



Silvia Hartmann<sup>1</sup>:

"Adrenalin-Allergien<sup>2</sup>" im Körper und wie Sie Panik-Attacken, Stress, Depression und mehr vermeiden können.

---

Hier möchte ich Ihnen etwas sehr Wichtiges mitteilen, das im Bezug auf alles menschliche Verhalten und menschliche Gesundheit berücksichtigt werden sollte und Ihnen sehr helfen kann:

Menschen können mit ihrem Bewusstsein etwas tun, das Tiere nicht können. Sie können durch ihre Gedanken physiologische Veränderungen in sich und ihrem Körper verursachen und das unabhängig von direkten Umgebungsreizen. Das ist von enormer Wichtigkeit.

Der reine Gedanke an etwas auch nur leicht Beängstigendes verursacht sofort die direkte und sehr reale Ausschüttung von Adrenalin in den Körper.

Adrenalin ist ein Hormon und es verursacht unter anderem:

- Veränderungen der Atmung;
- Veränderungen der Verdauung;
- Veränderungen im Blutzucker;
- Veränderungen der Herzfrequenz;
- Veränderungen in all den anderen Hormonen und deren Auswirkungen.

Alle diese Dinge verändern den körperlichen Zustand dramatisch und in diesem veränderten Zustand tauchen wiederum andere Gedanken und Verhaltensweisen auf.

Da nichts von diesen Gedanken und Verhaltensweisen irgendetwas mit der tatsächlichen Realität der tatsächlichen, aktuellen Umgebungsreize zu tun hat, ist es nun sehr schwer, wenn nicht unmöglich, eine Gedanken- und Verhaltenssequenz in Gang zu setzen, die dazu dienen könnte, das Adrenalin direkt abzubauen - also wird es nicht abgebaut sondern baut sich auf.

... und auf.  
... und auf.

Und die ganze Zeit stört es physiologische Funktionen und erzeugt natürlich weitere gestörte und störende Gedanken, die wiederum zu unangemessenen Entscheidungen führen. Die passen natürlich auch wieder nicht zu den aktuellen Realitäten der Umwelt in diesem Moment.

In Idealfall finden die Menschen Strategien, auf einer irgendwie funktionierenden Ebene zu bleiben. Aber oft werden sie ihr System irgendwann mit einem chaotischen Ausbruch auf Null zurücksetzen müssen, wenn die Reizschwelle überschritten ist ("reset") - mit einem Wutanfall, einer Panikattacke, einem hysterischen Anfall und Tränen, mit Kopfschmerzen und Migräne, mit Rückzug in autistische Zustände oder verlängerten Depressionen.

---

<sup>1</sup> Das englische Original dieses Textes stammt aus der Mailingliste "starfields@yahoogroups.com", digest 402, vom 24.08.2004. Mehr Info unter [www.starfields.org](http://www.starfields.org); Übersetzung von Gerald Stiehler.

<sup>2</sup> Bitte beachten Sie, dass der Begriff "Allergie" hier nicht im klassisch-medizinischen Sinn gebraucht wird. Er bezieht sich auf eine überzogene Reaktion des Energiesystems auf ein ursprünglich harmloses oder nur minimal bedrohliches Ereignis mit allen Konsequenzen für die Gefühle, Gedanken und physiologischen Reaktionen eines Körpers. Es gibt Überlegungen, inwieweit auch "klassische" Allergien so verstanden werden können. Es verwundert daher nicht, dass es einige erfolgreiche Fallberichte gibt, in denen sich auch klassische Allergien durch die Anwendung von EFT lindern oder sogar heilen lassen. Mehr dazu finden Sie auf [www.emofree.com](http://www.emofree.com).

Unter den Strategien, den steigenden Adrenalinpegel zu senken finden wir natürlich Bewegung und Sport aber auch Essen, weil Insulin eine Menge mit dem Wieder-Einpendeln des Systems zu tun hat. Daher ergeben sich aus diesem einen Grund der Adrenalin-Überproduktion eine breite Palette menschlicher Fehlfunktionen, von Ess-Störungen bis hin zu allen möglichen Süchten.

Die einzige Möglichkeit, das zu stoppen und auszusteigen ist, die Angst- und Adrenalinreaktion von vorn herein zu verhindern.

Manche Menschen verbringen ihr ganzes Leben damit, sich eine Umgebung zu schaffen, die Angstausschübe verhindern oder sie minimieren soll. Sie schaffen sich Rituale und Routinen, tun nur vorhersehbare Dinge, bauen dicke Eisentore vor ihren Häusern auf und produzieren sich selbst unsinnig viel Elend um die Dinge zu vermeiden, vor denen sie dann noch mehr Angst haben würden. Und das sind nur die Spitzen der Eisberge.

Das einzige, was ich gefunden habe, das diesen Teufelskreis durchbrechen kann ist, mit dem Energiekörper und der Physiologie zu arbeiten.

Die Adrenalin-Schocks, die zum Beispiel auf einer tiefen Ebene entstehen, wenn jemand Nachrichten sieht und von den neuesten Terror-Warnungen hört, sind außerhalb der bewussten Wahrnehmung, weil es ständig und andauernd so viele von ihnen gibt. Das sind die Bausteine der Adrenalin-Überproduktion. Sich durch die Physiologie, durch die Körperreaktionen bewusst zu machen, wann diese auftreten und ihnen Aufmerksamkeit zu schenken, kann die Adrenalin-Überreaktion genau in dem Moment stoppen, in dem sie passiert und das führt zu einem enormen Anstieg der gedanklichen Klarheit und des körperlichen Wohlbefindens. Mit anderen Worten, das rettet vielleicht nicht nur Leben und Wiedergeburt, es ist auch gut durchführbar und wohltuend.

Darüber hinaus, ist es viel hilfreicher, sich der niederschweligen Angstreaktionen auf alltägliche Ereignisse bewusst zu werden, die Gedanken anstoßen und dadurch die Adrenalin-Ausschüttung auslösen, als mit riesigen oder gar existentiellen Ängsten zu kämpfen. Die grundlegende Menge an Adrenalin zu verringern, mit dem der Körper fertig werden muss, erweitert den Maßstab. Es ermöglicht einen viel größeren Handlungsspielraum sich den realen Bedrohungen der Umwelt, wie wilden Tieren, bewaffneten Menschen oder Gerichtsvollziehern, zu stellen ohne das in eine Katastrophe zu verwandeln ... einen Zusammenbruch, einen Rückfall in Depression oder Abhängigkeit, eine Panik-Attacke, einen Wutanfall oder was auch immer der Einzelne als Notschalter für den "Neustart" seines überlasteten Systems einsetzt.

Anmerkung des Übersetzers: Mit dem Begriff "Angst haben" ist meiner Ansicht nach nicht immer eine sofort sichtbare "offene" Angst gemeint, in dem Sinne, dass das Herz wirklich rast, die Atmung flach und schnell wird und der vollständige, komplexe physiologische Ablauf der Kampf- oder Fluchtreaktion vorbereitet wird. Es geht vielmehr um eine unterschwellige, aber dennoch sehr wirkungsvolle Angstreaktion, die den Adrenalinausstoß ankurbelt, um eine latente aber Angst auf hormoneller und unbewusster Ebene ... mit weitreichenden Konsequenzen.

Diese niederschweligen, täglichen Angstreaktionen können folgendermaßen behandelt werden:

• Veränderung der gedanklichen Haftung an das Problem. Bei weniger ausgeprägten Reaktionen, funktioniert das durchaus und daraus ergibt sich ein Rest an Kontrolle über die auftauchenden Gedanken. Diese Kontrolle geht verloren, wenn das System in eine Notfallreaktion gerät, aber bei den "kleinen Adrenalin-Schüben" können die Gedanken immer noch bewusst umgelenkt werden, indem wir zum Beispiel denken: "NEIN, ich konzentriere mich jetzt statt dessen auf etwas Positives ...", zum Beispiel "das Wetter ist heute so schön".

• Übungen aus der Energiepsychologie. EFT ist hier besonders hilfreich, sogar für völlige Anfänger. Einige Klopfen unter dem Auge dienen gleichzeitig einer Energie-Balance und als Muster-Unterbrechung und können ein Gefühl wirklicher Entlastung erzielen, einen "Seufzer der Erleichterung", wenn die flache Notfallatmung durch normales Atmen ersetzt wird.

Hier sind einige Ideen für weit verbreitete Adrenalin-Auslöser in der täglichen Umgebung eines westlich lebenden Menschen:

Nahrung: "Zucker tötet", "Fett ist lebensgefährlich", "künstliche Zusatzstoffe verursachen Krebs", "alles ist heutzutage bestrahlt oder gentechnisch manipuliert". Finden Sie nur eine Sache, die ein Mensch essen kann,

die heutzutage nicht mit allen möglichen posthypnotischen Suggestionen über Gefahren belegt ist. Angst zu haben vor dem, was man isst, ist völlig normal, kann aber - neurosomatisch gesehen - extrem gefährlich sein für die langfristige Gesundheit und das Wohlergehen.

Das lässt sich auf alle Formen der Nahrungsaufnahme und sogar das Atmen übertragen. "Ich habe keine Angst vor dem, was ich esse!" "Ich habe keine Angst vor dieser Substanz!" "Ich habe keine Angst vor dieser Stadtluft!" ... solche Sätze, mit EmoTrance oder EFT zu behandeln, oder wenigstens als Affirmation einzusetzen wird helfen.

Geld: Spiritueller Ratschlag lautet oft, dass man "nur das kontrollieren kann, was man liebt". Im Gegensatz dazu wird das, vor dem man Angst hat, einen selbst kontrollieren. Wie mit der Nahrung, ist es für jeden, der seine Finanzen wirklich in den Griff bekommen will - und lieber das Geld lieber als Diener einsetzt, anstatt selber Sklave des Geldes zu sein - eine sehr, sehr gute Idee folgendes zu bearbeiten: "Ich habe keine Angst vor Geld". Und das bezieht sich auf Rechnungen, Einkäufe, Entscheidungen über Zukunftspläne, Ziele und alles, was mit diesem Thema zusammenhängt.

Menschen: Das selbe, was auf Nahrung und Geld zutrifft, trifft auch auf Menschen zu. Alle Menschen. Familie, Freunde, Fremde, Geliebte oder Feinde ... es macht keinen Unterschied. Angst vor ihnen zu haben, hilft niemanden und da es so viele von Ihnen gibt und sich der Kontakt mit ihnen genauso wenig vermeiden lässt, wie Atmen und Essen, ist es am besten, sie nicht zu fürchten. Sie zu hassen bedeutet genauso sie zu fürchten. "Ich habe keine Angst vor Menschen." Ein wirklich mächtiger Einstimmungssatz, der Vieles in Bewegung bringt.

Das Thema "Adrenalin-Allergie" entstand anfänglich, weil ich bemerkte, dass ich unangenehme physiologische und psychische Symptome erlebte, die direkt von Zuständen erhöhten Adrenalinausstoßes verursacht wurden. Ich nannte es "allergisch auf das eigene Adrenalin" sein, weil es allergieähnliche Symptome wie z.B. Migräne erzeugte und einen Zusammenbruch im Immunsystem - mit den dazugehörigen Symptomen wie Hautausschlägen und grippeähnlichen Symptomen - wenn der Adrenalinzustand lange genug anhielt.

Diese "Adrenalin-Allergie" zu behandeln öffnete die Tür zu diesem gesamten Themenkomplex und ist etwas sehr nützlich für jeden, der vergleichbare Symptome hat. Aber wir können noch einen Schritt weiter gehen und eine weitere große Angst behandeln, nämlich ...

Mein Körper: "Ich habe keine Angst vor meinem Körper." Vielleicht eine der wirkungsvollsten Eröffnungsaussagen, Affirmationen, Arbeitsaussagen von allen. Sie deckt einen großen Bereich von Problemen ab und ist wertvoll anzuwenden.

Schlussfolgerung :

Ich würde anregen, dass - wenn jemand nur seine Angstreaktionen, und nichts anderes, für einen Monat lang behandeln würde - sich die Welt sehr verändern würde. Es ist überhaupt nicht schwer und die erhöhte Achtsamkeit für die eigenen physiologischen Veränderungen, so wie flaches Atmen, ein komisches Gefühl in der Magengrube, Enge in der Kehle, Schwitzen, Zittern, Zurückschrecken und so weiter, ist nicht nur nützlich, sondern ein wunderbar genauer Feedback-Mechanismus, der uns zeigt, dass hier etwas Ungesundes passiert. Diese Anzeichen nicht zu beachten oder zu ignorieren ist extrem kontraproduktiv, nicht nur für unsere körperliche Gesundheit, sondern auch für die Klarheit unserer Gedanken und die Fähigkeit, auf reale Umwelтанforderungen richtig und in Übereinstimmung mit uns selbst zu reagieren.

Speziell mit den energetischen Ansätzen führt das dazu, dass wir fähig werden zu erleben, wie die selben Dinge, die bisher Adrenalinschocks und ~spitzen auslösten, nicht mehr von Bedeutung sind. Die Klarheit der Empfindungen und Gedanken wird durch nicht mehr durch die früheren gedanklichen oder sonstigen Auslöser gestört.

Das ist etwas sehr Kraftvolles für die persönliche Weiterentwicklung und ich empfehle es sehr.

Silvia Hartmann  
22.08.2004

Anmerkung des Übersetzers:

Es kann hilfreich sein, beim Bearbeiten der Ängste / Adrenalinallergie mit EFT den Einstimmungssatz etwas zu verändern:

Ÿ Einstimmungssatz: Auch wenn ich - auf einer tiefen hormonellen und unbewussten Ebene - Angst vor .... habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.

Erinnerungssatz beim Klopfen: Unterschwellige Angst vor ....

Ÿ Einstimmungssatz: Auch wenn ich "allergisch" auf mein eigenes Adrenalin reagiere, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.

Erinnerungssatz beim Klopfen: Allergisch auf mein Adrenalin.

<p>Die Texte aus der Serie "EFT und mehr" unterliegen dem Urheberrecht der jeweiligen Autoren. Die Veröffentlichung erfolgt mit Erlaubnis. Die Texte und Dateien dürfen für den persönlichen Gebrauch frei verwendet, kopiert und ausgedruckt werden, Nachdruck, Übernahme in eigene Texte, und jede Verwendung auf anderen Internetseiten oder in gedruckten Werken nur nach Rücksprache.</p>
--