

Stress-Release – eine synaptische Reorganisation?

Hintergründe des Stress-Releases

Das so genannte „emotional Stress-Release“, ein in der Kinesiologie verwendeter Begriff (wörtlich übersetzt: Er-Lösung von emotionalem Stress, abgekürzt ESR), ist ein prinzipiell genial einfaches Verfahren mit phänomenal durchgreifender Wirkung in der psychotherapeutischen Begleitung: Eine minimale neuronal-reflektorische Intervention scheint den Menschen in die Lage zu versetzen, nach entsprechender Vorarbeit alte Erfahrungen, Denkmuster und Reaktionsweisen, aber auch akute Belastungssituationen, umzubewerten und dadurch neue Spielräume zu eröffnen in „festgefahrenen“ Lebensthemen.

Das ist für die Psychotherapie sensationell. Viele Absolventen z.T. langwieriger Therapieverfahren wie u.a. der Psychoanalyse klagen, dass sie zwar „schlauer sind als vorher“, dass die aufwendigen Sitzungen jedoch letztendlich „nicht viel gebracht haben“: Weder das Fühlen und Erleben, noch die störenden Reaktionsmuster hätten sich nennenswert verändert (typisches Zitat eines Patienten: „Nun weiß ich zwar, *warum* ich so reagiere – dennoch kann ich nicht anders, als weiterhin so zu reagieren, selbst wenn ich es anders versuche!“). Schon hier könnte der Einsatz des ESR, auch ohne aufdeckende Vorarbeit per Muskelreaktionstest, erste Weichen neu stellen.

Kinesiologie...

Das ESR kommt ursprünglich aus der Kinesiologie, hat sich jedoch in meiner praktischen Anwendung aus deren methodischer Herangehensweise zu vereinfachten Prinzipien hin gewandelt. Terence Bennett fand diverse Reflexpunkte am Schädel, bei deren längerer Berührung sich Durchblutung und Gehirnaktivität ändern. Andere entwickelten auf dieser Basis ein System sehr komplexer Interventionen, um emotionalen Stress und psychische Folgen von früheren Erfahrungen zu lösen. (wer mehr über die kinesiologischen Praktiken wissen möchte, findet Informationen bei Wayne W. Topping „Stress Release“ oder Dietrich Klinghardt „Lehrbuch der Psychokinesiologie“)

In meiner über 25jährigen Anwendung hat die komplexe Methodik keine Vorteile gegenüber dem „einfachen“ Stress-Release mit ausschließlicherem Halten der Stirnbeinhöcker gezeigt. Erfahrungen sprechen dafür, dass ein erfolgreiches Stress-Release davon abhängt, die zum Thema passenden Areale im Gehirn zu aktivieren – was die Einen über die Kombination verschiedener Hilfsmittel erreichen, während ich mich entschieden habe, schon im Gespräch mit dem Patienten entsprechende Resonanzen zu aktivieren.

Praktisch wird das ESR durchgeführt, indem für einige Minuten gleichzeitig beide Stirnbeinhöcker berührt werden, entweder mit Daumen und Zeige- oder Mittelfinger, oder auch durch Auflegen der ganzen Hand. Dabei scheinen sich Aktivitäten beider Gehirnhälften und tieferer Gehirnzentren zu koordinieren, die unser Erleben (und damit auch psychische Probleme) qualitativ unterschiedlich verarbeitet und abgespeichert haben. Beim ESR werden

die beteiligten Areale aktiviert, indem die Patienten sich in ihr vorbearbeitetes Thema hineinversetzen – durch Denken, Nachspüren, Erinnerungen, Vorstellungen usw., und die symmetrische Berührung der Stirnpunkte bewirkt währenddessen, dass sich genau die korrespondierenden Zentren sowohl auf der linken (rational arbeitenden) wie auch der rechten (bildhaft-analog arbeitenden) Gehirnhälfte und die damit verschalteten tieferen Gehirnareale synchronisieren.

... und Wissenschaft

Neurowissenschaftliche Forschungen sind bislang unergiebig darin, die physiologische Wirkweise des Stress-Releases hinreichend zu erklären, so dass wir noch weitgehend auf Empirie und Hypothesen angewiesen sind. So lassen die Resultate der Behandlungen vereinfacht dargestellt folgendes vermuten:

Psychische „Prägungen“ (üblicherweise aus der frühen Kindheit) und deren Verstärkung durch wiederholte Erfahrungen im Leben knüpfen über Millionen von synaptischen Verbindungen einen neuronalen Schaltkreis zwischen verschiedenen Hirnarealen. Diese emotionalen Reaktionsschaltkreise haben einen „Schaltknopf“ in der rechten Gehirnhälfte, die Erfahrungen ganzheitlich und gefühlhaft verarbeitet und assoziativ reagiert. Treffen Trigger (ähnliche Situationen, Reizworte, bildhafte Auslöser) auf diesen Schaltknopf, werden sofort die neuronalen Spurrillen automatisch wieder abgefahren, und somit werden auch stets dieselben Emotionen und Reaktionsweisen in Gang gesetzt – ein Dominoeffekt der Neuronen, der meist unbemerkt vom Bewusstsein abläuft.

Die typischen emotionalen Prägungsphasen sind bereits abgeschlossen, bevor der Mensch mithilfe der Fähigkeiten seiner linken Gehirnhälfte rational oder analysierend denken kann. Wenn er dann eines Tages, z.B. durch Selbstreflexion oder innerhalb einer Psychotherapie, beginnt, über seine Gefühle und Verhaltensweisen bewusst (mit der linken Gehirnhälfte) nachzudenken, dann schaut er sich sozusagen den Schaltkreis der rechten Gehirnhälfte von außen an. Seine Versuche, „mit links“ diese Schaltungen zu durchbrechen, schlagen in der Regel fehl: Links „sieht“ zwar, was rechts geschieht, erreicht aber die andere Seite nicht, weil es zu wenige neuronale Verbindungen von diesen neuen Erkenntniszentren zu den alten Schaltkreisen gibt.

So können zwei geschlossene Schaltkreise, schon weil sie zu unterschiedlichen Zeiten und unabhängig voneinander „installiert“ wurden, lange parallel laufen und sich nie erreichen: „Ich weiß doch aber... und ich möchte doch...“ auf der linken Hemisphäre, „Ich kann doch nicht und soll doch nicht...“ auf der rechten.

Während des ESR nun scheinen sich die Schaltkreise zu öffnen, indem die beteiligten Areale auf beiden Hemisphären (und die damit verbundenen tieferen Gehirnareale) durch den Kontakt der Stirnhöcker reflektorisch sanft „gezwungen“ werden, sich erstmals mit einem Thema oder Konflikt synchron gleichzeitig und gleichwertig auseinanderzusetzen. Dabei werden offenbar neue synaptische Verbindungen „ausprobiert“ bzw. überhaupt erst ermöglicht. Das belegt sich

u.a. dadurch, dass die Patienten meist mit Beendigung des ESR eine Veränderung im Erleben und Bewerten ihrer Problemsituation oder der aktuellen Befindlichkeit beschreiben. Offenbar vernetzen sich Alterfahrung und erwachsene Einsicht über neue synaptische Wege, die dann auch für die reale Lebenssituation Auswege erkennen lassen. Da es jetzt eine neue synaptische Reaktionsstraße gibt (die jedoch noch „eingefahren“ werden muss), können die alten, ausgetretenen Reaktionspfade verlassen werden.

Damit es wirklich wirkt

Dabei ist zu bedenken, dass das ESR zwar neu verknüpft und dadurch eine neue Ordnung schafft, aber es kann nur ordnen, was zuvor entsprechend „gesichtet“ und erkannt bzw. in den Gehirnarealen angeregt wurde. Der größere und damit entscheidende Teil des Lösungsprozesses liegt nicht im ESR, sondern in der Vorarbeit, d.h. im Bewirken von Psychoresonanz. Dies wird belegt durch die reproduzierbare Beobachtung, dass ein ESR, das „mal eben auf die Schnelle“ in Bezug auf eine akute Situation gemacht wird, nur eine vorübergehende Stabilisierung erreicht, während, ausgehend von einer solchen Akutsituation, das Verständnis der zugrunde liegenden Prägung wirklich und wirksam zukünftige Erlebens- und Reaktionsweisen verändert. „Synaptisch“ gesprochen, könnte man sagen, dass beim oberflächlichen ESR auch nur oberflächliche Verzweigungen erreicht werden können, während Tiefenarbeit von der Wurzel her erneuert.

Wie nachhaltig ein Stress-Release wirkt (d.h. inwieweit sich Erleben, Verarbeitung und Reaktionsweisen im realen Alltag beständig verändern), hängt also von der Tiefe der Psychoresonanz im therapeutischen Prozess ab.

Indikationen

Das ESR kann vielseitig eingesetzt werden, da diese Intervention als solche keine Risiken birgt (schlimmstenfalls läuft es weiter in den bekannten Schaltkreisen).

Mögliche Einsatzbereiche:

- Spontanes Eigen-Stress-Release für vielerlei Belastungs- und Stresssituationen im Alltag (Ärger, Angst, Aufregung, Unsicherheit u.a.)
- Spontanes ESR im privaten Rahmen (Liebeskummer der Freundin, schlechte Schulnote der Kinder, Angst vor einer Auseinandersetzung, Arztbesuchen, einer Prüfung u.a.)
- Psychotherapeutisches ESR: Nach vorangegangenen Gesprächen werden die Inhalte geordnet und abgerundet durch ein Stress-Release. Diese ca. 10 min. zählen sich aus durch eine *nachhaltige Wirkung* dessen, was zuvor besprochen wurde – es „kommt an“ und ordnet sich neu.

Konkrete Anleitungen entnehmen Sie bitte entsprechenden Büchern oder besuchen Sie Kurse.