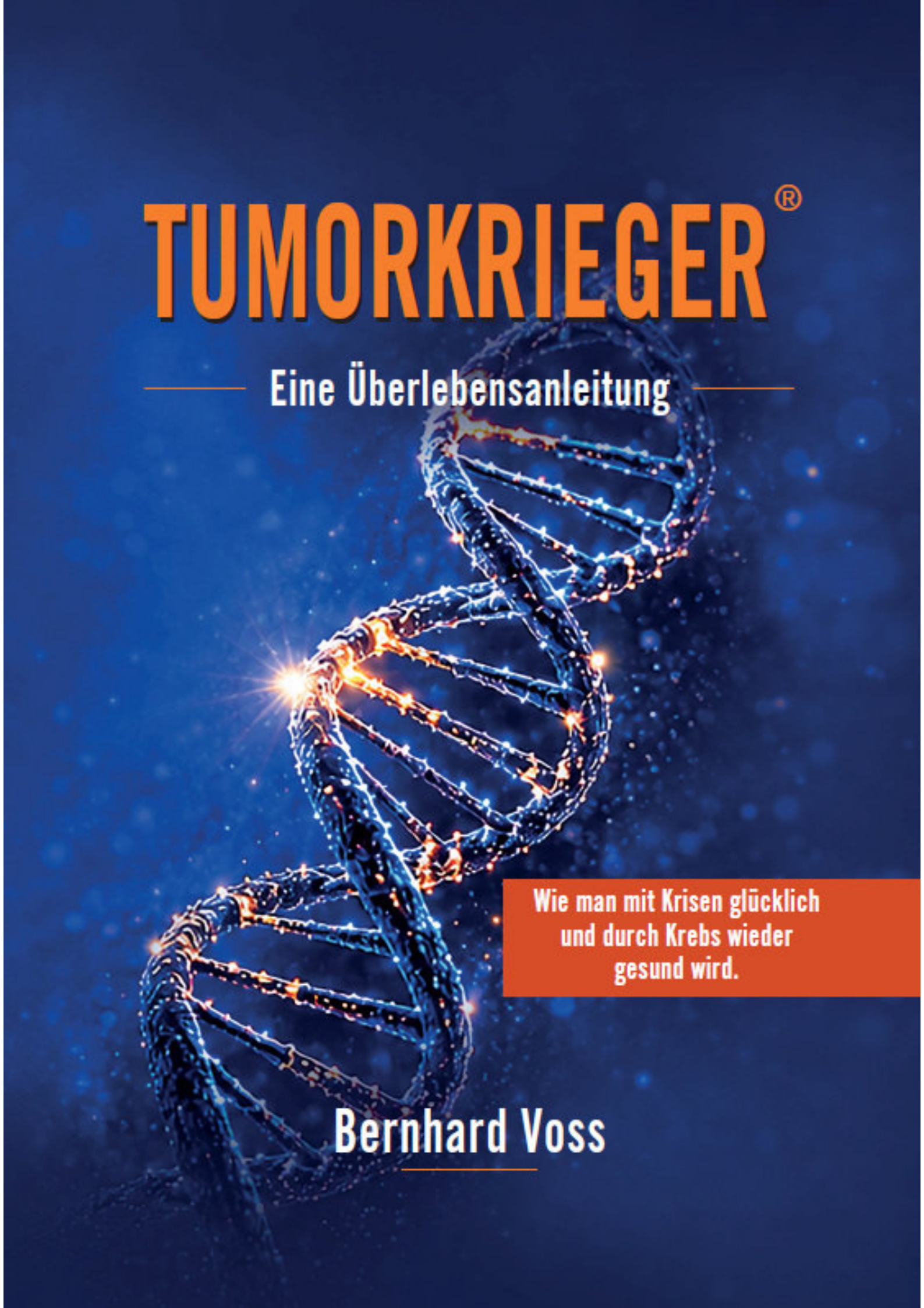


TUMORKRIEGER®



— Eine Überlebensanleitung —

Wie man mit Krisen glücklich
und durch Krebs wieder
gesund wird.

Bernhard Voss



Bernhard Voss

TUMORKRIEGER

Eine Überlebensanleitung

**Wie man mit Krisen glücklich
und durch Krebs wieder gesund wird**

für Simone

Die Ratschläge und Übungen sind vom Autor sorgfältig erwogen und geprüft worden. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors. Eine Haftung des Autors ist ausgeschlossen.



© 2026 Bernhard Voss

Website: www.voss-institut.de

Lektorat: Antje Korsmeier

Illustration: Ehsan Sazegar

Umschlaggestaltung: Simone Schwartz

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

impressumservice@tredition.com

ISBN 978-3-384-90057-9

Inhalt

Einleitung	13
Prolog	17
TEIL 1: ENERGIE	19
Kapitel 1: Der Riss	20
Diagnose	20
Verborgene Schönheit	26
Hinweis für Tumorkrieger und Alltagshelden	30
Verwandlung	32
Hinweis für Tumorkrieger und Alltagshelden	34
Von echten Begleitern und hilflosen Helfern	35
Kapitel 2: BewusstSein	39
Strovolos, 1988	39
Aus dem System springen	42
Eine ganz alltägliche Frage	48
Hinweis für Tumorkrieger und Alltagshelden	56
Ewige Philosophie	58
Der Magus	61
Bewusstsein lässt sich trainieren	63
Meditation der Zeitlosigkeit	66
Irreführende Dualismen	69
Elementar	73
Eine Tumormeditation	78
Die integrale Sichtweise	80
Übung: „Es macht keinen Unterschied“	88
Die Bewusstseinskugel	89
Hinweis für Tumorkrieger und Alltagshelden	97
Wir sind unsterblich	99

TEIL 2: DAS ICH UND DAS GRÖßERE 105

Kapitel 3 – Die Geschichte unserer Individuation 106

Am Limit	106
Überleben	107
Im Gleichgewicht	109
Übergänge	114
Stromschnellen	116
Die Ur-Illusionen der Psyche	118
Symbiose	120
Mutterbedrohung	129
Neurose	133
Hinweis für Tumorkrieger und Alltagshelden	140
Das verlorene Paradies	142
Nicht-psychotische Projektion	146
Übung: Eine Liste, die ehrlich macht	148
Identifikation	149
Übung: Das Glas	152
Psychotische Projektion	153
Autonomie und Macht	154
Parentifizierung	159
Hinweis für Tumorkrieger und Alltagshelden	162
Triangulierung	164
Weitere Schritte	170
Bindung und Freiheit	174

Kapitel 4: Das falsche Leben 179

„Was machen Sie eigentlich zu Weihnachten?“	179
Selbstvermeidung	182
Ersatzmütter	183
Reaktionsbildung	186
Gefährliche Normopathie	191
Hinweis für Tumorkrieger und Alltagshelden	195
„Ich flieg Sie hin“	196
Drei Antworten und zwei Fragen	199

TEIL 3: INFORMATIONSVERRARBEITUNG 204

Kapitel 5: Zellen und Gene 205

Der Funke des Lebens	205
Einmal quer durch die Galaxis	211
Alles Gene oder was?	218
Der Code des Lebens	221
Fenster nach draußen	237
Das „eigentliche Gehirn“ der Zelle	241
Zwischen Kontakt und Kontraktion	243
Homöostase im Rotlichtviertel	250
Meditation: Durch die Tür	252

Kapitel 6: Die Macht der Gedanken 255

Die Entwicklung des Gehirns	256
Wellen und Lernen	260
Hinweis für Tumorkrieger und Alltagshelden	268
Kindlicher Spracherwerb	270
Angst im Kopf	272
Brain Talk	295
Völlig verspannt?	300
Der Krieg im Kopf	301
Der Krieg der Neurotransmitter	307
Der Krieg der Hormone	309
Die ewige Wiederkehr verdrängter Informationen	316
Vom Gedanken zur Zelle	317
Placebos und Nocebos	321

Kapitel 7: Umwelt und Epigenetik 324

Im Kern	324
Der Name des Monsters	327
Was wird abgelesen, und wie?	330
Störenfriede, Reparaturmechanismen und springende Gene	338
Jenseits der Gene	345
Genomische Prägung	355
Die Macht der Mutterwelten	358
Hinweis für Tumorkrieger und Alltagshelden	368

Umgebungsenergien	369
Eine Tumorzelle entsteht	373
In die Tiefe	374
Manifestation	386
Hinweis für Tumorkrieger und Alltagshelden	387
Eine Hitparade der vermiedenen Dinge	388
Scham, Schuld und Suizid	390
Prägung ist veränderbar	394
TEIL 4: WANDLUNGEN	400
Kapitel 8: Eine neue, integrale Medizin	401
Mindanao, 1991	401
Fließgleichgewicht oder: Die Krux mit Statistiken	405
Immer die gleiche Story	410
Systemischer Krebs	415
Paarkrebs	421
Existenzieller Krebs	424
Tod	426
Sinn	429
Existenzielle Isolation	430
Freiheit	432
Experiment zur Integration der existenziellen Ebenen	436
Karmische Krisen	438
Übung: Visualisierung früherer Leben	443
Alles ist jetzt	444
Wozu Therapie?	446
Kapitel 9: Tumorkraft	449
Tumorqualitäten	449
Ute: Der Krebs erlaubt mir, ich selbst zu sein	451
Resilient	453
Das Umfeld verändern	455
Radikales Annehmen	459
Übung: Den Schatten integrieren	463
Wachstumsorientiert	465

Persönlichkeitstypen	468
Einfach	471
Übung: Existenzielle Fragen beantworten	472
Übung: Die Tasse	473
Aggressiv	473
Patricia: Der Tumor lebt in mir als Superpower weiter	476
Selbstversorgend	478
Tabulos	481
Übung: Rote Ampeln überqueren	485
Grenzenlos	486
Unsterblich	488
Stellen Sie sich vor ...	494
Kapitel 10: Heldenreise	495
Eine Tumorstrategie	497
Schritt 1: Verstehen	501
Übung: Die drei Zauberbotschaften	507
Schritt 2: Den Auslöser finden	508
Meditation: Eine Reise zum Auslöser	514
Schritt 3: Die geheime Botschaft entschlüsseln	515
Schritt 4: Kommunikation mit dem Tumor/der Krise	519
Übung: Zwiegespräch mit dem Tumor/der Krise	521
Schritt 5: Das Tumorgebet	522
Intrapersonal	524
Übung: Psychodrama veranstalten	527
Interpersonal	527
Übung: Sich verbinden	531
Transpersonal	532
Schritt 6: Final Stage Survivors	535
Christin: Ich lebe wie ein Tumor	538
Die Tumurovision	540
Sterbehilfe für Atheisten	542
Der Welleneffekt	543
Das ultimative Nichts des Todes	543
Symmetrie	544
Wertsteigerung	545

Epilog: Der Buddha der Hinterhöfe	547
Dank	554
Glossar	556
Literaturverzeichnis	575

Einleitung

Nur keine Angst.

Um zu einem Tumorkrieger zu werden, braucht man selbstverständlich keinen Tumor. Gleichzeitig bieten Krebs und andere existenzielle Krisen mitunter die größten Chancen im Leben, selbstbewusst neue Wege zu gehen und dabei Altes in sich sterben zu lassen. Tumore haben diese Fähigkeiten längst verwirklicht und können somit als Wegweiser zu einem freien und glücklicheren Leben fungieren. In diesem Zusammenhang beschreibt der Begriff des Tumorkriegers eine Lebenshaltung, die auf den großen Geistes Traditionen beruht, krisenfest macht und die innere und äußere Gesundheit stabilisiert. Insofern wendet sich das Buch an Alltagshelden und Krebspatienten gleichermaßen. An all jene eben, die die Zuversicht und den Mut haben, das unentdeckte Land der Zukunft jeden Tag aufs Neue zu entdecken und aktiv zu gestalten.

Dieses Buch geht von einer Hypothese aus. Die Hypothese lautet: Bewusstsein heilt.

Bewusstsein und Heilung sind zunächst große Begriffe. Versteht man aber erst einmal, was genau Bewusstsein ist, entwickelt sich daraus beinahe unvermeidbar ein Verständnis für Heilungsprozesse, die immer im Geist beginnen, sich in der Psyche entfalten und sich schließlich im Körper manifestieren.

Krebs symbolisiert in diesem Zusammenhang wie keine andere Erkrankung, dass Körper und Psyche nach exakt den gleichen Überlebensmechanismen funktionieren. Wird die Umwelt als bedrohlich erlebt, reagieren beide mit kindlich-neurotischen Anpassungsreflexen. Dabei macht es keinen Unterschied, ob die Umwelt tatsächlich bedrohlich ist oder „nur“ als bedrohlich

wahrgenommen wird. So entwickeln Kinder bereits bei subtil wahrgenommenen familiären Bedrohungen kreative, neurotische Strategien, um sich in ihrem Umfeld wieder sicher zu fühlen. Zellen tun das Gleiche. Indem sie sich mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln an das sie umgebende Milieu anpassen, entwickeln Zellen kreative Strategien, um ihr Überleben zu sichern – bis hin zu Krebs. Das ist völlig natürlich und jenseits von Gut und Böse. So wenig wie es gute oder böse Kinder gibt, so wenig gibt es gute oder böse Zellen. So gesehen können jede Lebenskrise und jede Erkrankung als gesunde Antworten auf eine kranke Umwelt betrachtet werden. Das gilt in ganz besonderem Maße für Tumore. Etwas herausfordernd formuliert: Krebs ist kein Symptom und kein Problem. Krebs ist ein Lösungsversuch. Das Gleiche gilt für Krisen und Neurosen.

Ganz gleich, ob Lebenskrisen oder Krebs: Beide haben eine Geschichte, die weit vor dem Auftreten der ersten Symptome ihren Anfang im Bewusstsein genommen hat. Deshalb beschreiben die ersten beiden Kapitel (Teil 1), was Bewusstsein wirklich ist bzw. wie es funktioniert, und erklären, was wir immer schon waren, bevor wir jemand wurden. Versteht man die verschiedenen Aspekte des Bewusstseins, ergibt sich daraus natürlicherweise das Verständnis des eigenen Körpers und der eigenen Geschichte. Dieses Wissen ist die Voraussetzung für nachhaltige Veränderungen und ermöglicht individuelle Heilungen. Gleichzeitig relativiert das Wissen darum, wie die Dinge wirklich sind, Krisen jeglicher Art und führt zu einer deutlich entspannteren Sicht auf (scheinbar) unlösbare Symptome oder Probleme.

In Teil 2 schildert Kapitel 3, „Die Geschichte unserer Individuation“, die Evolution unseres Ichs; es beschreibt nicht, *was* wir sind, sondern wie wir geworden sind, *wer* wir sind. Dabei werden die klassischen Krisenzeiten und Übergänge jeder psychologischen Individuation dargestellt. Auf diese Engstellen der kindlichen Entwicklung lassen sich später nahezu alle psychischen und somatischen Probleme zurückführen; auch Krebs lässt sich so

erklären. Chronifizierte Erkrankungen beruhen auf chronifizierten Kontaktunterbrechungen, werden durch Scham- und Schuldmechanismen zusammengehalten und verhindern damit Freiheit auf allen Ebenen. Kapitel 4 zeigt, was es für uns als Individuum und für die Gesellschaft bedeutet, wenn wir uns selbst vermeiden und uns dem falschen Leben hingeben.

In Teil 3 werden die psychologischen Abwehrmechanismen auf die zelluläre Ebene übersetzt. Denn auf exakt die gleiche Weise wie die Psyche nehmen Zellen Informationen wahr, verarbeiten sie und wehren sie ab. Während sich Kapitel 5 um Gene und Zellen als hochsensible Funktionseinheiten dreht, weist Kapitel 6 auf die Macht unserer Gedanken hin und zeigt, wie unser Gehirn auf Stress und Bedrohungen reagiert, auch solche aus der Kindheit. Kapitel 7 schließlich hebt die Bedeutung von Umwelteinflüssen hervor und erläutert, inwiefern unsere Gene tatsächlich durch Ängste, Vorstellungen, Handlungen und Worte verändert werden können – bis hin zum Entstehen einer Tumorzelle.

Der vierte Teil offenbart eine neue therapeutische Herangehensweise an Krebserkrankungen und Lebenskrisen. Er öffnet den Blick für eine neue, integrale Medizin (Kapitel 8), beschreibt die fantastischen Qualitäten von Tumorzellen (Kapitel 9) und stellt eine konkrete Tumorstrategie vor, die sich bei Krebs und existenziellen Krisen gleichermaßen anwenden lässt (Kapitel 10). Gelingt es, die einzelnen Tumorqualitäten in den Alltag zu integrieren, steht einer Transformation von Körper und Charakter nichts mehr im Wege.

Die hier formulierte Sichtweise ist neu und sicher unkonventionell. Sie stellt den bisherigen Umgang mit Krebserkrankungen radikal vom Kopf auf die Füße. In gewisser Weise ist dieses Buch damit das Gegenteil eines Porsche. Einen Porsche will jeder haben, braucht aber kein Mensch. Die hier dargestellte Sicht braucht eigentlich jeder, aber die wenigsten wollen sie – zumindest zu Anfang – wirklich haben. Der vorgestellte Ansatz beschreibt eine Strategie, wie man Krebs und Krisen unmittelbar

nutzen kann, um echte Tumorqualitäten in sich selbst zu entfalten. Zu diesen Qualitäten zählen unter anderem Einzigartigkeit, Grenzenlosigkeit, Bedingungslosigkeit und Resilienz. Er erzählt von den Qualitäten (Furchtlosigkeit, stille Freude, natürliches Mitgefühl etc.), die ganz natürlich entstehen, wenn sich eine Tumorkriegermentalität gegenüber alten Schuld- und Schamgefühlen durchsetzt, und zeigt, wie sie das (Über-)Leben fördern und erleichtern können. Ein von infantilen Glaubenssätzen dominiertes Wesen wird damit ermächtigt, sich von lieb gewonnenen Konventionen zu verabschieden, um dadurch zu einem echten Tumorkrieger oder einer echten Tumorkriegerin zu werden.

Abschließend wagt das Buch einen Blick in die Zukunft. Immerhin gibt es ein Leben mit und nach Krebs, so wie es ein Leben mit und nach einer Krise gibt. Wie die stillen Wasser des Bewusstseins nach den Stromschnellen von Krebs und Krisen ohne viel Zutun in den Tiefenschichten des Bewusstseins heilend nachwirken, wird im Epilog „Der Buddha der Hinterhöfe“ angedeutet.

Über das ganze Buch verteilt gibt es Hinweise für Tumorkrieger und Alltagshelden, die praktischere Anregungen geben, sowie Übungen und Meditationen, die dazu da sind, das Gelesene vom Kopf in die Zellen zu bringen. Im vierten Teil finden sich ebenfalls Erfahrungsberichte von einigen Tumorkriegerinnen, die den Mut hatten, auf ihrer Heldenreise verborgene Tumorkräfte in sich zu entfalten und in schöpferisches Wachstum zu übersetzen. Zudem dient meine eigene Geschichte hin und wieder als Beispiel dafür, dass Krebs niemals das Ende, sondern immer ein Anfang ist.

Hamburg, den 11. März 2026

Prolog

Es ist dunkel.

Das Zimmer riecht nach Schweiß, nach Erbrochenem und nach dem Gummi der Infusionsschläuche. Jeder dieser Gerüche reicht aus, um eine Welle von Übelkeit zu erzeugen. Der Körper ist so elend, dass er nur mit äußerster Mühe einen Finger bewegen kann. Jede Zelle dieses Körpers, der einmal mein Körper war, besteht aus Ekel, Abscheu und Schwäche. Jede Zelle dieses Körpers möchte sterben und kann nicht.

Die Gifte, neutral Chemotherapie genannt, bringen diesen Körper jeden Tag ein bisschen mehr um. Gleichzeitig verhindern sie, dass der Körper endgültig stirbt. Ohne dieses Paradox der modernen Onkologie wäre das, was von diesem Körper noch übrig ist, längst gestorben. Nur die täglich sorgsam neu zusammengestellten giftigen Flüssigkeiten in Tropfenform halten ihn noch am Leben. Der Rest vom Ich, also alles, was nicht Körper ist, schwebt schon lange irgendwo zwischen den Welten. Jede Stunde, jede Minute ist ein einziges Durchhalten, ohne zu wissen wofür. Längst ist der Tod zu einem Verbündeten geworden. Sterben wäre wie Einschlafen und würde dieses zeitlose Grauen endlich beenden. Doch die Chemohölle kennt keinen Schlaf, und, was noch viel schlimmer ist, sie kennt auch keine Zeit. Die Chemohölle kennt nur das endlose Tropfen der Infusionen am Tag und das erbarmungslos langsame Ticken der Uhr in durchwachten, schweißnassen Nächten.

Es stimmt nicht, dass etwas in mir gegen den Krebs kämpft. Diese Illusion haben mein Körper und mein Ich schon vor sehr langer Zeit hinter sich gelassen. Das hier hat nichts Kämpferisches, geschweige denn Heroisches. Patrick Swayze sagt in dem Film „Road House“, dass niemand einen Kampf gewinnt. Das ist wahr. Dieser Kampf war von Anfang an verloren. Da ist kein Krieg mehr, geschweige denn, dass irgendwo eine „Schlacht gegen feindliche Zellen“ geschlagen wird. Hier gibt es keine geheime Strategie mehr und sicher keinen Sieg. Nicht mal eine ehrliche Niederlage ist in Sicht. Die Wahrheit ist viel simpler: Mein Körper weigert sich konsequent, warum auch immer, zu sterben. Er hört einfach nicht auf zu leben.

Mit Leben hat das nichts mehr zu tun, nur noch mit Überleben. Ich will das nicht mehr. Ich will, dass es endlich aufhört, und ich will endlich einschlafen. Vor allem aber möchte ich eines: Ich möchte nie wieder aufwachen. Doch selbst das gelingt mir nicht.

Auch hier versage ich kläglich.

Kompensatorisch mussten sich nun einige meiner Zellen dazu entscheiden, den Job des Wachstums für mich zu übernehmen. Heute kann ich sagen, dass sie ihren Job wirklich gut gemacht haben. Sie haben sich über die Jahre konsequent zu einem mächtigen, autonomen, sich selbst versorgenden Tumor weiterentwickelt. Ein Teil von mir wusste das schon immer. Ich wollte es damals nur noch nicht wahrnehmen.

Verborgene Schönheit

*„Du kannst nicht einfach so tun, als wäre nichts passiert.
Du kannst nicht einfach so tun, als wäre alles wieder normal.“
Kate Winslet als Bridget in „Verborgene Schönheit“*

Die Welt bekommt einen Riss.

So beginnt es.

„Die Untersuchungsergebnisse sind jetzt da ...“, „Ich habe leider keine guten Nachrichten ...“, „Es ist Krebs“, „Sie haben einen Hirntumor“, „Es ist doch bösartig ...“

Zu Anfang ist es immer ein Schock, ganz gleich wie die Botschaft übermittelt wird. Vielleicht ist es nur ein anonymes Blatt Papier mit zunächst unverständlichen Zahlen und Formulierungen wie „malignes Carcinoma in situ“, „Raumforderung“ oder „Teratom“. Bestenfalls sind es echte, mitfühlende Worte eines behandelnden Arztes, der das Thema Tod bereits in sein Leben integriert hat, die die Botschaft übermitteln. Letztlich macht es keinen Unterschied. In dem Moment, da es ausgesprochen wird, entsteht im Bewusstsein des Patienten ein Riss. In diesem Riss steht die Welt still. Von jetzt an wird nichts mehr so sein, wie es einmal war. Aus der Tiefe des Risses, aus einer unheimlichen Stille heraus, entfalten sich nun zwei Leben. Das eine Leben ist das Leben vor dem Moment der endgültigen Diagnose. Dieses Leben befindet sich auf der einen Seite

des Risses und ist jetzt beendet. Es gibt keinen Weg mehr dorthin zurück. Der Patient versteht das bewusst oder unbewusst sofort: Die Vergangenheit ist endgültig vorbei und für alle Zeiten unerreichbar. Jeder Versuch, sich in das alte Leben, also in den Zustand vor der Diagnose zurück zu flüchten, ist zum Scheitern verurteilt. Das gilt übrigens nicht nur für diesen Augenblick, das gilt vor allem auch für die Zeit nach der Therapie. Es wird kein Zurück mehr geben.

Die Vergangenheit entgleitet dem Patienten und driftet unmerklich wie ein Teil einer entzwei gebrochenen Eisscholle gelassen in Richtung Horizont. Dort wird sie sich langsam auflösen. Auf dem verbleibenden, jetzt deutlich instabileren Teil der Eisscholle bleibt der Patient zurück. Auf dieser Seite des Risses befindet sich das unentdeckte Land, die Zukunft. Diese Zukunft ist vollkommen ungewiss. Alles, was bisher sicher zu sein schien, ist von nun an vollkommen unsicher. Das nächste Weihnachten steht genauso infrage wie der nächste Geburtstag der Kinder, die Beziehung oder auch die berufliche Zukunft. Nichts ist mehr, wie es einmal war. Der Riss wird schnell größer und trennt die beiden miteinander unvereinbaren Leben. Das bekannte Leben der Vergangenheit ist vorbei, und das unbekannte Leben der Zukunft ist vom Tod bedroht. Ein Spagat dazwischen ist auf Dauer unmöglich. Auch das weiß das Unterbewusstsein. Ab der Diagnose befindet sich der Patient genau zwischen diesen Leben. Deshalb verlieren Patienten mit der Diagnose Krebs buchstäblich den Boden unter den Füßen.

Die wenigsten sind in der Lage, die Bedeutung dieses Moments zu erfassen. Ganz gleich wie Patienten in diesem Augenblick reagieren – ob sie so mutig sind, sich den neuen Begebenheiten zu stellen, oder ob sie verzweifelt versuchen, die plötzliche Öffnung ihres Bewusstseins zu verdrängen –, der Riss ist real. Er ist keine Illusion. Kaum einer weiß es, die wenigsten ahnen es: Dieser zeitlose Riss ist eine der größten Chancen im Leben der Patienten.

Alle großen Geistes Traditionen haben diesen Riss als Zustand der Zeitlosigkeit beschrieben. Ganz gleich, welcher Weltreligion man

folgt, die Essenz jeder Form von Meditation (lat.: *medius* mittlere, gr.: *medomai* denken, sinnen) oder Kontemplation (lat.: *contemplatio* Anschauung) zielt auf das Erleben des Zustandes der Nichtdualität, sprich der Wahrnehmung des unmittelbaren Hier und Jetzt. Wenn man mal beiseitelässt, dass aus quantenphysikalischer Sicht kein Hier, geschweige denn ein Jetzt existiert, ist ein erfahrener Meditierender jederzeit in der Lage, diesen Zustand zwischen Vergangenheit und Zukunft in seinem Bewusstsein aufzurufen. Üblicherweise fokussiert das Tagesbewusstsein ständig auf die Schuld der Vergangenheit (was man alles falsch gemacht, nicht erreicht hat etc.) und die Angst vor der Zukunft (woran man scheitern wird, wofür man verlassen werden wird etc.). Genau dazwischen, in der winzigen Stille zwischen Schuld und Angst liegt die Lösung für jedes Problem verborgen. Um den Riss zu vergrößern und damit Stille zwischen den Ohren zu erfahren, konzentrieren sich die meisten Meditierenden zunächst auf ihre Atmung. Bewusstes Ein- und Ausatmen erlöst das Bewusstsein und damit die Psyche von der Illusion der Schuld (Vergangenheit) und der Illusion der Angst (Zukunft).

So wie Vergangenheit und Zukunft Illusionen sind, so wenig sind Schuld und Angst real. Alles, was ist, ist genau das, was dazwischen ist (der Riss). In der buddhistischen Philosophie wird dieses „Dazwischen“ je nach Tradition großes Siegel (*Mahamudra*) oder große Vervollkommenung (*Maha Ati*) genannt. Dieser Zustand ist von tiefem Frieden, Zeitlosigkeit, Einssein und Zustimmung geprägt. Im Moment des Gewahrwerdens einer potenziell tödlichen Diagnose ist der einzige Unterschied zwischen einem existenziellen Schock und dem Erleben völliger Einheit lediglich der Trainingszustand unseres Bewusstseins. Während sich ein erleuchteter Lehrer aufgrund jahrzehntelanger Meditationspraxis in dem Riss, dem „Dazwischen“, in dem es keine Vergangenheit, keine Zukunft und nicht einmal ein Jetzt gibt, wie zu Hause fühlt, wird ein Krebspatient im Moment der Diagnose mit Lichtgeschwindigkeit in diesen Zustand hineinkatapultiert. Ein in Fragen der Bewusstseinsentwicklung wenig erfahrenerer Mensch gleicht einem

Treckerfahrer, der mit seinem Gefährt nie schneller als 25 Stundenkilometer gefahren ist und sich bei Diagnosestellung plötzlich in einem Formel-1-Boliden wiederfindet, der sich mit 320 Stundenkilometern einer Haarnadelkurve nähert. Deshalb der Schock, die Orientierungslosigkeit und damit verbunden das Empfinden, nichts mehr steuern zu können. Erfahrene Meditierende haben diesbezüglich also einen deutlichen Trainingsvorsprung. Das bedeutet allerdings nicht, dass sich jeder, der sich mal auf einem Meditationskissen niedergelassen hat, in dem Riss zurechtfindet. Schüler verschiedenster Geistes Traditionen meditieren zum Teil viele Jahre, ohne diesen Zustand (hinduistisch *Brahman*, jüdisch *Jechida*, islamisch *tauhid*, christlich *Logos*, *Verklärung*) jemals bewusst zu erreichen. Ein Krebspatient bekommt den Geschmack von diesem Einheitszustand bei der Diagnosestellung als Bonusmaterial sozusagen geschenkt.

Auch wenn es zunächst unfassbar klingt: Der Riss ist real. Der Riss ist realer als die Alltagswahrnehmung eines nicht mehr existenten Gestern, eines noch nicht existenten Morgen, geschweige denn eines von der Welt getrennten Ich. Dafür braucht es keine Krebsdiagnose. Jede existenzielle Erschütterung – der Tod eines geliebten Menschen, plötzliches Verlassenwerden, Unfälle, bei denen man gerade noch mit dem Leben davongekommen ist – öffnen diesen Riss.

Es liegt am Patienten, ob er mutig dem sich öffnenden Weg zur unmittelbaren Essenz seines Seins folgt oder nicht. Idealerweise wird die Zeit nach der Diagnose nicht damit verschwendet, sinnlose Sinnfragen zu stellen. Fragen wie „Warum ich?“, „Warum jetzt?“, „Was soll ich lernen?“, „Was habe ich falsch gemacht?“ führen nie zu einer befriedigenden Antwort, sondern sind vielmehr Teil des Problems. Scham und Schuld sind die unterbewussten inneren Staatsanwälte, die solche Fragen initiieren, um ihre eigene neurotische Existenz zu sichern. Wird hingegen der Riss dazu genutzt, erst mal nichts zu tun, ist unendlich viel gewonnen. Gelingt es, sich nicht von der Schuld der Vergangenheit oder der Angst vor

der Zukunft antreiben zu lassen, werden keine übereilten Entscheidungen bezüglich der „richtigen“ Therapie getroffen und müssen später nicht bereut werden. Im zeitlosen Riss bekommt ein Patient gleich zu Anfang seines Weges einen unmittelbaren Zugang zu seinem Heilungspotenzial geschenkt. Einfaches Wahrnehmen dessen, was ist, reicht zu Anfang völlig aus. Dehnt sich die Stille im Riss zunehmend aus, wächst Vertrauen und die bisher verborgene, zeitlose Schönheit des Bewusstseins leuchtet auf. Dann, und erst dann können sich wirkliche Heilung und Genesung manifestieren.

Ein Tumor öffnet diesen Raum des Bewusstseins wie kein anderer. Insofern könnte man das Eingangszitat des amerikanischen Dichters Jason Shinder auch wie folgt variieren: Krebs ist eine einzigartige Möglichkeit, durch das Fenster der Sterblichkeit auf die Unsterblichkeit des Bewusstseins zu schauen.

Hinweis für Tumorkrieger und Alltagshelden

Wenn es für dieses Stadium der Erkrankung überhaupt eine Empfehlung gibt, dann diese: Lassen Sie sich Zeit. Sie haben genügend Zeit. Entscheidungen aus Angst funktionieren genauso wenig wie Entscheidungen aus Schuld. Lassen Sie sich nicht in eine Therapie treiben, die Sie nicht verstehen. Warten Sie einfach noch ein bisschen ab. Atmen Sie ein paar Tage durch, möglicherweise auch deutlich länger. Wenn Sie nach dem Schock der Diagnose erst mal nichts tun, bedeutet das nicht, dass Sie passiv sind. Es bedeutet vielmehr, dass Sie sich bewusst dafür entschieden haben, die Chance, die sich Ihnen gerade bietet, anzunehmen und zu nutzen.

Wenn Sie eine Orientierungshilfe für Ihre zukünftigen Entscheidungen möchten, stellen Sie sich einfach eine Skala von 0 bis 100 vor. Erst wenn Ihre Angst und/oder Ihr subtiles Schuldgefühl nach einigen Tagen unter die Marke 50 gesunken sind, treffen Sie eine Entscheidung über Ihren nächsten Schritt. Dabei können Sie nichts falsch machen. Sie können schon deshalb nichts falsch machen, weil es nach meiner Erfahrung insbesondere bei

Krebserkrankungen kein Richtig und kein Falsch gibt. Chemo oder nicht? Bestrahlung jetzt oder lieber noch etwas warten? Leichte Ernährungsumstellung oder ganz und gar auf Zucker verzichten? Für jede dieser Fragen gibt es immer ein Pro und ein Contra. Eines aber gibt es sicher nicht: die ultimativ richtige Antwort auf alles. Entspannen Sie sich also: Sie befinden sich gerade am Anfang einer Heldenreise. Sie sind jetzt ganz und gar auf sich gestellt. Niemand wird Ihnen sagen können, wohin diese Reise Sie führt und wie sie ausgehen wird. Kein Arzt, kein Partner und kein Gott können Ihnen fortan Entscheidungen abnehmen. Ab jetzt wird existenzielle Ungewissheit Ihre stete Reisebegleitung sein. Ihre Unsicherheit wird die geheime Kraft Ihrer Heldenreise sein. Nur keine Angst. Sie werden sich daran gewöhnen und daran wachsen.

Ganz nebenbei: Da Sie nicht wirklich etwas falsch machen können, können Sie auf Ihrer Krisen- oder Krebsreise auch nichts wirklich richtig machen. Diese Erkenntnis wird Sie auf Dauer noch mehr entspannen. Kein Richtig, kein Falsch, so einfach ist das. Solange sie achtsam sind und sich Ihrer selbst bewusst bleiben, folgt aus dieser simplen Einsicht alles andere. Bewusst oder unbewusst: Krebs symbolisiert und eröffnet Ihnen unbegrenztes Wachstum. Bei Krebs ist Wachstum unvermeidlich. Sickert diese Erkenntnis erst mal vom Kopf in die Körperzellen, entspannt sich die Psyche. Alles, was Sie gleich zu Beginn, aber auch im Verlauf Ihrer Krebserkrankung wirklich tun können, ist, den Krebs als einmalige Chance anzunehmen. Öffnen Sie den Riss ruhig noch ein bisschen mehr, anstatt sich vorschnell in Scheinsicherheiten zu flüchten. Stellen Sie sich ihrem Tumor und damit Ihrer Angst, Ihrer Unsicherheit und Ihrer Verwirrung. Der Tumor ist ein Teil von Ihnen. So wenig, wie Sie vor sich selbst weglaufen können, können Sie vor Ihrem Tumor davonrennen. Ihr Tumor ist viel schneller als Sie. Tumorzellen vermehren sich in einer irren Geschwindigkeit. Die machen sich bei 320 Stundenkilometer gerade mal warm, während Sie noch versuchen, Ihren alten Trecker zu reparieren.

Noch einmal: Sie befinden sich in einem existenziellen Übergang. Tun Sie jetzt nichts. Lassen Sie vielmehr die verborgene Schönheit dieses Übergangs zu. Gewöhnen Sie sich daran, dass ab jetzt jeder Moment Ihres Lebens ein Übergang sein wird. Nehmen Sie also die Tumorherausforderung an.

Verwandlung

Mit der Diagnose vollzieht sich im Unterbewusstsein eines Krebspatienten eine weitere magische Wandlung. Der Mensch, der eine Sekunde zuvor noch ein Mann, eine Frau, Vater oder Mutter, Unternehmensberaterin oder Künstler war, bekommt eine neue Identität. Er verwandelt sich unvermittelt in einen Krebspatienten. Alle anderen Identifikationen, die ihn zuvor ausgemacht haben, treten dahinter zurück. Was früher der Chef war, ist jetzt der Chef, der Krebs hat. Aus der freundlichen Erzieherin, die immer so nett mit der Tochter spielt, ist eine Krebspatientin geworden, die trotz Erkrankung mit Kopftuch zur Arbeit kommt. Der Riss trennt ab jetzt den Patienten von der vermeintlich gesunden Welt. Die alte Identität verlischt fast vollständig hinter der Diagnose.

Das geht blitzschnell.

Man gehört nicht mehr dazu. Die Blicke und das Verhalten des gesamten Umfelds haben sich nach dem Coming-Out („Ich wollte euch mal was sagen. Ich habe Krebs“) schlagartig verändert. Je mehr der Patient darauf besteht, immer noch der oder die Alte zu sein, desto größer werden der innere Konflikt und der Abstand zur alten Welt. Der Hauch des Todes umgibt jetzt den Patienten. Dieser Hauch wird selbst von den dumpfsten Kollegen oder Nachbarn fehlerfrei wahrgenommen. Mit der tapferen Bekanntgabe des Tumors wurde lautlos und ganz automatisch die Mitgliedschaft im Fitnessclub der Unsterblichen beendet. Das ist gut so. Nach der Diagnose ist es nämlich unmöglich, sich mit zwanghaftem Bauch-

sind, erfinden sie sich jederzeit neu. Gleichzeitig sind sie durchaus bereit zu verzichten. Vor allem verzichten sie auf die narzisstische Vorstellung, etwas ganz Besonderes zu sein, und sind auch mit den widrigsten Umweltbedingungen zufrieden. Jenseits jeglicher Illusion von Trennung oder Einsamkeit geben sie ihr Ego auf und verschmelzen zu größeren Einheiten. Als perfekte Teamplayer sind sie nahezu unschlagbar. Auch kennen sie keine Zeit. Furchtlosigkeit ist für sie selbstverständlich, weil sie tief in ihrer DNS eine universelle Gewissheit verankert haben: Sie sind unsterblich.

Eine ganz alltägliche Frage

„Nun sag, wie hältst du’s mit der Religion?“

Gretchen in: „Faust, der Tragödie erster Teil“ von J. W. Goethe

Die Frage „Wer bin ich?“ scheint geradezu lächerlich einfach zu beantworten zu sein. Man kann sie mit seinem Namen, Alter, Geschlecht, Wohnort, Familienstatus, Beruf und eventuell vorhandenen Hobbys leicht ausfüllen. In meinem Fall lautet die Antwort auf diese Frage in etwa wie folgt: Ich bin Bernhard Voss, ich bin ein Mann, und mein Körper hat inzwischen schon 61 Mal die Sonne umrundet. Ich lebe und arbeite in Hamburg, bin mit der tollsten Frau der Welt verheiratet, die mich, um mich geistig fit zu halten, jeden Tag dazu herausfordert, mein Verhalten immer wieder aufs Neue zu überprüfen. Dann bin ich noch, als Ergänzung dessen sozusagen, Therapeut für Körper und Psyche. Weiter liebe ich es, in meiner Freizeit mit unserem temporär scheinbar gehörlosen, sprich ausgesprochen autonomen Hund, die Welt zu erkunden.

Das klingt soweit ganz gut. Auf diese Weise werden wohl die meisten Menschen auf die Frage nach dem „Wer bin ich?“ antworten. Nur gibt es bei dieser Art von Antwort einen kleinen Haken: Alle in der „Wer bin ich“-Aufzählung genannten Eigenschaften sind vergänglich. Spätestens mit dem Tod lösen sich

sämtliche dieser netten, aber letztlich nichtssagenden Selbstbeschreibungen in Luft auf. Es sind keine echten Identitäten.

Dass Name und Geschlecht unmöglich unser spezifisches Ich definieren können, leuchtet unmittelbar ein. Schließlich kommt der eigene Name bei Google erstaunlich häufig vor, und das Geschlecht teilen wir mit ca. 4,1 Milliarden anderen Menschen auf der Welt. Das Gleiche gilt für unseren Beruf, der alles andere als einzigartig ist. Auch Hobbys, Essgewohnheiten oder die Vorliebe für eine Automarke („Ich fahr` schon immer Opel“) sind nichts anderes als Zuckerwatte-Antworten auf die wertvolle Frage „Wer bin ich?“ – schön anzusehen, doch wenn man reinbeißt, bleibt von dem mühsam aufgeplusterten Ich-Bild außer einem süßlichen Geschmack nicht mehr viel übrig.

Aber was ist mit unserem Körper und unseren Gedanken, Wahrnehmungen und Gefühlen? Sind das nicht Dinge, die uns definieren? Sehen wir uns das einmal genauer an und beginnen wir mit dem Körper.

Um es gleich zu sagen: Wir sind nicht unser Körper. Jeder Versuch, sich über den eigenen Körper zu definieren, ist zum Scheitern verurteilt. Trotzdem machen viele Menschen ihr Selbstbild von der Form und der Funktionalität ihres Körpers abhängig. Sie wollen schlank, jung und attraktiv sein und sich bis ins hohe Alter energetisch und sexy fühlen. Dabei machen nicht nur Krankheit, Alter und Tod dieser Ich-Illusion früher oder später einen Strich durch die Rechnung. Auch unsere Zellen tun das fortwährend. Denn unser Körper ist am Abend nicht mehr der gleiche wie am Morgen. Unser Gewicht schwankt mit dem Wasserhaushalt, und Milliarden von Körperzellen, die wir morgens noch geduscht haben, haben abends bereits das Zeitliche gesegnet. Pro Sekunde sterben etwa 600.000 Zellen in unserem Körper.⁵ Das sind am Tag im Schnitt 50

⁵ Joachim Schüring: „Wie viele Zellen hat der Mensch?“, in: Spektrum der Wissenschaft, Spektrum.de, 27.7.2003.

Milliarden Zellen; im Austausch dafür werden neue, allerdings etwas weniger Zellen produziert. Ihr Körper, der diesen Satz gerade liest, ist also definitiv nicht mehr der Körper, der den vorherigen Satz beendet hat. Wenn Sie für die Lektüre dieses Satzes etwa zwei Sekunden brauchen, haben sich in Ihrem Körper gerade 1,2 Millionen Zellen verändert. Und sogar alle intrazellulären Prozesse sind Ausdruck ständiger Bewegung und Veränderung. Unser Körper ist also Lichtjahre davon entfernt, permanent zu sein.

Vergleichen wir das, was uns morgens beim Zähneputzen anblickt, mit dem Antlitz auf zehn Jahre alten Fotos, werden wir zugeben müssen, dass unser Gesicht in ganz besonderem Maße von der Schwerkraft betroffen ist. Das ist auch kein Wunder. Mehr als jeder andere Körperabschnitt unterliegt unser **Gesicht** fortlaufend anatomisch begründbaren Veränderungen. Unser Gesicht ist, physiologisch betrachtet, nie erwachsen.⁶ Einige Schädelnähte (Suturen) schließen sich erst im 60. Lebensjahr. Selbst dann sind die Verbindungen der einzelnen Gesichtsschädelknochen nicht starr verknöchert, sondern es bleiben winzige Spalten zwischen den Knochen, die weiterhin stark auf tägliche Druck- und Zugkräfte reagieren. Das Gesicht beantwortet diese Kräfte mit Knochenaufbau und mit Knochenabbau. So formen sich Augenhöhlen, Wangenknochen und insbesondere der Unterkiefer, je nach Belastungssituation, jeden Tag neu.⁷ Dient beispielsweise ein Kiefer nicht mehr dem Kauen (wie früher bei alten Menschen, denen die Zähne einfach ausfielen), bilden sich die Unter- und Oberkieferknochen wieder zurück, weil sie – sofern es kein künstliches Gebiss gibt – nicht mehr benutzt werden. Nicht umsonst

⁶ Gerade in unseren Gesichtern wird die Vergänglichkeit des Körpers besonders deutlich. Dabei ist die Form unseres Antlitzes nicht genetisch vorgegeben. Die Gene bestimmen nur, dass die Augen oben, die Nase in der Mitte und der Mund eher im unteren Bereich des Gesichts angesiedelt sind. Ansonsten ist unser Gesicht, so wie alle anderen Körperabschnitte auch, abhängig von der täglichen Be- und Abnutzung.

⁷ Fritz Bahnemann: Anthropologische Grundlagen einer Ganzheitsmedizin, Haug, 1992.

haben greise Menschen auf vergilbten Familienportraits eine eher kindliche Gesichtsform. Ihre Gesichter gleichen denen von Neugeborenen. Säuglinge haben ihr Gesicht noch nicht genutzt; Greise hingegen können nicht mehr essen, kauen oder schlucken. So formen neben dem alltäglichen millionenfachen Zellverlust auch Druck- und Zugkräfte unseren Körper jeden Tag ein bisschen um. Unnötig zu erwähnen, dass auch die Muskeln, genau wie die Haut und die subkutanen Bindegewebe des Gesichts, jeden Tag ein bisschen mehr an Spannkraft, Dichte und Reaktionskraft verlieren.⁸

Vor allem unser **Gehirn** ist ein Weltmeister in Sachen Impermanenz. In einem Kubikzentimeter Gehirn finden sich etwa 100 Millionen Nervenzellen (Neurone). Jedes Neuron kann bis zu 1000 Verbindungen mit anderen Nervenzellen eingehen (Synapsen); das sind ungefähr 10^{14} Synapsen, also 100.000.000.000.000 Verschaltungsmöglichkeiten. Pro Sekunde feuern die Synapsen und Neurone ca. 10^{24} elektrische Impulse zu anderen Hirnzentren sowie in den Körper (Efferenzen) und verarbeiten gleichzeitig alle Informationen, die von unten nach oben, also vom Körper zum Gehirn laufen (Afferenzen). Das sind 1.000.000.000.000.000.000.000.000 Aktionen pro Sekunde. Das (Körper-)Unterbewusstsein verarbeitet dabei etwa 400 Milliarden Bits Information pro Sekunde und das mit einer Geschwindigkeit von bis zu 1.500.000 Stundenkilometer. Bewusste Denk- und Wahrnehmungsprozesse verbrauchen nur 2.000 Bits pro Sekunde und senden diese im Gehirn mit vergleichsweise geradezu lächerlich langsamen 200 Stundenkilometern von A nach B. All diese elektrischen Aktivitäten entstehen und vergehen so schnell, dass von einem stabilen „Ich“ sicher nicht die Rede sein kann.

Natürlich unterliegen auch sämtliche **Körperempfindungen** einem ständigen Wechsel. Wenn Sie wollen, spüren Sie doch einmal in Ihre Nasenspitze hinein, gehen Sie dann zu Ihrer linken Kniescheibe über und spüren Sie gleich im Anschluss, in welchen Bereichen Ihr Körper Kontakt mit dem Boden hat. In dem Moment,

⁸ Frans van den Berg: Angewandte Physiologie 1, Thieme, 1999.

in dem Sie (wahrscheinlich) Ihre Füße wahrnehmen, ist Ihr Nasenspitzengefühl schon wieder verschwunden. So vergänglich ist unsere Körperwahrnehmung und alles, was damit zusammenhängt.

Auf die Frage „Wer bin ich?“ gibt unser Körper also eine denkbar schlechte Antwort. Nichts im Körper ist eine verlässliche, messbare Größe. Nichts bleibt, wie es ist. Konsequenter betrachtet, ändert sich mit jedem Atemzug sogar unsere Körpergröße. So schön Sport und Fitness auch sein mögen: Bauch-Beine-Po-Kurse kräftigen im Wesentlichen nur die Ich-Illusion, und Jogging ist Sterben mit Anlauf.

Wenn wir schon nicht unser Körper und unsere Körperwahrnehmungen sind, was ist dann mit unseren Vorstellungen, Erfahrungen, Ängsten, Gedanken und Gefühlen? Sie ahnen sicher schon die Antwort. Alle geistigen Prozesse sind noch viel flüchtiger und vergänglicher als unsere vermeintlich festen und scheinbar unvergänglichen Körperzellen. **Gefühle** sind zunächst nur elektrische (Aktionspotenziale) und chemische Prozesse (Ausschüttung von Neurotransmittern), aber lassen Sie uns Gefühle und Emotionen einmal unabhängig von ihrem neurophysiologischen Entstehen betrachten. Tun wir so, als wären sie vom Körper unabhängige Größen. Dann wird schnell klar: Gefühle, Empfindungen und Vorstellungen kommen und gehen. Eine Trauer, die uns vielleicht gerade überflutet, strömt keineswegs konstant über 24 Stunden hinweg. Alle Gefühle kommen in Wellen, werden stärker, schwächen sich ab und sind irgendwann wieder verschwunden. Kein Mensch ist jahrelang ohne Unterbrechung gleichbleibend traurig. Das Gleiche gilt für Wut, Zorn, Hass, Lust, Aggression oder Verzweiflung. Leider (oder Gott sei Dank) ist auch niemand pausenlos verliebt. Selbst diese Illusion des Geistes ist nicht konstant, vergeht zumindest teilweise und wird bestenfalls irgendwann durch etwas Größeres ersetzt. Momentane Emotionen sind gestern noch nicht dagewesen und werden morgen mit größter Wahrscheinlichkeit wieder verschwunden sein. Wenn nicht morgen,

schwarz, ist das Kind jetzt ihr dunkler Planet. So viel Dunkelheit hält die frühkindliche Psyche natürlich auf Dauer nicht aus. Um sein psychisches und physisches Überleben zu sichern, werden im Bewusstsein des Babys primitive, sprich einfache Abwehrmechanismen aktiviert. Diese psychodynamischen Überlebensreflexe heißen Spaltung, Verleugnung, projektive Identifikation, Onnipotenz und Abwertung. Weil sie so früh und so unmittelbar einsetzen, werden sie als Ebene-1-Strategien bezeichnet.⁶² Wie ein Airbag hindern sie das noch unreife Bewusstsein daran, vorzeitig als Fehlgeburt oder am plötzlichen Kindstod zu sterben.

Neurose

*„Die Neurose ist der verzweifelte Versuch
der Seele, einen Sinn zu finden“.*
Viktor Frankl⁶³

Die Psyche ist tricky. Sie gleicht einem Werkzeugkasten, um innere Impulse, die als bedrohlich wahrgenommen werden, in ein gesellschaftlich einigermaßen akzeptables Verhalten umzuformen. In dieser neurotischen Trickkiste wimmelt es nur so von genialen Schachzügen, mit denen wir uns selbst und die Welt tagtäglich belügen. Daran ist nichts auszusetzen. Da wir alle einmal abhängige Kinder waren und uns den Stromschnellen unserer Individuation stellen mussten, sind Reibungsverluste in den Übergängen beinahe unvermeidlich. Je stärker die Stromschnellen, desto größer war die innere Not. Neurosen haben aus den inneren Nöten eine Tugend gemacht. Sie haben unser seelisches Überleben nicht nur einmal gerettet. Jede Neurose ist der kindlich-unschuldige Versuch, das

⁶² Mentzos: Neurotische Konfliktverarbeitung.

⁶³ Viktor Frankl: Trotzdem Ja zum Leben sagen, Kösel, 2009.

eigene, vollkommen gesunde Bewusstsein vor einer verrückt gewordenen Umwelt zu schützen.

Spaltung ist der erste und einfachste Überlebensreflex. Jegliche Erinnerungsspur an eine dunkle Bedrohung wird im Unterbewusstsein von Föten und Neugeborenen via Spaltungsmechanismen eliminiert. Alle existenziellen, also lebensbedrohlichen Erfahrungen werden durch Spaltungsmechanismen bildlich gesprochen in einen unterbewussten Schattentresor gesperrt, sicher verschlossen und der Schlüssel zum Tresor wird für immer weggeworfen. Jedes Trauma wird dadurch erst mal ausgeschaltet. Es existiert dann nicht mehr. Zumindest glauben wir das.

Erst Jahrzehnte später werden an diesem Spaltungstresor Beziehungen scheitern, Familien zerbrechen und Schulden entstehen. Selbst wenn ein Tumor mit all seiner Kraft versucht, die Stahlwand des psychischen Stahlschranks zu durchbrechen – gegen frühe Spaltung ist kaum ein Kraut gewachsen. Es braucht eine radikale Anstrengung des Klienten oder Patienten, um hinter seinen selbstgemachten eisernen Spaltungsvorhang zu schauen. Das ist nicht leicht, erfordert Mut und man macht sich dabei die Hände schmutzig. Bei Spaltungsmechanismen offenbart sich die verborgene Schönheit häufig erst am Ende eines therapeutischen Prozesses. Hinter der Stahltür lauern zunächst immer existenzielle Einsamkeit, vollkommenes Ausgeliefertsein, Sinnlosigkeit, tiefe Scham und schließlich der Tod. Spaltung ist hartnäckig und überträgt sich, wenn sie ungelöst bleibt, wie alle primitiven Abwehrmechanismen auch auf die nächste Generation. So führen von sich selbst abgespaltene Menschen in letzter Konsequenz zu gespaltenen Gesellschaften.

Aussagen wie: „Ja, wir Kinder wurden durchaus mal von unseren Eltern geschlagen. Das war damals ganz normal. Es hat mir ja auch nicht geschadet“, gehören zu den Spaltungsklassikern. Ebenso: „Ich bin bei meinen Großeltern aufgewachsen. Meine Eltern

hatten für mich keine Zeit, die mussten ja arbeiten. Wieso fragen Sie das? Glauben Sie wirklich, das hat was mit meiner Migräne zu tun? Das kann ich mir nicht vorstellen.“ Und alle therapeutischen Alarmglocken beginnen zu klingeln, wenn ein Klient sagt: „Ich kann mich an meine Kindheit nicht erinnern. Da war wohl alles in Ordnung.“ Gefolgt von: „Ich kann mich nicht an meine Träume erinnern. Konnte ich noch nie. Ist das denn wichtig?“

Nur um es jetzt schon einmal erwähnt zu haben: Zu behaupten, man könne sich nicht an seine Kindheit erinnern, ist genauso unsinnig wie die Behauptung, dass jemand nachts nicht träumen würde.⁶⁴ Jeder kann potenziell seine Kindheit und seine Träume erinnern; niemand wird als ein technisierter, emotionsloser Homo faber⁶⁵ geboren. Das ist eine ganz alltägliche Fähigkeit unserer Psyche und unseres Gehirns. Mit etwas Training kann auch jeder Klient in seinem Bewusstsein bis zurück in den Mutterleib wandern und nachträglich wahrnehmen, wie er oder sie sich dort gefühlt hat. Beinahe jedes Trauma ist erinnerbar.

Die Reise in die eigene Vergangenheit ist therapeutischer Alltag. Ja, es ist wichtig, sich an seine Kindheit und an seine Träume erinnern zu können. Nein, es ist nicht „normal“, dass Kinder bei ihren Großeltern aufwachsen, weil ihre Eltern scheinbar keine Zeit für sie hatten. Um es in aller Deutlichkeit zu sagen: Es war und ist definitiv nicht normal, dass Kinder von ihren Eltern geschlagen werden, in Schränke gesperrt oder in irgendeiner Form psychisch oder körperlich misshandelt werden. Wenn jemand das behauptet, spricht er nur von seiner eigenen abgespaltenen Geschichte. Hinter Krebs und Krisen lauern nicht selten furchtbare Kindheitserfahrungen, deren Traumata sinnvollerweise zunächst abgespalten wurden. Natürlich gibt es auch hier Ausnahmen von der Regel. Manchmal ist ein Tumor oder eine Lebenskrise einfach ein immenser Wachstumsschub ohne nennenswerten

⁶⁴ Björn Rasch/Jan Born: „About sleep's role in memory“, in: *Physiological Reviews* 93, 2013.

⁶⁵ Max Frisch: *Homo faber*, Suhrkamp, 1998.

psychodynamischen Background. Aber in beiden Fällen gilt: Wird die Kraft eines Tumors oder die Energie einer Krise dazu genutzt, das Licht des Bewusstseins weiter auszudehnen, sind echte Transformationen möglich.

Beginnt später das durch Spaltungsmechanismen aufgebaute falsche Selbstbild in einer Lebenskrise zu bröckeln, springen andere Mechanismen in die Bresche, um das falsche Selbst zu schützen. Sie dienen der Aufrechterhaltung der Spaltung und verteidigen eine imaginäre innere Ordnung. Dieses gute Welt- und Selbstbild hat das von der Mutter bedrohte Baby in seiner frühkindlichen Fantasie entwickelt, um die Dunkelheit zu überleben. Versagt nun die Spaltung oder wird die innere Fantasiewelt durch Realitätskontakt (Trennung, Trauer, Tod, Tumor etc.) bedroht, dann schützen Verleugnungsmechanismen das frühe Kind, das inzwischen in einem erwachsenen Körper „wohnt“, vor seiner eigenen Geschichte. **Verleugnung** entzieht sich dabei jeglicher Rationalität. Zahlen, Daten und Fakten werden uminterpretiert, als unwahr abgetan und manchmal als Verschwörung diskreditiert. Sogar Selbsteinsichten, die in anderen Zusammenhängen bereits akzeptiert wurden, können – wenn der Kontakt mit dem eigenen Schatten zu bedrohlich wird – erneut abgespalten und danach eloquent geleugnet werden. Beispiele hierfür gibt es in der therapeutischen Praxis en masse.

Der nächste Schritt, um frühkindliche Traumata zu negieren, ist projektive Identifizierung. **Projektionen** sind alltägliche, einfache Kompensationen unserer Psyche.⁶⁶ Nach Fritz Perls, dem geistigen Vater der Gestalttherapie, macht sie gut 90 Prozent unseres Verhaltens aus.⁶⁷ Fühlt sich beispielsweise jemand in der Kindheit

⁶⁶ Roland Asanger/Gerd Wenninger: Handwörterbuch der Psychologie, Beltz, 1999.

⁶⁷ Frederic S. Perls et al.: Gestalttherapie Grundlagen, dtv/Klett Cotta, 1992; ders.: Gestalt-Therapie in Aktion, Klett-Cotta, 1986.

von seinen Eltern um die ihm zustehende Liebe betrogen, könnte er den kindlichen Schmerz dieses Betrugs mit einer einfachen Projektion externalisieren und behaupten: „Alle Frauen (oder Männer) sind Betrüger.“ Das lindert den inneren Schmerz. Wurde jemand als Kind geschlagen oder sexuell missbraucht, könnte er die Verletzung aus sich heraus projizieren und überall missbrauchte und misshandelte Menschen erkennen.

Die **projektive Identifizierung** geht tiefer. Bei ihr werden innerpsychische Anteile auf ein Gegenüber projiziert, um gleich darauf im anderen bekämpft zu werden. „Angriff ist die beste Verteidigung“ beschreibt diesen Reflex am besten.

Zu den Objekten, die als Stellvertreter für die lebensbedrohlichen Mütter herhalten müssen, gehört eine Vielzahl von Dingen oder Menschen. Beispielsweise Autofahrer, Ausländer, Fleischesser, Kinderschänder, Viren, Politiker jeder Couleur, Kernkraftwerke, Diktatoren, Lehrer, Polizisten ... – die Liste ist unendlich lang. All diese Objekte werden von einem traumatisierten Ich als potenziell lebensbedrohlich eingestuft. Während eine einfache Projektion sagt: „Du bist doof“, sagt die projektive Identifizierung: „Du bist doof und deshalb muss ich dich in meiner Wahrnehmung manipulieren und dir genau deshalb auch auf die Nase hauen.“

Mutterbedrohte Kinder empfinden sich als gehasste Kinder. Gehasste Kinder hassen zurück. Auch wenn unterbewusster Hass letztlich nur eingefrorene, hilflose Liebe ist: Bei projektiver Identifikation – insbesondere in Kombination mit kompensatorischen Omnipotenz- und Abwertungsfantasien – wird ein frühkindlicher Hass zur realen Gefahr. Während sich Spaltung und Verleugnung von der Welt (sprich der mütterlichen Bedrohung) wegdrehen, geht die projektive Identifizierung blindlings und ohne Rücksicht auf Verluste auf das von innen nach außen projizierte „Böse“ los. Werden die unerträglichen inneren Anteile nur lange genug auf das Gegenüber projiziert, bricht irgendwann die letzte Zurückhaltung weg. Dass das Gegenüber vermeintlich aggressiv, ablehnend, verachtend, tödlich etc. ist, reicht

der Psyche als Argument, um loszuschlagen. Das als feindlich identifizierte Gegenüber darf dann in einem Akt der inneren Selbstverteidigung verbal oder sogar körperlich angegriffen werden. So erklärt sich auch der Hass auf Ausländer oder auf „Ungläubige“. Gehasste Kinder fühlen sich minderwertig, und um diese Minderwertigkeit nicht mehr zu spüren, wird sie nach außen projiziert und dort mit allen Mitteln bekämpft. Der Rassenhass des Ku-Klux-Klan, der Kampf gegen Rechts sowie linke Gewalt gegen Polizisten (*A.C.A.B., all cops are bastards*) sind genauso projektive Identifikationen wie Hexenverbrennungen oder der Holocaust. Gewalt in Beziehungen ist beinahe ausnahmslos Ausdruck dieses frühkindlichen, ursprünglich gegen die Mutter gerichteten Abwehrmechanismus. Bekämpfen sich in einer Paarbeziehung die Partner bis aufs Blut, kämpfen im Grunde zwei Neugeborene ums nackte Überleben. Beide Beziehungspartner waren mit größter Wahrscheinlichkeit in ihrer Symbiosezeit dazu gezwungen, ihren infantilen Hass abzuspalten, einzufrieren. In der Paarbeziehung taut er langsam auf, und der Partner ist ab dann die perfekte Projektionsfläche für die böse Mutter.

Omnipotenz und Abwertung runden den neurotischen Abwehrcocktail der frühen Abwehrmechanismen ab. Ein Kind, das toxische Scham allein aus der Tatsache, dass es existiert, entwickelt hat, empfindet sich selbst als vollkommen wertlos und ohnmächtig. Da die kindliche Psyche bereit ist, alles dafür zu tun, um zu überleben, baut sie sich jetzt ein Selbstbild (*Ich-Ideal*), das den Schmerz der toxischen Nichtigkeit dämpfen soll. Das beste psychische Medikament gegen Wertlosigkeit und Ohnmacht sind Allmachtsfantasien und die Flucht in die Besonderheit. Beinahe jede projektive Identifikation wird von Allmachtsgefühlen (um die eigene Ohnmacht zu kompensieren) und Abwertung (um die eigene Wertlosigkeit zu kompensieren) begleitet. Um nicht unterzugehen, fiebert sich das symbiotische Kind in Größenfantasien hinein und wertet gleichzeitig alles und jeden ab, der dieses omnipotente

Der Code des Lebens

*„Der Mensch ist nicht nur die Summe seiner Gene,
sondern das Resultat seiner Geschichte und seiner Erfahrungen.“*

Francis Crick

Alles wächst. Alles evolviert. Jedes Leben strebt nach Vervollkommen und will sich vermehren. Das gilt insbesondere für die DNS. Watson und Crick konnten beschreiben, dass der spiralförmige Doppelstrang der DNS durch ein Enzym (*DNS-Helikase*) wie ein Reißverschluss aufgetrennt wird, sodass die einzelnen Stränge freiliegen. Dadurch können sich Nukleotide, die Grundbausteine der DNS, die frei im Zellkern flottieren, mithilfe eines anderen Enzyms (*DNS-Polymerase*) an den nun freiliegenden Andockstellen der DNS anlagern. Die **DNS-Polymerase** „kopiert“ damit bei Zellteilungen die offengelegte DNS. Während sich die DNS-Polymerase bei Zellteilungen um die Verdopplung der gesamten DNS kümmert, werden unter Zuhilfenahme eines weiteren Enzyms (*RNS-Polymerase*) lediglich Einzelteile der DNS kopiert. Es wird also nicht immer der ganze Strang abgelesen, sondern manchmal nur ein Gen, also die Reihenfolge von Basenpaaren und Tripletts (Buchstaben), die notwendig sind, um daraus später eine Aminosäure (Wort) zu bilden. Dieser Vorgang wird „**Transkription**“ genannt. Ehemals galt dabei: ein Gen, eine Kopie einer Aminosäuresequenz. Fertig.

Die durch die **RNS-Polymerase** kopierten Tripletts werden noch im Zellkern zu einem Einzelstrang aneinandergereiht. Dieser neue, spezifische Einzelstrang – also die einseitige Kopie einzelner Teile der DNS – wird **RNS** (*Ribonukleinsäure*) genannt. Nachdem alle Tripletts zu Aminosäuren zusammengefügt wurden, verlässt der RNS-Strang wie ein langer Güterzug, bestehend aus einzelnen „Aminosäurewaggons“ (*Codons*), durch kleine Poren den Zellkern. Der RNS-Strang fungiert dabei wie ein Botschafter. Er wandert, vollgeladen mit Aminosäuresequenzen, in den Zellbereich jenseits

des Zellkerns, um sich dort an den Ribosomen, den Proteinfabriken der Zelle, anzulagern. So gelangen die Informationen des Zellkerns in die Zelle. Der RNS-Güterzug trägt also mit seinen Aminosäurewaggons – die ja nichts weiter als Kopien einzelner DNS-Abschnitte sind – einzelne Genbotschaften vom Zellkern in das Zellinnere. Deshalb wird die RNS auch **Messenger RNS** (*mRNS*) genannt.

Einmal auf der Oberfläche der Ribosomen angekommen, erfolgt der eigentliche **Aufbau der Proteine**. Freie Nukleotide oder Basen aus dem Zellplasma werden mithilfe von kleinen Gen-LKW (*tRNS*) in Dreiergruppen (*Anticodons*) zum RNS-Strang transportiert und lagern sich entsprechend den von der *mRNS* vorgegebenen Triplet-Reihenfolgen an den Strang an. Das geschieht so lange, bis aus den auf diese Weise miteinander verknüpften Aminosäuren ein komplettes Eiweißmolekül synthetisiert worden ist. Diese neu gewonnenen Eiweiße übernehmen anschließend in der eigenen Zelle (Strukturproteine) sowie außerhalb der Zellen (Exportproteine) alle erforderlichen Arbeiten, die jeder Körper für einen gesunden Zellstoffwechsel dringend benötigt. Zu diesen Arbeiten gehören unter anderem Zellteilung, Zellwachstum, Energieerzeugung, ein funktionierender Hormonstoffwechsel und vieles mehr.

Die folgende Abbildung zeigt, wie aus einzelnen Nukleotiden Basenpaare werden, aus Basenpaaren die magische DNS-Doppelhelix entsteht und wie daraus wieder Triplet für Triplet die Bausteine des Lebens, die Aminosäuren, geformt werden.

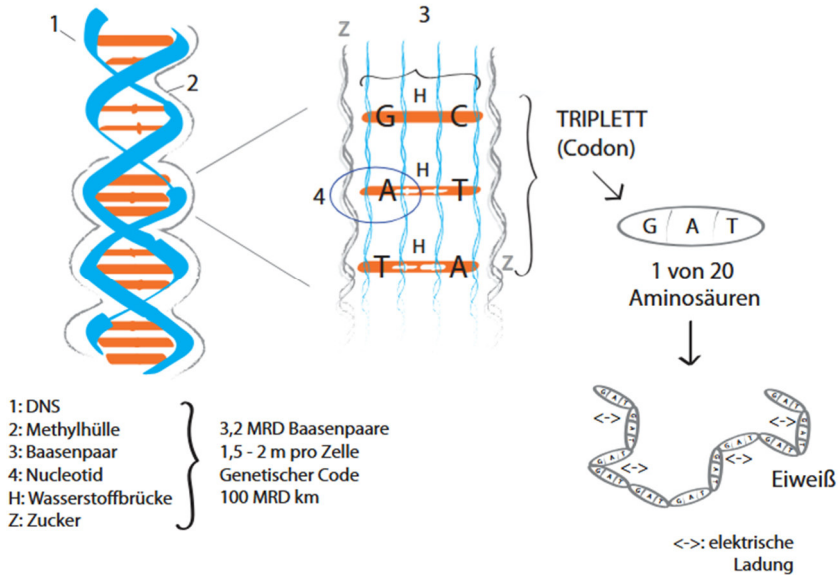


Abb. 9: DNS: Die Matrix des Lebens

Somit war Ende der fünfziger Jahre alles scheinbar völlig klar. Es gab ein neues, unumstößliches, zelluläres Glaubensbekenntnis. Francis Crick nannte es 1958 das „**Zentraldogma der Molekularbiologie**“. Durch den Begriff „Dogma“ bekam es selbst für atheistische Mediziner eine nahezu numinose Bedeutung. Das Zentraldogma lautete:

DNS wird zu RNS und daraus entstehen Proteine.

Punkt. So war das. Die Reihenfolge des Informationsflusses war immer: DNS, RNS, Proteine.

Dieser Auffassung zufolge könnte man die DNS als universelle Bibliothek betrachten, die alles Wissen dieser Welt in Form von Buchstaben, Sätzen und Wörtern gespeichert hat. Die RNS würde demnach mit ihren Aminosäurewaggons als Universalübersetzer der DNS in alle Weltssprachen fungieren. Die aus der RNS gebauten Proteine sind in diesem Bild unermüdliche Arbeiter, die alle Anweisungen der DNS, übersetzt durch die RNS, unverzüglich in die Tat umsetzen. Das funktioniert so seit Millionen von Jahren.

Das Erstaunliche an Watsons und Cricks Entdeckung war allerdings, dass sie feststellten, dass lediglich 2 Prozent der DNS für die **Translation**, also die Kopie jener DNS-Teile, aus denen später Aminosäuren werden sollen, genutzt wurden. Diese 2 Prozent der DNS, die tatsächlich kopiert wurden, nannten sie das „**Exon**“. Damit beschrieben sie also den aktiven Bereich bzw. den nach außen gerichteten Teil der DNS. Die 98 Prozent der damals als inaktiv betrachteten DNS nannte Crick „**Junk-DNS**“, die später auch als „dunkle Materie“ bezeichnet wurde. Es gab jetzt also die aktive „Exon“-DNS und die passive „Junk-DNS“ oder „Intron-DNS“, also jene 98 Prozent der Gene, die scheinbar nutzlos zu Hause herumlungerten und nichts mit sich anzufangen wussten. Die aktiven 2 Prozent der DNS wurden von der RNS kopiert und kurz danach außerhalb des Zellkerns in Proteine übersetzt. Der Rest lag, warum auch immer, offensichtlich brach. Stellen Sie sich das konkret vor: Von einem etwa zwei Meter langen DNS-Strang pro Zelle werden nur vier Zentimeter abgelesen. Der Rest ist dunkle Materie, mit der niemand etwas anfangen kann. Das war zwar erstaunlich, aber Ende der 1950er-Jahre erst einmal völlig egal. Man hatte die DNS gefunden. Die DNS erklärte alles. Alles war jetzt möglich. Zellen wurden ab diesem Zeitpunkt zu geistlosen Proteinmaschinen. Das Dogma schien wie für die Ewigkeit gemacht: DNS wird RNS wird Protein, Peng! Dann das Ganze noch mal von vorn, usw.

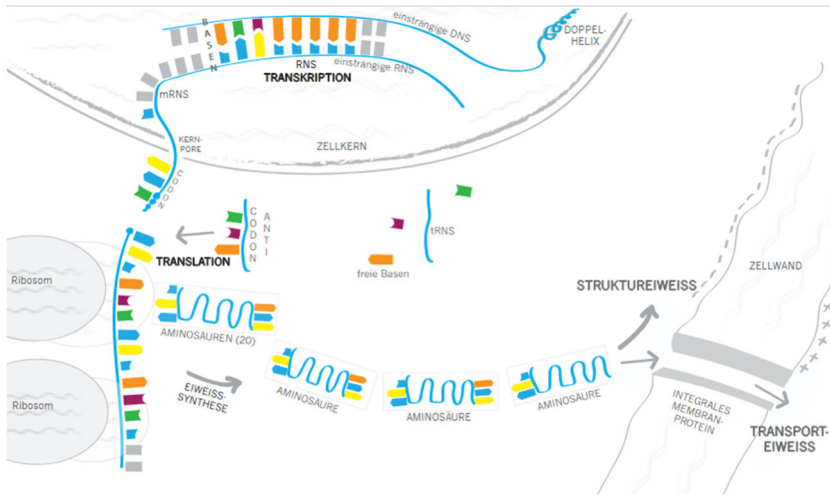


Abb. 10: Von der Transkription zur Translation: Wie die Bausteine des Lebens entstehen

Das neue Zentralkonzept der Molekularbiologie war ab Mitte des 20. Jahrhunderts nicht nur eine Revolution, es war ein unumstößliches Gesetz. Immerhin war das Geheimnis des Lebens gelüftet worden. Es schien die ultimative Lösung für jedes vergangene, gegenwärtige oder zukünftige Problem zu sein. Alles war ableitbar. Die Gene waren alles entscheidend. Entsprechend wurden die Menschen auf die Funktionen oder auch Fehlfunktionen ihrer Gene reduziert. Der Körper, und damit der Mensch, wurde zu einer Art störanfälliger Supermaschine, deren unsichtbare, autonom agierenden Steuerelemente tagtäglich in jeder Zelle über Leben und Tod entschieden. Dieses Zentralkonzept war mehr als ein Gesetz. Es war heiliger als die Zehn Gebote. Es war die Antwort auf einfach alles. Es war Gott.

Und dann kam **Howard Temin**. Howard Temin (1934–1994) war Virologe in Pasadena und untersuchte im Rahmen der

Jenseits der Gene

*„Unser Körper gehört uns nicht.
Von Geburt bis Tod, in Vergangenheit und Zukunft
sind und waren wir mit anderen verbunden.
Und mit jedem Verbrechen und jedem Akt der Güte
erschaffen wir beständig unsere Vergangenheit
und unsere Zukunft aufs Neue.
Das ist Herausforderung und Chance zugleich.“
Bae Doona als Sonmi 451 in „Cloud Atlas“*

Unser Schicksal wird von früheren Leben bestimmt. Das Leben unserer Vorfahren, insbesondere das unserer Eltern und Großeltern, prägt wesentlich unser Sein. Ihre Lebensenergie prägt unsere Gene, unsere Zellen, sämtliche unserer Körperfunktionen und nicht zuletzt unsere Psyche. Alles, was unsere Eltern und Großeltern und die Generationen vor ihnen geprägt hat, bestimmt unser Leben. Wir leben also nicht nur unser Leben. Unser Körper gehört nicht uns allein. Unsere Gene haben das Vermächtnis jener, die vor uns kamen, in jeder Zelle aufbewahrt. Auch das ist ein Stück Unsterblichkeit. Was wir in diesem Leben empfinden, denken, sprechen oder tun, fügt unserer transgenerationalen Zellchronik weitere Betrachtungsweisen hinzu, die wir an unsere Kinder weitergeben.¹⁸⁸ Die systemische Therapie weiß seit Langem um diese Zusammenhänge und arbeitet auf empirischer Grundlage mit diesem Wissen. Die Epigenetik erforscht dieses Wissen und stellt es erstmals auf – wenn auch noch etwas wackelige – wissenschaftliche Füße.

Epigenetik ist das Schnellverfahren, mit dem die Natur dafür sorgt, dass Organismen angemessen auf die Umwelt reagieren. Sie

¹⁸⁸ Aniket Jagtap et al.: „Effects of Prenatal Stress on Behavior, Cognition and Psychopathology. A Comprehensive Review“, in: Cureus 15, 2023.

ist deutlich älter als die Menschheitsgeschichte. In der Natur ist der Mechanismus der individuellen Prägung durch das unmittelbare Umfeld ein ganz alltäglicher Vorgang. Lange bevor sich der erste Homo sapiens in den Steppen Afrikas aufrichtete, konnten **Pflanzen** bereits „denken“. Genau wie später die Menschen dachten und denken sie mit ihren Zellmembranen. Diese kommunizieren mit der Umwelt und geben deren Informationen via Signalmoleküle aktiv an ihre DNS weiter. Genau wie die Menschen lernen Pflanzen aus ihren Erfahrungen, passen ihr Aussehen und ihre Funktionen an die sich verändernde Umwelt an und geben die Erfahrungen epigenetisch an ihre Nachkommen weiter.¹⁸⁹ Da Pflanzen nicht einfach ihren Standort wechseln können, müssen sie in der Lage sein, gut mit Stress umzugehen. Veränderungen der Temperatur, der Luft, des Bodenwassergehalts, der Sonneneinstrahlung etc. sind echte Stressoren, auf die Pflanzen epigenetisch seit jeher schnell reagieren müssen. Die wechselnden Umwelteinflüsse lösen in Pflanzen und Menschen exakt die gleichen, epigenetisch erprobten Regulationsmechanismen aus. Um sich besser zu schützen und anzupassen, verändern auch Pflanzen die Methyhlülle ihrer DNS, um Gene temporär unlesbar zu machen. Genauso regulieren sie die Ablesung ihrer DNS durch Variationen ihrer Histonmoleküle, die die Nukleosomen fein säuberlich entfalten oder auch bis zur Unleserlichkeit aufrollen können. Nicht zuletzt adaptieren sie die Ablesung ihrer Messenger-RNS an den Ribosomen.

Auch bei **Tieren** gibt es unzählige Beispiele für die magische Fähigkeit von Zellen, immer nur exakt die Bereiche der DNS abzulesen, die für ein optimales Überleben in der Umwelt gerade erforderlich sind. Fliegen können ihre Augenfarbe mit der Temperatur verändern,¹⁹⁰ Affen aktivierten im Laufe der Zeit ein

¹⁸⁹ Qi Chen et al.: „Sperm tsRNAs contribute to intergenerational inheritance of an aquired metabolic disorder“, in: Science 351, 2016.

¹⁹⁰ Brandon Weasner/Justin Kumar: „The early history of the eye-antennal disc of Drosophila melanogaster“, in: Genetics 221, 2022.

sein. Beides ist für Kinder unfassbar. Bekommen sie keine bedingungslose Liebe ohne jegliches Preisschild, verdrängen sie den Schmerz und alle damit verbundenen Gefühle und Instinkte. Verdrängt ist aber nicht gelöst. Das Verdrängte wird uns im erwachsenen Leben einholen.

Wenn Sie sich also in einer Krise befinden oder innerlich mit einer schweren körperlichen Diagnose ringen, stellen Sie sich einfach die Frage: Was habe ich in mir übersehen? Wenn Sie dieser Frage folgen, führt sie Sie zielsicher zum Auslöser Ihres Problems.

Eine Hitparade der vermiedenen Dinge

Es gibt eine universelle Hitparade der Dinge, die wir in uns übersehen. Allen inneren Anteilen, die wir verdrängen und damit geflüssentlich übersehen, ist gemeinsam, dass sie ursprünglich, gut und in ihrer Essenz unschuldig sind. Anders formuliert: Das, was wir in uns am meisten übersehen und fürchten, sind unsere tiefsten, lebendigsten und kreativsten Impulse. Wir vermeiden unsere Strahlkraft viel mehr als unsere Schwächen. Krisen und Tumore spiegeln in ihrer Symptomatik häufig unsere unterdrückten Lebendigkeitsimpulse wider.

Ganz oben in den neurotischen Charts der am meisten vermiedenen kreativen Lebensimpulse, die wir bereits in Kindertagen mit einem Spinnennetz aus Scham und Schuld umwoben haben, steht unsere **lebendige Sexualität** in all ihren Spielformen. Sexualität bedeutet in diesem Zusammenhang Freude am wilden Spiel, am Körper, an Berührungen, am Kuscheln, am gemeinsamen Essen usw. All das sind libidinöse Aspekte unseres Lebens. Dass Essen zum genussvollen sexuellen Potpourri unseres Lebens gehört, erklärt nebenbei den Erfolg der zahllosen Kochshows im Fernsehen. Sind Eltern nicht in der Lage, ihren Kindern die libidinösen Aspekte des Miteinanders vorzuleben, werden Kinder

genau diese lustvollen Anteile ihrer Psyche mittels Scham- und Schuldmechanismen kontrollieren. Schließlich wollen sie mit ihrer körperbetonten Wildheit die sexuell gehemmten und häufig traumatisierten Eltern nicht überfordern. Deshalb gibt es keinen Bereich der Psyche, der stärker tabuisiert ist als unsere Sexualität. Bei Krebs verbrauchen Zellen meist all ihre Energie, um zu überleben, sodass keine Ressourcen mehr da sind, um lustvoll vor sich hin zu leben. Depressionen sind ebenfalls perfekt dazu geschaffen, jede Form von kreativer Lebendigkeit abzustellen. Beiden ist gemeinsam, dass sie in der Tiefe des Bewusstseins den Organismus zu ungezügelter Freiheit herausfordern. Haben wir in Kindertagen allerdings erlebt, dass genau diese wilden, ursprünglichen Teile von uns nicht erlaubt und gefährlich sind und zudem eine Überforderung unserer Eltern darstellen, standen wir mit all unserem lebendigen Potenzial auf verlorenem Posten.

Auf Platz zwei der ewigen Verdrängungs-Charts steht unsere **urgesunde Aggression**. Jene Aggression, die uns entscheidungsfreudig, resilient und instinktsicher macht. Auch hier sollten die Eltern lebendige Vorbilder für ihre Kinder sein. Sie sollten die potenzielle Gewalt in ihrer eigenen Elterngeschichte geklärt haben und ihren Kindern zeigen, dass Aggression nichts mit Gewalt zu tun hat. Ist das geschehen, können Kinder ihre sexuellen, lebensbejahenden und ihre aggressiven, wegweisenden Impulskräfte bewusst wahrnehmen und später als erprobte Werkzeuge für ihr Lebensglück verwenden. Krebs und Krisen haben dann so gut wie keine Chance mehr.

Auf Platz drei und mit sehr großem Abstand zu den beiden anderen folgen **Wut und Trauer**. Auch für diese emotionalen „Organe“ dienen die Eltern als Vorbilder. Von ihnen könnten Kinder lernen, dass Wut – bewusst wahrgenommen und als innere Antriebskraft integriert – das Potenzial der Veränderung in sich trägt. Weiter könnten sie lernen, dass Trauer die emotionale Basis von Nähe und Mitgefühl bildet. Trauer und Wut sind gut. Kreative Wut, die uns Dinge anpacken und verändern lässt, sowie

mitfühlende Trauer sind unsere größten emotionalen Kraftreserven. Diese Emotionen dienen uns als Orientierungs- und Kommunikationshilfen, damit wir in den Übergängen des Lebens nicht vom Kurs abkommen.

Wenn Sie also Ihrem Tumor oder einer Krise auf den Grund gehen möchten, orientieren Sie sich an Sexualität, Aggression, Wut und Trauer. Überprüfen Sie, wann Sie in Ihrem Leben eine große Emotion oder einen „Basic Instinct“ übersehen, sprich vermieden haben. Je größer die psychische oder somatische Krise, desto mehr schauen Sie auf die Geschichte Ihrer Instinkte und weniger auf die Ihrer Emotionen. Im vierten Teil des Buches finden Sie konkrete Anleitungen, um Ihren Tumor oder Ihre Krise zu verstehen, sowie anerkannte innere und äußere Wege, die ihnen helfen, damit umzugehen.

Scham, Schuld und Suizid

*„Drum besser wär's, wenn nichts entstünde,
so ist denn alles, was ihr Sünde,
Zerstörung, kurz das Böse nennt,
mein eigentliches Element.“*
Mephisto in „Faust“ von J. W. Goethe

So wie unser Immunsystem manchmal eine Zelle übersieht, übersehen die meisten Menschen, dass jede, aber auch wirklich jede somatische oder psychische Krise ursprünglich zwischen den Ohren angefangen hat. Alle wesentlichen Lebensprogramme wurden in den ersten sieben Lebensjahren von uns selbst entwickelt und im Bewusstsein implementiert. Da wir alle prägenden Lebensereignisse und deren infantile Lösungsversuche in unsere kindlichen neuronalen Netze eingespeichert haben, nehmen alle Krisen bis hin zu Tumorerkrankungen in den ersten sieben wunderbaren Jahren

ihren Anfang. Dabei macht es keinen Unterschied, ob wir die Programme kritiklos von unseren Eltern übernommen haben (deren Gedankenmuster wiederum von ihren Eltern geprägt wurden) oder ob wir sie in Abhängigkeit von unseren Eltern selbst entwickelt haben. Wenn man konsequente Selbsterforschung betreibt, findet man früher oder später heraus, dass jede psycho-somatische Krise in einer als existenziell bedrohlich erlebten Situation der Kindheit ihren Anfang genommen hat. Das ist vielleicht einfach zu verstehen, aber nicht leicht in sich selbst wahrzunehmen.

Allen kindlichen Traumata ist gemeinsam, dass wir sie, sobald sie stattgefunden haben, instinktiv mit Scham- und Schuldgefühlen ummanteln und sie anschließend genau deswegen als unlösbares Schicksal für immer in uns begraben wollen. Als Kinder hatten wir wenig Handlungsalternativen. Zum einen war unsere Psyche bis zum siebten Lebensjahr noch nicht reif genug, um sich selbst zu reflektieren, zum anderen fehlten den meisten von uns die Vorbilder, die uns hätten vorleben können, dass das Leben leicht und spielerisch sein kann. Als Kinder sind wir, psychologisch betrachtet, immer nur so gut wie unsere elterlichen Mitspieler. Alternative Handlungsmuster zu unseren selbst geschriebenen, kindlichen Programmierungen müssen wir uns später als Erwachsene meist hart erarbeiten.

Zu den universellen kindlichen Missverständnissen gehört sicher das Gefühl, versagt zu haben. Kinder und später Erwachsene fühlen sich unterbewusst als Versager, weil es ihnen in der Kindheit nicht gelungen ist, eine für sie traumatisch erlebte Situation adäquat zu lösen. Solche Momente sind die Geburtsstunden aller Schuldgefühle, die Jahrzehnte später Zellen auf Abwege²⁴⁸ und die Psyche in Krisen führen können. All diesen Situationen ist eines gemeinsam: Kinder vergessen, dass sie nur Kinder sind. Sie übersehen, dass es weder ihre Aufgabe ist, noch in ihrer Macht liegt,

²⁴⁸ Rüdiger Dahlke: Krebs. Wachstum auf Abwegen, Goldmann, 2022.

unvermeidliche Wachstumsschmerzen. Vielleicht üben Sie solche radikalen Formulierungen nicht, wenn Sie beim Bäcker Brötchen kaufen. Bewusstseinsunerfahrene Menschen könnten ihr Mantra-ähnliches Gemurmel missverstehen. Echte Tumorkrieger hingegen werden Sie sofort verstehen, Sie verschwörerisch angrinsen und fragen: „Ach, du auch?“

Eine Nummer leichter sind Sätze wie „Ich existiere“, „Ich bin“, „Ich bin hier“, „Ich darf leben“ etc. Ersetzen Sie nun das Verb „leben“ durch das Verb „lachen“, und weiter so bis hin zu „lieben.“ Das sind dann zwar keine Schattensätze, aber sie bereiten Ihren psychischen Organismus, ähnlich wie das Vorspiel beim Sex, auf die Höhepunkte Ihres Schattens vor.

Gewöhnen Sie sich an unanständige und manchmal grausame Sätze genauso wie an liebende Formulierungen. Sie sind die Macht und Autorität in Ihrem Leben, niemand sonst. Lassen Sie zu, dass in Ihrem Bewusstsein einfach alles möglich, alles erlaubt ist, und machen Sie sich bewusst, dass das erst der Anfang ist.

Wachstumsorientiert

*„Wenn dir etwas Angst macht,
ist es vielleicht genau das Richtige für dein Wachstum.“*
Matt Damon als Benjamin Mee in „Wir kaufen einen Zoo“

Tumorzellen wollen wachsen. Das liegt in ihrer Natur.²⁸³

Allerdings wachsen sie in ihrer eigenen Zeit. Bis ein Tumor klinisch sichtbar wird, muss er ein Gewicht von etwa einem halben Gramm erreicht haben und über ungefähr 500 Millionen Zellen

²⁸³ John Gurdon: „The developmental capacity of nuclei taken from intestinal epithelium cells of feeding tadpoles“, in: Journal of Embryology and Experimental Morphology 10, 1962.

verfügen. Dafür müsste sich die erste Tumorzelle etwa dreißigmal teilen, sprich verdoppeln, wobei sich ihre Nachkommen wieder verdoppeln, bis nach diesem exponentiellen Wachstum ein winziger, gerade mal sichtbarer Tumor entstanden ist. Das kann sehr schnell gehen oder auch extrem lange dauern. Die Verdoppelungsraten einzelner Tumorzellen sind dabei vollkommen individuell. Sie reichen bei Brustkrebszellen von wenigen Tagen bis zu anderthalb Jahren. In der Zwischenzeit schlummern die behäbigen Tumorzellen, ohne sich zu teilen, unbeachtet in den Geweben vor sich hin. Man geht bei Brustkrebs von einer durchschnittlichen Verdopplungsrate von vier Monaten aus, was bedeuten würde, dass ein winziger Primärtumor erst nach acht Jahren, wahrscheinlich durch einen Zufallsbefund, klinisch entdeckt werden könnte. Bei langsameren Verdopplungsraten kann es auch locker 15 bis 20 Jahre dauern, bis so ein Winzling, ohne jemals körperliche Beschwerden verursacht zu haben, entdeckt wird. Die Verdopplungsrate ist also keinesfalls konstant, sondern davon abhängig, was im Umfeld des Wirts, sprich des Patienten, gerade geschieht.²⁸⁴

Wie wir in Teil 3 gesehen haben, ist die Mutation einer Zelle in eine Tumorzelle nur der letzte Schritt einer langen Kette von äußeren Ereignissen, die lange vor dem ersten, minimal messbaren Tumor stattgefunden haben müssen. Zu Anfang steht immer die Fremd- und Selbstwahrnehmung, die in zelluläre Informationsketten übersetzt wird und die erst ganz zum Schluss die Gene zur Mutation auffordern.

Einige mutierte Zellen, so wie Brust- und Prostatazellen, neigen bereits zur Metastasierung, wenn sie gerade mal einen halben Millimeter groß sind. Wird der eigentliche Tumor dann irgendwann entdeckt, hat er mit größter Wahrscheinlichkeit längst unbemerkt und heimlich kleine Zellhaufen in weiter entfernten Geweben gestreut. Diese können ebenfalls bis zu 30 Jahre vor sich hinschlummern, es sei denn, sie werden durch äußere Stressoren

²⁸⁴ Gabor Maté: Wenn der Körper Nein sagt, Naranya Verlag, 2021.

geweckt. Alternativ können einzelne mutierte Zellen oder Mini-Metastasen auch bis zum Lebensende in ihren Geweben weberschlafen, ohne Schaden anzurichten.²⁸⁵

Jeder Körper produziert täglich mutierte Zellen. Das ist nichts Besonderes. Üblicherweise repariert sich die DNS selbst (s. Störenfriede, Reparaturmechanismen und springende Gene). Bei ausreichender psychischer und körperlicher Resilienz sind diese Mechanismen ganz alltägliche, somatisch-unterbewusste Vorgänge. Da jedoch all diese Überlebensmechanismen durch externe Einflüsse gestört oder ganz außer Kraft gesetzt werden können, kommt ein Krebs mitunter nach Jahren wieder „zurück“. Es ist nicht unwahrscheinlich, dass der sogenannte „Rückfall“ nichts anderes ist als die erneute Reaktivierung von bisher harmlosen Schläferzellen, die durch ein äußeres Ereignis plötzlich aufgeweckt wurden. Es ist also durchaus möglich, dass es sich, während Sie sich gerade der Lektüre dieses Buches widmen, schon mehrere Metastasen eines bisher klinisch stummen Tumors in Ihren Geweben gemütlich gemacht haben. Das ist zellulärer Alltag und an sich überhaupt kein Problem. Ihr Körper verfügt ja über ein funktionierendes Hormon- und Immunsystem. Wenn diese Systeme nicht durch akute Traumata, neurotische Ängste oder permanenten Dauerstress außer Gefecht gesetzt werden, sind sie absolut in der Lage, diese kleinen, vor sich hinträumenden Zellhäufchen auch wieder aufzulösen.

So wie stille Metastasen in den Geweben schlummern, schlummern Kindheitstraumata im Schatten des Bewusstseins. Werden diese durch Lebensereignisse, die das (Unter-)Bewusstsein an diese Traumata erinnern, getriggert, bedeutet das für Psyche und Körper eine maximale Stresssituation. Lässt der Stress nicht nach, sind die psychischen und immunologischen Abwehrkräfte dauerhaft überfordert. Früher oder später brechen beide zusammen. Verzernte, verzweifelte Kindheitserfahrungen werden dann genau

²⁸⁵ Endo Hiroku et al.: „Dominancy in Cancer“, in: Cancer Science 110, 2019.

wie schlafende Tumorzellen reaktiviert. Einmal aufgeweckt, überfluten beide den Gesamtorganismus.

Wachstum geschieht, ganz gleich, ob wir es wahrnehmen oder nicht. Persönliches Wachstum kann man nicht machen, man kann es nur zulassen. Dabei erscheint es sinnvoll, alle Störungen, die unser Wachstum behindern, aus dem Weg zu räumen. Genau wie Tumorzellen wachsen Menschen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Einige verbringen ihr Leben in einem mehr oder minder bewussten Zustand. Daran ist nichts falsch. Wie jede einzelne Tumorzelle trägt jeder Mensch das Potenzial in sich, aufzuwachen und über sich selbst hinauszuwachsen. Genau wie bei Tumoren sind Erschütterungen und Krisen die Initiatoren, die wie ein Turbo-Booster das innere Wachstum anschieben.

Persönlichkeitstypen

Welche inneren Faktoren begünstigen – einen Auslöser vorausgesetzt – den Ausbruch einer Krise oder das Wachsen eines Tumors? Gibt es eine Krebs- oder Krisenpersönlichkeit? Tatsächlich kann man psychologische Faktoren beschreiben, die den Ausbruch einer Tumorerkrankung oder einer existenziellen Krise massiv begünstigen. Dazu gehören Gefühle der Einsamkeit, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Isolierung gepaart mit der Unfähigkeit, Emotionen, insbesondere Hass und Wut, auszudrücken.²⁸⁶ Menschen, die einige oder alle diese Charaktereigenschaften haben, wurden in einem Modell als **Typ-C-Persönlichkeiten** bezeichnet.²⁸⁷ Während Typ-A-Individuen in dem Modell eher als aufbrausend, aggressiv und leicht zu verärgern beschrieben wurden und Typ-B-

²⁸⁶ Kiecolt-Glaser/Glaser: „Psychoneuroimmunology and Immunotoxicology: Implications for Carcinogenesis“.

²⁸⁷ Lydia Temoshok et al.: Impact of Psychoneuroendocrine Systems in Cancer and Immunity, Hogrefe, 1984.

Kapitel 10: Heldenreise

Wir sind immer auf einer Reise und alles wandelt sich. Unser Körper, der abends schlafen geht, ist nicht der gleiche wie der, der am nächsten Morgen aufwacht. Genauso unsere Psyche: Jeden Tag machen wir Millionen von neuen Erfahrungen. Unsere Bewusstseinskugel ist unendlich groß, und wir haben nicht einmal annähernd die Kapazität unseres Gehirns ausgeschöpft. Krebs und Krisen zeigen überdeutlich, dass wir auf unserer einzigartigen Heldenreise schon weit fortgeschritten sind und uns gerade zufällig in einem wilden Ritt durch unerforschte Stromschnellen befinden. Die Kunst besteht darin, mitten in diesen Stromschnellen nichts zu tun. Man kann existenzielle Krisen und Krebs nicht wirklich lenken, geschweige denn besiegen. Beide sind unvermeidliche Wellen an der Oberfläche unseres Bewusstseinsozeans. Das hat nichts mit Passivität zu tun. Man kann aktiv und voll bewusst Stromschnellen als Wandlungsprozess annehmen in der Gewissheit, dass, wenn sich der Sturm gelegt hat, alles verändert sein wird. Es gibt danach keinen Weg zurück ins alte Leben. Genießen Sie also den wilden Ritt.

Eine Faustregel in der Therapie besagt: je größer der Unfall, je blutiger die Trennung, je aggressiver der Tumor und je mächtiger die Krise, desto größer die Schuldgefühle und desto dominierender das Schamempfinden. In jeder Krebsgeschichte, aber auch in jeder Lebenskrise findet man nach einigem Nachbohren entweder die Schuld-Schamvariante oder einen deutlichen suizidalen Impuls. Das ist alles. Die allermeisten Krisen und Erkrankungen sind auf diese psychodynamischen Basics zurückzuführen. Das klingt banal und das ist es auch. Krebs und Krisen sind erklärbar.

Heilung ist ein Prozess, der durch das Außen stimuliert wird und innen stattfindet. Alles, was wir fühlen, denken oder tun, hinterlässt Spuren in unserem Genom. In den Organen Psyche und DNS lassen sich immer wieder ein paar frische, bisher ungenutzte Sichtweisen

und Genkombinationen finden. Alles, was wir dazu brauchen, sind neue Erfahrungen, die wir bewusst erleben und in unser psychosomatisches System integrieren.

Auf unserer Heldenreise gibt es keinerlei Sicherheiten außer dem Wissen darum, das wir, frei von Tod und Vergänglichkeit, unsterbliches Bewusstsein sind. Bewusstsein heilt. Jede große psychologische Schule, vielleicht mit Ausnahme der Verhaltenstherapie, basiert auf diesem empirischen Wissen. Insbesondere die systemische Therapie arbeitet mit diesen Wirkzusammenhängen.³⁰⁶ So gesehen, bestätigt die sich aktuell rasant entwickelnde Epigenetik letztlich nur generationenalte Weisheit. Inzwischen ist es sonnenklar: Wir sind unsere Geschichte und gleichzeitig sind wir noch sehr viel mehr als das. Das „mehr“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass wir zwar eine Geschichte haben, aber nicht unsere Geschichte sind. Sowenig wir unseren Genen ausgeliefert sind, sowenig sind wir Opfer unserer Eltern- und Familiengeschichten. Es steht außer Frage, dass wir auf der einen Seite somatisch und emotional durch unsere Vorfahren beeinflusst wurden. Auf der anderen Seite erschaffen wir in jeder Sekunde neue Erfahrungen, neue Sichtweisen, sammeln neue Erkenntnisse und formen neue Überzeugungen.

Unsere Zellen hören uns dabei zu. Deshalb können wir uns auch, im Kontext von Zeit und Raum, immer wieder neu erfinden. Vielleicht werden wir nicht gleich morgen aus dem Stand zehn Meter hochspringen. Wir werden auch nicht plötzlich 300 Jahre alt werden. Mal ehrlich, wer will das schon? Dafür können wir in unserem Bewusstsein schon jetzt fliegen. Wir können kraft unseres Bewusstseins heil werden, ganz gleich, wie destruktiv, grausam oder verhängnisvoll unsere eigene Geschichte oder die unserer Familienchronik auch gewesen sein mag. Wenn jedes Atom vor Freude schwingt und von Liebe zusammengehalten wird, ist Heilung in jedem neuen Moment möglich. Das gilt nicht nur für

³⁰⁶ Thomas Gehlert: Systemaufstellungen und ihre naturwissenschaftliche Begründung, Springer, 2020.

unsere Psyche. Das gilt auch für jede neugeborene Zelle in unseren Körpern. Pro Sekunde sind das immerhin etwa 1,5 Millionen Zellen. Das sind unendlich viele Möglichkeiten. Unser Bewusstsein ist dafür bestens vorbereitet.

Lassen Sie uns jetzt damit beginnen.

Eine Tumorstrategie

„Beschwerden sind die Gebete des Teufels.“
Caleb Landry Jones als „Doug“ in „Dogman“

Jede Krise und jeder Tumor sind heilbar.

Das bedeutet nicht, dass man sie notwendigerweise überlebt. Überleben hat mit Heilung nichts zu tun. Was allerdings stimmt, ist, dass es bei Heilung immer auch um Unsterblichkeit geht. Unsterblichkeit ist sozusagen Heilung auf höherem Niveau. Von der kleinsten Zelle bis zum entferntesten Außenposten unseres Bewusstseinsspektrums: Heilung geschieht ständig, auf allen Ebenen des Bewusstseins, ob wir es nun wahrnehmen oder nicht. So wie die DNS sich ständig selbst repariert, so kreierte auch unser Unterbewusstsein täglich Kompromisse mit der Welt, um das innere Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Die allermeisten dieser Prozesse laufen sekundlich unterhalb der Wahrnehmungsgrenze ab. Manche Heilungsprozesse enden mit dem körperlichen Tod. Wenn dem so sein sollte, ist das bei aller Trauer, konsequent betrachtet, auch kein Problem.

Wenn wir uns eine leere Vase vorstellen, die nur mit Luft gefüllt ist, entspräche unser Bewusstsein dieser Luft und die umhüllende Vase unserem Körper. Zerbricht die Vase irgendwann, vermischt sich danach Luft mit Luft. Das Bild hinkt ein wenig, weil die Vase, also unser Körper eigentlich auch Luft, Energie oder Bewusstsein ist. Zellen sind Bewusstseinsenergie in verdichteter Form. Anders

Krebs und Krisen sind keine Probleme. Es sind Lösungen.

Tumorkrieger zeigt, wie genau frühe Lebenserfahrungen unsere Gene prägen, wie ungelöste familiäre Traumata über Generationen hinweg unsere Körper geformt haben und wie sich daraus Symptome, Krisen und Krebs entwickeln konnten.

Dabei verbindet das Buch fundierte psychodynamische Erkenntnisse mit medizinischer Wissenschaft und schlägt zugleich die Brücke zu jahrtausendealtem Wissen über die Funktionsweise unseres Bewusstseins.

Provokant, wissenschaftlich fundiert und zugleich zutiefst menschlich eröffnet dieses Buch eine neue Perspektive, wie es möglich ist, sich aus unsichtbaren genetischen und epigenetischen Programmierungen zu befreien.



Bernhard Voss

Jahrgang 1964, ist Heilpraktiker, Osteopath, Autor und Institutsleiter in Hamburg.

Nach seinem Buch Körperspuren legt er mit Tumorkrieger ein weiteres Werk über die Zusammenhänge von Körper, Geist und Bewusstsein vor.



tredition GmbH

www.tredition.com



Hardcover € 33,00

Softcover € 26,00