

Dr. N. Joss Axmann

Gesünder + Älter!

Das Unbewusste als Therapeut

Gesünder + Älter!

Dr. N. Joss Axmann

Gesünder + Älter!

Das Unbewusste als Therapeut
sowie einiges aus dem Zettelkasten
eines gesunden Hochbetagten

Synergia 

Autor:

Dr. N. J. Axmann

1. Auflage, 2011

Veröffentlicht im Synergia Verlag, Erbacher Straße 107,

64287 Darmstadt, www.synergia-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2011 by Synergia Verlag, Darmstadt

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com, Darmstadt

Printed in EU

ISBN-13: 978-3-940392-98-5

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliographie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

*Es gibt mindestens EINEN wichtigen Grund,
gesund zu bleiben und möglichst alt zu werden, denn:
Je länger man lebt, desto kürzer ist man tot!*

Doch Spaß beiseite: Ich glaube, dass es mindestens NOCH EINEN WEITEREN wichtigen und sehr nahe liegenden Grund gibt, möglichst gesund zu bleiben und dann auch gesund möglichst alt zu werden:

Man hat einfach mehr vom Leben !

Und der folgende Text – so kurz er ist – soll hier ein Stück weiterhelfen.

*Die Welt ist voller Wunder, und das
größte Wunder ist der Mensch ...*

(frei nach Sophocles, im 4. Jhd. vor Chr)

Inhaltsverzeichnis

Vorweg	13
Die Hauptsache zuerst ...	27
... und hier die Hintergründe	37
A bis Z-usätzliches	51
Alkohol	52
Atmung	53
Autogenes Training	54
Bewegung (geistige)	54
Bewegung (körperliche)	55
Bewegung (bedachte)	58
Cholesterin	59
Diet-Programme	60
Erkältung	60
Fett	61
Fisch	62
5BX	62
Frühstück	63
Füße	64
Gedächtnis	64
Gesicht	66
Händewaschen	66
Haltung	67
Haut	68
Hypochonder	69
Kauen	69
Koloskopie	70
Kopf und Haare	71

Lachen und Lächeln	71
Licht	72
Luffa	73
Mittagessen	73
Musik	74
Nachmittags-Tief	74
Nahrungsergänzungsmittel	74
Nase	75
Obst + Gemüse	76
Rauchen	76
Rücken	77
Sex	78
Singen	78
Soziales	79
Sport allgemein	80
Stress	81
Thymus	82
Trans-Fette	82
Treppen	83
Trinken	84
Übergewicht	85
Vorsorge	87
„Zahlen“	88
Biographisches	91

Vorweg

Der Titel dieses Heftchens müsste – etwas unhandlich zwar, doch der sofortigen Verständlichkeit zuliebe – eigentlich in etwa so lauten: „Tue schon früh im Leben für Deine Gesundheit, was vernünftige Leute Dir empfehlen, aber je besser Du Dich *außerdem* mit Deinem Unterbewusstsein stellst und mit ihm umzugehen verstehst, desto gesünder kannst Du sein, und Du kannst gesünder alt und älter werden und mit Spaß am Leben länger leben als man Dir statistisch zugesteht“.

Und um das Unterbewusstsein und um die sehr wichtige Rolle, die es bei Gesundheit und Krankheit und Altwerden spielt, geht es hier.

Ich habe allerdings nicht die Absicht, den inzwischen unzähligen mehr oder weniger kompetenten Rezeptbüchern zu einem Trend-Thema einen weiteren „Ratgeber“ hinzuzufügen, drängt sich doch der Verdacht auf, dass viele dieser Anleitungen zum „Altwerden-ohne-älter-zu-werden“ von selbsternannten „Experten“ geschrieben und immer wieder abgeschrieben werden, die noch schnell auf den Zug aufspringen möchten, der unter anderem in Amerika schon in voller Fahrt ist.

Es wird hier also *nicht* beziehungsweise nur ganz am Rande um wieder einmal allerneueste Erkenntnisse in Sachen Butter oder Margarine gehen, oder um Omega-3, Bewegung und Kreuzworträtsellösen, nicht um Vitamine und Mineralien ja oder nein, und wenn ja, ob nur natürlich oder auch synthetisch, und wenn nein, ob im Alter eventuell doch, dann aber was genau und wieviel.

Ich bin nun *kein* selbsternannter Gesundheitsexperte (bestenfalls ein selbsternannter Privatphilosoph), sondern nur ein sogenannter in-teressierter (Medizin-)Laie mit nach wie vor gesundem Menschenverstand und dem mit zunehmendem Alter immer dringender werdenden Wunsch, die statistische Lebenserwartung eines deutschen derzeit 80jährigen (weitere 6, 7 Jahre) ohne grössere Befindlichkeitsstörungen möglichst weit hinter mir zu lassen. Ich versuche allerdings nicht voller Leidenschaft, 24/7, von morgens früh bis abends spät 7 Tage die Woche nur noch nach neuesten Studienergebnissen gesund zu leben, um (vielleicht, vielleicht aber auch nicht) irgendwann einmal etwas länger zu leben, ohne vorher richtig gelebt zu haben (bekanntlich gibt es auch ein Leben *vor* (!) dem Tod). Aber ich habe da trotzdem inzwischen – wie ich meine – eine Reihe interessanter und nützlicher Erfahrungen machen können, wie man *ohne* großen Aufwand gesünder durchs Leben kommt, und ich möchte diese Erfahrungen mit anderen, vernünftigerweise ganz nebenbei auch gesundheitsbewussten Zeitgenossen teilen.

Es geht hier um eine Methode, die – auf eine kurze Formel gebracht – *zusätzlich* und *ergänzend*, *komplementär* zu den derzeit bekannten Verfahren der modernen Schulmedizin und auch zusätzlich zu immer neuen Salatrezepten und exotischen Gemüsen und der offenbar unübertrefflichen mediterranen Lebenskunst und all den anderen mehr oder minder zuverlässigen „Anti-Aging“-Rezepturen *und* auch zusätzlich zu den schon bisher durchaus erfolgreich praktizierten alternativen Geist-Körper – Programmen eine Möglichkeit bieten soll, spürbar dabei mitzuhelfen, krankhafte Prozesse präventiv von vornherein zu verhindern oder sie – sollte es schon weh tun – als ergänzende therapeutische Unterstützung zu einem frühen Ende zu bringen oder sie zunächst einmal wenigstens abzubremsen. Krankhafte Prozesse der verschiedensten Art, die das allgemeine tägliche Wohlbefinden immer wieder und mit zunehmendem Alter leider immer häufiger und auch schmerzhafter stören.

Mit anderen Worten: Es geht um eine Möglichkeit, gesünder, beschwerdeärmer – und mit etwas Glück vielleicht sogar (fast) beschwerdefrei

alt zu werden und dabei auch älter zu werden, als man sonst mit Blick auf die Statistiken erwarten dürfte. Ich betone gleich zu Beginn und sehr bewusst das Wort *Möglichkeit*.

Ich lege keinen Wert auf die vielleicht sogar ohnehin falsche Feststellung und möchte daher auch nicht behaupten, dass diese „meine“ Methode revolutionär, funkelnagelneu und einmalig ist und bis dato keine Parallelen hat (die www.Suchmaschinen haben allerdings vergeblich gesucht, aber vielleicht sind mir auch nur nicht alle in Frage kommenden Suchwörter eingefallen). Jedenfalls habe ich mir das im Folgenden beschriebene ganz einfache und wenig aufwendige Verfahren schon vor Jahren für mich ganz allein ausgedacht und es dann auch selbst entwickelt und immer weiter verbessert. Ich habe Erfolg damit gehabt, und deshalb sollten es vielleicht auch andere einmal versuchen, und zwar auch Zeitgenossen, die eigentlich von alternativer Medizin nichts halten und solchen vermeintlichen Hokuspokus bisher abgelehnt haben.

Und wie schon angedeutet: Diese Methode ist buchstäblich *jedem* mit 10 oder anfangs eventuell auch 20 Minuten *Zeit* täglich oder auch alle zwei Tage ohne weiteren Aufwand zugänglich. Das vorhandene Bett oder das Sofa oder auch eine Luftmatratze irgendwo in den eigenen vier Wänden, oder später auch nur eine bequeme Sitzgelegenheit, das ist alles, was man braucht, und das Ganze ist auch noch gratis. Nicht jeder entschliesst sich gleich zu einer Hypnosebehandlung oder zu einem Kurs in transzendentaler Meditation oder einer dieser anderen vorchristlich-fernöstlichen Seelenerfrischungen, die schon seit tausenden von Jahren niemandem schaden, aber möglicherweise auch nicht viel helfen. Und nicht jeder rafft sich auf und fährt an vereisten Winterabenden noch einmal sonstwohin zum Schwimmen oder „Weight-wachen“ oder in eine dieser Maschinenhallen, wo man sich in Gesellschaft gegen Bezahlung bis zur Besinnungslosigkeit quälen kann.

Doch nun endlich zur eigentlichen Sache:

Ich habe mir lange überlegt, wie ich diesen kurzen Buchtext vernünftigerweise gliedern soll. Der Titel verspricht etwas, was jeden, der an seiner Gesundheit interessiert ist, neugierig machen sollte, es sei denn, er gehört zu denen, die bei Begriffen wie dem „Unbewussten“ sofort stutzen und Themen dazu vorurteilsbeladen und voller Misstrauen von vornherein als parapsychologisch – metaphysischen Humbug abtun. Das dürften aber sowieso keine Leser werden. Bleiben also die vorurteilsfreien Neugierigen, die dann aber auch möglichst bald wissen wollen, wovon genau hier die Rede ist, kurz: „wie das denn nun eigentlich gehen soll mit dem Unbewussten und der Gesundheit“.

Die Beschreibung der eigentlichen Methode habe ich daher an den Anfang gestellt und die Hintergrundinformationen zu diesem Fragenkreis weiter nach hinten verschoben. Diese Hintergrundinformationen sollen das Ganze in einen etwas größeren Rahmen stellen, und sie sollen erklären, was es in diesem Zusammenhang meinen Überlegungen nach mit dem Unbewussten auf sich hat, und wie ich überhaupt auf die ganze Sache gekommen bin. Und sie sollen schließlich einige das Ganze untermauernde mehr ins Philosophische gehende Gedanken nachliefern.

Allerdings sind die hier folgenden einführenden Bemerkungen etwas länger geraten, als das sonst bei Vorworten üblich ist, denn ohne jede Vorbereitung kann man so ein etwas fremdartiges Thema nicht angehen. Die noch etwas zweifelnden Leser, die es nicht so eilig haben und es erst einmal genauer wissen wollen, können ja ohne weiteres nach diesem Abschnitt „Vorweg“ das folgende Kapitel überspringen und zunächst „.....und jetzt die Hintergründe“ lesen.

Beim Lesen dieser „Hintergründe“ wird freilich mancher Leser sich fragen, ob die Betrachtungen dort gemessen an dem hier behandelten eigentlichen Thema nicht einen etwas zu großen Bogen spannen. Das mag richtig sein, doch meine ich, dass das nicht schaden kann. Je mehr man sich mit der „Umgebung“ dieses Themas befasst und

auseinander setzt, desto erfolgreicher wird man – falls man zustimmen kann und sich überzeugen lässt – mit der hier vorgestellten Methode sein. Denn um hier einen möglichst erfolgreichen Versuch zu machen, reicht meines Erachtens die keinen mehr besonders aufregende Alltagserfahrung nicht aus, dass irgendwie irgendwo da oben im Hinterkopf zum Beispiel nach einem im Augenblick vergessenen Namen weitergesucht wird, der einem dann irgendwann wieder „einfällt“. Man sollte vielmehr ganz und gar davon überzeugt sein, dass wir genau da oben in unserem unscheinbaren und aus 90 % Wasser bestehenden Gehirn einen fabelhaft funktionierenden, nach wie vor sehr, sehr geheimnisvollen unbewussten Bereich haben, in dem nicht nur nebenbei nach vergessenen Namen gesucht wird, sondern der buchstäblich jede Sekunde unseres Lebens eine Unzahl der unglaublichsten Einzelleistungen vollbringt. Und deshalb sollte man sich zur Einstimmung – dachte ich mir – einige Gedanken über dieses merkwürdige Unbewusste machen.

Doch endlich von vorne:

Vor sehr vielen Jahren – ich war noch Student damals, und inzwischen zähle ich zu den Betagten, wenn nicht gar schon zu den so genannten Hochbetagten – las ich eines Tages bei einem seinerzeit sehr bekannten Hirnforscher, dass er – so erinnere ich es zumindest sinngemäß – die Bereiche des uns Bewussten in unserem menschlichen Gehirn, zusammen gesehen also das, was wir Bewusstsein nennen, von ihrem Umfang und ihrer Bedeutung und ihrem Leistungsvermögen her als *kleine Inseln im riesigen Ozean des Unbewussten betrachte*.

Bildlich gesehen wären das quasi kleine Kreisflächen in einer sehr, sehr, sehr grossen Kreisfläche mit gemeinsamen, sich überschneidenden, ineinander übergehenden und wechselnd großen gemeinsamen Teilflächen mit durchlässigen Grenzlinien beziehungsweise durchlässigen Grenzflächen. Diese Vorstellung kann durchaus mehr oder weniger falsch sein, sie sollte auch nur einen ungefähren Begriff von den Größenordnungen vermitteln. Wir wissen ganz einfach viel zu wenig über das Unbewusste, wie es arbeitet, warum es so arbeitet, warum es nicht

immer perfekt funktioniert, wo und wie im Gehirn es im Verhältnis zu den bereits bekannten bewussten Bereichen im einzelnen angesiedelt ist, ob separat, ob verteilt über alle auch bewusst arbeitenden Bereiche. Viel mehr Fragen als Antworten, die bisher überdies meist weitgehend hypothetisch sind.

Der Wissenschaftler sprach damals, glaube ich, nicht vom Unbewussten, sondern wie üblich vom Unterbewusstsein, aber ich meine, dass man angesichts seiner Aussage sehr viel eher von einem „Über“-Bewusstsein sprechen müsste, oder eben – angesichts der vielen noch völlig offenen Fragen etwas neutraler und daher wohl auch treffender und im übrigen auch phonetisch etwas eleganter – vom Unbewussten.

Jedenfalls hat mich diese inzwischen wohl eher noch deutlicher gewordene Einschätzung des Unbewussten damals tief beeindruckt, und ich habe sie über die Jahre hinweg nie vergessen können und immer wieder aufs Neue darüber nachgedacht. Und genau sie hat schließlich irgendwann zu der Überlegung geführt, dass dieses im Vergleich zu unserem offenbar eher bescheidenen bewussten Ich vermutlich geradezu gigantisch umfangreiche und leistungsfähige Unbewusste – unser „Großes Ich“, sollte man deshalb vielleicht sagen – unseren buchstäblich unfassbar komplizierten menschlichen Organismus auf bewundernswerte und weitestgehend unbegreifliche Weise völlig autonom, selbsttätig, UN-willkürlich und dabei normalerweise in aller Stille – eben UN-bewusst – funktionieren lässt. Und ich habe mir weiter überlegt, dass dieses Unbewusste demnach auch in der Lage sein müsste, aus was für Gründen auch immer vorübergehend fehlgelaufene bzw. fehllaufende, also krankhafte körperliche Vorgänge wieder zu korrigieren und zu „reparieren“. Dass unser menschlicher Körper die Fähigkeit hat, sich eigenständig zu heilen, ist schließlich eine uralte und tägliche Erfahrung. Und wenn das Unbewusste – wiederum aus was für Gründen auch immer – gelegentlich nicht von selbst eingreift, stellt sich sofort die Frage, ob es denn nicht eine Möglichkeit gäbe, es gezielt auf solche gelegentlichen Fehlleistungen „aufmerksam“ zu machen, zu „aktivieren“ und zum Eingreifen zu bewegen. Es sozusagen – so würde der

Internet-Freak das heute nennen – entsprechend zu programmieren. Ich werde es allerdings lieber „prägen“ nennen.

Wenn auch das Unbewusste auf der Grundlage uns weitgehend unbekannter „Vorschriften“ augenscheinlich völlig autonom wirksam wird und selbsttätig handelt, so kommunizieren die bewussten und die unbewussten Bereiche des Gehirns offenbar doch in jedem Fall ununterbrochen und sehr engmaschig miteinander, wenn auch im Einzelfall mit unterschiedlicher Intensität und in unterschiedlicher Richtung. Nicht nur das: die Übergänge sind vermutlich fließend, dauernd wechselnd, nicht scharf abgegrenzt. Und es scheint möglich zu sein, diese Kommunikation – im vorliegenden Fall vor allem aus dem Bewussten ins Unbewusste – für eine Beeinflussung des Unbewussten zu nutzen. Einmal besser, einmal weniger gut oder auch gar nicht, wobei auch hier die Gründe weitgehend im Dunkeln bleiben.

Was wir vom menschlichen Gehirn wissen, ist überwältigend genug: Einige tausend Kilometer Nervenbahnen verbinden 100 Milliarden, also 100.000.000.000.000 Nervenzellen, hier Neuronen genannt, von denen es etwa 10.000 verschiedene Arten gibt. Einige Milliarden Synapsen, Verbindungsstellen zwischen den Nervenzellen. Milliarden unterstützender Zellen, die die Neuronen „umsorgen“. Um die 100 bekannte chemische Regulatoren, Botenstoffe. Kilometerweise feinste Blutbahnen und und, und. Die zwei Händevoll Gehirn machen etwa 2 % des Körpergewichts aus, nehmen aber – kein Wunder – 15 % der Herzleistung in Anspruch und verbrauchen – kein Wunder – 20 % des Sauerstoffs. Und unzählige bis auf weiteres ungelöste Rätsel vervollständigen die Ausstattung unserer „Schaltzentrale“.

Es wird in diesem Bereich trotz bewundernswerter Fortschritte in der Hirnforschung noch lange, wahrscheinlich für immer an letzten gesicherten Erklärungen fehlen. Zwar gewinnt die Wissenschaft täglich faszinierende neue Erkenntnisse hinzu, wie bestimmte Lebensvorgänge ablaufen, doch Fragen, wie es im einzelnen dazu kommen konnte, dass sie so ablaufen wie sie ablaufen, diese Fragen werden wohl auch in Zukunft oft unbeantwortet bleiben, wie lange auch Kreationisten

und Evolutionstheoretiker – nach Lage der Dinge reichlich müßig – miteinander streiten.

Übrigens: Was die hier vorzustellende Methode der bewussten, gezielten Beeinflussung, der Prägung des Unbewussten angeht, werden sich Kenner und Kritiker der alternativen Lebensbewältigung sicherlich an das „Positive Denken“ erinnern fühlen, vielleicht auch an die „Transzendente Meditation“ oder die „Hypnotherapie“ oder auch an die eine oder andere weitere Geist-Körper-Therapie, doch wird sich zeigen, dass wir es hier mit einer etwas anderen Zielrichtung und einem andersartigen Vorgehen zu tun haben, wobei auch das Erfolgsversprechen ein anderes ist.

Doch zurück zum eigentlichen Thema:

„Wenn doch diese verdammte Erkältung bald ein Ende hätte!“ ist – ein Beispiel – als wiederkehrender, je nach Leidensdruck mehr oder minder flüchtiger Gedanke, der dem Kranken bewusst durch den Kopf geht, natürlich auch gleichzeitig ein Signal in sein Unbewusstes. Aber es wird dies ein vergleichsweise schwaches, weil sozusagen nicht optimal formuliertes beziehungsweise transportiertes und nicht hinreichend intensives Signal sein, und es wird deshalb in der Regel auch ohne besonderen Effekt bleiben: Die Erkältung wird vermutlich trotzdem eine Woche oder stattdessen auch die bekanntermaßen nicht merklich kürzeren 7 Tage dauern. Vielleicht wird sie aber auch – wer weiss, warum? – nur 6 oder 5 Tage dauern. Jedenfalls kann – davon bin ich inzwischen überzeugt – ein solcher schwacher, meist unwirksamer Effekt gezielt, systematisch, methodisch verstärkt werden. Meine Erkältungen beschränken sich inzwischen regelmäßig auf eine etwas verstopfte Nase und dauern, wenn ich denn alle 3, 4 Jahre (!) eine kriege, je nach Bösartigkeit der eingefangenen Viren meistens nur 2 oder 3, maximal 4 Tage, und zwar ganz ohne Echinacea oder diesen südafrikanischen Geraniensaft mit dem so schwierigen Namen (übrigens ist Echinacea trotz seiner grossen Beliebtheit offenbar nicht sonderlich wirksam und wohl nur für die Anbieter ein Heilmittel).

Dr. N. Joss Axmann

Gesünder + Älter!

Das Unbewusste
als Therapeut

Synergia

Interesse geweckt?

Weitgehend autonom funktionierend, also unabhängig von den bewussten Bereichen des Gehirns, ist das Unbewusste als „Leitstelle“, als Kommandozentrale für den Ablauf der buchstäblich unendlichen Vielzahl hochkomplizierter lebenswichtiger Abläufe im menschlichen Körper verantwortlich.

Ferdinand Ledwig

Gesünder + Älter!

Das Unbewusste als Therapeut und mehr aus dem Zettelkasten eines gesunden Hochbetagten

96 Seiten, kartoniert, **14,90 €**
ISBN 978-3-940392-98-5

Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!