Arthur Janov

Gefangen im Schmerz

Befreiung durch seelische Kräfte

Prisoners of Pain - Gefangene des Schmerzes
Unlocking the Power of the Mind to End Suffering

Sachbuch 1980 über Primärtherapie

dnb Buch

bing Buch duckgo Buch qwant Buch

wikipedia Janov *1924 in L.A. wikipedia Der Urschrei

detopia.de > Janov-1972 > Janov-1973 > deMause-1981 > Postman-1982 > Janov-1983

Janov-1980: 9-11

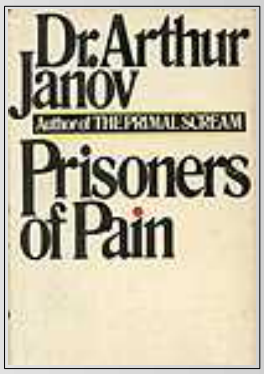
Die Menschheit ist durch ein heimtückisches Leiden an Händen und Füßen gebunden. Es ist die ungreifbarste, verheerendste und am weitesten verbreitete aller Krankheiten.

Zwar ist es ein physiologisches, biologisches Leiden, doch kann es nicht mit Diäten, Übungen, Meditation, tugendhaftem Verhalten, Drogen und Arzneimitteln oder chirurgischen Eingriffen aus der Welt geschafft werden. Es läßt sich nicht an einer bestimmten Stelle lokalisieren. Es ist in der Tat die einzige Krankheit, die wirklich überall im Körper und im Gehirn zu finden ist.

Doch kaum jemand ist sich dessen bewußt. Ärzte, die es behandeln, wissen nicht, wonach sie suchen sollen, und erkennen noch nicht einmal seine Existenz an. Es entfaltet dermaßen viele Symptome, daß es wie Hunderte von Krankheiten und nicht wie eine aussieht. Das Leiden heißt Neurose.

Die üblicherweise mit dem Ausdruck »Geisteskrankheiten« bezeichneten Leiden sind in Wirklichkeit eine biologische Krankheit — eine Wunde des ganzen Systems, deren Kern aus psychischem und physischem Schmerz* besteht. Normalerweise ist Schmerz

eine unkomplizierte Angelegenheit; wir fühlen ihn, wir wissen, wie es ist, wenn etwas schmerzt, wissen, wo er sitzt und gewöhnlich auch, woher er rührt. Doch sind die Schmerzen aus unserer frühesten Kindheit, obwohl wir alle sie mit uns tragen, ein vollkommenes Rätsel. Niemand erkennt sie oder nimmt sie als solche wahr. Und doch sehen wir jeden Tag ihre Auswirkungen in der Art, wie wir unser Leben führen, in unseren Beziehungen, unseren Symptomen und in unserer sozialen Anpassung. Für die meisten von uns ist es schwer vorstellbar, daß die so lange zurückliegenden Geschehnisse uns noch in der Gewalt haben; nichtsdestoweniger tun sie es.



Ich werde zeigen, wie diese Krankheit ihren Anfang sogar am Anfang unseres Lebens hat. Doch statt sie nur zu beschreiben werde ich versuchen, **eine präzisere Definition der Neurose zu geben,** als es bisher geschehen ist.

Dieses Leiden hat, trotz aller scheinbar komplexen Symptome, gewöhnlich eine einfache Geschichte. Wir werden verletzt, wenn wir am wenigsten dafür ausgerüstet sind, damit fertig zu werden — zur Zeit unserer frühen Entwicklung. Die Verletzung, die zu groß ist, um integriert werden zu können, wird begraben und verweilt in uns wie ein hartnäckiger Virus, beeinträchtigt unser Leben und läßt uns als Erwachsene maßlos leiden.

Wenn wir sehen, wie die Neurose entsteht, erkennen wir deutlicher, wie sie zu behandeln ist. Glücklicherweise sind die Mittel zu unserer Heilung jederzeit in uns. Das Gegenmittel sind genau jene Gefühle, die uns in verdrängter Form krankmachen.

Zwölf Jahre des Testens der Theorie in klinischer Praxis haben es uns ermöglicht, sehr viel **präzisere Richtlinien einer wirkungsvollen Psychotherapie** aufzuzeigen, und auf diese Weise geholfen, das in ein unsystematisches, unwissenschaftliches Durcheinander verfallene Gewerbe zu retten. Als Teil dessen möchten wir Methoden darstellen, die therapeutischen Fortschritt wirkungsvoll meßbar machen und eine wissenschaftliche Definition von Besserung und Gesundheit entwickeln.

Da Neurose eine Krankheit ist, welche die Biologie ändert, muß jede wirkliche Behandlung in der Lage sein, diese Biologie ihrerseits zu verändern.

Die Primärtherapie leistet das. Wir haben bemerkenswerte Veränderungen im physischen System unserer Patienten beobachtet. In diesem Buch werden wir die Veränderungen und ihre Implikationen untersuchen.

Ein wichtiges Ergebnis unserer Arbeit ist ein besseres Verständnis menschlicher Funktionen, vor allem der Gehirnfunktionen. Wir haben in unserem Leben genug über

die Entwicklung des Gehirns erfahren, um Hypothesen über dessen Entwicklung in der Spezies durch Jahrtausende hindurch aufzustellen. Um diese Vorgänge zu illustrieren, werden wir den Leser auf eine kurze Reise durch das Museum der Menschheitsgeschichte — das Gehirn — mitnehmen. Wir werden noch viel über dieses faszinierende Organ und die Rolle, die es bei Krankheit und Gesundheit spielt, in Erfahrung bringen müssen, doch entdecken wir Schritt für Schritt die Funktion des Gehirns in der Geschichte des menschlichen Wesens und der Menschheitsgeschichte.

Es ist die Fähigkeit, sich nicht bewußt zu sein, die es Männern und Frauen ermöglichte, die unsagbaren Leiden ihrer Vergangenheit zu überleben, wie sie uns alle in unserem eigenen frühen Leben rettet. Das Unbewußte ist kein vages psychologisches Konzept, sondern eine Realität unserer Gehirne und Körper. Genauso wie es uns zunächst rettet, vermag es uns - als Individuen und als Spezies - zu töten.

Die Primärtherapie bietet dem Individuum einen Weg ins Unbewußte und infolgedessen auch einen Weg aus dem Unbewußten heraus.

Vielleicht wird am Ende der **Hauptnutzen** der aus dieser Therapie gewonnenen Erkenntnisse in dem Wissen darum bestehen, wie wir dem ganzen Problem der Neurose **vorbeugen** können. Wir können uns nicht damit zufriedengeben, eine Heilmethode zu formulieren, wenn wir die genauen Bedingungen einer Vorbeugung kennen. Generationen der Zukunft brauchen dieses Leiden nicht zu erben.

11

#

*__Übersetzer__: Janov unterscheidet Urschmerz/Pain von Schmerz/pain. Ich werde - bis auf möglicherweise mißverständliche Passagen - einheitlich <Schmerz> verwenden. Da der Autor der Auffassung ist, daß das deutsche Wort »Gefühl« nicht der Bedeutungsbreite des englischen <feeling> entspricht, wird der englische Begriff verwendet. Näheres dazu in <Das neue Bewußtsein>

Index: 1980 by Doubleday, New York 1981 by S. Fischer Lektorat: Willi Köhler # ISBN 3-10-036706-5 Übersetzer: Aurel Ende 331 (360) Seiten # Widmung: „Für meine geliebte Ellie“ (seine verunfallte Tochter; detopia)

Auch zum Thema: Ferdinand Wagner, Bayern:
Ein Versuch, die historische Rolle der Einprägung zu beleuchten:
"Letztlich ist dieser Aufsatz ein Versuch, die Spur des Urschmerzes in der Evolution zurückzuverfolgen, und zwar weit über jenen Punkt hinaus, als die ersten Hominiden auftauchten. Erst in jüngerer Zeit wird deutlich, wie tief der eingeprägte Schmerz im menschlichen System verankert ist und das könnte nahelegen, dass diese Tiefe analog dazu auch im Prozess der Evolution besteht."
https://dieontogenetischeseite.de

Inhalt

Danksagung (8) Einleitung (9-11)

T1. Die lebenslängliche Strafe (13)
1. Bedürfnisgeschöpfe (15)
2. Urschmerz (23)
3. Das Gefängnis (27)
4. Die Konfliktenergie (32)
5. In Notwehr (41)
6. Bedürfnissymbole (46)
7. Der innere Kampf (52)
8. Drei Autobiographien (60)

T2. Die Umkehrung der Neurose (71)
1. Der Entwurf für den Wandel (73) 2. Die heilende Kraft (76)
3. Primärtherapie (88) 4. Rückkehr an den Ort der Handlung (103)
5. Einsicht und Wandel (113)

T3. Die physische Erinnerung (135)
1. Die körpereigenen Schmerz-Killer (137)
2. Glaubensvorstellungen als Opiate (146)
3. Die Ebenen des Bewußtseins (157) 4. Das geschleuste Gehirn (169)
5. Die Einprägung von Urschmerz (173) 6. Der Bedeutungsverlust (180)
7. Die Pfade der Verknüpfung (184)

T4. Eine Wissenschaft vom Mensch-Sein (191)
1. Eine Wissenschaft vom Fühlen (193)
2. Die Messung von Krankheit und Gesundheit (213)
3. Genesung und Erneuerung (238)

T5. Im Alltagsleben (247)
1. Das Haus der Schmerzen (249)
2. Die Reise durch eine lange Nacht (259)
3. Der Gefangene der Sexualität (271)
4. Der letzte Rückzug (295)
5. Das fühlende Kind (301)

T6. Die Gegenwart der Vergangenheit (317-331)

Anhang A, B, C (333-350) Register (351)

Verlagstext:

Die gewöhnlich als »psychische Krankheiten« bezeichneten Leiden sind nach Arthur Janov, dem Begründer der Primärtherapie, in Wahrheit biologische Krankheiten, das heißt Wunden des gesamten Körpersystems mit sowohl psychischen wie physischen Schmerzen.

Normalerweise ist Schmerz etwas Einfaches: Wir fühlen ihn, wissen, daß es schmerzt, wissen, wo er ist, und wissen gewöhnlich auch, warum er auftritt. Doch die Schmerzen der frühen Kindheit sind etwas völlig Geheimnisvolles, obgleich wir alle, so Janov, sie mit uns herumtragen. Niemand erkennt oder anerkennt sie. Doch wir sehen ihre Wirkung täglich an unserer Lebensweise, an unseren Beziehungen, unseren Symptomen und an unserer sozialen Anpassung.

Den meisten Menschen fällt es schwer, sich vorzustellen, daß Ereignisse, die so lange zurückliegen wie die der Kindheit, das ganze Leben hindurch ihre Wirksamkeit behalten können. Doch Arthur Janov ist überzeugt, daß es so ist; er ist sogar überzeugt, daß Neurosen mit Beginn des Lebens einsetzen.

In seinem neuen Buch gibt Janov nicht nur eine genauere Definition dessen, was wir gemeinhin Neurose nennen, er weist auch nach, daß unser Gehirn seelische Traumata genauso verarbeitet wie körperliche Verletzungen, und er zeigt schließlich, vor dem Hintergrund dieser Erkenntnisse, Wege auf, verdrängte, vergessene schmerzhafte Gefühle, die uns krankmachen, aus ihrem Gefängnis zu befreien und damit einen Heilungsprozeß einzuleiten.

Nach Janovs Ansicht kann Schmerz, der in unserer Seele verkapselt ist, nur durch Wiedererleben beseitigt werden. Diesem Zweck dient seine Primärtherapie, eine Therapie, bei der sich der Patient unter Anleitung des Therapeuten mit großem Gefühlsaufwand **in den Zustand zurückversetzt, in dem der Schmerz entstanden ist.**

Nach mehr als zehnjähriger Praxis ist Janov jetzt der Überzeugung, daß seine Theorien über die Entstehung psychischer Störungen und seine Form der Behandlung stichhaltig sind.