

Emine Timurdas-Rothascher, Fredericiastraße 33, 14059 Berlin

Abschlussarbeit

BANA

Gasthörerstudium

Berliner Modell:

Ausbildung für Nachbarberufliche Aktivitäten

Technische Universität Berlin

Schwerpunkt: Gesundheit und Ernährung

Titel der Arbeit

Psychogenetische Angstzustände

Können Ängste vererbt werden?

Abgabetermin

03.09.2019

Inhalt

1. Einleitung.....	4
2. Psychogenetik – Genetische Ursachen psychischer Phänomene.....	7
3. Allgemeine Angstzustände: Ursachen, Symptome, Diagnosesysteme.....	11
3.1. Ursachen für Angstzustände und ihre Symptome.....	11
3.2. Diagnosesysteme.....	13
3.3. Unterschiede zwischen konditionierter (erlernter) Angst und psychogenetischer Angst..	14
3.4. Schulmedizinische Therapien und alternative Heilmethoden.....	18
3.4.1. Schulmedizinische Therapieformen	18
3.4.2. Alternative Heilmethoden.....	20
3.5. Die BEE-Therapie (Bewusstsein – Entwicklung – Entfaltung).....	22
3.6. Praxisbeispiele.....	24
3.6.1. Beispiel Bindungsangst.....	26
3.6.2. Beispiel Prüfungsangst	27
3.6.3. Beispiel Konditionierte Versagensangst.....	28
3.6.4. Beispiel Konditionierte Angst vor tiefem Wasser (Aquaphobie).....	30
3.7. Innere und äußere Saboteure des Therapieerfolges – warum zuverlässige Behandlungsmethoden manchmal nicht wirken.....	31
4. Fazit.....	32
5. Literaturverzeichnis	35
5.1. Literaturverzeichnis.....	35
5.2. Internetquellen.....	37
6. Abbildungsverzeichnis.....	39

Emine Timurdas: Psychogenetische Angstzustände

„Jede Wahrheit durchläuft drei Phasen:

Zuerst wird sie verhöhnt, danach wird sie wild bekämpft, schließlich wird sie als selbstverständlich akzeptiert.“

Arthur Schopenhauer

1. Einleitung

Seit¹ Jahrhunderten wird auf dem Gebiet der Schulmedizin, der Psychologie und der Physik Großartiges geleistet. Hochgradig technisiertes Spezialistentum und Ökonomisierung veranlassen den Arzt und Therapeuten, sich in einem hohen Maß auf Morphologie sowie auf die Messung objektivierbarer, technisch generierter Befunde zu konzentrieren. Es werden dabei allerdings die körperlichen Symptome bekämpft, ohne deren Bedeutung und energetisch-informativische Aspekte in ausreichender Weise zu verstehen.

Es gibt etliche Hinweise, dass sowohl der Körper als auch der Geist und die Seele eines jeden Menschen vermutlich einzigartig sind und ein Zusammenspiel von zahlreichen Variablen, die uns ausmachen. Unser Körper, unser Geist und unsere Seele werden u. a. maßgeblich geformt durch unbewusste und bewusste Entscheidungen, durch Fehlverhalten, Ererbtes und Erlerntes, durch seelische oder körperliche Traumata.

Unter dieser Prämisse stellen sich die folgenden Fragen: Welche Botschaft geht von einer körperlichen Erkrankung beziehungsweise von einem psychischen Verhaltenszustand, wie zum Beispiel einem Angstzustand, aus?

Gibt es neben herkömmlichen Methoden alternative Diagnose- und Therapiekonzepte, die eine zusätzliche Möglichkeit bieten, zu heilen?

Hier ist zu fragen, ob neben Umwelteinflüssen auch genetische Ursachen für geistige und körperliche Erkrankungen vorliegen können? Antworten auf diese Fragen wären insbesondere im Bereich der schulmedizinisch oft schwer therapierbaren und enorm kostenintensiven chronischen Erkrankungen, Depressionen und Angstzustände von hohem Wert.

Meine Motivation für das Thema dieser Abschlussarbeit ist entstanden, weil ich in meiner Praxis seit mehr als einem Jahrzehnt die Erfahrung mache, dass Klienten sowohl mit konditionierten Ängsten kommen als auch mit Ängsten ihrer Vorfahren, die es dann aufzulösen gilt. Dabei haben mich die neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse und Erkenntnisse aus der Epigenetik und der Genetik bestärkt.²

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden in der vorliegenden Abschlussarbeit die weiblichen Formen nicht immer gesondert genannt. Die Begriffe beziehen sich sowohl auf weibliche wie auch auf männliche Personen.

² Hierzu auch Bauer, J. (2004): Das Gedächtnis des Körpers – wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. URL: <https://epdf.pub/das-gedchtnis-des-krpers.html> (Stand 23.07.2019). Bauer ist Professor in der molekularen und neurobiologischen Spitzenforschung.

Diese Forschungen belegen, dass Veränderungen am Erbgut erhalten bleiben und möglicherweise sogar das biologische Schicksal unserer Kinder und Enkel mitbestimmen können.³

Wenn wir sagen, etwas sei genetisch veranlagt, denken wir für gewöhnlich an eine unumstößliche Tatsache. Was aber, wenn die kleinsten Teile in unserer DNA, die so große Wirkung auf unser Leben haben, sehr wohl beeinflussbar sind? Anhand der jüngsten neurowissenschaftlichen Erkenntnisse zu unseren Genen, dem Epigenom und dem Mikrobiom, zeigen Chopra und Tanzi, wie sehr wir unser Glück tatsächlich selbst in der Hand haben.⁴

Amerikanische Publizisten haben in den 1980er Jahren eine merkwürdige Zukunftsangst bei den Deutschen diagnostiziert: die „German Angst“. Der Begriff bezeichnete den Hang der Deutschen zum Grübeln und ihr Zögern, angemessen auf ökonomische Realitäten zu reagieren. Heute spricht man allenthalben von einer gesellschaftlichen Lähmung und der Unfähigkeit, Reformen durchzuführen. Blockiert uns die „German Angst“? Ist sie eine Art kollektive Krankheit? Aber Angst wovor?⁵

Nach neuesten Kenntnissen sind wir negativen Dispositionen, zu denen Angststörungen gehören, nicht hilflos ausgeliefert. Ulrich Warnke erklärt, wie Bewusstsein und Unterbewusstsein die Realitätsbildung steuern, und er zeigt weiter, wie wir diese Fähigkeiten in uns aktiveren – so, wie es auch in vielen mystischen Texten geschrieben steht. Der Schlüssel für eine „neue Weltschöpfung“ liegt in bestimmten Bewusstseinszuständen, die wir erlernen können. Dadurch erhalten wir wirkungsvolle Werkzeuge, um unsere Lebensbedingungen zum Positiven zu wenden.⁶

Mein Ansatz folgt der Überlegung, dass unsere ganze Lebensgeschichte und die Geschichte unserer Ahnen in unserem Körper, Geist und unserer Seele als psychogenetische Muster gespeichert sind. Jeder Mensch hat ein Energiefeld, das sogenannte morphogenetische Feld, das in Form von Schwingungen existiert – losgelöst von Raum und Zeit.

³ Vgl. Bode, S. (2007): Die deutsche Krankheit – German Angst. 2. Aufl., Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag.

⁴ Vgl. Chopra, D.; Tanzi, R. (2016): Super-Gene – Die neuesten Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft für ein langes gesundes Leben. 1. Aufl., München: Nymphenburger-Verlag.

⁵ Bode, S. (wie Anm. 3).

⁶ Warnke, U. (2017): Quantenphilosophie und Spiritualität. 4. Aufl., München u. a.: Goldmann-Verlag.

Rupert Sheldrake betont, dass es denkbar wäre, dass morphogenetische Felder unendlich sind. Sie sind einfach vorhanden. Demzufolge bedeutet es, dass all die morphogenetischen Felder von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien, die es je auf der Erde gab oder geben wird, sogar schon vor der Entstehung dieses Planeten in latentem Zustand vorhanden waren.⁷

Die vorliegende Abschlussarbeit soll einen Einblick in alternative Heilmethoden aus der Praxis geben und zeigen, wie u. a. mithilfe morphogenetischer Felder die Ursachen für das Leiden aus dem Unbewussten, in dem weder Raum noch Zeit herrschen, in dem möglicherweise alles gespeichert sein kann, auch die Zusammenhänge des psychogenetischen Familienerbes, die uns belasten, ins Bewusstsein gebracht und eine Heilung durch eine Geisteserweiterung ermöglichen können.

„Für die unbewusste Psyche scheinen Raum und Zeit relativ zu sein, das heißt, das Wissen befindet sich in einem raumzeitlichen Kontinuum, in welchem Raum nicht mehr Raum und Zeit nicht mehr Zeit ist. Wenn daher das Unbewusste ein gewisses Potential zum Bewusstsein hin entwickelt oder erhält, dann entsteht die Möglichkeit, dass Parallelereignisse wahrgenommen beziehungsweise ‚gewusst‘ werden können.“⁸

Zusammenfassend kann man festhalten: Die psychogenetischen Ursachen für Angstzustände sollten gesehen und verstanden und eine genetische Disposition nicht als unumstößlich unveränderbar betrachtet werden.

Dieser Hypothese folgend befasst sich Kapitel 2 daher mit den genetischen Ursachen psychischer Phänomene und führt in den Stand der Wissenschaft ein. Das folgende Kapitel 3 gibt einen Überblick über die Ursachen, Symptome und Diagnosesysteme allgemeiner Angststörungen und geht insbesondere auf die Unterschiede zwischen konditionierten und psychogenetischen Angstzuständen ein. Im Anschluss daran werden schulmedizinische Therapiemöglichkeiten und alternative Heilmethoden vorgestellt. Ein weiterer Abschnitt widmet sich der von mir erarbeiteten BEE-Therapie (Bewusstsein – Entwicklung – Entfaltung). Schließlich werden Praxisbeispiele angeführt, die die Wirksamkeit der BEE-Therapie verdeutlichen. Kapitel 3 befasst sich mit einer Betrachtung möglicher Saboteure des Therapieerfolgs. Das Fazit (Kap. 4) schließt die Arbeit mit einer kritischen Reflexion des Themas ab.

⁷ Sheldrake, R. (1985): Das schöpferische Universum. 1. Aufl., München: Goldmann-Verlag, S. 89.

⁸ Jung, C. G. (1990): Synchronizität, Akausalität und Okkultismus. 1. Aufl., München: dtv-Verlag, S. 63.

2. Psychogenetik – Genetische Ursachen psychischer Phänomene

Die Psychogenetik ist untrennbar mit den Namen dreier Wissenschaftler verbunden: Stanley Hall, Ernst Haeckel und Sigmund Freud. Bevor näher auf deren Arbeiten eingegangen wird, erfolgt hier zunächst eine Annäherung an den Begriff Psychogenetik. Das Wort besteht aus zwei Begriffen: Die *Psyche* (altgriechisch ψυχή „Seele“, Atem, Hauch) kann als Gesamtheit des bewussten oder unbewussten menschlichen Fühlens, Denkens, Empfindens, Erinnerns, Erlebens und Wollens verstanden werden. *Gene* sind die Träger der Erbanlagen, sie enthalten die grundlegenden Informationen für die Entwicklung bestimmter Eigenschaften eines Individuums. Gene sind ein Abschnitt der DNA (engl.: desoxyribonucleic acid, DNS Desoxyribonukleinsäure).

Der Begriff „**Psychogenetik**“ ist wissenschaftlich noch nicht präzise definiert. Jedoch greife ich an dieser Stelle auf die Thesen über die psychogenetischen Grundgesetze zurück, die am Anfang des 19. Jahrhunderts aufgestellt wurden, auch wenn diese noch umstritten sind.

Stanley Hall (1846–1924) stellte das psychogenetische Grundgesetz 1904 auf und griff dabei auf das biogenetische Grundgesetz Ernst Haeckels (1834–1919) zurück. – Ihren Ansätzen zufolge besteht ein enger Zusammenhang zwischen der individuellen menschlichen Entwicklung (Ontogenese) und der kollektiven Geschichte (Menschheitsgeschichte). Wo Haeckel die biologische Stammesgeschichte (Phylogenese) und mit seiner Theorie des biogenetischen Grundgesetzes die biologischen Parallelen der menschlichen Entwicklung betont, rekurriert Hall auf die Völkerkunde (Ethnologie) und die in der Geschichte der Menschheit zu verfolgenden psychologischen Momente. Haeckels Ansatz lässt sich in seiner Grundregel zusammenfassen: Die Ontogenese rekapituliert die Phylogenese.

Halls psychogenetisches Grundgesetz beruht auf diesem biogenetischen Grundgesetz Haeckels, geht aber darüber hinaus und stellt den Zusammenhang zwischen Psychogenese und Phylogenese her. Sein Ansatz lässt sich wie folgt zusammenfassen: „Die körperliche und psychische intrauterine und postpartale Kindheitsentwicklung wiederholt die Geschichte der Stammesentwicklung von Mensch und Tier“.⁹

⁹ Arnold, Wilhelm Karl u. a. (1996) (Hrsg.): Lexikon der Psychologie. Augsburg: Bechtermünz-Verlag, zu Stw. „Psychogenetisches Grundgesetz“: Spalte 1729. URL: https://www.biologie-seite.de/Biologie/Psychogenetisches_Grundgesetz (Stand 05.08.2019). Weitere Literaturangaben siehe dort.

Für Halls These lassen sich Parallelen in der Ethnologie finden. Dazu gehören etwa vorgeschichtliche Tierbilder mit deutlich magischen Bezügen, die symbolische Vorstellungen wiedergeben und deren schematische Darstellung sich auch in Kinderzeichnungen erkennen lässt. Ebenso greifen Ritterspiele auf eine Jahrhunderte zurückliegende Ritterkultur zurück, wenn Kinder Gegebenheiten des Mittelalters nachspielen. Zudem lässt sich sprachgeschichtlich nachweisen, wie sich Oppositionsworte zu Antonymen entwickelt haben und dabei den Weg vom Primärprozess zum Sekundärprozess widerspiegeln und somit die individuelle Entwicklung eines Menschen nachzeichnen.¹⁰

Wie bedeutsam die Arbeiten von Haeckel und Hall waren, zeigt sich daran, dass Sigmund Freud ihre Ansätze aufgriff und die Prinzipien der Einzelpsychologie auf die Massenpsychologie übertrug.¹¹ Freud sah etwa in traumatischen kollektiven Erfahrungen, beispielsweise der Tötung des Mose in der Geschichte des Judentums, Ähnlichkeiten hinsichtlich der Entwicklung neurotischer Symptome, wie sie auch in der Einzelpsychologie diagnostiziert werden. Auch ein kollektives Trauma folgt dem Verlauf: „Frühes Trauma“ – Abwehr – Latenz – Ausbruch der neurotischen Erkrankung – teilweise Wiederkehr des Verdrängten. Freud bezieht sich dabei vor allem auf religionsgeschichtliche Phänomene, für ihn ist für die Religionsbildung im Sinne der Kompensation ein verdrängtes Schuldgefühl wesentlich.¹² In diesen Zusammenhang gehört auch Freuds Konzept der Deckerinnerung, bei der es um psychologische Bedeutungen und keineswegs um historische oder biografische Fakten geht, wozu Freud die Mythenbildung in frühkindlichen Erinnerungen als Beispiel nennt.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass äußere Merkmale sowie Dispositionen für Erkrankungen von Generation zu Generation über unsere Gene weitervererbt werden können und das könnte auch auf einen Teil psychischer Phänomene zutreffen.

¹⁰ Abel, K. (2016): Über den Gegensinn der Urworte. Nachdruck der Originalausgabe aus dem Jahr 1884. Norderstedt: Hansebooks-Verlag Vgl. Freud, S. (1900): Die Traumdeutung – Gesammelte Werke. Band II/III. Berlin: Fischer-Verlag, Frankfurt am Main, Stellenhinweise: Taschenbuchausgabe der Fischer-Bücherei, Aug. 1966, Kap. VI. Die Traumarbeit, Abs. C. Die Darstellungsmittel des Traumes, S. 265f.

¹¹ Freud, S. (1921): Massenpsychologie und Ichanalyse. In: Sigmund Freud: Studienausgabe. Band IX: Fragen der Gesellschaft. Ursprünge der Religion. Fischer, Frankfurt am Main, S. 61-134. URL: https://www.biologie-seite.de/Biologie/Psychogenetisches_Grundgesetz (Stand 05.08.2019).

¹² Freud, S. (wie Anm. 12).

Dies haben Forschungen von z. B. Katharina Domschke und ihrem Team eindrucksvoll belegt. Sie konnten zum Beispiel bestimmen, welche Gene das Risiko einer späteren Angsterkrankung bergen und wie sie wirken. Eine der neuen Erkenntnisse ist, dass nicht jeder Mensch mit dieser genetischen Veranlagung oft in Panik verfällt. Dies geschieht offenkundig nicht, wenn sich das Gen in einer Art Winterschlaf befindet. „Es ist, als ob es ein Schlafmützchen trägt“, sagt Domschke. Im Fachjargon heißt das „Methylierung“. Dieses „Mützchen“ sitzt allerdings nicht fest. Es kann sozusagen vom Kopf rutschen, wenn ein Mensch viel Schlimmes erlebt wie Todesfälle, Trennungen oder Mobbing. Glücklicherweise ist es aber auch möglich, dass es zurückkommt, wenn der Erkrankte zusätzlich zur Psychotherapie eine Phase mit vielen schönen Ereignissen erlebt. Das können Ausflüge ins Grüne oder fröhliche Treffen mit Freunden sein.

Domschke will nun auch der Frage nachgehen, ob sich Methylierung vererben kann. Könnten so vielleicht die Kriegstraumata der Großelterngeneration weitergegeben worden sein? Vielleicht kann diese fröhliche Frau so eines Tages die „German Angst“ erklären, die möglicherweise kollektive Panikstörung der deutschen Bevölkerung nach den Weltkriegen.¹³

Auch Alexander Stiehle fragt sich, ob neben Äußerlichkeiten auch Charaktereigenschaften vererbt werden können.¹⁴ Für ihn besteht der entscheidende Unterschied in der Persönlichkeit, also das, was uns einzigartig macht. Die Frage dabei ist, was vererbt und was erlernt wird. Einen Hinweis darauf, dass auch Charaktereigenschaften vererbt werden können, gibt die Zwillingforschung. Sie belegt, dass eineiige Zwillinge, die getrennt aufwachsen, dennoch häufig sehr ähnliche Vorlieben und Persönlichkeiten entwickeln.

Ein spezielles Gen – das DRD4-Gen – wird konkret mit individuellen Eigenschaften wie Impulsivität, Ruhelosigkeit, Neugierde, Risikobereitschaft in Zusammenhang gebracht. Dieses Gen enthält die Bauanleitung für die Rezeptoren im Gehirn, die den Botenstoff Dopamin aufnehmen. Dopamin sorgt im Gehirn für das Belohnungsgefühl.

¹³ Schmidt, C. (4/2013): Deutschlands beste Professoren – Die Seelenforscherin. UniSPIEGEL. URL: <https://magazin.spiegel.de/EpubDelivery/spiegel/pdf/100657637> (Stand 01.08.2019).

¹⁴ Stiehle, A. (29.05.2012): Die Macht der Gene. URL: <https://uni.de/redaktion/macht-der-gene> (Stand 15.06.2019).

Eine bestimmte Variante dieses Gens sorgt dafür, dass die Rezeptoren nicht mehr so stark auf das Dopamin reagieren. Menschen, die dieses mutierte Gen besitzen, neigen zu extremeren Verhaltensweisen, um so die gleiche Intensität des Belohnungsgefühls erreichen zu können wie andere mit weniger starken Anreizen.

Ein anderes, sehr konkretes Beispiel betrifft die Großzügigkeit, die ein Mensch an den Tag legt. So konnte erstmals belegt werden, dass es einen genetischen Hinweis auf Großzügigkeit gibt. In einem Experiment konnten sich Teilnehmer entscheiden, wie sie untereinander 100 Dollar aufteilen. Wenn der „Geschäftspartner“ mit dem Deal einverstanden war, so konnten beide den jeweiligen Betrag behalten. Lehnte der Partner jedoch ab, so gingen beide leer aus. Gentests ergaben schließlich, dass jene, die über eine bestimmte Variante des Gens AVPR1a verfügten, durchschnittlich 50 Prozent großzügiger waren.¹⁵

Ben Lynch hat jahrelang mit Tausenden von Patienten geforscht und festgestellt, dass unser genetisches Schicksal nicht festgelegt ist und beschreibt, dass wir die Fähigkeit besitzen, unser genetisches Erbe von Tag zu Tag neu schreiben können.

Er greift dabei auf die Wirkungsprinzipien der Epigenetik zurück und erklärt die Möglichkeiten, wie wir erstens durch eine bewusste Lebensweise eine unmittelbare Aktivierung und Deaktivierung von Genen nachhaltig bewirken können und zweitens, wie wir unsere Gene neu programmieren können um ein gesundes, langes Leben zu führen und so Gestalter unseres eigenen Lebens werden.¹⁶

All diese Aussagen bestärken mich in meiner Annahme, dass möglicherweise auch Ängste, die unsere Psyche belasten, einen genetischen Hintergrund haben könnten.

Ich nutze den Begriff Psychogenetik für alle Emotionen und menschliches Verhalten, die genetischen Ursprungs sein könnten und unsere Psyche sowohl in die positive als auch in die negative Richtung beeinflussen. Dieser Ansatz ergibt sich aus meinen Beobachtungen, dass Menschen ihr Verhalten in bestimmten Situationen selbst nicht erklären können bzw. sich ihm hilflos ausgeliefert fühlen.

¹⁵ Stiehle, A. (wie Anm. 14).

¹⁶ Vgl. Lynch, B. (2018): Schmutzige GENE. 1. Aufl., Kandern: Unimedica im Narayana-Verlag, S. 1.

Bei psychogenetischen Angstzuständen handelt es sich um Ängste oder Befindlichkeitsstörungen, deren Ursache noch nicht erforscht werden kann/konnte. Die betreffenden Beschwerden (Symptome) bestehen trotz verschiedener Therapieansätze weiter. Hierbei müssen die inneren und äußeren Saboteure beachtet, aufgezeigt und aufgelöst werden. Die Ursache dieser Form der Angstzustände beruht nicht auf der Konditionierung oder intrauterinen und postnatalen Traumata. Könnten hier die Auslöser in unseren Genen liegen? Die Symptome sind identisch mit denen der konditionierten und traumatischen Angst. Oft beginnt diese Form von Angst in der frühen Kindheit oder stellt sich im Laufe des Lebens plötzlich ohne erkennbaren Anlass ein. Dabei kann sich wie bei den allgemeinen Angststörungen eine „Teufelsspirale der Angst“¹⁷ ergeben.

3. Allgemeine Angstzustände: Ursachen, Symptome, Diagnosesysteme

Unter Ängsten bzw. Angststörungen, Panikattacken und teils auch hiermit verbundenen Depressionen leiden mittlerweile Millionen von Menschen in Deutschland. Die Betroffenen sind teilweise kaum fähig, ein glückliches, erfolgreiches und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Dabei erfüllt unsere Angst eine wichtige Schutzfunktion und weist auf drohende Gefahren hin. Sie gehört wie jedes andere Gefühl zu unserem Leben. Diese Ängste können als Ansporn für außergewöhnliche Leistungen wirken, sehr stark motivierend, aktivierend sein.¹⁸

3.1. Ursachen für Angstzustände und ihre Symptome

Was kann aber vorliegen, wenn aus der positiven und natürlich warnenden Angst, ein anhaltender Angstzustand wird, der das Leben des Betroffenen unter Umständen stark beeinträchtigt. Wie kann ein anhaltender und belastender Angstzustand entstehen? Es lassen sich folgende Kriterien identifizieren:

- Überforderung durch umweltbedingte und kulturelle Stressoren (Schnelligkeit und Ausdifferenzierung des technischen Fortschritt mit teilweise negativen sozialen Folgen)
- Jahrelanger seelischer Stress beruflicher und privater Natur
- Emotionale Gewalt und Vernachlässigung (Erniedrigungen, Beleidigungen, ungerechte Behandlung, Bevormundung durch das soziale Umfeld)

¹⁷ Vgl. Allgemeine Angst Auskunft (AAA): Teufelsspirale der Angst. URL: http://www.angst-auskunft.de/AAA_Angst-Teufelskreis.htm (Stand 18.06.2019).

¹⁸ Vgl. Krohne, H. (1996), Angst und Angstbewältigung. 3. Aufl., Stuttgart: Kohlhammer-Verlag, S. 9.

- Unterdrückte und nicht gelebte Gefühle, wie z.B. ein unerfülltes Bedürfnis nach Liebe, nicht gelebte Wünsche und Ziele
- Mangelndes Selbstwertgefühl
- Kritische Lebensereignisse (Gewalt, Krieg, Tod eines Familienmitglieds, Trennung, berufliche Veränderung, Umzug)
- Körperliche Ursachen sowohl hormonell als auch funktionell

Zusammenfassend kann man festhalten, dass die Ursachen für Ängste sehr vielfältig sind. Angst kann ausgelöst werden durch die Erkrankung des Nervensystems, funktionelle und hormonelle Organdysfunktionen, konditioniert durch das Umfeld, durch Traumata oder möglicherweise genetisch bedingt sein.

Ängste mit körperlichen Ursachen können durch Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, der Atemwege und der Schilddrüse (funktionell oder hormonell) ausgelöst werden. Ängste, bei denen Erkrankungen des Nervensystems im Vordergrund stehen, äußern sich durch Schmerz- oder Schwindelattacken oder durch Verletzungen, Einblutung sowie Entzündungs- und Abbauprozesse im Gehirn.

Die Auswirkungen der durch emotionale Gewalt bedingten Ängste können gravierend sein. Kinder, die von ihren Eltern entsprechend konditioniert werden, schreiben häufig der Beurteilung durch andere Menschen eine unverhältnismäßig hohe Wichtigkeit zu. Damit können sie später möglicherweise eine zwanghafte Angst davor entwickeln, Fehler zu machen, das heißt, sie wollen unbedingt Fehler vermeiden, um sich keine Blöße zu geben. Dadurch können sie gefährdeter sein, eine Sozialphobie zu entwickeln. Auch nicht ausgelebte Gefühle wie Wut, Aggressionen und Zorn können zu Angst und Panikattacken führen.

Wiederholen sich solche unterdrückten und nicht gelebten Gefühle und Impulse, so kann im Körper und auf der Psyche eine Hochspannung entstehen. Die Nerven und Organabläufe können dann in Unordnung geraten, so dass das Nervensystem permanent Adrenalin ausschüttet und dies führt dann zu Angst und Panikattacken mit folgenden Symptomen.

Typische körperliche Angstsymptome können u. a. sein:

- Herzrasen
- Schweißausbrüche
- Schwindelgefühle
- Übelkeit
- Atemnot und Druckgefühl auf der Brust
- Verschwommenes Sehen
- Ohnmacht

- Kontrollverlust
- Kopfdruck
- Andauernde Befürchtungen (Sorgen) in mehreren Bereichen (Arbeit, Familie, drohendes Unheil)
- Motorische Anspannung (körperliche Unruhe, Schmerzen, Zittern, Unfähigkeit zum Entspannen)

Neben den Symptomen können die Betroffenen eine leichtgradige Depression bekommen, da sie oft tiefe Verzweiflung fühlen und ihre Lebensfreude und ihren Lebensmut verlieren.

3.2. Diagnosesysteme

Die Diagnostizierung von Angststörungen durch Psychotherapeuten und Psychologen erfolgt nach dem ICD (International Codex of Diseases), dem weltweit anerkannten Diagnoseschema der Weltgesundheitsorganisation. Dabei erfolgte in dem letzten ICD-10 die folgende Einteilung der Angststörungen:

- Phobische Störungen
- Agoraphobie ohne Panikstörung/mit Panikstörung
- Soziale Phobien
- Spezifische (isolierte) Phobien
- Sonstige Angststörungen
- Panikstörung
- Generalisierte Angststörung
- Angststörung und depressive Störung, gemischt
- Sonstige gemischte Angststörungen, wie dissoziative Störungen und Zwangsstörungen¹⁹

Im Diagnoseschema der amerikanischen psychiatrischen Vereinigung ,der

DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), wird folgende Unterteilung der Angststörungen vorgenommen:

- Panikstörung ohne Agoraphobie
- Panikstörung mit Agoraphobie
- Agoraphobie ohne Panikstörung in der Vorgeschichte
- Spezifische Phobie
- Soziale Phobie

¹⁹ Vgl. Dilling, H. (2010): ICD-10-Klassifikation psychischer Störungen – Mit Glossar und Diagnostischen Kriterien ICD-10: DCR-10. 5. Aufl., Bern: Huber-Verlag, S. 155.

- Generalisierte Angststörung
- Zwangsstörung
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Akute Belastungsstörung
- Angststörung auf Grund eines medizinischen Krankheitsfaktors
- Substanzinduzierte Angststörung²⁰

3.3. Unterschiede zwischen konditionierter (erlernter) Angst und psychogenetischer Angst

In der Symptomatik und im Diagnosesystem gibt es keinen Unterschied zwischen der konditionierten und der genetisch bedingten Angst. Für die Therapien in meiner Praxis sind die Ängste unklarer Ursache interessant, bei denen der Arzt, der Psychiater oder der Psychologe keine Ursache feststellen können. Bei Ängsten dieser Form kann es sich möglicherweise um nicht überwundene Angstzustände der Vorfahren handeln, das heißt genetisch bedingte Verhaltensmuster, die über die Gene an die Nachkommen vererbt wurden.

Eine unumgängliche Voraussetzung für diese Annahme ist der Ausschluss unbewusster intrauteriner und postnataler Traumata sowie der Ausschluss konditionierter (umweltbedingt und kulturell erlernt) Ängste von großer Bedeutung.

Um psychogenetische Ängste von denen, die über die Konditionierung erworben wurden, klar zu unterscheiden, müssen wir u. a. die Grundvorgänge des Konditionierens verdeutlichen und verstehen:

Das Konzept der Konditionierung geht auf den russischen Physiologen Iwan P. Pawlow zurück. Pawlow zeigte in Experimenten an Hunden, wie Reaktionen auf bestimmte Reize erlernt werden können. Hierbei wurde zwischen unbedingten, bedingten und neutralen Reaktionen geforscht.

²⁰ Vgl. American Psychiatric Association; Deutsche Ausgabe von Falkai, P. et al. (2018): Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-5. 2. Aufl., Bern: Hogrefe Verlag.

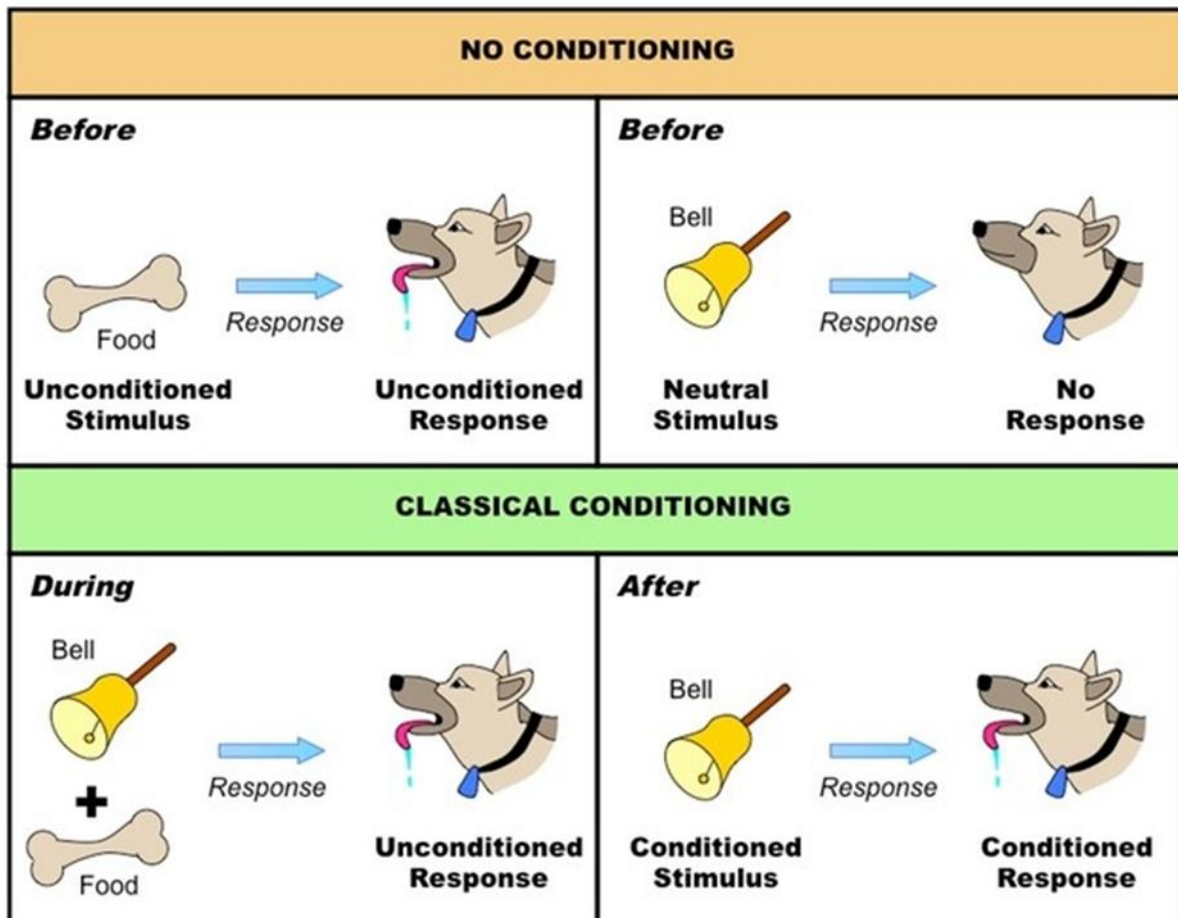


Abbildung 1: Darstellung nach Pavlov Experiments in Conditioning, B. F. Skinner's Operant Conditioning

1. Futter ist ein natürlicher, angeborener Reiz für die natürliche Reaktion der Speichelsekretion. Es ist jedem Hund angeboren, beim Anblick und Geruch von Futter Speichel abzusondern. Man spricht von einer „unbedingten“ Reaktion auf einen unbedingten Reiz.
2. Dagegen ist der Ton einer Glocke in Bezug auf die Speichelsekretion ein neutraler Reiz. Ein Geräusch allein bringt keinen Hund dazu Speichel abzusondern!
3. Bei gleichzeitiger Koppelung von Futter und Glockenzeichen tritt jedoch Speichelsekretion auf.
4. Nach etlichen Wiederholungen der Kombination Futter und Glockenton verursacht bereits der Glockenton allein die Speichelsekretion. Der Hund hat etwas gelernt.
Eine Konditionierung hat stattgefunden. Aus dem ehemals neutralen Reiz ist nun ein bedingter, konditionierter Reiz geworden, der die konditionierte Reaktion Speichelabsonderung hervorruft.

Was Pawlow mit seinen Hunden aufzeigte, das versuchte der US-Psychologe John Broadus Watson in dem berühmt gewordenen Experiment mit dem kleinen Albert.

Watson erklärt, warum sehr viele Menschen auf eine große Anzahl von Reizen, die nicht schon von Natur aus Angstauslöser sind und von denen auch keine unmittelbare Bedrohung ausgeht, mit Angst reagieren. So bewies er, dass zum Beispiel Phobien konditionierte Furchtreaktionen sind:

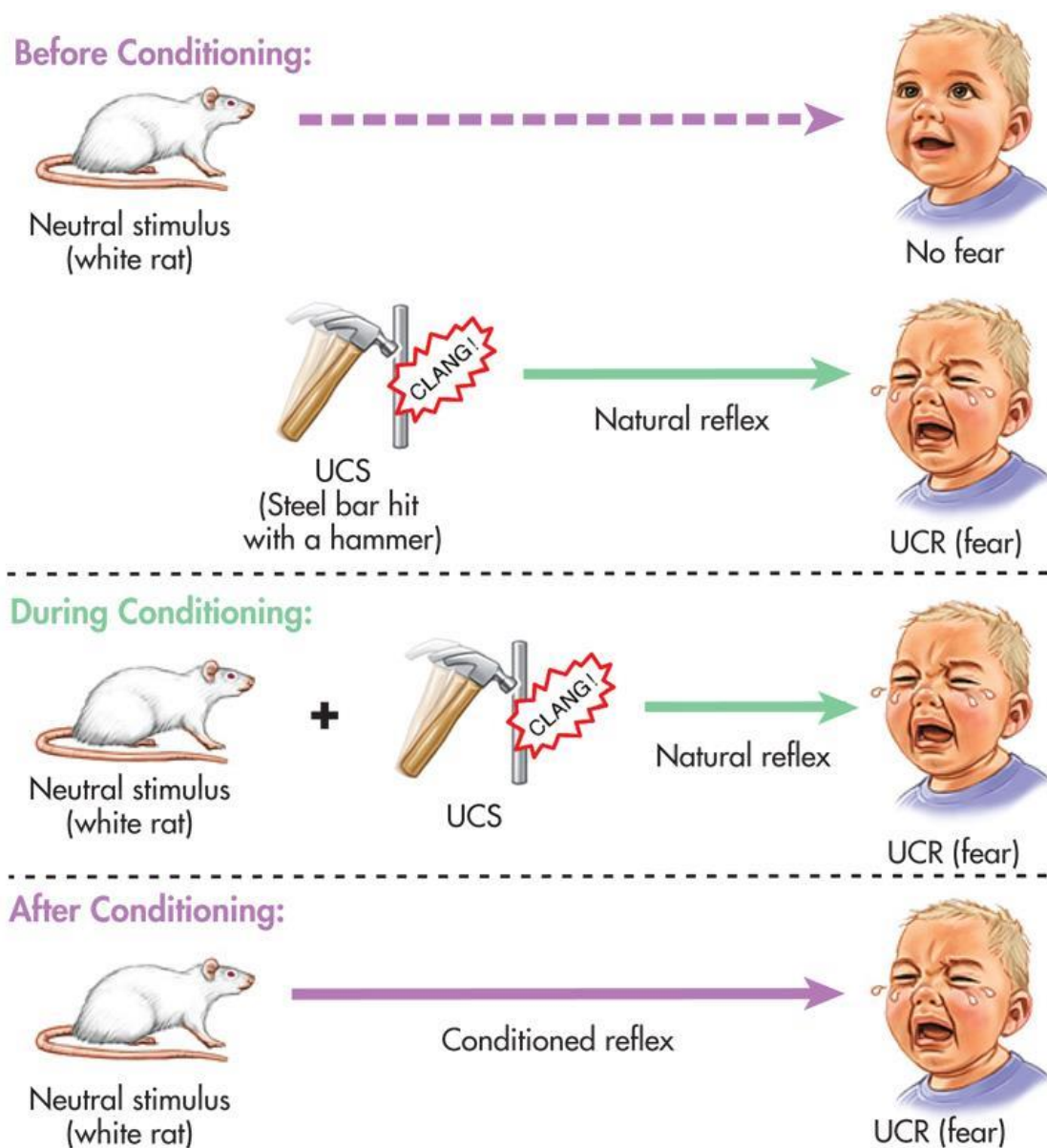


Abbildung 2: Darstellung nach Behaviorism

1. Ursprünglich war die weiße Ratte für Albert ein Spielgefährte. Er hatte keine Angst vor dem Tier.
2. Der laute Ton wurde unerwartet mit einem Hammer auf einer Eisenstange erzeugt und jagte dem kleinen Albert einen ungeheuren Schreck ein. Die Reaktion auf so ein lautes Geräusch ist angeboren, ein unbedingter Reiz der Angst.
3. Wenn der unbedingte Reiz mit dem Neutralen kombiniert und mehrmals wiederholt wird, dann wird der vormals neutrale Reiz zum bedingten, das heißt ein konditionierter Auslöser für Angst.

Immer wenn sich der kleine Albert der weißen Ratte näherte, wurde er durch den Krach erschreckt. Albert zuckte zusammen und fing an zu schreien.

4. Nach wenigen Versuchen bereits jagte der weiße Spielgefährte, auch ohne Ton des Hammers auf der Eisenstange, Albert große Furcht ein.

Sowohl aus den Experimenten Pawlows wie aus denen von Watson ergibt sich: Die konditionierte Angstreaktion war/ist nicht angeboren. Für die Konditionierung einer phobischen Reaktion kann aber eine einmalige Koppelung von natürlichem Angstauslöser und neutralem Reiz ausreichen. Das ist der Fall, wenn die Angst sehr heftig ist. Nicht immer ist eine Konditionierungssituation zu rekonstruieren, und nicht immer kennen wir den ursprünglichen, natürlichen Angstreiz.

Oftmals geraten wir in Situationen, in denen wir die natürlichen Angstreize gar nicht erklären können. Der menschliche Körper hat jedoch die Fähigkeit, Erfahrungen zu speichern und zu summieren, so dass bestimmte, in diesen Situationen zufällig immer wieder auftretende neutrale Reize Angst einjagen.

Ob nun ererbt oder vorsprachlich, vor dem Erwerb des logischen Denkens erworbene Traumata-Erinnerungen werden zu einem programmierenden Reiz-Reaktions-Glaubenssystem. Dieses Reiz-Reaktions-System wird aktiv, wenn in der Gegenwart Situationen auftreten, die einer Traumata-Erinnerung ähneln. Die Bandbreite dessen, was als ähnlich empfunden wird, hängt davon ab, wie schmerzlich die ursprüngliche Zellerinnerung ist.

3.4. Schulmedizinische Therapien und alternative Heilmethoden

Die Therapiemöglichkeiten sind sehr vielfältig. Schulmedizinisch werden allen voran die medikamentöse Therapie und die psychotherapeutische Therapie angewendet. Bei leichten Angstzuständen wird in der Alternativmedizin mit Akupunktur, Hypnotherapie, NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren), MET (Meridian-Energie-Technik)/EFT (Emotional Freedom Techniques) gearbeitet oder es wird mit Anleitungen zur gesunden Atmung, Meditation sowie mit homöopathischen Mitteln und Bachblüten therapiert. Der Betroffene kann durch Eigeninitiative sein Befinden durch eine gesunde Ernährung, Bewegung an der frischen Luft, Sport, richtiges gesundes Atmen positiv beeinflussen. Auch ein grundsätzlich positives Denken verbunden mit Geduld tragen zum Therapieerfolg bei. Auf die einzelnen Therapieformen werde ich nicht intensiv eingehen, denn es gibt darüber in der Literatur zahlreiche und ausführliche Informationen. Im Rahmen dieser Arbeit soll der folgende Überblick genügen.

3.4.1. Schulmedizinische Therapieformen

Als Schulmedizin gelten diagnostische und therapeutische Maßnahmen, die strikt dem Prinzip von Ursache und Wirkung folgen. Die Schulmedizin verfährt grundsätzlich krankheitsorientiert und basiert auf naturwissenschaftlichen Verfahren. Das frühere Verständnis, wonach Schulmedizin im Gegensatz zu alternativer Medizin die an Hochschulen gelehrt Medizin bezeichnet, ist mittlerweile überholt, denn auch alternative Medizin wird seit den 1990er Jahren an Universitäten gelehrt.²¹

Medikamentöse Therapie

Es gibt zahlreiche Medikamente, die zur Therapie von Angstzuständen und Panikattacken eingesetzt werden, als Beispiel sind Benzodiazepine, Beta-Blocker, MAO-Hemmer, Neuroleptika, Nichtbenzodiazepin-Anxiolytika, Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer und auch Trizyklika zu nennen.²² Alle Medikamente haben neben der angstverringenden Symptombekämpfung auch Nebenwirkungen.

²¹ Naturheilkunde & Schulmedizin, Internisten-im-Netz; Berufsverband Deutscher Internisten e. V. (2019): Fachgebiete – Komplementärmedizin – Naturheilkunde & Schulmedizin. URL: <https://www.internisten-im-netz.de/fachgebiete/komplementaermedizin/naturheilkunde-schulmedizin.html> (Stand 06.08.2019).

²² Vgl. Strian, F. (2003), Angst und Angstkrankheiten. 5. Aufl., München: C.H.-Beck-Verlag, S. 112f.

Psychotherapeutische Therapie

Hierbei wird zwischen der Verhaltenstherapie und der Psychoanalyse unterschieden. In beiden Verfahren strebt der Therapeut eine Gegenüberstellung mit der Angst und eine Verbesserung der krankhaften Angst an.²³

Bei der Verhaltenstherapie gibt es verschiedene Vorgehensweisen. Der Klient kann unter anderem in seiner Vorstellung an die Angstsituation herangeführt werden (Implosion) oder direkt mit der Angstsituation konfrontiert werden (Flooding). Eine Kombination beider Vorgehensweisen ist auch möglich (Reizüberflutung).

Der Psychoanalyse liegt eine vollkommen andere Annahme zugrunde:

Die Symptome des Patienten gehen auf seelische Vorgänge zurück, die in der Kindheit aus dem Bewusstsein ins Unterbewusste verschoben wurden und da jahrelang verborgen blieben.²⁴

Der Psychoanalytiker setzt verschiedene Techniken ein und kann so an unterbewusste Gedanken herankommen. Durch aufmerksames Zuhören lässt der Analytiker seinen Klienten stundenlang reden. So kann er an die unterbewussten Inhalte kommen, die er dann interpretiert und mit denen er seinem Klienten genau die Ursache verdeutlichen kann. Ziel der Psychoanalyse ist es also nicht, das Angstsyndrom in schnellster Zeit zu bewältigen, sondern die Angstbewältigungsstrategien zu verbessern.²⁵

²³ Vgl. Strian, F. (wie Anm. 22), S. 116.

²⁴ Bandelow, B. (2006): Das Angstbuch – Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. 13. Aufl., Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Verlag, S. 258.

²⁵ Vgl. Strian, F. (wie Anm. 22), S. 123.

3.4.2. Alternative Heilmethoden

Neben den schulmedizinischen Therapien gibt es alternative Heilmethoden und auch Diagnoseverfahren, die die schulmedizinischen Vorgehensweisen ergänzen. Die Wirkung solcher alternativer Therapien ist wissenschaftlich nicht immer nachweisbar, dennoch zeigen sie durchaus Erfolge und sind anerkannt.²⁶

Akupunktur

Die Akupunktur ist in Europa bekannt. Sie zählt zu einem der ältesten medizinischen Verfahren. Von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist sie bereits seit 1978 offiziell anerkannt. Studien verweisen auf den Erfolg der Akupunktur für eine große Anzahl an Erkrankung, so auch gegen Angst.²⁷

Homöopathische Mittel

Der Homöopathie liegt die folgende Annahme zugrunde: Ein Stoff ruft ein bestimmtes Leiden hervor, aber wenn dieser Stoff in geringerer Dosis verabreicht wird, verschafft er Linderung. Die Hersteller entsprechender Präparate behaupten zwar, dass unzählige homöopathische Mittel gegen Angsterkrankungen helfen, bewiesen ist dies jedoch nicht.²⁸ Dennoch gibt es sehr viele Menschen, die von der Wirkung homöopathischer Mittel überzeugt sind. Die Schlussfolgerung daraus ist, dass der Glaube an die Wirksamkeit das ist, was eine Veränderung hervorbringt.

Bach-Blüten

Namensgeber für die Bach-Blüten-Therapie ist der Arzt Edward Bach. Seine Idee beruht darauf, die Blüten in Quellwasser einzulegen und sie in die Sonne zu stellen. Das daraus gewonnene Wasser wurde/wird als Heilmittel verwendet. Nicht selten werden bei Prüfungsangst Bach-Blüten eingesetzt.

²⁶ Willich, Stefan N. et al. (2004): Schulmedizin und Komplementärmedizin: Verständnis und Zusammenarbeit müssen vertieft werden. URL: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/41771/Schulmedizin-und-Komplementaermedizin-Verstaendnis-und-Zusammenarbeit-muessen-vertieft-werden> (Stand 23.07.2019).

²⁷ Vgl. Servan-Schreiber, D. (2006): Neue Medizin der Emotionen – Stress, Angst, Depression – Gesund werden ohne Medikamente. 4. Aufl., München: Goldmann-Verlag, S. 142f.

²⁸ Bandelow, B. (wie Anm. 24).

Hypnose, MET, EFT, Meditation

Diese vier Methoden verfolgen im Grunde genommen dasselbe Ziel, nämlich, den Zustand einer leichten bis tiefen Trance einzuleiten. So wird das Bewusstsein möglichst zur Ruhe gebracht, um an das Unbewusste zu gelangen und durch positive Suggestionen eine neue und gesündere Geisteshaltung zu erreichen. Ängste können zu inneren und äußeren Muskelanspannungen führen. In der Trance kommt es auch zu tiefen Muskelrelaxationen. MET/EFT haben dabei positiven Einfluss auf die Meridiane (Energiebahnen/Qi).

Meridiane, treffender „Leitbahnen“, sind in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) Kanäle, in denen die Lebensenergie (Qi) fließt. Nach dieser Vorstellung gibt es zwölf Hauptleitbahnen. Jeder Meridian ist einem Funktionskreis (Organsystem) zugeordnet. Auf den Meridianen liegen die Akupunkturpunkte, die bei Akupunktur mit Nadeln, bei Akupressur mit Fingerdruck behandelt werden. Verschiedene Meridiantherapien sollen den Patienten beim Gesundbleiben oder -werden helfen. Die bekanntesten Methoden sind die Akupunktur und Akupressur. Gesundheit ist nach den Vorstellungen der TCM u. a. verbunden mit einem freien und ausreichenden Fluss des Qi in den Meridianen. Wenn z. B. zu wenig Qi fließt, könne schädliches Qi in den Kanal eindringen und das zugehörige Organ (Funktionskreis) schädigen.²⁹ Die therapeutische Trance ist ein Zeitabschnitt, während dem die Beschränkungen der eigenen gewohnten Bezugsrahmen und Überzeugungen vorübergehend aufgehoben werden, sodass der Betreffende für andere Assoziationsmuster und psychische Funktionsweisen empfänglich ist, die ihn einer Problemlösung näherbringen.³⁰

Eigeninitiative

Wenn die Angst nicht mit einer tiefgreifenden Depression verbunden ist, sollte der Betroffene mit viel Geduld und positiver Einstellungen zum Leben alle ihm möglichen Maßnahmen, wie das richtige Atmen, Sportarten – am besten an der frischen Luft –, eigenständig und unterstützend regelmäßig durchführen.

²⁹ Meridian (TCM). URL: [https://de.wikipedia.org/wiki/Meridian_\(TCM\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Meridian_(TCM)) (Stand 06.08.2019).

³⁰ Vgl. Erickson, M.; Ross, E. (2008): Hypnotherapie – Leben Lernen. 9. Aufl., Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag, S. 16.

Richtiges Atmen

Zunächst kann damit begonnen werden, richtig zu atmen. Wenn man in Panik gerät, steigt der Adrenalinspiegel automatisch. Und das bringt den Betroffenen in die Situation, dass sich die Panik immer mehr steigert. Die erste Möglichkeit, sich jetzt selbst zu helfen, ist, langsam zu atmen und sich zu beruhigen. So kann man die Angstsituation kontrollieren. Richtiges Atmen muss so lange geübt werden, bis die Betroffenen in Angstsituationen automatisch daran denken.³¹

Sport

Viele Angstpatienten sind der Meinung, dass sie Sport meiden müssen. Um das Gegenteil zu beweisen, hat Borwin Bandelow eine Studie angesetzt, in der er beweisen wollte, dass Joggen sehr wohl gesund für ängstliche Menschen ist. Das Ergebnis zeigte zwar, dass Medikamente erfolgreicher waren, sich die Betroffenen aber durch das Joggen sehr wohl besser fühlten.³²

3.5. Die BEE-Therapie (Bewusstsein – Entwicklung – Entfaltung)

Seit mehr als einem Jahrzehnt therapiere ich in meiner Praxis erfolgreich kleine und große Ängste. Geschätzt habe ich annähernd 200 Klienten angenommen, davon mussten in etwa 10 % der Betroffenen bei der Erstanamnese abgelehnt werden, da ihre Angst entweder einen drogeninduzierten oder psychotischen Hintergrund hatte.

Bei den mit Erfolg therapierten Klienten handelte es sich um etwa 70 Prozent Frauen und 30 Prozent Männer. Von den Therapierten hatten 60 Prozent konditionierte Ängste und bei etwa 40 Prozent war eine Angstform genetischen Ursprungs anzunehmen und somit psychogenetisch bedingt. Die Erfolgsquote der BEE-Therapie ist mit nahezu 100 Prozent außerordentlich hoch.

Mir ist bewusst, dass bei einer derartigen Erfolgsquote die Offenheit und die Bereitschaft meiner Klienten, sich auf die BEE-Therapie einzulassen, wesentlich sind.

An dieser Stelle möchte ich meine Herangehensweise wie folgt erläutern.

Das menschliche Verhalten hat mich schon als Kind in seinen Bann gezogen. So ist der Mensch zum Mittelpunkt meines beruflichen Werdegangs geworden, ob als Sportlehrerin,

³¹ Vgl. Trickett, S. (2002): Angstzustände und Panikattacken erfolgreich meistern. 11. Aufl., Zürich: Oesch-Verlag.

³² Vgl. Bandelow, B. (wie Anm. 24).

Dozentin, als Assistentin im medizinisch-technischen Beruf und als Heilpraktikerin, somit als Therapeutin für Körper, Psyche, Geist und Seele.

Seit über einem Jahrzehnt bilde ich mich kontinuierlich fort. So schloss ich erfolgreich folgende Ausbildungen und Fortbildungen ab:

- Klinische und systemische Hypnotherapie
- Systemische Familienaufstellung
- Kinesiologie
- Übungsleiterin für Autogenes Training
- Atemübungsleiterin
- Übungsleiterin für Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Meridian-Klopf-Technik
- Quantenheilung
- Geistige Wirbelsäulenaufrichtung
- Craniosacrale Therapie

Durch das ständige Praktizieren und Kombinieren der gelernten Methoden konnte ich meine Sinnesorgane besser schulen und dadurch meine Wahrnehmungen verbessern und stärken.

Hier ist zu betonen, dass jeder Mensch in der Lage ist, seine Sinnesorgane so zu schulen, dass er auch hinter der grobstofflichen Materie feinstoffliche Energiefelder wahrnehmen kann.

Mit dem Einverständnis, der Bereitschaft und der Mitarbeit meiner Klienten kann ich ihr feinstoffliches/morphogenetisches Feld wahrnehmen, deuten, lösen und heilen.

Ich entwickelte dadurch ein eigenes Behandlungskonzept, das ich BEE-Therapie (Bewusstsein – Entwicklung – Entfaltung) nenne. Ein grundsätzliches Ziel der BEE-Therapie ist es, mit vielfältigen und kreativen Techniken schrittweise die Position der Einzelperson im System darzustellen und die belastenden Angstmuster zu erkennen und zu verändern.

Mit speziellen und unterschiedlichen Austestungen durch das Unbewusste des Klienten gelingt es mir, die Ursachen für Ängste herauszufinden. So können konditionierte Traumata des Betroffenen ausgeschlossen werden und es kann weiter systematisch im Familiensystem gesucht und getestet werden. Hierbei können sowohl lebende als auch verstorbene Familienangehörige infrage kommen.

Aus der Sicht der BEE-Therapie gehören die Psyche, Seele und Geist zum nicht physischen Anteil des Menschen. Die Psyche kann vom Geist, vom Körper und der Seele in allen Richtungen beeinflusst und gelenkt werden. Es wird angenommen, dass die Psyche zu großen Teilen nur mit dem Körper zusammen existiert. Seele ist der Teil, der auch nach dem Ableben

des Körpers nicht vergeht. Dabei dient der Geist als Vermittler zwischen Psyche und Seele. Die Seele zeigt sich bei der Arbeit mit dem Klienten als weises Prinzip, von dem angenommen werden kann, dass es Regungen und Vorgänge ordnet und unbewusste körperliche Vorgänge herbeiführt oder beeinflusst.

Meines Erachtens ist die Seele frei von irdischen Interessen. Sie ist an Frieden und Freiheit interessiert. Sie will niemanden bevormunden, sie ist großzügig und tolerant. Während das Ego häufig machtorientiert agiert und für seinen Weg kämpft, pragmatische Ziele verfolgt und mit allen Implikationen wie Begierde, Scham und Entfremdung die Betonung auf das Materielle legt, ist die Seele von derlei Motiven frei.

Sowohl die Seele als auch das Ego offenbaren sich mir in oben genannter Form, da ich durch die ständige Praxis der BEE-Therapie, in der ich hinter der grobstofflichen Materie eine feinstoffliche Welt (morphische Felder) fühle, sehe, rieche und höre.

Shaldrake behauptet, dass morphische Felder sozialer Gruppen die Bewegungen und Aktivitäten der einzelnen Lebewesen koordinieren, ganz gleich, ob es sich dabei um Termiten handelt, die einen Hügel bauen, um Fische, die in Schwärmen schwimmen, Menschenmassen, Fußballmannschaften oder Familiengruppen. Die sozialen Felder verbinden die Mitglieder der Gruppe miteinander und ermöglichen Kommunikationsformen, die über die normalen Sinne hinausgehen. Diese morphischen Felder sozialer Gruppen stellen die evolutionäre Basis der Telepathie dar.³³

Meiner Praxiserfahrung nach ist die Seele hinsichtlich ihrer Existenz vom Körper und damit auch vom physischen Tod unabhängig und unsterblich. Seele ist somit ewig, unendlich und unabhängig von Zeit und Raum. Sie bildet eine direkte Verbindung zwischen den Menschen und dem Schöpfer und trägt ihr Wissen in sich. Die Seele befindet sich in ständiger Veränderung und Entwicklung. Sie projiziert sich über den Geist in das Bewusstsein.

3.6. Praxisbeispiele

Aus Gründen des Datenschutzes und der Schweigepflicht sowie zum Schutz und aus Respekt meiner Klienten gegenüber wurden die Namen in den Fallbeispielen geändert sowie ähnliche Fallbeispiele vermischt.

In meiner Praxis nutze ich die BEE-Therapie, um unbewusste psychogenetische Strukturen meiner Klienten aufzudecken. Das, was uns – vereinfacht gesagt – an Glaubenssätzen und

³³ Sheldrake, R. (2006): Der siebte Sinn des Menschen. 3. Aufl., Frankfurt am Main: Fischer-Verlag, S. 163.

belastenden Verhaltensmustern vererbt wurde, ist meiner Meinung nach in der Regel die Wurzel des Übels, wenn wir ein klares Ziel ansteuern und uns auf dem Weg dorthin immer wieder selbst sabotieren oder schlicht einfach nicht zum gewünschten Erfolg kommen. Ich gehe in meiner Arbeit davon aus, dass der Mensch neben seinem physischen Körper auch über zwei feinstoffliche, nicht sichtbare Körper verfügt, die ich Mental- und Emotional-Körper nenne. Hier sind Gefühle, Gefühlsketten, Überzeugungen, Glaubenssätze, Ängste, Blockaden und Gedanken aller Art wie auf einer Festplatte abgelegt und gespeichert, wobei nur ein Bruchteil davon für das Bewusstsein der Menschen zugänglich ist.

Diese hinterlegten Informationen werden, wenn sie ungelöst bleiben – vergleichbar mit der DNA unserer Gene – über die Generationen weitergegeben. Wir erben also nicht nur unsere Augenfarbe oder bestimmte Begabungen, sondern ebenso negative Überzeugungen und Verhaltensweisen. Die Vorgehensweise in einer Sitzung ist dann in der Regel wie folgt:

Nach einem ausführlichen Anamnesegespräch, einer individuellen Zielsetzung und Aufklärung über die Vorgehensweise bzw. Schritte der Sitzung, wird das Einverständnis des Klienten eingeholt.

Im morphogenetischen Feld des Klienten offenbart sich oft die mögliche Ursache für belastende Verhaltensmuster. Durch den ständigen Dialog mit dem Betroffenen werden diese verifiziert.

Es ist wichtig, dass der Klient auch all diese Wahrnehmungen miterlebt und fühlt. Daher ist immer ein ständiger Dialog zwischen Therapeut und Klient von großer Bedeutung. Der Klient beobachtet, verknüpft, fühlt und sein Geist entwickelt eine neue lösende Wahrheit/Perspektive, die dann augenblicklich als Energiepaket beladen durch sein ganzes System strömt und sein Energiefeld in positive Schwingungen bringt. Oft strahlen bei den Klienten nach der Sitzung die Augen, die Mundwinkel erheben sich zu einem Lächeln, die Gesichtszüge entspannen sich.

Der Therapieerfolg ist nachhaltig und wirkt sich auch positiv auf das Umfeld des Betroffenen aus. Diese Schlussfolgerung ergibt sich aus dem positiven Feedback (telefonisch oder schriftlich) und durch das Kommen neuer Klienten durch Empfehlungen.

Es ist anzunehmen, dass der Klient eine Geisteserweiterung erfährt, die dann zur Heilung führen kann.

3.6.1. Beispiel Bindungsangst

Jeder Mensch trägt psychogenetische Strukturen in sich, die außerhalb der Konditionierung aus unserer Herkunftsfamilie resultieren und uns bisweilen lebenslang – ob wir dies nun bewusst wahrnehmen oder nicht – unterschwellig beeinflussen, insbesondere im zwischenmenschlichen Bereich der Beziehungen.

Der Mensch ist ein Herdentier. Jeder von uns sucht nach Anerkennung, Respekt und insbesondere will er geliebt werden und Liebe geben. Wir träumen davon, in einer glücklichen Partnerschaft zu leben. Doch die Anzahl von Singlehaushalten steigt kontinuierlich: In Deutschland lebt bereits jeder fünfte alleine. Was aber hindert Singles daran, den passenden Partner zu finden?

Fallbeispiel eines Klienten mit Bindungsangst

Matthias, 50 Jahre alt, sportlicher Typ, ca. 186 cm groß und wirkt auf dem ersten Blick sehr selbstbewusst. Er war verzweifelt, als zum wiederholten Male seine Beziehung scheitert. Der Grund sei ihm nicht klar und vielleicht gäbe es eine unbewusste Ursache. Durch Empfehlung von einer guten Freundin von ihm, suchte er mich deshalb in meiner Praxis auf.

Anamnestisch ist ihm bewusst, dass er auf die weibliche Welt sympathisch wirkt. In seiner Jugend sei es ihm schon aufgefallen, dass ihn alleine durch die bloße Annäherung eines Mädchens ein nervöses Zittern erfasste. Jedoch hätte er es damals als „normal“ betrachtet. Könnte man auch so annehmen, da die ersten Erfahrungen natürlich mit Aufregung verbunden sein können. Mittlerweile würde er sogar im Falle einer neuen Bekanntschaft mit einer ihm sympathischen Dame panisch den Raum verlassen.

Im feinstofflichen Energiefeld von Matthias kristallisierte sich als störender Faktor und als Indikator für sein Beziehungsproblem das Energiefeld seines Vaters heraus. Weiterhin zeigte sich, dass der Vater nie eine liebevolle Beziehung zu seiner Ehefrau, der Mutter von Matthias, hatte. Spezifischer betrachtet tauchte neben dem Energiefeld des Vaters ein männliches Energiefeld auf, zu dem der Vater sich sehr hingezogen fühlte.

Die heilende und verhaltensverändernde Lösung war die Erkenntnis, dass der Vater seine Homosexualität nicht frei ausleben konnte. Er hat nie eine partnerschaftliche Beziehung zu seiner Frau aufbauen können, selbst wenn er seine Frau respektierte.

Im Dialog erzählt mir Matthias, dass er es wohl schon lange geahnt hätte, aber sich nicht getraut hätte, dies anzusprechen. Außerdem erinnerte er sich, dass ihm sogar ein Freund einige Jahre zuvor erzählt habe, dass er seinen Vater mit einem Mann Hand in Hand gesehen

habe. Wir dürfen annehmen, dass der Vater eher homosexuell oder bisexuell veranlagt ist. Sein Sohn Matthias fühlt sich jedoch zu 100 Prozent zu Frauen hingezogen.

Matthias empfand in dieser Aufschlüsselung die Bestätigung, so dass all diese Wahrnehmungen, Erinnerungen und seine Gefühle in seinem Geist als wahr interpretiert werden konnten (Geisteserweiterung). Das neu empfundene Gefühl und die Bestätigung seiner Annahmen breiten sich in diesem Augenblick als Energie wie eine Welle durch sein ganzes System.

Sorgfältig und individuell wurde ein Auflösungsritual zwischen den Energiefeldern von Vater und Sohn eingeleitet. Matthias ist inzwischen glücklich verheiratet und hat einen Sohn.

3.6.2. Beispiel Prüfungsangst

Jeder Mensch kennt eine Aufregung vor wichtigen Prüfungen. Generell bedeutet es aber nicht, dass man ein ängstlicher Typ ist. Wie kann aus der Aufregung eine Prüfungsangst entstehen? Die Ursachen für Prüfungsangst können vielfältig sein. Besteht eine Diskrepanz zwischen geringer subjektiver Kompetenz (Prüfling schätzt sein eigenes Können gering ein) und einem zu hohen Anspruchsniveau (Prüfling will die Prüfung mit „sehr gut“ bestehen, obwohl „ausreichend“ auch in Ordnung wäre), so kann u.a. aus einer Aufregung eine belastende Angst entstehen. Die Angst steigt höher und höher und führt oft zu Misserfolgen.

Tagtägliche Leistungsanforderungen an Schüler und Studenten durch Tests, Klausuren, Präsentationen oder mündliche Überprüfungen können ebenso zu übersteigerten emotionalen Problemen führen. Eine weitere Möglichkeit, eine Angst vor Prüfungen zu entwickeln ist, dass der Lernstoff nicht verstanden wurde und aus vielfältigen Gründen die Prüfungsvorbereitung nicht ausreichend durchgeführt werden konnte.

Was ist aber, wenn Schüler, Auszubildende und Studenten die oben aufgeführten Ursachen verneinen, stets gute Noten und Seminararbeiten abliefern, aber kurz vor dem Abschlussexamen in Angst und Panik geraten und somit ihren Abschluss nicht absolvieren?

Fallbeispiel einer Klientin mit Prüfungsangst

Junge Frau, 25 Jahre alt, gutaussehend, 165 groß, schlank, sehr neugierig und intelligent. Mutter und Vater trennten sich, als sie drei Jahre alt war. Sie sei bei der Mutter, die liebevoll und fürsorglich gewesen wäre, aufgewachsen. Den Vater habe sie bewusst nie kennengelernt.

Sie erzählt, dass sie die Realschule abgeschlossen habe, aber die Berufsauswahl sei ihr schwergefallen. Mehrere Ausbildungen habe sie angefangen und kurz vor der Examensprüfung aufgegeben.

Seit ihrem 15. Lebensjahr sei sie in psychologischer Therapie und sie habe auch mehrmonatige Klinikaufenthalte hinter sich. Nichts habe ihr geholfen.

Es belaste sie sehr. Durch ihre Mutter kam sie zu einer Sitzung in meine Praxis.

Im Energiefeld der Klientin zeigte sich das Energiefeld von drei männlichen Ahnen väterlicherseits als Indikator auf:

- Vater (Unfähigkeit, Abhängigkeit, lehnt die Berufstätigkeit ab, Hilflosigkeit und Angst)
- Großvater meiner Klientin (Botschafter, Missbilligung des Sohnes, unterstützt ihn trotzdem finanziell)
- Urgroßvater (verstorben, mächtiger Mann, auf einem königlichen/kaiserlichen Thronstuhl sitzend, diesen aber über seinen Tod verteidigend).

Im Dialog bestätigte die Klientin das von mir wahrgenommene Bild. Die Geschichten kannte sie aus Erzählungen über die Familie ihres Vaters. Wie im ersten Fall (Bindungsangst) wurde hier eine energetische Trennung zwischen all den einzelnen Energiefeldern der Ahnen durchgeführt, wobei dann der Urgroßvater, der ja schon vor Ewigkeiten verstorben ist, energetisch seinen Thron frei machte für seine Urenkelin. Die Klientin ist mittlerweile Leiterin einer Kindertagesstätte.

3.6.3. Beispiel Konditionierte Versagensangst

Über drei Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland haben mindestens einen suchtkranken Elternteil. Egal, welches Mitglied in der Familie ein Suchtverhalten aufweist, oftmals sind alle Familienangehörigen mitbetroffen und der Suchtdynamik des Betroffenen hilflos ausgeliefert, wobei sie häufig selbst psychische Auffälligkeiten entwickeln. Damit geht oft einher, dass in der Familie die materiellen, aber auch emotionalen Bedürfnisse der Kinder nicht ausreichend erfüllt werden können. Das Gefühl der Hilflosigkeit und des

Alleingelassenseins prägt ihren Alltag, verbunden mit der Befürchtung, dass andere ihr Familiengeheimnis entdecken könnten.³⁴

Kurzgefasst kann man sagen, dass Süchtige nicht nur sich selbst schaden, sie belasten auch ihre Familie. Oft bleibt ausreichende Zuwendung, Geborgenheit und Sicherheit auf der Strecke. Im Extremfall findet Missbrauch, körperliche Gewalt und Vernachlässigung von Partnern und Kindern statt. Alkoholmissbrauch in der Familie kann bei Kindern zu Verhaltensänderungen und Verängstigungen führen und sie lebenslang stark verunsichern und belasten.

Fallbeispiel einer Klientin mit konditionierter Versagensangst

Veronika, 38 Jahre alt, von Beruf Webdesignerin, Mutter von zwei Kindern. Die Tochter ist vier Jahre alt, der Sohn ein halbes Jahr. Sie ist glücklich verheiratet. Veronika selbst ist in einem suchtdynamischen Elternhaus aufgewachsen. Über eine gute Freundin kam sie mit ihrem kleinen Sohn, da sie keinen Babysitter gefunden hatte, wegen ihrer Tochter in meine Praxis.

Sie habe große Angst, dass ihre Kinder, insbesondere die vierjährige Tochter, verhaltensgestört sein könnten. Da die Tochter viel zu jung und unruhig ist, bat ich die Mutter, stellvertretend zu mir zu kommen. Eltern sind erwiesenermaßen energetisch sehr stark mit ihren Kindern verbunden.

Stellvertretend über die Mutter konnten im Energiefeld der Tochter keine belastenden Ereignisse festgestellt werden. Jedoch zeigte sich plötzlich das Energiefeld des kleinen Sohnes. Im Dialog erzählt mir die Klientin, dass der Junge Tag und Nacht weine. Sie und ihr Ehemann wären mit ihren Kräften am Ende. Im Energiefeld des Jungen zeigte sich das Feld des Großvaters mütterlicherseits auf. Die wahrgenommene Energie war dunkel, böse und hilflos der Trunkenheit (Alkoholsucht) ausgeliefert.

Im weiteren Dialog bestätigte mir die Klientin genau diese Eigenschaften als die des vor einem Jahr an Leberzirrhose verstorbenen Vaters. Wie in den anderen beiden Fällen lösten wir gemeinsam die Alkoholsucht des Vaters bedacht und respektvoll vom Energiefeld des

³⁴ Mortler, M. (2017): Broschüre – Kinder aus suchbelasteten Familien. Bundesgesundheitsministerium – Publikationen-Drogen und Sucht. URL: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Broschueren/Broschuere_Kinder_aus_suchtbelasteten_Familien.pdf (Stand 02.08.2019).

kleinen Jungens ab. Kurz nach der Auflösung veränderten sich die zerfurchten Gesichtsfalten des Jungens und er entwickelte sich zu einem hübschen Baby.

Ich bat die Mutter um ein Feedback nach einer Woche, dann nach einem Monat. Seit unserer Sitzung wäre er ein pflegeleichtes Baby, berichtete sie.

3.6.4. Beispiel Konditionierte Angst vor tiefem Wasser (Aquaphobie)

Die Ursache für eine Aquaphobie ist unterschiedlich. Im schlimmsten Fall meiden die Betroffenen das Duschen und Baden. Meist liegt hier ein tiefes Trauma zugrunde. Die Betroffenen haben entweder jemanden ertrinken (real oder im Fernsehen) gesehen oder wären als Kind fast selbst ertrunken. Der Angstzustand bei diesen Menschen ist so groß, dass das Schwimmenlernen erst gar nicht möglich ist.

Eine andere Variante ist, dass die Betroffenen Furcht vor Gewässern haben, da sie nicht schwimmen können oder immer einen Boden unter den Füßen spüren möchten.

Ein weiterer Faktor ist, dass die Angst anderer sich übertragen kann – beispielsweise von den Eltern oder Geschwistern auf das Kind. So kann es vorkommen, dass das Kind eine Aquaphobie praktisch erlernt.

Der Betroffene durchlebt in dem Augenblick alle Angstsymptome – u. a. Herzrasen, Zittern, weiche Knie.

Fallbeispiel einer Klientin mit Aquaphobie

Tamara, 36 Jahre alt, sie ist eine schlanke und sportliche Frau. Von Beruf Physiotherapeutin, Mutter von zwei Kindern und verheiratet.

Sie suchte mich in meiner Praxis auf, da sie endlich schwimmen lernen möchte. Sie sei sehr traurig darüber und schäme sich, dass sie nicht schwimmen kann. Sie liebt Seen und das Meer. Schon als Kind habe sie das Wasser geliebt. Sie könne sich auch an viel Sand erinnern.

Auch wegen der Kinder verreise sie jedes Jahr mit ihrer Familie an den Gardasee und säße oft nur am Rand und schaue betrübt und traurig zu.

Auf das Drängen ihrer Kinder und ihnen zu liebe, wäre sie bis zu den Knien ins Wasser gegangen. Die Symptome fingen an, wenn sie sich vorstelle, dass sie keinen Grund unter den Füßen spüren könne.

Sie konnte sich die Ursache für ihre Angst nicht erklären.

Anamnestisch stellte sich heraus, dass auch ihre Mutter nicht schwimmen konnte und unheimliche Angst vor Wasser hatte.

Tamara erinnerte sich an die Sandstrandurlaube mit ihren eigenen Eltern. Als kleines Kind in Windeln habe sie stundenlang im Wasser geplätscht. Ihr Vater habe sich um sie gekümmert. Ab und zu wäre auch die Mutter dabei gewesen.

Durch zielführende Fragen und das intensive Fokussieren auf die damalige Situation erinnerte sie sich, dass der Vater immer wieder den Versuch gestartet habe, die Mutter ins Wasser zu locken. Ihre Mutter hätte sich kreischend dagegen gewehrt und sie habe die Angst der Mutter sehr wohl wahrgenommen. Nie im Traum hätte sie ihre eigene Angst mit dieser „banalen“ Sache – so meine Klientin – in Zusammenhang gebracht.

Als Therapie wurde eine leichte Trance eingeleitet und unterstützend mit der MET-Methode erfolgreich behandelt. Tamara hatte als Kleinkind die Angst ihrer Mutter vor Wasser unbewusst übernommen (erlernt).

3.7. Innere und äußere Saboteure des Therapieerfolges – warum zuverlässige Behandlungsmethoden manchmal nicht wirken

Es gibt sehr viele Therapiemethoden, mit denen der Arzt, der Therapeut, der Coach erfolgreich arbeitet. Jede Therapieform, die hilft, zollt meine Achtung und meinen Respekt, denn so kann jeder Betroffene das auswählen, was sein Bewusstseinszustand für ihn zulässt.

Jeder Arzt, Therapeut und Coach kann aber auch mit Sicherheit von Fällen berichten, in denen zuverlässig wirkende Methoden keinen Erfolg zeigen.

Was sollten wir hierbei beachten?

Der Betroffene hat innere und äußere Saboteure, d. h. er will an diesem Zustand entweder bewusst, oftmals aber auch unbewusst festhalten, da er sein Leben darauf ausgerichtet hat (Komfortzone, auch wenn es ungesund und beängstigend ist).

- Der Betroffene hat Angst vor der Leere, vor der Einsamkeit, vor dem Neustart.
- Der Betroffene identifiziert sich mit dem negativen Zustand.
- Der Betroffene kann kein Selbstwertgefühl aufbauen.
- Der Betroffene gewinnt durch seinen negativen Zustand/Situation Aufmerksamkeit.
- Der Betroffene flüchtet durch Einsamkeit in die negative Situation.
- Der Betroffene zeigt starke Einschränkungen des Geistes durch strenge psychosoziale Erziehung (Eltern, Religion, Schule, Gesellschaft).

Zusammenfassend kann festgehalten werden: Angst in übersteigerter Form kann durch ein Zusammenspiel neurobiologischer, sozialer, physischer, psychischer Faktoren entstehen. Hinsichtlich der neueren Forschungsergebnisse scheinen genetische Faktoren für die

Entstehung von Angststörungen bedeutsam zu sein. Ernst Fürntratt betont, dass Angst eine Variable ist, deren Mechanismen und Effekte gesehen und verstanden werden sollten. Sie kann das menschliche Verhalten und Erleben entscheidend hemmen, motivieren, modifizieren.³⁵

Ich bin der Meinung, dass wir Menschen die Fähigkeit besitzen, hinter der Physischen, d. h. grobstofflichen Welt, feinstoffliche Ströme/Wellen wahrzunehmen. Durch den Alltagsstress sind diese in den Hintergrund getreten und können durch Achtsamkeit intensiviert werden. Diese feinstofflichen Energiedimensionen können als Bilder, Worte, Farben oder Gefühle erfahren werden. Jeder von uns hat intensive Sinneskanäle: Dazu zählen das Hören, Fühlen, Sehen, Riechen und Schmecken.

Durch das intensive und fokussierte Nutzen der Sinne kann man hinter der physischen, d. h. grobstofflichen Welt, die feinstoffliche Welt wahrnehmen. So kann man als geübte Person mit der Seele und geistigen Wesenheiten, der Natur, den Tieren und zahlreichen anderen Energiewelten kommunizieren. So erlangt man ein tieferes Wissen über die Zusammenhänge des Lebens und entwickelt ein Verständnis und ein neues Bewusstsein der inneren und äußeren Welt. Dies kann für Therapeuten und für die eigene Lebenshilfe eine große Bereicherung bedeuten!

4. Fazit

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass es zu meiner Forschungsfrage „Können Ängste vererbt werden?“ bereits viele Forschungsergebnisse gibt, die zeigen, dass neben den bisher festgelegten Ursachen für Angstzustände verschiedene Genkodierungen vorliegen, die die Entstehung von Ängsten begünstigen können. Damit ist auch die Vorstellung, dass durch die Gene alles unveränderlich festgelegt wird, längst nicht mehr aktuell!

Gene sind bekanntlich die Träger der Erbinformationen und ein Abschnitt der DNA. Auf dem DNA-Strang sind ca. 25.000 bis 30.000 Gene gespeichert, deren Bedeutung noch nicht ausreichend erforscht ist.

Es liegt meines Erachtens deshalb nahe, dass wir Menschen dem Einfluss der psychogenetischen Prägungen der Herkunftsfamilie unterliegen.

³⁵ Vgl. Fürntratt, E. (1974): Angst und instrumentelle Aggression – Eine Analyse auf der Grundlage experimentalpsychologischer Forschungsbefunde. 1. Aufl., Weinheim: Beltz-Verlag, S. 14.

Bekanntlich werden unsere Einstellungen und Verhaltensweisen sowie Glaubenssysteme nicht unwesentlich von unserem Umfeld mitbestimmt. Somit dienen ganz automatisch die Familie und die kulturelle Umgebung als Laboratorien, in denen wir gelernte Muster möglicherweise in unsere Erbanlagen hineinverschlüsseln. Bislang fehlt zwar eine ausreichende wissenschaftliche Grundlage dafür, dass diese Attribute als feinstoffliche Energie in unsere Gene und Chromosomen eindringen können. Es ist jedoch in vielerlei Hinsicht naheliegend anzunehmen, dass wir gewissermaßen zu einem Teil genetische Nachbildungen unserer Vorfahren sind bzw. eine entsprechende Vorlage unserer Nachfahren werden.

Dieses energetische Familien- und Umfeld-Qi formt sich zu einem Hologramm (morphogenetisches Feld). In diesem Hologramm kann abgelesen werden, wo die Ursachen für unsere Belastungen liegen. Gelänge es dem Menschen, sich dessen bewusst zu werden, könnte er sich von den Fesseln der unbewussten Vererbung befreien.

Freiheit und Heilung durch eine Geisteserweiterung und Neuprogrammierung. Ist das möglich? Nach den Praxiserfahrungen frage ich mich, wie viele Schmerzen und Verletzungen von einer Generation in die andere weitergegeben werden. Wie viele ungelöste Familienmuster setzten sich auf diese Weise immer weiter fort?

Meines Erachtens sind viele Menschen an diese Negativität/Blockaden gebunden. Die schweren Energieschwingungen haben sich auf diesem Planeten Erde verkörpert.

Die psychogenetischen Prägungen unserer Herkunftsfamilie sollten neben anderen Ursachen untersucht und beachtet werden, um eine passende Therapie einzuleiten. Oft wird eine solche psychische Einschränkung als „psychosomatisch oder depressiv“ diagnostiziert und neben den herkömmlichen Therapieformen möglicherweise auch medikamentös behandelt.

Psychotherapien und Klinikaufenthalte bringen bei den Betroffenen, die eventuell eine psychogenetische Veranlagung haben, wenig Erfolg.

Die Beeinträchtigung/Blockade besteht also weiter und macht das Leben des Betroffenen sehr schwer. Dies gilt nicht nur für Ängste, sondern für alle Bereiche des Lebens wie Depressionen, berufliche Misserfolge, Krankheiten, schlechtes Geldmanagement, ungewollte Kinderlosigkeit, unerfüllte Partnerschaften u. v. m. Im Grunde genommen müsste nach Abklärung konditionierter Umwelteinflüsse und intrauterinen sowie postnatalen Traumen, die im Unbewussten des Betroffenen liegen könnten, systematisch nach der genetischen Ursache geforscht werden.

Die Leiden unserer Vorfahren - Flucht, Krieg, Missbrauch, Armut, Homophobie u.v.m. schwingen als morphogenetische Felder auf der Erde unabhängig von Raum und Zeit und sollten viel mehr in unser Bewusstsein rücken, damit wir sie auflösen können.

Die von mir entwickelte BEE-Therapie stellt eine solche Möglichkeit dar. In nahezu 100 Prozent der Fälle konnte das psychogenetische „Erbe“ nachhaltig aufgelöst und umgewandelt werden. Der Betroffene erreicht meist seine Freiheit und kann seinen eigenen Lebensweg gehen. Demzufolge ist kein Mensch diesem Schicksal hilflos ausgeliefert.

Der Schlüssel zur gefühlten inneren Freiheit kann neben der Anwendung herkömmlicher Therapiemethoden in der Berücksichtigung von psychogenetischen Kriterien liegen. Ein nachhaltiger Erfolg kann sich einstellen, wenn der Betroffene die Zusammenhänge der eigenen psychogenetischen Muster im Kontext zu seinem familiären Kollektiv bzw. sozialen Umfeld erkennt.

5. Literaturverzeichnis

5.1. Literaturverzeichnis

- Abel, K. (2016): Über den Gegensinn der Urworte. Nachdruck der Originalausgabe aus dem Jahr 1884. Norderstedt: Hansebooks-Verlag
- American Psychiatric Association; Deutsche Ausgabe von Falkai, P.; Wittchen, H.; Maier, W.; Rief, W.; Saß, H.; Zaudig, M. (2018): Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-5. 2. Aufl., Bern: Hogrefe-Verlag
- Bandelow, B. (2006): Das Angstbuch – Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. 13. Aufl., Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Verlag
- Bercholz, S.; Chödzin, S. (1994): Ein Mann namens Buddha – Sein Weg und seine Lehre. 4. Aufl., München u. a.: O. W. Barth-Verlag
- Bode, S. (2007): Die deutsche Krankheit – German Angst. 2. Aufl., Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag
- Brede, K. (1993): Einführung in die Psychosomatische Medizin, 2. Aufl., Frankfurt am Main: Anton-Hain-Verlag
- Griscom, C. (2004): Psychogenetik – Erkennen und nutzen Sie Ihr spirituelles Erbe. 1. Aufl., Berlin: Ullstein-Verlag
- Chopra, D.; Tanzi, R. (2016): Super-Gene – Die neuesten Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft für ein langes gesundes Leben. 1. Aufl., München: Nymphenburger-Verlag
- Dilling, H. (2010): ICD-10-Klassifikation psychischer Störungen – Mit Glossar und Diagnostischen Kriterien ICD-10: DCR-10. 5. Aufl., Bern: Huber-Verlag
- Erickson, M.; Ross, E. (2008): Hypnotherapie – Leben Lernen. 9. Aufl., Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag
- Fox, M.; Sheldrake, R. (1999): Engel – Die kosmische Intelligenz. 3. Aufl., München: Kösel-Verlag
- Freud, S. (1900): Die Traumdeutung – Gesammelte Werke. Band II/III. Berlin: Fischer-Verlag, Frankfurt am Main, Stellenhinweise: Taschenbuchausgabe der Fischer-Bücherei, Aug. 1966, Kap. VI. Die Traumarbeit, Abs. C. Die Darstellungsmittel des Traumes, S. 265f.

- Fürntratt, E. (1974): Angst und instrumentelle Aggression – Eine Analyse auf der Grundlage experimentalpsychologischer Forschungsbefunde. 1. Aufl., Weinheim: Beltz-Verlag
- Jung, C. G. (1990): Synchronizität, Akausalität und Okkultismus. 1. Aufl., München: dtv-Verlag
- Jung, C. G. (1990): Bewusstes und Unbewusstes. 266.-268. Tsd. Aufl., Frankfurt am Main: Fischer-Verlag
- Jung, C. G. (1988): Der Mensch und seine Symbole. 11. Aufl., Olten: Walter-Verlag
- Jung, C. G. (1999): Traum und Traumdeutung. 8. Aufl., München: dtv-Verlag
- Krohne, H. (1996), Angst und Angstbewältigung. 3. Aufl., Stuttgart: Kohlhammer-Verlag
- Lynch, B. (2018): Schmutzige GENE. 1. Aufl., Kandern: Unimedica im Narayana-Verlag
- Rogers, C. R. (2000): Entwicklung der Persönlichkeit – Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten. 13. Aufl., Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag
- Schur, Max: Comments on the Metapsychology of Somatization. In: *Psychoanal. Stud. Child.* 10, 1955, S. 119-164. (deutsch in: K. Brede (Hrsg.): Einführung in die Psychosomatische Medizin. Frankfurt 1974, S. 335-395)
- Servan-Schreiber, D. (2006): Neue Medizin der Emotionen – Stress, Angst, Depression – Gesund werden ohne Medikamente. 4. Aufl., München: Goldmann-Verlag.
- Sheldrake, R. (1985): Das schöpferische Universum. 1. Aufl., München: Goldmann-Verlag.
- Sheldrake, R. (2006): Der siebte Sinn des Menschen. 3. Aufl., Frankfurt am Main: Fischer-Verlag
- Spork, P. (2010): Der zweite Code – Epigenetik – oder Wie wir unser Erbgut steuern können. 4. Aufl., Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Verlag
- Strian, F. (2003), Angst und Angstkrankheiten. 5. Aufl., München: C.H.-Beck-Verlag.
- Trickett, S. (2002): Angstzustände und Panikattacken erfolgreich meistern. 11. Aufl., Zürich: Oesch-Verlag
- Warnke, U. (2017): Quantenphilosophie und Spiritualität. 4. Aufl., München u. a.: Goldmann-Verlag.
- Weber, R. (1992): Wissenschaftler und Weise. 5. Aufl., Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Verlag.

5.2. Internetquellen

- Allgemeine Angst Auskunft (AAA): Teufelsspirale der Angst. URL: http://www.angst-auskunft.de/AAA_Angst-Teufelskreis.htm (Stand 18.06.2019)
- Arnold, Wilhelm Karl u. a. (1996) (Hrsg.): Lexikon der Psychologie, Augsburg: Bechtermünz-Verlag, zu Stw. „Psychogenetisches Grundgesetz“: Spalte 1729. URL: https://www.biologie-seite.de/Biologie/Psychogenetisches_Grundgesetz (Stand 05.08.2019)
- Bauer, J. (2004): Das Gedächtnis des Körpers – wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. URL: <https://epdf.pub/das-gedchtnis-des-krpers.html> (Stand 23.07.2019)
- Behaviorism (2019). URL: <https://mmls.mmu.edu.my/wordpress/1181400576/page/2/> (Stand 01.08.2019)
- Freud, Sigmund: Massenpsychologie und Ichanalyse. 1921. In: Sigmund Freud: Studienausgabe. Band IX: Fragen der Gesellschaft. Ursprünge der Religion. Fischer, Frankfurt am Main 1982, S. 61-134. URL: https://www.biologie-seite.de/Biologie/Psychogenetisches_Grundgesetz (Stand 05.08.2019)
- Meridian (TCM). URL: [https://de.wikipedia.org/wiki/Meridian_\(TCM\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Meridian_(TCM)) (Stand 06.08.2019)
- Mortler, M. (2017): Broschüre – Kinder aus suchtbelasteten Familien. Bundesgesundheitsministerium – Publikationen-Drogen und Sucht. URL: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Dr ogen_und_Sucht/Broschueren/Broschuere_Kinder_aus_suchtbelasteten_Familien.pdf (Stand 02.08.2019)
- Naturheilkunde & Schulmedizin, Internisten-im-Netz; Berufsverband Deutscher Internisten e. V. (2019): Fachgebiete – Komplementärmedizin – Naturheilkunde & Schulmedizin. URL: <https://www.internisten-im-netz.de/fachgebiete/komplementaermedizin/naturheilkunde-schulmedizin.html> (Stand 06.08.2019)
- Pavlov Experiments in Conditioning, B. F. Skinner's Operant Conditioning. URL: <http://www.pc-freak.net/blog/pavlov-experiments-conditioning-bf-skinners-operant-conditioning/> (Stand 02.08.2019)

Schmidt, C. (4/2013): Deutschlands beste Professoren – Die Seelenforscherin. UniSPIEGEL.
URL: <https://magazin.spiegel.de/EpubDelivery/spiegel/pdf/100657637> (Stand 01.08.2019)

Stiehle, A. (29.05.2012): Die Macht der Gene. URL: <https://uni.de/redaktion/macht-der-gene> (Stand 15.06.2019)

Willich, S.; Girke, M.; Hoppe, J.; Kiene, H.; Klitzsch, W.; Matthiessen, P.; Meister, P.; Ollenschläger, G.; Heimpel, H. (19/2004): Schulmedizin und Komplementärmedizin – Verständnis und Zusammenarbeit müssen vertieft werden. Düsseldorf. URL: Willig, H. (2019): Psychologisches Grundgesetz: München. URL: https://www.biologie-seite.de/Biologie/Psychogenetisches_Grundgesetz (Stand 05.08.2019)

Willich, Stefan N.; Girke, Matthias; Hoppe, Jörg-Dietrich; Kiene, Helmut; Klitzsch, Wolfgang; Matthiessen, Peter F.; Meister, Peter; Ollenschläger, Günter; Heimpel, Hermann (2004): Schulmedizin und Komplementärmedizin: Verständnis und Zusammenarbeit müssen vertieft werden. URL: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/41771/Schulmedizin-und-Komplementaermedizin-Verstaendnis-und-Zusammenarbeit-muessen-vertieft-werden> (Stand 23.07.2019)

6. **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1: Darstellung nach Pavlov Experiments in Conditioning, B. F. Skinner's Operant Conditioning.

URL: <http://www.pc-freak.net/blog/pavlov-experiments-conditioning-bf-skinners-operant-conditioning/>

(Stand 02.08.2019) 15

Abbildung 2: Darstellung nach Behaviorism. URL: <https://mmls.mmu.edu.my/wordpress/1181400576/page/2/>

(Stand 01.08.2019) 16

Erklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig angefertigt und alle benutzten Hilfsmittel aufgeführt habe.

Berlin, den 29.08.2019

Unterschrift

Ich bin mit einer Veröffentlichung meiner Arbeit z. B. auf „banastudenten.de“ einverstanden.