

Einleitung 9

Psyche und Gehirn – »Neuronenmaschinerie« oder individueller Kosmos? 13

Die neomaterialistische Theorie 15

Die kosmische Philosophie 17

Die Seele als individuelle »geistig-psychische Matrix« 18

Die Fähigkeiten des Gehirns 21

Der Mensch hat drei Gehirne 21

Über Nervenzellen, Synapsen und Botenstoffe 35

Die körpereigenen Drogen des Menschen 39

Mikroanatomie der Seele 39

Der Mensch als Molekül 49

Das biochemische Äquivalent unserer Lebensenergie 57

Die »Drogenapotheke« im Menschen 75

Richtige Ernährung belebt die körpereigenen Botenstoffe 84

Endorphine nehmen den Schmerz und machen high 87

»Inneres Entzücken« – die göttlichen Cannabis-Botenstoffe 104

Das intelligenzprägende Acetylcholin 107

Adrenalin bringt Leistung –

Noradrenalin vertreibt Depressionen 117

Ruhig und angstfrei – das körpereigene Valium 127

Melatonin – Dornröschenschlaf mit Anti-Aging-Programm 134

Körpereigenes LSD – eine Reise in den Kosmos 136

Die Geheimnisse des Dopamins – künstlerische Kreativität
oder Wahnsinn? 144

Die biochemischen Wege der Depression und die Rettung
durch Serotonin 155

Oxytocin – mehrfach talentiertes Beziehungs- und
Kuschelhormon 163

Die klassischen Hormone – Stoffwechsel, Wachstum,
Sexualität 167

Mit Schilddrüsenhormonen schlank, schwungvoll, dynamisch 172

Kalzium – der kleinste, aber einer der mächtigsten
Neurotransmitter 173

Die lebenswichtige Funktion der Nebennieren 174

8	Blutzucker als Regulator des Lebens	177
	Fortpflanzung und sexuelle Lust	179
	Hypermann und Softie	181
	Das weibliche Ovarium – Hormonvielfalt wie im Gehirn	182
	Das hypothalamisch-hypophysäre System – die Dirigenten des hormonellen Zusammenspiels	184
	Stimmungsaufhellung durch Sonnenlicht	185
	Bei ADH-Mangel: Trinkmenge 40 Liter pro Tag	186
	Zu viel Wachstumshormon – Gigantismus oder ewige Jugend	188

Neuorientierung in der Medizin 190

Methoden zur Mobilisierung körpereigener Drogen 193

Epilog 207

Literaturhinweise 208

Register 211

Psyche und Gehirn – »Neuronenmaschinerie« oder individueller Kosmos?

Kein medizinisches oder biochemisches Ereignis hat das naturwissenschaftliche Bild vom Menschen so verändert wie die Entdeckung der Botenmoleküle (Neurotransmitter). Wieder stellt sich die uralte Frage: Wie wirkt Materie (beispielsweise eine exogene, also von außen zugeführte Droge) auf Geist und Psyche, und wie wirken Geist und Psyche auf die Materie (z. B. unseren Körper)?

»Wandelt sich der Körper, ändert sich der Geist« heißt es. Diese Aussage ist umkehrbar: Ändert sich der Geist, wandelt sich der Körper. Als Bindeglieder agieren die Botenmoleküle, die körpereigenen (endogenen) Drogen.

Die Kapazität unseres Gehirns ist potenziell grenzenlos. Grundlage dieser universalen Fähigkeiten ist ein harmonisch abgestimmtes System, in dem viele Billionen Hirnzellen, Billiarden nervaler Kontaktstellen (Synapsen) und die – unzähligen – alles dominierenden Botenstoffe (= Transmitter, Hormone, körpereigene Drogen) zusammenwirken. Dieses System verarbeitet die auf uns einströmenden Informationen, speichert unterschiedliche Botschaften und setzt sie in sichtbares Verhalten, körperliches Handeln um.

Die Hirnzellen, die Synapsen und die dazwischen agierenden Botenstoffe sind, neurophysiologisch betrachtet, gewissermaßen der organisch-biochemische, sichtbare Teil unserer Psyche. Aber in den universalen Dimensionen unserer Seele sind zweifellos andere, sehr weite Bereiche, die mit der üblichen Logik kaum oder gar nicht erklärbar sind.

Das menschliche Gehirn wird oft mit einem Computer verglichen. Will man überhaupt diesen Vergleich anstellen, dann müsste man die größtmögliche Computeranlage mit einem biochemischen Hochleistungslabor kombinieren – und das alles vielfach verkleinern auf die kompakten Dimensionen des menschlichen Gehirns. Doch was dabei zustande käme, hätte nicht einmal ansatzweise die geistig-seelische Beweglichkeit unseres Gehirns.

Millionen Menschen versuchen, ihre Psyche und ihr Gehirn durch Psychodrogen oder Psychopharmaka zu beeinflussen, nehmen stimulierende Mittel, angstlösende oder bewusstseinsweiternde Drogen, Antidepressiva, Nikotin, Cannabis und Alkohol,

Schmerz- und Schlaftabletten. In aufwendigen Forschungsarbeiten beschäftigt man sich mit der Frage, wie all diese Psychodrogen im menschlichen Gehirn wirken. Dabei stellte man fest, dass das menschliche Gehirn eigene Psychodrogen herstellt, beispielsweise schmerzstillende, morphinähnliche Stoffe (Endorphine) oder angstlösende, valiumähnliche Substanzen. *Man stelle sich vor: Unser Körper produziert in einer einzigen Nacht – während wir schlafen – mehr hochperfekte Neurotransmitter als alle Hightechlabore dieser Welt in zehn Jahren herstellen.* Die winzigen Hochleistungsfabriken heißen Ribosomen und sind in jeder Körperzelle aktiv.

Unser Wissen um die körpereigenen endogenen Drogen führte zu einer *Revolution in der Medizin*. Nahezu alle körpereigenen Botenstoffe wurden in den Laboratorien der Pharmaindustrie auf der Suche nach immer neuen und wirksameren Medikamenten als »Nebenbefunde« entdeckt. Diese Entdeckungen könnten aber auch zum Schaden der Pharmaindustrie reichen, weil der Mensch in der Lage ist, alle wichtigen Drogen selbstständig in seinem Körper herzustellen, und letztendlich auf die Zufuhr exogener Drogen, also auf Medikamente oder auf Rauschdrogen, verzichten kann.

Der Mensch ist sein eigener Drogenproduzent; er muss nur wieder lernen, wie er bedarfs- und wunschgerecht seine körpereigenen Drogen stimulieren kann. Die Palette von körpereigenen Drogen umfasst antriebssteigernde, antidepressive, schmerzstillende, beruhigende, anxiolytische, sexuell anregende, psychedelische, schläfrig machende oder euphorisierende Drogen. Nachgewiesen sind sogar die Immunabwehr steigernde oder herzstärkende (digitalisähnliche) körpereigene Drogen und spezifische Neuropeptide, die die Eliminierung von fehlerhaften Körperzellen (also entartete oder Karzinomzellen, die im Laufe des Lebens bei jedem Menschen auftreten) in die Wege leiten.

Die bewusste und gezielte Stimulierung von körpereigenen Drogen wird bisher in der naturwissenschaftlich orientierten Medizin kaum beachtet. In rituellen Heilkulten oder in archaischen Heilverfahren (Schamanismus, Voodoo-Kult, Heiltanz, Yoga, Meditation) finden sich viele Elemente zur Stimulierung körpereigener Drogen, wobei natürlich den Beteiligten der biochemische Hintergrund meist nicht bekannt ist.

Das theoretische Wissen um die körpereigenen Drogen ist zwar

erst durch die moderne Psycho- und Neurowissenschaft ermöglicht worden, doch die Praxis einiger Stimulierungsmöglichkeiten ist uralte. Das vorliegende Buch geht auf beide Bereiche ein. Es schildert zum einen die möglichen Kapazitäten unseres Gehirns und macht uns vertraut mit den vielfältigen Wirkungsweisen der endogenen Drogen in unserem Körper, zum anderen werden natürliche Möglichkeiten zur gezielten Stimulierung der körpereigenen Drogen aufgezeigt.

Die chemisch-technisch orientierten Psycho- und Neurowissenschaften zeigen für die Mobilisierung der körpereigenen Drogen wenig Interesse. Hirnzellen, Synapsen und Transmitter sind für sie das materielle Äquivalent der Seele; zur »notwendigen« Beeinflussung des Seelenlebens werden bevorzugt Psychopharmaka verabreicht, die unter anderem auf die Hirnzellen wirken und dabei die körpereigenen Transmitter behindern, verdrängen oder übernatürlich vermehren.

Der materialistischen Theorie von der »Neuronenmaschinerie des Gehirns« (John C. Eccles) stehen subjektive und/oder universale Philosophien gegenüber, bei denen andere Erfahrungen im Mittelpunkt stehen: Gefühle (eigene Gefühle und Gefühle, die wir bei anderen Menschen auslösen), Intuitionen, Instinkte, Sinneserfahrungen, meditative und spirituell-transzendente Erlebnisse, Visionen, Trauer, Verzweiflung, Grauen, Leere, Hoffnung, Fantasie, Liebe. All dies sind Erscheinungen, die auf übliche wissenschaftliche Weise nicht beweisbar sind und auch nicht auf Beweisbarkeit drängen.

Die neomaterialistische Theorie

Wie alle neomaterialistisch orientierten Hypothesen gehen die Neuro- und Psychowissenschaften davon aus, dass Psyche/Geist im Gehirn lokalisiert sind, begrenzt auf das Gehirn des jeweiligen Individuums. Der neomaterialistische Glaube wird üblicherweise als Wissenschaft bezeichnet und ist begründet in der Erforschung der Materie (z. B. der Materie »Gehirn« = Hirnforschung). Trotz ihrer Kritik am klassischen Materialismus erwarten die Vertreter des neomaterialistischen Glaubens (u. a. Eccles, Popper) die großen Erkenntnisse von der neurophysiologischen, biochemischen, physikalischen Forschung, die gewissermaßen den altbekannten Geist-Materie- bzw. Leib-Seele-Konflikt ersetzen soll. Der neoma-

terialistische Glaube stützt sich auf objektive Grundaussagen, sogenannte Naturgesetze, die durch chemische Analysen, physikalische Messungen, vergleichende Experimente gewonnen werden. Grundaussagen und Naturgesetze werden von den Wissenschaften festgelegt und als »objektiv richtig«, als »wissenschaftliche Wahrheit« erklärt. Jedoch ändern sich die »objektiven wissenschaftlichen Wahrheiten« entsprechend den geschichtlichen Epochen, ähnlich wie sich Staats- und Wirtschaftsideologien, Religionen oder Philosophien ändern. Vor 70 Jahren glaubte man an das Atom als kleinstes, unteilbares physikalisches Teilchen; heute »weiß« oder glaubt die moderne Physik, dass das Atom weitgehend »leer« ist und dass – entsprechend der Theorie der Quantenphysik – selbst die »Elementarpunktchen« (aus denen sich der Atomkern zusammensetzt) keine Materieteilchen sind (sondern – letztendlich – energetische Potenziale haben). Einige unorthodoxe Forscher kritisieren zwar mechanistisch-materialistische Denkweisen und lassen sich von universal-kosmischen Philosophien beeinflussen, dennoch weisen ihre eigenen Hypothesen sie als Vertreter der neomaterialistischen Theorie aus (Fritjof Capra, Rupert Sheldrake, Francisco Varela, Wolf Singer, Eric Kandel etc.). Ohnehin zeigen sich immer mehr Berührungspunkte zwischen den Erkenntnissen der modernen Physik und Biochemie und den Vorstellungen von universal-kosmischen Philosophien. So geht die (Quanten-)Feldtheorie davon aus, dass alle physikalischen Vorgänge als in Raum und Zeit ausgedehnte Felder (vergleichbar mit dem elektromagnetischen Feld) gesehen werden können. Hinzu kommen die Erkenntnisse der Relativitätstheorie, nach der sich Masse in Energie und Energie wieder in Masse verwandeln kann. Dies alles wäre gleichbedeutend mit der Auflösung der Materie: Die Materie ist nicht mehr Materie, sondern energetisches Feld, das sich in Raum und Zeit grenzenlos ausdehnt.

Die materialistische Theorie, nach der Lebewesen, Gehirn, Seele, Universum ausschließlich stofflich materielle Eigenschaften haben, scheint durch ihre eigenen Forschungsergebnisse infrage gestellt zu sein. Neurophysiologen, Neuroanatomen, Neurologen, Psychiater, Psychochirurgen, Embryologen, Anthropologen, Verhaltenspsychologen, Psychopharmakologen, Biochemiker und Gentechniker begreifen das Gehirn als biologisch-chemischen Apparat und erforschen durch neurodiagnostische Techniken

(CT, MRT etc.) oder durch testpsychologische Methoden die nachweisbaren Funktionen unseres Gehirns.

Der offensichtliche Widerspruch der Hirnforschung liegt darin, dass der Mensch die theoretische Erforschung des Gehirns ausschließlich „nur“ mithilfe seines eigenen Gehirns betreiben kann, das aber gleichzeitig Objekt seiner Forschung ist. Die materialistisch orientierten Wissenschaften haben die Objektivität zum Leitprinzip erhoben und die Subjektivität als wissenschaftlich wertlos verdammt. Der angesehene Neurowissenschaftler Steven Rose stellt die grundlegende Frage: »Wozu das alles? Was wollen wir denn eigentlich erklären mit unseren Elektronenmikroskopen, Ultrazentrifugen, Mikroelektroden und Computertomografen? Auf welche Frage sollen uns diese Instrumente eine Antwort geben?«

Die kosmische Philosophie

Viel älter als der materialistische Glaube ist der sogenannte philosophisch-universale oder kosmische Glaube. Ihm zufolge werden Geist und Psyche des Menschen nicht dinglich verstanden, und es besteht auch nicht das Bedürfnis, die Seele materiell zu erklären. Geist und Psyche sind nicht auf das individuelle Gehirn beschränkt, sondern Teil eines allumfassenden (universalen, kosmischen) Ganzen. Psychisch und geistig überschreitet der Mensch die Grenzen des eigenen Gehirns, indem er sich mit dem allumfassenden »Sein« auseinandersetzt oder sich mit ihm verbindet, sich mit dem universellen »Nichts« konfrontiert, dem Nichts, das schon immer »ist« und schon unendlich lange »war«, als irgendwann einmal Materie, Kosmos und Leben entstanden. Aus dieser Auseinandersetzung kann ein Individuum durchaus Energie und geistige Kraft schöpfen, die sich sogar in physikalische (objektiv messbare) Energie umsetzen lässt. So sagt Albert Einstein: »Wenn ein Lebewesen, wie etwa eine Maus, das Universum beobachtet, so verändert das den Zustand des Universums.«

Der philosophisch-universale Glaube hat zu vielen sehr unterschiedlichen Strömungen und Begriffen eine Beziehung: Transpersonale Psychologie, Parapsychologie, Paläopsychologie, Metaphysik, Transzendenzphilosophie, Grenzwissenschaften, Esoterik, Hexenmagie, Okkultismus, Spiritualität, Telepathie, Mystik, Selbsthypnose, Meditation, Yoga, die vielfältigen Religionen dieser Erde. »Unser normales Wachbewusstsein, das rationale Bewusstsein,

wie wir es nennen«, so der amerikanische Philosoph und Psychologe William James, »ist nur ein besonderer Bewusstseinstypus, während drum herum, getrennt nur durch den allerfeinsten Schleier, völlig verschiedene potenzielle Formen des Bewusstseins liegen.«

Auch Anhänger des philosophisch-universalen Glaubens suchen nach Wegen der Erkenntnis und setzen sich dabei mit den materialistischen Wissenschaftsverfahren auseinander. Der frühere Molekularbiologe und jetzige buddhistische Mönch Matthieu Ricard in einer Diskussion (2009): »Der Buddhismus strebt nicht im selben Maß wie die westlichen Zivilisationen nach einer Vermehrung des Wissens über die physische Welt und die belebte Natur. Dafür hat er sich 25 Jahrhunderte lang sehr intensiv mit der Erforschung des Geistes beschäftigt und auf empirischem Weg eine Vielzahl an Erkenntnissen gewonnen. Im Lauf der Jahrhunderte haben unzählige Menschen ihr ganzes Leben dieser kontemplativen Wissenschaft gewidmet.«

Um die Wirklichkeit – das Universum, Mensch, Psyche – zu erkennen, gibt es faszinierend einfache Wege, zum Beispiel die »Methode des Zen«, die der japanische Psychotherapeut und Zen-Meister D. T. Suzuki auch als »antiwissenschaftliches Vorgehen« sieht: »Die Methode des Zen besteht darin, in den Gegenstand selbst einzudringen und ihn sozusagen von innen zu sehen. *Die Blume kennen heißt, zur Blume werden, die Blume sein, als Blume blühen und sich an Sonne und Regen erfreuen.* Wenn ich das tue, so spricht die Blume zu mir, und ich kenne all ihre Geheimnisse, all ihre Freuden, all ihre Leiden, d. h. das ganze Leben, das in ihr pulst. Nicht nur das: Gleichzeitig mit meiner ›Kenntnis‹ der Blume kenne ich alle Geheimnisse des Universums einschließlich aller Geheimnisse meines eigenen Ichs ...«

Die Seele als individuelle »geistig-psychische Matrix«

Die beinahe grenzenlose Kapazität unseres Gehirns kann als Grundlage für die Entwicklung unserer Seele (individuelle »geistig-psychische Matrix«) gesehen werden. Diese Matrix wird nicht erst während der Kindheit und des Erwachsenenalters geprägt und geformt; entscheidender für die Entstehung und Entwicklung unserer Seele ist die pränatale Periode, die intrauterine, neunmonatige Zeit vor unserer Geburt: Jede Phase der menschlichen Em-

bryonal- und Fötalentwicklung prägt nicht nur die körperliche Entfaltung (z. B. die allmähliche Bildung der Verdauungsorgane); auch die Empfindungen, Wahrnehmungen, Wohlgefühle, Trauer, Sehnsüchte, Aggressionen und Ängste, die während der körperlichen Umgestaltung erfahren werden, prägen sich ein – als Information/Erfahrung – in das immer größer und differenzierter werdende System von Hirnzellen. So entsteht allmählich das, was wir später »Seele« nennen. Jeder von uns lebt während der pränatalen Epoche zeitweilig als winzige, einschichtige Zellkugel (wie ein Hohl tierchen), hat später Kiementaschen (wie ein Fisch) und lange Zeit einen lurchtypischen Schwanz. In der weiteren Entwicklung wird der gesamte Körper behaart und das Gesicht gleicht dem der frühen Hominiden (der menschenähnlichen Affen).

Während wir also in der pränatalen Epoche gewissermaßen im Zeitraffer die Millionen Jahre lange Entwicklungsgeschichte des Menschen »nacherleben«, bauen sich die »bewussten« und »unbewussten« Schichten unserer Seele auf – es formt sich die geistig-psychische Matrix, die nach der Geburt das wesentliche Reservoir unseres geistig-seelischen Lebens bildet. Parallel dazu entstehen die körperlichen Strukturen; als biochemisches Äquivalent unseres Daseins entwickeln sich einzelne und Kombinationen von Botenstoffen mit den dazugehörigen Nervenzellen und Synapsen. Eine Gruppe von spezifischen Botenstoffen dirigiert das Wachstum des Zentralnervensystems und das der anderen Organe; so entsteht ein dynamisches Informationsnetz.

Das derzeitige naturwissenschaftliche Modell vom Menschen sieht als mikrobiologisches Äquivalent von Geist und Psyche das Zusammenspiel von Nervenzellen, Synapsen und Transmittern. Wir beziehen uns auf dieses wissenschaftliche Modell, wenn wir in diesem Buch von gezielter Stimulierung bestimmter menschlicher Fähigkeiten sprechen und auf Möglichkeiten hinweisen, ungenutzte Kapazitäten unseres gesamten Zentralnervensystems zu erobern. Menschliche Errungenschaften des Seins und menschliche Fähigkeiten sich so vorzustellen, dass diese an Botenmoleküle gebunden sind, ist ein Modell unter mehreren möglichen (wissenschaftlichen oder antiwissenschaftlichen) Modellen vom menschlichen Sein, so wie es unterschiedliche Philosophien und Religionen über das Sein, das Göttliche und das Universum gibt.

In den folgenden Kapiteln wird einleuchtend geschildert, dass die

Botenstoffe – also die »körpereigenen Drogen« – die molekulare Basis unserer Gefühle und Gedanken sind, Basis unserer Wahrnehmungen und Triebe, unseres Verhaltens und Wollens. Diese Botenmoleküle haben die Macht, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten und Krankheiten – ob Asthma, Krebs oder Depressionen – positiv zu beeinflussen. Hiermit hat sich eine neue Wissenschaft aufgetan: Wie kann ich lernen, spezifische Botenstoffe (die z. B. Depressionen erleichtern) gezielt zu mobilisieren. Das Faszinierende an dieser neuen Wissenschaft über körpereigene Drogen ist, dass *jeder* zum Objekt der eigenen Forschung werden kann. Das Zeitalter der molekularen Revolution hat begonnen und jeder Mensch ist Herrscher über Milliarden von Botenstoffen.

Experimentieren Sie und teilen Sie doch bitte Ihre individuellen Forschungsergebnisse mit! Dieses Modell wird derzeit von den materialistisch orientierten Psycho- und Neurowissenschaften als »naturwissenschaftliche Wahrheit« anerkannt, die aber auch einem Wandel unterliegen kann. Der menschliche Geist, die menschliche Seele, ist zu klein, um objektive, absolut gültige Wahrheiten zu erkennen, aber die individuelle Seele ist groß genug, um die *eigene* Wahrheit – tief im Innern des eigenen Seins – zu erahnen und sich als (letztendlich wunderbares) Teil eines allumfassenden kosmischen Seins wahrzunehmen. Der Mensch ist ein winziges Teilchen innerhalb des Universums und er selbst besteht aus winzigen Teilchen, aus Molekülen des Seins. Und genau diese Moleküle der Gefühle – die geistig-materielle Basis menschlichen Seins – sollen Sie in diesem Buch näher kennen lernen und darüber hinaus erfahren, auf welche Weise Sie *Ihre individuellen Moleküle des Seins* kreativ beeinflussen können.