

Vital heute

Gennema® - nachhaltiger Abbau von altem Stress

Uta von Diemer | Freitag, den 24. März 2006

Über Stress, der in der Fachsprache als Disstress bezeichnet wird, wissen wir durch die aktuelle Gehirnforschung sehr viel mehr. Um die Möglichkeiten zu verstehen, die durch Abbau von Stress erschlossen werden können, muss zunächst auf wichtige Forschungsergebnisse eingegangen werden.



Unser Gehirn speichert alles Wahrgenommene ab, greift dabei allerdings immer wieder auf Bekanntes zurück, um aus der Vielzahl an Informationen das Wesentliche herauszufiltern. So sehr wir diese Fähigkeit für unser tägliches Leben brauchen, so hinderlich ist sie bei Stresserfahrungen. Jedes neue Erleben von Stress bedeutet dadurch eine Konfrontation mit bereits gemachten Erfahrungen. Im Laufe eines Lebens steigt so der Stresspegel kontinuierlich an, was schliesslich zu psychischen oder körperlichen Überlastungen führt. Schlafstörungen, Burnout oder eine Fülle stressbedingter körperlicher Symptome sind hier mögliche Folgen.

Stresserfahrungen beginnen jedoch nicht erst mit der Geburt. So wird zum Beispiel bereits in der Phase der Schwangerschaft durch die Verbindung mit der Mutter über den Blutkreislauf die Erfahrung von Stress durch den Hormonspiegel an den Fötus weitergegeben. Auch auf diese vorgeburtlichen Erfahrungen greift der Mensch nach dem geschilderten Mechanismus der Erinnerung von Stress zurück. Eine wirkungsvolle und nachhaltige Reduzierung von Stress muss folglich auch die vorgeburtliche Zeit mit einschließen.

Das Team der Universitätsklinik Heidelberg hat inzwischen nachgewiesen, dass Stress krank macht. Bei Patienten, die längere Zeit unter Mobbing gelitten hatten, konnte gezeigt werden, wie sich die Zelle erst in ihrem Stoffwechsel verändert und mit diesen Veränderungen dann anfällig wird für Krankheiten. Diesen Zusammenhang kennt der Volksmund schon lange, indem er beschreibt, wie psychische Verfassungen und die entsprechenden Organe zusammengehören (Was ist dir über die Leber gelaufen? Mir geht das an die Nieren usw.)

Unabhängig vom kulturellen und sozialen Umfeld wird ein Mensch mit „Wissen“ geboren, das ihm ein Leben überhaupt erst ermöglicht. Man spricht hierbei von archaischem Wissen, da es von Anfang an vorhanden ist. Ein Mensch muss nicht lernen, was etwa Neugier oder Hoffnung ist, aber je nach seinen gemachten Erfahrungen kann dieses Wissen zwischenzeitlich mit gegenteiligen Eindrücken überlagert worden sein.

Negative Erfahrungen (nicht geliebt zu werden, nicht anerkannt zu sein, usw.) verursachen durch das Leben hindurch immer wieder Stress. Daher ist es wichtig, nicht nur den gegenwärtigen, vordergründig erlebten Stress abzubauen, sondern vorrangig auch den alten Stress zu reduzieren.

Entstressung nach der Methode „Gennema®“ bedeutet, dieses ursprünglich vorhandene, aber im Verlauf eines Lebens teilweise verschüttete archaische Wissen wieder in Erinnerung zu rufen. Im Verlauf der Entstressung werden dazu nach und nach alle Phasen des Lebens benannt, wobei jeder Phase ein spezifischer, auf den Klienten individuell ausgerichteter archaischer Satz zugeordnet wird. Mehrere Durchgänge mit unterschiedlichen archaischen Sätzen werden als eine abgeschlossene Einheit behandelt und an den Klienten in Form eines individuell produzierten Tonträgers (CD, MP3-Player) weitergegeben. Mit Hilfe dieses Tonträgers kann der Klient selbst jederzeit das begonnene Programm fortsetzen.

Fünf dieser Tonträger ergeben schließlich eine Sammlung von 25 archaischen Sätzen, die die stressverursachenden Bereiche des Klienten weitgehend abdecken.

Für die Anwendung der Methode „Gennema®“ geeignet ist, wer für sich selbst die Entscheidung gefällt hat, aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun und dazu die für ihn zusammengestellten Hilfen regelmäßig nutzt.

Betrachtet man statistische Untersuchungen zu Krankheitsausfällen in Unternehmen, so lässt sich feststellen, dass bei einer deutlichen Reduzierung der auf Stress zurückzuführenden, gesundheitlichen Beeinträchtigung betroffener Mitarbeiter ein nennenswerter Anteil an Krankheitstagen vermieden werden könnte. Die Reduzierung von Stress (Entstressung) dient damit letztlich sowohl dem wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens, als auch dem Wohlbefinden des Einzelnen. Stress ist, wie eine Studie der Weltgesundheitsbehörde (WHO) in den in alten EU Ländern nachgewiesen hat, in 50-60% aller Fälle Ursache für Krankheitstage. Diese Zahl deckt sich mit unserer Erfahrung mit Gennema®. Bei uns liegt der Wert genau in der Mitte bei 55%. Die Schlussfolgerung aus dieser Untersuchung kann nur sein: effektiver Stressabbau würde zu einem erheblichen Mehr an Gesundheit und zu einer grundlegenden Entlastung des Gesundheitswesens führen. Ein derart nachhaltiger Stressabbau ist mit Gennema® möglich.

Eine Fülle von Beschwerden, die wir als gegeben hinnehmen, lassen sich heilen oder verbessern sich:

- Migräne
- Knochen- und Gelenkschmerzen
- Hauterkrankungen
- Infektanfälligkeit
- Heilung von Bruchverletzungen
- Lähmungen im Zusammenhang mit einem Schlaganfall

- Angstzustände
- Phobien
- uva.

Jeder Mensch hat seine eigenen Lebensthemen. Sie werden in dem Entstressungszyklus herausgearbeitet und die verschiedenen passenden archaischen Sätze zugeordnet. Auf diese Weise kann der Stress sehr effektiv – auf jeden Einzelnen zugeschnitten – abgebaut werden. Für die Anwendung der Methode „Gennema®“ geeignet ist, wer für sich selbst die Entscheidung gefällt hat, aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun und dazu die für ihn zusammengestellten Hilfen regelmäßig nutzt.

Uta von Diemer (Theologin, Psychologin, Psychotherapeutin und Logotherapeutin nach Viktor Frankl) ist Begründerin des Gennema®-Verfahrens. In ihrem Institut in Karlsruhe bietet sie Einzel-Entstressungsverfahren, Workshops und Seminare an. Wer Interesse hat, mehr über Gennema® zu erfahren, kann über <http://www.logogen.de/> weiteres Infomaterial erhalten.

Link zum Thema:

– <http://www.logogen.de/>

Uta von Diemer | Freitag, den 24. März 2006

Artikel: Gennema® - nachhaltiger Abbau von altem Stress

Veröffentlicht in [Heilmethoden](#), [Wellness](#)

URL: <http://www.vitalheute.com/archiv/2006/03/24/gennema-nachhaltiger-abbau-von-altem-stress-als-schluessel-zu-mehr-gesundheit-und-oekonomischem-erfolg/>

Copyright © 2005-2008 Becker Informatik AG. Alle Rechte vorbehalten.