

Scott E. Miners

Deine Gedanken
deine Einstellung
deine Gesundheit

Gesund bleiben mit der Kraft
positiver Gedanken

Mit Beiträgen von
Dr. med. Bernie Siegel und Barbara Siegel,
Dr. med. Deepak Chopra, Dr. phil. Blair Justice,
Dr. phil. Jeanne Segal und Dr. med. Larry Dossey

Aus dem Englischen
von Astrid Ogbeiwi

Scott E. Miners
Deine Gedanken – deine Einstellung –
deine Gesundheit

Scott E. Miners

Deine Gedanken
deine Einstellung
deine Gesundheit

Gesund bleiben mit der Kraft
positiver Gedanken

Mit Beiträgen von
Dr. med. Bernie Siegel und Barbara Siegel,
Dr. med. Deepak Chopra, Dr. phil. Blair Justice,
Dr. phil. Jeanne Segal und Dr. med. Larry Dossey

Aus dem Englischen
von Astrid Ogbeiwi

Titel der englischen Originalausgabe:
Thoughts, Attitudes & Your Health
published by Scott E. Miners
© Scott E. Miners
All rights reserved.

Deutsche Ausgabe:
1. Auflage 2019
© Crotona Verlag GmbH & Co. KG
Kammer 11
83123 Amerang
www.crotona.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische
Wiedergabe, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

Übersetzung aus dem Englischen: Astrid Ogbeiwi
Umschlaggestaltung: Annette Wagner

Druck: CPI • Birkach

ISBN 978-3-86191-111-1

Inhalt

Einführung.....	7
Herzzentriertes Heilen	13
Die Heilung des Quantenherzens	19
Die verborgene Dimension der Gesundheit	37
Können Sie selbst bestimmen, wann Sie krank werden wollen und wann nicht?.....	61
Die Gedanken in Richtung Gesundheit lenken	75
Lebensbedrohliche Krankheiten überstehen	87
Spirituelle Aspekte der Heilkunst.....	101
Stellen Sie sich innerlich auf Gesundheit ein	127

Können Sie selbst bestimmen, wann Sie krank werden wollen und wann nicht?

von Dr. phil. Blair Justice

Wenn Sie mitten in einem hochwertigen Projekt stecken, bei dem Sie unter hohem Zeitdruck Ihr Bestes geben müssen, und sich sagen, Sie dürfen jetzt wegen dieses Stresses auf keinen Fall krank werden – hört Ihr Körper dann auf Sie und verschiebt Krankheiten auf später?

Manche glauben, wenn sie ihrem Körper gut zureden, können sie verhindern, dass sie krank werden, bis es zeitlich besser passt. Andere merken, dass sie unter Stress oft gut arbeiten können und sich wohl fühlen, danach aber unweigerlich krank werden. Bestätigt diese Erfahrung ebenfalls die Vorstellung, dass Krankheiten aufschiebbar sind – oder gibt es Menschen, die tatsächlich sogar unter Stress stehen müssen, damit es ihnen gut geht?

Die Antwort auf alle diese Fragen lautet offenbar „ja“, wenn die Fakten sich erhärten, die in einer breit angelegten Stressforschung mittlerweile zutage treten. Es gibt nicht nur Grund zu der Annahme, dass der Mensch stressbedingte Krankheiten aufschieben kann – und dies tatsächlich auch tut – sondern es mehren sich auch die Belege dafür, dass Stress dem Körper sowohl Auftrieb geben als auch Schaden zufügen kann.

Was Stress – zum Guten wie zum Schlechten – mit unserer Gesundheit macht, wird immer deutlicher, je mehr die Forschung über den Einfluss des Gehirns und seiner Neurotransmitter auf die Drüsen, die Hormone, das kardiovaskuläre System und die Immunzellen im Körper herausfindet. Auch wenn sich die Wissenschaft bisher nicht auf allen Ebenen der biomedizinischen Forschung, von der molekularen bis zur verhaltensbezogenen, auf eine gemeinsame Definition von Stress einigen konnte, würden doch die meisten wohl dem Neuroendokrinologen Dr. med. John Mason aus Yale zustimmen, dass der Begriff „tief in uns eine Saite zum Klingen bringt, die darauf anspricht“, und „trotz der Verwirrung, die er hervorruft“ in der Wissenschaft mit Sicherheit Bestand haben wird.

Mit anderen Worten, obwohl der Begriff *Stress* unterschiedlich gebraucht wird – manche meinen damit die Anforderungen und den Druck im Leben, andere das Gefühl, das letztere in uns erzeugen – sind doch die meisten überzeugt, dass Stress tiefgreifende Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben kann. Dass heute so ein Wirbel darum gemacht wird, rührt daher, dass es zunehmend Belege für Vorgänge in Gehirn und Körper gibt, die einige verblüffende Paradoxien rund um den Stress erklären können. Zum Beispiel:

Können Sie selbst bestimmen, wann Sie krank werden wollen und wann nicht?

Im Körper treten Veränderungen ein, wenn Menschen mit ihren schmerzenden Körperteilen sprechen und ihr autonomes oder „unbewusstes“ Nervensystem stabilisieren – also das System, das weitgehend für die Stressreaktion verantwortlich ist und viele innere Organe steuert.

Ein hoher Katecholaminspiegel im Gehirn – Neurotransmitter mit anregender Wirkung wie Epinephrin (Adrenalin) – kann bei Menschen, die sehr stark auf ihre momentane Tätigkeit konzentriert sind, verhindern, dass sie Verletzungen oder sich anbahnende Krankheiten bemerken.

Menschen, die fest entschlossen sind, bis zu einem bestimmten Zeitpunkt gesund oder am Leben zu bleiben, mobilisieren offenbar Selbstheilungskräfte, über die man erst sehr wenig weiß und die sie offenbar in die Lage versetzen, ihr vorgenommenes Ziel tatsächlich zu erreichen.

Manche Menschen, die viele Überstunden und nie Urlaub machen, sind mit solcher Leidenschaft bei ihrer Sache und haben diese so gut im Griff, dass sie sich kaum einmal im Stress fühlen oder krank werden.

Bei Menschen, die nach einer Phase mit starkem Stress – die durchaus anregend oder faszinierend gewesen sein mag – krank werden, zeigt sich oft ein kontinuierlicher Anstieg von Stresshormonen, der ihr Immunsystem schwächen kann.

Auch die körpereigenen Opioide oder „Opiate“ – Endorphine und Enkephaline – haben Auswirkung auf das Immunsystem, und ob sie die Immunität senken oder erhöhen, könnte davon abhängen, wie sehr die

Betroffenen das Gefühl haben, ihren Stress und dessen Folgen selbst steuern zu können.

Ein Gefühl der Kontrolle – insbesondere die Fähigkeit, steuern zu können, wie wir anstrengende oder belastende Situationen sehen und darauf reagieren – scheint ein ausschlaggebender Faktor dafür zu sein, ob die Auswirkungen von Stress auf den Körper gut oder schlecht sind.

Wer seine Symptome aufschiebt oder gar aufhebt, indem er mit seinem Körper spricht, stärkt dieses Gefühl der Kontrolle, sobald er sieht, welche Wirkung er auf seine eigene Physiologie erzielen kann. „Noch vor ein paar Jahren hätte man solche Menschen für verrückt erklärt“, bemerkte Dr. Anees Sheikh auf einer Konferenz in St. Louis, die vom *American Imagery Institute* und dem *Medical College of Wisconsin* gefördert wurde. Sheikh ist Professor für Psychologie und Leiter der Fakultät an der Marquette University.

Ergebnisse aus seinem Labor sowie auch Forschungen an der Stanford University, an der Klinik für Verhaltensmedizin in Yale und anderswo haben gezeigt, dass Wahrnehmungen, die Bilder, die Menschen sich machen, und die Worte, die sie sich sagen, samt und sonders physiologische Konsequenzen haben. Ja, ganz offenbar lösen die Kognitionen und Bilder als solche im Gehirn auf molekularer Ebene elektrochemische Ereignisse aus.

Was auf dieser Ebene vor sich geht, ist deshalb wichtig, weil Biomediziner zur Erklärung der Mechanismen und Prozesse, durch die Menschen krank werden, eine molekulare Krankheitstheorie vertreten. Wenn jemand zum Beispiel aufgrund übermäßiger Salzsäure-Ausschüttung Magenge-

schwüre entwickelt, so sind an einem der dazu führenden Mechanismen Magenzellen beteiligt – die Parietalzellen –, die Rezeptoren für Histamin-Moleküle haben, sogenannte H_2 -Rezeptoren. Histamin ist eines von vielen Botenmolekülen im Körper, die die Kommunikation unter den Zellen bewerkstelligen. Ein Botenmolekül kommuniziert, indem es sich wie ein Schlüssel verhält, der zu der Konfiguration der Moleküle an der Oberfläche oder Membran der aufnehmenden Zelle passt. Die Histamin-Moleküle fügen sich in die ganz bestimmte Form des „Rezeptor-Schlusses“ von Parietalzellen ein und setzen eine Reihe biochemischer Abläufe in Gang, die zur Ausschüttung von Salzsäure führen. Der Erfolg des bei der Behandlung von Magengeschwüren verbreitet eingesetzten Arzneistoffs Cimetidin rührt daher, dass seine molekulare Konfiguration der Struktur von Histamin stark ähnelt, sodass sich der Wirkstoff also ins „Schloss“ der Parietalzellen setzt und damit verhindert, dass der angreifende Botenstoff Rezeptoren vorfindet, an die er andocken kann.

Wenn der Hypothalamus die Stressreaktion auslöst und Neurotransmitter, Hormone sowie andere Botenmoleküle in Gehirn und Körper aktiviert, wirken diese Substanzen wiederum auf die Rezeptoren von Herz, Muskeln, Blutgefäßen und – wie kürzlich entdeckt – Immunzellen, die uns vor Bakterien und Viren schützen. Wenn zu viele „Schlüssel“ in zu viele „Schlösser“ finden, führt dies dazu, dass das Herz rast, der Blutdruck steigt, die Muskeln sich anspannen und bei anhaltendem Stress die Immunreaktionen zurückgefahren werden. Wenn wir ständig unsere Stressreaktion anspringen lassen und sie ignorieren oder nichts dagegen unternehmen, kann dies zur Folge haben, dass wir krank werden oder Schmerzen entwickeln.

Aber inwiefern hilft es, wenn man mit dem Körper spricht – und was sagen die Betroffenen ihren schmerzenden Körperteilen eigentlich?

„Sie können den Schmerz bitten, jetzt wegzugehen“, sagte Sheikh. „Sie können ihm sagen, er solle in zwei Stunden oder in zwei Tagen wiederkommen, wenn Sie ihm zuhören und beachten können, was er Ihnen sagen möchte.“

Eine Krankenschwester, die an der Konferenz über das *innere Bildern* teilnahm und diese Technik anwendet, um Symptome auf später zu verschieben, bemerkte ergänzend: „Unter Stress bekomme ich Kopfschmerzen. Ich erkenne den Schmerz an und sage: ‚Bitte, geh weg. Ich habe gerade viel zu tun. Ich kümmere mich später um dich.‘ Wenn ich dies dreimal wiederhole, geht der Schmerz weg.“

Ein Psychologe berichtete: „Ich sage meinem Magen: ‚Hallo Magen. Was ist los? Reden wir drüber.‘“ Der Hypothalamus, der sich von den Gedanken, Wörtern und Bildern, die wir in höhere Hirnzentren einspeisen, befehlen lässt, kann im Körper ebenso gut eine Entspannungs- wie eine Stressreaktion auslösen. Dies könnte eine Möglichkeit sein, wie beruhigendes Einreden auf den Körper hilft.

Für die Vorteile der Zuwendung zu sich selbst wirbt Dr. Gary Schwartz in Yale schon, seit er zu der Überzeugung gelangt ist, dass eine Dysregulation des autonomen Nervensystems häufig von einem Abbruch der „Verbindung“ zwischen Geist und Körper herrührt. Wenn wir unseren Stress ignorieren oder nichts dagegen unternehmen, werden die Feedbackschleifen, die unsere biochemischen und neuralen Prozesse normalerweise im Gleichgewicht halten, unterbrochen. Ein wenig bewusste Aufmerksamkeit für den Körper genügt oft schon, um die Verbindung

wiederherzustellen und das System zu stabilisieren, sagt Schwartz, medizinischer Leiter der Klinik für Verhaltensmedizin in Yale.

In einer Vorlesung vor dem Master-Studiengang der *American Psychological Association* berichtete Schwartz von einem dreijährigen Jungen, der wegen schwerer Migräneschübe in seiner Klinik behandelt wurde. Mithilfe von Temperaturfeedback lernte der Junge, seine Hände warm werden zu lassen, und verringerte seine Schübe bei Tag dadurch um achtzig Prozent. Wenn es gelingt, dass die Blutgefäße in den Händen geweitet bleiben, dann, so hat die Forschung gezeigt, bleiben die Blutgefäße im Kopf, die sich am Beginn eines Migräneschubs oft zusammenziehen, ebenfalls offen. Der kleine Junge begann, seinen Händen selbstständig Befehle zu erteilen, indem er laut aussprach: „Hände – ihr seid heiß!“ Innerhalb von ein bis zwei Minuten wurden seine Hände um fünf bis acht Grad wärmer.

Mit dem Körper zu sprechen, um Symptome auf später zu verschieben oder die Auswirkungen der Stressreaktion zu lindern, funktioniert am besten, wenn die Betroffenen eine Entspannungs- oder Biofeedbacktechnik erlernt haben. Um aber zu beweisen, dass Zuwendung zum Körper hilft, das autonome Nervensystem zu regulieren und Stressfolgen entgegenzuwirken, lud Schwartz bei seiner Vorlesung die anwesenden Psychologen ein, eine Minute die Augen zu schließen und auf ihren Atem zu achten. Die meisten gaben an, dass ihre Atmung langsamer, tiefer und regelmäßiger wurde. Allein der Prozess, auf seinen Atem zu achten, reicht häufig bereits aus, so sagte Schwartz, um Geist und Körper miteinander in Verbindung zu bringen und das autonome Nervensystem zu stabilisieren.

Menschen, die auf ihren Körper achten und ein gutes Gespür für sich selbst haben, weisen tendenziell eine höhere Resistenz gegen Stress und Krankheiten auf als andere, die sich selten selbst beobachten. Im Rahmen einer Studie an der *State University of New York* in Albany stellten Dr. Jerry Suls und Barbara Fletcher fest, dass stressige Lebensereignisse bei Menschen mit geringer Aufmerksamkeit für sich selbst Krankheiten vorhersagten, bei Menschen hoher Eigenwahrnehmung jedoch nicht.

Wenn ständig unsere Stressreaktion ausgelöst wird, versetzt das autonome Nervensystem den Körper durch Stimulation mit Stresshormonen und anderen Stoffen dauerhaft in einen Erregungszustand. Bei manchen Menschen kann diese Erregung – ausgelöst in erster Linie durch Adrenalin und Noradrenalin – ein derart berauschendes Erlebnis sein, dass sie nicht einmal merken, dass sie verletzt sind oder Gewebeschäden haben. Shirley MacLaine berichtet in einem ihrer Bücher von einem Spitzentanz mit gebrochenem Knöchel. Der Gastroenterologe und Schmerzmediziner Dr. Errol Korn von der klinischen Fakultät der *University of California* in San Diego erinnerte sich auf der Konferenz über das innere Bildern an einen japanischen Turner, der sich bei den letzten Olympischen Spielen beim Abgang mit einem Salto und einer Schraube das Schienbein gebrochen hatte und seine nächste Übung anschließend so gut absolvierte, dass er die Silbermedaille gewann. Die Ausschüttung natürlicher, körpereigener Opiate, die im Gehirn häufig erfolgt, wenn die Stressstoffe ihren Spitzenwert erreicht haben, erklärt offenbar nicht so gut, warum Verletzungen nicht bemerkt werden, wie die intensive Fokussierung auf die Herausforderung der zu erbringenden Leistung und die stimulierende Wirkung der Katecholamine.

Bei Menschen, die nach konzentrierten Phasen hohen beruflichen Drucks krank werden, steigt der Stresshormon-Spiegel möglicherweise ebenfalls auf ein Niveau, das eine Zeit lang „die Säfte in Fluss“ hält und Bestleistungen ermöglicht. Früher oder später werden aber wahrscheinlich die Grenzen, die jeder Mensch nun einmal hat, erreicht, und die Betroffenen verlassen die „Resistenzphase“ der Stressreaktion und geraten in die Erschöpfung. Interessanterweise tritt der Spitzenwert – und auch das anschließende Absinken – der Stresshormone erst ein, wenn die Stressphase vorbei ist. Dr. Marianne Frankenhauser, die führende Psychobiologin an der Universität Stockholm und am Karolinska Institut in Schweden, hat die Nachwirkungen von Stress bei einer Gruppe von weiblichen Angestellten untersucht, die im Laufe von zwei Monaten zweiundsiebzig Überstunden angesammelt hatten, wobei die meisten Zusatzstunden in einem Zeitraum von zwei Wochen geleistet worden waren. Die höchste Arbeitsbelastung bestand in der Mitte der Überstundenphase, aber die höchste Epinephrin- (Adrenalin-) Ausschüttung erfolgte am Ende. Sogar nachts zu Hause hatten die Frauen einen hohen Stresshormonspiegel.

Auf Katecholamin-Spitzenwerte nach längerem Stress können Symptome wie Atemwegserkrankungen und Infektionskrankheiten folgen. Dr. William Gruchow von der University of Waterloo in Ontario stellte fest, dass die Symptome häufig drei Tage nach den erhöhten Werten auftreten. Weil ein hoher Stresshormon-Spiegel das Immunsystem unterdrücken kann, kann eine vermehrte Anfälligkeit für Erkältung, Husten und grippale Infekte der Preis sein, der im Nachhinein für einen grenzwertigen Arbeitseinsatz zu bezahlen ist.