

EINLEITUNG

Als klinischer Psychologe mit mehr als 50 Jahren Erfahrung auf dem Gebiet bin ich zu der Einsicht gelangt, dass wir das Beste beider Welten miteinander verbinden und die Disziplin der Neurowissenschaft mit der der Psychologie vereinigen müssen, wenn wir psychische Gesundheitsprobleme wirkungsvoll behandeln wollen. Erforderlich ist ein sich vertiefender Austausch, eine Kreuzbefruchtung des Wissens und der Praxis zwischen diesen zwei Fachgebieten.

In diesem Buch werde ich versuchen, Neurologie, Psychologie und Biologie zu *einem* organischen Ganzen zu vereinen, so dass wir Menschen nicht mehr zu Studienzwecken in separate Teile zergliedert werden. Das gestattet uns, menschliche Wesen auf eine wirklich ganzheitliche Art und Weise zu erklären, und wir werden sehen, wie Psychologie und Neurologie zusammenwirken, um unser Verhalten und unsere Symptome zu bestimmen. Wenn wir also eine psychologische Diagnose stellen, wird sie auch andere Wissensgebiete einbeziehen, und wir diagnostizieren zugleich, wie unser physisches System mit dem emotionalen zusammenarbeitet.

Wir werden zum Beispiel nicht nur über Besessenheit diskutieren, sondern auch erörtern, wo im Gehirn sie auftritt und welches die geschichtlichen Faktoren waren, die sie in Gang setzten. Und sexuelle Impotenz – wie neurologische Faktoren sie beeinflussen und wo in der Geschichte des Kranken Erfahrungen auftraten, die sie vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt hervorgerufen haben könnten. Auf diese Weise werden wir mehrere Fachgebiete durchqueren, damit sie uns verstehen helfen, wer wir sind und wie emotionale Faktoren das Gehirn und den Körper beeinflussen – und umgekehrt. Wir sind aus einem Stück. Wir können unterschiedliche Aspekte unserer selbst zu Studienzwecken abstrahieren, aber es bleibt die Tatsache, dass wir eine organische Ganzheit sind. An einem gewissen Punkt müssen wir alle Stücke wieder zusammensetzen, um ganzheitliche, organische Antworten für die Bedingungen menschlichen Seins bereitzustellen.

Diejenigen von uns, die umfassend ausgebildet wurden und Primärtherapie an unserem Zentrum praktizieren, glauben, dass wir Psychotherapie zum ersten

Mal als Wissenschaft etablieren. Wir zeichnen alle Sitzungen auf Videoband auf und wir besprechen sie. Wird ein Fehler gemacht, wissen wir es sofort, weil die Therapie präzise und geordnet ist. Das war nie der Fall, als ich psychoanalytische Psychotherapie praktizierte. Das bedeutet, dass wir jetzt eine systematische Therapie haben, die den Gesundheitsstatus von Menschen wirklich verbessern kann. Ich zögere, das Wort „Heilung“ zu verwenden, weil es einen schändlichen Beigeschmack hat, aber Tatsache ist, dass genau dies in vielen Fällen geschieht. Und zwar deshalb, weil wir in der Lage sind, in die Tiefen des Gehirns und die Antipoden des Unbewussten einzudringen, um traumatische Elemente aufzuspüren, die sich dort seit Jahrzehnten befinden, verborgen und tief, und Schaden aller Art anrichten, unser Verhalten und alle möglichen Leiden beeinflussen, die uns treffen werden. Ich glaube, dass dieses Buch ein Avatar für unser Fachgebiet ist und Sigmund Freuds 1902 verfasster *Traumdeutung* gleichkommt, die zum ersten Mal die Natur des Unbewussten ausbreitete und darlegte, wie es uns beeinflussen könnte. Wir haben jetzt ein detaillierteres Verständnis dieses Unbewussten, weil wir es in der Therapie jeden Tag sehen. Wir spähen in die Vergangenheit unserer Patienten und sehen, wie sich die frühe Geschichte entwickelte. Wir beobachten jemanden in der Therapie und beginnen die Geschichte der Menschheit zu verstehen. Wir sehen, wie Patienten ihre Vergangenheit wiedererleben und beobachten zugleich unsere uralte Vergangenheit. Wir sehen das Reptilien-Salamander-Gehirn in Aktion, indem wir das Geburtstrauma beobachten, und wir begreifen, was es uns unser ganzes Leben hindurch angetan hat, von Aufmerksamkeitsdefizit-Störung bis hin zu Migränen und hohem Blutdruck. Ohne dieses Verständnis werden wir uns selbst nie verstehen, geschweige denn diese Zustände wirkungsvoll behandeln. Das sagt jetzt ziemlich viel, aber ich hoffe, dass dieses Buch klären wird, was ich meine.

Weil Verhaltens- und kognitive/Einsichts-Therapien sich für Diagnose und Behandlung allein auf Verhalten konzentriert haben, ist aktuelle Forschung, die das Gehirn einbezieht, weitgehend unbemerkt geblieben. Obwohl also psychologische Theorien reichlich vorhanden sind, fehlt ihnen die Verankerung in der Neurowissenschaft, und Neurowissenschaft bietet einen Reichtum an Information, der die klinische Praxis unterrichten kann. Ich schlage vor, eine Brücke zwischen beiden zu schaffen.

Mein Versuch ist einer der ersten Schritte auf dieses Ziel hin und keine endgültige, definitive Antwort. Da ich das Privileg vieler Jahrzehnte klinischer Arbeit hatte, habe ich beobachtet, wie sich die Persönlichkeit entwickelt, wo Neurose beginnt, und lernte, worin Heilung liegt. Dank der Neurowissenschaft steht uns jetzt umfangreiches Wissensmaterial zusätzlich zu meinem zur Verfügung, ein tieferes und sichereres Verständnis, wie das Gehirn sich auf Verhalten bezieht. Anders als in vergangenen Jahren wissen wir heute eine ganze Menge mehr

über die Natur der Gefühle und über das limbische System. Und was am wichtigsten ist, wir wissen, wie man das System von eingraviertem andauernden Schmerz befreit.

Obwohl sich überall in diesem Buch wissenschaftliche Quellenangaben und Zitate finden, sollten wir die alles überspannende Wahrheit nicht aus den Augen verlieren – Gefühle sind ihre eigene Validation. Wir können den ganzen lieben Tag lang anführen und zitieren, aber die Wahrheit liegt letztlich in der Erfahrung menschlicher Wesen. Ihre Gefühle erklären so viel, dass statistische Beweise irrelevant werden. Die kognitive Therapie sucht statistische Wahrheiten, um ihre Hypothesen und Theorien zu erhärten; diese Theorien sind allzu oft intellektuelle Konstrukte, die tatsächlich statistischer Validation bedürfen. Über mathematische Fakten hinaus sind wir hinter biologischen Wahrheiten her. Die Studien, die ich zitiere, beweisen nichts. Was sie machen, ist, dass sie eine Art von Universalität anzeigen, ein Kontinuum für alle Arten organischen Lebens. Diese Studien sind Folgesätze, keine separaten, unangetasteten Realitäten; eine Art intellektueller Kniefall vor dem linken Gehirn. Aber ohne Kontakt zum rechten Gehirn sind diese Realitäten auf das Intellektuelle beschränkt. Bei Statistiken kann alles wahr sein, weil sie biologische Realitäten ignorieren. Sie lassen sich auf jegliche Weise manipulieren. Alles das mag denen entgehen, die keinen Zutritt zum Rechtshirn-Unbewussten haben, wo Geschichte und Gefühle liegen. Tierforschung ist interessant, aber wir versuchen nicht, die Psyche von Ratten zu verstehen; wir müssen unsere eigene Psyche verstehen – durch Analogie oder Folgerung. Wer leidet, wer defekte Schleusen hat, hat eine Art unvollständigen Zugang zum Unbewussten. Bei unserer Arbeit haben wir ein Versuchslabor, wo wir das Unbewusste jeden Tag in unseren Patienten sehen. Wir brauchen keine statistischen Wahrheiten. Wir haben biologische.

Leute in der kognitiven Therapie sind in der Lage ,“sich besser zu fühlen,“ verwechseln das aber mit Genesung, weil sie Sprache und Worte benutzen können, um den Schmerz zu ersticken. Sie benutzen Gedanken, um Gefühle zu betäuben und stellen sich vor und denken, das alles gut sei.

Es gibt eine Welt des tiefen Unbewussten, die man erforschen muss; ein Unbewusstes aus unserem animalischen Vermächtnis. Dieses Unbewusste kann man in verbaler Sprache niemals verstehen. Wir können nicht mit einem Salamander sprechen und wir können nicht mit dem Salamandergehirn sprechen, das in jedem von uns wohnt. Wenn in einer Theorie kein Platz ist für dieses Unbewusste, gibt es keine Möglichkeit, dass man man von allen möglichen emotionalen Problemen geheilt werden könnte; Probleme, die ihren

Ursprung im Nachlass des Reptilienlebens haben mögen. Patienten zu beobachten, wie sie sich auf Reptilienart winden, wenn sie im Griff eines uralten, unentwickelten Gehirns sind, macht das alles klar. Es kann nie klar sein, solange wir auf der kognitiven Ebene bleiben.

Seite 16

Vergessen wir nicht, dass es in der Welt der Kosmologie die Entdeckung der dunklen Materie gibt, welche die Mehrheit dessen ausmacht, was wir gewöhnlich leeren Raum nannten. Wir sind Teil dieses Universums; unsere dunkle Materie wird als das Unbewusste bezeichnet. Vordem hat sich Psychotherapie nur mit der Spitze des Eisbergs befasst und dabei ein unerforschtes Universum unberührt gelassen. Obgleich sich Kosmologie in der Regel mit dem äußeren Universum befasst, sind wir auch Teil dieses Universums, und die Gesetze, die für externe Kosmologie gelten, müssen auch für uns Menschen gelten. Schließlich besteht der größte Teil unseres biologischen Körpers aus Sternenstaub – Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff, Eisen und anderen Elementen. Kohlenstoff kombiniert mit Wasserstoff und Sauerstoff bildet organische Verbindungen. Die Gesetze, die eindeutig auf das Universum über uns zutreffen, müssen auch für das Universum darunter gelten. Es gibt keine einfache Trennungslinie zwischen beiden. Die Geschichte des Universums dauert in jedem von uns fort. Nichts geht in unserer Evolution verloren; wir fügen nur hinzu. Wir haben noch immer Anteil an diesem uralten Gehirn, das in unseren Schädeln eingeschlossen ist. Wir sind die fleischgewordene Geschichte des Universums – wandelnde Geschichte – eine Tatsache, die auf dem Feld der Einsichts-Psychotherapie weitgehend ignoriert wird. Je mehr wir über die Gesetze des Universums entdecken, umso mehr werden wir über uns selbst lernen. Der Schlüssel ist hier, dass wir umso präsenter sein können, je weiter wir in in unsere persönliche Zeit zurückreisen; denn es ist Tatsache, dass die Vergangenheit in unsere Systeme eingepägt ist, und wir werden unserer Geschichte verfallen sein, bis wir sie wiedererleben und mit dem Bewusstsein verknüpfen. Je tiefer wir in die Antipoden unseres Unbewussten reisen, umso klarer sehen wir unsere alte Geschichte. Chronisch hohe Körpertemperatur erzählt von unserer Geschichte. Sie schreit ihre Bedeutung hinaus, aber allzu oft bleibt sie unbegreiflich für den gebildeten Intellektuellen.

Wir müssen Primärpsychologie als Zweig der Kosmologie betrachten – als Studium des inneren Universums. Wie können wir etwas über die Gesetze zwischenmenschlichen Umgangs lernen, wenn wir nie in die dunkle Masse des Unbewussten eintauchen? Andernfalls werden wir von Kräften herumgestoßen, über die wir keine Kontrolle haben. Wir entwickeln Symptome aus unbekanntem Gründen und werden krank aus ziemlich mysteriösen Gründen. So muss es nicht sein. Das Unbewusste spricht die ganze Zeit in seiner eigenen Sprache zu uns,

aber zu oft wissen wir nicht, was es ist, noch können wir es aussprechen, denn es hat nichts mit Worten zu tun. Eine angemessene Therapie muss nonverbale Sprache benutzen.

Schließlich muss es eine Verbindung geben zwischen dem tiefen Unbewussten und dem präfrontalen Kortex der oberen Ebene. Ohne diese Verbindung gibt es keine Kontrolle des Unbewussten. Es wird seine Kraft kontinuierlich ausüben und unter anderem Sucht, hohen Blutdruck und Schlaganfälle erzeugen. Mit dieser Verbindung lassen sich diese oft normalisieren. Wenn man Verhalten – Sucht –

Seite 17

als eine Sache für sich selbst behandelt, bedeutet das, das Geheimnis der Neurose nie zu lösen. Mit dem Alkohol aufzuhören ist keine Heilung; es bedeutet einfach mit dem Trinken aufzuhören. Trinken ist in der Regel keine Krankheit an sich (trotz Anonymer Alkoholiker), es ist das Symptom einer solchen. Wir werden lernen, wie ein basales eingebautes Bedürfnis, wenn es nicht erfüllt wird, zu einem „Bedürfnis nach“ Drogen, Essen oder Alkohol wird. Wir müssen uns mit dem Grundbedürfnis befassen und nicht mit dem variablen und vielfältigen „Bedürfnis nach.“

In der Kosmologie stellen wir die Fragen „Wie begann das alles? Was hat es entstehen lassen? Wie beschaffen ist das Universum? Wie geschah der Urknall?“ Wir müssen nur dieselben Fragen über uns selbst stellen. In der Primärtherapie suchen wir die Jahre mit unseren Eltern wieder auf, eilen zurück zu den Zeiten unserer Großeltern und begeben uns von da (über Monate oder Jahre) hinab zu unseren Primaten-Vorfahren. Von dort reisen wir zu niedrigeren Tierformen – der Salamander wiederum. Und dann zurück zu den Elementen, aus denen wir gemacht sind: die Atome und Moleküle des Sternenstaubs. Natürlich gehen wir nicht bis zu diesem Punkt zurück, aber Patienten gelangen zu dem Salamander-Gehirn, wo sie sich schlängeln und sinusförmige Bewegungen machen, wo es kein Weinen, keine Tränen und gewiss keine Worte gibt, um Feelings zu verdecken. Wir können das. Wir haben diese primitive Sprache erlernt und durch sie erschließen wir unseren Patienten das Unbewusste, vertiefen ihre Identität und erweitern ihren Bezugsrahmen, damit sie sich selbst, ihr inneres Universum und ihr gegenwärtiges Verhalten verstehen.

Je weiter wir ins äußere Universum hinausgehen, umso näher kommen wir unseren Ursprüngen, umso weiter gelangen wir zurück zum Anfang der Zeit. Je tiefer wir in die dunkle Materie des Unbewussten gehen, umso besser verstehen wir unsere Ursprünge und unsere Gegenwart. Dialektisch betrachtet können wir, je weiter wir regredieren, desto eher zukünftige Probleme voraussagen, sei es

Angst, Drogensucht oder sexuelle Impotenz. Es existiert zum Beispiel eine Beziehung zwischen Anoxie bei der Geburt und späterer Neigung zum Suizid. Je mehr wir das Geburtstrauma erforschen, umso mehr verstehen wir von unkontrollierter Sucht. Wir können sexuelle Frigidität Jahrzehnte später voraussagen. Über all das lernen wir in den folgenden Kapiteln.

Der Urknall, der unser Universum vor etwa 14 Milliarden begründete, hat eine logische Folge im inneren Universum. Wir sehen unsere uralte Vergangenheit in den weitgestreuten Sternen, die gen Unendlichkeit rasen, und wir sehen unsere persönliche Vergangenheit in den „weitgestreuten“ Symptomen unserer Biologie. Wir sehen den Beweis für unsere frühen Traumata in der Messung der Muskelspannung im Augenzwischenraum, und wir sehen das Vorgeburtstrauma in den Kortisol- und Serotoninspiegeln – etwa 30 Jahre später. Das sind die weitgestreuten Folgen früher Einprägungen, unseres persönlichen „Urknalls,“ wenn Sie so wollen. Wir können die Spur zu diesen frühen

Seite 18

Ereignissen von den hohen neurochemischen Werten aus, die wir heute sehen, zurückverfolgen. Diese Werte sind verbunden mit und entwickeln sich aus spezifischen Traumata, die uns schon vor unserer Geburt widerfuhren. Sie erinnern uns daran, was mit uns geschehen ist und halten diese frühen Ereignisse am Leben. Wir dürfen diese Erinnerungs-Bruchstücke nicht einfach mit Medikamenten zurückschlagen, sei es Herzjagen oder hoher Blutdruck; wir müssen sie mit den Dingen verknüpfen, die von ganz früh an geschahen und die Funktionsstörung in unserer Biologie verursachten.

Der Zweck der Wissenschaft besteht darin, Vorhersagen zu machen; jedoch ist Vorhersage solange nicht möglich, bis wir die Ursprünge kennen. Sich nur auf die Gegenwart zu konzentrieren ist gleichbedeutend mit Astrologie. Sich auf die dunkle Materie, die Geschichte und die Ursprünge zu konzentrieren ist die Domäne der Astronomie. Letztere ist strikte Wissenschaft. Der Wert einer Wissenschaft ist nur so gut wie ihre Beweis- kriterien. Wenn der Beweis in der Psychotherapie die Geschichte ignoriert, wenn sie phänotypisch und in ahistorische Begriffe gekleidet ist (zum Beispiel für sechs Monate mit dem Alkohol aufzuhören), kann sie nicht erfolgreich sein. Sie kann nur gegenwärtige zeitweilige Änderungen produzieren, die nicht von Dauer sein können, weil dunkle unbewusste Kräfte am Werk bleiben. Wir bleiben Gefangene der Geschichte, nicht nur der Geschichte der frühen Kindheit sondern ebenso derjenigen zuvor, wenn Traumata auf Leben und Tod normales Funktionieren erschüttern und abweichen lassen.

Wenn wir je ein volleres Universum entdecken wollen, das menschliche Pathologie erklärt, müssen wir den inneren Kosmos erforschen, das

geheimnisvolle Unbewusste, das seine Wahrheiten zögerlich aber verlässlich preisgibt und das Geheimnis beendet, welches das Unbewusste war. Ohne eine Reise ins Reich des Inneren werden wir Depression niemals wirklich verstehen. Woher wissen wir das? Die Neigung zu Depression und oft zu suizidalen Gedanken hält an, bis wir die tiefe, entfernte Vergangenheit erforschen und sie wiedererleben. Es ist dieses Wiedererleben, das sowohl Chemie als auch Verhalten normalisiert. Wiedererleben bedeutet, durch die Zeit zu rasen zu einem zeitlosen Zustand, in dem Gegenwart und Vergangenheit miteinander verschmelzen. *Ist* jemand die Vergangenheit, dann wird gegenwärtiges Verhalten klar: „Ich habe Migräne-Anfälle, weil es bei der Geburt so wenig Sauerstoff gab.“ Oder: „Ich trinke, weil ich unmittelbar, nachdem ich geboren war, wochenlang keine Mutter hatte.“ Keine Einsichten nötig. Das Unbewusste erklärt es alles. Betrachten wir unser Feld als das der Primärkosmologie, bei der wir nicht länger damit zufrieden sind, nur auf die Gegenwart zu schauen; wir müssen die Vergangenheit wieder aufsuchen und in sie eintauchen. Nur das wird uns befreien. Es gibt keine Gestalt-Übungen, keine Einsichten, die das leisten können. Es gibt keine Gegenwart ohne diese Vergangenheit.

Primärtherapie ist die erste Psychotherapie, die wirkungsvoll Zugang zu den tiefsten Schichten des Gehirns und des Bewusstseins erlangt. Um Menschen zu helfen, schreckliche Symptome und Leiden loszuwerden und um ihren Depressionen

Seite 19

und Ängsten ein Ende zu setzen, müssen wir über das Freudianische und behavioristische Vermächtnis hinausgehen, das sehr viel getan hat um zu helfen, das aber jetzt so einschränkend ist. Wir müssen die Kunst ‚Psychotherapie‘ mehr in Richtung Wissenschaft verlagern.

Die Auffassung, dass der Gedanke an erster Stelle steht und das Gehirn an zweiter, welche die intellektuelle Therapie von der Gefühlstherapie unterscheidet, geht auf den alten Disput zurück zwischen den logischen Positivisten des 19ten Jahrhunderts, die den Verstand als primär sahen, und den Empirikern, welche die Erfahrung an erste Stelle setzten. Es geht eindeutig auf die Auffassungen des Sokrates zurück. Die Materie, das Gehirn, ging offensichtlich dem Geist voraus. Es existierten Milliarden Jahre organischen Lebens, bevor es ein denkendes Gehirn gab, das Gedanken ersinnen konnte.

Psychologie kann keine bloße „Verhaltenswissenschaft“ mehr sein, sondern muss vielmehr etwas sein, das unser physiologisches Selbst in Betracht zieht, die Kräfte, die Verhalten antreiben, - *eine Wissenschaft des Fühlens*. Psychologie muss die Wissenschaft von den Bedingungen menschlichen Seins werden; alle umfassend, nicht nur den geistigen Aspekt. Um Psychotherapie

zum ersten Mal als Wissenschaft zu etablieren, formulieren diejenigen von uns, die am Primal Center arbeiten, Hypothesen und testen sie. Wir haben vier signifikante Gehirnwellen-Experimente abgeschlossen, ebenso mehrere Doppelblind-Studien, und wir haben Neurochemie und Immunfunktionen von Patienten überprüft. Wir überwachen unsere Patienten jahrelang nach der Therapie, um zu verifizieren, dass ihr Fortschritt von Dauer ist. Wir messen die Vitalfunktionen vor und nach jeder Sitzung. Wir erkennen, dass sich bestimmte Arten von Pathologien offenbaren, wenn besondere Vitalwert-Konfigurationen eintreten. Veränderungen bei diesen Vitalwerten dienen uns als Maß für den Fortschritt. Unsere Techniken, durch jahrelange Praxis verfeinert, sind präzise und messbar.

Ich bin der Forschung treu geblieben, die ich unternommen habe, und ich habe gewissenhaft darüber berichtet, habe bekundet, wann etwas Spekulation und Vermutung im Gegensatz zu unzweifelhaften Tatsachen war. Unsere klinische Arbeit wird nach 33 Jahren, in denen wir 5.000 Patienten aus mehr als 20 Ländern behandelten, akzeptiert und anerkannt.

Ich widme dieses Werk meinen Patienten, die mir durch ihre Verpflichtung zur Behandlung geholfen haben, Gedanken zu formulieren und die den Mut gehabt haben, dorthin zu gehen, wohin kein psychiatrischer Patient je zuvor gegangen ist.
