

Die Stressachse:

Gespeicherte Angst verändert Körperzellen

Angsterlebnisse speichern sich im *limbischen System* ab und erzeugen Neuropeptide, welche die Angstinformation in Zellen von bestimmten Körperregionen tragen.

Dort entwickelt sich mit der Häufigkeit dieser Information eine Spannung. Sichtbar ist dies im Außen in bestimmten Muskelpartien, die sich verhärten. Wir sehen dies um die Mundwinkel, um die Augenpartie und in der gespannten Körperhaltung.

Rückenschmerzen, bis hin zum Bandscheibenvorfall, sind somatisierte Schmerzen der Psyche.

Der erste Arzt, der diese Zusammenhänge erforschte, welche die Neurobiologie jetzt beeindruckend beweisen, war Wilhelm Reich (1897 - 1957).(1)

Reich war Mediziner, schloss sich in Wien Sigmund Freud an und war bald ein weltweit anerkannter Psychoanalytiker.

Reich stellte fest, dass eine seelische Erstarrung gleichzeitig auch eine körperliche Komponente hat. Wessen Psyche ins Ungleichgewicht gerät, der wird zuerst an den äußeren Körperbereichen „steif“. Der psychisch Erkrankte ist an der Körperperipherie steif geworden. „Er fühlt sich ‘unbehaglich in seiner Haut’, ‘gehemmt’, kann ‘sich nicht verwirklichen’, fühlt sich ‘wie ummauert’, ‘ohne Kontakt’, ‘zum Bersten gespannt’. Er strebt mit allen Mitteln ‘zur Welt’, doch ist er wie ‘festgebunden’. Mehr: Die Anstrengungen, in Kontakt mit dem Leben zu kommen, sind oft derart schmerzhaft, er ist so wenig fähig, die Schwierigkeiten und Enttäuschungen zu ertragen, dass er sich lieber ‘in sich verkriecht’.“

Reichs neuer Weg ist die Befreiung des Menschen aus dieser seiner Erstarrung durch Zuführung von kosmischer Energie.

Der chronisch Erstarnte, der Blockierte, derjenige, der seelisch und körperlich keine Erregung, keine Emotion mehr spürt, das ist der gepanzerte Mensch, der Kältemensch. Es ist, außengelenkt, der in unserer Gesellschaft erwünschte Funktionsmensch. Die Folge dieser automatischen Funktionalität: Natürliche, normalerweise fließende Energie wird gestaut, erstarrt und wird mit den Jahren körperlich sichtbar.

Wir brauchen uns z.B. nur mit etwas Einfühlungsvermögen vor ein großes Kaufhaus zu stellen und die vorbeihastenden Menschen anzuschauen. Vielleicht brauchen wir auch nur, mit großem Einfühlungsvermögen, in den eigenen Spiegel zu schauen.

Nach Reich sind es sieben Segmente, die als Folge seelischen Leidens = Verspannungen = Energieblockaden betroffen sind:

1. Das Augensegment (incl. oberer Kopfhälfte)

2. Das Mundsegment (incl. unterer Kopfhälfte)
3. Das Halssegment (mit Kehle und Nacken)
4. Das Brustsegment (incl. Brustkorb und Arme)
5. Das Zwerchfellsegment (die Muskulatur über dem Bauch)
6. Das Bauchsegment (Vorder- und Rückseite)
7. Das Beckensegment (einschließlich Beine)

Heute ist die Verspannung des Rückens zu einer regelrechten Volkskrankheit geworden.

Auffälligkeiten bei 1 und 2 sind relativ leicht zu erkennen: die unglücklichen Augen, oft stechend, oft leer, oft kalt im maskenhaften Gesicht; oder die schmalen, harten, nach unten gezogenen Mundwinkel, eingegrabene Linien, die oft Hochmut oder Überlegenheit signalisieren, aber auch eine gewisse „Verzogenheit“ darstellen, die etwas nicht Vorhandenes darstellen wollen oder einfach nur Härte zeigen. Oft lässt sich eine andauernde Spannung der Kiefern-muskulatur beobachten: Die untere Gesichtshälfte wirkt abweisend, geradezu „böse“.

Reich spricht in diesem Zusammenhang von *Charakterpanzerung*, von einem Charakterpanzer, den er aufzulösen versucht.

Er stellt fest, dass zum Beispiel Wut und Angst durch muskuläre Spannung so gebunden werden können, dass sie, gleichsam im Körper eingesperrt, nicht mehr nach außen dringen können. Wird nun etwa durch eine bestimmte Massage am gepanzerten Körpersegment gearbeitet, stellt Reich etwas Erstaunliches fest: „Wo immer ich von nun an eine muskuläre Bremsung oder Spannung auflöste, brach eine der drei biologischen Grunderregungen des Körpers aus: Angst, Hass oder sexuelle Erregung“.

Reichs grundlegende Erkenntnis war die, dass in einem gesunden Menschen die Energie des Lebens frei und unverkrampft fließen kann. Dieser Energiefluss wird als Lust erlebt.

Wird Energie in ihrem Fluss gestoppt, wird sie in den Körper zurückgezogen und muss dort aufgestaut verharren, wird dies als Angst erlebt.

Freude/Lust und Angst sind die zwei treibenden entgegengesetzten Grundgefühle. Die Energie, welche beide Gefühle antreibt, ist aber ein und dieselbe: bei Angst nicht fließend, bei Freude/Lust fließend.

Alle Lebewesen haben einen Viertakt in ihren Zellen: „Mechanische Spannung - Elektrische Ladung - Elektrische Entladung - Mechanische Entspannung“, das ist die berühmte Orgasmusformel des Wilhelm Reich, die so gerne (bewusst oder unbewusst), missverstanden wurde! Alles Lebendige funktioniert nach diesem

Vierertakt, bis hinunter zur Zellteilung: Spannung - Ladung - Entladung - Entspannung.

Hier handelt es sich um den bedeutendsten Vorgang in allem Lebendigen, so dass Reich dies zur Lebensformel schlechthin erklärt hat: Aus Freude/ Lust wird Ausdehnung (Expansion) und aus Angst wird Zusammenziehung (Kontraktion).

Diese Lebensformel ist bei weitem nicht auf den Menschen beschränkt. Sie ist für alle Tiere gültig, gleich, ob diese ein Gehirn wie wir besitzen oder nur ein Nervensystem!

Jede irgendwie geartete Angsthaltung widerspricht dem Expansionsprinzip des Lebens und macht krank. Ist der Organismus einmal in eine Angsthaltung (Kontraktion) versetzt, können sich folgende Erkrankungen ergeben:

1. Bluthochdruck, da die Gefäße zusammengezogen sind und das Herz eine Mehrleistung zu erfüllen hat.
2. Rheuma. Als Folge von 1 können sich Substanzen ablagern. In der Muskulatur können Knoten gebildet werden.
3. Bestimmte Lungenerkrankungen
4. Asthma bronchiale
5. Magengeschwüre
6. Krämpfe/Verkrampfungen aller Art, wozu auch Hämorrhoiden zählen.
7. Krebs
8. Impotenz und Frigidität

Demnach folgen auf alle psychischen Störungen *biologische* Körperstörungen, sprich Krankheit.

Reich spricht von „*biopathischer Schrumpfung*“ als Folge einer seelischen Resignation: Die Expansionsfunktion des Lebens versagt. Die Körperzellen haben Angst vor der Bewegung, die ja Leben bedeutet – sie erstarren.

Die seelische Problematik der Angst, welche der „Schrumpfung“ vorangeht, nennt Reich die „emotionale Pest“. Der Neurobiologe Prof. Dr. Joachim Bauer meint das gleiche, wenn er schreibt:

„Beziehungen sind nicht nur das Medium unseres seelischen Erlebens, sondern ein biologischer Gesundheitsfaktor. Die Entdeckung eines im Gehirn vorhandenen Systems von Spiegel-Neuronen(Spiegel-Nervenzellen) zeigt, dass unsere Gehirnstrukturen spezialisierte Systeme besitzen, die auf Beziehungsaufnahme und Beziehungsgestaltung angelegt sind.“(2)

Wie neuere arbeitsmedizinische Untersuchungen zeigen, ist die Gesundheit heute in weit größerem Umfang von den so genannten ‚soft facts‘ (also den ‚weichen‘ Tatsachen bedroht, das heißt durch zwischenmenschliche Konflikte, fehlende soziale Unterstützung oder andere Stressfaktoren).“ (3)

„Überall dort, wo zwischenmenschliche Beziehungen quantitativ und qualitativ abnehmen, nehmen Gesundheitsstörungen zu.“ (4)

Quellenangaben

(1) Reich, der in Amerika praktizierte, war ein Krebsforscher, der mit seinem Orgon-Akkumulator nachweisbar alle Formen von Krebs heilte, wenn dieser noch nicht im Endstadium war. Er wurde verhaftet und angeklagt. Sein Labor wurde zerschlagen. 1956 wurden seine Bücher öffentlich in Amerika verbrannt. Er starb 1957 im Gefängnis.

(2-4) Bauer, Joachim: „Das Gedächtnis des Körpers“, Piper, 18. Auflage 2011

Text: Walter Häge