

JOAN BORYSENKO – TRANSKRIPT

Borysenko: Die Geschichte, wie ich mich sowohl beruflich als auch privat für Heilung interessierte, begann, als ich 10 war. Ich erzähle diese Geschichte oft, weil ich eine wirklich schreckliche psychotische Episode und dann Zwangsstörung entwickelte. Ohne auf die Details einzugehen, reicht es zu sagen, dass ich gruselige Dinge sehen konnte, die nicht wirklich da waren – wie Kopfjäger mit Gewehren. Ich dachte, dass sie meine Eltern und meinen Bruder töten würden. Ich konnte sie halbgeformt sehen, als würden sie sich gerade aus einer anderen Ebene manifestieren. Durch die Zwangsstörung und die Psychose glaubte ich tatsächlich, dass ich die Einzige war, die sie daran hindern konnte, sich zu manifestieren.

Bei Zwangsstörungen macht man alle möglichen Rituale. Händewaschen ist sehr typisch. Bei mir musste alles, was ich las, kopfüber und rückwärts sein. Ich konnte nicht sprechen, bis ich alles in einer mentalen Liste geordnet hatte. Eine dunkle Nacht der Seele beschreibt es nicht einmal annähernd. Ich lebte in einer Landschaft solchen Schreckens, dass ich immer vorsichtig sein musste. Ich möchte mich nicht einmal daran erinnern. So ging das etwa sechs Monate lang. Meine Eltern gingen mit mir zu wunderbaren Psychiatern, aber keiner davon konnte mir etwas bieten, weil das war, als ich 10 Jahre alt war, also vor 60 Jahren. Es gab kein Clonazepam, kein Prozac, keine Verhaltenstherapie. Sie konnten mir nichts bieten.

Und eines Tages dachte ich: „Was würde wohl passieren, wenn ich mich hinsetze und bete?“ Ich kam nicht aus einer Art von Familie, die betete. Ich hatte einen recht agnostischen Vater, der Naturmystiker war, und meine Mutter – auch wenn beide jüdisch waren – war Atheistin. Das passiert, wenn man große Teile seiner Familie im Holocaust verliert. Manchmal fragt man sich: Wenn Gott liebevoll ist, wenn Gebete funktionieren, wenn Heilung möglich ist, warum passieren den Menschen schreckliche Dinge? Es gibt das alte Sprichwort „Im Krieg gibt es keine Atheisten.“ Ich dachte also, ich könnte einfach beten und sehen, ob etwas passiert. Und das tat es. Die extreme Angst wurde von einem Frieden ersetzt, den ich Ihnen nicht einmal beschreiben kann. Es gibt eine biblische Aussage: „Der Friede, der all unser Verstehen übersteigt.“ Es ist ein Gefühl der tiefen Liebe, bekannt zu sein, von einer anderen Ebene unterstützt zu werden. Alles war klar und ich wusste Dinge, die ich in meinem gewöhnlichen Verstand nicht wusste. Und ich wusste genau, wie ich heilen konnte. Erstens wusste ich, dass Heilung möglich war. Und zweitens wusste ich genau, wie ich es anstellen musste. Das werde ich jetzt nicht erzählen – zu lange Geschichte. Innerhalb von drei Tagen waren alle Albträume, alle Halluzinationen von Kopfjägern, jeder Drang nach Ritualen einfach verschwunden. Das war es. Ich war nicht nur wieder zu meinem normalen Zustand hergestellt, sondern zu einem Zustand, in dem ich wusste, dass es mehrere Existenzebenen gibt, dass dies nur eine davon ist. Dann faszinierten mich die Eigenschaften des Heilens. Und mich faszinierte Gehirn-

forschung. Ich war in der fünften Klasse. Wir lernten das Gehirn. Da kommen Fragen wie: Wie kann es sein, dass man mit seinem Gehirn auf eine Frequenz eingestellt ist und dann passiert etwas und man sieht andere Frequenzen? Es kann Heilung geben. Es kann Kopfjäger geben. Die ganze Spanne menschlicher Möglichkeiten breitete sich aus. Und als ich älter wurde, interessierte ich mich immer mehr für Gehirnforschung, immer mehr für Psychologie und interessierte mich mehr für Bewusstseinszustände, vor allem den Zustand des Friedens. Ich glaube, dass wir alle von Angst angetrieben werden – zum Teil, weil es eine Notwendigkeit zum Überleben ist. Aber ich glaubte, dass es Wege gibt, Frieden zu finden, und wollte mehr darüber lernen und in der Lage sein, zu diesem Zustand des Friedens zurückzukehren. Ich wollte anderen helfen, zu diesem Zustand zurückzukehren.

Das hat mich im Prinzip auf den Pfad meines restlichen Lebenslaufs gebracht. Ich mache es kurz. Ich studierte Biologie und Psychologie und schrieb Abhandlungen über die Eigenschaften des Bewusstseins. Und dann beschloss ich, dass es das Beste wäre, an der medizinischen Fakultät von Harvard zu promovieren, weil es dort Menschen gab, die sowohl im Bereich des Bewusstseins als auch im Bereich der Neurowissenschaft arbeiteten, mit denen ich arbeiten wollte. Ich machte meinen Dokortitel tatsächlich an der medizinischen Fakultät von Harvard im Bereich der Zellbiologie und dann wurde ich Krebszellbiologin. Ich arbeitete viele Jahre. Es gab ein Labor an der medizinischen Fakultät von Tufts. Ich erforschte Krebszellen. Wodurch werden sie zu Krebs? Wie könnten sie wieder normal werden? Und dann bekam mein geliebter Vater Krebs und starb – nicht am Krebs, sondern durch Selbstmord, weil er durch die Medikamente, die sie ihm gaben, damit sich seine Lymphozyten nicht so schnell teilten – er hatte eine Form von Leukämie –, eine manische Psychose entwickelt hatte. Diesen Zustand kenne ich nur zu gut – zumindest die Psychose als ich zehn war. Dann setzten sie seine Medikamente eines Tages ab, um ihn zu operieren. Er wartete, bis meine Mutter eines Nachts schlief, öffnete das Fenster ihrer Wohnung im 36-ten Stock und sprang in den Tod. Und ich muss sagen, dass alles, was ich hier sage, oder jeder Vortrag, den ich vor Krebspatienten oder in Krankenhäusern oder über das Heilen mache, in meinem Herzen meinem Vater gewidmet ist, weil ich vermutlich bis heute in einem Labor sitzen würde, wenn diese furchtbare Sache nicht passiert wäre. Und als ich darüber nachdachte, wie ich dieser Sache Bedeutung geben könnte, dachte ich: Wenn ich nur einer Familie helfen könnte, einen besseren Ausgang zu haben als unsere Familie, würde mir das viel bedeuten. Also beschloss ich, in ein neues Fachgebiet namens Verhaltensmedizin zu gehen. Dort forschte ich ... Ich erforschte Heilung, öffnete eine Geist-Körper-Klinik für Menschen mit Krebs. Dann eine andere für Menschen mit AIDS, dann eine dritte für Menschen mit chronischen Krankheiten oder stressbedingten Krankheiten. Ich schrieb 17 Bücher.

Interviewerin: Was ist die Erklärung dafür, wo Krebszellen herkommen?

Borysenko: Vor Jahren wurde eine Studie gemacht, in der ein Carcinogen – das ist ein chemischer Stoff, der Krebs hervorruft – auf die Seite eines Salamanders gemalt wurde. Anstatt Krebs zu entwickeln, wuchs an dem Salamander ein neues Gliedmaß. Und ich glaube ... Für mich ist der Grund, warum Krebs anfängt zu wachsen, dass etwas den Organismus herausfordert, sich weiterzuentwickeln. Und Krebs ist eine missgeleitete Form der Evolution. Es ist ein Signal, dass es etwas in Ihrem Leben gibt, dass extrem irritierend für Ihren Körper, Ihren Geist oder Ihre Emotionen ist. Daher kommt der Krebs. Als ich noch Krebszellbiologin war, arbeitete ich in einem Gebiet, das noch keinen Namen hatte – die Epigenetik. Und ich dachte: Wenn ich diese Krebszellen nehme und sie in ein Gewebekulturmedium gebe, das andere Bestandteile hatte als das normale Gewebekulturmedium, könnte ich die Zellen heilen? Und ich fand heraus: Indem ich die Art der Fettsäuren in diesem Gewebekulturmedium änderte – aus den Fettsäuren besteht die Zellmembran und durch die Zellmembran kommunizieren die Zellen mit einander –, konnte ich die Tumorzellen dazu bringen, normal auszusehen und zu handeln. Die Gene hatten sich nicht geändert. Sie hatten noch immer Krebsgene. So kann ich es am besten sagen: Es ist, wie wenn Sie einen Stuhl haben, aus dem die ganze Polsterung rausfällt. Er fällt langsam auseinander und Sie machen eine sehr festen Bezug drumrum. Er funktioniert immer noch. Und das konnte ich bei den Krebszellen tun. Und ich glaube, dass wir das manchmal mit den Zellen nicht in der Gewebekultur, sondern mit unseren eigenen Zellen machen können.

Beispielsweise gelangen die Hormone, die auf unsere Emotionen reagieren, in die Gewebekultur, die wir sind. Wir sind schließlich ein großer Sack voll Zellen und sind von verschiedenen Flüssigkeiten umgeben. Unsere Emotionen setzen verschiedene Neurohormone frei und diese können – sie sind ein epigenetischer Faktor – Krebszellen verändern. Unsere Ernährungsweise – damit habe ich gearbeitet. Ich habe die Fette in der Gewebekultur verändert. Wenn wir die Art ändern, wie wir essen, gibt es einige Beweise, dass zumindest für einen Teil der Menschen Krebs zurückgehen kann, wenn sie ihre Ernährung ändern.

Ich wurde sehr sehr fasziniert von all den Ebenen des Krebses und vor allem davon: Wenn jemand plötzlich gesund wird und nichts getan hat, wie seine Ernährung zu ändern, was ist passiert? Wir können das erforschen. Es gibt Fälle von sogenannter Spontanremission. Der medizinische Begriff bedeutet, dass sie keine medizinische Versorgung erhalten haben und leider erkennen die Forscher manchmal nicht, dass es anderen Dinge als Chemotherapie gibt, die möglicherweise eine Veränderung hervorrufen können. Aber es wurden drei Dinge erkannt, die alle Menschen, die eine Spontanremission erfahren haben, gemeinsam haben. Eines davon ist, dass sie daran glauben, dass es möglich ist, zu genesen. Zweitens: Sie glauben es nicht nur generell, sondern spezifisch. Sie glauben: „Ich kann genesen.“ Und drittens: Sie haben eine

transformative spirituelle Erfahrung. Eine Person kann alle drei Dinge haben und in vielerlei Hinsicht heilen, aber vielleicht heilt ihr Körper nicht. Oder sie hat eine Remission. Ich glaube, dass wir verstehen müssen, dass der Körper ein temporärer Wohnsitz ist. Er währt so lange, wie er währt. Und körperliche Heilung ist ganz anders als spirituelle Heilung, die die Vorstellung aufrollt, dass wir getrennt voneinander sind und das Leben keine Bedeutung hat, und wir erkennen, dass alles miteinander verbunden ist.

Es ist wie die Erfahrung, die ich mit 10 Jahren hatte. Ich hatte eine direkte Erfahrung, die aus dem Mund einer Wissenschaftlerin albern klingt. Und es lässt sich nicht gut ausdrücken. Aber alles ist aus Liebe gemacht. Alles ist aus einer Leuchtkraft der Liebe gemacht, aus der sich alles manifestiert. Und das ist eine aufstrebende Art der Wissenschaft. Ich glaube nur die Quantenmechanik fängt an, sich das anzusehen. Reguläre Biologie ist noch nicht so weit gekommen. Aber Heilen bedeutet, aus der Matrix herauszuspringen in eine andere Realität der Liebe. Und ich glaube, deshalb sind wir hier ... um zu lernen, wie man liebt, und andere Menschen zu inspirieren und Mitgefühl zu streuen in dieser sorgenschweren Welt. Und das ist es, was Heilung für mich bedeutet.

Interviewerin: Wenn uns eine Krankheit heimsucht – sei das Krebs, oder Lupus oder etwas Chronisches –, ist das ein Zeichen, dass wir vergeben, uns selbst lieben müssen? Sie sprechen von Verbindung.

Borysenko: Wenn wir an Liebe in einem sehr tiefen Sinne denken, ist es ein Gefühl der achtsamen Verbindung und Weite und Aufmerksamkeit und Respekt für alles, was lebt. Und wenn ich es aus einer lokalen Perspektive betrachte, bedeutet es Dinge wie: Welche Art von Giftstoffen sind in der Umwelt? Kann das bereinigt werden? Für eine Person mit einer Krankheit: Gibt es Giftstoffe in Ihrem Zuhause, die gereinigt werden müssen? Sind Giftstoffe in Ihrem Essen? Müssen Sie auf biologisch angebaute Nahrung umsteigen? Und wenn Sie Fleisch essen, Fleisch von Tieren zu essen, die ein gutes Leben hatten, die respektiert wurden, die selbst gut gegessen haben. Ich liebe die Aussage von Michael Pollan, dem Autor: „Wir sind das, was unser Essen isst.“ Und das ist absolut wahr. Unser Wasser muss rein sein. Wir müssen das für uns selbst bereinigen in unseren Gemeinschaften und unserer Welt. Das ist ein Aspekt. Dann müssen unsere eigenen toxischen Emotionen bereinigen. Meine buddhistischen Freunde sprechen von den fünf Kleshas. Darüber muss ich immer lachen. Es klingt wie ein jiddisches Wort: „Oh, ich habe Kleshas.“ Eines davon ist gleich in Sanskrit und Hindu. Eines davon ist Avidya, die Unwissenheit darüber, dass alles miteinander verbunden ist, dass wir alle unabhängig sind, dass nichts von alleine entsteht. Das ist ein Aspekt der Dinge. Und wenn Sie glauben, dass Sie getrennt und allein in diesem Leben sind, beeinflusst Sie das natürlich. Es quält Sie. Sie fühlen sich allein.

Und was ich Ihnen aus meiner wissenschaftlichen Sicht sagen kann, ist, dass Einsamkeit schlechte Dinge mit Ihrem Immunsystem, Ihrem Herzkreislaufsystem anstellt. Die Wissenschaft der Liebe ist unglaublich – was sie für uns tut. Und das Gegenteil ist das Gefühl der Einsamkeit.

Aber es gibt vier weitere Arten von betrübenden Emotionen. Sie müssen sich Ihr eigenes emotionales Leben anschauen. Alle Emotionen sind letzten Endes gute Emotionen, weil sie Ihnen alle etwas sagen. Es ist so gut, eine Emotion da sein zu lassen und zu sehen, was es ist. Neugierig zu sein, achtsam zu sein, präsent zu sein. Und dann in der Lage zu sein zu sehen, wo es Sie hingeführt hat. Halten Sie beispielsweise an einem Bedauern oder Groll fest? Und dann müssen Sie sich an die Arbeit machen und das Bedauern und den Groll loslassen. Dann sind Sie nicht anfällig dafür, an dieser Emotion festzuhalten. Als ich beispielsweise eine Geist-Körper-Klinik leitete, fand ich heraus, dass wir immer wieder zu Bedauern und Groll zurückkommen mussten. Wenn ich Leute am Ende des 10-wöchigen Programms interviewte und dann nochmals ein Jahr später, erkannte ich, dass manche Menschen ... Es war ein Programm, das auf Meditation und Achtsamkeit und Vergebung und Dankbarkeit beruhte. Darauf, die Vorstellungskraft zu nutzen, das Leben auf all diesen verschiedenen Ebenen aufzuräumen. Wenn ich Leute anrief, heilten manche einfach nicht. Es hatte sich fast nichts verändert. Und fast immer hielten sie an einem Kummer oder einem Groll fest, wodurch sie steckenblieben. Und glaube, das ist ein sehr wichtiger Teil des Heilens. Man kann sich nicht mit etwas verbunden fühlen, wenn es irgendwo eine Blockade gibt. Und diese Dinge sind alle wichtig. Und Sie können auch nicht heilen, wenn es nur für Sie ist. Was auch immer Sie erhalten, es gibt einen natürlichen Fluss. Es muss zu anderen fließen, es muss zurückgeben. Ich sehe das oft im Heilungsprozess, dass Menschen das Bedürfnis bekommen, mit anderen zu teilen, was sie gelernt haben – zurückzugeben, anderen Heilung zugänglich zu machen.

Interviewerin: Egal ob schmerzliche Emotion oder körperlicher Schmerz, ich würde den Menschen gerne ein Hilfsmittel geben, wie sie damit umgehen oder es anders betrachten können, sodass sie sich der Sache nicht versperren. Sie sprechen von Schmerz und dann die Einstellung zum Schmerz. Können Sie darüber was sagen?

Borysenko: Absolut. Es ist wirklich wichtig, dass die Menschen die Dinge auf einer verkörperten Ebene verstehen. Wir hatten alle schon Erfahrungen, die wir verstandesmäßig verstehen, aber nicht wirklich im Körper. Und das ist der wichtige Teil. Es gibt also zwei Seiten. Eine davon ist, sich in Achtsamkeit zu üben. Ich hatte beispielsweise fürchterliche Migränen. Ich bekam eine Migräne, ich begann mich zu übergeben, ich wurde teilweise blind. Es ging mir so schlecht, bevor es Medikamente gab. Und dann machte ich die Übelkeit schlimmer, weil ich dachte: „Was läuft bei mir falsch? Alle anderen haben ein Leben. Ich weiß nie, wann es mir schlecht und wann

es mir gut gehen wird. Das ist fürchterlich.“ Ich weinte und das machte den Schmerz nur schlimmer. Dann erfuhr ich von Achtsamkeit etwas später in meinem Leben. Ich erinnere mich an den Tag. Ich saß in meinem Labor, als ich noch Krebszellbiologin war. Ich bekam eine Migräne und dachte sofort: „Oh Gott, wer holt die Kinder von der Kita ab? Wie lange wird es dauern?“ Und dann sagt ich endlich: „Joan, dein Widerstand macht es schlimmer. Sei im Schmerz anwesend.“ Es war ein extremer Schmerz hinter einem Auge, aber anstatt es als Schmerz zu verurteilen ... Achtsamkeit bedeutet Neugier. Ich begann, neugierig zu sein. Und es war kein zusammenhängender Schmerz. Er flimmert. Er ist hier und geht dann da hin. Er ist unerträglich. Er überschreitet die Grenze zu Vergnügen. Er tut all diese Dinge. Und als ich weiter atmete ... Und das ist der Schlüssel. Sie müssen weiter atmen. Beim Atmen geht es um Verbindung. Atmen Sie in Ihren Bauch, atmen Sie tief. Seien Sie neugierig, beobachten Sie. Ich bemerkte, dass der Schmerz tatsächlich weniger wurde. Und nach 10 oder 15 Minuten der Beobachtung verschwand die Migräne. Ich möchte nicht sagen, dass der Schmerz einer jeden Person immer weggehen wird, aber ich sage, dass es wahrscheinlich ist, dass er sich verändern und ein bisschen schwächer werden wird. Sie fügen keine weitere Leidensebene hinzu. Stattdessen sind Sie neugierig. Sie sind präsent. Das ist eine Sache. Das ist die verkörperte Sache. Wenn es nicht verkörpert ist, glauben Sie es nicht.

Im anderen Teil geht es um Ihre Sicht der Welt. Wenn Sie Schmerz als Übergangsritus ansehen, ist es ganz anders. Hier ein Beispiel: Eine junge Frau mit Krebs kam in meine Klinik. Sie hatte eine wirklich aggressive Form von Brustkrebs und sie wusste das. Und trotzdem hatte sie Hoffnung in sich. Sie sagte mir – Originalton: „An dem Tag, an dem ich die Diagnose erhalten habe, starb die Person, die ich gewesen war.“ Natürlich passiert das. Das ganze Leben fällt in diesem Moment auseinander. Aber dann sprach sie weiter: „Aber ich bin noch nicht als die wiedergeboren, die ich sein werde.“ Und das ist der Schlüssel. Ich wusste sofort, dass sie sich gut machen würde, weil sie ein Gespür für das Fortbestehen hatte, selbst in der Art, wie sie sprach. Sie erzählte eine Geschichte, die mir sagte, dass diese Frau erwartet, zu leben. Und das ist sehr, sehr wichtig. Was sie eigentlich schilderte, waren die drei klassischen Schritte eines Übergangsritus. Das ist es, was jeder Schamane hat, ein Übergangsritus, bevor er mit der Fähigkeit zu heilen zurückkommt und der Fähigkeit, zwischen den verschiedenen Welten hin und her zu gehen und die verschiedenen Quantenebenen der Dinge zu sehen und mit Energie auf einem Level zu arbeiten, auf dem sie wirklich heilen können. Sie durchleben alle eine Art von Tod, typischerweise eine sehr schwere Krankheit irgendeiner Art. Es ist sehr typisch. Ein Übergangsritus.

Übrigens basiert jeder Hollywood-Film auf einem Übergangsritus. Darüber spricht Joseph Campbell in der Geschichte des Helden. Zuerst fällt die Welt auseinander, wie bei der jungen Frau, die Krebs hatte. Zweitens geht man in die Zeit zwischen „nicht mehr“ und „noch nicht“. Man ist nicht, wer man war, und auch nicht, wer man

wird. Das ist eine heilige Zeit, die Zeit zwischen „nicht mehr“ und „noch nicht“. Es ist eine beängstigende Zeit, weil man keine Markierungen hat. Es ist eine Zeit, in der man wirklich lernen muss, im Unbekannten präsent zu sein. Und es ist eine Zeit, in der man seine Mentoren findet. Es ist eine Zeit, wenn Menschen danach suchen, was wirklich wahr ist. Es ist eine Zeit, wenn sie nach Heilung suchen. Und es ist eine machtvolle Zeit. Und dann, wenn die Menschen durchgegangen sind, findet die dritte Phase eines Übergangsritus namens Rückkehr statt. Und wenn sie zurückkehren, haben sie etwas Besonderes, das sie anderen Menschen geben können. Und deshalb sagte ich, dass Menschen, die das durchmachen, beinahe immer etwas zurückgeben wollen. Sie wollen mit anderen teilen, was sie gelernt haben. Und das ist sehr wichtig. Ich begann also, das in meine Arbeit mit den Menschen aufzunehmen. Jemand kam rein und sagte: „Oh Gott, ich habe diese furchtbare Krankheit. Ich bin ein Opfer.“ Das ist sehr entmachtend. Es nimmt die Hoffnung. Sie müssen wissen, dass es Hoffnung gibt und dass es ein Kreislauf ist. Ja, die Person, die Sie waren, ist gestorben, sodass Sie sich auf ganz neuer Ebene neu zusammensetzen können. Es ist wie das Gesetz der dissipativen Strukturen, für das Ilya Prigogine den Nobelpreis gewonnen hat. Er war Physiker und sagte – un das stimmt auf jeder Ebene: „Wie oben, so unten.“ Von den Molekülen bis zu den weitesten Bereichen des entferntesten Universums brechen die Dinge auseinander, um sich auf höherer Ebene neu zu gestalten. Und das gibt den Menschen Hoffnung. Deshalb sage ich den Leuten immer: „Sie sind mitten in einem Übergangsritus.“

Interviewerin: Spirituelle Heilung ist die eine Sache, körperliche Heilung eine andere. Aber glauben Sie, dass der menschliche Körper fähig ist, von allem zu genesen?

Borysenko: Es gibt absolut keine Grenzen der Möglichkeiten. Der menschliche Körper ist fähig, von allem zu heilen. Als ich gerade gewechselt war von der Krebszellbiologie hin zur Geist-Körper-Klinik, recherchierte ich Spontanremission. Ich stieß auf den Fall eines australischen Mannes namens Ian Galler. In dem medizinischen Magazin war ein Bild seiner Lunge. Er hatte ein Osteokaratom, Krebs in den Knochen. Ihm war ein Bein oben am Schenkel amputiert worden. Der Krebs hatte gestreut und man konnte golfballgroße Tumore, aus denen Knochennadeln herausstachen, in den Ultraschallbildern seiner Lunge sehen. Er glaubte, dass Heilung möglich war, als seine Familie bereits trauerte, dass er sterben würde. Er heiratete seine Krankenschwester. Er war Tierarzt. Er suchte die Heiler in den Philippinen auf und sie änderten seine Ernährung, füllten ihn mit Liebe. Liebe ist ein sehr wichtiger Teil davon. Sie füllten ihn mit Liebe. Sie gaben ihm alle möglichen Lotionen und Tränke und Energieheilung. Und er wurde tatsächlich geheilt. Es dauerte lange Zeit. Es ging nicht sofort. Er brauchte mehrere Jahre, um zu genesen. Und er wurde ... Ich halte ihn für den Bernie Siegel von Australien, der ein großes Zentrum für Menschen mit Krebs leitet. Und Ian lebt

immer noch und leistet gute Arbeit. Die medizinische Wahrscheinlichkeit dafür war eine große Null. Er war eigentlich ein lebender Toter.

Und wenn Sie sehen, dass etwas möglich ist, ist das sehr wichtig. Denn was die Menschen wirklich wissen müssen, ist: Wenn sie eine Person sehen können, die es geschafft hat, wissen sie, dass es möglich ist. Und diese Hoffnung gibt ihnen den Willen zu leben.

Interviewerin: Sie sprechen über Meditation und Achtsamkeit. Sie sagen, dass es die wichtigsten Hilfsmittel für Selbstheilung und Selbst-Regulierung sind. Können Sie ein bisschen über den körperlichen und psychologischen Nutzen von Meditation sprechen?

Borysenko: Ja. Meditation gibt es seit tausenden und tausenden und tausenden von Jahren. Wenn Sie den ganzen Weg bis zu den Yoga Sutras von Patanjali zurückgehen ... Das ist der Grund, warum Menschen Yoga machen. Yoga ist mehr als der Körper. Es gibt acht Stufen des Yoga. Patanjali war einer der frühen Yogis und schrieb die grundlegenden Fäden auf. Das sind die Sutras im Yoga. Und das Erste, was er über Yoga sagte, ist, dass Yoga die Veränderungen des Geistes verstummen lassen kann. Wir haben das alle. Der Geist quasselt die ganze Zeit und erzählt uns im Normalfall beängstigende und einschränkende Dinge. Der Geist ist großartig, wenn man ihn als Hilfsmittel nutzt. Er ist nicht großartig, wenn er das Sagen hat. Sie haben einen tieferen Teil als den Geist. Und die Menschen sprechen auf unterschiedliche Weise darüber. Ihre grundlegende Eigenschaft oder Ihr innerstes Selbst oder Ihr spirituelles Selbst. Jede Kultur, jede Religion hat ein Wort dafür. Wir alle kennen diesen Ort. Der Moment, in dem Sie Ehrfurcht erleben und staunen, wenn Ihr Geist still ist und Sie wörtlich eins werden mit dem Licht auf den Bergen oder dem Ausdruck auf dem Gesicht eines Neugeborenen oder was auch immer es ist, das Sie staunen lässt. Sie finden Zugang zu demselben Teil in Ihnen, zu dem Meditation Zugang verschafft. Es geht über das geschäftige Gehirn hinaus. Wenn das passiert, ist Selbst-Regulierung des Körpers möglich.

Patanjali spricht viel darüber, wie wir den Atmen regulieren, wie die Dinge ins Gleichgewicht kommen. In der allerersten Forschung über Meditation, die von meinem Mentor Dr. Herbert Benson gemacht wurde ... Er war einer der ersten Forscher. Er sagte: „Es fährt die Kampf-oder-Flucht-Reaktion herunter, die Angstreaktion, und stimuliert den Parasympathikus oder Erholungsnerv des Körpers.“ Und das ist es, was heilt. Die Menschen müssen verstehen, dass der Körper versteht, wie er sich selbst heilt. Es ist der natürliche Zustand des Körpers, dass er sich heilt. Aber Stress kommt dem in die Quere. Auf grundlegender Ebene lindert Meditation also Stress. Achtsamkeit ist nicht nur eine Form von Meditation, sondern eine Einstellung zum Leben – Neugier und Offenheit statt Verurteilung. Und es macht das Leben natürlich

viel interessanter und angenehm, wenn wir neugierig sind, weil wir so viel mehr Dinge sehen.

Meditation führt also zu einem Zustand der Achtsamkeit, egal welche Art von Meditation Sie machen. Und nun wissen wir so viel darüber, wie Meditation das Gehirn verändert, dass bei Menschen, die meditieren, die Gehirne viel mehr Aktivität hier im linken präfrontalen Kortex zeigen. Und Ihr präfrontaler Kortex ist der evolutionsmäßig betrachtet jüngste Teil des Gehirns und vermittelt zwischen Ihren Emotionen und der externen Welt. Er sagt Ihnen: „Beruhige dich. Da ist kein Tiger. Ich sehe mich um, da ist nichts.“ Oder er sagt Ihnen ... Sie setzen sich ein bestimmtes Ziel. Und wenn negative Dinge aus dem Mittelhirn, aus der Amygdala, aus den Angstzentren aufkommen, erkennt es: „Diese Emotionen zu haben ist nicht konsistent mit dem, was ich tun möchte.“ Dann sind Sie in der Lage, sich zu beruhigen. Ihr linker präfrontaler Kortex ist der Ort, aus dem Widerstandsfähigkeit kommt. Und Heilung erfordert Widerstandsfähigkeit. Und es ist schön zu wissen, dass Meditation die Verkabelung im Gehirn verändert, sodass Sie widerstandsfähiger werden.

Wenn Sie meditieren – sagen wir, Sie machen Yoga ... Ich mache gerade Yoga. Ich muss kein Ashtanga Yoga machen und extreme körperliche Handlungen. Ich bin achtsam. Ich arbeite mit meinem Atem. Yoga oder Qigong schütten GABA aus. Das ist ein Neurotransmitter – Gammaaminobuttersäure. Dieser beruhigt ebenfalls die Amygdala. Außerdem erzeugt Meditation epigenetische Veränderungen und wir stehen noch ganz am Anfang in der Erforschung dieser epigenetischen Veränderungen in der Meditation. Ich bin sicher, dass einige davon mit der Fähigkeit, zu heilen, zusammenhängen.

Interviewerin: Für die Leute, die nicht wissen, was Epigenetik ist ...

Borysenko: Epigenetik ist ein cooles Feld. Und was es bedeutet, ist: Stellen Sie sich das für eine Minute vor. Unsere Gene verändern sich sehr sehr langsam im Laufe von Millionen von Jahren und das ist eine wirklich gute Sache. Es bedeutet, dass ein Baby, das heute geboren wird, wie ein menschliches Baby aussieht, nicht wie ein Strauß oder eine Giraffe oder ein Nashorn. Wir sind immer noch menschlich. Die andere Sache ist jedoch, dass unsere Umwelt sich dauernd verändert. Selbst zu der Zeit, als die altsteinzeitlichen Menschen begannen, Nutzpflanzen anzubauen. Vorher gab es keinen Weizen und Weizen hat sich verändert. Ich werde nicht darüber sprechen, ob Weizen gut oder schlecht für Sie ist. Aber Tatsache ist: Wir waren nicht in der Lage, es aufzunehmen und Nährstoffe daraus zu ziehen, es zu verdauen. Aber es war da und es war eine Nahrungsquelle und die Umwelt veränderte sich. Als Weizen in den Körper kam, konnten die Gene in der Lage sein, ihn zu verdauen. Wie verändert sich das? Die Umwelt veränderte sich. Was wir aßen, veränderte sich. Und wir entwickelten neue Fähigkeiten. Die Chromosomen veränderten sich nicht, die Gene veränderten

sich nicht, aber der Ausdruck der Gene veränderte sich.

Lassen Sie mich das erklären. Sie haben 10 Billionen menschliche Zellen in Ihrem Körper. Sie sind sehr winzig. Übrigens haben Sie 90 Billionen Mikroben in Ihrem Körper. Wir haben beinahe ein Verhältnis von zehn zu eins Mikroben im Gegensatz zu menschlichen Zellen. Jede unserer menschlichen Zellen hat jedoch einen sehr winzigen Zellkern. In unserem winzigen Zellkern haben wir 1,80m DNS. Das wäre ein ganz schönes Durcheinander, aber sie ist um eine Spule gewickelt. An dieser Stelle kommt Epigenetik ins Spiel. Etwas aus der Umwelt, an das wir uns anpassen müssen – es könnte Temperatur sein, es könnte eines der technologischen Dinge sein, vielleicht sogar Giftstoffe, die in uns eindringen ... Was auch immer es ist, es kann die Art, wie die DNS um die Spule gewickelt ist, verändern, sodass Stränge der DNS für die Transkription zugänglich werden. Der Zweck der DNS ist es, Proteine zu machen. Und das heißt Transkription – der Prozess, in dem ein Gen ein Protein entstehen lässt. Sie machen also entweder Proteine oder ein Signal aus der Umwelt veranlasst diese kleinen DNS-Spiralen, sich zu verschließen, sodass sie nicht für die Transkription zugänglich sind. Die tatsächlichen Proteinen, die Ihre gleichen Gene machen, sind also komplett verschieden, je nach Signal aus der Umwelt. Das ist wirklich beeindruckend. Und es zeigt, dass Sie nicht von Ihrer DNS verdammt sind.

Von Menschen, die dieselbe DNS haben, dieselbe Anfälligkeit für Krankheiten, kann einer krank werden und der andere gesund bleiben. Einer kann heilen und der andere nicht. All das, weil sie die Umweltfaktoren optimieren, die die Genaktivität kontrollieren. Und genau darum geht es in dem Feld der Epigenetik.

Interviewerin: Sie sagen, dass wir die Dinge selten so sehen, wie sie sind. Wir sehen die Spiegelung unserer vergangenen Konditionierung. Können Sie erklären, wie unsere Konditionierung unsere Realität erschafft? Wenn wir unsere Realität beispielsweise nicht mögen, wenn wir krank sind, wie ändern wir diese Linse?

Borysenko: Frauen neigen dazu, sich umzusehen und zu sagen: „Ich möchte wie sie aussehen. Ich möchte groß und dünn sein.“ Nun, wenn Sie nicht groß und dünn sind, fangen Sie an, sich eine Geschichte zu erzählen, dass sie sich selbst nicht mögen, dass Ihr Körper nicht so ist, wie er sein sollte. Ich bin klein. Ich bin 1,60m und ich habe eher eine Rubensfigur. Ich habe einen großen Teil meines Lebens damit verbracht, jemand anderes sein zu wollen und nicht anzuerkennen, wie schön mein eigener Körper ist, wie herrlich die Kurven sind, wie toll es sich anfühlt. Ich habe mir selbst enormen Stress bereitet und ich glaube, dass viele Frauen dasselbe tun können.

Lassen Sie mich eine Geschichte darüber erzählen. Wir müssen unsere Geschichte ändern und die Schönheit in uns oder die Schönheit in allen Dingen finden. Was ist ein Vorurteil? Es ist eine erfundene Geschichte über Menschen, die anders sind als

Sie. Dass sie irgendwie weniger wert sind, weil sie nicht sehen können, wer sie sind. Und so hindert unsere Konditionierung uns daran, die Realität so zu sehen, wie sie ist – auf allen unterschiedlichen kleinen Ebenen der Realität. Wir können sie nicht sehen. Es gab eine Frau namens Edie. Sie war Krankenschwester und sie bekam ALS, die Lou-Gehrig-Krankheit. Das ist eine furchtbare Krankheit. Meistens führt sie zu sehr schnellem Abbau, an einen Rollstuhl gebunden zu sein, dem Verlust der Fähigkeit zu sprechen und zu essen und führt letztlich zum Tod. Nun, Edie saß im Rollstuhl. Sie erzählt die Geschichte öffentlich immer wieder. Es ging mit ihr steil bergab und ihr fiel auf, wie die Art, wie sie ihren Körper hasste, ihr extremen Stress bereitet hatte. Vielleicht könnte sie etwas an sich finden, das sie mochte, und dies zu einer Routine machen. Ich weiß nicht mehr, welches Körperteil Edie entdeckte, aber ich fing an, das auch zu tun. Ich sah in den Spiegel und anstatt Fehler daran zu finden, sagte ich mir: „Was für schöne Augen du hast, Joan!“ Ich schenkte meinen Augen Liebe. Und Edie machte das auch. Sie sah jeden Tag in den Spiegel und suchte nach etwas an sich, das sie mochte, bis sie ihren Körper liebte. Sie machte auch noch andere Dinge, aber Edie ist tatsächlich vor 20 Jahren von ALS genesen. Jetzt ist sie eine inspirierende Rednerin.

Interviewerin: ALS ist eines der Dinge, bei denen man sich fragt, wie man bloß davon genesen soll. Der Verstand ist klar, aber der Körper ist ein Gefangener. Ein Gefangener im eigenen Körper. Wow. Vielen Dank, dass Sie das geteilt haben. Ich habe in Ihrem Buch gelesen, dass das chinesische Wort oder Symbol für Krise Gefahr und Möglichkeit verbindet. Ich finde das als Metapher für Krankheit toll, denn es gibt die Angst und die Gefahr des bevorstehenden Untergangs, aber auch eine Chance. Können Sie darüber sprechen?

Borysenko: Der Gründer der amerikanischen Psychologie, William James, hat das coolste Buch geschrieben: „Die Vielfalt religiöser Erfahrung.“ Das Buch kam 1904 heraus. Und wenn Sie sich das Kapitel „Ungesunde Gesinnung“ ansehen, ist es genau dasselbe wie das, was wir heute integrative Medizin nennen. Der Teil des Körpers und des Geistes ... Worüber wir heute sprechen, ist seit sehr langer Zeit bekannt. Und er sagte: Menschen lassen wachsen. Sie lassen ihr Herz und ihren Verstand wachsen – auf zwei Arten. Eine davon ist schrittweise durch Lyse. Sie werden langsam etwas älter und erkennen, dass die Bedenken, die Sie hatten, als Sie jünger waren, nicht so wichtig sind. Ihre Ansichten ändern sich und Sie wachsen. Die andere ist durch eine Krise. Die Menschen machen eine Krise durch. Und das ist sehr wahr. Wenn Sie weise Menschen fragen, wie sie gewachsen sind, was die transformierendsten Ereignisse in ihrem Leben waren, erzählen sie Ihnen meistens eine Geschichte von einer schrecklichen Krankheit oder dem Verlust eines Kindes oder einer Scheidung. Und plötzlich verstanden sie: „Moment mal. Ich muss erst verstehen, wer ich bin, bevor ich mich

wieder mit jemandem zusammentue.“ Was auch immer es ist, es zerbricht das Muster, es zerstört die Matrix. Was auch immer die schwierige Sache ist, die Gefahr, die Gefahr und die Möglichkeit, sie zerrüttet Ihr Leben. Und dadurch zerrüttet es all die Geschichten, die Sie sich erzählt haben, und die Art, wie Sie Ihre Realität zusammenhalten. Und wenn das zerrüttet ist, gibt es die Möglichkeit, sich zu erweitern und eine andere Sichtweise zu haben. Das ist die Möglichkeit. Wir tun dies nun zum Teil durch ein neues Feld namens narrative Medizin. Es gibt tatsächlich einen Masterstudiengang an der Columbia Universität in New York für Leute im Gesundheitswesen in narrativer Medizin. Was ist Geschichte? Was ist der Erzählbogen? Wie lernen wir, unsere Geschichte zu ändern? Denn das ist es.

Ich nehme also etwas wie Vergebung. Sagen wir, jemand hat Ihnen etwas Schreckliches angetan. Sie wurden vergewaltigt. Das ist eine furchtbare Sache. Es ist eine schreckliche Gefahr. Und solange sie immer wiederholen, wie schrecklich es ist ... Sie müssen zuerst trauern, das muss ich Ihnen sagen. Es ist wichtig, unsere Verluste zu betrauern, und wir machen das nicht gut. Aber an einem bestimmten Punkt, wenn Sie Jahre später diese Geschichte immer noch wiederholen, sich immer noch dieselbe Sache über diesen wirklich gemeinen schmutzigen Hund erzählen, Sie die ganze Sache immer noch so sehen, wie sie war, bleiben Sie dort stecken. Und dann hat die Person, die Sie einmal verletzt hat, Macht über Sie für den Rest Ihres Lebens, weil Sie sie dauernd heraufbeschwören, indem Sie dieselbe traurige Geschichte erzählen. Es wurde eine sehr coole Studie gemacht mit Frauen, die Partner hatten, die sie emotional missbrauchten, aber endlich in der Lage waren, ihre Ehen zu verlassen. Frauen, die vor mindestens einem Jahr aus einer missbrauchenden Situation entflohen waren, wurden in der Studie untersucht. Sie wurden einer von zwei Gruppen zugeteilt. Eine Gruppe machte Durchsetzungsfähigkeitstraining und Aggressionsbewältigung, sodass sie keine missbrauchende Person mehr in ihr Leben lassen würden. Die andere machte Vergebungstraining. Vergebung in der Studie bedeutete, die Geschichte zu ändern. Es ging um ein anderes Narrativ. Anstatt alle die Dinge, die der schmutzige Hund ihnen angetan hat, zu wiederholen, fingen sie an darüber zu sprechen, was die Vorteile sind, was sie gelernt haben, was die Stärken in ihnen sind, die an die Oberfläche kamen, als sie endlich beschlossen, zu gehen. Es könnte sein: „Davor habe ich wirklich eine andere Person gebraucht, die sich um mich kümmerte, aber ich habe erkannt, dass ich genug bin. Ich bin autonom. Ich kann mich um mich selbst kümmern. Ich habe geplant, wie ich da raus komme und ich bin rausgekommen.“ Und wenn man zur Heldin der eigenen Geschichte wird, hat man eine neue Geschichte und wiederholt nicht die traurige Geschichte. Man wiederholt die Geschichte: „Hey, ich bin ein wirklich toller Mensch.“ Und das verändert alles.

Interviewerin: Wenn man eine beängstigende Diagnose erhält, wie geht man durch die Angst hindurch zur Hoffnung?

Borysenko: Das ist eine wirklich wichtige Frage, denn zu Beginn haben die meisten sehr, sehr, sehr viel Angst. Trauer und Angst brauchen zuerst ein bisschen Raum. Sie müssen trauern, Sie müssen schreien und brüllen und wünschen, dass es anders wäre. Zumindest die meisten brauchen das, nicht alle. Wir sind verschieden. Aber dann kommt eine Zeit, in der Sie erkennen: „Hm, ich lebe noch. Möchte ich in ständiger Angst leben oder möchte ich mich ein bisschen beruhigen?“ Und dann kommen Dinge, um Ihnen dabei zu helfen, sich zu beruhigen. Eines davon ist eine sehr einfache Sache. Wir brauchen die Gegenwart anderer. Wenn wir Angst haben und trauern, isolieren sich viele Menschen und schotten sich ab. Es ist so wichtig, zusammenzukommen. Ich leitete eine Geist-Körper-Klinik und was ich immer und immer wieder hörte, ist: „Gott sei Dank kommen wir in einer Gruppe zusammen. So kann ich mit anderen Menschen zusammen sein und sie teilen Dinge mit mir, die ich hören muss.“ Das ist also wichtig. Stellen Sie sicher, dass Sie Zuflucht bei anderen Menschen um sich herum haben.

Der schnellste Weg, Fortschritte dabei zu machen, Ihre Angst zu bewältigen, ist tatsächlich, zu atmen. Atemtechniken sind wirklich einfach. Die einfachste Atemtechnik, die das zentrale Nervensystem beruhigt und auch dabei hilft, den Neurotransmitter GABA im Gehirn auszuschütten, der die Angstzentren im Gehirn direkt verändert, ist folgende: Sie atmen sehr, sehr langsam durch die Nase ein. Dann ziehen Sie Ihre Lippen zusammen und atmen aus, bis der Atem weg ist. Dann atmen Sie wieder durch die Nase ein und dann aus, als würde Sie durch einen Strohhalm atmen. Im Normalfall wird sich Ihr Atem verlangsamen. Ich fühle es schon nach zwei Atemzügen. Ihr Atem wird sich verlangsamen, dass es nur noch vier bis sechs Atemzüge pro Minute sind. Und das verändert Ihr Nervensystem komplett. Sie kommen aus dem Kampf-oder-Flucht-Modus in die parasympathische Entspannung und das hilft Ihnen. Und dann können Sie sich selbst ein bisschen beruhigen und können sich selbst sagen: „Was habe ich gedacht, das in mir so viel Angst erzeugt hat? Nun, ich habe ans Sterben gedacht oder ich habe an die Behandlung gedacht. Und trotzdem habe ich es für den einen Moment tatsächlich geschafft, ruhig zu sein. Und die Wahrheit ist: Ich weiß nicht, ob ich leben oder sterben werde. Wir sterben alle irgendwann.“ Und Sie fangen an, mit sich selbst auf hoffnungsvollere Art zu sprechen. Und das eröffnet Möglichkeiten, wenn man lernt, mehr in der Gegenwart zu leben. Sie sind jetzt nicht tot. Wir leben. Keiner von uns weiß, was als nächstes passieren wird. Und wenn Sie sich beruhigt haben, können Sie anfangen, so an Ihrer Geschichte zu arbeiten. Und was ich letzten Endes bei Menschen beobachtet habe, ist, dass sie unglaubliche Krieger des Loslassens werden. Loslassen bedeutet nicht: „Ok, erschieße mich.“ Loslassen bedeutet: „Ich werde achtsam und gegenwärtig sein. Ich lebe jetzt in diesem Augenblick. Und wenn ich Angst habe, habe ich genug Raum, um zu sagen: Ja, ich

habe gerade Angst und das ist in Ordnung. Ich werde jetzt atmen und Angst haben und der Angst gegenüber achtsam sein und die Angst wird gehen.“ Sie fangen an, emotional ausgeglichener zu sein, egal, was das Leben Ihnen bringt. Die meisten von uns, inklusive mir, möchten glücklich sein. Und wir denken: „Oh, ich bin so ausgeglichen, ich bin glücklich, ich bin so glücklich.“ Aber dann passiert etwas Schlimmes und Sie sind am Boden zerstört. Es geht nicht darum, dass Sie wieder deprimiert werden, aber Sie haben mehr Raum in Ihrer Traurigkeit. Sie halten nicht so lange daran fest. Dann kommen Sie damit klar.

Und dann sind Sie die Art von Mensch ... ich kenne viele davon. Sie hatten mit einer schweren Krankheit zu kämpfen. Und was die Menschen in ihnen sehen, ist, dass sie so friedliche, ruhige, tolle Menschen sind. Und dann heißt es: „Wie werde ich so?“ Und dann sagen die Menschen oft: „Nicht, dass ich jemals um diese Krankheit gebeten hätte, aber ich würde sie nicht aufgeben, weil ich so viel gelernt habe.“ Und das inspiriert mich. Das gibt mir Hoffnung. Die alten Yogis zeigen uns den Gedanken: Wenn man an einen bestimmten Punkt kommt, an dem man diese Meditationspraktiken und all die Sachen geübt hat, kommt man an einen Punkt, an dem man „über Lob und Tadel erhaben“ ist. Nichts davon kommt Ihnen mehr so nahe. Und Stück für Stück erkennen Sie, dass Glück von innen heraus kommt, nicht so sehr von den Umständen in Ihrem Leben – sei das, dass einer Krebs hat, einer hat etwas anderes. Es ist eine innere Angelegenheit. Und das ist immer die Chance, die in der Krankheit liegt.

Interviewerin: Ich liebe das Lachen. Es wurde gesagt, dass Lachen die beste Medizin ist. Ich kenne Menschen, die durch Lachen geheilt wurden. Sie sprechen über einige wirklich physiologische Vorteile des Lachens. Es also leicht nehmen?

Borysenko: Ja, nehmen Sie es leicht. Wenn Sie lachen ... Als das Gebiet der Geist-Körper-Medizin seinen Anfang nahm, war Norman Cousins noch am Leben. Norman Cousins hatte Spondylitis ankylosans, diese schwere Arthritis. Der Arzt sagte: „In welcher Position möchten Sie einfrieren?“ Es ist, als würde man festfrieren. Er ging und holte sich lustige Filme. Er mietete ein Hotelzimmer, lud Freunde ein. Für etwa drei Wochen lachte er und lachte und hörte und sah Witze und schaute Filme an. Am Ende dieser Zeit war seine Arthritis gebremst. Denn es gibt eine ganze Wissenschaft des Lachens. Sie schütten alle möglichen guten Neurohormone aus durch das Lachen. Und Sie bemitleiden sich außerdem nichts selbst. Es unterbricht die Geschichte „Oh, ich arme.“

Ich habe eine tolle Freundin, die Humoristin Loretta LaRoche. Sie ist großartig. Sie hat acht PBS Specials gemacht. Sie hat positive Psychologie in Harvard gelehrt. In einem ihrer Bücher hat sie Grabschriften, also was auf Ihrem Grabstein stehen wird. Und jedes Mal, wenn ich viel zu tun habe und mich selbst bemitleide und sage „Oh, die To-Do-Liste ist so lang. Ich werde niemals fertig. Wie ist das passiert?“, denke

ich an die Grabschrift, die Loretta erwähnt: „Habe alles geschafft, trotzdem tot.“ Ich lachte und sage mir: „Ich schätze, dass ich nicht alles schaffe. Ich gehe stattdessen einfach spazieren.“ Das durchbricht die Trance. Bei Heilung geht es viel darum, die Trance zu durchbrechen und sich für etwas Größeres zu öffnen – auf jeder Ebene des Lebens. Tiefere Beziehungen, tieferer Sinn für Gemeinschaft mit Ihrem eigenen Selbst, mit anderen. Und natürlich mit völlig anderen Ebene der Realität. Und das ist der Segen und etwas, das sehr furchtsam ist.

Interviewerin: Ich liebe das. Sie haben ein paar Studien zitiert, in denen die Glaubenssätze der Menschen, der Placebo-Effekt, tatsächlich stärker ist als das Medikament. Können Sie ein paar Studien nennen?

Borysenko: Ja. Es gab eine recht berühmte Studie, die vor vielen, vielen Jahren gemacht wurde. Heute muss man erst durch die Humanforschungsabteilung, um eine Studie zu machen. Was sie machten war, Frauen mit Morgenübelkeit zu rekrutieren. Und sie sagten: „Wir werden Ihnen ein Medikament geben, das die Übelkeit unterdrückt.“ Was sie ihnen gaben, war Brechwurzelsirup, durch den sich die Menschen übergeben. Vierzig oder fünfzig Prozent dieser Frauen, die den Brechwurzelsirup bekamen, hatten daraufhin keine Übelkeit mehr. Der Glaube war also stärker als das Medikament. Glaube ist eine Form der Hypnose und wir leben sie. Wir leben andauernd in Hypnose. Wenn Ihr Arzt Ihnen also sagt, dass Sie an einer Krankheit sterben werden, ist das wie ein Fluch. Manch Menschen nehmen das auf und sterben ziemlich genau dann, wann der Arzt gesagt hat, dass sie sterben werden. Hier ist noch eine Anekdote von einem sehr guten Freund von mir, der Arzt war. In diesem bestimmten Fall wurde einem Man gesagt, dass er noch sechs Wochen zu leben hatte. Ihm wurde gesagt, dass er Krebs im Endstadium hatte. Das war das Ende. Er starb tatsächlich etwa sechs Wochen später. Als seine Aufnahmen überprüft wurden, war es ein Fehler. Er hatte nie Krebs gehabt. Das ist im Prinzip modernes Verfluchen. Das ist sehr, sehr wichtig.

Ich musste früher versuchen, meine Patienten zu dehypnotisieren, indem ich ihnen sagte: „Nun, der Arzt sagt, dass Sie noch ein Jahr leben werden, aber das ist Durchschnitt. Es gibt Menschen, die zwanzig Jahre später an etwas anderem sterben. Warum sollten Sie nicht einer dieser Menschen sein wollen? Und ja, es ist großartig. Wir müssen alle unsere Angelegenheiten in Ordnung bringen, weil das Leben so besser läuft. Aber sehen Sie es als großen Hausputz, nachdem Sie sich so viel besser fühlen. Aber denken Sie daran, einer dieser Menschen zu sein, der damit für immer lebt.“ Und nochmal zurück zur Spontanremission: Wenn Sie eine Person identifizieren können, die mit dem, was Sie haben, lebt, sind Sie einen Schritt voraus.

Interviewerin: Sie haben gesagt, dass Sie in der Geist-Körper-Klinik mit Krebs kon-

frontiert waren und das konventionelle, allopathische Behandlungsmodell bei chronischen Krankheiten nicht wirklich funktioniert. Können Sie darüber sprechen?

Borysenko: Ja. Unser Gesundheitssystem ist absolut fantastisch für Dinge wie gebrochene Knochen. Es ist für akute Krankheiten. Und ich hoffe, dass Krebs Stück für Stück wie zu einem gebrochenen Knochen wird, dass wir die Wunderwaffe finden, die Krebszellen abschalten. Ich weiß mit Sicherheit, dass das passieren wird. Dennoch ist Krebs über hundert verschiedene Krankheiten. Es müssen also viele Wunderwaffen gefunden werden. Aber es gibt viele Krankheiten – nehmen wir Diabetes und Prädiabetes. Etwa 25% unserer Bevölkerung sind derzeit prädiabetisch und etwa 9% unserer Bevölkerung hat Typ-2-Diabetes. Das ist eine sehr unglückliche Sache, weil es zu extremen Begleiterscheinungen führt. Es führt zu Krankheiten in den Augen, den Nerven. Es führt zu Nierenkrankheiten, es führt zu Herzerkrankungen. Es ist furchtbar. Was die moderne Medizin versucht, ist, die Krankheiten mit verschiedenen Medikamenten zu bewältigen. Man kann tatsächlich ... beinahe jeder kann Typ-2-Diabetes mit Änderungen im Lebensstil innerhalb eines Monats rückgängig machen. Es verschwindet einfach. Lassen Sie die Kohlenhydrate weg und fangen Sie an, Sport zu machen. Lassen Sie Junk Food weg, essen Sie vollwertige Nahrung mit wenig Kohlenhydraten und Ihre Insulinsensitivität wird sich zurücksetzen. Und das ist es, was wir für uns selbst tun können. Das ist nur ein Beispiel.

Wissen Sie, dass 90% dessen, weshalb die Leute zum Arzt gehen, stressbedingte Krankheiten sind? Sie gehen mit Antidepressiva. Sie gehen mit jeglicher Art von Medikament. Wenn Sie mit der Fähigkeit gehen würden, zu atmen, zu meditieren, achtsam zu sein, Ihre Ernährung zu bereinigen, Ihr Bedauern und Ihren Groll zu bereinigen, würden viele der Krankheiten, die uns derzeit als Individuen und als Ökonomie lahm legen, verschwinden. Und das ist das Problem, das wir haben.

Und ich möchte sagen, ein weiterer großer Teil des Problems ... Mir tun Ärzte so leid. Viele von ihnen, fast alle von ihnen haben ein so gutes Herz, sie sind gut ausgebildet und können uns wirklich das Leben retten, aber sie sind überarbeitet. Wenn Sie versuchen, sechs Patienten in einer Stunde zu behandeln, können Sie nur ein Rezept ausstellen. Es ist interessant, wie das passiert. Eine Freundin von mir ist Ärztin. Sie spricht Navajo und arbeitete mit den Navajo, bevor sie Ärztin wurde. Sie ging zurück, um einige der Leute dort zu sehen, die sie vor 30/40 Jahren kannte. Und sie sagten: „Was tust du?“ Sie sagte: „Ich bin Ärztin.“ Sie konnte sich nicht an das Navajo Wort erinnern. Sie nutzten ein Wort, das bedeutet „Der, der Pillen ausgibt“. Und wenn das Ihre Vorstellung von einem Arzt ist, ist das unglücklich. Aber das ist es, was oft passiert. Und das

chronische Krankheiten tatsächlich eine Chance sind, den Lebensstil zu ändern und den Geist zu ändern.

Interviewerin: Sind Lupus und Fibromyalgie Krankheiten, die auf Emotionen basieren?

Borysenko: Sie kommen zu etwas sehr Interessantem. Bevor es die Geist-Körper-Medizin gab, bevor es integrative Medizin gab, hatten wir psychosomatische Medizin. Und das gab dem Gebiet einen schlechten Namen, weil die Menschen dachten, dass psychosomatisch bedeutet, dass es nur in ihrem Kopf ist. „Du bist eine hoffnungslose Neurotikerin. Dir fehlt nichts. Steh auf und fliege. Vergiss das Zeug.“ Und das war sehr bedauerlich, weil es immer mehr als eine Komponente gibt. Sie haben vielleicht irgendwo eine genetische Schwäche und dann haben Sie eine stressige Phase und Sie leben in einem Haus mit Schimmelbefall. Und wir wissen mittlerweile, dass recht viele der Krankheitsbilder, die Fibromyalgie beinhalten, verschiedene Arten chronischer Erschöpfungssyndrome, tatsächlich von Schimmel hervorgerufen werden. Wenn Sie die Person von dem Schimmel wegbringen – manche Ärzte schicken Leute wortwörtlich in die Wüste, sie verbrennen all ihre Besitztümer und werden alles los, das Schimmel in sich hat –, verschwindet irgendwann die Sensitivität ein bisschen. Es geht ihnen besser. Es ist nicht alles in ihren Köpfen, aber es wurde möglicherweise von Stress ausgelöst. Möglicherweise wurde es von Sachen in der Ernährung ausgelöst. Und dann gab es einen Faktor in der Umwelt. All diese Dinge kommen zusammen. Und ich glaube, dass es sehr, sehr wichtig ist, nicht in die Geist-Körper-Hölle zu fallen. Das sind Menschen, die sagen: „Ich bin krank. Ich muss Schuld daran sein. Das ist noch mehr Beweis dafür, dass ich nicht so gut bin, wie ich sein sollte.“ Das ist lächerlich.

Jeder von uns kennt Menschen, die lange leben. Sie ernähren sich schlecht, haben schlechte Gedanken, sind gestresst und vermiesen mit 103 den Menschen um sie herum noch immer das Leben. Und dann kennen wir Menschen, die tatsächlich sehr glücklich sind. Sie bauen nicht viel Stress auf. Sie sind 35 Jahre alt und haben schrecklichen Lupus. Wir müssen wirklich erkennen, dass es ein Venn-Diagramm ist, in dem Ihre Gedanken und Emotionen nur ein Teil davon sind. Wenn Sie sich die religiöse Geschichte ansehen, werden Sie auf die Heilige Juliana von Norwich stoßen. Sie war eine katholische Heilige. Sie war sogar die erste Frau, die je ein Buch geschrieben hat. Sie war eine englische Heilige. Juliana vor! Sie hatte eine schreckliche Krankheit und glaubte, dass es ihr Schicksal war, weil die Krankheit Sie dafür geöffnet hatte, eine tiefere Verbindung mit dem Göttlichen einzugehen. Sie war sehr glücklich über diesen Tausch. Wir sehen so wenig. Das kann ich Ihnen sagen. Diese örtliche Existenz, die wir führen, ist winzig. Es gibt Gründe für Dinge, die unser Verstand nicht sehen und nicht begreifen kann.

Mein guter Freund Larry Dossey spricht von drei Zeitaltern des Verständnisses in der Medizin. Das erste ist körperliche Medizin. Und es ist wichtig, zu verstehen, dass dies jenes verursacht. Wenn Sie rauchen, kann das Krebs verursachen. Das zu verstehen,

was Ursachenforschung heißt – was zu was führt bei einer Krankheit. Das zweite Zeitalter der Medizin ist Geist-Körper-Medizin, das Verständnis, dass Ihr Geist einen Unterschied macht. Aber das dritte Zeitalter der Medizin, das gerade erst beginnt, ist folgendes: Ich weiß, dass mein Geist meinen Körper beeinflusst. Aber in der Medizin des dritten Zeitalters beeinflusst Ihr Geist möglicherweise meinen Körper – oder Dinge, die weit entfernt sind oder die nicht einmal in diesem Universum sind. Schauen Sie sich die String-Theorie an. Viele Stringtheoretiker sagen, dass es Paralleluniversen gibt. Es gibt vielleicht hunderttausende Kopien von Kelly. Einer davon geht es gut, eine hat diese Krankheit oder jene Krankheit. Und es gibt die Wahrscheinlichkeit, dass diese Kelly eine Wahl hatte bezüglich dieser Inkarnation. Sie hat die Krankheit vielleicht tatsächlich gewählt, wie Juliana von Norwich. Ich glaube also nicht, dass wir uns selbst beschuldigen können, weil die meisten von uns in einem sehr lokalen Bewusstseinszustand sind, in dem wir nicht in diese anderen Dinge eingeweicht sind.

Interviewerin: Bei Kindern ... man weiß nie, warum. Hat das Kind gewählt, mit dieser Geschichte oder Erfahrung in die Welt zu kommen? Ist es etwas in der Umwelt, ist es etwas Vorgeburtliches? Wir wissen es nicht. Wie können wir die Eltern unterstützen, dem Kind zu helfen? Wie können wir einem Kind beibringen, was es für sich selbst tun kann?

Borysenko: Ich erzähle Ihnen eine Geschichte. Als mein jüngster Sohn Andre sechs war, bekam er eine große Dornwarze an der Fußsohle. Er humpelte umher. Natürlich wollte der Arzt die Dornwarze chirurgisch entfernen. Operationen sind für Kinder traumatisch. Man kann als Kind posttraumatisches Schocksyndrom von medizinischen Eingriffen bekommen. Ich wollte nicht, dass ihm das passierte. Ich arbeitete mit einem sehr, sehr interessanten Arzt an der medizinischen Fakultät an der Tufts, der gerade Literatur über Hypnose und Warzen durchgesehen hatte. Warzen können ganz einfach durch Suggestion entfernt werden. Es gab all diese Heilmittel für Warzen, wie Moos von der dunklen Seite eines Baumes am Vollmond zu sammeln und es darauf reiben. Dann würden sie weggehen. Ich dachte also: Kinder haben eine großartige Vorstellungskraft und Hypnose ist bei ihnen einfach. Sie leben sowieso im Märchenland. Ich sagte also zu Andre: „Kannst du mir jemanden nennen, der Zauberkräfte hat?“ Obwohl wir jüdisch sind – ich nenne mich eine jüdisch-christlich-buddhistisch-hinduistische Psychoneuroimmunologin – waren wir erst in einer Kirche gewesen. Ich nahm die Kinder zu allen möglichen Dingen mit. Er sagte: „Jesus Christus hat Zauberkräfte.“ Und ich sagte: „Großartig. Setzen wir uns jeden Abend ans Bett und halten deinen Fuß und du wirst mit mir sagen: ‚Sei weg, sei weg, sei weg, Warze, sei weg. Im Namen Jesus Christus. Amen‘“ Das machten wir und nach einer Woche wurde die Warze schwarz und nach zwei Wochen fiel sie ab und es war nur neue pinke Haut darunter. Das war wirklich eine großartige Demonstration für ihn, dass alles

möglich ist und dass Magie möglich ist.

Interviewerin: Können Sie über kreative Visualisierung sprechen und Hypnotherapie als ein Werkzeug des Heilens?

Borysenko: Damals im Jahr 1967 arbeitete ich zufällig mit Dr. Herbert Benson. Er ist derjenige, der Meditation richtig in die Medizin gebracht hat mit der Benson-Meditation. Er erforschte auch Biofeedback und das war das erste Anzeichen, dass wir eine unbewusste Funktion wie den Blutdruck oder den Herzschlag nehmen und das Feedback nutzen konnten, um das Unbewusste bewusst zu machen, sodass Sie wissen, wie Sie sich fühlen, wenn Ihr Blutdruck ansteigt. Dann begannen die Menschen, sich sehr für Vorstellungsvermögen zu interessieren. Wir können nicht alle an ein Biofeedback-Gerät angeschlossen werden. Aber was wäre, wenn ich sowas machen würde: Wenn ich Bluthochdruck hätte, würde ich mir die Anzeige im Arztzimmer vorstellen, wo der Blutdruck genommen wird. Und wenn ich da sitze und leise atme, stelle ich mir vor, wie es Stück für Stück sinkt. Und der Blutdruck wird sinken.

Wenn ich Ihnen sagen würde, dass Sie eine einfache Vorstellungsübung machen sollen – gehen Sie zum Kühlschrankschrank, öffnen ihn, finden Sie eine Zitrone, legen Sie sie aufs Schneidebrett, halbieren Sie sie und schauen Sie sie an, wie die Säfte hervorquellen. Strecken Sie Ihre Zunge raus lecken Sie sie ab. Ihre Speicheldrüsen werden durchdrehen. Dabei war es nur in Ihrer Vorstellung. Es steht also außer Frage, dass das, was wir uns vorstellen, unsere Physiologie beeinflussen kann. Das Problem ist, dass wir uns meistens sehr blöde Sachen vorstellen. Deshalb fangen wir in den Übungen der heilenden Vorstellungskraft oft damit an, einen schönen Ort vorzustellen und zwar so detailliert, wie Sie können. Es hilft, sich einen Ort vorzustellen, an dem Sie tatsächlich schon mal waren.

Ich lebe jetzt in New Mexico und da gibt es einen Fluss, fließendes Wasser und rote Berge dahinter. Ich kenne die Umrisse dieser Landschaft. Ich kenne sie wie meine Hosentasche. Sie sind mir sehr wichtig. Und wenn ich irgendwo bin und es mir nicht so gut geht, kann ich meinen sicheren Ort heraufbeschwören, meinen heilenden Ort, wie ich am Fluss sitze, genau da draußen, wo wir jetzt sind, und dann würde ich ein Bild hervorholen. Ich habe beispielsweise letzte Nacht nicht so gut geschlafen und ich dachte: „Meine Güte, wir werden eine Filmcrew hier haben und ich habe kaum geschlafen. Und dann passieren auch noch all diese anderen Sachen.“ Heute morgen saß ich also und stellte mir vor, wie ich hier sitze, voller Leben und voller Lebenskraft. Und das ist es, was Sie tun. Das ist ganz anders als herumzulaufen und zu sagen: „Oh je, ich bin erschöpft. Wie werde ich das nur machen?“ Denn wenn Sie sich das vorstellen, werden Sie das bekommen. Denken Sie also immer daran, was Sie sich in Ihrem inneren Auge vorstellen, und machen Sie es dann bewusst.

Es wurde eine Studie an der Station für Verbrennungen gemacht. Das war eine

Studie, von der ich von einer wundervollen Forscherin der Vorstellung hörte, Jeanne Achterberg, die vor mehreren Jahren gestorben ist. Es war die Station für verbrannte Kinder. Der Hypnotherapeut, der mit den Kindern arbeitete, schlug vor, sich vorzustellen, wie ihre Hauttransplantate wie Finger herauskamen und sich zueinander bewegten und sich dann miteinander verstrickten. Bei der Gruppe der Kinder, die sich das vorstellten, die das in ihrem inneren Auge sahen, heilten die Hauttransplantate schneller und mit weniger unerwünschten Dingen, die in diesem Prozess passierten. Vorstellungsvermögen ist also sehr wichtig.

Und ich sage den Menschen, dass das nicht nur für Zeiten ist, wenn sie sitzen und in einem meditativen Zustand sind. Sie können ein Bild in Ihrem Kopf in Millisekunden ändern, aber Sie müssen erkennen: „Oh, ich habe hier ein schlechtes Bild.“ Und das macht die Achtsamkeit. Sie gibt Ihnen Bewusstsein. Und nur wenn Sie das Bewusstsein haben, haben Sie eine Wahl. Sie müssen sich dessen bewusst sein, was Sie denken, dann können Sie ein anderes Bild wählen oder eine Geschichte, die anders ist.

Interviewerin: Ich liebe den Begriff verschrecklichen. Das ist wie, seine Vorstellungskraft zu nutzen und dann geht es abwärts. Möchten Sie den Gedanken weiterspinnen, was das ist, was wir die meiste Zeit tun?

Borysenko: Es gibt einen sehr coolen Psychologen namens Albert Ellis. Er war sehr unverblümt und hat die Dinge sehr süß gesagt. Und er sagte, wenn er sah, dass Sie sich innerlich damit beschäftigten, wie schlimm die Dinge waren: „Sie verschrecklichen.“ Oder wenn Sie sich wirklich das Schlimmste vorstellten, sagte er: „Sie katastrophieren.“ Schon allein, diese Worte zu haben, hilft den Menschen. Wenn Sie erkennen, dass Sie häufig negative Gedankenströme haben, können Sie sagen: „Ich verschreckliche nur. Das ist normal. Menschen verschrecklichen.“ Und dann können Sie sagen: „Ich nehme ein, zwei Atemzüge.“ Sie reinigen sozusagen Ihre Denkpalette und denken stattdessen an etwas Gutes. Ich meine damit nicht, dass Sie alle schlechten Dinge in der Welt ignorieren, denn Sie müssen immer noch aus dem Weg gehen, wenn ein Auto auf Sie zufährt, und solche Dinge.

Interviewerin: Sie sprechen davon, Angriffe anders zu sehen, als das Bedürfnis nach Liebe. Der Angriff eines anderen ist eigentlich ein Schrei nach Hilfe. Können wir das bei Tumoren und Krankheiten auch machen? Wenn ein Kind eine Schramme hat, überschüttet die Mutter diesen Kratzer mit Liebe.

Borysenko: Absolut. Sie können sicherlich Liebe an die Teile Ihres Körpers senden, die es brauchen. Das ist eine sehr wichtige Sache. Es gibt sogar eine uralte Meditation namens mikrokosmische Orbitmeditation. Sie beinhaltet, Ihre inneren Organe anzulächeln. Wenn Sie Ihre Leber in letzter Zeit also nicht angelächelt haben, es ist

ein ziemlicher Prozess. Ich glaube, dass es sehr wichtig ist, Ihren ganzen Körper anzulächeln. Und ich würde über all die Gesundheit in Ihrem Körper lächeln und Ihren Tumor schrumpfen sehen. Denn was auch immer es war, was heilen wollte, kann durch Ihre Liebe geheilt werden.

Interviewerin: Was ist Ihre wichtigste Botschaft bezüglich des Heilens?

Borysenko: Die wichtigste Botschaft bezüglich des Heilens? Alles ist möglich. Hoffnung ist Ihr größter Verbündeter. Und wenn Sie sich selbst lieben, wenn Sie sich wirklich selbst lieben und erkennen, dass Sie ein ziemlich magisches Wesen sind, wenn Sie Ihre Vergangenheit heilen, all die Dinge loswerden, die Sie stören, werden Sie merken, dass Heilung stattfindet. Und es fühlt sich so wundervoll an. Es fühlt sich an, als wären Sie leicht wie eine Feder.