



Meiner Mutter gewidmet, die mir durch alle Widrigkeiten hindurch immer eine Stütze war.

Herausgegeben von Harley Street Solutions LTD

Originaltitel: "The Advanced CFS/ME Recovery Programme with Ashok Gupta". Copyright © Gupta Amygdala Retraining 2007.

Deutsche Ausgabe: Copyright © Gupta Amygdala Retraining 2008. Aus dem Englischen übersetzt von Ursula Rothamel.

Aktualisierte und erweiterte Auflage März 2014: Vollständige Durchsicht und Übersetzung der Ergänzungen von Ursula Rothamel.

Alle Rechte vorbehalten. Gupta Amygdala Retraining™ ist eine Handelsmarke von Harley Street Solutions LTD. Kein Teil dieser Veröffentlichung oder der DVDs darf reproduziert oder in Datensystemen gespeichert werden, noch auf irgendeine Weise oder durch irgendein Medium — elektronisch, mechanisch, magnetisch, durch Photokopieren oder noch anders — aufgezeichnet oder übertragen oder ins Internet gestellt werden ohne die vorherige ausdrückliche Genehmigung durch Gupta Amygdala Retraining.

www.guptaprogramme.com

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Dieses DVD-Programm, die Audio CD und das Begleitbuch dienen rein informativen Zwecken. Der Inhalt der DVDs, der CD und des Buches sind kein Ersatz für ärztliche Diagnose, Rat oder Behandlung. Bevor Sie mit irgendeinem der in diesem Programm vorgestellten Prozesse beginnen, suchen Sie bitte zuerst Ihren Arzt auf und klären Sie dies mit ihm ab. Wenn Sie den „Mind Map“ Fußboden-Plan verwenden, vergewissern Sie sich bitte, dass er sicher auf dem Fußboden befestigt ist, wenn Sie darauf stehen wollen, so dass er sich nicht bewegt, und dass Sie Schuhe mit griffigen Sohlen tragen, damit Sie nicht ausrutschen. Sie sollten selbst beurteilen, ob irgendein Risiko besteht, auszurutschen oder sich zu verletzen, und wenn Sie irgendwelche Bedenken bezüglich der Anwendung haben, dann stellen Sie sich bitte nicht auf den Mind Map Fußboden-Plan, sondern befestigen Sie ihn stattdessen an der Wand. Das DVD-Programm sollte nicht von Personen verfolgt werden, die an Epilepsie oder klinischer Depression leiden. Verfolgen Sie Teile des DVD-Programms nicht, während Sie Maschinen oder Haushaltsgeräte bedienen. Die diesem Programm zugrunde liegende Erklärung für CFS wurde bislang nicht durch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt. Ebenso wurde die Erfolgsrate von Gupta Amygdala Retraining noch nicht von unabhängigen Dritten überprüft, welches jedoch in Kürze geschehen soll. Keine der Personen und Organisationen, die an der Erstellung dieses DVD-Programms beteiligt waren, kann für irgendeinen Verlust oder Schaden haftbar gemacht werden, der aus dem Inhalt oder dem Gebrauch des DVD-Programms, des Buchs und des Mind Map Fußbodenplans resultiert, wenn diese sowie andere gegebene Anweisungen nicht befolgt werden. Nichts in diesem Haftungsausschluss schließt die Haftung für Tod oder Personenschaden aus oder schränkt sie ein.

© Gupta Amygdala Retraining 2008. Alle Rechte vorbehalten

Coaching auf Deutsch zum Gupta Amygdala Retraining



Hallo, mein Name ist Ursula Rothamel. Ich litt selbst vier Jahre lang an ME/CFS und Fibromyalgie, bevor ich auf das Gupta Amygdala Retraining stieß. Mit Hilfe des DVD-Programms wurde ich wieder ganz gesund. Das war 2008.

Diese Erfahrung hat mein Leben von Grund auf verändert und in mir den Wunsch geweckt, andere Betroffene zu unterstützen, ebenfalls gesund zu werden. Zu erst habe ich das vorliegende Begleitbuch ins Deutsche übersetzt, besorge auch weiterhin seine regelmässige Aktualisierung. 2013 habe mich dafür stark gemacht, das gesamte Buch als mp3-Hör-CD zu produzieren, damit Menschen mit wenig Englischkenntnissen beim Retraining künftig weniger benachteiligt sind.

Mehr über mich und mein Coaching-Angebot finden Sie auf meiner Website www.amygdala-retraining.de

Gratis Info-Gespräch zum Einstieg:

Jedem neuen Nutzer des Gupta Amygdala Retraining biete ich ein kostenloses 20 Minuten-Info-Gespräch zum Kennenlernen an. Dieses Angebot können Sie sofort oder später einlösen, ganz so, wenn es für Sie am besten ist.

Bei Interesse: Senden Sie mir bitte eine E-Mail, oder rufen Sie mich einfach an, so dass wir einen Beratungstermin zum Zeitpunkt Ihrer Wahl vereinbaren können.

E-mail: Beratung@rothamel.info

Tel. (+49) (0)177 711 28 44

INHALT

SITZUNG 1	Einleitung, und wie Sie dieses Genesungsprogramm am besten anwenden	5
SITZUNG 2	Erklärung der Ursache von CFS/ME	15
	Erklärung der Symptome von CFS	30
SITZUNG 3	Bereit werden zum Amygdala Retraining – die Patientenaussagen	Nur DVD
SITZUNG 4	Die hauptsächliche Amygdala Retraining Technik	33
	Arbeitsblatt – „Gedanken über Symptome“	53
	Arbeitsblatt – „Positive Visualisierungen für Schritt 6“	55
	Arbeitsblatt – „Die 7 Grundhaltungen für Erfolg“	57
	Arbeitsblatt – „Stop-Schilder“	59
SITZUNG 5	Live-Demonstration der Amygdala Retraining Technik mit einem neuen Patienten, Sean.	Nur DVD
SITZUNG 6	Die Soften-and-Flow Technik, Meditation und Atmung - weitere Amygdala Retraining Techniken	61
	Wann welche Werkzeuge anwenden – Zusammenschau aller Techniken	69
SITZUNG 7	Stress-Verhaltensmuster bewusst machen – das Amygdala-Retraining unterstützen	72
	Arbeitsblatt – „Bedeutungen von Symptomen“	79
	Arbeitsblatt – „Nicht-symptombezogene Bedeutungen“	81
SITZUNG 8	Das Brechen weiterer nicht-symptombezogener Denkmuster	87
	Arbeitsblatt – „Nicht-symptombezogene Gedanken“	91
	Arbeitsblatt – „Wofür entscheide ich mich?“	93
	Arbeitsblatt – „10 Errungenschaften“	95
	Arbeitsblatt – „10 Eigenschaften“	97
SITZUNG 9	Mit „Dips“ umgehen, oder wenn die Symptome schlimm sind	99
SITZUNG 10	Unterbewusste Blockaden gegen das Gesundwerden überwinden	105
	Arbeitsblatt – Übung „Die Innere Wahrheit“	109
	Arbeitsblatt – Übung „Die Innere Wahrheit“ - Beispiel	111
	Arbeitsblatt – „Wofür entscheide ich mich?“	113
SITZUNG 11	Wenn Sie 80-100% Besserung erreichen - wie mit dem normalen Leben umgehen	115
	Arbeitsblatt – „Ein gesundes, glückliches Leben“	123
SITZUNG 12	Und zum Abschluss: Schauen Sie dies an, wenn Sie Motivation nötig haben! Eine Zusammenfassung des Programms	125
	Geld-Zurück-Garantie: Rücksendeadresse, Bedingungen	134

Anhang I SITZUNG 6A & 6B	Die AMYGDALA RETRAINING ACCELERATOR Technik für symptombezogene und nicht-symptombezogene Denkmuster	135
	Arbeitsblätter über „Muster“	137
	Diagramm zu spezifischen Persönlichkeitstypen	148
Anhang II Über MCS	Wie man das Programm sowie den Accelerator bei Multipler Chemikalien-Sensitivität (MCS) und bei EHS anwendet	151
Anhang III	Übersicht in Tabellenform: Alle Techniken des Gupta-Programms	153

VORBEMERKUNG: IRGENDWELCHE ÄNGSTE IN BEZUG AUF DIE ANWENDUNG DES PROGRAMMS

Es kommt manchmal vor, dass Menschen am Anfang mit dem Programm Schwierigkeiten haben aufgrund von zweifelnden Gedanken, ob sie das Programm denn wohl auch richtig anwenden. Hier einige der angstvollen Denkmuster, die manchmal auftreten können:

- Ich muss das Programm unbedingt perfekt ausführen, ansonsten ...
- Ich muss alles richtig machen, sonst wird es bei mir nicht funktionieren
- Ich muss das gesamte Programm umsetzen, sonst hat es keinen Sinn, dass ich überhaupt damit anfangen
- Ich muss es in allen Einzelheiten richtig machen, sonst wird es nicht funktionieren
- Ich bin nicht gut genug, um das hinzukriegen

Das kann dann bei manchen Menschen vorübergehend zu mehr Ängsten führen und also ihre Genesung behindern, denn sie versuchen ja gerade, mit etwas Neuem zurecht zu kommen. Das hat mit gewissen Persönlichkeitstypen zu tun, die von dieser Art von Erkrankung besonders häufig betroffen sind. In den Sitzungen 4 und 6 werden Sie erfahren, wie Sie die dort gelehrt Techniken auch auf genau diese Art von Gedanken anwenden, dass man „das Programm nicht richtig macht“. Und auch, dass Sie sich selbst visualisieren, wie Sie durch Ihren Tag gehen und die Techniken in einer ganz ruhigen, entspannten Art und Weise machen. Es ist wichtig, dass Sie die folgenden Gedanken beherzigen in Bezug auf die Art und Weise, wie Sie das Programm für sich betrachten:

- Ich mache einfach so viel, wie ich kann, und ich lass mir Zeit dabei.
- Ich mach' es auf unbekümmerte Art und Weise
- Es wird nichts bringen, angespannt und ängstlich zu sein in Bezug auf das Programm, also werde ich einfach locker lassen
- Das Programm wird trotzdem bei mir funktionieren, auch wenn ich nicht jedes Detail perfekt mache.
- Ich kann mit den Techniken experimentieren und sie anpassen, ganz danach, was für mich funktioniert
- Besser, ich mache Einiges von dem Programm, anstatt zu denken, dass es hier um Alles oder Nichts ginge, und ich am Ende gar nichts mache

Ich weiss, ich spreche an manchen Stellen von 100%igem Engagement. Aber da gibt es eine feine Linie zwischen Engagement und Verbissenheit. Bewegen Sie sich auf dieser Linie. Engagieren Sie sich dafür, dass Sie die Techniken ausführen. Entwickeln Sie Ihre Vision von Gesundheit und Wohlergehen. Und dann lassen Sie los von Ihrer Fixiertheit auf Ergebnisse. Vertrauen Sie einfach darauf, dass, egal welche Teile des Programms Sie im Moment in der Lage sind umzusetzen, diese Sie voran bringen werden auf Ihrem Weg, gesund zu werden. Mit der Zeit werden all diese Sorgen aufhören, wenn Sie sich erst mal daran gewöhnt haben, das Programm auszuführen.

Wenn das Programm in Ihnen Unruhe oder Sorgen hervorruft, ob Sie es auch richtig machen, dann gehen Sie am besten nochmal einen Schritt zurück. Gehen Sie zum Beispiel zu den Techniken in Sitzung 6, und dann kommen Sie zurück zu Sitzung 4, wenn Sie wieder ruhiger geworden sind. Oder wenn Sie finden, dass der volle Amygdala Retraining Prozess in Ihnen Ängste auslöst oder körperlich zu anstrengend ist, dann machen Sie einfach die Kurzversion, so lange, bis Sie sich stärker fühlen und bereit sind, die lange Version zu machen. Benutzen Sie die Techniken in Maßen, und wählen Sie das aus, was gut für Sie funktioniert. Besser, Sie machen einige Dinge gut, als sich darüber zu sorgen, dass Sie nicht alles machen. Wenn Sie sehr schwer erkrankt sind, tun Sie erst mal, was Sie können. Beschränken Sie sich, und übertreiben Sie es nicht mit den Techniken. Wenn es Ihnen besser geht, dosieren Sie Ihre Aktivität und steigern sie nur langsam.

Einige Menschen werden auch verkrampft und ganz ängstlich, weil sie keine ängstlichen Gedanken bei sich finden können, und es muss so sein, daß sie sie verpassen. Voller Angst überwachen sie dann ihren Geist nach ängstlichen Gedanken, werden darüber immer ängstlicher und fangen an, zwanghaft danach zu suchen. Vermeiden Sie diese Art von Haltung, und lassen Sie los. Werden Sie wirklich unbekümmert in Bezug hierauf. Beobachten Sie nicht andauernd, was in Ihrem Kopf vorgeht. Lenken Sie Ihren Geist durch interessante Beschäftigungen ab, und dann, wenn Sie einen Gedanken oder ein Gefühl bemerken, dann machen Sie Ihr Amygdala Retraining, und dann lenken Sie sich wieder ab. Halten Sie eine sanfte Wachsamkeit aufrecht. Gleichzeitig kann es sein, dass da Denkmuster sind, die Ihnen völlig durch die Lappen gehen, und das ist dann die Situation, wo es sehr viel hilft, mit einem Coach zusammen zu arbeiten. Der Accelerator-Prozess wird Ihnen helfen, mit diesen Denkmustern gründlich aufzuräumen.

SITZUNG 1: EINLEITUNG & WIE SIE DIESES GENESUNGSPROGRAMM AM BESTEN ANWENDEN

Hallo und willkommen zum *Umfassenden Genesungsprogramm für CFS/ME, Fibromyalgie, MCS und EHS*. Mein Name ist Ashok Gupta, und ich bin der Leiter einer Praxis hier in der Harley Street im Zentrum von London. Vor etwa 10 Jahren litt ich selbst an CFS - ich hatte die Krankheit über drei Jahre lang. In einigen Ländern wird die Krankheit auch als ME bezeichnet, aber in diesem Programm will ich sie CFS nennen. Durch Selbststudium habe ich es geschafft, mich selbst vollständig davon zu befreien, und so bin ich seit langem wieder völlig gesund. Die letzten 10 Jahre habe ich damit verbracht, CFS zu erforschen, und das vorliegende sensationelle Genesungsprogramm ist der Höhepunkt dieser Forschungsarbeit. Seit längerer Zeit schon hatte ich das Gefühl, dass ich einen größeren Durchbruch erzielt hatte, aber ich wollte mein Genesungskonzept erst dann veröffentlichen, wenn ich mir absolut sicher sein konnte, dass es der überwiegenden Zahl von Menschen mit CFS helfen würde. Deshalb habe ich die letzten Jahre darauf verwandt, das Konzept noch weiter zu verfeinern, indem ich mit vielen Patienten gearbeitet habe. Ich bin mir sicher, dass CFS eine von den Krankheiten ist, die zu behandeln leichter fällt, wenn man die Krankheit selbst gehabt hat, denn nur dann kann man vollständig begreifen, was das bedeutet. Ich glaube nicht, dass ich die Durchbrüche, die mir gelungen sind, hätte erzielen können, wenn ich CFS nicht selbst durchgemacht hätte.

Dieses Genesungsprogramm ist Ergebnis vieler Jahre eigenen Studiums und meiner Erfahrung auf den folgenden Gebieten:

- Meine eigene Erfahrung mit der Krankheit, und die anschließende 100%ige Genesung davon
- Sieben Jahre erfolgreicher Arbeit mit CFS-Patienten in meiner Praxis im Zentrum von London
- Meine Hypothese über CFS, die in einer anerkannten medizinischen Fachzeitschrift veröffentlicht wurde
- Interviews und Erfahrungen mit Menschen, die selbst auch von CFS gesund wurden
- Meine Qualifikationen in Hypnotherapie und NLP (Neuro-Linguistischem Programmieren)
- Studium der jüngsten Fortschritte in der Hirn-Neurologie, insbesondere der Arbeiten von Professor Joseph Ledoux
- Sowie: Allgemeine medizinische Forschung auf dem Gebiet von CFS

EMPFEHLUNGEN ZUR ANWENDUNG DIESES GENESUNGSPROGRAMMS

Ich möchte Ihnen danken, dass Sie dieses Programm gekauft haben und mir damit Ihr Vertrauen schenken, Ihnen zu helfen, von CFS zu genesen. Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass Sie von CFS gesund werden, wenn Sie alle in diesen Sitzungen vorgestellten Prozesse bis zu 6 Monate lang befolgen. Für die meisten von Ihnen wird das eine vollständige, 100%ige Genesung bedeuten, und für einige von Ihnen wesentliche Fortschritte auf Ihrem Weg zu vollständiger Genesung. Ich habe es mir zur Lebensaufgabe gemacht, CFS zu erforschen und so vielen Menschen wie möglich auf dieser Welt zu helfen, die Krankheit zu überwinden. Was mich dabei immer wieder angetrieben hat, ist ein Gefühl immenser Befriedigung, das ich erlebe, wenn jemand wieder gesund wird und in sein normales Leben zurückkehren kann. Im Abschnitt der Patientenaussagen sind einige dieser großartigen Geschichten zu hören, in denen ein paar meiner früheren Patienten und Teilnehmer an meiner Medizinischen Studie den unglaublichen Genesungsprozess beschreiben, den sie da gerade hinter sich haben.

Dieses Genesungsprogramm umfasst folgendes:

1. DVD-Aufzeichnungen der Sitzungen mit mir
2. Arbeitsblätter und Nachschlagematerialien begleitend zu jeder Sitzung (perforierte Seiten in diesem Buch)
3. „Amygdala Retraining“ Mind Map (Fußboden-Plan zur Neuschulung der Amygdala)
4. Und neuerdings auch: das Begleitbuch in deutsch, gesprochen auf Audio-CD, zum Mithören

Die beste Art, dieses Programm zu nutzen ist, genau den Anleitungen der Arbeitsblätter und der DVDs zu folgen. Das wird Ihnen helfen, den größten Nutzeffekt zu erzielen. Ich hatte selbst CFS, und ich weiß, wie es ist, wenn man sich wirklich so sehr danach sehnt, es möge einem wieder besser gehen. Da kann es beispielsweise verlockend sein, alle Sitzungen auf einmal und so schnell wie möglich ansehen zu wollen, um alle Antworten auf einmal zu bekommen. Dennoch würde ich Ihnen wirklich sehr dazu raten, die Sitzungen der Reihe nach anzuschauen, so wie es die Anweisung vorgibt.

Dieses Programm ist als schrittweiser Vorgang konzipiert, um Ihnen zu einer tragfähigen Genesung zu verhelfen. Sie sollten die Reihenfolge der DVDs beachten, und zu gegebener Zeit wird Ihnen gesagt werden, welche Sitzung Sie als nächstes anschauen, welche Übung Sie machen, welche Meditation Sie anhören sollen, etc. Als Faustregel würde ich empfehlen, nur jeweils eine Sitzung pro Tag anzuschauen und die nächstfolgende erst dann zu starten, wenn Sie sich völlig einig fühlen mit dem Inhalt derjenigen, die Sie gerade angesehen haben. Manchmal ist es auch sinnvoll, zwischen einer Sitzung und der nächsten ein paar Tage verstreichen zu lassen.

Für den Anfang also, bitte verfolgen Sie diese Sitzung weiter, bis Ihnen gesagt wird, die nächste anzuschließen. Da jeder Mensch anders reagiert, gilt natürlich, dass, wenn Sie einmal eine Sitzung an ihrem „richtigen“ Platz angesehen haben, Sie diese jederzeit noch einmal ansehen/anhören können, wenn Ihnen danach zumute ist. Tatsächlich würde ich Ihnen raten, im Laufe der 6 Monate den gesamten Satz an DVDs viele Male anzuschauen, um

Ihr Verständnis aufzufrischen, und um sicherzustellen, dass Sie die Techniken korrekt anwenden. Gerade dies ist ein großer Vorteil, wenn man DVDs benutzt, denn so können Sie das Programm jederzeit und wiederholt nutzen, wenn Sie etwas auffrischen möchten.

Es gibt mittlerweile so viel Information über CFS, besonders im Internet. Aber meiner Erfahrung nach ist es besser, daß Sie, wenn Sie sich einmal zu einem Behandlungsprogramm wie diesem entschlossen haben, sich nicht mehr von anderen Theorien/ Therapien/ Erfahrungen ablenken lassen. Hinzu kommt, dass vieles von den Informationen in Büchern, und auch online, oft sehr negativ ist. In der Tat berichten viele meiner Patienten, dass dies nur dazu führt, dass sie sich noch kraftloser fühlen. Dieses Programm ist dazu gedacht, Ihnen die Kontrolle über Ihre eigene Genesung zurückzugeben und Ihnen das Gefühl zu geben, dass Sie endlich vorwärts kommen.

Diese erste Sitzung dient dazu, den Boden für Ihre Genesung von CFS vorzubereiten. Sie soll alles bereitstellen für die nächste Sitzung, in der wir in die Erklärung von CFS hineingehen werden. Für den Anfang aber möchte ich Ihnen ein wenig von meiner eigenen Erfahrung mit CFS berichten.

MEINE ERFAHRUNG MIT CFS

Ich erkrankte an CFS, während ich an der Universität von Cambridge in England studierte, und wie andere Betroffene auch konnte ich zunächst überhaupt nicht verstehen, was mit mir los war. Ich war bis zu diesem Zeitpunkt immer ziemlich gesund und aktiv gewesen. Klar, die Universität war sehr hektisch, mit der üblichen Mischung aus Studium und dem Knüpfen neuer Kontakte, also sozusagen ein „die Kerze von beiden Enden anbrennen“. Ich hatte aber nie gedacht, dass das zuviel für mich sein könnte. Was hatte ich mich da doch geirrt! Wenn ich heute zurückschaue, habe ich mich damals doch selbst wohl ziemlich hart angetrieben.

Eines Sommers, nach meinem zweiten Jahr an der Uni, flog ich nach Indien in die Ferien, und ich bekam einen Virus, der mir grippeartige Symptome verursachte. Erst hab ich mir nichts Besonderes dabei gedacht, bis dann ein paar Monate vergangen waren und die Symptome waren immer noch da. Ich nahm an, das würde schon irgendwann weggehen, aber als es begann, mich in meinem Studium zu behindern, da fing ich an, mir echte Sorgen zu machen. Extreme Erschöpfung, Schwierigkeiten nachzudenken oder mich zu konzentrieren, Temperaturschwankungen, schmerzhafte Gliedmassen und Muskeln ... Ich konnte diese grippeartigen Krankheitssymptome einfach nicht abschütteln! Ich fühlte mich körperlich und emotional total ausgelaugt und schwach.

Wenn man eine Grippe hat, egal wie schlimm man dran ist, so weiß man doch zumindest, dass es bald wieder vorbei sein wird. Aber dies hier fühlte sich wirklich so an, als ob ich nie wieder davon gesund werden würde. Ich konnte keinen Sport mehr treiben, wie z.B. Fußball, ja jegliche körperliche Belastung bewirkte, dass es mir nachher noch viel schlechter ging und es Tage dauerte, bis ich mich wieder davon erholt hatte. Nur um mich selbst von den Schmerzen abzulenken, tat ich so, als ob mit mir alles in Ordnung sei und traf mich weiterhin mit Freunden. Aber jedes Mal fühlte ich mich entsetzlich und wünschte mir, ach wär ich doch daheim geblieben.

Ich habe mich dann oft gezwungen, morgens aufzustehen und in die Vorlesungen zu gehen, aber ich konnte mich nicht konzentrieren, und oft bin ich im Hörsaal eingeschlafen. Ich war 21, und plötzlich war da diese Krankheit, die sich wie eine Felswand vor mir auftürmte. Meine Familie war zwar mitfühlend, aber völlig außerstande, mir zu helfen, da sie nicht verstehen konnten, was überhaupt los war. Ich ging von einem Arzt zum anderen und bekam viele Dinge zu hören, wie zum Beispiel:

„Das ist in Ordnung. Solche Sachen passieren. Das wird schon wieder. Du musst Dir einfach einen Kick geben“ ... oder ...

„Du hast Depressionen. Nimm dieses Antidepressivum.“ ... oder ...

„Sieh zu, dass Du etwas Sport treibst. Das wird Dir helfen.“

Und man kann nicht behaupten, dass ich ihre Ratschläge nicht wenigstens eine Zeit lang befolgt hätte. Ich beschloss, den Weg der Antidepressiva zu gehen, musste aber feststellen, dass sie meine Beschwerden noch verschlimmerten. Außerdem war da eine starke innere Stimme, die mir sagte: Ich bin nicht depressiv. Im Allgemeinen fühlte und dachte ich recht positiv in Bezug auf mein Leben und hatte immer eine positive Sichtweise. Dieses hier fühlte sich als etwas gänzlich Anderes an.

Für weitere sechs bis neun Monate machte ich weiter, versuchte mich durchzukämpfen - mir tat alles weh, ich war fix und fertig - bis dann der eigentliche Schlag kam. Ich war weit zurück mit meinem Studium, als ich begriff, dass ich das nicht aufholen würde. Meine Dozenten hatten Verständnis, sie gaben mir Erlaubnis, mein drittes Studienjahr zu wiederholen. Ich hätte mich darüber freuen sollen, stattdessen war da ein übermächtiges Gefühl des Scheiterns, das ich niemandem zeigen konnte. Dies war ein schwerer persönlicher Schlag, denn bis dahin war ich immer gut gewesen im Studieren. Ich war immer jemand, der hart arbeitete, energiegeladen, der gut abschneiden wollte. Und diese Krankheit war nun das blanke Gegenteil von all diesen Werten. Es war eine bittere Pille für mich, die ich da zu schlucken hatte.

Nun, Sie werden sich vielleicht wieder finden können in diesen Erfahrungen, vielleicht auch nicht. Das macht aber überhaupt nichts, denn jeder Mensch mit CFS hat seine eigene, interessante Geschichte zu erzählen.

Da ich ein Mensch mit einem starken inneren Antrieb war - obwohl es mir weiterhin fürchterlich ging - beschloss ich, dieser meiner Krankheit näher auf den Grund zu gehen. Das ging sehr langsam vorstatten, aber ich fand das ganze Gebiet äußerst faszinierend, angesichts eines vollständigen Mangels an Antworten von Seiten der professionellen Medizin. Nach Jahren des Suchens fand ich ein paar interessante Antworten in einer bahnbrechenden Forschungsarbeit auf dem Gebiet der Hirn-Neurologie, insbesondere in Bezug auf unbewusste Reaktionen einer Hirnstruktur, die man Amygdala nennt. Dann fing ich an, alternative Therapien zu studieren, von denen ich dachte, dass sie bei diesem Zustand helfen könnten, immer ausgehend von meiner Hypothese. Mein eigener Genesungsprozess war dann so ziemlich ad hoc, angesichts der Tatsache, dass ich einfach mit verschiedenen Therapien herumexperimentierte und zusah, was passierte. Irgendwann, als die Puzzleteile schließlich alle zusammenpassten, da ging es mir ziemlich rasch besser. Heutzutage bin ich zu 100% beschwerdefrei, und das nun schon seit vielen Jahren.

Das hat für mein Leben einen gewaltigen Unterschied gemacht, wie Sie sich vorstellen können. Von der extremen Angst, die ich hatte, mein Leben könne vorbei sein, dass ich mich fortan mit CFS durchs Leben quälen würde, bis hin zu dem Gefühl, dass mir mein Leben neu geschenkt wurde, das war schon eine erstaunliche Reise. Ich könnte noch Stunden davon erzählen, aber ich bin mir sicher, Sie möchten jetzt lieber selbst weiterkommen und erfahren, wie auch Sie wieder gesund werden können.

Seit ich wieder gesund bin, habe ich kontinuierlich in meiner Praxis in London mit Patienten gearbeitet und dabei meine Methoden so weiter verfeinert, dass sie jetzt für die überwiegende Mehrheit von Patienten in den meisten Fällen funktionieren. Es hat Jahre gedauert, herauszufinden, warum manche Dinge funktionierten oder auch nicht, und dabei gleichzeitig auf dem Laufenden zu bleiben über die neuesten Entwicklungen auf dem Gebiet von CFS.

Ich möchte Ihnen jetzt geradewegs die Hoffnung vermitteln, dass auch Sie CFS wirklich überwinden können. Ich habe das geschafft, und viele andere haben es auch geschafft. Ich glaube zu begreifen, was Sie durchmachen: die Einsamkeit und Verzweiflung, die mit dieser Krankheit einhergehen. Nicht zu wissen, wo man sich hin wenden soll, von seiner Umwelt nicht verstanden zu werden. Mir ging es genau so. Aber es gibt da ein helles Licht am Ende des Tunnels, und der Tunnel ist kürzer, als Sie denken!

Die Arbeitsblätter und DVDs werden Ihnen CFS vollständig erklären, und das ohne allzu viele medizinische Fachausdrücke. Wenn Sie die Ursachen von CFS einmal verstanden haben, dann wird das allein schon dazu beitragen, einiges von der Angst und der Ungewissheit in Bezug auf Ihre Krankheit von Ihnen zu nehmen. Dann werden Sie bereit sein, voran zu gehen und Besserung zu erleben.

WIE WEISS ICH, DASS ICH CFS HABE?

Es gibt zwei allgemein anerkannte Gruppen von Kriterien, um zu entscheiden, ob Sie CFS haben oder nicht, die auch in der Forschung verwendet werden. Die erste Gruppe sind die US-Kriterien vom Center for Disease Control, die zweite sind die Oxford-Kriterien.

Diagnosekriterien des Center for Disease Control:

Klinisch untersuchter, unerklärlicher, dauerhafter oder wiederkehrender Erschöpfungszustand, welcher

- ✚ neu, oder zu einem bestimmten Zeitpunkt, aufgetreten ist
- ✚ nicht das Ergebnis von andauernder Anstrengung ist
- ✚ durch Ruhe nicht gelindert werden kann
- ✚ zu einer nennenswerten Herabsetzung des vorhergehenden Niveaus an beruflicher, sozialer oder persönlicher Aktivität führt.

Zusätzlich müssen mindestens vier der folgenden Symptome, die vor der Erkrankung nicht vorhanden waren, über sechs oder mehr aufeinander folgende Monate der Erkrankung dauerhaft oder wiederkehrend auftreten:

- ✚ Vom Patienten selbst beobachtete Verschlechterung von Kurzzeitgedächtnis und Konzentration
- ✚ Halsschmerzen
- ✚ Empfindliche Lymphknoten
- ✚ Muskelschmerzen
- ✚ Vielfache Gelenkschmerzen ohne Schwellung oder Rötung
- ✚ Kopfschmerzen eines neuen Typs, Musters oder Schweregrads
- ✚ Nicht erholsamer und/oder unterbrochener Schlaf
- ✚ Verschlimmerung des Zustandes nach einer Anstrengung (Gefühl allgemeinen Unbehagens oder Unwohlseins), das mehr als 24 Stunden andauert

Die Oxford - Kriterien:

- ✚ Erschöpfung ist das hauptsächliche Merkmal: sie ist schwerwiegend, behindernd, betrifft sowohl die physische wie auch die mentale Leistungsfähigkeit. Sie sollte seit mindestens 6 Monaten bestehen, während derer sie für mehr als die Hälfte dieser Zeit vorhanden sein sollte.
- ✚ Andere Symptome können hinzukommen, insbesondere Myalgien, Gefühlsschwankungen und Schlafstörungen.
- ✚ Bestimmter, definierter Anfangspunkt der Beschwerden, nicht zeitlebens

- ✚ **Ausnahmen:** Patienten mit anerkannten medizinischen Befunden, die bekannt dafür sind, chronische Ermüdung zu erzeugen, auch Patienten mit einer derzeitigen Diagnose von Schizophrenie, bipolarer Depression, Drogenmissbrauch, Essstörung oder erwiesener organischer Hirnerkrankung.

Selbst wenn Sie der Meinung sind, dass Sie an CFS leiden, möchte ich Ihnen nahelegen, erst Ihren Arzt um Rat zu fragen - sofern Sie dies nicht schon getan haben - bevor Sie anfangen, mit diesem Programm zu arbeiten. Es ist wichtig, alle empfohlenen Tests durchzuführen, um jegliche andere Ursache für Ihren Zustand ausschließen zu können, bevor Sie anfangen. Es kann nämlich sein, dass die Symptome von CFS im Ausnahmefall von einer anderen Krankheit verursacht werden. Bedenken Sie auch, dass es offiziell notwendig ist, dass Ihre Symptome seit mindestens sechs Monaten bestehen, bevor man von CFS sprechen kann. Andererseits ist es von Vorteil, der Krankheit frühzeitig zu begegnen.

Leider scheint CFS derzeit eine Art Standard-Diagnose zu sein für den Fall, dass alle anderen Möglichkeiten ausgeschlossen wurden. Deshalb kann es schwierig sein, jemals ein wirkliches Ja oder Nein zu bekommen. Außerdem kann es traditionelle oder alternative Ärzte geben, die eine andere Diagnose bevorzugen, und diese als Grund für die Beschwerden ansehen. Ich möchte hier zur Vorsicht raten, denn es ist ein großer Unterschied, ob etwas die Ursache für eine Erkrankung ist oder ein Symptom, das als Folgeerscheinung auftritt. Es mag notwendig sein, sekundäre Symptome zu behandeln, aber sie sind nicht notwendigerweise der Grund für die ursprüngliche Erkrankung. Zum Beispiel werden viele Ärzte Ihnen sagen, Sie hätten Candida, aber das bedeutet ganz und gar nicht, dass dies die Ursache Ihrer Erkrankung ist. Es kann auch lediglich ein weiteres Krankheitssymptom sein, das, durch CFS hervorgerufen, noch erschwerend hinzukommt.

Was die Fibromyalgie angeht, so gibt es viele Gemeinsamkeiten mit CFS, mit einem Schwerpunkt auf Gelenk- und Muskelschmerzen. Ich kann nicht mit Sicherheit sagen, dass es sich hierbei nicht um eine eigenständige Krankheit handelt. Was ich jedoch sagen kann, das ist, dass meine Ansätze sich für Patienten mit Fibromyalgie als ebenso wirksam erwiesen haben, woraus ich schließe, dass hier genau die gleichen Prozesse zugrunde liegen.

WOHER WEISS ICH, OB ICH AUCH GENAU DIESE VERSION VON CFS HABE?

Während meiner Arbeit mit Patienten konnte ich die Erfahrung machen, dass meine Erklärung von CFS für die überwiegende Mehrzahl von ihnen zutrifft. Wenn ich einen Prozentsatz schätzen sollte, so würde ich sagen, dass etwa 80–90% der Betroffenen in diese Kategorie passen. Nun, es besteht also eine gewisse Möglichkeit, dass Sie nicht in diese Version von CFS passen, und um dies abzudecken, biete ich Ihnen für alle Fälle eine Garantie an. Falls aus irgendeinem Grund dieses Genesungsprogramm nicht innerhalb von sechs Monaten dazu führen sollte, dass es Ihnen deutlich besser geht, dann senden Sie einfach die gesamte Sendung, wie Sie sie erhalten haben, zurück an die Rücksende-Adresse am Ende dieses Programms, unter Angabe aller Informationen, die Ihre Zahlung betreffen, und Sie werden Ihr Geld zurückerhalten (Einhaltung der dort genannten Bedingungen vorausgesetzt). Dies soll zeigen, wie sicher ich mir bin, dass dieses Programm Ihnen zu einer vollständigen Genesung verhelfen wird.

Ich bin überzeugt, dass CFS zwar von einer Reihe verschiedener, anfänglicher Trigger ‚verursacht‘ wird und für jeden Patienten etwas unterschiedliche Symptome bewirken kann, dass aber der zugrunde liegende Prozess bei allen Menschen derselbe ist. Noch einmal: die Ursache liegt ganz in der Amygdala. Deshalb ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass auch Sie unter die Erklärung in diesem Programm fallen, und ich möchte Ihnen deshalb empfehlen, voranzugehen mit genau dieser Überzeugung, so dass Sie wirklich voll und ganz hinter diesem Programm stehen.

STARKE GRUNDLAGEN LEGEN FÜR DIE GENESUNG

Bevor wir uns nun mit dem eigentlichen Prozess befassen, wie man CFS überwinden kann, möchte ich sicher stellen, dass Sie den richtigen Ansatz und Zugang zu diesem Prozess haben, so dass nichts Sie davon abhält, sich voll und ganz auf die Sache einzulassen.

IST ES IM KOPF ODER IM KÖRPER? ... UND WIE UMGEHEN MIT DEN MEINUNGEN ANDERER LEUTE!

Das ist eine Frage, bei der ich mir sicher bin, dass sie Ihnen andauernd gestellt wird. Ist CFS im Kopf oder im Körper? Ehrlich gesagt, das Problem liegt in der Frage selbst, denn es ist nicht „entweder – oder“. Tatsächlich denke ich, dass die meisten Krankheiten sowohl eine körperliche wie auch eine geistige oder emotionale Komponente haben. Zum Beispiel wurde beobachtet, dass die Heilungschancen von Krebs verbessert werden, wenn man die emotionale Zuwendung und die Unterstützung des Patienten in der Gruppe erhöht. Ein anderes Beispiel ist der Placebo-Effekt, wo es Leuten allein davon besser geht, dass sie eine Zuckerpille schlucken, weil sie fest daran glauben, dass diese ihnen helfen wird. Es ist die traditionelle Medizin, welche die Trennung zwischen dem Körperlichen und dem Geistigen oder Emotionalen eingeführt hat, aber sogar das beginnt sich langsam zu ändern.

Meiner Meinung nach ist CFS eine reale, körperliche Erkrankung mit realen, körperlichen Beschwerden ... lassen Sie mich das wiederholen für diejenigen, die bisher noch unsicher waren, wo ich diesbezüglich stehe ... ich bin fest überzeugt, dass es eine reale, körperliche Krankheit ist mit realen, physischen Symptomen im Körper. Gleichzeitig bin ich davon überzeugt, dass es einen zugrunde liegenden Prozess gibt, der sich im Gehirn, im Unbewussten abspielt, und dieser Prozess ist es, der die Symptome aufrechterhält. Dies spielt sich ab in einer Gehirnstruktur, die

wir Amygdala nennen. Dieser Prozess liegt außerhalb Ihrer Kontrolle, deshalb ist es schwierig zu entscheiden, ob er zu den psychologischen Prozessen zu zählen ist oder nicht. Deshalb würde ich sagen, CFS ist eine reale, physische Krankheit im KÖRPER, mit einem zugrunde liegenden Prozess im UNBEWUSSTEN GEHIRN. Ich hoffe, das hilft Ihnen weiter!

Viele meiner Patienten sagen, dass es sie oft traurig macht, dass andere Menschen ihre Krankheit nicht verstehen, und sie fragen sich, ob nicht vielleicht sogar ihre eigene Familie denkt, sie würden etwas vorspiegeln. Sehen Sie, ich habe volles Mitgefühl mit Ihrer Situation, ich habe das selbst auch erlebt, und ich weiß, dass es hart sein kann.

Die Wahrheit ist, dass CFS eine reichlich komplizierte Krankheit ist, und ich denke, dass man sie kaum wirklich verstehen kann, wenn man sie nicht selbst erlebt hat. Deshalb möchte ich Ihnen vorschlagen, dass Sie aufhören zu versuchen, die Krankheit anderen verständlich zu machen, mit Ausnahme vielleicht von Menschen, die Ihnen sehr nahe stehen. Man kann eine Menge Energie verschwenden an den Versuch, andere davon zu überzeugen, wie real diese Krankheit ist. Wenn Leute Sie fragen, wie es Ihnen geht, antworten Sie einfach wahrheitsgetreu, aber auf positive Art und Weise ... zum Beispiel, „Ich arbeite daran, wie ich gesund werden kann“. Konzentrieren Sie sich jetzt ganz auf sich selbst und darauf, was Sie tun können, um wieder gesund zu werden. Natürlich ist es gut, die Unterstützung von Familie und Freunden zu haben, aber ständige Diskussionen über den Inhalt dieses Programms, oder zu diskutieren, wie viel besser es Ihnen jeweils geht, sind vermutlich nicht hilfreich.

Wenn Leute Bemerkungen machen, die verletzend sind, dann möchte ich Sie ermutigen, ihnen dies zu verzeihen, denn wenn Sie in deren Lage wären, würden Sie vermutlich auch nicht verstehen, worum es geht. Gelegentlich habe ich beobachtet, dass Leute viel Energie darauf verwenden, die Existenz dieser Krankheit zu rechtfertigen. Das ist an sich eine gute Sache, und allmählich erhält CFS als Krankheit auch mehr Anerkennung, aber gleichzeitig sollte Sie dies nicht von Ihrem Glauben abbringen, dass Sie gesund werden können.

Während wir im Programm fortschreiten, werden Sie mehr über CFS und verwandte Erkrankungen erfahren, und Sie werden erkennen, dass CFS zu einer gänzlich neuen Kategorie von Krankheiten gehört, die derzeit von der herkömmlichen Medizin noch nicht gut definiert ist.

ÜBER DEN UMGANG MIT ÄRZTEN

Einige Ärzte fangen an, CFS zu verstehen und ernst zu nehmen. Andere glauben immer noch, es sei eine Art Depression. Noch einmal, versuchen Sie, keine Energie zu vergeuden, einen Arzt zu überzeugen, wenn er nicht von vornherein offen ist. Ihr Arzt wird sowieso nicht viel für Sie tun können, es sei denn, Sie haben sekundäre Erkrankungen, die behandlungsbedürftig sind. Ich würde trotzdem sehr empfehlen, dass Sie Kontakt zu Ihrem Arzt halten, so dass er oder sie Ihre Situation verfolgen kann.

Was die Frage angeht, Antidepressiva einzunehmen ja oder nein: das ist eine Entscheidung, die nur Sie zusammen mit Ihrem Arzt treffen können. Ich hatte einige wenige Patienten, denen sie geholfen haben, und ich hatte andere, für die das nicht so war. Auf jeden Fall ist mir bisher niemand begegnet, der durch Antidepressiva auch nur entfernt in die Nähe einer Wiederherstellung seiner Gesundheit gebracht worden wäre. Deshalb raten einige Ärzte, sie nur dann einzunehmen, wenn Sie selbst das Gefühl haben, mäßig bis schwer depressiv zu sein.

Wenn ein behandelnder Arzt kein Verständnis hat, dann möchte ich Sie noch einmal dazu aufrufen, ihm zu verzeihen ... und wenn es sein muss, dann wechseln Sie den Arzt. Sie können eine Menge Energie vergeuden durch Wütend-sein oder Sich-unverstanden-fühlen. Ärzte sind großartig im Behandeln vieler Krankheiten, aber Erscheinungen wie CFS sind anders als die Arten von Krankheiten, die sie zu behandeln gelernt haben.

Stellen Sie sich auf den positiven Standpunkt, dass es da draußen viele Menschen gibt, die verstehen, wie CFS in jemandes Leben eingreift, und die mitfühlen mit dem, was Sie durchmachen. Sie sind nicht allein.

WIE UMGEHEN MIT ANDEREN THEORIEN ÜBER CFS

Es gibt da ja so viele Information über CFS im Internet, Wunderkuren, Theorien, Patientenerfahrungen, etc. Ich möchte Ihnen dringend raten, keine weiteren Forschungen zu unternehmen, während Sie dieses Genesungsprogramm anwenden. Wenn Sie weiter forschen: alles was passiert, ist, dass es Sie davon ablenken wird, dieses Programm für Sie zum Erfolg werden zu lassen. Versuchen Sie einfach, sich zu 100% an das zu halten, was Ihnen dieses Programm sagt und sich erst nach sechs Monaten ein Urteil zu bilden.

Dieses Programm ist **nicht** eines der folgenden: Kognitive Verhaltenstherapie, ‚Reverse Therapy‘, ‚Michel Therapy‘, ‚Lightning Process‘, oder irgendeine andere Therapie. Noch einmal: es mag mit diesen Ansätzen Überschneidungen geben, aber ich rate Ihnen, sich nicht mit irgendetwas anderem zu befassen, während Sie sich zu 100% auf dieses Programm einlassen.

Bedenken Sie auch, dass Sie im Internet und in Patientengruppen statistisch gesehen mit hoher Wahrscheinlichkeit auf Menschen treffen, die selbst über lange Zeit und schwer betroffen sind, und denen keine Behandlung bisher nennenswert geholfen hat. Das kann ein übermäßig düsteres Bild von CFS ergeben. Es gibt durchaus Menschen, die von CFS gesund werden. Patienten, die gesund werden, fallen jedoch oft aus dem „Radarbereich“ heraus. Oft geben

sie keine Rückmeldung darüber, was ihnen letztlich geholfen hat, meist, weil sie es selbst nicht so genau wissen. Sie sind ganz einfach nur froh, der Krankheit entronnen zu sein.

Was die jüngste Forschung zu CFS angeht, so werden in Menschen mit CFS immer gewisse physische Abnormitäten gefunden werden, aber das beweist nicht, dass diese Abnormitäten die Ursache der Krankheit sind. Eher sind sie nur Symptome. Sollte einmal doch jemand plötzlich eine Wunderpille gegen CFS entdecken (wovon ich übrigens nicht glaube, dass es je der Fall sein wird), dann werden Sie davon erfahren. Jetzt im Moment konzentrieren Sie sich auf dieses Programm, und geben Sie ihm Ihr 100%iges Engagement.

WIE HOCH IST MEINE ERFOLGSCHANCE?

Wie hoch ist meine Erfolgschance? Nun, in einer spannenden Beobachtungsstudie, die ich derzeit über meine Methode mit 33 Patienten durchführe, ging es als Folge dieses Programms über 85% der Patienten deutlich besser. Über 60% der Patienten standen zu der Zeit, als diese DVD produziert wurde, kurz vor ihrer vollständigen Genesung. Ich bezeichne als volle Genesung eine Besserung um 85-100%. Die letzten 10-15% der Genesung werden meist damit verbracht, sich wieder ans Gesundsein zu gewöhnen, seine Muskeln aufzubauen und ins normale Leben zurückzukehren. Ich bin überzeugt, dass die übrigen Teilnehmer der Studie ebenfalls vollständig gesund werden. Aufgrund meiner Erfahrung gehe ich davon aus, dass die Erfolgsrate nach einem Jahr schließlich bei 70-80% liegen wird. Bei denjenigen, die keine Besserung zeigten, waren es meist andere, erschwerende Faktoren, die eine Besserung verhinderten. Einige wenige Patienten fielen aus dem Programm, was für eine solche Studie normal ist. Die Ergebnisse der Studie werden bald auf der Website veröffentlicht werden.

Bitte beachten Sie, dass dies nicht eine klinisch überwachte Doppelblindstudie war. Ich bin derzeit auf der Suche nach einer medizinischen Organisation, um in Zusammenarbeit eine solche Studie durchführen zu können. Da Sie dieses Programm gekauft haben, werden Sie regelmäßig per E-Mail über die neuesten Erkenntnisse diesbezüglich auf dem Laufenden gehalten werden, und hoffentlich in naher Zukunft auch über eine volle klinische Studie.

Was für Sie wichtig ist, ist Ihre persönliche Erfolgsrate, und die wird entweder 0% oder 100% sein. Wenn dieses Heilprogramm bei Ihnen keinerlei Besserung bewirkt, dann ist die Erfolgsrate gleich null, und wenn es hilft, dass es Ihnen besser geht, dann ist sie 100%. Ich glaube fest daran, dass dieses Programm Ihnen helfen wird und mit der Zeit zu einer vollständigen Genesung führen wird. Das ist garantiert... so sicher bin ich mir, dass es Ihnen helfen wird. Alles, worum ich Sie zurzeit bitte ist, mir für die nächsten sechs Monate zu vertrauen und erst dann für sich selbst über die Ergebnisse zu urteilen.

Patienten, die fest an einen bestimmten Ansatz glauben, erzielen statistisch gesehen auch die besseren Genesungserfolge. Sie mögen fragen, warum das so ist. Es ist so, weil die Fähigkeit unseres Körpers zu gesunden sehr stark von der Gemütsverfassung während des Genesungsprozesses abhängt. Für Menschen in positiver Gemütsverfassung, die fest daran glauben, gesund zu werden, wurde klinisch nachgewiesen, dass sie einen günstigeren Krankheitsverlauf haben und schneller gesund werden. Also ergibt es logischerweise Sinn für Sie, genau dies zu tun, nämlich alles zu vergessen, was Sie jemals über CFS geglaubt haben, und mit einem weißen Blatt Papier neu anzufangen. Ich weiß, dass es eine Menge Mut erfordert, Ihre alten, lang gehegten Überzeugungen bezüglich CFS so in Frage zu stellen.

Vergessen Sie es sogar, nur zu *glauben*, dass Sie jetzt gesund werden können. Begeben Sie sich mit der Zeit in die Position absoluten Vertrauens, dass Sie durch das Befolgen dieses Programms gesund werden. Und wenn Sie dieses Gefühl noch nicht sofort haben können, dann vertrauen Sie darauf, dass es kommen wird, und dass Sie es spüren werden. Es macht logisch Sinn, sich selbst in dieses Gefühl zu versetzen, da Sie wissen, dass dadurch Ihre Genesungschancen verbessert werden. Natürlich wird Ihnen dieses Gefühl leichter fallen, nachdem wir die Erklärung besprochen haben, und erst recht, wenn Sie anfangen, die kraftvollen Wirkungen des Programms in Ihrem eigenen Körper zu spüren.

SICH SELBST ZEIT UND RAUM GEBEN ZUR GENESUNG

Dies ist etwas wirklich Wichtiges, über das ich mit Ihnen sprechen möchte, bevor wir uns mit der Erklärung des zugrunde liegenden Krankheitsmechanismus befassen. Im Grunde möchten Sie vermutlich so schnell wie irgend möglich gesund werden, so dass Sie Ihr Leben fortsetzen können, richtig? Das ist prima, aber ich möchte doch empfehlen, dass sie eher aus einer ruhigen Position heraus dorthin kommen sollten als aus einer gestressten. Akzeptieren Sie, dass diese Krankheit nun einmal da ist, und seien Sie ganz ruhig in Bezug auf den Genesungsprozess, anstatt sich zu wünschen, es wäre schon vorgestern geschehen! Geben Sie sich Zeit, haben Sie Geduld.

Also, seien Sie nicht zu begierig darauf, rasch gesund zu werden, nur um gleich darauf wieder in einen hektischen Lebensstil zurückzukehren! Wir werden hierüber in künftigen Sitzungen noch mehr hören. Was ich aber bereits an dieser Stelle sagen möchte, ist dies: Patienten haben es oft so eilig, gesund zu werden, dass sie sich selbst eine Menge Druck machen. Aber je mehr Sie sich selbst unter Druck setzen, desto mehr stimulieren Sie unwissentlich Ihr Nervensystem und geraten unter Stress. Es ist besser, Sie geben sich selbst Zeit und Raum zur Genesung. Es ist ein wenig so wie mit einer Wunde ... eine Wunde braucht eine gewisse Zeit zum Heilen, aber wenn Sie dauernd an der

Wunde herumkratzen, dann dauert es länger, bis sie zuwächst. Entspannen Sie sich und lassen Sie sich Zeit, auch wenn das ungünstig erscheinen mag. Ihre Gesundheit und Genesung sind jetzt das Wichtigste von allem.

Auch setzen Patienten sich manchmal unter Druck mit dem Gesundwerden, weil sie sich schuldig fühlen, dass sie nicht arbeiten, nichts leisten, oder weil sie das Gefühl haben, nutzlose Glieder der Gesellschaft zu sein. Sie wollen einfach nur wieder werden und ihr Leben vorantreiben. Ich möchte vorschlagen, dass Sie, um sich selbst den Druck zu nehmen, sich noch wenigstens sechs Monate bis zu einem Jahr Zeit geben. Ein Jahr, in dem Sie sich keinen Druck machen, keine Erwartungen an sich selbst stellen im Sinne, um wie viel besser es Ihnen gehen wird, oder in Bezug auf eine Wiederaufnahme von Arbeit oder Ausbildung. So haben Sie ein ganzes Jahr, wo Sie einfach genießen können, dass es Ihnen besser geht, ein Jahr, um sich zu entspannen, und erst danach fangen Sie wieder an, über Arbeit nachzudenken. Das wird Ihre Batterien wieder aufladen. Gleichzeitig ist es gut, wenn Sie Ihr Leben bereichern durch Dinge, die Ihren Geist beschäftigen.

DIESES WISSEN AN IHRE PERSÖNLICHE SITUATION ANPASSEN

Normalerweise kann ich meine Einzelsitzungen an den jeweiligen Patienten und den Stand seiner Genesung anpassen. Diesen Luxus gibt es bei diesem aufgezeichneten Programm ganz offensichtlich nicht, und deshalb wird es Ihre Zuständigkeit werden, das Gesagte auf Ihre persönliche Situation zurecht zu schneiden. Einige von Ihnen mögen beispielsweise bettlägerig sein, andere sind in Teilzeit oder sogar Vollzeit berufstätig. Bitte prüfen Sie also sorgfältig, was Sie umsetzen können, und wozu Sie nicht wirklich bereit oder in der Lage sind. Ich werde Ihnen schrittweise dabei helfen.

Denken Sie bitte auch daran, dass dies ein „Neuschulungs“programm ist, und nicht eigentlich eine Therapie. Das ist ein erheblicher Unterschied. Es bedeutet im Grunde, dass Sie sich selbst für Ihre Genesung und für Ihr Training zuständig fühlen können. Keiner anderer kann dies für Sie tun, also muss es nun Ihre Verantwortlichkeit werden. Keiner Therapeut drängt Sie. Es ist keine Bürde, sondern eher eine Freiheit, Ihre Fähigkeiten für die eigene Genesung einzusetzen. Sie sind für Ihre Genesung zuständig und verantwortlich. Ich selbst werde Ihnen lediglich eine wirkungsvolle Anleitung dazu geben, wie das zu tun ist. Niemand kann diese Genesung für Sie durchführen, außer Sie selbst! Sie sind zuständig, und Sie haben alles Notwendige in sich, um gesund zu werden. Sie können das schaffen!

Um Ihnen zu helfen, Dinge an Ihre persönliche Situation anzupassen, wird es Arbeitsblätter geben. Ich werde Sie bitten, diese auszufüllen und in Ihrem Schlafzimmer an die Wand zu hängen. Da ich nicht dabei sein kann, um sicher zu stellen, dass Sie dies auch wirklich tun: sorgen Sie bitte selbst dafür, dass Sie alle Übungen auch wirklich bearbeiten.

DURCH HOCHS UND TIEFS POSITIV GESTIMMT BLEIBEN

Manchmal passiert es, dass es Leuten durch meine Behandlung besser geht, aber wenn dann einmal - aus was für Gründen auch immer - Symptome zurückkommen, dann vergessen sie schon mal, was sie tun sollen, oder sie sind nicht mehr so zuversichtlich. Denken Sie daran, dass Ihre Genesung wahrscheinlich nicht geradlinig verlaufen wird. Es wird also ein Auf und Ab entlang des Weges geben. Das ist ganz normal, und es geht darum, positiv und zielgerichtet zu bleiben, mit allen Werkzeugen, ob es Ihnen nun gerade gut geht oder nicht. Wenn die Behandlung bei Ihnen einmal gewirkt hat, dann wird sie auch ein zweites Mal wirken. Und Sie können jederzeit einige der DVDs erneut anschauen/Hör-CDs wieder hören, um sich daran erinnern zu lassen, was zu tun ist.

Gehen Sie einfach davon aus, dass es Hochs und Tiefs geben wird. Aber das wird keine große Sache sein, da Sie sich schon frühzeitig und im Voraus dazu entschieden haben, das gelassen zu nehmen. Also: ja, es wird auch Tiefs geben, aber sie gehören mit zum Weg der Genesung, sie sind Teil der Reise. Bleiben Sie fokussiert und ruhig, wenn es passiert, und Sie werden Ihre Gesundheit schliesslich wiederherstellen. Wir werden eigens eine ganze Sitzung dem Thema widmen, wie mit Tiefs umzugehen ist.

GEBEN SIE SICH NUN SELBST DAS VERSPRECHEN, DER SACHE 6 MONATE LANG 100% ZU GEBEN

Wenn jetzt jemand zu Ihnen sagen würde, es wird Ihnen in sechs Monaten erheblich besser gehen, oder vielleicht sogar gänzlich gut, Sie müssten dafür jedoch genau eine Bedingung erfüllen, dann wette ich, die meisten von Ihnen würden alles tun, egal, was verlangt wird, damit es ihnen besser geht. Richtig? Nun, ich möchte Ihnen genau diese Garantie geben, und bitte glauben Sie mir: Ich sage das nicht so mal leichtfertig dahin. Ich hoffe, Sie werden Ihr volles Vertrauen in mich setzen und alle Instrumente dieses Programms sechs Monate lang beständig und kontinuierlich anwenden, egal was passiert. Dazu wird es nötig sein, dass Sie Ihr natürliches Misstrauen ablegen, das Sie diesem Programm gegenüber vielleicht hegen mögen. Deshalb machen Sie mit diesem Programm bitte erst weiter, wenn Sie bereit sind, diese Skepsis zeitweilig aufzugeben. Ich sage es noch einmal ... da wird ein Teil von Ihnen sein, der vielleicht denkt: „das kann ja nicht funktionieren! Das wäre ja viel zu einfach!“ oder „Ich habe schon so viele Behandlungen versucht, nichts hat funktioniert, also was soll's?“ Ich verstehe Sie vollkommen ... Ich fühlte genau so, als ich krank war. Natürliche Skepsis und der rationale, analytische Verstand sind nützliche Hilfsmittel im Leben, aber wenn es um Ihre eigenen Gefühle geht, können sie Ihre Fähigkeit, voranzukommen, auch sabotieren.

Im Übrigen sei an dieser Stelle an etwas erinnert, was Sie vielleicht schon beim Lesen der „Erklärung von CFS“ auf der Website bemerkt haben, und worauf wir in Sitzung 2 ausführlich zu sprechen kommen werden. Dieses Programm beruht auf einem wissenschaftlichen Verständnis des Prozesses, der die Krankheit verursacht, einem Prozess, der sich im unbewussten Gehirn von CFS- oder Fibromyalgie-Patienten abspielt und die zahlreichen und oft massiven körperlichen Krankheitserscheinungen hervorruft. Die Medizinische Hypothese, die diesem Programm zugrunde liegt (veröffentlicht in ‚Medical Hypotheses‘ Band 59, Ausgabe 6, 2002, Seiten 727-735), wurde nach eingehendem Studium der neuesten Forschungsergebnisse auf dem Gebiet der Hirn-Neurologie aufgestellt, und sie berücksichtigt ebenfalls alle wesentlichen Erkenntnisse der aktuellen medizinischen Forschung auf diesem Gebiet. Die Methoden und Instrumente, die in diesem Programm zum Einsatz kommen, wurden auf dieser wissenschaftlichen Grundlage ausgewählt und weiterentwickelt. Sie sind eine folgerichtige Antwort darauf und die geeignetsten unter den bisher bekannt Methoden, und sie wurden ausgewählt aufgrund des Verständnisses des zugrunde liegenden Problems. Bitte vertrauen Sie hierauf.

Ich möchte nun, dass Sie sich, bevor wir in das eigentliche Programm einsteigen, selbst das Versprechen geben, dass Sie diesen misstrauischen Teil Ihres Verstandes für genau sechs Monate loslassen werden und dieses Programm erst nach dieser Zeit beurteilen werden. Dass Sie ihm, egal was passiert, sechs Monate lang 100% Engagement widmen, und erst dann entscheiden werden, ob es für Sie funktioniert hat oder nicht. Sie werden einfach weitermachen mit dem Programm, was immer auch geschieht, offen und bereit, Ihr eigenes Engagement einzubringen. Wie schon erwähnt, ich bin so fest davon überzeugt, dass es Ihnen helfen wird, dass Sie es andernfalls zurückgeben können und Ihr gesamtes Geld zurückerhalten. Also, beobachten Sie sich jetzt bitte selbst, ob Sie vor allen anderen Dingen sich selbst dieses Versprechen geben können.

Lassen Sie uns eine jetzt eine kleine Übung machen. Schließen Sie einfach mal Ihre Augen und atmen einmal tief ein... und wieder aus. Noch einmal, atmen Sie langsam und tief ein, und wieder aus. Lassen Sie jetzt los von den Sorgen, von all den negativen Gedanken über Ihren Zustand. Atmen Sie ein, und atmen Sie für einen Moment all das Negative aus, und lächeln Sie dabei. Stellen Sie sich jetzt vor, Sie befinden sich auf einem Pfad, und der Pfad liegt vor Ihnen. Es ist ein heller, wunderschöner Pfad. Und in der nahen Zukunft können Sie, entlang dieses Pfads, eine Vision von sich selbst sehen, vollständig genesen von CFS. Stellen Sie sich vor, Sie könnten in sechs Monaten gesund sein. Stellen Sie sich vor, Sie sähen vor sich ein Bild oder einen Film von sich selbst: das ist Ihr zukünftiges Selbst, vollständig genesen von CFS. Wenn Sie dieses Bild einmal entworfen haben, lassen Sie es vor sich größer und strahlender werden ... machen Sie die Farben und den Sound stärker und leuchtender. Sehen Sie, welche Gesundheit, welches Glück in das Leben dieser Person gekommen ist! Das sind Sie selbst! Stellen Sie sich vor, was Sie tun werden, wenn es Ihnen besser geht, wie sich Ihr Leben verändern wird. Seien Sie offen für die Möglichkeit, Ihre Gesundheit zurückzuerhalten.

Denken Sie an all die Dinge, die Sie in Ihrem Leben anfangen werden, wenn Sie gesund sind. Aber denken Sie dabei nicht an Druck, Erwartungen oder Erfolg, sondern einfach an gute Dinge, an angenehme Dinge. Was werden Sie tun, wenn Sie erst gesund sind, das Sie glücklich machen wird? Stellen Sie sich Bilder und Filme von sich selbst vor, wie Sie das Leben genießen, voller Gesundheit und Vitalität. Und erkennen Sie, dass dies alles in Reichweite rückt, und dass Sie dankbar sind für all die guten Dinge, die da auf Sie zu kommen ... lächeln Sie ein volles Lächeln! Oder, wenn das im Moment noch nicht geht, dann genügt es auch, nur so zu tun, als ob Sie lächeln!

Bleiben Sie ein paar Momente bei diesen Vorstellungen, denn gleich werde ich Sie bitten, die Augen wieder zu öffnen, und dann können Sie all diese Dinge auf ein Stück Papier aufschreiben. Also, bringen Sie Ihren Geist nun wieder sanft zurück in die Gegenwart, atmen Sie langsam tief ein ... und wieder aus. Noch einmal, atmen sie langsam und tief ein, und wieder aus. Öffnen Sie jetzt langsam und sanft Ihre Augen. Einige von Ihnen werden das vielleicht schwierig gefunden haben, andere eher einfach. Wiederholen Sie die Übung regelmäßig, um Ihre Zukunft besser zu visualisieren. Überlegen Sie: Wenn Sie sich nicht jetzt eine Richtung vorgeben, wie wollen Sie dann vorwärts kommen?

Halten Sie jetzt die DVD an, nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie auf, bei welchen Tätigkeiten Sie sich selbst gerade gesehen haben. Schreiben Sie positive Sätze in der Gegenwartsform: Ich spiele Tennis, ich genieße es, in die Ferien zu fahren, ich gehe abends mit Freunden zum Essen aus usw. Lächeln Sie dabei, all dies ist erreichbar. Macht nichts, wenn Sie das jetzt noch nicht hundertprozentig glauben können. Vertrauen Sie einfach darauf, dass es, wenn Sie erst einmal die positiven Veränderungen erleben, Sie schon auf Ihr selbstgegebenes Versprechen einsparen wird.

Denken Sie nun an das Datum des Tages, der heute in genau sechs Monaten sein wird. Schreiben Sie dieses Datum auf ein großes Stück Papier und hängen Sie es an die Wand. Jetzt geben Sie sich selbst das Versprechen, weiter zu machen bis zu diesem Datum, die Techniken in diesem Programm anzuwenden, egal was geschieht. Am Ende der sechs Monate werden Sie sich gut fühlen, weil Sie sich zu 100% eingesetzt und durchgehalten haben. Und falls es nicht funktioniert haben sollte, dann ist es auch in Ordnung, dann können Sie das Programm zurückgeben und erhalten Ihr Geld zurück. Oder, wenn es funktioniert hat, dann sind Sie gesund und können sich Ihres Lebens freuen.

GEDANKEN-TAGEBUCH

Ich möchte Sie bitten, ab jetzt alle Ihre Sorgen und negativen Gedanken aufzuschreiben, so lange, bis Sie die zentralen Sitzungen zur Amygdala-Neuschulung ansehen/anhören werden. Nehmen Sie ein normales Tagebuch mit beispielsweise einer Seite pro Tag, und erleichtern Sie Ihren Kopf, indem Sie alles das zu Papier bringen. Im Prinzip kann man alle negativen Gedanken in zwei Gruppen aufteilen: Da sind einmal alle negativen Gedanken, die damit zu tun haben, dass Sie CFS haben, und zum anderen all die negativen Gedanken, die nichts mit Krankheit zu tun haben. Es kann eine sehr befreiende Übung sein, all dieses Gewirr einmal niederzuschreiben, so, als wenn Sie es aufschrieben, um Ihrem Kopf zu sagen, dass Sie sich der Sorge bewusst sind, und dass sie dokumentiert und festgehalten wurde. Dies wird Ihnen auch später in der Retraining-Sitzung noch zugute kommen, denn Sie werden sich so aller negativen Gedanken in Bezug auf die Krankheit besser bewusst sein.

Ich möchte hier noch einmal betonen, dass dieses Programm sich sehr von Kognitiver Verhaltenstherapie (CBT) unterscheidet. Das Modell, das CBT benutzt, ist sehr verschieden von dem meinigen, und die Techniken, die benutzt werden, sind auch sehr unterschiedlich. Mein Ansatz ist sehr klar darin, dass CFS eine konkrete biologische Ursache hat, mit realen physischen Symptomen, die durch eine unangemessene Programmierung der Amygdala hervorgerufen werden.

EINIGE GRUNDLEGENDE ERNÄHRUNGSRATSCHLÄGE

Die meisten meiner Patienten waren schon bei einem Ernährungsberater, wenn sie zu mir kommen, und vielleicht ist das bei Ihnen ja auch der Fall. Das kann eine gute Sache sein, denn es kann bei jeglichen sekundären Gesundheitsproblemen helfen, die auftreten können, wie z.B. Candida. Es kann allerdings auch bewirken, dass Sie anschließend der Frage, sich 100% korrekt zu ernähren, mehr Gewicht geben, und dadurch erhöhen Sie ironischerweise Ihr Stressniveau! Also wenn Sie zurzeit bei einer bestimmten Ernährungsweise sind, dann schlage ich vor, Sie bleiben vorläufig auch dabei, sehen das Ganze aber gelassen. Ich selbst werde hier lediglich informationshalber die folgenden allgemeinen Richtlinien vorschlagen:

- ✚ Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie täglich mindestens zweieinhalb bis drei Liter reines Wasser trinken, am besten nicht mit einer Mahlzeit
- ✚ Erhöhen Sie Ihren Verzehr an Obst, Gemüse, Salat und ölhaltigem Fisch (in Abhängigkeit von Ihrer persönlichen Situation und professionellem Rat)
- ✚ Streichen Sie Koffein, stark zuckerhaltige Nahrungsmittel, Gebratenes, Alkohol und stark salzige Speisen von Ihrem Speiseplan, während Sie mit diesem Programm arbeiten (Sie können diese gern später wieder einführen, wenn Sie erst einmal gesund sind)
- ✚ Reduzieren Sie drastisch alle Milchprodukte sowie Fleisch- und Wurstwaren in Ihrem Speiseplan, auch dies eventuell gemäß dem professionellen Rat, den Sie erhalten haben

Denken Sie daran, dass diese Umstellungen nicht notwendigerweise einen großen Unterschied in Ihrem Befinden bewirken werden, aber sie werden Ihren Geist und Ihren Körper in die optimale Verfassung bringen, damit Gesundheit eintreten kann. Gehen Sie auch bitte so viel wie möglich aus dem Haus. Ich begreife sehr wohl, dass das schwierig sein kann für den Fall, dass Ihre physischen Möglichkeiten stark eingeschränkt sind. Sehen Sie bitte einfach zu, was sich machen lässt. Ideal wäre es, so viel wie möglich draußen in der Natur zu sein, spazieren zu gehen in schöner Landschaft, oder auch nur draußen zu sitzen. Verschaffen Sie sich so viel Tageslicht und frische Luft wie möglich. Dies alles hilft dem Neuschulungs-Programm, aber es ist andererseits auch nicht allesentscheidend.

Eine Sache möchte ich zusätzlich noch herausheben, und das ist die Bedeutung des Lachens. Lachen hilft dem Körper auf so vielen Ebenen, und es fördert erwiesenermaßen die Heilungsraten bei so vielen Krankheiten. Wenn Sie CFS haben, ist Ihnen sicher manchmal nicht zum Lachen zumute, aber gerade wenn das der Fall ist, dann treffen Sie am besten eine bewusste Entscheidung, besonders viel zu lachen, auch dann, wenn Ihnen nicht danach zumute ist. Es wird einen merklichen physiologischen Effekt auf ihren Körper haben. Besorgen Sie sich ein paar Ihrer Lieblings-Komödien auf DVD, oder schauen Sie sich Komiker im Fernsehen an. Lachen ist wirklich die beste Medizin!

Also werden wir jetzt mit dem Genesungsprogramm anfangen. Die richtige Art, dieses Programm anzuwenden ist, alle Sitzungen in Folge anzuschauen/anzuhören. Vielleicht könnten Sie sich eine Sitzung pro Tag anschauen, oder vielleicht möchten Sie nur alle paar Tage eine Sitzung anschauen. Wichtig ist, sich nicht zwei Sitzungen am selben Tag vorzunehmen, denn Sie werden Zeit brauchen, um das, was Sie sehen und hören, in sich aufzunehmen. Wenn Sie erst einmal alle Sitzungen kennengelernt haben, dann können Sie jederzeit eine bestimmte Sitzung noch einmal anschauen. Tatsächlich würde ich Ihnen raten, in den nächsten sechs Monaten etwa zwei der Sitzungen pro Woche zu wiederholen, in Abhängigkeit davon, worin Sie Ihre Erinnerung auffrischen möchten. Vielleicht werden Sie entlang des Wegs diese Motivation gut gebrauchen können, sodass es eine nützliche Sache sein kann, Sitzungen in gewissen Abständen zu wiederholen.

SCHLÜSSELPUNKTE AUS SITZUNG 1

- ✚ Suchen Sie immer zuerst Ihren Arzt auf, und lassen Sie andere Gründe für Ihre Müdigkeit durch Bluttests ausschliessen, bevor Sie mit diesem Genesungsprogramm beginnen.
- ✚ Ich bin überzeugt davon, dass CFS eine reale biologische Erkrankung ist, mit realen, physischen Symptomen im Körper
- ✚ Verschenden Sie Ihre Energie nicht mit dem Versuch, Menschen in Ihrer Umgebung oder Ärzte davon zu überzeugen, dass Ihre Krankheit real ist. Konzentrieren Sie sich von jetzt an ganz auf Ihre Genesung.
- ✚ Versuchen Sie, nicht irgendwelche andersartige Information über CFS anzuschauen, während Sie mit diesem Programm beschäftigt sind – widmen Sie stattdessen diesem Programm 100% Ihrer Konzentration und Aufmerksamkeit.
- ✚ Ein Auf und Ab während des Genesungsprozesses ist normal. Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr mittel- bis langfristiges Ziel gerichtet, die Krankheit zu überwinden.
- ✚ Entwickeln Sie allmählich ein Gefühl des Glaubens und Vertrauens darin, dass Sie wirklich gesund werden können – das wird Ihnen im weiteren Fortgang sehr zugute kommen.
- ✚ Fangen Sie jetzt an, ein Tagebuch zu führen über Sorgen und negative Gedanken, die Ihnen im Laufe des Tages so durch den Kopf gehen, und zwar sowohl in Bezug auf Ihre Erkrankung als auch über alle anderen Themen.
- ✚ Versuchen Sie, sich so gesund wie möglich zu ernähren, mit viel reinem Wasser und frischen Lebensmitteln.
- ✚ Lachen Sie so oft wie möglich, und laut heraus, auch wenn Ihnen nicht wirklich danach zumute sein sollte!

SITZUNG 2: ERKLÄRUNG DER URSACHE VON CFS/ME

Hallo und willkommen zur heutigen Sitzung. In dieser Sitzung werden wir uns eine vollständige medizinische Erklärung der Ursachen von CFS ansehen. Ich habe die letzten 10 Jahre darauf verwendet, diese Erklärung durch Forschung zu erstellen und auszuarbeiten, und ich bin fest davon überzeugt, dass sie das wiedergibt, was in der Mehrzahl der Patienten mit CFS/ME, aber auch in ähnlicher Weise bei MCS, EHS etc. vorgeht.

Nun, ehrlich gesagt gibt es ja 1001 Theorien über die Ursache von CFS, und zahlreiche Ärzte beanspruchen für sich, die richtige Antwort gefunden zu haben. Das macht es umso verwirrender, von CFS zu genesen, besonders deshalb, weil ja tatsächlich einige Patienten durch diverse Therapien gesund werden. Ich muss Sie also ausdrücklich bitten, Ihre Skepsis gegenüber noch einer weiteren Erklärung nun erstmal für eine Weile hintan zu stellen, während wir durch die heutige Sitzung gehen. Nähern Sie sich der Sache mit einer offenen Geisteshaltung. Erinnern Sie sich an Ihren Entschluss, sich zu 100% und für sechs Monate hierauf einzulassen und die Ergebnisse erst hernach zu beurteilen.

Eine Frage, die mir oft gestellt wird, ist folgende: „Wie kann das sein, ich kenne jemanden, der wurde durch eine gewisse Therapie gesund, aber als ich es versuchte, da hat es nicht funktioniert?!“ Das ist eine berechtigte Frage, und ich hoffe, dass Ihnen die folgende Erklärung nicht nur eine detaillierte und logische Erklärung der Ursachen von CFS bieten wird, sondern auch eine Erklärung für vielfältige Beobachtungen in der realen Welt ... zum Beispiel, warum manche Therapien manchen Patienten helfen, und anderen nicht.

EINFÜHRUNG IN DAS AMYGDALA-MODELL FÜR CFS

Die Erklärung, die ich gleich mit Ihnen durchgehen werde, ist eine Laien-Erklärung meiner medizinischen Arbeit, die erstmals 2002 in einem medizinischen Fachjournal mit dem Titel „Medical Hypetheses“ veröffentlicht wurde (Medical Hypotheses Band 59, Ausgabe 6, 12. November 2002, Seiten 727-735). Sie finden sie online bei www.guptaprogramme.com. Auch wenn Sie kein Mediziner sind, würde ich Ihnen sehr empfehlen, da mal hinein zu schauen, nachdem Sie diese Sitzung beendet haben. Diese Arbeit habe ich bereits im Jahr 2000 vorab online veröffentlicht. Bevor ich mit der eigentlichen Erklärung anfangen möchte, möchte ich noch einige Definitionen und Begriffe erläutern, von denen ich dann später Gebrauch machen werde.

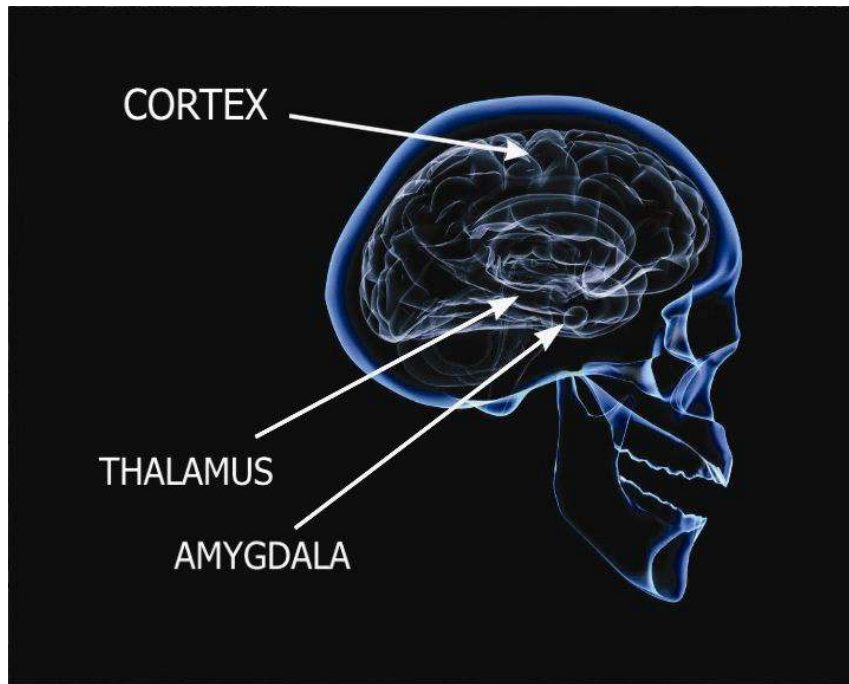
DER BEWUSSTE VERSTAND UND DAS UNTERBEWUSSTSEIN

Wir alle haben einen bewussten Teil unseres Gehirns, und einen unterbewussten. Das Bewusstsein ist der Teil Ihres Gehirns, der per Definition bewusst ist, und der mir jetzt zuhört, der nachdenkt und analysiert, was ich sage. Dieser Teil des Gehirns ist eigentlich ziemlich klein. Er ist eher wie ein kleiner Scheinwerfer, der nur eine Sache auf einmal beleuchten kann, nicht ein organisch ausgedehnter Teil des Gehirns, den man lokalisieren könnte. Üblicherweise wird er jedoch mit der Hirnrinde oder dem äußeren Teil des Gehirns in Verbindung gebracht.

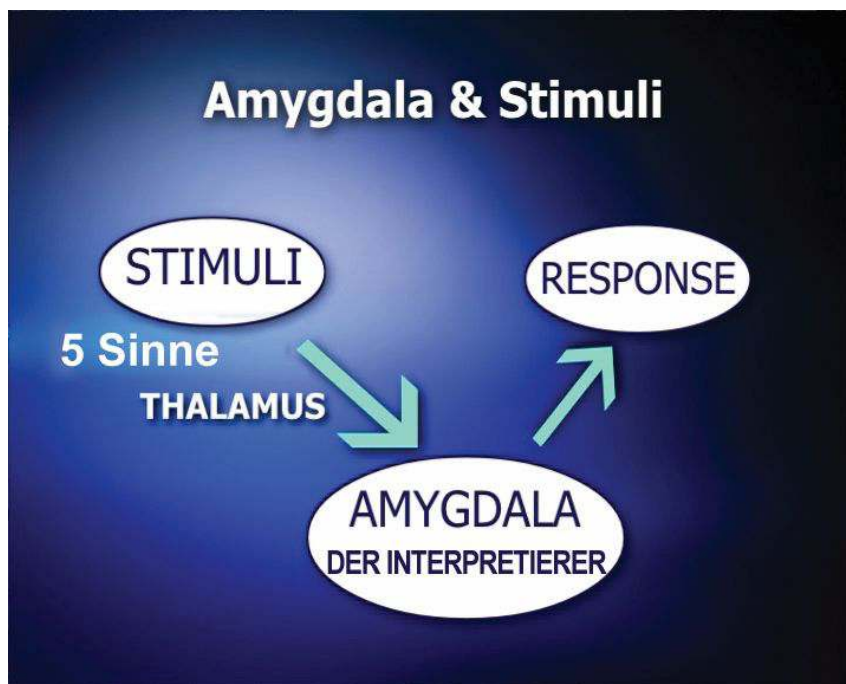
Das Unterbewusstsein ist entwicklungsgeschichtlich das ältere Gehirn, wie es auch die meisten Tiere besitzen. Traditionell wird es mit den Gefühlen und dem Gedächtnis assoziiert. Ich würde allerdings sagen, dass das Unterbewusstsein viel mehr ist als das. Das Unterbewusstsein ist die Summe all Ihrer Erinnerungen, Körperfunktionen, Gefühlsreaktionen, Glaubensüberzeugungen, und noch einiges andere mehr. Man könnte es auch definieren als diejenige Intelligenz in Ihrem Körper, die alles am Laufen hält, was zu einem beliebigen Zeitpunkt außerhalb unserer bewussten Wahrnehmung oder Kontrolle liegt.

DIE AMYGDALA, EIN WICHTIGER TEIL DES UNTERBEWUSSTSEINS

In unserem unterbewussten Gehirn gibt es eine Hirnstruktur mit dem Namen Amygdala. Es ist eine kleine, mandelförmige Struktur im so genannten limbischen System des Gehirns, und genau genommen haben wir davon sogar zwei.



Die Amygdala ist für viele unserer emotionalen Reaktionen zuständig, einschließlich der Angst und der Wut. Eine ihrer Hauptaufgaben ist es, unseren Körper vor Gefahren zu schützen. Dazu nimmt sie Informationen aus unserer Umgebung auf, die uns durch unsere fünf Sinne erreichen - diese werden wir im Folgenden als Stimuli bezeichnen - und sie entscheidet dann, ob diese Stimuli eine Gefahr bedeuten.



Wir betrachten das Diagramm: Amygdala und Stimuli

Auf der linken Seite dieses Diagramms sehen wir also Stimuli, die durch die fünf Sinne von links hereinkommen. All diese Information wird in einer Hirnstruktur namens Thalamus gebündelt. Der Thalamus sendet die gebündelte Information zur Interpretation an die Amygdala weiter. Die Amygdala erzeugt eine angemessene Response, oder Antwort. Wenn etwas gefährlich ist, dann erzeugt sie eine schützende Response. Dafür nutzt sie direkte Verbindungen, die sie zu vielen anderen Teilen im Gehirn und im ganzen Körper unterhält. Im nächsten Diagramm sehen Sie auf der linken Seite hereinkommende Stimuli, die dann von der Amygdala interpretiert werden in Hinblick darauf, ob etwas gefährlich ist oder nicht. Anschließend triggert die Amygdala dann Reaktionen auf der rechten Seite.

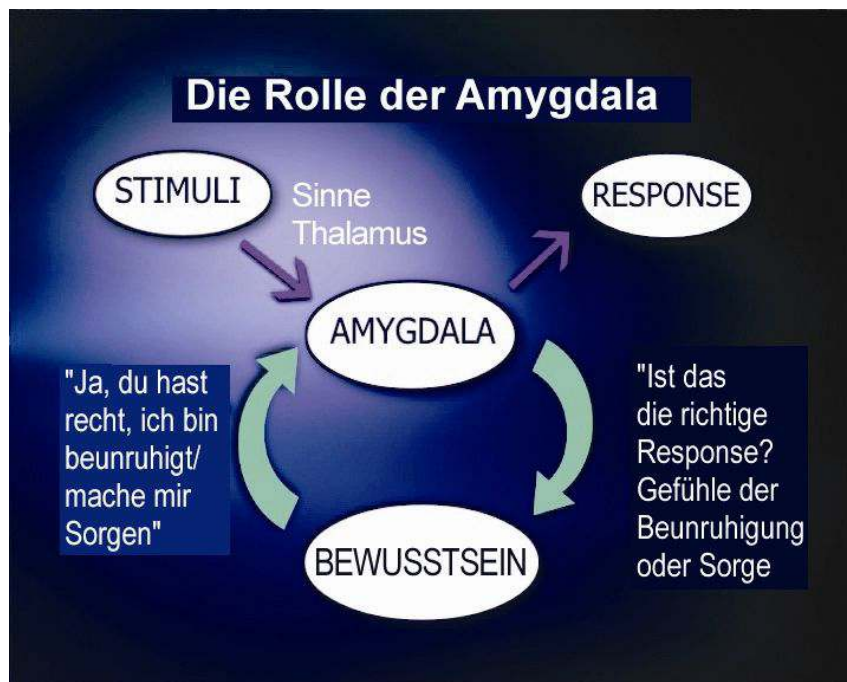


Lassen Sie mich anhand von Beispielen verdeutlichen, wie die Amygdala in der Praxis arbeitet. Wir kommen jetzt zu dem ersten der Diagramme mit der Überschrift: Die Amygdala als Interpretierer. Bei diesem ersten Beispiel stellen Sie sich bitte vor, Sie seien in einem Wald, und Sie sähen auf dem Boden einen Stock, der sähe aus wie eine Schlange. Die Amygdala würde die Information von Ihren Augen übernehmen und entscheiden, es könnte eine Schlange sein, und sie wird Sie sofort eine Angstreaktion fühlen lassen. Sie würden das Gefühl bekommen, wegrennen zu wollen. An diesem ersten Beispiel können wir sehen, dass die Amygdala nicht immer richtig liegt, aber wenn sie irrt, dann tut sie es nach der sicheren Seite. Im zweiten Beispiel (das ist das zweite Diagramm mit der gleichen Überschrift) stellen Sie sich bitte vor, Sie treten auf die Fahrbahn und ein Bus kommt auf Sie zu. Ihre Sinne hören den Bus, dann sehen sie ihn, und sie übertragen die Information direkt an Ihre Amygdala. Die Amygdala hat



nur Sekundenbruchteile Zeit, um zu entscheiden, was zu tun ist. Sie wird sofort elektrische Signale an Ihre Beine aussenden und Sie zurück auf den Gehsteig bringen. All dies wird in Millisekunden geschehen, ohne dass Ihr Bewusstsein daran überhaupt beteiligt ist. Sie sehen den Vorteil hiervon, denn wenn erst Ihr Bewusstsein eingeschaltet werden müsste, dann würde es viel zu lange dauern, um all die Information zu verarbeiten.

Nun, was passiert, wenn Ihnen bewusst wird, dass Sie gerade beinahe von einem Bus überfahren worden wären? Ich bin sicher, wenn Sie gerade zurück auf den Gehsteig gesprungen sind, dann würde Ihnen ein Schauer über den Rücken laufen. Dieser Schauer wäre wahrscheinlich von so etwas wie Angst oder Furcht begleitet, so ein Gefühl von „Oh mein Gott, jetzt hätte mich beinahe der Bus überfahren!“ Lassen Sie mich erklären, was dahinter steckt.



In dem Diagramm mit der Überschrift „Die Rolle der Amygdala“ hat die Amygdala eine Botschaft ans Bewusstsein geschickt, die rechts das Bewusstsein mit ängstlichen Gedanken erfüllt. Das ist der Moment, wenn Sie den Gedanken haben „Oh mein Gott, jetzt wurde ich fast von einem Bus überfahren ... Ich muss nächstes Mal besser aufpassen“, und es Sie schaudert bei der Vorstellung, was hätte passieren können. Der Grund, warum die Amygdala das tut ist, dass sie überprüfen möchte, ob Busse wirklich eine Gefahr darstellen. Sie weiß, dass Sie intelligenter sind als sie selbst, und es könnte ja einen Grund geben, warum Busse vielleicht doch nicht gefährlich sind. Sie tritt also in einen Dialog mit Ihrem Bewusstsein.

So bald genau das in Ihrem Bewusstsein passiert, wenn Sie also dieses erschreckte Gefühl haben und es nicht in Frage stellen, dann senden Sie damit unwissentlich eine Nachricht zurück an die Amygdala und bestätigen ihr, dass sie richtig lag, dass Busse tatsächlich eine Gefahr darstellen. Und dass sie Sie auf jeden Fall beschützen soll, falls da nächstes Mal wieder irgendwo ein Bus kommt. Die Logik der Amygdala ist die folgende: Wenn es mir gelingt, im Bewusstsein besorgte Gedanken und Gefühle zu erzeugen und diese nicht unterbrochen werden, dann muss ich wohl die richtigen Schutzmassnahmen ausgelöst haben. Wenn das Bewusstsein das, was ich es gerade habe fühlen lassen, nicht in Frage stellt, dann muss das heißen, meine Reaktionen waren richtig. Wenn hingegen sich das Bewusstsein durch die Gefahrenmeldung nicht beunruhigen lässt und stattdessen denkt, dass das doch nichts Besonderes ist und sich auf das ängstliche Gefühl nicht einlässt, dann muss es wohl eher so sein, dass Busse doch nicht so gefährlich sind.

Ein anderes Beispiel für dieses Diagramm könnte sein, wenn Sie sich gestresst fühlen, weil Ihr Chef Erwartungen hat, dass Sie ein Projekt zu Ende bringen sollen. Unsere Schutzmechanismen wurden dazu entwickelt, uns vor physischen Gefahren zu schützen, aber in der modernen Welt begegnen uns davon nicht mehr so viele. Stattdessen sind die Gefahren häufig emotionaler und psychologischer Natur.

Erkennen Sie, wie dieses System perfekt funktioniert? So, wie es über die Jahrmillionen der Evolution perfektioniert wurde, um uns vor Gefahren zu schützen. Es erzeugt die bestmögliche Reaktion auf der Grundlage Ihrer vorhergehenden Erfahrungen, aber es fragt noch zusätzlich bei Ihrem Bewusstsein an, für den Fall, dass Sie Ihre Meinung darüber, ob etwas gefährlich sei oder nicht, inzwischen geändert hätten. Die Tatsache, dass wir hier und heute am Leben sind, verdanken wir zu einem guten Teil unseren Amygdalas, die dafür sorgen, dass wir überleben.

Allerdings enthält dieser Schutzmechanismus auch den Schlüssel zu CFS. Diese unbewussten Schutzmechanismen können manchmal dahingehend programmiert werden, dass sie uns zu sehr beschützen, und dann können Probleme entstehen. Einfache Beispiele dafür sind Phobien oder Panik-Attacken, wo die Amygdala uns zu sehr beschützt und uns ängstlich fühlen lässt wegen etwas, worauf wir nicht so ängstlich reagieren sollten. Wenn also jemand eine Phobie gegen Spinnen hat, dann ist es die Amygdala, die auf die Spinne überreagiert und das Bewusstsein dazu bringt, sich mitreißen zu lassen.

NEUPROGRAMMIERUNG DER AMYGDALA (AMYGDALA RETRAINING)

Wie wir also gesehen haben, nimmt die Amygdala hereinkommende Information auf, sie entscheidet, ob etwas gefährlich ist und löst die Kampf- oder Flucht-Antwort aus, die im Grunde natürlich für reale, physische Gefahren gedacht ist. Sie tut das, weil sie es als Antwort auf etwas Bestimmtes so gelernt hat, und weil das Bewusstsein der Amygdala dazu seine Zustimmung gegeben hat. Lassen Sie uns als Beispiel einmal die Angst betrachten, die auftreten kann in Verbindung mit einem Projekt, entweder auf der Arbeit oder auch während einer Ausbildung. Jemand, Ihr Chef oder Ihr Lehrer, gibt Ihnen ein Projekt, und vielleicht spüren Sie unmittelbar eine Angst-Reaktion. Das heißt, Ihre Amygdala sieht das Projekt als Bedrohung an. Sie denkt, Sie könnten vielleicht keine gute Arbeit leisten oder nicht in der Lage sein, rechtzeitig fertig zu werden, oder was auch immer. Die Amygdala schickt eine gefühlsbefrachtete Nachricht an das Bewusstsein, sie sagt etwa „He, hier ist etwas nicht geheuer!“ Wenn sich nun Ihr Bewusstsein davon mitreißen lässt, dann senden Sie genau damit eine Botschaft zurück an die Amygdala, die da heißt: „Ja, du hast recht, hier ist etwas nicht geheuer!“ Wenn Sie also Ihrem Bewusstsein erlauben, sich von solchen Gedanken wiederholt mitreißen zu lassen, dann lernt die Amygdala, jedes Mal, wenn Ihnen ein Projekt aufgetragen wird, eine Stressreaktion auszulösen. Aber diese Response kann neu programmiert werden, und tatsächlich tun wir das im Laufe unseres Lebens fortwährend. Es gibt bestimmte Dinge, vor denen Sie früher einmal Angst hatten, aber jetzt haben Sie keine Angst mehr davor. Es hängt nur davon ab, wie Sie Ihr Gehirn trainiert haben zu denken – und es steht jederzeit in Ihrer Macht, dies zu verändern. Um also bei unserem Beispiel zu bleiben: Vielleicht gibt Ihnen ja Ihr Chef eines Tages wieder eine Aufgabe oder ein anderes Projekt, aber dieses Mal erkennen Sie, dass Sie übertrieben reagieren, und diesmal bekommen Sie keine Angst, sondern sagen zu sich selbst „Das ist schon in Ordnung. Ich werde dieses Projekt gut und rechtzeitig hinkriegen!“ In dem Moment, wo Sie das zu sich sagen, haben Sie angefangen, Ihre Amygdala neu zu programmieren, um nicht mehr negativ auf Projekte zu reagieren. Und wenn Sie das mehrfach tun, dann kapiert die Amygdala die Botschaft und reagiert nicht mehr. Und warum das jetzt? Nun, die Amygdala weiß, dass Sie es besser wissen, also wird sie auf Sie hören. Sie ist Ihr Diener, sie tut das, was Sie von ihr wollen. Jetzt mögen Sie fragen, gut, wenn die Amygdala mein Diener ist, warum tut sie denn nicht immer gleich das, was ich möchte? Nun, Sie müssen auf die richtige Art und Weise mit ihr kommunizieren. Wenn Sie einfach nur ärgerlich werden, dann wird sie Ihnen nicht zuhören. Wenn Sie sich darüber ärgern, dass Sie durch irgend etwas gestresst werden, dann wird dadurch alles nur noch schlimmer. Aber die Amygdala kann neu programmiert werden, wenn Sie sich in Ihrem Bewusstsein auf die Angstreaktionen der Amygdala nicht mehr einlassen, sondern die negativen Muster durchbrechen und stattdessen etwas anderes tun.

ZUSAMMENFASSUNG DER WICHTIGSTEN PUNKTE

Als Zusammenfassung hier die wichtigsten Punkte soweit zu diesem Abschnitt:

- ✚ Wir haben ein Bewusstsein und ein Unterbewusstsein
- ✚ Ein zentraler Teil des Unterbewusstseins ist die Amygdala
- ✚ Die Rolle der Amygdala ist es, zu entscheiden, ob uns etwas bedroht, und eine entsprechende Reaktion auszulösen, um uns zu schützen. Oft wird dabei die Kampf- oder Flucht-Antwort ausgelöst.
- ✚ Die Kampf- oder Flucht-Antwort wird auch als Stress-Response bezeichnet, oder als Stimulation des sympathischen Nervensystems
- ✚ Wir können manchmal, ohne es zu wissen, die Amygdala darauf trainieren, besorgt oder sogar in Angst zu sein wegen Dingen, vor denen wir uns gar nicht fürchten wollen.
- ✚ Mit Hilfe des Bewusstseins, d.h. unseres bewussten Verstandes, können wir die Amygdala jederzeit neu programmieren.

Wir werden jetzt weiter gehen zur der Erklärung, wodurch CFS ausgelöst wird, und wir werden die Begriffe des Bewusstseins, des Unterbewusstseins und der Amygdala in unserer Erklärung verwenden.

DIE ANFÄNGLICHE URSACHE VON CFS

Also wie entsteht nun CFS? In diesem Abschnitt werden wir die Faktoren diskutieren, die CFS anfänglich auslösen, sowie auch die, die dafür sorgen, dass die Krankheit andauert. Nach meiner Erfahrung entsteht die Krankheit in der Regel während eines besonders stressreichen Abschnitts in jemandes Leben. Nach dem, was wir schon gesagt haben, können Sie sich in etwa vorstellen, was passiert.



Dazu betrachten wir noch einmal das Diagramm: Die Rolle der Amygdala. Eine Menge Stimuli erreichen da die Amygdala auf der linken Seite. Die Amygdala sieht viele davon als bedrohlich an, sendet also gefühlsbefrachtete Gedanken hinauf an das Bewusstsein, wie auf der rechten Seite zu sehen ist. Dadurch versucht sie, Aufmerksamkeit für diese Bedrohungen zu wecken und Sie dazu zu bringen, sich mit der Gefahr auseinander zu setzen. Zu dem Zeitpunkt wurden Sie vielleicht von der Flut negativer Gefühle überwältigt, was bedeutet, dass die Amygdala eine Menge Botschaften zurück erhält, die ihr bestätigen, dass Sie tatsächlich in Gefahr sind, was auf der linken Seite angedeutet ist. Tatsächlich berichten viele Betroffene davon, am Beginn der Erkrankung überrollt worden zu sein, daß sie einfach nicht in der Lage wareb, alles zu bewältigen, mit Gefühlen wie „Ich schaff das alles nicht“. Dann fühlt sich die Amygdala praktisch ständig bedroht und sorgt fortwährend dafür, dass Sie sich bewusstermaßen ebenfalls bedroht fühlen.

Nun, das trifft nicht in allen Fällen zu. Eine Minderheit von Betroffenen entwickeln CFS, während für sie alles ganz normal gewesen zu sein scheint. Wenn ich dann allerdings tiefer nachhake, dann gab es da manchmal doch unbewussten Stress, zum Beispiel Dinge, mit denen man sich nicht auseinandergesetzt hatte, ungelöste Probleme und dergleichen mehr. Einige Leute bekommen CFS, während sie an der Universität sind, und sie beteuern, dass es ihnen zu der Zeit prächtig ging. Beim näheren Hinsehen erkennen sie allerdings, dass sie in völlig neuer Umgebung waren, wahrscheinlich mit einer nicht so guten Ernährung, Alkohol, Stress durch Studium, Prüfungen, weg von Zuhause, und oft auch Stress durch die soziale Integration in eine neue Gruppe von Mitstudenten. Was also für unsere Amygdalas viel Stress bedeutet, das mag uns selbst noch lange nicht als Stress vorkommen. Der Trigger für CFS, der mir am häufigsten begegnet ist, war Überarbeitung und anderer, zusätzlicher Stress bei angestellten Arbeitnehmern. Viele berichten mir, dass, lange bevor die eigentliche Krankheit ausbrach, sie Anzeichen von Erschöpfung bemerkt hätten, dass sie sich schon eine ganze Weile sehr gestresst und ausgelaugt gefühlt hätten. Denken Sie einmal nach, ob das auch für Sie zutrifft.

Dieser Stress kann im Übrigen mental, emotional und/oder auch körperlich sein. Zum Beispiel habe ich Menschen behandelt, die an emotionalem Missbrauch durch ihren Partner litten, und zwar seit Jahren, bevor sie CFS bekamen (emotionaler Stress), während andere exzessiv trainierten, bevor sie krank wurden (physischer Stress). In den meisten Fällen findet man eine Kombination aus allen dreien.

Dies ist nun der Punkt, wo ein einzigartiges Stückchen Hirn-Neurologie uns zu Hilfe kommt, um zu verstehen, wie CFS entsteht. Erinnern Sie sich, ich sprach davon, dass die Amygdala sich auf hoher Alarmstufe befindet. Die Amygdala ist dann in einem Zustand, der als „sensibilisiert“ bezeichnet wird. Und weil sie bereits auf Alarmstufe ist durch all die stressreichen Stimuli, die von den Sinnen her auf sie einströmen, da kann es passieren, dass sie nun dauerhaft auf Alarmstufe bleibt, nun einfach auf alles und jedes übermäßig reagiert und kaum noch eine Chance hat, sich wieder zu beruhigen.



Wir kommen jetzt zu dem Diagramm: Die Effekte der Sensibilisierung. Hier sehen wir Stimuli von links hereinkommen. Die Stimuli werden durch den Thalamus verstärkt, der seinerseits auch sensibilisiert ist. Das wird durch das Vergrößerungsglas angedeutet. Der Thalamus verstärkt eigentlich alles, was durch ihn hindurchgeht. Die Botschaften gehen weiter an die Amygdala. Stellen Sie sich die Amygdala wie einen Schieberegler für die Lautstärke vor, der sich auf und ab bewegen kann, so wie man sie manchmal an HiFi-Geräten oder Fernsehern findet. Die Stellung dieses Schiebereglers bestimmt, wie gestresst Sie sich fühlen. Von manchen wird er auch als Angst-Thermometer bezeichnet. Wenn das Bewusstsein entspannt ist, dann steht der Schieberegler ganz unten. Da mögen zwar Stimuli in die Amygdala kommen, aber die Amygdala ist gedämpft und reagiert nicht dramatisch. Wenn andererseits die Amygdala sensibilisiert ist, dann steht der Schieberegler ganz oben, und sie wartet nur darauf, auf alle Stimuli zu reagieren, die sie irgendwo entdecken kann.

Stellen Sie sich also vor, Ihre Amygdala feuert die ganze Zeit, und wenn Ihre Amygdala feuert, dann heißt das, sie löst über ein System, das wir das sympathische Nervensystem nennen, im Körper eine ganze Ladung von Veränderungen aus. Sie benutzt dazu verschiedene Wege, einer davon geht auch über eine Hirnstruktur mit dem Namen „Hypothalamus“. Stresshormone werden ständig ins Blut ausgeschüttet, Muskeln werden angespannt, Adrenalin wird durch den Körper gepumpt, die Verdauung wird abgeschaltet, Blut wird zu den Muskeln umgeleitet, Zucker ins Blut freigesetzt. Im Körper geschieht ein ganzes Heer von Veränderungen. Nun, wir haben alle davon gehört, dass Stress auch das Immunsystem in Mitleidenschaft zieht. Die Leistungsfähigkeit des Immunsystems wird also geschwächt, jetzt kann es Viren, Bakterien oder anderen toxischen Gefahren weniger gut Paroli bieten. Der Mensch wird anfälliger für Angriffe.

Zusammenfassend haben wir bis jetzt gesagt, die Amygdala befindet sich auf hoher Alarmstufe, und Ihr Geist und Körper sind gestresst durch das, womit Sie sich in Ihrem Leben zu dieser Zeit gerade herumzuschlagen haben.

Nun haben Untersuchungen gezeigt, dass ungefähr 70% der Menschen mit CFS sich an einen bestimmten Virus oder toxischen Trigger am Anfang der Erkrankung erinnern können, von dem sie sozusagen nie wieder gesund geworden sind. Wenn der Körper gerade dabei ist, gegen einen Virus/ein Toxin anzukämpfen, dann fühlt sich der Körper unter Bedrohung. Also wird er Energie von den nicht lebensnotwendigen Funktionen abziehen und umleiten, um den Virus zu bekämpfen. Zum Beispiel haben wir alle die Erfahrung gemacht, wie bei einer Grippe unser ganzer Körper schmerzen kann, wir uns schwach und schwindelig fühlen. Wir geben gern dem Grippevirus die Schuld daran, dabei muss es gar nicht der Grippevirus sein, der diese Symptome hervorruft, sondern es ist eher das Triggern des Immunsystems, und auch die Tatsache, dass Energien von anderen, weniger notwendigen Körperfunktionen abgezogen werden.

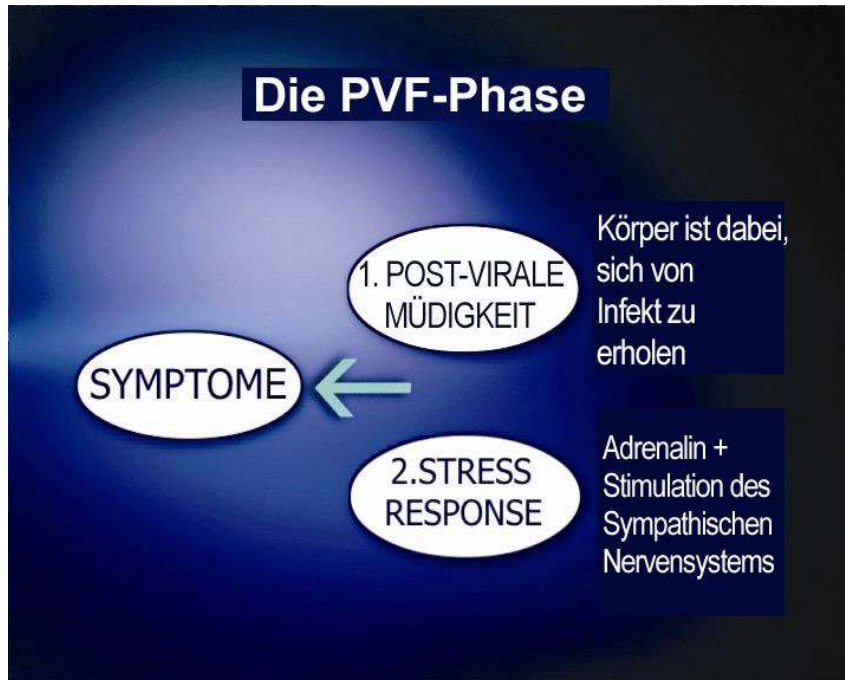
Also haben wir bislang zwei Dinge, die sich gleichzeitig in unserem Körper abspielen:

1. Einen besonders stressreichen Abschnitt in jemandes Leben, mental, emotional oder körperlich. Das reduziert die Kräfte des Immunsystems.
2. In 70% aller Fälle einen Virus/Bakterium oder ein Toxin

Wegen des Stresses und des folglich geschwächten Immunsystems scheint der Virusinfekt bei vielen Patienten länger anzudauern als normal, und der Mensch fühlt sich eine ganze Weile lang abgeschlagen. Wie gesagt gibt es

eine Minderheit an Patienten, die sich an keinen bestimmten Infekt erinnern, aber es ist ja nicht auszuschließen, dass ihr Körper in dem fraglichen Zeitraum nicht doch gegen irgend etwas angekämpft hat. Wegen des geschwächten Immunsystems dauert es also länger als normal, bis die Krankheit überwunden ist, und sogar nachdem die Krankheit vorbei ist, kann sich jemand immer noch sehr abgeschlagen und müde fühlen. Diese Erscheinung wird oft als Postvirale Müdigkeit oder PVF (Post Viral Fatigue) bezeichnet und ist in der Bevölkerung recht verbreitet. Viele Menschen, die sehr ausgepowert sind, brauchen länger, um einen Virus oder eine andere Erkrankung zu überwinden, als jemand, der bei guter Gesundheit ist.

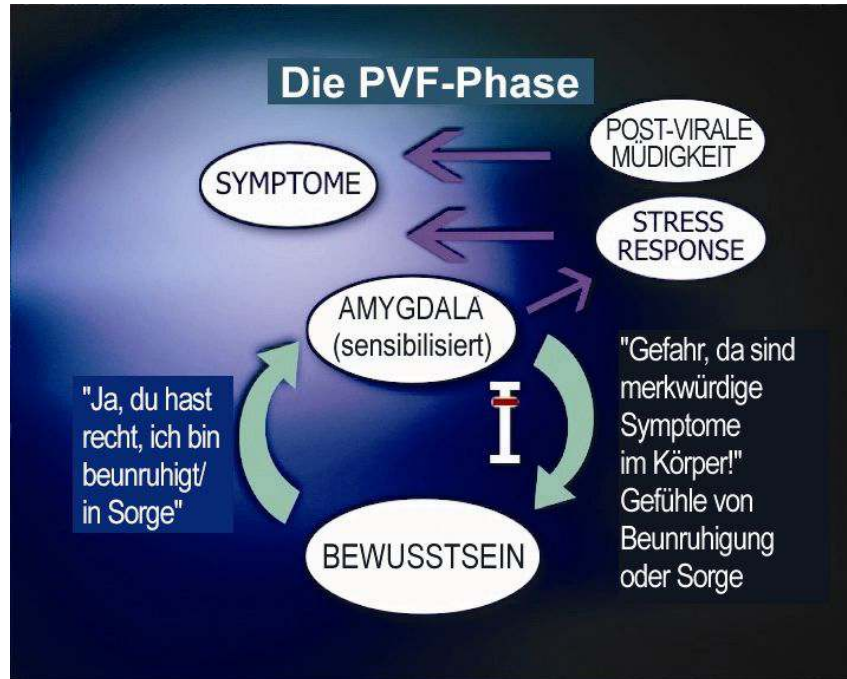
So gibt es jetzt also zwei Dinge, die zu den Symptomen im Körper am Beginn von CFS beitragen. Das sind einerseits die Symptome der PVF, und andererseits ist es die Stimulation des sympathischen Nervensystems mit Adrenalin und anderen chemischen Stoffen, die den Körper schmerzhaft und müde machen. Dies ist in dem ersten Diagramm mit der Überschrift „Die PVF-Phase“ anschaulich gemacht.



Nun weiß ich nicht, ob Sie sich zurück erinnern, aber ich bin mir sicher, dass Sie bald nach dem Beginn Ihrer Erkrankung anfangen, sich Sorgen darüber zu machen, was mit Ihnen los sei. Wenn ich daran zurück denke, als ich selbst damals krank wurde, so erinnere ich mich gut daran, dass ich Dinge sagte wie: „Meine Güte, warum dauert das so lang, wieder gesund zu werden?“ „Wann werden diese Beschwerden endlich aufhören?“ „Jetzt bin ich es aber leid, mich so zu fühlen“, „Ich bin ein pflichtbewusster Mensch, und da gibt es Arbeit, die auf mich wartet. Ich kann doch nicht so lange krank sein!“ Nach und nach wurde ich immer mehr darüber beunruhigt, warum ich nicht gesund wurde, und geriet dadurch noch mehr unter Stress.

Nach einer bahnbrechenden Forschungsarbeit von Professor Joseph Ledoux wird die Amygdala, wenn sie erst einmal sensibilisiert ist, anfällig dafür, neue Dinge zu lernen, auf die sie dann ebenfalls sensibel reagiert. Wenn Sie zum Beispiel gestresst sind durch etwas, dann kann es leicht passieren, dass Sie auf etwas Zweites auch gestresst reagieren. Und weil Sie zu Anfang Ihrer Krankheit sehr besorgt darüber waren, was mit Ihnen los war, können Sie unwissentlich die Amygdala dazu trainiert haben, sich auf die Krankheitssymptome zu sensibilisieren. Die Sorge, die Sie sich bewusstermaßen darüber gemacht haben, immer noch krank zu sein, hat demnach eine Botschaft an Ihre Amygdala ausgelöst, dass mit dem Körper irgend etwas nicht stimmt. Und weil die Amygdala schon sensibilisiert ist, fängt sie sehr schnell an, ihrerseits Botschaften auszusenden, die besagen, „He, der Körper ist ja völlig erschöpft, was ist los? Das ist bedrohlich, nicht wahr?!“ „Dein Körper ist ganz schwach, tu was dagegen!“ Das kann weitere bewusste, negative Gedanken auslösen, die ihrerseits die Amygdala triggern, was einen negativen Teufelskreis erzeugt. All dies kann sich auch vollkommen unbewusst abspielen.

In dem zweiten Diagramm, das ebenfalls die Überschrift „Die PVF-Phase“ trägt, da sehen wir, wie sowohl das Bewusstsein als auch die Amygdala negativ darauf reagieren, wie der Körper sich anfühlt, und das führt zur Auslösung einer Stress-Response. Diese kommt zu den Symptomen, die wegen der PVF bereits vorhanden sind, noch hinzu. Alles wird weiter verschlimmert durch die Tatsache, dass Sie jetzt vielleicht anfangen, von einem Arzt zum andern zu gehen, um herauszufinden, was mit Ihnen los ist. Vielleicht lesen Sie auch zusätzlich negative Dinge über CFS im Internet oder in Büchern. Das alles mag dazu beitragen, sich noch schlechter zu fühlen.



Sicher habe ich beobachtet, dass viele meiner Patienten eher getriebene Menschen sind, und es mag sein, dass sich dadurch ihre Negativität gegenüber den Symptomen noch erhöht. Jemand kann sich z.B. immer mehr darüber beunruhigen, dass es ihm nicht besser gehen will, und die Frustration und der Ärger darüber trainieren die Amygdala noch mehr in die Richtung, dass etwas nicht stimmt. All dies erzeugt letztendlich ein Trauma in der Amygdala. Das ist der Anfang von CFS.

Untersuchungen zeigen, dass manche CFS-Patienten Anzeichen eines geschwächten Immunsystems haben. Andere dagegen haben eine erhöhte Immunantwort. Es gibt Hinweise darauf, dass sogar die Immunreaktionen selbst auf einen bestimmten Stimulus konditioniert werden können, so dass bereits dadurch, dass man unbewusst über Symptome besorgt ist, bestimmte Immunantworten ausgelöst werden können. Die ganze Situation erinnert den Körper ja daran, wie er damals versuchte, den anfänglichen Virus zu überwinden. Wenn man beispielsweise Ratten Zuckerwasser gibt, das einen Virus enthält, dann wird das Immunsystem der Ratten getriggert. Wenn man das oft



genug wiederholt und dann einmal den Ratten nur Zuckerwasser ohne den Virus gibt, dann wird trotzdem die Immunantwort ausgelöst. Also können Immunantworten auch selbst Teil einer Konditionierung werden.

Jetzt erreichen wir das erste Diagramm mit der Überschrift „Der CFS „Achter“-Zyklus“, benannt nach dem Verlauf des Zyklus in der Form einer Ziffer 8. Starten wir in diesem Diagramm doch einmal bei Position 1. Da sind Symptome im Körper, z.B. Müdigkeit, die durch zu viel Stimulation des Nervensystems erzeugt wird. Die Amygdala ist jetzt auf Symptome sensibilisiert. Nehmen wir also an, die Amygdala bemerkt ein Symptom bei Position 2. Die Amygdala ist darauf trainiert, Symptome als gefährlich anzusehen und triggert negativ befrachtete Gedanken hinauf an das Bewusstsein bei Position 3. Der kleine Schieberegler an der Amygdala zeigt an, dass die Amygdala dauerhaft im Zustand hoher Alarmbereitschaft ist. Das Bewusstsein wird von den Gefühlen mitgerissen und erzeugt negative Gedanken über die Symptome. Es sendet damit eine Botschaft zurück an die Amygdala, dass irgendetwas nicht stimmt, bei Position 4, was wiederum die Amygdala veranlasst, weiter ständig die Stress-Response auszusenden, bei Position 5. Die überzogene Stress-Response erzeugt durch Ausschüttung von Adrenalin und anderen Chemikalien bei Position 6 viele Symptome im Körper, was eine Rückkopplung und damit genau das ergibt, worauf die Amygdala bereits empfindlich ist, nämlich Symptome. So können Sie ziemlich leicht sehen, wie der Körper in dem Problem gefangen bleibt und die Symptome ununterbrochen andauern. Der Körper bleibt einweilen gefangen in einem Zyklus, in dem er ständig auf seine eigenen Reaktionen reagiert.

Hinzu kommt, dass jeglicher von außen kommende Stress nun übertrieben stark wahrgenommen wird, weil die Amygdala sich auf hoher Alarmstufe gegenüber Gefahren befindet. Wie schon erwähnt, es mag Ihnen aufgefallen sein, dass, seitdem Sie CFS haben, Sie auf viele Dinge gestresster reagieren als früher, dass Sie ganz generell sensibler reagieren. Jetzt passiert noch etwas: die Amygdala wird nun auch gegenüber Ereignissen aller Art, Situationen oder Menschen sensibilisiert, von denen eine Verschlechterung der Symptome ausgehen könnte, was durch das rote Feld angedeutet wird: Wir befinden uns jetzt bei dem zweiten Diagramm, das die Überschrift „Der CFS „Achter“-Zyklus“ trägt.



Also fürchtet die Amygdala Situationen, die auf mentaler, physischer oder emotionaler Ebene Energie kosten könnten, daher wird sie ängstlich auf solche Ereignisse und Situationen reagieren. Deshalb bin ich mir sicher, dass auch Sie feststellen konnten, dass Sie eine Menge negativer Gedanken darüber hegen, ob Sie eine bestimmte Situation wohl ertragen können, oder Sorgen darüber, ob eine bestimmte Aufgabe Sie wohl zu sehr ermüden wird oder nicht. Es kann sein, dass Sie eine Menge Zeit und Energie darauf verwenden, im Voraus über Ereignisse und Aufgaben nachzudenken, aber das allein verstärkt durch den Achter-Zyklus schon wieder die Symptome.

Die letzte Frage, die Sie vielleicht stellen mögen, ist: „Warum geht das alles immer so weiter, obwohl der Stress doch schon lange vorbei ist?“ Zum Beispiel könnte es sein, dass Sie inzwischen nicht mehr arbeiten, oder dass Sie sich jetzt regelmäßiger ausruhen, etc. Warum hört die Amygdala dann nicht einfach auf zu feuern? Nun, der Schlüssel liegt darin, dass jemand zwar physisch zur Ruhe gekommen sein mag, aber ich stelle regelmäßig fest, dass die Patienten in ihren Köpfen äußerst aktiv sind. Es fällt ihnen sehr schwer, abzuschalten und sich zu entspannen. Das kommt daher, dass die Amygdala fortwährend das gesamte Hirn stimuliert, was Geist und Körper sehr bald müde macht. Ich habe irgendwo gelesen, dass eine Stunde lang sich Sorgen machen gleichwertig ist mit zehn Stunden harter körperlicher Arbeit, und ich bin mir sicher, Sie haben das an sich selbst auch schon erlebt. Wenn Sie sich zum Beispiel nach einem Tag Schreibtischarbeit müde fühlen, dann war es vermutlich nicht die körperliche Anstrengung, die Sie müde gemacht hat. Eher sind es die ständigen besorgten Gedanken, die darum

drehen, die Arbeit erledigt zu bekommen, die Sie ermüden lassen, sowie der ganze Stress, der sonst noch damit zusammenhängt.

Um es noch einmal zusammenzufassen: wir haben uns angeschaut, wie die Amygdala durch das Trauma, das sie erleidet, auf Symptome sensibilisiert wird, und dass sie kontinuierlich auf die Symptome und auf andere negative Dinge reagiert, indem sie das Nervensystem sehr wirksam stimuliert und dadurch noch mehr Symptome hervorruft. Die einzige Situation, in der Sie eine Chance haben, sich des Prozesses, der da abläuft, bewusst zu werden, ist der Moment, wenn Ihnen ein besorgter Gedanke oder eine Angst von Seiten der Amygdala ins Bewusstsein dringt. Sie lassen sich auf solche Gedanken natürlich ein und denken, dass da tatsächlich etwas nicht stimmt, und das genügt der Amygdala als Bestätigung. Sie antwortet darauf mit Stimulation des Nervensystems und ruft dadurch immer mehr Krankheitssymptome hervor.



Ich will den Vorgang noch weiter vereinfachen. Eine sehr simple Art, sich das Ganze vorzustellen, ist in dem Diagramm mit der Überschrift „Sorgen und Symptome“ dargestellt. Wenn Ihr Geist im oberen Teil dieses Diagramms über die Symptome besorgt ist, triggert er mehr Adrenalin und andere Stress-Chemikalien in den Körper auf der rechten Seite. Das verursacht mehr Symptome unten im Bild, was wiederum mehr Sorgen über die Symptome hervorruft, und so weiter, wie im Diagramm dargestellt, was einen Teufelskreis erzeugt.

Es gibt so viele Anhaltspunkte dafür, dass eine unangemessene Programmierung der Amygdala für CFS verantwortlich ist. Erstens sind Panik-Attacken unter Patienten mit CFS weit verbreitet, und Forscher sind überzeugt, dass Panik-Attacken durch eine überaktive Amygdala verursacht werden. Zweitens zeigen Gehirn-Scans von Menschen mit CFS, dass das limbische System des Gehirns auf hoher Alarmstufe, also stark stimuliert ist, und das ist genau dort, wo sich unsere Amygdala und der Thalamus befinden. In dem medizinischen Aufsatz, den ich geschrieben habe, und der online bei www.guptaprogramme.com eingesehen werden kann, finden sich noch wesentlich mehr Angaben, die diese Hypothese stützen. Lassen Sie mich ein paar weitere einzelne Hinweise ansprechen, auf die ich im Laufe der Zeit gestoßen bin.

EINZELNE BEOBACHTUNGEN, DIE DIESE ERKLÄRUNG STÜTZEN

1. STARK ANGEREGTE HIRNTÄTIGKEIT

Als ich selbst CFS hatte, habe ich beobachtet, dass mein eigenes Gehirn unglaublich aktiv war, es war wie ein ständiger Rausch von Gedanken, die meisten davon negativ. Oder als ob ich einfach nicht aufhören konnte, mir über alles und jedes Sorgen zu machen. Nun habe ich beobachtet, dass es den meisten meiner Patienten genau so geht. Obwohl sie so müde sind und nicht viel tun können, stellen sie fest, dass ihr Geist beständig am Jagen ist. Die Menschen sagen mir, dass sie ein Problem damit haben, abzuschalten, so, also ob sie am Motor Ihres Autos ständig den Anlasser drehen, aber nirgendwo hin fahren! Das ist, ich wiederhole es, einfach die Amygdala, die die Situation über jedes gesunde Maß hinaus aufbläht und damit das Hirn beschäftigt hält. Das kann das Gehirn sehr müde machen.

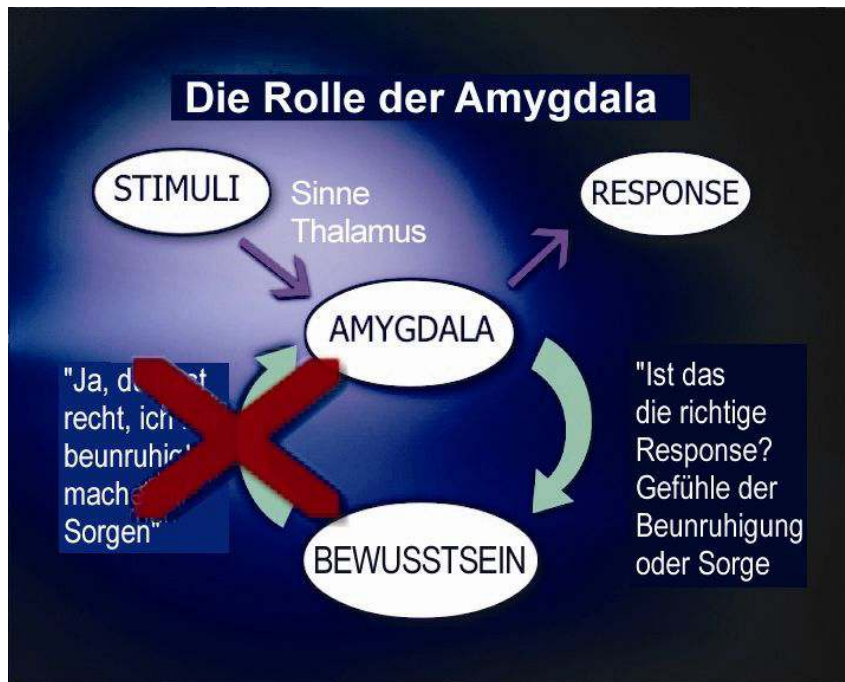
2. NEGATIVE GEDANKEN ÜBER SYMPTOME

Patienten berichten mir auch folgendes: sie können manchmal einfach nicht aufhören, über ihre Symptome nachzudenken. Es ist ihnen, als ob sie ständig mit negativen Gedanken bombardiert würden, entweder über ihre

Symptome, oder über Aufgaben, die demnächst anstehen. Es ist, als ob der Körper in einer Tour schreit „Ich schaff das nicht!“ Das variiert natürlich von Patient zu Patient, manche meinen, es träfe nur gelegentlich zu, andere sagen, es sei fast die ganze Zeit über der Fall, besonders dann, wenn die Symptome stark sind. All das ist einfach die Amygdala, die überreagiert, und die Sie mit all ihren Botschaften mitreißt.

3. EINEN BLICK ERHASCHEN

Ist Ihnen jemals aufgefallen, dass es Momente gibt, in denen Ihr Geist völlig eintaucht in etwas sehr Anregendes, oder etwas wirklich Wichtiges, oder Angenehmes, und dass Sie dann vorübergehend all Ihre Symptome vergessen und sich fast normal fühlen können? Viele meiner Patienten berichten mir von dieser Beobachtung, und ich nenne das „einen Blick erhaschen“. Für einen kurzen Moment erhaschen Sie einen Blick darauf, wie Sie sich fühlen können, wenn Sie gesund sind. Für manche geschieht das häufig während eines geselligen Ereignisses, wenn sie sich mit Leuten unterhalten und darüber ganz vergessen, dass sie krank sind.



Um zu zeigen, was dabei passiert, schauen wir noch einmal auf ein vorhergehendes Diagramm, das über „Die Rolle der Amygdala“. Da sendet Ihnen die Amygdala besorgte Gedanken, angedeutet durch den grünen Pfeil auf der rechten Seite. Aber wenn Ihr Geist gerade mit etwas Anderem beschäftigt ist, das Ihnen wichtiger ist, dann denkt die Amygdala, „Warte mal, offenbar kann ich die Aufmerksamkeit dieses Menschen gerade nicht bekommen. Vielleicht sind die Symptome ja gerade nicht so gefährlich, und ich sollte lieber mal eine Pause einlegen“. Daraufhin fährt die Amygdala die gesamte Aktivierung des sympathischen Nervensystems herunter, was dazu führt, dass es Ihnen vorübergehend besser geht. Aber wenn die fesselnde Beschäftigung vorbei ist und Sie wieder an Ihren Körper denken, dann fangen die Adrenalin-Zyklen wieder an. Das heißt nun nicht, dass Sie Ihren Körper und Ihre Symptome ignorieren sollten, denn diese Strategie führt auch nicht unbedingt weiter. Hier ein Zitat von Professor Joseph Ledoux zu dem Thema. Er sagt:

„Aktivierung lässt uns in genau dem emotionalen Zustand einrasten, in dem wir uns befinden, wenn die Aktivierung eintritt. Es sei denn, etwas Anderes tritt ein, das bedeutend genug und aktivierend genug ist, um den Brennpunkt der Aktivierung zu verschieben.“

Im Grunde sagt Professor Ledoux, dass Ihr Geist fixiert bleiben wird auf das, was Sie zu einem gegebenen Zeitpunkt am meisten beunruhigt, und dass Sie unbewusst so lange darauf eingerastet bleiben, bis etwas noch Aufregenderes geschieht.

4. VORÜBERGEHENDE BESSERUNG DURCH NEUE BEHANDLUNGEN

Ich habe bemerkt, dass manche Patienten durch verschiedene Therapieansätze Besserung erfahren, und sie denken dann, dass dies der Weg für sie ist, um gesund zu werden. Dann haben sie womöglich einen Rückfall, und wenn sie es mit der Methode erneut versuchen, dann scheint sie nicht mehr zu funktionieren. Ich hab das Mal um Mal gesehen. Was passiert hier? Nun, ich glaube, wenn jemand eine neue Behandlung versucht, dann kann es sehr wohl sein, dass diese Behandlung anfänglich dazu führt, einige Symptome zu bessern. Beispielsweise kann es sich gelegentlich positiv auswirken, die Ernährung umzustellen. Dadurch fühlt sich jemand dann richtig gut, und fühlt, dass er/sie die Antwort auf CFS gefunden hat. Man ist so positiv gestimmt darüber, dass es einem besser geht, und was neurologisch gesehen dabei vermutlich passiert, das ist, dass die Botschaften der Amygdala nicht mehr bis ins Bewusstsein durchdringen. Dadurch wird die Amygdala allmählich beruhigt, und der Patient fühlt sich besser und besser, vielleicht bis hin zu einer vollständigen Gesundheit. Dann kann es aber passieren, dass der Patient einen

Rückfall hat: vielleicht hat er/sie es übertrieben, sich zu sehr unter Druck gesetzt. Dann wird er/sie frustriert sein und fängt an, über diesen Therapieansatz negativ zu denken, von dem er/sie zuvor dachte, er würde funktionieren. Und dann können die Botschaften der Amygdala wieder durchdringen, und die Zyklen fangen von vorne an. Nun scheint derselbe Ansatz nicht mehr zu funktionieren.

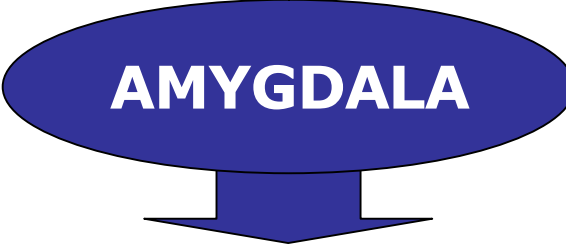
Als nächstes werden wir uns anschauen, wie eine überaktive Response des sympathischen Nervensystems solch schlimme Beschwerden erzeugen kann.

WIE DIE SYMPTOME VON CFS ENTSTEHEN

Ich bin überzeugt, dass die allermeisten Symptome von CFS durch eine pausenlose Stimulation der Stress-Response verursacht werden (in Mediziner-Fachsprache heißt das eine „überaktive sympathische Aktivierung“). Erinnern Sie sich, die Stress-Response war ursprünglich dazu gedacht, uns vor physischen Gefahren zu schützen. Dazu sollte sie jedesmal nur für kurze Zeit stimuliert werden, z.B. wenn Sie vor einem wilden Tier davonrennen. Wenn diese Response aber über lange Zeiträume ständig stimuliert wird, dann ruft das alle möglichen krankmachenden Symptome im Körper hervor, von denen chronische Müdigkeit gerade mal eines ist. Da kann alles in Mitleidenschaft gezogen werden, von der Funktion des Immunsystems über die Mitochondrien bis hin zum Verdauungssystem. Wenn Sie mit jemand sprechen, der gerade eine Panik-Attacke von einigen Minuten Dauer hinter sich hat, dann wird er Ihnen bestätigen, wie erschöpft man sich danach noch für Stunden fühlt. Das kann uns helfen nachzuvollziehen, warum eine Überstimulation der Stress-Response solch dramatische Symptome hervorrufen kann.

Sie mögen fragen „Wodurch unterscheidet sich CFS von einer Angst- oder Panik-Attacke?“ Ich würde sagen, die beiden Krankheitsbilder sind ziemlich verschieden, aber es gibt einen gemeinsamen Faktor, der beiden zugrunde liegt, und das ist eine chronische Überstimulation des Nervensystems durch die Amygdala. Die Art, wie die Amygdala das macht, und die Kombination von Symptomen, die dabei entsteht, sind für jeden Menschen verschieden. Auch kann die kontinuierliche Stimulation durch die Amygdala sekundäre Krankheiten auslösen, die für jeden Menschen individuell verschieden sind, und die den Teufelskreis weiter verschlimmern.

Die Amygdala verfügt über direkte Verbindungen zu vielen verschiedenen Hirnstrukturen und Körpersystemen, wie in dem Diagramm angedeutet, nicht nur zum Hypothalamus. Das heißt, die Amygdala kann den gesamten Körper auf der Stelle in höchste Alarmbereitschaft versetzen. Forscher haben lange geglaubt, der Hypothalamus sei das Organ im Gehirn, das diese Reaktionen auslöst, aber neueste Forschung hat gezeigt, dass es wohl tatsächlich die Amygdala ist. In den Begleitmaterialien für diese Sitzung gibt es eine Tabelle, in der dargestellt ist, auf welchen Wegen die Amygdala den gesamten Körper stimuliert. Bitte sehen Sie dort nach, falls Sie mehr darüber wissen möchten.



AMYGDALA

HYPOTHALAMUS (Gehirnregion)	VEGETATIVES NERVENSYSTEM (verbindet das Gehirn mit allen Teilen des Körpers)	ZENTRALES GRAU (Gehirnregion)	CORPUS STRITATUM (Gehirnregion)	LOCUS CERULEUS (Gehirnregion)
<p>Schüttet über Stress-Drüsen Stresshormone ins Blut aus. Spricht über das Vegetative Nervensystem auch Organe an.</p> <p>WIRKUNGEN: Erhöhte Herzfrequenz. Verengung der Blutgefäße mit Ausnahme derer, die Herz und Gliedmaßen versorgen. Abnahme der Darmaktivität. Schwitzen. Erhöhte geistige Aktivität. Erhöhte emotionale Labilität. Mobilisierung von Zucker und Fett. Muskelkontraktion.</p>	<p>Die Amygdala projiziert direkt auf das Vegetative Nervensystem.</p> <p>WIRKUNGEN: Gleiche Symptome wie beim Hypothalamus. Zahlreiche Auswirkungen auf das cardio-vaskuläre System und die Organe, einschließlich der Muskeln und des Darms.</p>	<p>Zellen, die die großen Muskeln des Skeletts steuern</p> <p>WIRKUNGEN: Kontraktion und Verdichtung von Muskelgruppen. Muskelanspannung.</p>	<p>Das Hirnsystem, das zuständig ist für Bewegung</p> <p>WIRKUNGEN: Augenblickliches Erstarren des Körpers, als Antwort auf einen neuen Stimulus</p>	<p>Produziert Noradrenalin und schüttet es ins Gehirn aus</p> <p>WIRKUNGEN: Erhöht die allgemeine Reaktionsbereitschaft des Gehirns, macht sensorische Nervenbahnen empfindlicher. Sendet Signale aus, um mehr Adrenalin zu erzeugen.</p>

Quelle: Angepasst aus „The Emotional Brain“ von Professor Joseph Ledoux

CFS kann so verwirrend sein, weil es so viele verschiedene Arten von Beschwerden umfassen kann, die dazu auch noch kommen und gehen können. Mit der vorliegenden Erklärung kann man leichter nachvollziehen, wie die Symptome entstehen, und wie sie aufrechterhalten werden. Normalerweise stimulieren Menschen die Stress-Response im Laufe eines Tages nur ab und zu, als Reaktion auf Stresssituationen. CFS-Patienten jedoch müssen den Stress ihrer Symptome den ganzen Tag über aushalten, und solche chronische Stimulation des Körpers führt zu schweren Muskelverspannungen, zu gestörtem Schlaf, der schweren Schlafmangel zur Folge hat, sowie zur Ausschüttung von Stresshormonen. Man weiß bereits, dass die Stress-Response für sich genommen toxisch auf den Körper wirkt, und so sind schwere Symptome als Folge der Stress/Angst-Response nicht verwunderlich. Diese Stress-Response kann in der Tat so schwere Formen annehmen, dass es zu zahlreichen sekundären Komplikationen im Körper kommt. Das führt Forscher dann zu der Annahme, die sekundären Erkrankungen seien die Ursache von CFS. Als ich anfing, die CFS-Literatur zu studieren, staunte ich, wie viele verschiedene klinische Untersuchungen über CFS-Patienten angestellt wurden, und wie diese Untersuchungen von Patient zu Patient unterschiedlich ausfielen. Die sympathische Stress-Response wirkt auf jedes Organ und jedes System im Körper, und so ist es kein Wunder, dass es so viele und weitreichende Symptome gibt.

Die gute Nachricht ist: ich bin überzeugt, dass es in Ihrem Körper keinerlei dauerhafte und irreversible Schäden gibt. Es ist einfach ein Körpersystem, das darauf programmiert wurde, auf sich selbst überzureagieren. Die Symptome, an denen Sie leiden, können auch wieder verschwinden – so schlimm das alles auch anfühlt, es ist unwahrscheinlich, dass irgendein dauerhafter, schwerer Schaden angerichtet wurde, und ich bin mir sicher, dass der Zustand, in dem Sie sich befinden, reversibel ist. Ich hoffe, dass allein dies zu wissen Ihnen schon einiges an Angst nehmen kann, die mit CFS einhergeht. Man kann auch gut sehen, dass Patienten die Krankheit jahrelang haben können, ohne dass sich an ihrem Zustand viel verändert. Wenn das Trauma in der Amygdala einmal stattgefunden hat, dann wird sich nichts ändern, bis die Amygdala neu programmiert wird.

Möchten Sie mehr Information dazu, wie die Symptome verursacht werden, so schauen Sie bitte in die Begleitmaterialien zu dieser Sitzung. Unter dem Titel „Wie die CFS Symptome verursacht werden“ habe ich ausführlich darüber geschrieben, wie jedes einzelne Symptom durch die Reaktionen des sympathischen Nervensystems erzeugt wird. Dabei gehe ich auf physische genau so wie auf mentale und emotionale Symptome ein.

„Geistige Müdigkeit“

Das ist manchmal die am schwierigsten zu behandelnde Müdigkeit –

„Wie soll nur ich mit dem Leben fertig werden, da ich doch diese entsetzliche Krankheit habe?“

„Werde ich je wieder gesund?“

„Ich gebe auf.“

Für manche CFS-Patienten ist jeder Gedanke und jede Bewegung eine Anstrengung, und das Leben wurde für sie zu einem Kampf. Sie fühlen sich, also ob sie mit einem Schlag alt geworden seien und nicht mehr die Kraft haben, sich dem „morgen“ zu stellen. Sie werden depressiv ob der gesamten Situation, und Depression ist wiederum verbunden mit Langzeit-Stress. Patienten beschreiben diese Gefühle als den schlimmsten Teil ihrer Krankheit. Eine solch beeinträchtigende Krankheit über so lange Zeit zu haben führt zwangsläufig zu Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit. Aber auch das kann durch Erklärung überwunden werden.

Ich möchte Ihnen Hoffnung und Mut machen, sollten Sie sich in einer solchen Gemütslage befinden. Ich habe all das selbst auch durchgemacht. Auch ich fühlte mich ausserstande, mich dem Leben zu stellen. Zum Glück gehen diese Gefühle vorüber, und man muss mit ihnen rechnen. Da ist zunächst einmal die Verwirrung darüber, wie man sich fühlt, und dass es dazu keine schlüssige medizinische Erklärung gibt. Das führt unvermeidlich zu einem Gefühl, es gäbe kein Licht am Ende des Tunnels. Zweitens erzeugen die Stresshormone und Neurotransmitter ihrerseits Gefühle von emotionaler Unsicherheit und Verzweiflung, die für sich allein schon ausreichen, die Krankheit zu verlängern. Also, so schlimm das alles sich auch anfühlt, es sind doch nur der Geist und der Körper, die da in einer Wechselwirkung gefangen sind, was die Dinge viel schlimmer aussehen lässt, als sie tatsächlich sind.

Sie sind im Wesentlichen einer unbewussten Reaktion ausgeliefert, die Sie im Moment nicht unter Kontrolle haben. Aber wir sind jetzt gewappnet mit der guten Nachricht, dass die Symptome reversibel sind, und dass sie nur darauf beruhen, wie die unbewusste Amygdala programmiert wurde. Wir können sie also neu programmieren, damit sie aufhört, den Körper in diesen Ungleichgewichtszustand zu versetzen, und damit werden wir in den nächsten Sitzungen anfangen.

Damit ist die Erklärung von CFS abgeschlossen. Wenn Sie sich über den gesamten Prozess noch unsicher sind, schauen Sie diese Sitzung bitte noch einmal an. Lassen Sie mich die Hauptpunkte der heutigen Sitzung kurz zusammenfassen:

- ✚ Zu Beginn von CFS standen Sie vermutlich unter sehr viel geistigem, emotionalem und/oder physischem Stress.
- ✚ Das bedeutet, dass die Amygdala auf hoher Alarmstufe gegenüber Gefahren ist. Sie stimuliert wiederholt die Stress-Response und wird dadurch selbst sensibilisiert, was im Körper leichte Stresssymptome hervorruft.

- 📌 Der Körper unterliegt so viel Stress, dass die Wirksamkeit des Immunsystems herabgesetzt wird.
- 📌 Sie erkranken an einem Virus, die Erkrankung zieht sich länger hin, gefolgt von einer ausgedehnten Phase Postviraler Fatigue, oder PVF.
- 📌 Jetzt haben Sie Symptome von der Stress-Response und von der PVF
- 📌 Bewusst und unbewusst fangen Sie an, sich Sorgen zu machen, warum Sie sich so krank fühlen, was die Amygdala auf bestimmte Weise programmiert
- 📌 Die Amygdala reagiert sensibel auf neue Bedrohungen und wird durch die Symptome traumatisiert.
- 📌 Wenn sie erst einmal traumatisiert ist, reagiert die Amygdala fortwährend weiter auf die Symptome. Das Bewusstsein wird von all dem einfach überrollt.
- 📌 Das Bewusstsein wird von der Amygdala mit negativen Gedanken über den Körper bombardiert, und der Teufelkreis geht immer so weiter
- 📌 Die Amygdala wird sensibel auf jedwede Aktivität, die die Symptome verschärfen könnte.

WIE DIE CFS SYMPTOME ENTSTEHEN

Physische Symptome:

Müdigkeit der Muskeln und schmerzende Gelenke: Die Stress-Response wird manchmal auch als Kampf-, Flucht oder **Erstarrungs**-Response bezeichnet. Die Erstarrungs-Response sorgt für Muskelanspannung. Entspannte Muskeln befinden sich in einem Zustand, der als Tonus bezeichnet wird. Das ist ein Balancezustand zwischen Entspannung und Anspannung. Fortgesetzte Anspannung bringt den Tonus durcheinander, und Müdigkeits-Chemikalien können sich in dem Muskel ansammeln und verteilen. Durch die Stress-Response wird eine anhaltende Anspannung ausgelöst und in Gang gehalten, denn auf Stimuli von Gefahr zu reagieren ist die primäre Aufgabe der Muskeln. Deshalb leiden Sie womöglich an schmerzenden Gliedmassen, die sich schwer und träge anfühlen, während an den Muskeln selbst physisch nichts krank ist. Angst vor schmerzenden Gliedmassen bedeutet auch, dass Sie sich „anspannen gegen dieses Gefühl“, was die Schmerzen weiter verstärkt.

Einige Patienten fanden heraus, dass Magnesiumtabletten die Muskelverhärtung lindern. Die Wirkung von Magnesium gegen Muskelverspannung ist bekannt, grünes Blattgemüse kann Sie auch gut damit versorgen. Schmerzen und Beschwerden in den Gliedmassen können auch von vorübergehenden Ansammlungen von Milchsäure in den Muskeln verursacht werden.

Müdigkeit durch Schlafprobleme: Mehrere Studien haben gezeigt, dass Menschen, die an Schlaflosigkeit leiden, in erster Linie deswegen nicht einschlafen können, weil sie sich über etwas Sorgen machen, obwohl sie wirklich müde sind. CFS-Patienten haben dasselbe Problem: ihr Gehirn wird fortwährend bombardiert mit Gedanken, die darum kreisen, dass da eine Gefahr lauert, ein ungelöstes Problem. Daher die Schwierigkeiten, einzuschlafen oder durchzuschlafen.

Wenn Körper und Geist angespannt sind, wird der Nachtschlaf unterbrochen und zerstückelt. Untersuchungen haben gezeigt, dass unterbrochener Schlaf vermehrte Schmerzen und Müdigkeit am nächsten Tag nach sich zieht. Eine fortwährende Stress-Response, die zu Schlafunterbrechungen führt, bringt auch die innere Uhr durcheinander. Untersuchungen belegen bei CFS-Patienten Fehlanpassungen zwischen dem Zyklus der Körpertemperatur und dem der Melatoninausschüttung. Es konnte gezeigt werden, dass diese Fehlanpassungen bei CFS-Patienten denen von unter Stress und Schlafmangel Leidenden sehr ähnlich sind. Außerdem ist es der Hypothalamus, der die Schlafrhythmen reguliert, und dieser Teil des Gehirns dem direkten Bombardement mit Signalen von der Amygdala ausgesetzt.

Überhaupt erst einmal einzuschlafen kann erschwert sein, weil ein angespannter Geist und Körper erst einmal entspannt werden müssen, bevor tiefer Schlaf möglich wird.

Zustandsverschlechterung nach körperlicher Anstrengung: Wie einige Studien zeigten, reagieren CFS-Patienten in krankhafter Weise auf körperliche Anstrengung, belegt durch eine unangemessene Ausschüttung des Stress-Hormons Cortisol. Das kommt daher, dass sich durch die schwere Stress-Response die Stress-Drüsen erschöpfen können, oder sie passen sich dem chronischen Stress an. Während weiterhin das Signal gegeben wird, Cortisol auszuschütten, kann dann der Anforderung nicht mehr nachgekommen werden. Das System kann die Versorgung mit Cortisol auch gedrosselt haben, weil es vorher überstimuliert wurde. Da die Muskeln ohnehin von der ständigen Anspannung müde sind, haben sie auch Mühe, sich auf Anstrengung einzustellen.

Verdauungsprobleme, z.B. Reizdarm (Irritable Bowel Syndrome, oder IBS): Das Verdauungssystem verfügt über ein eigenes Nervensystem, das manchmal auch „kleines Gehirn“ genannt wird. Bei Stress wird es vom Gehirn über das Vegetative Nervensystem stimuliert, und das führt zu Darmproblemen, kann die Muskeln dort verspannen und generell den Darm überstimulieren.

Ein anderes Problem ist das folgende: Wenn durch das Sympathische Nervensystem die „Kampf oder Flucht“ - Reaktion eingeleitet wird, dann leiten Adrenalin und Noradrenalin die Energien und Kräfte des Körpers in diejenigen Organe um, die beim Kämpfen oder Fliehen gebraucht werden. Und das sind zum einen die Muskeln, damit sie

schnell reagieren können, und zum andern das Gehirn, damit der Kopf schnell denken und sich gut auf die Gefahrenquelle konzentrieren kann. Aus diesem Grund werden alle anderen, in dem Fall weniger wichtigen Körperfunktionen abgeschaltet. Und dazu gehört das Verdauungssystem. Das bedeutet, dass regelmäßig Nahrung den Darm passiert, die nicht richtig verdaut wird, was zu den Symptomen von IBS führt. Dazu kommt, dass alle Muskeln im Körper angespannt sind, vermutlich auch diejenigen innerhalb des Dünn- und des Dickdarms. Der Dickdarm bewegt normalerweise die Nahrung durch mäßige Kontraktionen. Muskelanspannung bringt diese Rhythmen durcheinander und führt dazu, dass es entweder zu viele oder zu wenige Kontraktionen gibt, und damit zu Durchfall oder Verstopfung oder beidem. Allergien können dadurch zustande kommen, dass der Darm auf toxische Bestandteile in der Nahrung sensibel wird, oder auf Nahrungsmittel, die nun als toxisch empfunden werden. Denken Sie daran, dass der Körper jetzt in einem sehr sensiblen Zustand ist. Er sucht Zuflucht in der Überempfindlichkeit, um zu überleben.

Manche Patienten stellen fest, dass eine Nahrungsumstellung ihnen hilft, weil es bestimmte Nahrungsmittel gibt, die leichter zu verdauen sind. Schwerverdauliche Nahrungsmittel zu essen, während sich der Verdauungstrakt im CFS-Zustand befindet, kann theoretisch die Symptome verschlimmern.

Es besteht hier die Chance, dass Patienten noch eine weitere sekundäre Angst dazulernen. Die zuständigen Sensor-Neuronen detektieren die Gefühle, die mit einem Reizdarm einhergehen, und übermitteln die Botschaft blitzschnell an die Amygdala. Wenn die Amygdala „Angst vor Reizdarm-Symptomen“ gelernt hat, wird sie die Stress-Response auslösen, wodurch ein weiterer Teufelskreis entsteht.

Symptome, das Immunsystem betreffend: Das Immunsystem befindet sich allzeit in einem sehr labilen Gleichgewichtszustand. Es ist immer bereit, auf eine Bedrohung entsprechend zu reagieren. Wenn jedoch die Wahrnehmung dieser Bedrohung übertrieben wird, dann kann das zu Erscheinungen wie einer reaktivierten Immun-Antwort führen, die ständig alarmbereit ist. Ich werde auf die Neurobiologie dieses Mechanismus an dieser Stelle nicht weiter eingehen (er wird in dem medizinischen Artikel eingehend diskutiert). Es mag genügen anzumerken, dass es angesichts der Tatsache, dass das anfängliche Trauma oft mit einem schweren Virusinfekt einhergeht, nicht verwunderlich ist, wenn der Körper immer wieder die Immunabwehr auslöst, um sicher zu gehen, dass der Körper überlebt, auch wenn gerade gar keine Virusbedrohung vorliegt. Das kann sich dann oft anfühlen, als ob man Grippe oder leichtes Fieber hat, auch geschwollene Lymphdrüsen und Halsschmerzen, und dies kann die Folge von Chemikalien sein, den so genannten Cytokine.

Bei manchen Patienten kann dies zu einer erhöhten Empfindlichkeit für Virusinfekte führen, und viele meiner Patienten berichten mir dies. Andere wiederum stellen fest, dass sie nicht mehr Erkältungen und Grippe haben als sonst.

Sehstörungen: Die zarten Muskeln, welche die Augenlinse akkomodieren, werden mit von der Muskelermüdung betroffen, so dass die Sicht unscharf werden kann, besonders beim Wechsel von nah zu fern und umgekehrt. Müde Augen entstehen auch dadurch, dass eigentlich bei Stress die Sicht schärfer wird und das Augenlid sich zurückzieht, so dass die Augen die Gefahrenquelle besser fokussieren können. Theoretisch könnte dies auch erklären, warum CFS-Patienten besonders lichtempfindlich sind.

Vegetative Dysfunktion, z.B. Temperaturprobleme und Schwitzen, Probleme mit dem Blutdruck: Die Amygdala sendet direkte Signale an das vegetative Nervensystem, welches viele Körperreaktionen koordiniert, darunter auch die Temperatur und den Blutdruck. Wissenschaftler wussten seit langem, dass die emotionalen Systeme eng mit dem vegetativen Nervensystem verbunden sind, und dass individuelle Emotionen mit individuellen Reaktionen des vegetativen Nervensystems verknüpft sein können. Also können Abweichungen in den vegetativen Funktionen direkt der chronischen Stimulation durch die Amygdala zugeschrieben werden. Es ist auch wohlbekannt, dass Angst Schwitzen auslösen kann, und sogar Veränderungen in der Körpertemperatur.

Einige CFS-Ärzte, so z.B. Dr. Bell in den USA, haben beobachtet, dass Patienten „orthostatisch intolerant“ seien, d.h. sie haben einen niedrigen Blutdruck, wenn sie aufstehen, was mit dem Neigetisch-Test festgestellt wird. Vielleicht kommt das von einer übermäßigen Speicherung von Blut in den Beinen, da ja das Vegetative Nervensystem überall die Blutgefäße sich zusammenziehen lässt, mit Ausnahme der Gliedmassen. Das kann dann zu Problemen beim Aufstehen führen, z.B. zu Schwindelgefühlen.

Neue Symptome: Das vegetative Nervensystem beeinflusst alle Organen und Systeme im Körper, und das ist der Grund, warum wir es mit so vielen, weitreichenden Symptomen zu tun haben. Und da die Amygdala für alle Botschaften aus dem Körper in einem Zustand erhöhter Wachsamkeit ist, können leicht neue Ängste „gelernt“ werden. Das heißt, dass sogar ganz harmlose Signale, die von den sensorischen Neuronen empfangen werden, von der Amygdala als Gefahren fehlinterpretiert werden können. Das passiert, weil CFS-Patienten die Signale ihres Körpers aufmerksam beobachten, die sich dann verewigen können. Das erklärt, warum CFS-Patienten zusätzliche Symptome entwickeln können, die auf geheimnisvolle Weise kommen und gehen. Dies kann für Sie auch zu einer wichtigen Quelle zusätzlicher Ängste werden, da Sie vielleicht befürchten, eine weitere schwere Krankheit zu haben.

Symptome im Kopf

Kopfschmerzen und Benommenheit: Wie bereits gesagt, treten diese infolge andauernder Muskelanspannung im Kopf auf. Insbesondere das Gehirn ist den ganzen Tag über in einem Zustand erhöhter Aktivierung, es wird gestresst und müde von so viel Stimulation. Das kann den ganzen Kopf empfindlich und schmerzhaft machen.

Unfähigkeit, sich zu konzentrieren: Durch den erregten Zustand der Amygdala ist der Geist gestresst und in Angst. Zudem wird das Bewusstsein durch die Amygdala wie „blockiert“, da es ständig mit Signalen in Bezug auf den Körper bombardiert wird. Folglich hat das Bewusstsein Schwierigkeiten, sich auf irgendeine andere Aufgabe zu konzentrieren, denn es bemüht sich ständig, die Signale, die den Körper betreffen, zu verarbeiten.

Wenn Patienten in einem Zustand erhöhter Aktivierung bezüglich der CFS-Symptome sind, dann wird ihr Gedächtnis so umorganisiert, dass alles Wissen und alle Erinnerungen aktiviert werden, die in Bezug auf CFS von Bedeutung sind. Diese bekommen dann Vorrang vor allen anderen, weniger wichtigen Gedankengängen, was die Konzentration auf irgendetwas anderes schwierig macht.

Gedächtnisprobleme: Ich habe die zweifache Rolle des Hippocampus kurz erwähnt, der zum einen den Zugriff zum Kurzzeitgedächtnis bereitstellt, und zweitens als Kontrollknopf fungiert, der versucht, den Ausstoß von Stresshormonen zu regeln. Der Hippocampus leidet während einer chronischen Stress-Response Schaden und ist dann nicht mehr in der Lage, beide Aufgaben gleichzeitig zufrieden stellend zu erfüllen. Als Folge davon wird im Hippocampus die Bildung neuer Erinnerungen blockiert, was bedeutet, dass Sie eventuell Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis bekommen.

Während dieser Effekt vielleicht erschreckend wirken kann, bedeutet Genesung von CFS, dass auch der Hippocampus zu seiner normalen Funktion zurückfinden wird.

Emotionale Symptome

Emotionale Labilität, Ängste und Depression: Die Stresshormone und Neurotransmitter sind bekannt dafür, emotionale Labilität und Gefühle der Verletzlichkeit zu verstärken. Das führt zu einer Vielfalt an zusätzlichen psychiatrischen Beschwerden und weiteren gelernten Ängsten, besonders zu Depression und manchmal zu Agoraphobie (Platz-Angst). Ihre Amygdala tut alles, damit Sie sich ängstlich fühlen sollen und versucht, Sie dadurch vor Gefahr zu warnen.

Empfindlichkeit gegenüber Stress: Die langfristige Aktivierung der Amygdala bedeutet, dass der Ausstoß von Stresshormonen außer Kontrolle gerät. Durch äußere Ereignisse, die an sich wenig mit Ihren körperlichen Symptomen zu tun haben, werden Sie sich dann viel stärker gestresst fühlen als normal. Sie können die Welt für viel gefährlicher halten, als sie tatsächlich ist, was dann noch zusätzlich verschärft wird durch die Angst, der Stress könne Ihre Symptome verschlimmern.

Panik-Attacken: Viele Patienten werden anfällig für Panik-Attacken. Anhaltende Sorgen können dazu führen, dass die Amygdala triggerfreudig wird und auf das geringste negative Signal aus dem Körper reagiert. Vielleicht erkennt sie gewisse körperliche Veränderungen, z.B. den Anstieg des Blutdrucks als Reaktion auf ein äußeres Ereignis, und schon bereitet sie eine Panik-Attacke vor. Das wird dann zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung: Sowohl die Amygdala als auch das Bewusstsein fürchten eine Panik-Attacke, und das reicht aus, um sie auszulösen. Dieser Vorgang ist dem gesamten Prozess bei CFS ähnlich. Generell verschlimmern sich die Symptome bei vermehrtem äußerem Stress, denn die stressreichen Ereignisse wirken dann auf einen bereits ermüdeten und sensibilisierten Geist und Körper ein.

Unfähigkeit, Freude zu empfinden: Bei einigen Patienten können Veränderungen im **opioiden** System des Gehirns auftreten. Dieses System wird hyperaktiv, was ein Gefühl von Benommenheit oder Taubheit sowie andere psychologische Symptome erzeugt, darunter „Anhedonie“ (die Unfähigkeit, Freude zu empfinden), und ein Gefühl, vom Leben abgeschnitten zu sein.

DER MEDIZINISCHE AUFSATZ

Ich würde sehr empfehlen, dass Sie als nächstes den medizinischen Aufsatz lesen (der 2000 zunächst online, und dann 2002 in einer medizinischen Fachzeitschrift veröffentlicht wurde), auch wenn Sie nicht alles davon verstehen können. Sie finden ihn online unter www.guptaprogramme.com.