



Liebe Mitglieder unserer BIT-Ärztegesellschaft,  
liebe Anwender energetischer Therapieverfahren,  
liebe interessierte Leser!

## Angst – unser ständiger Begleiter

Angsterkrankungen machen die Mehrzahl aller Konsultationen in ärztlichen Praxen aus  
*Dr. med. Alexander Dürr*

**Angst als unser ständiger Begleiter kann uns das Leben zur Hölle machen und alle Regulationsprozesse sowie unsere Lebensfreude hemmen. Es gibt viele Formen von Angst, wie z. B. Angst vor jemanden zu verlieren, Angst vor Zurückweisung, Angst, seinen Job zu verlieren und damit Existenzangst, Angst und Panik, die die Medien verbreiten, Angst vor Terror, Angst vor Flüchtlingen, Angst, nichts wert zu sein, Angst vor Versagen und zu guter Letzt Angst vor Krankheit oder gar Tod. Man könnte die Liste unendlich lang ausdehnen.**

Wäre es nicht schön, wenn es etwas gäbe, die Angst oder andere schreckliche Lebensumstände einfach zu vergessen, wie in dem Film „Ashes of Time“ von Wong Kar-Wai, den ich kürzlich gesehen habe und aus dem folgendes Zitat stammt:

*„Die Ursache aller Probleme des Menschen liegt in seinem Gedächtnis. Wenn wir alles Geschehene vergessen könnten, wäre jeder Tag ein neuer Anfang.“*

Die Schulmedizin versucht, die Ängste mit Anxiolytika (z. B. selektive Serotoninwiederaufnahmehemmer) in den Griff zu bekommen, meistens mit sehr starken Nebenwirkungen. Ich möchte nicht abstreiten, dass es in bestimmten Fällen unbedingt erforderlich ist, ein solches Medikament einzusetzen, gerade wenn neurobiologische Veränderungen vorliegen. Dazu zählen Störungen im Serotoninsystem, des adrenergen Systems oder der GABA-Bindung. In strukturellen und funktionalen Bildgebungsuntersuchungen konnten bei Angst-

patienten Auffälligkeiten im Bereich der Amygdala, im dorsomedialen präfrontalen Kortex und in anderen Gebieten nachgewiesen werden.

Aus der Psychoneuroimmunologie ist bekannt, dass die Hormon- bzw. Neurotransmitterkonstellationen durch innere Einstellung (Psyche) positiv oder negativ beeinflusst werden können. Ist der Organismus auf Liebe / Selbstliebe eingestellt, werden vorwiegend Neurotransmitter wie Dopamin, Oxytocin, Vasopressin und Wachstumshormon (STH) ausgeschüttet. Wird der Organismus aber mit Stress, Angst, Furcht konfrontiert, kommt es zu vermehrter Produktion von Cortisol, Noradrenalin, Zytokinen und Histaminen, was negative Auswirkungen zur Folge haben kann.

Wenn also negative Gedanken, Psychodauerstress oder bestimmte Ernährungsgewohnheiten (z. B. Kohlenhydratabusus) vorherrschen, kann die Stoffwechsellage in Richtung einer katabolen Entgleisung verschoben werden. Das bedeutet, dass STH und die anabolen Peptide nicht mehr im ausreichenden Maße vorhanden sind und so die Gegenregulation nicht mehr stattfinden kann. Der Darm, unser zweites Gehirn, ist ebenfalls an unserem Wohlergehen maßgeblich beteiligt, da von hier aus 95 Prozent des Serotonins gebildet werden.

*Um erfolgreich behandeln zu können, ist es unbedingt erforderlich, den Stoffwechsel zu beeinflussen, z. B. mittels einer Kohlenhydratrestriktion, das Mikrobiom des Darms aufzubauen und eine vorliegende Dysbiose zu beseitigen.*

### Was können nun die möglichen Auslöser für Angst und Panikzustände sein?

Bei vielen Patienten findet man auf intensivere Nachfrage unverarbeitete seelische Konfliktsituationen, die im Unterbewusstsein wie kleine nicht entschärfte Bomben ruhen – ähnlich Blindgängern aus dem Zweiten Weltkrieg, die verstreut umherliegen – und nur auf ein bestimmtes Ereignis warten, um dann zu explodieren und innere Unruhe zu stiften. Meistens bedarf es dafür nur kleiner Auslöser („Mikrotraumen“), wie in dem Buch „Steter Tropfen höhlt den Stein“ von Nossrat Peseschkian beschrieben wird.

Mit der Lüscher-Color-Diagnostik steht uns ein geniales Werkzeug zur Verfügung, über die verborgenen Ursachen der Angst Klarheit zu schaffen. Insgesamt werden nach Prof. Lüscher zwölf verschiedene Formen von Angst unterschieden, die alle aufzuführen hier leider nicht möglich ist.

Über das ZMR-Gerät, welches in der lebenskonformen Medizin zum Einsatz kommt, können solche tiefsitzenden Ereignisse in den meisten Fällen gut behandelt werden.

Zur Verstärkung kann mit den Lüscher-Farben eine „psychische Desensibilisierung“ versucht werden, was sich in der Praxis gut bewährt hat.

Dazu werden zwei Original-Lüscher-Farbheftchen mit den fünf Konfliktfarben benötigt. Der Patient wählt unter den fünf Konfliktfarben diejenige, die ihm am besten gefällt. Danach wird die traumatische Situation vom Patienten visualisiert und anschließend



nacheinander jede der fünf Konfliktfarben während wenigstens fünf Sekunden gezeigt. Dann fragt man den Patienten, bei welcher Farbe er die Konflikt- oder Stresssituation am stärksten erlebt. Diese Farbe lässt man den Patienten links unten halten. Der Patient soll beim Betrachten der Farbe tief ausatmen. Die Farbe, die dem Patienten am besten gefällt, wird rechts oben hingehalten. Der Patient soll beim Betrachten der sympathischen Farbe voll einatmen. Das rhythmische Hin- und Herbewegen der Augen von der Konfliktfarbe links unten zur therapeutischen Farbe rechts oben kann man sich vorstellen als Pendel, der zwischen Angst (Anspannung) und Wohlbefinden (Entspannung) hin- und herschwingt, den Patienten aus der Dualität – es gibt für ihn momentan nur noch Angst und Krankheit – herausholt und somit die verlorengegangene Polarität von Gesundheit und Krankheit wiederherstellt. Die Augenbewegungen werden so lange fortgesetzt, bis eine deutliche, für den Patienten spürbare befreiende Erleichterung eintritt.

*Meinen Patienten versuche ich immer zu vermitteln, dass meist ihre überhöhten Ansprüche zu den Ängsten führen.*

Hat man beispielsweise einen zu hohen Anspruch an sich oder andere (Familie, Ehepartner, Arbeitskollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzte), neigt sich die Wippe nach unten und es entstehen Frustration und im schlimmsten Falle Angst (siehe Abb. 1). Gleichzeitig hebt sich die Wippe auf der anderen Seite. Hier zeigt sich das exaltierte Verhalten wie Selbstverwöhnung oder gar Süchte.

Wir müssen wieder dorthin zurück finden, dass wir uns etwas wünschen, aber auch darauf verzichten können, wenn es nicht gleich gelingt. So wird diesem Teufelskreis der „Wind aus den Segeln“ genommen, und in

vielen Fällen kommt es dann schon zu einer Systemberuhigung.

Zur Verdeutlichung möchte ich hier einige Praxisbeispiele anbringen:

### Fallbeispiel 1

Eine 28-jährige Patientin kommt in die Sprechstunde mit unklarer Müdigkeit, Verdauungsproblemen, Schwäche, Herzklopfen und innerer Unruhe. Auf die Frage, ob sie viel Stress oder sonstige Probleme hätte, ist nichts weiter zu eruieren. Die Familiensituation sei okay, nettes Arbeitsklima.

Nach Auswertung des Lüscher-Color-Tests kam ans Tageslicht, dass sie vor kurzem eine Trennung gehabt haben musste, die ihr schwer zugesetzt haben muss. Dieses Ereignis hat sie beim Erstgespräch nicht erwähnt, weil ihr das offensichtlich nicht bewusst war.

Im Lüscher-Color-Test kam das wie folgt zur Darstellung: „Möchte sich zur Zeit gegen aufreibende oder empörende Beziehungen zu einem nahestehenden Menschen oder gegenüber einer privaten Situation abschirmen. Will sich gegen beleidigende Zumutungen und gegen verletzende Auseinandersetzungen schützen. Empfindet sie als bedrängend und als belastend. Distanziert sich deshalb und wendet sich von dieser Beziehung oder erlittenen Situation mit Entschiedenheit ab. Will sich dadurch gegen eine respektlose und kränkende Verletzung schützen.“

Am nächsten Tag kam zufällig die Mutter in die Praxis und berichtete mir, dass ihre Tochter vor kurzem wieder bei ihr eingezogen sei, weil eine langjährige Beziehung ungeschön in die Brüche gegangen sei, was sich mit den Ergebnissen des Tests deckte. Das

Ereignis lag zu diesem Zeitpunkt drei Monate zurück.

Bei der Besprechung des Tests sagte mir die Patientin nur, dass sie ihre Symptome nicht mit der Trennung in Verbindung brachte und keinen Zusammenhang sah. Das Auftreten ihrer Symptome im zeitlichen Zusammenhang mit dieser Trennung bestätigte mir jedoch ein tiefsitzendes unverarbeitetes Ereignis (Schockerlebnis). Die anschließende Diagnostik mit dem ZMR-Gerät (sie befand sich im anabol-sauren Bereich) wurde mit 15 Minuten Schocklösungstherapie und anschließend mit dem UP-Programm behandelt.

Wichtig ist dabei, dass die Patientin möglichst genau das Datum angeben muss und sich in das Ereignis mit all den verletzenden, enttäuschenden Emotionen hineinversetzt. Das ZMR-Gerät nimmt dann diese negativen Emotionen auf und **transformiert** sie. Ähnlich wie bei einem Computer, bei dem die Software „hängengeblieben“ ist (die Hardware aber noch funktioniert), wird durch das Schocklösungsprogramm ein Reset erreicht und das Lebensprogramm kann, wenn es so gut läuft wie bei der Patientin, wieder neu gestartet werden, seine Aufgaben erfüllen und dem Patienten zu mehr Lebensfreude verhelfen.

### Fallbeispiel 2

Eine zweite Patientin kam mit ähnlichen Symptomen in die Praxis. Sie hatte unklare Angstzustände mit vegetativer Begleitsymptomatik. Sie berichtet auf intensive Nachfrage, dass sie kürzlich auf dem Weg zur Arbeit einen Autounfall hatte. Es gab keine Ausweichmöglichkeit, eine andere Strecke zu fahren. Immer, wenn sie an dem Unfallort vorbeifahren musste, verkrampfte sich alles



Abb. 1: Das Wippenmodell veranschaulicht den Zusammenhang zwischen Emotion und daran gekoppeltem Verhalten. Ursache des Ungleichgewichts sind meist überhöhte Ansprüche oder Erwartungen, die zu einer Absenkung auf der emotionalen Seite und als Konsequenz zu einem Anheben auf der anderen Seite (exaltes Verhalten) führen müssen.



## Werden auch Sie Mitglied der Internationalen Ärztegesellschaft für Biophysikalische Informations-Therapie e.V.

### Entstehung

Gründung der Gesellschaft am 18.3.1980 in Freudenstadt als „MORA-Ärztegesellschaft“. Umbenennung 1987 in „Bioresonanz-Ärztegesellschaft“. Erneute Namensänderung 1995 in die heutige Bezeichnung, abgekürzt „BIT-Ärztegesellschaft“.

### Die Gesellschaft

Es handelt sich um einen gemeinnützigen, ideologisch- und firmenunabhängigen Verein für alle Anwender der verschiedensten biophysikalischen Therapieformen unterschiedlicher Gerätehersteller und den sich aus dieser Arbeit ergebenden Diagnoseverfahren. Die Gesellschaft hat sich zum Ziel gesetzt, Wissenschaft und Forschung auf dem Gebiet der biophysikalischen Informationsverarbeitung im menschlichen Organismus zu fördern. Sie möchte all jene Ärzte auf internationaler Ebene zusammenbringen, die sich mit dieser Therapieform beschäftigen.

### Die Aktivitäten

Die BIT-Ärztegesellschaft veranstaltet im zweijährigen Turnus ein Kolloquium zum Erfahrungsaustausch für ihre Anwender. International bekannte Wissenschaftler halten Vorträge u.a. über die physikalischen Grundlagen und geben so die wissenschaftliche Basis. Anlässlich der Medizinischen Woche Baden-Baden werden regelmäßig Tagungen veranstaltet. In mehrtägigen Seminaren wird nach einem festgelegten Ausbildungsplan das notwendige Wissen als Gesamtkonzept im Sinne der Lebenskonformen Medizin (LKM) vermittelt. Nach zwei Jahren Ausbildung kann das Zertifikat für den „Experten der BIT“ durch eine Prüfung erworben werden.

### Sekretariat BIT-Ärztegesellschaft

Ferdinand-Weiß-Str.115  
D-79106 Freiburg  
Fax: 0800 / 0001516  
bit-aerzte@t-online.de  
www.bit-org.de

in ihr, es traten Herzklopfen, Panik, kalter Schweiß auf. Es war für sie eine sehr belastende Situation, und das jeden Tag zwei Mal, auf der Hin- und Rückfahrt.

Auch hier kam die ZMR-Schocklösungstherapie zur Anwendung. Ohne ein Medikament, nur durch eine ZMR-Behandlung, wurde bei der Patientin eine weitestgehende Beschwerdefreiheit erreicht, wie sie mir am nächsten Tag berichtete. Dies ist meist durch eine lange Verhaltenstherapie oder Psychotherapie nicht zu erreichen.

Wie oft kommt ein Reizdarmpatient von einer gastroenterologischen Untersuchung zurück, wo die Magen- und Darmspiegelung einen völlig unauffälligen Befund ergaben. Da bei den Untersuchungen nichts vorliegt, wird er mit der Aussage nach Hause geschickt: „Wir haben nichts gefunden – damit müssen Sie leben.“ Die Patienten fühlen sich im Stich gelassen, weil sie trotz „ohne Befund“ immer noch die gleichen Symptome haben. Es lohnt sich auf jeden Fall, hinter die Kulissen zu schauen und nicht nur auf körperlicher Ebene die Probleme zu sehen.

### Wie kann man nun einschätzen, ob die Schocklösungstherapie erfolgreich war?

Machen wir nur eine Behandlung und überlassen den Patienten sich selbst?

Wenn mich ein Patient fragt, wie man erkennt, ob die Therapie zum Erfolg führt bzw. geführt hat, gebe ich ihm zur Antwort, dass einerseits die seelischen und andererseits die körperlichen Symptome verschwinden müssen.

Viele Patienten berichten, dass sich das, was sie zuvor wie durch einen Schleier gesehen haben, nun wieder klar darstellt, dass eine psychische Befreiung stattgefunden hat, sie sich leichter fühlen oder sie die Welt oder den Menschen, der ihnen Leid zugefügt hat, wieder aus tiefstem Herzen umarmen bzw. ihm vergeben und verzeihen können.

All die Dinge sagen aus, dass der Transformationsprozess abgeschlossen ist und der wahre Heilungsprozess beginnen kann.

Aus dem Heilungsprozess heraus empfindet man eine tiefe Dankbarkeit für alle kleinen und großen Dinge des Lebens. Man sollte häufiger seinem Körper, dem Haus der Seele, Danke sagen für all die kleinen Gefälligkeiten, die man die ganze Zeit als selbstverständlich hingenommen hat. Man soll sich

und anderen vergeben und verzeihen können und sollte aus Dankbarkeit anfangen, sich von ganzem Herzen selbst zu lieben.

Manche werden fragen, wie das mit der Selbstliebe gehen soll. Eine Orientierungshilfe können die vier Selbstgefühle nach Professor Lüscher sein, die sich in

- Selbstachtung, wenn man nach der ehrlichen Überzeugung handelt;
- Selbstvertrauen, wenn man mutig tut, was erforderlich ist;
- eigener innerer Freiheit, wenn man fähig ist, angemessene Ansprüche zu stellen und, wenn nötig, auch bereit dazu ist, auf sie zu verzichten; sowie
- eigener innerer Zufriedenheit, wenn man mit dem zufrieden ist, was genügt und mit dem, was eine unabänderliche Realität ist, widerspiegeln.

*Wenn man versucht, danach zu leben, fängt man an, sich selbst zu lieben.*

Es wird immer wieder besondere Situationen im Leben geben, in denen man aus dem Sattel geworfen wird. Wichtig ist, nicht zu verzagen, sondern sich wieder aufzuraffen und erneut das Fahrrad zu besteigen, auch wenn man über ein Hindernis gestürzt ist, und somit die Angst zu überwinden, wieder zu stürzen. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen – der Weg ist das Ziel.

Ich würde mich freuen, Sie auf der nächsten Fortbildung im Juni zu sehen (Anmeldung und Programm unter [www.bit-org.de](http://www.bit-org.de)) – eine gute Gelegenheit, die Inhalte der Lebenskonformen Medizin zu vertiefen.

Es grüßt Sie herzlich  
Dr. Alexander Dürr

### Dr. med. Alexander Dürr

Facharzt für Allgemeinmedizin mit Zusatzbezeichnung Akupunktur und Naturheilverfahren. Seit 2008 Beschäftigung mit bioenergetischen Therapiemethoden und deren Anwendung in der Praxis. Umsetzung der lebenskonformen Medizin nach Dr. Bodo Köhler.

### Kontakt:

Weißburger Straße 44  
D-63739 Aschaffenburg  
Tel.: 06021 / 22614  
duerr.alexander@t-online.de  
[www.ammerschlaeger-duerr.de](http://www.ammerschlaeger-duerr.de)