

Das Bauchhirn

Der Heilpraktikerinnen-Verband LACHESIS ist ein wunderbarer Zusammenschluss von Therapeutinnen, die bereit sind, ihr Wissen und ihre Erfahrungen im Leben und in der Arbeit auszutauschen. So war das Treffen der Körpertherapeutinnen im September 2008 eine intensive Begegnung auf der körperlichen und der geistigen Ebene. Die Therapeutinnen sind ausgebildet in Myofazial, Rolfing, Shiatsu, Craniosacraltherapie, Osteopathie, Emotional Facing, Selbstheilungsarbeit und ILA (Integrale Leibarbeit). Einige arbeiten zusätzlich biomolekular, homöopathisch und mit Pflanzen.

Jede von uns weiß, dass wir in dem Moment, in dem wir die Patientin berühren, Altlasten öffnen, bewegen und lösen. Einige arbeiten mit diesem Wissen, einige beschränken sich bewusst auf die körperliche Symptomatik.

Thema dieses Treffens waren die 8 Meter in unserem Körper, die scheinbar alleine für die Verwertung der Nahrung reserviert sind: der Dünndarm. Auch diesmal haben wir versucht, unsere Wahrnehmungen in der Praxis und in der eigenen Körperlichkeit mit den neuesten Forschungsergebnissen zu vergleichen.

Der Dünndarmmeridian in der TCM:

In der Naturheilkunde, z.B. in der Traditionellen Chinesischen Medizin, hat das Organ Dünndarm und der ihn durchlaufende Meridian immer auch einen psychischen Aspekt.

Der "Mangel" = Kyo im Energiefluss des Meridians zeigt sich in:

- der Neigung des Menschen zu viel zu denken (losgelöst vom Körperlichen verliert sich der Geist)
- der Kontrolle der Emotionen (sich nicht dem Prozess hingeben können)
- der Konzentration auf *eine* Sache (Angst vor dem Verlust des Überblicks, Kontrolle)
- der Überängstlichkeit (kein Boden unter den Füßen)
- der festen Entschlossenheit (unflexibel, da sonst bodenlos)
- der mangelnden Fähigkeit Gefühlstiefs zu überwinden (fehlendes Vertrauen in die Zukunft)
- der seelischen Erschütterung
- der Überempfindlichkeit in kleinen Dingen.

Der ausgeglichene Energiefluss beinhaltet:

Geduldig, zielgerichtet, entschlossen, entscheidungsfreudig.

Die Anspannung = Jitsu zeigt sich durch:

- Verslossenheit
- Durchhaltekraft
- Ruhelosigkeit in der Anspannung
- Neigung sich zu überarbeiten
- Schlingen beim Essen
- ständig heftige Augenbewegungen
- Kopfschmerz.

Der Dünndarm gehört zum Element Feuer.

In der Bauchmitte sind der Bauchnabel und das Hara, das als energetische Mitte angesehen wird.

Das Bauchhirn spricht mit uns – Psychoperistaltik

GERDA BOYESEN entdeckte bei der Arbeit mit sich selbst die Bedeutung der Darmgeräusche und integrierte sie in ihr psychologisches Konzept. Nachdem ich ihr Buch "Von der Lust am Heilen" gelesen hatte, fing ich an, mit dem Stethoskop auf dem Bauch der anderen und auch bei mir meine Arbeit zu beobachten.

Eine Hand liegt auf dem Bauchnabel, eine unter den Nieren. Die Wärme der Hände zieht durch den Körper. Es herrscht Stille im Bauch. Der unter den Händen liegende Dünndarm fängt an, sich leicht zu bewegen. Ich gehe mit ihm in Resonanz, stelle mir seine Windungen und seine Beweglichkeit vor. Wohlig streichelt er meine Hände. Immer tiefer ist die Entspannung im Körper zu spüren. Die Wärme der Hände durchzieht den Dünndarm und landet bei den Nieren. Die Wirbelsäule verliert ihre Spannung und legt sich leicht auf die Unterlage. Das Blubbern im Bauch verändert sich. Manchmal ist ein lautes Knarren zu hören, wie von einer nicht geölten Tür, die Altes verschlossen gehalten hat. Manchmal ein tiefes Gurgeln von Befreiung. Allen Geräuschen gemeinsam ist, dass sie in die oberen Sphären abwandern. Die Kälte um den Bauchnabel verwandelt sich in eine wohlthuende Wärme. Oder die Hitze um den Bauchnabel verteilt sich wieder im gesamten System.

Sigrid Schellhaas Adelheidstr. 15 65185 Wiesbaden 0171 3145590 0611/426259

Ich befinde mich auf einem empfindlichen Feld. Die ersten Erinnerungen aus unserer eigenen selbst gelebten Schwangerschaft sind genau hier gespeichert. Der Fötus baut sich eine Nabelschnur, den Mutterkuchen, und dockt an die Gebärmutter an. Jetzt ist er verbunden mit dem Blutkreislauf der Mutter. Das Blut der Mutter füttert den Fötus und ermöglicht gleichzeitig das Eindringen von Stresshormonen. Der Fötus versucht den Blutdruck nach außen zu richten und damit die Stresshormone von sich fern zu halten. Dies zeigt sich bei den Geborenen in ausgeprägten Fingerkuppen und Zehen. Stresshormone sind eine Belastung für den Fötus. Es sind nicht seine Hormone, aber sie kosten das ungeborene Leben, das von seiner Wirtin abhängig ist, Energie. Stresshormone verengen die Arterien, deshalb findet eine Minderdurchblutung des Gewebes statt. Bei Erwachsenen ist noch die Umgebung des Bauchnabels deutlich spürbar kühler. Früh speichern unsere Zellen die Erfahrungen des Lebens, so auch Existenzängste, Traurigkeit oder das Gefühl unendlicher Geborgenheit. Wer kennt nicht die Erinnerung aus den Kindertagen: die Wärmflasche, die Angstgefühle löste und unserem Bauch half, sich endlich zu entspannen.

Das Bauchhirn

In allen Therapien sind die Behandlung und die Kontaktaufnahme mit der Körpermitte von einer besonderen Qualität. Was GERDA BOYSEN durch ihre intensive Beobachtung und die Erfahrung am eigenen Körper beschreibt, ist heute wissenschaftlich beweisbar.

Der Dünndarm hat ein eigenes Nervensystem, das sich in der Darmwand befindet. Es wird als ENS, enterisches Nervensystem, bezeichnet. Es zieht sich als durchgehendes Netzwerk mit über 100 Millionen Nerven- und noch mehr Gliazellen von der Speiseröhre bis zum Darmausgang. Auch außerhalb des Körpers kann es seine Funktion aufrecht erhalten und ist hier im Blickwinkel der Forschung.

Dieses "zweite Gehirn", so haben Neurowissenschaftler/innen herausgefunden, ist quasi ein Abbild des Kopfhirns – Zelltypen, Wirkstoffe und Rezeptoren dieses Nervengeflechts entsprechen exakt denen des Kopfhirns. Die Zellen verständigen sich durch Hormone, elektrische Signale und Biophotonen. Anders als das Kopfhirn steht das Darmhirn in direktem Kontakt zur Außenwelt. Alles, was wir zu uns nehmen, kommt mit der riesigen Oberfläche des Darmes in Berührung. Hier wird die Nahrung ausgewählt, die wir für unser Leben nutzen können. Durch die Darmschleimhäute lassen wir die Stoffe ins Innere unseres Körpers.

Mehr noch: Unser Dünndarm weiß, welche Stoffe er braucht und steuert über unser limbisches System unsere Lust auf bestimmte Nahrungsmittel. Außerdem schützt uns der Darm vor Vergiftung und all dem Fremden, das wir nicht in unser System integrieren können und wollen. Zwei Drittel des intelligenten Immunsystems arbeiten im Darm. Bei einer Vergiftung übermittelt das Darmhirn blitzschnell Notsignale an das Großhirn. Das wiederum veranlasst Übelkeit und Erbrechen.

Die Entwicklung dieses Gehirns

Das Bauchhirn ist zunächst eine Zellansammlung, die sich im Frühstadium der embryonalen Entwicklung ausbildet. Diese Zellansammlung (Neuralleiste) teilt sich im Laufe der fortgesetzten Entwicklung. Ein Stück wird vom Kopf umschlossen, das andere Stück wandert in den Bauchraum. Um die Verbindung zwischen den verwandten Zellstrukturen nicht zu unterbrechen, entsteht der Vagus-Nerv (Parasympathikus) als verbindender Informationskanal.

Schon im Mutterleib sammelt dieses System Informationen und hat ständig Kontakt zum Großhirn. Emotionale Erinnerungen des Bauchhirns beeinflussen Entscheidungen in unserem Leben. Sie sind sozusagen archaisch und elementar. Kinder mit den berüchtigten Säuglings-Koliken wachsen nicht selten zu Erwachsenen mit Reizdarm heran. Als Speichermedium finden die gleichen Substanzen und Moleküle Verwendung, die auch im Gehirn für das Abspeichern von Erinnerung benutzt werden. So hinterlässt z.B. exzessive oder lang anhaltende Furcht nicht nur Spuren im Kopf, sondern auch im Darmtrakt. Mehr als 40 % der Reizdarmpatient/innen leiden, wie neueste Studien zeigen, an Angsterkrankungen und häufig auch an Depressionen.

Das Bauchhirn hat direkten Kontakt mit dem limbischen System. Jede Entscheidung eines Menschen in ähnlichen Situationen basiert nicht nur auf intellektuellen Kalkulationen, sondern wird massiv von jenen unbewussten Informationen aus dem gigantischen Katalog von gespeicherten Emotionen und Körperreaktionen im Bauchhirn mitbestimmt.

So informieren sich Kopfhirn und Bauchhirn gegenseitig über jedes Geschehen. Nahezu jede der Substanzen (z.B. Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, Glutamat, Opiate), die im Kopfhirn Steuerungsfunktionen ausüben, ist auch im Hirn des Verdauungstrakts anzutreffen. Bei Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson findet sich häufig der gleiche Typ von Gewebeschäden im Kopf und im peripheren Hirn.

Sigrid Schellhaas Adelheidstr. 15 65185 Wiesbaden 0171

3145590 0611/426259

Dazu ein Beispiel: Die Symptome bei Reizdarm sind starkes Unwohlsein, Unregelmäßigkeiten beim Stuhlgang, Blähungen und Bauchschmerzen. Das Verdauungssystem der betroffenen Menschen funktioniert nicht richtig und die Schulmedizin weiß nicht, warum. Es sind keine anatomischen oder chemischen Veränderungen erkennbar. Der Dialog zwischen Kopfhirn und Bauchhirn ist gestört.

Nach einer Mahlzeit wird vermehrt Serotonin im Gehirn ausgeschüttet. Dies löst ein behagliches Gefühl aus und hemmt den Appetit. Die Schaltzentrale ist der Hypothalamus. Der Kern des Tractus solitarius im Hirnstamm verarbeitet die Informationen über den Füllzustand des Magens, über die in der Leber verarbeiteten Nährstoffe und die Sättigungsfaktoren im Darm. Der identische Zell- und Molekülaufbau beider "Hirne" erklärt, warum psychisch wirkende Medikamente (für den Kopf) auch auf den Darm wirken. Antidepressiva bewirken u.a. Verdauungsstörungen. Stimmungshobende Medikamente führen – je nach Dosierung – zu Durchfall oder Verstopfung.

30 % aller Menschen haben (gelegentlich) Beschwerden, die auf einen Reizdarm hinweisen können. Frauen sind etwa 2-3 mal häufiger betroffen als Männer.

Der Rhythmus des Lebens

In der Cranio Sacralen Therapie ist die Bewegung des Dünndarms kein Geheimnis. Therapeuten/innen können mit ihren Händen erspüren, in welchen Abschnitten die Bewegungen blockiert sind und Rückschlüsse sowohl auf körperliche als auch auf psychische Begleitsymptome ziehen.

Eine der wichtigsten Aufgaben des Darms ist die Durchmischung und der proportionierte Transport des Darminhaltes. Die Aktivität des Darmes muss auf die Resorptionskapazität der Darmregionen abgestimmt sein. Dafür verfügt der Gastrointestinaltrakt über ein umfangreiches Repertoire an Bewegungsmustern, die auf zeitlich und räumlich abgestimmter Aktivierung und Hemmung der Muskelschichten beruhen.

Da der Gastrointestinaltrakt in der Lage ist, die Zusammensetzung der Nahrung zu registrieren, werden die verschiedenen Bewegungsmuster entsprechend der kalorischen Dichte, der Osmolarität und des pH-Wertes der Nahrung eingestellt. Das Zusammenziehen der Zirkulärmuskulatur verengt den Darm, während ein Zusammenziehen der Longitudinalmuskulatur einen Darmabschnitt verkürzt. Der Transport findet im Darm durch eine im enterischen Nervensystem installierte Verschaltung statt. Diese zeitlich und räumlich ablaufenden Zyklen ("peristaltischer Reflex") führen zu einem nach dem Anus ausgerichteten Transport des Darminhaltes. Dafür sorgt die koordinierte Aktivität der Longitudinal- und Zirkulärmuskulatur.

Bei Stress jeglicher Art (Anspannung, Angst, Vergiftung, Unverträglichkeiten) reagiert der Darm mit erhöhter Aktivität. Der Dünndarm treibt dann die Verdauungsreste beschleunigt voran und versucht, sie möglichst schnell loszuwerden. Im Internet sind Aufzeichnungen der Darmperistaltik in einem kleinen Film festgehalten.¹

Dr. MICHAEL SCHEMANN² (am Lehrstuhl für Humanbiologie, TU München) forscht mit dem Schwerpunkt Neurogastroenterologie über die Innervation des Gastrointestinaltraktes und die nervale Regulation gastrointestinaler Funktionen. Er hat herausgefunden, dass die Aktivität im Bauchhirn durch Einflüsse des Darm-Immunsystems und durch sensorische Nerven des Zentralnervensystems (viszerale Afferenzen) moduliert wird.

Lernen in Resonanz – Spiegelneuronen

JOACHIM BAUER (Internist, Psychiater und Facharzt für Psychotherapeutische Medizin) beschreibt in seinem Buch "Warum fühle ich, was Du fühlst – Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen" die Forschung an "Nervenzellen, die im eigenen Körper ein bestimmtes Programm realisieren können, die aber auch dann aktiv werden, wenn man beobachtet oder auf andere Weise miterlebt, wie ein anderes Individuum dieses Programm in die Tat umsetzt."³

Diese Zellen liegen im menschlichen Hirn in einem Bereich, in dem auch die Sprache produziert wird. Säuglingen wird durch diese Spiegelneuronen die Fähigkeit verliehen, bereits nach der Geburt mit den wichtigsten Bezugspersonen erste Spiegelungsaktionen vorzunehmen. Sie ertasten so in Resonanz die Welt und lernen, für sich selbst zu sorgen, indem sie in Kommunikation mit ihrem Umfeld, meistens mit der Mutter, treten. Impfungen können diese Spiegelneuronen stören.

Die Forschung, die versucht emotional Gelerntes zu beobachten, konzentriert sich auf das Gehirn. Was wäre, wenn diese Forschung auch den Bauch mit einbeziehen würde? Welches alte Wissen wäre dann belegbar? Deshalb war die Kernfrage in unserer Arbeitsgruppe: Wer steuert zu welchem Zeitpunkt? Wann ist es der Kopf und wann ist es der Bauch?

Wenn wir alle Aspekte der emotionalen und körperlichen Erinnerungen unseres Lebenssystems in seiner Kreativität beachten und erfassen, gehen wir davon aus, dass unser Bauchhirn von den ersten Momenten des

Sigrid Schellhaas Adelheidstr. 15 65185 Wiesbaden 0171 3145590 0611/426259

Lebens an alles Notwendige in seinen Zellen speichert. Mit seinen Aktivitäten und seinen zum Gehirn gerichteten Informationen hilft es uns, emotional und intuitiv Atmosphären zu erfassen und ohne großen Zeitverlust dem entsprechend zu reagieren.

Wenn in frühesten Lebensphasen elementare Bedrohung gespeichert wurde, kann es sein, dass unsere Ratio helfen muss, damit wir über diese gemachten Erfahrungen schreiten können, um unseren Lebensvorstellungen zu folgen. Dies verlangt einen hohen Kraftaufwand und manchmal auch das Ignorieren körperlicher Beschwerden. Durch umfassende neue Erfahrungen des Lebens können diese Symptomatiken aufgelöst werden.

Wir sind nie allein

RICHARD FRIEBE zitiert 2008 in einem Artikel der FAZ mit dem Titel "Verdauung ist das halbe Leben" ⁴ JEFFREY GORDON von der University of Washington in St. Louis. Dieser schätzt, dass alleine im Dickdarm 100 Billionen Mikroorganismen leben. Das wären 10 mal mehr Zellen als der Körper insgesamt besitzt. Diese Flora hat wahrscheinlich 100 mal mehr Gene als der Mensch selbst.

Diese Mikroorganismen sind lebensnotwendig. Sie helfen uns, die Nahrung zu verwerten und in einem symbiotischen Verhältnis mit unseren Körpersystemen zu leben. Bei veränderter Nahrungsaufnahme verändert sich im Darm nicht die Konzentration der Arten, sondern die Arten ändern ihre Tätigkeiten. Sie sind genetisch so flexibel, dass sie bei Bedarf rasch andere Oberflächenproteine oder andere Stoffwechsellzyme produzieren, um so das veränderte Nährstoffangebot verwerten zu können. Jedes dieser Wesen hat wiederum seinen eigenen Stoffwechsel, seine eigenen Informationen und seinen eigenen Kontakt nach außen. So reagiert diese Flora sowohl auf innere Einflüsse, als auch z.B. auf elektromagnetische Felder von außen. In der Cluster Medizin wird dies auch als biologische Antenne beschrieben.

Die Evolution der Milchtrinker

Ein Beispiel für die Intelligenz unseres Bauchhirns sind für mich die Essgewohnheiten von Säuglingen und Kleinkindern. Wer kennt nicht die heftigen Blähungen der ersten Lebensmonate. Alle, die mit Säuglingen arbeiten, können beobachten, wie eine Nahrungsumstellung der stillenden Mutter, wie z.B. der Verzicht auf Milch, diese Symptomatik verbessern kann.

Vom ersten Moment an lernt unser Darm, die richtige Nahrung zu erkennen und für uns zu verwerten. Folgen wir seinen Symptomen und damit unserem Gefühl, wann wir uns wohl fühlen, so finden wir durch den Geruch, die Konsistenz und andere Wahrnehmungen die Nahrung, die uns richtig nährt.

Prof. JOACHIM BURGER ⁵ (Institut für Anthropologie, Johannes Gutenberg Universität Mainz) veröffentlichte im Frühjahr 2007 eine Analyse von 8000 und 5800 Jahre alten Knochen, in denen er keine Spur von Genen fand, die Milch für Erwachsene genießbar machen. Erst später in der Evolution wird Milch vertragen.

Das Enzym Laktase übernimmt im Dünndarm die Spaltung des Milchzuckers (in Glucose und Galaktose), die sonst nur Darmbakterien mit unangenehmen Nebeneffekten vollziehen können. Eine minimale Veränderung im Kontrollelement des nahe gelegenen Laktase-Gens sorgt für eine anhaltende Produktion des Enzyms, das nach der Stillzeit seine ursprüngliche Aufgabe verliert.

Bei Thai-Kindern setzt die Laktose-Intoleranz im 2. Lebensjahr ein. Nur 85 % der Deutschen, nur jeder 2. Franzose und nur jeder 5. Sizilianer vertragen Milch. Kaum ein Chinese oder nigerianischer Yoruba kann sie verdauen.

Kinder sollten deshalb niemals gezwungen werden, Nahrung zu sich zu nehmen, die sie intuitiv ablehnen, wie z.B. Brot (Gluten-Unverträglichkeiten), Obst (Fructose-Unverträglichkeit) oder gar die auch so 'gesunde' Milch – und kein/e Erwachsene/r sollte sich selbst zwingen, angeblich Gesundes zu essen.

Das Ergebnis der Therapeutinnen

Unterstützen wir unsere Säuglinge und Kleinkinder in der intuitiven Wahrnehmung unseres Bauchhirns, so können sie lernen, für sich selbst zu sorgen, ebenso wie sie laufen und sprechen lernen. Wenn wir die Funktionen der Spiegelneuronen verstehen und auf das Bauchhirn übertragen, so erweitert sich unser Verständnis für Lebensprozesse in Theorie und Praxis.

Die Zusammenführungen der Körpertherapien mit psychischen und ernährungsbedingten Faktoren bietet uns ein großes Spektrum von Therapiemöglichkeiten. Wir finden hier einen weiteren Baustein zum Verständnis der Selbstheilungsarbeit und der Regulationstätigkeit des Lebens. Nähern wir uns mit Vorsicht und Aufmerksamkeit diesem fantastischen System des Lebens.

Anmerkungen

⁵ www.wzw.tum.de/humanbiology/data/forschung/10/

**Sigrid Schellhaas Adelheidstr. 15 65185 Wiesbaden 0171
3145590 0611/426259**

² **Quelle**

Dr. MICHEAL SCHEMANN, Lehrstuhl für Humanbiologie, TU München, Neurogastroenterologie

³ BAUER (2006) S. 23

⁴ RICHARD FRIEBE zitiert 2008 in einem Artikel der FAZ mit dem Titel "Verdauung ist das halbe Leben" JEFFREY GORDON von der University of Washington in St. Louis. Dieser schätzt, dass alleine im Dickdarm

⁵ **Quelle**

Prof Dr. JOACHIM BURGER, Institut für Anthropologie der Johannes Gutenberg Universität Mainz

Literatur

BAUER, JOACHIM: Warum ich fühle, was du fühlst. Heyne Verlag (2006) BOYESEN, GERDA: Die Lust am Heilen. Kösel Verlag (1995)

GERSHON, MICHAEL: Wie der Kopf den Bauch bestimmt. In: Geo-Magazin (11/2000) Sokratea