffende Theorien der Gehirnchemie zu eigen (ich werde in Kapitel 3 näher darauf eingehen, wie gegenstandslos diese Theorien sind!). Tatsächlich ist im gegenwärtigen System der Kontext Ihrer Erfahrung für den Psychopharmaka verschreibenden Arzt weitgehend irrelevant, weil Ihre Symptome ein zu behebendes Problem sind und nicht eine sinnvolle Reaktion, die es zu prüfen gilt. Die vorherrschende Meinung ist, dass Symptome wie Erschöpfung, Apathie, innere Distanz und Angstzustände durch eine fehlerhafte Verdrahtung entstehen, die sich durch etwas Löten reparieren lässt.

Diese Symptome sind aber in Wirklichkeit gar kein Problem, sondern vielmehr Zeichen Ihrer Sensibilität. Eine Sensibilität für *sehr reale* Faktoren und Variablen – von physischen bis hin zu spirituellen. Etwas ist im Gange, und den Beweis für Ihre Sensibilität mit Medikamenten zu behandeln, ist wie das Ausschalten des Rauchmelders, während das Feuer weiterwütet.

## EVOLUTIONÄRE FEHLANPASSUNG

Ja, irgendetwas stimmt mit unserem Leben auf diesem Planeten heute nicht mehr. Vieles läuft akut falsch: Wir sind getrennt von unserem Körper, von der Gemeinschaft und von der Natur – weil uns das Bildungssystem nur auf die Arbeit in der Industrie vorbereitet, wir in isolierten Einfamilienhäusern oder anonymen Mietskasernen leben und uns die Wissenschaft seit mehreren Jahrhunderten einbläut, dass die Natur eine Sammlung von nutzbaren Ressourcen sei, die in Zukunft erfolgreich von der Menschheit beherrscht würden. Außerdem sind wir von unseren eigenen Seelen durch eine dominante Weltanschauung getrennt, die besagt, dass man nur das ist, was man vorweisen kann. Wir sind getrennt vom geheimnisvollen Wunder menschlichen Erlebens durch die Anbetung des wissenschaftlichen Dogmas, laut dem etwas nur existiert, wenn wir es messen und quantifizieren können.

Wir werden gezeugt von Vätern, deren Sperma in Pestiziden mariniert ist, und geboren von Müttern, denen gesagt wird, dass eine Geburt etwas Gefährliches sei, Frauen, die

überzuckerte Getränke trinken und in Fast-Food-Restaurants essen. Wir werden in der Gebärmutter mit Ultraschall untersucht, chirurgisch geboren, mit künstlichem Muttermilchersatz ernährt, früh geimpft, von den berufstätigen Eltern nach einem kurzen Elternurlaub bald wieder verlassen. Als Erwachsene arbeiten wir in unwichtigen Jobs und gehen privat Beziehungen ein, die niemals alle offenen Wunden, die wir mitbringen, heilen können. Und noch dazu sind wir fast überall Schadstoffen ausgesetzt.

Wir haben den Pfad des richtigen Lebens verlassen und merken es kaum, weil wir von der oberflächlichen Befriedigung unserer Grundbedürfnisse durch Milliardenindustrien abgelenkt werden. Solche Befriedigung erfüllt aber niemals unsere wahren Bedürfnisse und verschlimmert darüber hinaus die Symptome der sogenannten psychischen Krankheiten.

---

*»Es ist schwierig, jemanden dazu zu bringen, etwas zu verstehen, wenn er sein Gehalt dafür bekommt, es nicht zu verstehen.«*

UPTON SINCLAIR

---

Wir sind so weit vom Weg abgekommen, dass es einen wissenschaftlichen Ausdruck gibt, um unsere Situation zu erfassen: *evolutionäre Fehlanpassung*. Im Laufe der menschlichen Entwicklung haben sich bestimmte Bedürfnisse herausgeschält – körperliche, sinnliche, ernährungs- und beziehungsbezogene –, die gemäß unserer Grundkonstruktion nicht verhandelbar sind. Unser heutiger Lebensstil jedoch (Ernährung, Stressniveau, Bewegungs- und Sonnenlichtmangel, toxische Belastungen, Medikamente) ist nicht mehr mit den Erwartungen unseres Genoms, wie es sich über Millionen von Jahren entwickelt hat, vereinbar. Wenn die menschlichen und, wie bereits erwähnt, nicht verhandelbaren Grundbedürfnisse nicht erfüllt werden, rebellieren Körper, Geist und Seele.

Ein Beispiel dafür ist, wie wir in unserer Kultur mit Babys umgehen. Wir ignorieren ihre grundlegenden Bedürfnisse, zum Beispiel, dass sie vom ersten Lebenstag an viel Hautkontakt benötigen. Bei Naturvölkern (und bei unseren Vorfahren war es auch so) werden die Babys vom Zeitpunkt ihrer Geburt bis zum Krabbelalter am Körper getragen und nicht eine Minute lang ohne menschlichen Kontakt gelassen. Wie traurig, wenn ein Leben allein in einem sterilen Bett in einem Säuglingsaal (und später im Gitterbett im Kinderzimmer) beginnt. Der unmittelbare Hautkontakt gleich nach der Geburt des Babys ist von der Evolution so vorgesehen, um die Bindung zwischen Mutter und Neugeborenem zu stärken. Wenn bei einer Krankenhausgeburt im alten Stil das Baby der Mutter gleich weggenommen wird – um gewaschen und medizinisch untersucht zu werden –, bereitet sich die Physiologie der Mutter auf die Trauer einer Totgeburt vor, was alle möglichen Folgen haben kann, von zu wenig Stillmilch bis hin zu einer Wochenbettdepression.

Der jüngste Versuch, die zunehmende Zahl von Frauen, die nach der Geburt Probleme haben, in den Griff zu bekommen, ist ein Medikament namens Brexanolon, ein Antidepressivum gegen postpartale Depressionen. Dieses Medikament wurde in den USA schon nach drei randomisierten Studien mit nur 247 Frauen zugelassen. Das heißt, sein Wirkmechanismus und vor allem seine Auswirkungen auf gestillte Säuglinge sind noch weitgehend unbekannt. Nicht unbekannt ist der Behandlungspreis, der sich im Rahmen von 20 000 bis 50 000 Dollar bewegt. Aufgrund des Risikoprofils des Medikaments muss eine Frau die insgesamt 60 Stunden intravenöser Infusionen unter ärztlicher Aufsicht erhalten und kann in dieser Zeit nicht die primäre Betreuungsperson für ihren Säugling sein. Frauen, die die Diskrepanz zwischen ihren Bedürfnissen und dem, was unsere Gesellschaft reflexartig anbietet, zum Ausdruck bringen, haben etwas Besseres verdient!

Evolutionäre Fehlanpassungen umfassen soziokulturelle Faktoren ebenso wie die unzähligen Arten, mit denen wir unsere Körper an das Industriezeitalter anpassen wollen, wie:

- genetische Veränderung von Lebensmitteln,
- Pestizide,
- Verarbeitung von Nahrung zu lebensmittelähnlichen Produkten,
- industrielle Chemikalien,
- Radioisotope aus der Kernenergie,
- Krankenhausgeburten,
- Flaschennahrung (Milchpulver),
- fluoridiertes Wasser,
- elektromagnetische Belastung,
- Impfungen,
- Antibiotika und andere Medikamente,
- Stubenhockerei,
- sitzende Lebensweise,
- isoliertes Leben in einer Kernfamilie.

Wir müssen uns also fragen: Sind eine Depression (oder andere chronische Krankheiten) und unser schmerzhafter Kampf mit dem modernen Leben eine Fehlanpassungskrankheit oder nicht eher eine logische Antwort auf eine Welt, die aus den Fugen geraten ist, und auf unsere Erfahrung, die nicht mit unserer Rolle in der natürlichen Welt übereinstimmt?

Heute wissen wir, wie ich in der Einführung sagte, dass wir uns relativ schnell anpassen und verändern können – unser Körper sehnt sich nach Harmonisierung.

Solange wir aber gegen den Körper leben, wird der Kampf weitergehen.

## DER EINGESPERRTE KÜNSTLER

Diejenigen, die diese Fehlanpassung am stärksten empfinden und die uns durch ihre Symptome vor dem, was nicht stimmt, warnen, bezeichne ich als die *Künstler* unter uns. Den Begriff »Künstler« benutze ich dabei nicht im traditionellen Sinn, sondern um die sensiblen Kreativen zu bezeichnen, die irgendwie das Gefühl haben, dass sie nicht zu ihrem Körper und auch nicht zu dieser Welt passen.

In unserer produktivitäts- und konsumorientierten Kultur tritt der kreative Ausdruck mehr und mehr in den Hintergrund. So, wie die Religion zu einer dogmatischen Version dessen geworden ist, was sie einst war – eine Feier der Erfahrung ekstatischer Vereinigung –, so ist die Kunst ihrer wahren Macht beraubt worden. Diese Macht liegt darin, sich Scheuklappen, Lügen, Geschichten und falscher Identitäten zu entledigen und die pure Schönheit der Existenz aufzudecken.

Künstler können direkte Erfahrungen kanalisieren, die den Rahmen sprengen, der uns zur Unterwerfung zwingt. Sie können uns von ihren Erfahrungen des Staunens berichten und uns daran teilhaben lassen. Erst, wenn sie gezwungen werden, sich den heutigen gesellschaftlichen Erwartungen anzupassen, werden sie pathologisiert, an den Rand gedrängt und eingeschränkt. Sie spüren vielleicht nicht einmal, dass etwas fehlt, aber der Schmerz und das Leid, das sie erfahren, *sind* das Zeichen. Sie leben unter einer ständigen Wolke von Unzulänglichkeit, scheinbarem Versagen und »Andersartigkeit«, während sie versuchen, ihr quadratisches Selbst in die kreisförmigen Löcher der westlichen Kultur zu zwingen.

Krankheit ist oft eine Erinnerung daran, dass Ihr wirkliches Ich aus den Trümmern Ihres Kampfes geboren werden muss. Sie ist eine Einladung, sich mit Ihrem falschen Selbst zu beschäftigen. Ihr wahres Ich ist der Künstler, der kreative Aspekt Ihrer selbst – und der ist nicht frei.

Vielleicht sind Ihre Depressionen, chronische Müdigkeit, Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und Chemikalienunverträglichkeit nur Möglichkeiten, wie Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Seele deutlich *Nein* sagen. Die Anforderungen dieser Welt, die alltägliche Erfahrung mit einem bestimmten Nahrungsmittel, mit Chemikalien, mit Entfremdung – all das funktioniert nicht. Denken Sie daran, dass Ihr *Nein* – Ihr Symptom – eine Mahnung an Sie selbst ist, dass es einen anderen Weg gibt. Es ist eine Einladung für den Weg zurück zu dem, wer Sie wirklich sind, und dazu, Ihren eingesperrten Künstler endlich zu befreien, damit er als authentischer Ausdruck Ihrer selbst wirken kann.

## STACHLIGE UND DÜNNHÄUTIGE

Die Patienten, mit denen ich arbeite, sind solche Künstler, sensible Seelen, die auf einen kranken Planeten reagieren. Bei diesen Menschen, denen von der Gesellschaft der Stempel »psychisch krank« aufgedrückt wurde, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sie durch mein Selbsthilfeprogramm genesen können. Aber was unterscheidet sie von anderen?

Unter der Anleitung meines Mentors, des inzwischen verstorbenen Dr. Nicholas Gonzalez, lernte ich das Gesamtbild zu verstehen, wie und warum Menschen auf unterschiedliche Weise krank werden und sich erholen. Er zeigte mir, dass der Erfolg meines speziellen Ernährungsplans (den Sie in Kapitel 6 kennenlernen werden) darauf zurückzuführen ist, dass ich in erster Linie Patienten behandle, die, wie er es nannte, zum *Parasympathikus-Typ* gehören.

Um diesen Begriff zu verstehen, müssen Sie wissen, dass der Parasympathikus ein Zweig des autonomen (Eselsbrücke: *automatischen* – es steuert automatisch ablaufende Körpervorgänge) Nervensystems ist, das dem Wiederaufbau, der Heilung und der Regeneration dient. Er wird auch als »Erholungsnerv« oder »Ruhennerv« bezeichnet und steuert Immunität, Verdauung und Ausscheidung. Wenn das parasympathische Nervensystem unausgeglichen ist, in Zuständen von Unwohlsein und Stress, wird es überaktiv und kann Gewichtszunahme verursachen und die Schilddrüsen- und Sexualhormonfunktionen beeinträchtigen. Sie fühlen sich »müde, aber aufgedreht« und greifen nach Ihren Medikamenten oder anderen Aufputzmitteln (übermäßig viel Kaffee zum Beispiel), was alles nur noch schlimmer macht.

Dr. Gonzalez erklärte mir, dass der Parasympathikus-Typ Merkmale aufweist, die sich verstärken, wenn diese Menschen unter Stress stehen und sich falsch ernähren. Sie haben morgens keinen Appetit, bekommen aber ansonsten eine (schlechte) »Hungerlaune«, wenn sie zu lange nichts essen. Sie nehmen schon an Gewicht zu, wenn sie eine Scheibe Toast nur ansehen. Sie sind Nachtmenschen und kommen erst mittags in Fahrt. Sie



schwitzen leicht, haben einen weichen Stuhlgang und leiden an Allergien. Ihre Haut errötet schnell, und sie gieren nach fettreicher Nahrung. Sie haben oft eine geringe Libido, sind im Allgemeinen eher antriebsarm und werden gerne als »Träumer« bezeichnet. Dies sind die Leute, so Nick Gonzalez, bei denen die rechte Hirnhälfte dominiert – die Hemingways, Faulkners und Picassos.

Andere Klassifizierungen dieser Art sind Ihnen vielleicht bekannt: Es gibt Alphas und Betas, Typ A und Typ B, Streber und Kreative. Der englische Philosoph Alan Watts unterteilte die Menschen in »*prickles and goos*«, was sich annäherungsweise mit »die Stachligen und die Dünnhäutigen« übersetzen lässt. Die Dünnhäutigen sind die natürlichen Künstler, die Parasympathikus-Typen und die Kanarienvögel im Kohlebergwerk des modernen Lebens, die uns sagen, dass etwas nicht stimmt.

Dieses Buch ist für Sie, die Dünnhäutigen, die Empfindsamen.

Sie sind es, bei denen ADHS, chronische Müdigkeit, Depressionen und vielfache Chemikalienunverträglichkeiten diagnostiziert werden, und Ihre Zeit ist gekommen, um durch die Rückgewinnung Ihrer Gesundheit zu Ihren Gaben zu erwachen. Sie reagieren auf geistiger, körperlicher und seelischer Ebene richtig auf die Falschheit Ihrer gelebten Erfahrung. Ihre Depression ist ein Zeichen dieser Diskrepanz: Sie ist ein Zeichen dafür, dass die verarbeiteten Lebensmittel und die 100 000 unzureichend erforschten chemischen Substanzen nicht das Richtige für Sie sind. Ihr Körper sagt Nein. Ihr Geist lehnt einen Lebensstil ab, der Produktivität, lineares Denken, messbare Leistung und den unerbittlichen Einsatz des Willens zur Überwindung von Hindernissen bevorzugt. Ihre Seele sagt Nein zu einem Leben, das bis zur letzten Stunde durch den Takt der Uhr bestimmt wird.

Wohin geht Ihre Lebenskraft, wenn Sie unter einer solchen Diskrepanz leiden? Allzu oft verschwindet sie in der Selbstmedikation mit Alkohol, die den Schmerz des Getrenntseins vorübergehend dämpft, oder in vom Arzt verschriebenen Medikamenten, die das Bewusstsein an sich reißen.

Graham Hancock befasst sich in seinen Publikationen mit solchen gesetzlich erlaubten Instrumenten der Gedankenkontrolle und der Unterdrückung von kreativen Trieben, die unser gesellschaftliches Gefüge umstürzen würden. Vielleicht, so sagt er, ist dies der Grund, warum Halluzinogene, obwohl sie gar nicht süchtig machen, verboten sind.<sup>2</sup> Die Verbindung zum Metabewusstsein, die durch pflanzliche Arzneimittel wie *Ayahuasca* (ein psychedelisch wirkender Pflanzensud) hergestellt wird, könnte sich als für die Gesellschaft, wie wir sie kennen, sehr bedrohlich herausstellen.<sup>3</sup>

## HEILUNG DER KÜNSTLER

Der Ethnobotaniker, Mystiker und Autor Terence McKenna sagte: »Die Künstler sind hier, um die Menschheit zu retten.«<sup>4</sup> Und mir ist klar geworden, dass die Heilung der Parasympathikus-Typen, der Empfindsamen, der Kanarienvögel in der Kohlegrube, uns alle retten wird. Ich versuche, Patienten von ihren Verletzungen zu kurieren, die sie durch psychiatrische Medikamente, Umwelt- und Lebensmittelgifte und eine auf Angst basierende Bindung an einen Lebensstil, der nicht zu ihnen passt, erlitten haben. Sie zeigen mir dann, dass im wiedererlangten freien Zustand des Sich-selbst-Besitzens alles möglich ist. Ihre Kreativität blüht auf. Sie befreien den inneren Künstler.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die körperliche Heilung ein Portal zu einer solchen Transformation ist. Meine Patienten erwachen zu sich selbst, wenn sie in der Lage sind, durch einfache Maßnahmen wie die Vermeidung industriell verarbeiteter Lebensmittel ihre Handlungsfähigkeit wiederzuerlangen. Sie blasen den Staub von ihrer Existenz ab, und ihr innerer Kompass kommt wieder in Gang. Sie lassen ihre Ängste hinter sich und blühen zu Visionären auf.

Wenn ich Ihnen, den Dünnhäutigen, die Werkzeuge an die Hand geben kann, mit denen Sie Ihren körperlichen Organismus ins Gleichgewicht bringen, dann glaube ich, dass Sie in einen vollständigeren Kontakt mit Ihrer Seele, Ihrer Daseins-

berechtigung und Ihrer Rolle bei der Heranführung anderer Menschen an die nächste Entwicklungsstufe kommen werden.

Sie werden herausfinden, was Sie hier zu tun haben. Sie werden so lange danach suchen, bis Sie den Antrieb nicht mehr kontrollieren können, das zu verfolgen, was sich für Sie als das Wichtigste auf dem Planeten anfühlt. Diese Unaufhaltbarkeit ist das Kennzeichen der schöpferischen Lebenskraft.

Als eine solche kreative Kraft ist Ihr befreiter Künstler im Inneren der Botschafter der nächsten Entwicklungsstufe. Sie sind es, die zeigen werden, was es bedeutet, die Liebe über die Angst zu stellen. Die Haut einer Identität abzustreifen, die einem Zweck diene, sich aber jetzt falsch anfühlt: die Identität einer auf Intellekt basierenden Dominanz über alles, was uns herausfordert; die Identität, die uns von der Natur und unserem wahren Selbst getrennt hält. Sie werden dem Rest von uns zeigen, wie wir eine grenzenlose Reserve an kreativer Energie anzapfen können, die aus der tiefsten Wahrheit von allem fließt: dass wir unsere Egos nach Belieben entmaterialisieren und zusammenkommen können, wann immer wir wollen.

Wenn Sie kämpfen, wissen Sie, dass in diesem Kampf eine Einladung steckt. Eine Einladung, sich selbst – Ihre Kreativität – zu befreien und Ihr Feuer zu entzünden, das sich erloschen anfühlt. Wir alle brauchen Sie wach, lebendig und in Kontakt mit Ihrer Seele.

Diese sehr reale Möglichkeit ist der Grund dafür, warum es bei der Reaktion auf Symptome einer sogenannten psychischen Erkrankung nicht einfach darum geht, Fluoxetin durch ein Kraut zu ersetzen. Es geht um Unterstützung statt um Beeinflussung. Es geht darum, sich auf einen Weg der persönlichen Transformation, ja sogar der Wiedergeburt zu begeben, damit Sie sich in Ihrem wahrhaftigsten Ausdruck für das, was Sie hier auf dem Planeten zu tun haben, zeigen können – in Ihrer Aufgabe in diesem Leben.

### **Resetter: Vick**

Ich möchte einen großen Sieg beschreiben, der mir heute gelungen ist. Ich tue dies in der Hoffnung, dass auch andere Mut fassen. Der Kampf für sich selbst ist nie ein gerader Weg, und all die Drehungen und Wendungen können dazu dienen, uns stärker zu machen.

Heute Abend habe ich vor Publikum gesungen, was mir sechs Jahre lang nicht mehr möglich gewesen war. Seit vier Jahren, als bei mir eine depressive Störung und schwere Angstzustände diagnostiziert wurden, hatte ich Schwierigkeiten, überhaupt noch in die Öffentlichkeit zu gehen. Die Medikamente verstärkten mein Gefühl der Angst noch mehr. Singen ist eine meiner Leidenschaften, und jahrelang fühlte ich mich meiner Fähigkeit beraubt, diese Gabe zu nutzen.

Als ich heute an der Reihe war, zum Mikrofon zu gehen, hörte ich innerlich all die bekannten Stimmen. Die Angst drohte mir. Die negativen Gedanken sagten, dass Hunderte von Menschen mich scheitern sehen und alle lachen würden. Aber ich fand eine Kraft, die vier Jahre in mir geschlummert hatte, einen Weg zurück zu meinem wahren Selbst.

## **DIE KOMPLEXITÄT WÜRDIGEN: EINE NEUE SICHT**

Wenn wir unseren inneren Künstler heilen und unseren schöpferischen Funken zur Verkörperung unseres höchsten Selbst freisetzen wollen, brauchen wir ein neues Modell von uns selbst als Menschen. Dieses Modell muss eines sein, das den Körper als Abbildung der Seele ehrt. Glücklicherweise wird ein solch komplexes, umfassendes Modell durch eine »neue Wissenschaft« eingeführt, die die dynamische Vernetzung zwischen den Körpersystemen aufzeigt – Geist, Emotionen und Umwelt.

Diese Wissenschaft zeigt sich in neuen Bereichen mit langen Namen wie *Psychoneuroimmunologie* und in einer anwachsenden wissenschaftlichen Literatur, die unser mikrobielles Selbst erforscht.

Die neue Wissenschaft stellt die alte Ansicht infrage, dass Depressive mit einem chemischen Problem des Gehirns geboren wurden, das sie ihr ganzes Leben lang mit Medikamenten bekämpfen müssen. Stattdessen werden solche Symptome neu als Ausdruck eines Ungleichgewichts gesehen, das mit der Belastung durch den mit den Genen interagierenden Lebensstil (Stress, Ernährung, Schlaf, Chemikalien in der Umwelt) zusammenhängt. Und außerdem als Ausdruck der Überzeugungen bezüglich Ihrer Macht, das Leben selbst zu gestalten. All diese Variablen beeinflussen die Art und Weise, wie Ihre Gene zum Ausdruck kommen (Genexpression). Sie sind den Genen also nicht hilflos ausgeliefert, sondern können selbst steuern, wie sie in Erscheinung treten. Das Fachgebiet der Biologie, das sich mit diesen Themen beschäftigt, wird *Epigenetik* genannt.

Wir lernen von der neuen exakten Wissenschaft, unsere mechanistische Perspektive des Körpers als Eingabe-Ausgabe-Maschine, die durch synthetische Chemikalien gesteuert werden muss, hinter uns zu lassen.

In der alten, mechanistischen Sichtweise sind Geist und Körper getrennt. Maßgeblich zu dieser Sichtweise beigetragen haben die Schriften des im 17. Jahrhundert lebenden französischen Philosophen René Descartes, der den Geist als unabhängig vom Körper betrachtete. Der Naturwissenschaftler Isaac Newton reduzierte alles von Bedeutung noch weiter auf objektive Energie und Materie: Nur was gemessen werden kann, ist real. Die moderne Medizin kümmert sich also um beobachtbares Verhalten und nicht um den aussagekräftigen Grund dafür. Patienten werden als »hysterisch«, mit einer Neigung zu fortwährenden Sorgen, als ewige Jammerer und als allgemein weniger zuverlässige Instanz bezüglich ihrer Erfahrungen als ein »objektiver« Beobachter abgetan. Die Analyse des Geistes (für den Beobachter unsichtbar) beschränkt sich in der Hauptsache auf die Analyse der Gedanken (selten der Emotionen) –

mit Blick auf eine gesellschaftlich angemessene, produktivitätsorientierte Funktionalität.

Der Berufsstand der Psychiatrie hat große Anstrengungen unternommen, sich durch diesen Blick zu legitimieren und Geist und Gefühle »materiell« zu machen. Das Problem ist, dass der wahrgenommene Krankheitsverlauf auf die lokalisierten Wirkungen von Neurochemikalien reduziert wird, die losgelöst im Gehirn wirken. Psychiater betrachten lästige Emotionen als Folge angeborener Fehler des neurochemischen »Drogenhandels«, wobei der Schwerpunkt auf dem Neurotransmitter *Serotonin* liegt. Der Geist als Feind, der wie ein Lochstreifen stimmungs- und angsterzeugende Gedanken ausstößt.

Diese Sichtweise berücksichtigt nicht die Vernetzung von Immunzellen und Hormondrüsen im ganzen Körper oder die Mikroorganismen in und um uns herum, ganz zu schweigen von der aufkommenden Wissenschaft der Quantenbiologie und der Rolle der Energie in unserer manifesten Erfahrung des Seins.<sup>5</sup> Ebenso wenig wird die Rolle der menschlichen Emotionen als wichtiges Signal für körperliche Unausgeglichenheit oder von persönlichem Leid als Wegbereiter für inneres Wachstum berücksichtigt.

Der Philosoph Alan Watts schrieb in seinem Buch *Does It Matter? Essays on Man's Relation to Materiality*: »Nach dieser Auffassung ist das Universum ein geistloser Mechanismus und der Mensch eine Art zufälliger Mikroorganismus, der ein winziges kugelförmiges Gestein besiedelt, das sich um einen unbedeutenden Stern am äußeren Rand einer der kleineren Galaxien dreht.«<sup>6</sup> Er fährt fort, dass diese »schlecht machende« Theorie der Menschheit sehr verbreitet unter jenen ist, die die Welt noch in Begriffen der Newton'schen Mechanik denken und die die Ideen von Einstein und Bohr, Oppenheimer und Schrödinger noch nicht verstanden haben.

Eine weitere Wissenschaftlerin, die im Sinne Watts argumentiert, ist Dr. Candace Pert, die einstige Leiterin der Abteilung für Hirnchemie am neurowissenschaftlichen Institut der National Institutes of Health, einer wichtigen Behörde des US-amerikanischen Gesundheitsministeriums. Pert gilt als Mutter der

Psychoneuroimmunologie (PNI) beziehungsweise der *Psycho-Immuno-Endokrinologie*, wie die von ihr bevorzugte Bezeichnung lautet.

Die Auswirkungen von Perts Arbeit waren tief greifend. Auf ihren Forschungen basierend beschrieb sie in mehr als 200 Veröffentlichungen in der Primärliteratur und in ihrem bahnbrechenden Buch *Moleküle der Gefühle* den Körper als ein Informationsnetzwerk: So postuliert Pert, dass die »drei klassischen Bereiche der Neurowissenschaften, der Endokrinologie und der Immunologie mit ihren verschiedenen Organen – dem Gehirn, den Drüsen und dem Immunsystem – in einem bidirektionalen Kommunikationsnetzwerk miteinander über Neuropeptide als Informationsträger verbunden sind«.7 Mit anderen Worten: Unser gegenwärtiges Arbeitsmodell des Gehirns ist veraltet. Es ist nicht, wie behauptet, ein isoliertes Niemandsland, aus dem Gedanken, Gefühle, Verhalten und Bewusstsein hervorgehen.

Perts Forschungen ergaben, dass der Geist im Körper sitzt und der Körper ein Ausdruck des Geistes ist, was nahelegt, dass die Symptome des Körpers ein Fenster zur Psyche sind. Die Neuropeptide des Gehirns (Aminosäureketten) wandern durch den gesamten Körper, um mit dem Gehirn zu kommunizieren. Früher dachte man, dass das Gehirn ein fest verdrahtetes Netzwerk von elektrischen Impulsen ist, aber jetzt stellte sich heraus, dass es seine Wahrnehmungen zum Teil über Peptide an den Körper weiterleitet, während der Körper mit dem Gehirn kommuniziert. Darüber hinaus sprechen das Immunsystem, das Hormonsystem und das neurochemische System in vielen Zellsprachen ständig miteinander, von chemisch bis energetisch. Zellen, die als Gehirnzellen, endokrine Zellen oder Immunzellen gelten, enthalten alle Peptide des Gehirns und Immuno-peptide. Daraus ergibt sich die Möglichkeit für eine unbeschreiblich große Menge an Kommunikationsformen, die durch die chemische Bindungsaffinität zu einem Rezeptor bestimmt werden.

Gefühle haben eindeutig einen Einfluss auf das Körpergeschehen. Perts Erkenntnissen zufolge beeinflussen sich Körper

und Geist gegenseitig und bilden somit eine Einheit, die sie als *Körpergeist* bezeichnete: die lebendige Einheit von Gefühl, Denken und körperlichen Vorgängen. Unser physischer Körper, so Pert, wird durch die Gefühle, die wir erleben, verändert, und die Gefühle sind in den Botenstoffen codiert, die sich im ganzen Körper bewegen und an »Knotenpunkten« konzentrieren. Dies ist sicherlich der Grund, warum wir unsere Gefühle durch unseren physischen Körper und auch unseren physischen Körper durch unsere Gefühle verändern können, was die Ansicht unterstützt, dass wir der Intelligenz des Körpers vertrauen können.

Pert verstand, dass wir das Sagen haben und niemals Opfer sind. In *Moleküle der Gefühle* schrieb sie dazu: »Jetzt, da ich weiß, dass mein Körper Weisheit besitzt, erfordert dies von mir eine neue Art von Verantwortung. Ich kann mich nicht mehr wie eine dumme Maschine verhalten und darauf warten, vom Mechaniker, auch bekannt als Arzt, repariert zu werden. Ich bin sowohl mächtiger als auch verantwortungsbewusster.«<sup>8</sup>

Der Bereich der Psychoneuroimmunologie (PNI) hat sich seit Perts Arbeiten stetig weiterentwickelt und trägt nun schon seit mehreren Jahrzehnten zum Paradigmenwechsel bei. Die PNI erkennt an, dass alle Aspekte unseres physischen, geistigen und chemischen Körpers miteinander verbunden sind und sich Störungen in irgendeinem Teil des Systems durch den ganzen Körper ausbreiten. Wenn Symptome auftauchen, fungieren sie als Warnsignal. Wir sind so gepolt, dass wir auf diese Symptome reagieren, die unser angeborenes, natürliches Neukalibrierungssystem für den Fall sind, dass etwas schiefgeht. Aber oft reagieren wir darauf, indem wir uns auf Medikamente stürzen, die laut erschienenen Veröffentlichungen mehr schaden als nützen – ein Thema, zu dem Sie in Kapitel 2 mehr erfahren werden.

Auf vielen Ebenen ist die PNI eine aufregende Offenbarung. Sie dezimiert falsche Grenzen zwischen verschiedenen Systemen und ermöglicht eine kohärentere Bewertung. Es gibt nicht mehr viele Blinde, die verschiedene Körperteile eines Elefanten untersuchen und fälschlicherweise glauben, ein Seil oder einen



Baumstamm gefühlt zu haben. Wir beginnen zu erkennen, wie Immun- und Hormonsystem einen Dialog miteinander führen – ein Gespräch zwischen dem Darm und dem Gehirn. In diesem Modell beeinflusst der Darm das Gehirn, und das Gehirn beeinflusst den Darm, aber sie sind immer noch zwei getrennte Einheiten, die durch biochemische Signale kommunizieren.

Diese neue Wissenschaft macht Platz für *Sie*. Für Ihre menschliche Erfahrung, die tief verwurzelte Überzeugungen, Gedanken und Beziehungen widerspiegelt.

Eine spezifische Art und Weise, wie die PNI Ihren Geist und Ihre Gefühle in das physiologische Gespräch zwischen Darm und Gehirn einbringt, ist Ihre Stressreaktion. Aber der Geist ist mehr als eine Reaktion auf Stress; vielmehr ist die persönliche Bedeutung des Stresses relevant.

## GRUNDURSACHEN: KRANKER DARM, LEBENSSTIL, PERSÖNLICHE BEDEUTUNG

Wenn also »psychische Erkrankungen« (einschließlich bipolarer Störungen, Depressionen, ADHS, Zwangsstörungen, Panikstörungen und sogar Schizophrenie) nicht ein genetisch vererbtes chemisches Ungleichgewicht des Gehirns sind, sondern eine abgestimmte Reaktion auf eine schiefgegangene Welt, müssen wir ihre Ursachen genauer untersuchen. Wir können damit anfangen zu verstehen, dass Entzündungen die Reaktion des Körpers auf eine Überbelastung sind. Entzündungen werden durch negative Denkmuster, toxische Belastungen, Nährstoffmangel und anderes ausgelöst und treten aufgrund einer wahrgenommenen Fehlausrichtung auf, die das Hormon-, Immun- und neurochemische System dazu bringt, sich an einer neuen Normalität zu beteiligen: eine Anpassung an den Stress.

Die psychiatrische Forschung hat übrigens bereits im letzten Jahrhundert die Theorie weitgehend aufgegeben, dass Depression von einem Ungleichgewicht chemischer Botenstoffe verursacht wird, und konzentriert sich mehr und mehr auf die Rolle des Immunsystems bei Depression, Angstzuständen und bipolaren Störungen.<sup>9, 10, 11, 12</sup>

Was aber ist die Ursache von Entzündungen? Worauf reagiert der Körper damit? Es sind mindestens drei Hauptursachen zu nennen, die potenziell an den Symptomen psychischer Erkrankungen mitwirken: 1. physiologisches Ungleichgewicht, 2. psychosomatische Toxizität und 3. geistige Krise/Entwicklung. Es zeichnet sich ab, dass Entzündungen durch all diese Elemente befeuert werden und sozusagen als Generalalarm fungieren. Vorübergehende Entzündungen sind adaptiv; chronische Entzündungen sind symptomatisch.

Betrachten wir zunächst, wie die Entzündung mit physiologischen Ungleichgewichten zusammenhängt, die zur Diagnose einer Depression führen. Wenn eine Depression eine Ansammlung von Symptomen ist und die Entzündung diese Symptome verursacht, was ist dann eine mögliche physische Quelle der Entzündung? Aus Daten von Studien mit Tieren und Menschen geht hervor, dass eine Störung unserer Darmökologie eine wichtige Rolle spielen könnte, sodass das Darmmikrobiom in die vordersten Reihen der psychiatrischen Forschung gerückt ist.

Die anderen Faktoren, die die Entzündung befördern, Faktoren des Lebensstils wie Stress durch emotionale Toxizität in persönlichen und beruflichen Beziehungen sowie psychospirituelle Reaktionen auf eine restriktive Gesellschaft, werden in den Teilen 2 und 3 dieses Buches eingehender behandelt.

**Kranker Darm.** Unser Immunsystem ist weitgehend im Darm angesiedelt, und das Zusammenspiel von Darm und Gehirn ist eine komplexe und äußerst wichtige Beziehung. Der Darm, der mehr als 70 Prozent unseres Immunsystems beherbergt, ist quasi die Schnittstelle zwischen der Innenwelt und der Außenwelt des Körpers. Die Darmwand mit der Darmschleimhaut (Epithelzellen) bildet die physische Barriere. Eine Mutter überträgt bei einer vaginalen Geburt bereits im Geburtskanal nützliche Bakterien an ihr Neugeborenes, die sich im Darm niederlassen. Weitere solcher Bakterien erhält das Baby dann durch das Stillen (aus der Muttermilch und von der Haut der mütterlichen Brust) sowie aus der Umgebung.

Eine Störung des Bakteriengleichgewichts durch Medikamenteneinwirkung, Lebensmittelantigene, Herbizide und Stress

kann die Voraussetzungen dafür schaffen, dass sich das angeborene Immunsystem auf eine Reaktion vorbereitet. Eine Depression in Verbindung mit einer beschädigten Darmbarriere<sup>13</sup> entsteht durch einen Entzündungssturm, die Schädigung lebenswichtiger Zellbestandteile (Mitochondrien), oxidativen Stress und dann eine weitere Entzündung – ein echter Teufelskreis. Insbesondere sind bei Depressionen erhöhte Werte von Lipopolysacchariden (LPS) nachweisbar. LPS sind äußerst nützliche Verbindungen im Darminneren. Ist jedoch die Darmschleimhaut durchlässig und gelangen die LPS hinaus, können sie heftige Entzündungsreaktionen auslösen.

Wir alle wissen, dass sich Angst oder Nervosität auf unsere Magen- und Darmfunktion auswirken kann. Jeder kennt das Bauchkribbeln vor einem Rendezvous oder die mit häufigen Toilettenbesuchen einhergehende Nervosität vor einer besonders herausfordernden Aufgabe. Im Rahmen wissenschaftlicher Forschung stellt sich mehr und mehr heraus, dass diese Beziehung wechselseitig ist: Der Darm teilt auch umgekehrt dem Nervensystem mit, dass er in Alarmbereitschaft oder dass alles in Ordnung ist.

Weltweit haben Forscher mittlerweile den Vagusnerv als wichtigen Datenübermittlungskanal erkannt. Entzündungsmarker sind sozusagen Boote, die auf diesem Kanal fahren. Tiere wurden im Labor Darmtoxinen ausgesetzt, die beim Menschen mit Depressionen assoziiert werden. Anschließend durchtrennten sie den Vagusnerv, um zu untersuchen, welche »Schutzwirkung« dies im Organismus der Tiere hat. Die Rolle und Ursache von Entzündungen und warum sie grundsätzlich chronische Krankheiten und oft Depressionen, Angstzustände, bipolare Störungen und Psychosen auslösen, müssen allerdings noch genauer erforscht werden.

**Der Lebensstil.** Wenn wir anfangen, psychische Störungen als ein komplexes Geflecht von Beziehungen zwischen Darm und Hormon- sowie Immunsystem zu betrachten, wie es die Psychoneuroimmunologie (PNI) tut, sehen wir, wie die einzelnen Fäden unserer alltäglichen Lebensweise das Netz unserer gefühlten Erfahrung bilden.

Nachdem ich meinen Rezeptblock weggelegt und mich in meiner Praxis ganz der Unterstützung von Frauen bei der Wiederherstellung ihrer körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit verschrieben hatte, nahm ich wahr, dass sich durchschlagende Erfolge besonders dann einstellen, wenn ein Gefühl der Sicherheit auf mehrere Arten gleichzeitig signalisiert wird. Ich habe für meine Arbeit die Psychoneuroimmunologie operationalisiert und die Erfahrung in ein mächtiges Selbsthilferitual verpackt, das die Patienten auf ihre Heimreise zu sich selbst vorbereitet.

Als ich anfang, wahrhaft tektonische Plattenverschiebungen in der Wahrnehmung, bei den Symptomen und der Vitalität der Patienten zu bemerken und schließlich auch zu erwarten, sprach sich das herum, und meine Warteliste wuchs auf zwei Jahre an. Das Ganze ist aber gar nicht so kompliziert, und ich bin mir nicht einmal sicher, ob ein Arzt dafür notwendig ist. Mein erstes Buch, *Die Wahrheit über weibliche Depression*, habe ich geschrieben, um eine Grundlage für die Reise in ein erwachtes Leben zu schaffen, die ich in diesem Buch noch weiter ausführe. *Vital Mind Reset*, ein Onlineprogramm, über das ich Sie in Kapitel 6 informiere, entspricht genau dem Plan, wie ich ihn bei meinen Patienten anwende und der von meiner eigenen Heilungsreise, meiner Arbeit mit Dr. Nicholas Gonzalez und der Unterstützung weiterer Experten geprägt ist. Von diesem einmonatigen Prozess der Selbsterneuerung können Sie überall auf der Welt profitieren.

Die mit diesem Plan bereits erzielten Ergebnisse reichen von kleinen, aber stetig fortschreitenden Erfolgen bis hin zu Fällen, in denen die Medikamentenschublade komplett geleert werden konnte.

Eine der grundlegenden Prämissen dieses Ansatzes ist die wunderbare Darm-Hirn-Achse, ein guter Einstiegspunkt in die weitreichenden Auswirkungen des Nervensystems auf das tägliche Leben.

### **Resetter: Jacie**

Ich habe mich für die Teilnahme am *Vital Mind Reset*-Programm entschieden, weil ich ständig mit einem allgemeinen körperlichen Unbehagen und speziell mit Verstopfung und Sodbrennen zu kämpfen hatte.

Seitdem ich mit dem VMR begonnen habe, habe ich täglich Stuhlgang und fühle mich unglaublich viel wohler und sicherer in meinem Körper. Es ist mir klar geworden, dass ich einfach der Verbindung zu mir selbst, meiner Selbstfürsorge und der Chance auf einen Neuanfang Priorität einräumen muss. Das VMR hat mir die notwendige Motivation und Unterstützung gegeben, um mich endlich an die erste Stelle zu setzen.

## **CINDYS GESCHICHTE: LUPUS UND DIE KEHRTWENDE**

Cindys Geschichte veranschaulicht die immense Kraft, die dieses auf dem Lebensstil basierende Signal der Sicherheit ausstrahlt, wobei der Schwerpunkt auf der Darm-Hirn-Verbindung liegt. Bei Cindy wurde nach der Geburt ihres Sohnes die Autoimmunerkrankung Lupus erythematoses diagnostiziert, und ab dann litt sie 18 Jahre unter schmerzhaften Symptomen. In der Folge und aufgrund der soziokulturellen Konditionierung, wie das Leben für Betroffene dieser potenziell schweren Erkrankung auszusehen hat, schränkte sie ihr Leben auf das ein, wie ihrer Meinung nach das Leben einer kranken Frau aussah. Sie fühlte sich unwohl, nahm ständig Medikamente, manchmal für unbekannte Indikationen, und sagte zu vielen Chancen Nein – bis sie dann eines Tages Ja sagte und sich auf eine radikale Heilung durch Änderungen der Ernährung und der Lebensweise einließ, aufgrund derer sich ihre Lupus-Symptome auf und davon machten.

Bis dahin hatte ihr Alltag laut ihrer Beschreibung etwa so ausgesehen: »Lupus war eine Belastung für mein System. Ich hatte

gute und schlechte Tage. Ich wurde nervös, wenn es um die Planung von Reisen und Terminen ging, weil ich nie wusste, ob ich mich gut genug fühlen würde, um das Haus zu verlassen. Immer wieder fing ich mir alles Mögliche ein und litt zum Beispiel an chronischen Nebenhöhleninfektionen und Reflux. Hinzu kam eine Synovitis, die sich in geschwollenen, heißen und extrem schmerzhaften Gelenken zeigte. Irgendwann wurde mir klar, dass die Gelenkentzündungen durch Essen ausgelöst wurden, aber ich fand nicht heraus, welche spezifischen Nahrungsmittel die Ursache waren.«

Cindy geriet in den Teufelskreis der Medikamenteneinnahme und bekam zwischendurch sogar ein Antidepressivum verschrieben. Zu ihrem Glück hörte sie aber schließlich von dem *Vital Mind Reset*-Programm.

Es ging dann für sie so weiter: »Ich hielt mich erst einmal zwei Wochen lang an das Programm und ließ entzündungsfördernde Lebensmittel weg. Mein Körper reagierte sofort, worauf mir klar wurde, dass wohl eine Nahrungsmittlempfindlichkeit die Wurzel allen Übels war. Nach den 14 Tagen ging ich zu meinem Rheumatologen und ließ ein routinemäßiges Blutbild machen. Als die Ergebnisse vorlagen, sagte mir mein Arzt, dass es keine Anzeichen von Lupus mehr gäbe. Ich konnte es fast nicht glauben und weinte auf dem ganzen Weg nach Hause Freudentränen! Bald darauf erhielt ich noch ein Schreiben des Arztes, in dem er mir die Ergebnisse bestätigte.«

Diese Herangehensweise betrachtet Depression und andere Erkrankungen als komplexe, unspezifische Symptome, die einen Zustand der körperlichen Disharmonie widerspiegeln. Es ist nicht so, dass Sie mit schlechten Genen oder einem niedrigen Serotoninspiegel geboren wurden. Viel wahrscheinlicher leiden Sie an einem entzündlichen Ungleichgewicht, das durch eine Cortisol-Disfunktion verursacht wird und letztendlich von einem kranken Darm herrührt.

Ein gestörtes Gleichgewicht zwischen den Bakterienarten im Darm wird *Dysbiose* genannt, was aus dem Griechischen stammt und wörtlich übersetzt »falsches Leben« heißt. Als Ursache dafür kommen viele Lebensstilfaktoren infrage, darunter Ernährung,

Umwelt und Stress (Themen, die ich in Teil 2 und Teil 3 dieses Buches behandeln werde).

Hier setzt die Theorie der evolutionären Fehlanpassung aufgrund der modernen Lebensweise an: Eine unausgewogene Darmflora durch schlechte Ernährung und Stress führt zu einer *Durchlässigkeit* der Blut-Organ-Barriere, was einen Leaky Gut (undichte Darmschleimhaut) und einen erhöhten Endotoxinspiegel (Lipopolysaccharide/LPS) im Blut zur Folge haben kann. Insbesondere haben viele Lebensmittelkomponenten das Potenzial, Entzündungsreaktionen auszulösen, darunter moderner Weizen (mit 15- bis 20-mal so viel Gluten wie alte Sorten) und verarbeitete Kuhmilchprodukte. Beim Erhitzen von Lebensmitteln – Grillen und Braten – können sowohl »Advanced Glycation Endproducts« (AGEs – Endprodukte fortgeschrittener Glykierung) als auch Schadstoffe, sogenannte heterozyklische Amine, entstehen. Durch das synergetische Zusammenwirken dieser beiden wird die Immunschwelle im Körper gesenkt, während sich die weißen Blutkörperchen und Chemokine auf eine Immunabwehr vorbereiten.

Wenn man zum Einfluss der Ernährung den Einfluss von Pharmazeutika hinzunimmt, befinden wir uns mitten in einem Krieg gegen die Menschheit. Eine faszinierende wissenschaftliche Beurteilung beschreibt die vielfältigen unerwünschten Wirkungen gängiger Arzneimittel auf das Darmmikrobiom, darunter Blutdrucksenker, Chemotherapie und sogar antiretrovirale Medikamente, die bei der Erstellung einer HIV-Diagnose eingesetzt werden.<sup>14</sup> Die Antibiotika-Granaten sind ja mittlerweile bereits bei vielen Menschen in Verruf geraten. Mehr zum Thema Antibiotika und psychische Erkrankungen erfahren Sie in einem späteren Kapitel. Ich sage meinen Patienten auf jeden Fall, dass sie allein schon wegen dieser möglichen Verbindung die Anwendung von Antibiotika hinterfragen sollten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Darmschleimhaut notwendig ist, um den Darminhalt vom Blutkreislauf fernzuhalten, denn intakte Barrieren sind entscheidend für das Wohlbefinden! Eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut kann Autoimmun- und Entzündungsprozesse auslösen. Ein

Medikament – egal ob natürlich oder chemisch – kann hier nicht die Lösung sein, da ein ganzes inneres Ökosystem wiederhergestellt werden muss. Was wir brauchen, ist eine tiefere Heilung durch eine Veränderung der Lebensweise.

## PERSÖNLICHE BEDEUTUNG

Seit der Etablierung des Forschungsgebietes der Psychoneuroimmunologie (PNI) findet in der medizinischen Literatur eine neue Diskussion statt, die sich dem Menschen als Ganzes zuwendet. In einem Artikel der Universität Auckland in Neuseeland kritisieren die Forscher jedoch die Psychoneuroimmunologie und fordern eine noch nuanciertere und differenziertere Betrachtungsweise der menschlichen Erfahrung.<sup>15</sup> Sie weisen darauf hin, dass manche Menschen ihre persönliche Vorgeschichte sprachlich ausdrücken, manche im Verhalten, manche im körperlichen Ausdruck und wahrscheinlich die meisten auf mehrere Arten. Bei dieser Sichtweise wird der »persönlichen Bedeutung« der eigenen Krankheit eine wichtige Rolle zugeteilt.

Ich glaube fest daran, dass in jeder Diagnose und sogar in jedem Symptom eine persönliche Einladung steckt, alles zu hinterfragen, von der Ernährung bis hin zu den spirituellen Überzeugungen. Aber gibt es vielleicht auch eine *persönliche Symbolik* von Krankheiten? Um die Relevanz der Symbolik zu erkennen, muss der ganze Mensch umfassend beurteilt werden, unter Berücksichtigung der individuell zutreffenden Bedeutung von Symptomen.

Die Autoren des oben genannten Artikels würden dem zustimmen. Sie stellen die These eines *ko-emergenten Systems* auf, in dem Geist und Körper nicht aufeinander einwirken, sondern Teil einer ununterbrochenen Kontinuität sowohl der inneren Körperprozesse als auch der äußeren zwischenmenschlichen Bedeutungen und Einflüsse sind. Mit anderen Worten: Es handelt sich um ein Modell, das den Menschen, seine Vorgeschichte und seine Umgebung berücksichtigt – das Gesamtbild.

Wie können wir nun also auf all diesen Ebenen gleichzeitig heilen: Körper, Geist und persönliche Bedeutung? Bei Patienten,