

# Es geht nicht um Angst, Depression, Abhängigkeit oder Burnout...

Dieser Text handelt von den häufigsten psychischen Leiden und der Darlegung, warum aus Sicht des Autors der Fokus auf Diagnosen und Symptome zu keiner wirklichen Lösung führt. Anschließend werfen wir einen Blick auf die tatsächlichen Ursachen von Leiden aus Sicht der Bindungs- und Polyvagaltheorie sowie deren Auflösung mit Hilfe von echtem Kontakt und tiefen, langfristigen Beziehungen. Auch gehe ich auf spirituelle und gesellschaftliche Dimensionen dieser komplexen Thematik ein und erkläre, warum das System in dem wir leben gar kein Interesse hat (und nicht haben kann), dass wir gesund, sowie psychisch stark und stabil sind.

## 1. Diagnosen und Symptome

Zu den häufigsten psychischen Erkrankungen zählen Angststörungen, Depression, Abhängigkeit von Medikamenten und Alkohol sowie Burnout. Und hier beginnt bereits die Problematik. Es wird uns suggeriert, dass mit uns etwas nicht in Ordnung sei, dass wir krank sind und dass das, was wir Krankheit nennen weg muss. Wenn es weg ist, dann ist angeblich alles wieder in Ordnung. Habe ich also mit Ängsten oder Depression zu kämpfen brauche ich nur ein Medikament nehmen, was die Ängste unterdrückt oder ich mache eine Psychotherapie, um die Ängste loszuwerden und dann ist alles wieder gut? Gut ist es aus Sicht des Systems, in dem wir als funktionierende Einheit angesehen werden. Das Symptom oder die Krankheit behindert unsere Funktion (Arbeiten und Steuern generieren) und dass muss so schnell wie möglich behoben werden.

Möglicherweise gibt es aber so etwas wie Krankheit als ein eigenständiges „Etwas“ gar nicht. Vielleicht ist das, was wir Krankheit, Symptom oder Leiden nennen in Wirklichkeit ein Teil von uns, der sich nicht mehr in seiner ursprünglichen, natürlichen Form zeigen kann, sondern schmerzhaft und verzerrt. Und vielleicht sind gar nicht wir, die nicht in Ordnung sind, sondern das System in dem wir leben!

Dieses kapitalistische System steht vor dem Dilemma, dass es Arbeitssklaven für die Wirtschaft und Soldaten für die Kriege braucht. Diese unnatürliche Lebensweise machen Körper und Seele aber nicht unbegrenzt mit. Sobald sich Symptome und Krankheiten zeigen, besteht nun das Problem, dass eine tatsächliche Transformation dazu führen würde, dass der Mensch frei wäre und dem System verloren ginge. Also muss dafür gesorgt werden, dass die Symptome ausgeblendet werden, damit die vorgesehene Funktion nicht gefährdet wird, aber... es darf zu keinem Aufwachen kommen. Da dies für den Körper nicht möglich ist, bietet uns die Matrix im großen und ganzen nur Dinge an, die zur Betäubung und weiteren Verschleierung der eigentlichen Ursachen führen. Das wichtigste aus Systemsicht ist: es darf niemals und unter keinen Umständen zum Aufwachen kommen, denn dann ist es nicht mehr möglich Macht über die Menschen auszuüben und sie auszubeuten.

## 2. Die eigentliche Ursache

Krankheiten, Leiden und Symptome müssen eine Ursache haben. Ohne Ursache, keine Wirkung. Allein aus dieser einfachen Tatsache lässt sich ableiten, dass es gar nicht möglich sein kann eine Wirkung zu beseitigen, ohne die Ursache anzurühren. Wenn ich im 3. Stock Schimmel habe und glaube nun den Schimmel entfernen zu können, ohne den Wasserschaden im Keller zu beheben, durch den die Feuchtigkeit ständig nach oben steigt, dann werde ich noch in 10 Jahren damit beschäftigt sein den Schimmel zu beseitigen. Wenn ich aber den Wasserschaden behebe und noch

dazu die Dachluke im 7. Stock öffne, so dass Licht und Wärme herunter scheinen, ist die Reinigung des 3. Stocks nur noch eine Formsache.

Möglicherweise ist die Ursache fast aller psychischen Probleme langanhaltender Stress im Körper. Und möglicherweise gibt es im Kern nur ein einziges Problem, ein einziges Leiden, welches diesem Stress und damit allen sogenannten Krankheiten und allen inneren und äußeren Problemen zu Grunde liegt:

## E i n s a m k e i t

Wenn das so ist, wäre die Lösung für alle Problem das Herstellen oder Wiederherstellen von Verbundensein. Und genau darum geht es, in diesen Zustand zurückzufinden. Davon handelt der ganze Text. Wenn du möchtest schau mal wie sich das Lesen anfühlt und was dabei in dir geschieht. Die zentralen Begriffe die damit zusammenhängen sind: Trauma, Entwicklungstrauma, Bindungstrauma, Schocktrauma und transgenerationales Trauma. Die wichtigsten Schlüsselwörter, die den Weg zur der Heilung und Transformation bahnen, sind die Bindungstheorie (John Bowlby, James Robertson, Mary Ainsworth), die Polyvagaltheorie (Stephen Porges) und Bewusstsein (OSHO).

Noch eine Dimension weiter geschaut, man könnte sagen aus spiritueller Sicht, gibt es Ebenen dahinter, im unsichtbaren Bereich. Hier haben die östlichen Traditionen meisterhaftes geleistet und herausgefunden: Unser gesamtes Erleben wird vom Zustand, bzw. der Reinheit der drei Hauptlichtkanäle oder Hauptenergiekanäle bestimmt. Im Yoga werden sie Ida, Pingala und Sushumna genannt. In tibetischen Traditionen ist besonders die Praxis des Tsa Lung hervorzuheben, die diese Kanäle aus meiner Sicht am effizientesten reinigt. Zuletzt geht es darum, den gesamten Lebensstrom (Prana) in den Zentralkanal zu lenken, was bei vollständigem Geschehenlassen (Meditation) zum Verlöschen von „ich“ und „Welt“ führt. Dies war im Westen völlig unbekannt und wird im Osten Samadhi genannt.

Es macht jedoch absolut keinen Sinn auf diesen feinen Ebenen zu arbeiten, solange wir nicht unsere Bindungsmuster und somit unsere Grundprägung wie wir mit anderen Menschen und der Welt in Beziehung treten transformiert haben. Das bedeutet: Psychotherapie bzw. Traumatherapie vor jeder spirituellen Praxis!



Therapiemethoden, die zu empfehlen sind:

**Somatic Experiencing® (SE)**

**TRE®**

**NARM™**

**FLOATING**

**Safe and Sound Protocol (SSP)**

### **3. Transformation durch Körpereindrücke, Kontakt und Beziehung**

Der Körper ist die Grundlage unseres Erlebens, nicht die Psyche! Das bedeutet: wie wir etwas erleben hängt vom Zustand des Autonomen Nervensystems ab. Und das wiederum hängt davon ab, was wir als Kinder im Kontakt mit den Eltern erlebt haben, wie die Qualität der Beziehung zu den Bezugspersonen war. Um also eine Änderung im seelischen/psychischen Erleben zu bewirken braucht es eine Änderung des Körperzustandes. Wir können ganz vereinfacht sagen, der Körper interessiert sich im Wesentlichen nur für Sicherheit. Ist diese hergestellt kommt es zur Entspannung bzw. Regulation. Diese tiefe Zustandsänderung im Körper bewirkt ein Gefühl von Glück, Freude, Lebendigkeit und Kommunikationsbereitschaft. Der Zustand der Regulation kann bei Aktivität entstehen wie Spielen, Tanzen, Singen oder bei Inaktivität wie Stillen, Kuschneln und Ausruhen.

Die Frage ist nun, wann stuft der Körper die Umgebung als sicher ein? Die Antwort ist evolutionsbedingt und lautet: Wenn wir sicher gebunden sind, wenn wir also tiefe, langfristige Beziehungen haben und in einer Gruppe angenommen und aufgehoben sind. Das Gegenteil davon, führte in der Evolution zu massivem Leid oder Tod. Daher ist unser ganzes Nervensystem auf ein Leben in Gruppen und Beziehungen ausgerichtet und auf eine solche Umgebung angewiesen.

Wenn die Möglichkeit unseres Nervensystems anderen Menschen und damit uns selbst zu begegnen auf Grund von Kindheitstraumata eingeschränkt ist kann der Körper kaum in den Zustand von Regulation kommen. Wir pendeln dann zwischen Rückzug und angst/stressvoller Begegnung mit anderen Menschen. Beides führt zu keinem befriedigenden Zustand. Im Rückzug kann unser Körper nicht dauerhaft existieren, er braucht zwingend nährende, tiefe Verbindungen. Im Kontakt kommt es auch nicht zu einer Lösung, weil Kontakt per se Stress und Angst auslöst.

Es gibt zwei Wege, um diese scheinbare Endlosschleife aufzulösen. Der eine ist über Körpereindrücke und der zweite ist über Erfahrung von Kontakt, *aber in einem Zustand von Sicherheit*. In der Therapie muss beides in Kombination stattfinden, es bedingt sich gegenseitig. Das einzige was also letztlich zu erreichen ist, ist dass wir eine Erfahrung von Kontakt bei gleichzeitiger Entspannung machen. Wir brauchen um zu heilen, die *Erfahrung*, dass Kontakt nicht gleichzeitig Gefahr oder Lebensgefahr bedeutet. Und wir brauchen das *Wissen*, dass Kontakt *heute* praktisch gar keine Lebensgefahr mehr darstellen kann. Sollte es dennoch zu einer extremen Ausnahmesituation kommen, kann ich als Erwachsener mich anderen Menschen zuwenden, mich wehren, um Hilfe oder die Polizei rufen.

Aus der wiederholten *Erfahrung*, dass Kontakt keine Lebensgefahr bedeutet, dass ich Kontakt und Beziehung heute *gestalten kann* und gehört werde, dass es einen echten Austausch mit dem anderen gibt, entwickelt sich nach und nach die Fähigkeit sich auf langfristige Beziehungen einzulassen. Dies ist die natürliche Folge. Oft wird versucht, die Einsamkeit auf Grund fehlender Kontaktfähigkeit durch Anstreben einer Beziehung zu kompensieren. Dies führt jedoch immer zum Scheitern, weil eine Beziehung als mentales Konstrukt keinen echten Kontakt darstellt. Beziehung ist letztlich etwas was sich aus vertieftem Kontakt *ergibt*, aber man nicht machen kann.

Jede längere Beziehung hat tiefgreifende physiologische Veränderungen zur Folge, die für uns sehr wichtig, ja notwendig sind, damit wir (also unser Körper) uns wohl fühlen.

### **5. Der spirituelle Weg**

Der Versuch mittels spiritueller Methoden wie Meditation, Yoga usw. eine Lösung für das Leiden in unserem Leben zu finden ist aus meiner persönlichen Erfahrung zum Scheitern verurteilt. Der Grund ist, weil alles was nur eine Zustandsveränderung statt einer Aktualisierung des Beziehungsmusters bewirkt die Ursache nicht berührt. In der Tiefe wird das Leiden durch Trennungsvorgänge in Beziehungen (Angreifen, Weggehen, Erstarren) immer wieder (unbewusst) hergestellt. Das geschieht so lange, bis ich weiß und verstanden habe wie ich selbst immer wieder den Kontakt vermeide und stattdessen auf eine der drei genannten Defensivreaktionen zurückgreife. Schließlich geht es darum sich ganz bewusst anders zu entscheiden. Dies fühlt sich jedoch so an, als ob wir gegen unsere tiefste Natur, gegen unsere tiefste Wahrheit, ja gegen kosmische Gesetze verstoßen würden. Tatsächlich beginnen wir aber zum ersten Mal FÜR uns zu handeln.

### **6. Jenseits der Matrix**

Die Welt in der wir leben basiert auf Trennung untereinander. Nur dadurch entsteht soviel Not in den Menschen, dass sie kaum anders können also sich den vielen Kompensationsangeboten von Wirtschaft und Staat hinzugeben. Daher kann das System gar kein Interesse haben, dass wir heil, stark und verbunden sind! Es würde das Ende des bestehenden Macht- und Wirtschaftssystems bedeuten. Erst wenn eine kritische Masse an Menschen aufgewacht ist und sich wieder mit einander verbindet und zu echtem Kontakt fähig ist, kann eine neue Welt entstehen.

<https://www.youtube.com/watch?v=ccQAOj5wB0k>

*Gopal*