

## Epigenetik und Spiritualität

von Univ. Prof. Dr. Raimund Jakesz

Lange Zeit hat man geglaubt, dass der Genapparat, wie vieles andere in unserem Körper, unveränderlich und starr ist und unser Wesen absolut beeinflusst. Es war damit gemeint, dass die Gene uns steuern und wir keinerlei Einfluss auf die Gene besitzen.



Besonders durch die Sequenzierung des menschlichen Genoms glaubte man, vielen Erkrankungen und vielen Heilungsmöglichkeiten wesentlich näher gekommen zu sein. Im Laufe der letzten beiden Dezennien ist allerdings verstanden worden, dass alles in unserem Körper in einer inneren Bewegung ist, dass sich unsere Organe einschließlich des Gehirns kontinuierlich erneuern können und dass auch das menschliche Genom offen für Beeinflussung und Steuerung ist.

Gene können also angeschaltet und abgeschaltet, aktiviert oder blockiert werden. Diese Beeinflussung, die Regulation unserer Gene kann durch äußere Einflüsse stattfinden, erfolgt jedoch auch durch unsere inneren Haltungen, Prägungen, Muster und unseren bewussten Willen.

Die Regulation unserer Gene spielt sich vor dem Hintergrund ab, dass die menschliche DNA eine praktisch unendliche Speicherkapazität besitzt. Im Laufe unseres Lebens speichern wir ein Datenvolumen an Informationen, das etwa 100 Millionen CDs entspricht. Ein großer Teil dieser Speicherungen geschieht in den ersten Lebensjahren. Anders wären auch die Entstehung und die Informationsweitergabe durch die Verschmelzung von Ei- und Samenzelle, wodurch wir alle entstanden sind, nicht zu erklären. Die Kenntnis dieser Zusammenhänge hat nun zu einem eigenen Wissenszweig geführt, den man Epigenetik nennt, der sich prozesshaft mit allem beschäftigt, was sich an den Genen in unserem Wesen abspielt. Unter Plastizität, zum Beispiel unseres Gehirns, aber letztendlich unseres gesamten Wesens, versteht man die

Beeinflussbarkeit unseres Genapparates und unserer gesamten multidimensionalen Netzwerke durch uns selbst. Unsere Gene sind, um ein Bild zu bemühen, verformbar, sie unterliegen vielfachen Kontrollen, sie unterliegen auch einem offenbar automatischen inneren Heilungsprozess, in dem Gene in der Lage sind, ihre eigene Funktionalität zu kontrollieren und auch zu gewährleisten. Diese und andere Kenntnisse intensiver Forschungen lassen uns einmal mehr staunend vor dem Wunderwerk Mensch sein.

Der wesentlichste Faktor, durch den unsere Gene reguliert und beeinflusst werden, ist unser Wesen selbst, unsere Energie, unsere Gedanken, Gefühle und Emotionen und unser Wille. All das führt zu Blockaden oder führt zu Bahnungen, um bestimmte Aspekte unseres Wesens besonders zu betonen. Heilsame Prozesse in uns selbst können Blockaden und unheilsame Prägungen in bewussten Prozessen auflösen. Heilsame Aspekte, die noch Entwicklung benötigen, können in bewusster Absicht durch uns selbst verstärkt werden, was uns allen die Möglichkeit gibt, uns selbst so zu erschaffen, wie wir uns ganz einfach haben wollen. Die Entwicklung unseres Genoms besteht jedoch nicht in einer Neuerschaffung, sondern darin, unser wahres Wesen schrittweise freizulegen, um die Aspekte, die alle vorhanden sind, frei zur Verfügung zu haben. Programme, innerliche Haltungen und Muster, toxische Reaktionen können von uns im Wachbewusstsein oder in der Meditation erfasst werden und durch entsprechende innere Prozesse in uns einer Heilung zugeführt werden.

Unsere Absicht und unsere Aufmerksamkeit, gemeinsam mit unserem Willen, der Liebe zu uns und der Dankbarkeit der Schöpfung gegenüber, sind Aspekte, die eine solche innere Heilung ermöglichen. Was wir nun in uns gestalten wollen, kann geschehen. Womit wir uns verbinden wollen, damit können wir uns verbinden. Was wir aus uns lösen wollen, können wir aus uns herauslösen. Wir haben nicht nur einen unendlich großen Speicherplatz zur Verfügung, sondern wir haben auch Möglichkeiten in der Hand, diesen unendlichen Speicherplatz, diese praktisch unbegrenzte Informationsmöglichkeit zu benutzen und nach unserer Vorstellung zu gestalten.





Die Kenntnis der Beeinflussbarkeit unserer DNA durch uns selbst zeigt uns klar, welche Verantwortung wir für uns selbst besitzen. Wären wir von außen bestimmt, was viele Menschen von sich glauben, und hätten wir den Einfluss auf unser Genom nicht, so hätten wir auch keine Verantwortung für uns, weil wir dann nicht selbstgestaltend wären. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Da wir den Ausdruck unseres Genoms selbst beeinflussen können, haben wir die enorme Verantwortung im Rahmen dieser unendlichen Möglichkeiten, die uns damit zur Verfügung stehen, auch tatsächlich Wunderbares zu leisten. Die Verantwortung ist jedoch nur ein Teil dessen, wie wir mit diesem Wissen umgehen können. Die Freude



und die Sicherheit, das unendliche Glücksgefühl, an uns selbst das zu gestalten, wovon wir überzeugt sind, dass es zu unserer Transformation beiträgt, können im Vordergrund stehen.

Dies alles bedeutet, dass sich Schritte, die wir an uns selbst tun, tatsächlich

an unserer DNA umsetzen. Damit diese Schritte auch nachhaltig sind, erfolgt diese Änderung direkt an der DNA.

Ein wesentlicher, im letzten Satz angesprochener Punkt ist die Reversibilität. Eine Blockade, die durch uns entsteht oder durch eine äußere Einwirkung, kann durch uns, durch unser Bewusstsein, durch unsere Absicht, durch unsere Aufmerksamkeit entsprechend aufgelöst werden. Eine Minderentwicklung kann durch Aktivierung ausgeglichen werden. Eine freudvolle und heilsame Betonung unseres Wesens kann durch unseren Willen und durch unsere Dankbarkeit der Schöpfung gegenüber entsprechend stabilisiert werden.

Im Rahmen unserer Vorstellungen ist es notwendig, wenn wir auf dem Gebiet der Spiritualität arbeiten, sich selbst ein Bild zu machen, wie bestimmte Vorgänge in unserem Wesen ablaufen. Vorstellungen spielen in diesem Bereich als virtuelle Räume eine wesentliche Bedeutung: Gehen wir einmal in die Vorstellung und fragen wir uns, was geschieht, wenn wir traurig sind, wenn wir ängstlich sind, wenn wir enttäuscht sind, welche Auswirkungen dies auf unseren Körper hat, auf unseren Geist, auf unsere Hormonsituation, auf unsere Lebensfreude, auf unsere Aktivität, auf unsere Kreativität. Wenn

wir nun schmerzhaftes Emotionen durch die innere Heilung entsprechend bearbeiten, so gilt es dann, die Auswirkungen unserer inneren Arbeit auf unser Wesen, auf unsere Aktivität, auf unsere Kreativität zu beobachten, um selbst eine Vorstellung über die Validität der inneren Arbeit zu bekommen.

Epigenetische Veränderungen und Beeinflussung betrifft also nicht das Genom in seiner Struktur, sondern beeinflusst die Aktivierung, den Aktivierungsgrad, die Öffnung oder die Schließung von Netzwerken oder die Blockierung von Genen und Genabschnitten. Epigenetische Arbeit bedeutet auch, Blockaden an uns zu erkennen, geschlossene Netzwerke an uns wahrzunehmen, das eigene Wesen im Rahmen der Selbstbeobachtung so intensiv zu kennen, dass wir entsprechende innere Heilvorgänge in uns selbst erfolgen lassen können. Erst die intensive Arbeit an sich selbst und die Kenntnis von entsprechenden inneren Abläufen erlaubt es dann, in der Kommunikation mit anderen, diesen, durch die Ermunterung der eigenen Arbeit an sich selbst, entsprechend heilsame Wege zu weisen und entsprechende Tore zur inneren Heilung zu öffnen. Die innere heilsame Arbeit muss jedoch prinzipiell in und durch die Betroffenen selbst erfolgen, und darf niemals durch begleitende Person erfolgen. „Ich mache das für Sie. Ich greife in Ihren Energieapparat ein. Ich weiß, wie das geht, und ich mache es an Ihrer statt.“ – sind in meinen Augen unstatthafte Eingriffe in den Energiekörper anderer Menschen und erzeugen entsprechendes Karma, das erneut abgearbeitet werden muss.

Unser Sein und unser Wesen setzen sich also automatisch um. Unser Wesen, so wie wir sind, reguliert den Funktionszustand unseres genetischen Apparates, er steuert ihn, ohne ihn in der Gensequenz zu ändern. Haltungen, Muster und Programme regulieren die DNA, betonen manche Aspekte, schwächen andere, regulieren hinauf oder regulieren hinunter und bringen eine Reihe von anderen Stellen in unserem ganzheitlichen Körper in Kenntnis des gesamten



Prozesses. Diese kaskadenförmige Information aller unserer verschiedenen Ebenen stellt ein außerordentliches Geheimnis unseres Wesens dar. Die Art dieses Informationsflusses ist unbekannt, und dürfte sich unter Umständen auf Lichtebene durch unterschiedliche Lichtfrequenzen, wie es die Farben darstellen, abspielen. Andere Erklärungsmöglichkeiten sind durchaus ebenso wahrscheinlich.

Die Beeinflussung auf epigenetischer Basis kann durch genetische Analysen nicht festgestellt werden – da sich ja das Genom üblicherweise, außer es wird mutiert, nicht geändert hat – sondern nur durch Analyse von Enzymen, die mit den DNA-Regulationsprozessen in Verbindung stehen. Mutationen, also Änderungen des Genoms, entweder punktförmig oder in größeren Abschnitten, können dagegen in Analyse, also der Gensequenzierung, festgestellt werden.

Umwelteinflüsse, biologischer Druck, Ernährungsumstände, die Umwelt und das Umfeld in jeder Beziehung, sind Aspekte, die unser Genom an entsprechenden Stellen beeinflussen können. In der Natur spielen Umwelteinflüsse eine große Rolle. In der Tier- und Pflanzenwelt sind äußere Einflüsse wesentlich und ändern so das Verhalten von Tier- und Pflanzenwelt. Über innere Einflüsse, also Bewusstsein, innerhalb von Tieren und Pflanzen ist einiges bekannt, was hier nicht weiter erläutert werden soll.

Zellen selbst haben in ihrer DNA ein Gedächtnis für epigenetische Einflüsse, für Vererbung, für energetische Beeinflussung durch Eltern, durch persönlichen Stress, durch persönliche Erfahrungen, sowohl freudig, als auch schmerzhaft. Dieses Gedächtnis wird auch selektiv weitergegeben an die nächsten Generationen, kann jedoch, wenn Aspekte entsprechend schmerzhaft sind, erkannt und in erster Linie meditativ bearbeitet werden. Epigenetische Regulationen können also durch bewusste Absicht, durch spirituelle Heilung, durch Erkenntnis, durch eigene heilsame Energien entsprechend beeinflusst werden. Blockaden können aufgelöst werden und das Genom in dieser Richtung reguliert werden, wie es unserer Vorstellung entspricht. Epigenetische Vorgänge sind rein energetische Prozesse, die das Genom regulieren. Offenbar können auch energetische Regulationsmechanismen an den Genen vererbt werden, ohne dass dieses definitiv genetisch nachweisbar ist. Die Kenntnis, wie dies tatsächlich geschieht, wird eine weitere Entwicklung des Bewusstseinszustandes der Menschheit klären können.

Gesundheit ist demnach kein Zufall. Auch Krankheit ist kein Zufall, sondern bestimmte Aspekte unseres Wesens führen zu epigenetischen Veränderungen, die heilsame oder unheilsame Effekte in unserem Wesen darstellen und einen heilsamen oder unheilsamen Einfluss auf unseren physischen Körper haben können. Hormonelle Reaktionen auf bestimmte emotionale Haltungen können zu epigenetischen Veränderungen von Genen führen, die für die Hormonausschüttung kodieren. Ängstlichkeit zum Beispiel hat einen hemmenden Einfluss auf die Nebennieren und führt zu einer Hinunterregulation von entsprechenden Genen, die für die Stresshormonausschüttung verantwortlich sind. Zellen sprechen kontinuierlich auf emotionale Haltungen, auf mentale Haltungen an und reagieren epigenetisch, wie es diesen Emotionen oder mentalen Haltungen entspricht. Ständige Wechselwirkungen auf Informationsniveau finden statt, was einen unendlichen Energiefluss, den wir an uns selbst ja gar nicht merken, auslöst. Die bewusste Gestaltung unserer DNA, die bewusste Regulation unserer DNA, ist Ausdruck unserer eigenen heilsamen Schöpferkraft. Dadurch können Reaktionsmöglichkeiten in Form innerer Heilung entstehen und in Form von vielen anderen für unser freudvolles Leben notwendigen Aspekten.

Alle unsere gefühlsmäßigen, emotionalen und spirituellen Grundhaltungen haben wesentlichen Einfluss auf unseren körperlichen Ausdruck, haben wesentlichen Einfluss auf die Gesunderhaltung unserer Zellen. Die Aktivierung von Resilienz hormonen auf unsere Widerstandskraft hat Auswirkungen auf unsere Regenerationsfähigkeit und auf unsere Fähigkeit zur inneren Heilung. Die erfolgreiche Umgestaltung unseres Wesens durch Psychotherapie, durch spirituelle Übungen, durch Umsetzen von Erkenntnis durch Meditation, eben durch innere Heilung kann durch das Messen epigenetischer Marker nachgewiesen werden. Änderungen unseres Wesens, wenn wir also aktiv bewusst, freudvoll, dankbar, liebevoll in unser Wesen eingreifen und solche Grundhaltungen haben, führen automatisch, also unbewusst, zu epigenetischen Veränderungen und dieses wird zu einer nachhaltigen Erhaltung oder Erreichung unserer körperlichen und geistigen Gesundheit führen.

#### **Univ. Prof. Dr. Raimund Jakesz**

Professor an der Med. Universität Wien und Facharzt für Chirurgie, spezialisiert auf onkologische Chirurgie.  
E-Mail: ordination@jakesz.com



Von Prof. Dr. Jakesz sind kürzlich diese Bücher im BACOPA-Verlag in Österreich erschienen:

- Lebenskraft – Kräfte des Lebens
- Das spirituelle Momentum

