

Heilt eine psychologische Therapie den Geist des Menschen und die Medizin seinen Körper?



Lernen verändert unsere Körperzellen. D.O. Hebb formulierte 1949 die Hebbsche Lernregel: Je häufiger eine Nervenzelle mit einer anderen Nervenzelle gleichzeitig aktiv ist, umso mehr werden beide Nervenzellen - bedingt durch körperliche Wachstumsprozesse und/oder Veränderungen im Stoffwechsel - aufeinander und miteinander reagieren.

Diese Erkenntnis ist die Grundlage für die heute wissenschaftlich anerkannte Tatsache, daß sich Nervenzellen und Körperzellen in Ab-

hängigkeit von ihrer Verwendung und dem Beziehungsumfeld (nicht nur nach den Genen!) verändern, sowohl in ihrer Form als auch in den

biochemischen Prozessen. Im Alltag kennen wir dies aus dem Training, beispielsweise bei Sportarten oder mentalen Fähigkeiten wie dem Einmaleins: Man übt durch Wiederholung - und dabei greift die Hebbsche Lernregel. Jedes Lernen verändert also die Zellen in unserem Körper!

Die Veränderung und neue Kombinationen der Nervenzellen und der Muskel- und Organzellen hat den Sinn, daß unser physischer Körper unter den Umständen überlebt und gedeiht, unter denen er gerade existiert. Deshalb sind Wahrnehmungen um unseren Körper herum, in unserem Körper und auch die Wahrnehmung unserer Gedanken- und Gefühlsinhalte Auslöser für Zellreaktionen: in unserer zivilisierten Welt umso mehr, als unser Körper relativ wenig physischer Gefahr ausgesetzt ist.

Wahrnehmung erfolgt überwiegend unbewußt, nur ein kleiner Teil erfolgt tatsächlich bewußt, auch wenn wir dies gern anders hätten. Deswegen sind wir fasziniert, wenn wir beispielsweise Sportlern zusehen oder Musikern zuhören: Deren Bewegungen und hörbare Leistungen sind unbewußt gesteuert und so spontan, unvorhersehbar und schnell, daß wir sie uns kaum erdenken oder vorstellen können.

Erstaunlich ist, daß Lernen in Beziehungen für uns lebenswichtig ist: Waisenkinder ohne Zuwendung und ohne Möglichkeit zu Lernen versterben einfach.

Was wir lernen

Die Überschrift müßte eigentlich heißen: Lernen wir überhaupt irgendetwas nicht? Diese Frage kann man wahrscheinlich mit einem eindeutigen »Nein« beantworten, auch wenn es dazu keine wissenschaftlichen Untersuchungen gibt.

Das menschliche Gedächtnis hat eine sagenhafte Speicherfähigkeit. Manche Menschen sprechen bspw. 12 Sprachen fließend - und das mit Leichtigkeit. Die unglaublichen Gedächtnisleistungen von manchen Autisten, die sich alle Haltestellen einer Straßenbahnlinie merken, in der sie nur einmal gefahren sind - über Jahre hinweg ohne Fehler - oder bspw. alle historischen Ereignisse dieser Welt der letzten 250 Jahre, sind beeindruckende Beispiele für diese Speicherkapazität.

Was wir uns merken

Polizisten können ein Lied davon singen: Jeder Zeuge erlebt eine Situation, in der eine Straftat begangen wird, anders. Selbst auf Bildern mit der Kleidung, in der die Straftat begangen wurde, wird der Straftäter nicht von allen Zeugen erkannt, weil das Bild des Straftäters bspw. in einem Raum aufgenommen wurde, der anders ist als der Raum, in dem die Straftat begangen wurde. Manche Zeugen erinnern sich beispielsweise nur an die Bewegungsmuster des Täters, und nicht an sein Gesicht.

Was sich dagegen alle Beteiligten merken, sind die Emotionen von Gefahr (Angst, Ohnmacht, Wut etc.), die eine Straftat begleiten.

Psychotrauma

Genauso ist es mit unverdauten Lebenserfahrungen, die wir in der Psychologie ja als Trauma bezeichnen. Wir speichern jedes Detail eines solchen Ereignisses, damit wir im Fall einer ähnlichen aktuellen Situation besser gewappnet sind, als beim ersten Mal. Wir konstruieren und rekonstruieren durch das wiederholte Durchdenken und -fühlen den Sachverhalt immer wieder. Auf diese Weise ist der berühmte Wiederholungszwang am Werk, der uns am Ende das Ereignis nicht vergessen läßt. Und dadurch verschwimmen die tatsächlichen Vorkommnisse immer mehr mit unseren Konstruktionen, wie beim Zeugen einer Straftat. Was im Gedächtnis bleibt - und damit erlernt wird -, sind belastende Gefühle und behindernde Schlußfolgerungen, die sich gegenseitig verstärken.

Diese negativen Gefühle und Schlußfolgerungen schalten in unseren Körperzellen die natürlichen Reparaturmechanismen für alle Krankheiten ab. Wir können dadurch mit der Nahrung auch nur beschränkt Energie und Aufbaustoffe aufnehmen, die unser Körper für seine Gesundheit braucht. Selbst wenn alle körperlichen Botenstoffe, Eiweiße, Mineralien und Vitamine im Körper reichlich vorhanden sind, wird diese Balance durch negative Gefühle und Gedanken wieder aus dem Gleichgewicht gebracht.

Daraus ergibt sich, daß nicht nur psychische Probleme wie Vergeßlichkeit,

Angstzustände, Traurigkeit, Zwänge etc. die Folge von Psychotrauma sind, sondern auch körperliche Probleme, wie Hautkrankheiten, Rückenschmerzen, Zähneknirschen, Magenschmerzen, Darmprobleme, Schilddrüsenprobleme, Diabetes und bspw. Krebs.

Fazit

Für die Erkenntnis, dass die Hebbische Lernregel mit den Folgen der physiologischen und morphologischen Zellveränderungen bei jedem Lernvorgang anzuwenden ist, hat Eric Kandel im Jahr 2000 den Nobelpreis erhalten. Insofern heilt eine moderne psychologische Therapie, wenn sie Traumata auflöst, auch den Körper. Vielleicht haben sogar die meisten körperlichen Krankheiten Streß (negative Gefühle und Gedanken) als Auslöser, was zumindest in der modernen medizinischen Literatur eine gängige Erkenntnis wird.

Damit gehört die alte Trennung zwischen Körper und Geist der Vergangenheit an. Lernen Sie also, wie Sie Ihren Streß regulieren, dann tun Sie das Wichtigste für Ihre körperliche Gesundheit!

Autor

Ubaldo Hullin
Diplom-Psychologe, M. Sc.

Vortrag

Am 15.1.2013 um 19.00 Uhr lädt Ubaldo Hullin in Stuttgart-Degerloch zu einem kostenlosen Vortrag ein. Thema: »Aktiv gegen Streß – wirksame emotionale Selbstregulation«.

Internet / Kontakt

www.ubaldhullin.de/veranstaltung/vortrag/ Anmeldungen und <http://de.amianto.com/INQOOKT.html>
Tel: 07 11 - 72 07 18 74.

**10 Jahre Bioladen
10 Jahre gesund genießen
10% Rabatt Aktionen***

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do von 9 - 12.30 Uhr
und 14.30 - 18 Uhr
Freitag von 9 - 18 Uhr
Samstag von 9 - 13 Uhr

Heilbronner Weg 5
74360 Ilsfeld-Wüstenhausen
(Ortsausgang Richtung Ilsfeld)
Tel.: 0 70 62 / 6 12 09
www.foell-biohof.de

*2012/13
Aktionstermine
im Internet

Föll Biohof 10 Jahre

Biologische Baustoffe

AURO Farben
HAGA Putze & Farben



Jukatan
Umwelttechnik

Jukatan Umwelttechnik | Dieter Volkert
Dresdner Straße 2 | 74613 Öhringen
Tel. 07941 / 959166 | jukatan.dv@t-online.de

Dämmen Sie ökologisch mit Zellulose oder Hanf. Nutzen Sie die **positiven Eigenschaften biologischer Baustoffe** für nachhaltiges Bauen und Sanieren. Lassen Sie sich von uns beraten.



BAUBIOLOGIE LAYHER

Sachverständigenbüro
und Umweltanalytik

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden betrifft auch Ihr Wohnumfeld!



Entscheiden Sie sich für Ihre Gesundheit!

Wir messen, untersuchen, analysieren und beraten.

Rufen Sie doch an und erfahren mehr darüber.

Telefon 07191 / 950012

Elektromog, Schadstoffe und Schimmelpilze sind möglicherweise auch in Ihrem Wohnumfeld vorhanden

Weitere Informationen unter www.baubiologie-layher.de