

Daniel Adamczyk

**Seelische Erkrankung!
– Was kann ich tun?**

- Wegweiser Praxis -

Inhalt

Trotz des großen Bedarfs finden sich auf dem Markt keine Wegweiser und Ratgeber, wie der seelisch Erkrankte den Alltag zu seinem Vorteil nutzen kann. Nach erprobten Erfahrungen des Insiders zu Aspekten ärztlicher und psychologischer Behandlung suchen Sie vergebens. Sie finden nicht den Sinn in den öffentlich zugänglichen Angeboten zu Ihrer Genesung und mühen sich vergebens, Ihrer Krankheitssymptome Herr zu werden.

Dieses Buch will Sie zum einen über die Einrichtungen und vorgezeichneten Wege zur Besserung Ihrer Situation informieren, Ihnen aber auch dabei helfen, aus Arzt, Psychologe, Medikamenten u.dgl.m. den größten Nutzen zu ziehen. Es versetzt Sie in die Lage, individuelle, professionelle Kompetenz für Ihre eigene Person und den mit ihr verbundenen Schwierigkeiten zu entwickeln. Sie werden über die Systematik hinter Ihrem Befinden aufgeklärt, und es werden Ihnen vorteilhafte Anwendungen dieses Wissens empfohlen. Sie lesen ein umfassendes, ganzheitlich aufeinander abgestimmtes Konzept aus erster Hand, und Sie erhalten das Zeug dazu, Ihre ganz persönliche Kur zu generieren.

Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort.....	4
2 Das Erkennen der Krankheit.....	6
3 Der Arzt.....	11
4 Die Medikamente.....	16
5 Der Alltag.....	25
5.1 Leitsatz.....	28
5.2 Die Beziehung.....	28
5.3 Die Kur.....	30
5.3.1 Der Rhythmus.....	45
5.4 Die Kontakte.....	48
5.5 Die Partnerschaft.....	51
5.6 Elternschaft.....	55
6 Der Sozialarbeiter.....	59
7 Der Psychologe.....	61
8 Chronifizierung.....	67
9 Prophylaxe.....	69
10 Schlusswort.....	78

1 Vorwort

Psychische Krankheit macht Angst. Hat sie sich erst einmal manifestiert, wird dem Betroffenen schnell klar, welch zerstörerisches Potential sie in sich birgt. Schon depressive Verstimmungen bringen eine starke Leistungsverminderung mit sich. Die Auswirkungen stärkerer seelischer Erkrankungen, die an der Schwelle zur Geisteskrankheit stehen können, sind viel beachteteter Stoff in Presse und Fernsehen. Die vorrangige Aufgabe von Medizin und Sozialsystemen ist die Wiederherstellung der Arbeitskraft, doch vor der Lebensqualität vernichtenden Kraft der Geist und Seele deformierenden Leiden müssen auch diese ihre Zielsetzung anpassen.

In den westlichen Industrienationen, der zivilisierten Welt, ist der Verlust der Fähigkeit, seine Existenz aus eigener Kraft zu bestreiten, nicht mehr von lebensbedrohlichem Charakter, wie ihn der frei in der Natur lebende Mensch noch heute in abgelegenen, unterentwickelten Landstrichen unseres Planeten erleben muss. Die staatliche Gesellschaftsordnung erlaubt die Aufteilung der Aufgaben zum Bestreiten der lebenserhaltenden Maßnahmen eines jeden Einzelnen, so dass auf diese Weise individuellen, menschlichen Talenten Daseinsberechtigung und Entfaltungsmöglichkeit gegeben werden kann. Dies fördert nicht nur die Vielfalt in der zivilisierten Gesellschaft, es bereichert sie auch ungemein und schafft neuen und ungeahnten Nutzen für die Entwicklung unserer Spezies. Die Umstände des Vorhandenseins von Arbeitsteilung, Menschenrechten, Sozialsystemen, des Verbots von Mord und Todesstrafe, hat den Raum hierfür geschaffen.

Ich stelle diese Gedanken voran, da sie die Perspektive beschreiben, aus der ein Umgang mit psychischer Erkrankung überhaupt erst möglich wird. Die Gleichheit der Rechte und Pflichten aller Menschen birgt die Möglichkeit in sich, dass es für jeden Einzelnen in seiner Individualität einen Platz in der Gesellschaft gibt, oder er sich diesen verschaffen kann – auch der Kranke.

Dies ist kein Lehrbuch. Menschen sind viel zu unterschiedlich, als dass eine universelle und umfassende Enzyklopädie verfasst werden könnte, seelische Dysfunktionen zu beherrschen. Als Betroffener habe ich die stark verlängerte Entwicklungsphase meiner Adoleszenz darauf verwandt, die Neigung der Krankheit zur geistigen Metastasenbildung einzudämmen. Dies immer mit der Zuversicht, die Krankheit im Hinblick auf die medizinischen Entwicklungen aus der kreativen Kraft der Pharmaindustrie als eine Krise anzusehen, die es zu überstehen und zu bewältigen gilt, um irgendwann mit dem Erhalt eines wirksamen Medikaments aus ihr gestärkt hervorzugehen. Hierzu habe ich meinen Geist als das passende Werkzeug entdeckt.

Vor dem Hintergrund der Individualität der Talente meiner Leidensgenossen kann und will dieses Buch nur einen exemplarischen Anspruch zum Umgangs mit der psychischen Krankheit haben. Dennoch berechtigt mich meine Erfahrung, Grund zu der Hoffnung zu haben, dass die Exzellenz des Geistes der interessierten Leserschaft den Tonus meiner Empfehlungen auf sich zu interpretieren verstehen wird.

2 Das Erkennen der Krankheit

Wer schon einmal in der Psychiatrie gewesen ist, der hat es vielleicht einmal erlebt, wie ein Mensch vom Notdienst eingeliefert wurde. Festgeschnallt auf der Bahre, schreiend und zuckend macht er den Eindruck, als sei er direkt dem Mittelalter entsprungen. Er könnte dort dem Austreiben eines Dämons mit Hilfe von Feuer entkommen sein, dem er leider, da der Dämon von ihm nicht zu trennen war, gleich selbst mit zum Opfer fallen sollte. Tatsächlich aber aktivierte er nur durch sein auffälliges und vollständig nicht mehr nachvollziehbares Verhalten Reste zivilisatorischen Denkens, Fühlens und Handelns bei seinen engsten Mitmenschen: Sie wählten 112.

Kundige und kompetente Menschen der Behandlung psychiatrischer Erkrankungen jedoch wissen, das muss so nicht sein. Auf diese Weise zur Behandlung mittels exekutiver Staatsorgane gezwungene Menschen sind zumeist in den Windungen ihres Gehirns derart von Metastasen ursächlicher Krankheitsherde durchzogen, dass zur Erzeugung einer Entlassungsfähigkeit aus der Klinik nur die pharmazeutische Abschaltung wesentlicher Funktionsareale des Denkorgans führen kann. Dass ohne diese Funktionsareale eine eigenständige, geistige Bearbeitung des eigenen seelischen Zustandes unmöglich wird bzw. nur stark eingeschränkt aufgenommen werden kann, ist vor dem Hintergrund der Schwere der Erkrankung, aber auch vor dem Wunsch des Patienten nach Freiheit von untergeordneter Priorität. Niemand möchte in diese Lage kommen. Doch ein fiktives Beispiel eines Schicksals beleuchtet so einen Fall:

Menschen finden zueinander, Kinder sprießen, Menschen trennen sich. Neue Partner wollen eigene Kinder, Vernachlässigung ursprünglicher Kinder aufgrund von Abhängigkeiten des Elternteils sind die Folge. Kaspar Hauser, Harry Potter sind Gestalten der Literatur und doch sind sie moderne Märchen, die entsprechenden Wahrheitsgehalt beinhalten. Ohne Liebe aufgewachsen entwickelt sich kein Selbstbewusstsein für die Liebe zum natürlichen Partner, der ihn/ sie während des gesamten Erwachsenenlebens begleiten soll. Es folgt die sexuelle Fehlentwicklung, vielleicht Pädophilie. Doch seine/ ihre Intelligenz bewahrt ihn/ sie davor, straffällig zu werden, und so wird ein fundamentales Bedürfnis des Menschseins unterdrückt - ein weiterer Angriff auf Persönlichkeit und Selbstbewusstsein. Eine starke Empfindlichkeit, ja Vulnerabilität ist die Folge. Zuerst noch als Sensibilität aufgefasst wird Arbeitskollegen, Bekannten und Freunden mehr und mehr der krankhafte Charakter seiner/ ihrer pers. Eigenschaft deutlich. Der Rückzug folgt.

Es wird deutlich, findet der Mensch keinen Weg, sich selbst zu verstehen und sein Leben individuell zu gestalten, Kontrolle zu erlangen, manifestiert sich in ihm nicht die Unausweichlichkeit zum Handeln, der Akzeptanz bzgl. seines Leidens, so wird die Hölle seiner Existenz heißer und heißer werden. Der wesentliche Aspekt der psychischen Krankheit ist ihre Ungefährlichkeit für Leib und Leben. Abgesehen von der Möglichkeit des Suizids ist psychische Krankheit ein Fegefeuer ohne Entrinnen, ewig.

Doch unsere Gesellschaft weist Wege zu einer starken Verbesserung der Lebensqualität auf. Doch jeder Weg hat es an sich, dass man ihn gehen muss, selbst, Schritt

für Schritt, aus eigenem Antrieb, aus eigener Kraft, mit Überzeugung und vollem Einsatz. Suggestieren uns Krankenhäuser auch, wir könnten in die Gesundheit liegend gelangen oder getragen werden – zwar hat auch Geist und Seele Selbstheilungskräfte, doch diese zu aktivieren bedarf es unserer ganzen Persönlichkeit, und der Offenheit gegenüber entgegengebrachter Bereitschaft zur Hilfe.

Es muss an dieser Stelle der Scheu Tribut gezollt werden. Menschen gehen wegen abgebrochener Fingernägel in die Notaufnahme, aber ihr dauerhafter Arbeitsausfall mit Hilfe von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen aufgrund nicht wahrheitsgemäßer Diagnosestellungen ist zum Kavaliärsdelikt geworden. Unsere Arztpraxen sind überlaufen, besonders die des Nervenarztes. 6-12 Wochen Wartezeit sind normal. Die Zugeneigtheit des Arztes vermutet man entsprechend. Doch kleinere Verstimmungen behandelt auch der Hausarzt, bis der Spezialist Zeit hat. Die Krankheit der Seele ist kein Schnupfen, der vergeht, auch wenn man ihn nicht ernst nimmt. Die psychische Krankheit ist ein wie auch immer gearteter, mehr oder minder großer Fehler in der Programmierung unseres schadhafte Schaltwerks hinter unseren Augen, die das Leben selbst vorgenommen hat und die er, auch unter der Perspektive des bereits vorhandenen Fehlers, weiter vornimmt, ob wir nun krank sind, oder nicht. Sicher, dies tut sich in der Zusammensetzung der Botenstoffe, einem Blockieren oder sympathisieren der Rezeptoren kund, und da setzt die Pharmaindustrie ja auch an, aber letzten Endes, will man sich nicht moderne Auffassungen einer im Erbgut zu suchenden Ursache hingeben, ist es doch irgendein Umstand, ein Erlebnis, das wir geistig-seelisch nicht

verdauen können, und welches in der Folge davon den Hirnstoffwechsel derart kontraproduktiv manipuliert.

Jeder wird mir recht geben, dass vor dem Gang zum Arzt immer schon die Introspektion eingesetzt hat. Warum fühle ich so? Was ist das nur? Jeder tut das. Doch kann dieser Prozess der Selbstheilung keinen Erfolg zeitigen, wenn die Verzweiflung naht, so wird es notwendig, seinem Hausarzt davon zu erzählen, und auch, ihm zu erzählen, dass man ein psychisches Problem vermutet und vor einer Begutachtung durch einen Spezialisten nicht zurückschreckt. Es ist einfach nicht mehr zeitgemäß, sich wie ein dem Scheiterhaufen Entronnener vor Notärzten und deren archaischem Maßnahmenkatalog zu materialisieren.

Die Zeiten sind noch gar nicht so lange her, als Menschen mit gebrochenen Armen und Beinen ihr Feld bestellten, weil es ihnen peinlich war, einen Defekt zu zeigen. Es galt als unschicklich, ja als Zeichen von Dummheit und Minderwertigkeit, aufgrund eines körperlichen Mangels, sei er auch nur vorübergehend, arbeitsunfähig zu sein. Diese Zeiten sind zum Glück vorüber, als Menschen Leid verschleppten, infolge dessen schiefe oder unbewegliche Gliedmaßen bekamen, oder ein Leben lang die schlimmsten Nervenschmerzen zu ertragen hatten, weil sie sich faule Zähne nicht ziehen ließen – sie hätten ihr Leid ja ansprechen müssen. Gerade ältere Menschen der Landbevölkerung, auch im Bundesgebiet, wissen noch um diese Zeiten des vermeintlichen „Anstands“ in der dörflichen Gemeinschaft – martialische, ungeschriebene Gesetze.

Viele von uns leben in der Provinz, doch auch in den Metropolen oder unter jungen Menschen gibt es noch immer diese menschenunwürdigen, ungeschriebenen

Gesetze, die einen Menschen in seinem Leiden, seiner Krankheit einsam machen. Die Angst, mit dem Stigma einer verminderten Belastungsfähigkeit oder gar einem fehlerhaften Denkorgan ausgestattet zu sein, verhindert Maßnahmen zur nachhaltigen Schadenseindämmung bzw. –bekämpfung. Der Mensch will sich nicht helfen lassen. Wie ein wildes Tier, das vom Auto angefahren wurde schleppt es sich immer weiter und versteckt sich. Nähert man sich ihm, so ignoriert es seine Verletzungen vollends und versucht zu entkommen. Auch von einer Ölpest betroffene Tiere verhalten sich so. Es ist eine Handlung des Instinkts, die, wie so viele ungeschriebene Gesetze sich in Instinkten begründen, in der Wildheit der Natur dem Überleben dienen.

Wir wissen nun von der psychischen Krankheit, dass sie, abgesehen vielleicht vom Jagderfolg, das Überleben nicht beeinträchtigt, und so ist es nur billig, darauf bezogenes Handeln auch nicht aufgrund instinktiver Reflexe zu gestalten. Den Wunsch nach einem Verstecken bzw. Ignorieren der psychischen Erkrankung zu überwinden ist die letzte verbleibende Stufe zu menschenwürdigen sozialen Verhaltensmustern, die die Zivilisation noch nehmen muss, um der archaischen Welt der Tiere vollends zu entkommen. Jede einzelne der zivilisatorischen Stufen ist schließlich ein Triumph des Geistes, und was bitte ist die bewusste Versorgung, Hege und Pflege unserer Seele mit Hilfe des eigenen Geistes anderes als sein Triumph?

Früher in der Schulklasse schon hatten wir Angst vor den wilden Typen, die machten, was sie wollten, die auf dem Schulhof in der Ecke standen und rauchten, während wir auf unsere Eltern hörten. Heute sind diese Typen arbeitslos mit wechselnden Partnern, ungekannten

Kindern und Raucherkatarrh. Sie haben nichts auf die Reihe bekommen. Sie waren wild, sie waren wie Tiere. Der Rat unserer Eltern, die für uns gesorgt haben, und die erfahrener waren als wir, hat es uns ermöglicht, das Ziel, ein Mensch der Zivilisation zu werden, zu erreichen.

Die psychische Krankheit ist vielleicht zum einen auch ihr Kind, aber die Zivilisation hat andererseits auch die Macht, ihr Gegengift zu entwickeln. Zurück in den Dschungel und wie Tarzan leben, dafür ist es zu spät. Sie sind ein Kind der Zivilisation!

Holen Sie sich einen Rat, suchen Sie Hilfe, wenn es soweit ist, und nicht erst, wenn es zu spät ist!

3 Der Arzt

Sie gehen also zuerst einmal zu ihrem Hausarzt. Sie haben sich nicht aus freien Stücken beim Spezialisten angemeldet. Sie gehen also den regulären Weg. Man fragt Sie dort an der Rezeption möglicherweise nach dem Grund ihres Besuchs. In diesem Falle würde ich kurz husten und die Nase hochziehen. Danach wird man Sie ins Wartezimmer schicken, wo Sie sich dann zwei Stunden lang die Zeit mit dem Beobachten der anderen Wartenden beschäftigen oder die „Gala“ lesen.

Vielleicht aber machen Sie sich auch Gedanken zu dem Ihnen bevorstehenden Gespräch mit dem Arzt. Was sollen Sie ihm eigentlich erzählen? Ihr Kopf ist wie in Watte gepackt, oder Sie vermuten, die Wartenden sehen Ihnen Ihr Anliegen an. Vielleicht glauben Sie sogar, Ihr Arbeitgeber habe bereits die Arzthelferin angerufen, und sie über Ihr Fehlverhalten am Arbeitsplatz aufgeklärt. Das alles und noch viel mehr ist möglich.

Spätestens hier fangen Ihre geistigen Übungen an. Konzentrieren Sie sich auf die Erinnerung der vergangenen Zeit, in der es Ihnen so schlecht ging. Während vor Ihrem inneren Auge die Welt Ihrer Existenz Gestalt annimmt, werden die Eindrücke der Arztpraxis verblassen. Die störenden Gefühle und Gedanken, die sie mit der Präsenz der Praxis gebildet haben, verschwinden nicht, treten aber in den Hintergrund. Schon jetzt könnten sie gelernt haben, wie Sie Ihre Lebensqualität minimal verbessern können, und Sie gewinnen Mut, an ihrer Arbeitsstelle ein Minimum an Funktionalität aufzubringen.

Darum geht es hier aber nicht. Sinn und Zweck der Übung ist es ein klares Bild der Störung bzw. der Symptome zu entwickeln, damit Sie dies später dem Arzt so objektiv wie möglich schildern können. Das ist nämlich gar nicht so einfach. Menschen neigen beim Arzt hier und in diesem Fall zum Untertreiben, falls ihr Erscheinen z.B. durch den Partner veranlasst wurde, sie selbst also gar nicht zum Arzt wollten, oder aber zum Übertreiben, wenn sie ein bestimmtes Ziel im Auge haben, z.B. die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung.

Doch bei der Behandlung psychischer Krankheiten gibt es gleich mehrere Fußangeln: A) Da wäre die Diagnose. Glauben sie, hierzu wird Ihnen je Blut abgenommen werden, oder ihr Oberkörper würde abgehört, oder es würde gar eine Röntgenaufnahme gemacht? Nichts davon, gar nichts. Was erfährt der Arzt denn überhaupt? Er erhält einen Eindruck von Ihrer Mimik, Ihrer Gesichtsfarbe, Ihrer Haltung und der Art Ihrer Bewegung. Er vernimmt Ihren Tonfall wahr, und, nicht zuletzt hört er, was Sie ihm erzählen. Das ist alles. Das ist auch beim Spezialisten nicht anders, und das kann

auch gar nicht anders sein, und das macht es so schwierig.

Stören Sie sich nicht daran, wenn Ihnen dies als Binsenweisheit vorkommt. Es muss einmal gesagt werden. Menschen gehen zum Onkel Doktor, als glaubten Sie, er sei der liebe Gott, und genau diesen Glauben will ich Ihnen nehmen. Sie sollen verstehen lernen, das der Arzt ein Mensch ist, genau wie Sie. Ein gut ausgebildeter zwar und womöglich auch erfahren, aber eben ein Mensch, und der hat auch ein Privatleben mit allem Drum und Dran, und wahrscheinlich hat er sich wegen seiner Praxis auch hoch verschuldet, ganz abgesehen von der gesamten Organisation, beruflich wie privat, was alles an ihm hängen bleibt. Es ist nicht übertrieben, wenn ich schätze, dass Sie als Patient vielleicht noch dreißig Prozent der Leistungsfähigkeit Ihres Arztes genießen dürfen, und es kann auch gar nicht anders sein, und das ist auch nicht verboten.

Dieser Mensch soll mich wirksam behandeln? Fragen Sie zurecht. Ja, das kann er, denn Sie können fahren so weit Sie wollen, es ist überall dasselbe. Und trotzdem geht es den Patienten insgesamt unter einer Behandlung besser. Doch wobei ich Ihnen in diesem Ratgeber helfen will, ist, das Äußerste aus der Behandlung für Sie selbst herauszuholen. Und dazu ist es notwendig, dass sie so authentisch wie möglich sind. Sie sollen den Arzt nicht taxieren ob seiner Gedanken bzgl. Ihnen. Sie brauchen keine Angst zu haben. Er oder Sie versucht wirklich geflissentlich seine Arbeit zu tun. Das ist nämlich sein größter Wunsch. Für ihn sind all die kräftezehrenden Begleiterscheinungen seines Alltags Ballast. Er hat sich einst zu Studienzeiten und auch davor genau überlegt, was er gerne später machen möchte, und das praktische

Erscheinungsbild der Umsetzung deprimiert ihn zutiefst. Helfen Sie ihm also nach Kräften, einmal wieder ein Erfolgserlebnis zu haben, mit dem er abends nach Hause kommt, und sagt: „Schatz, das war heute mal ein schöner Tag!“ Ich helfe Ihnen dabei.

Setzen Sie Ihren Part der Untersuchung nach bestem Wissen und Gewissen um, schnell die Leistung Ihres Arztes in die Höhe. Ihr Bewusstsein für Ihr Leiden ermöglicht ihm den Einsatz seines gesamten Wissens. Nun wird Ihr Hausarzt keine Koryphäe in Sachen Psychopharmazeutika sein, aber was für die Untersuchung bzw. das Gespräch mit dem Hausarzt gilt, gilt natürlich genauso für Ihren Besuch beim Psychiater, wenn er denn nötig sein sollte.

Ihr Hausarzt hat nicht die Möglichkeit, die hochwirksamen Medikamente zu verschreiben, wie dies der Spezialist darf. Doch unter dem Blickwinkel Ihres frühen Besuches beim Arzt bzgl. Ihrer Gemütsverfassung kann es durchaus und vielleicht sogar in der Mehrzahl der Fälle sein, dass Sie mit einer kleinen Krise davonkommen. Sie werden aller Vermutung nach einmal wöchentlich mit Ihrem Arzt sprechen dürfen. Das ist viel öfter, als Sie den Spezialisten sehen würden, und auch die Besuche selbst würden viel kürzer ausfallen. Die „kleine“ Variante über den Hausarzt muss also nicht schlechter sein. Es ist am Ende auch nicht der Arzt, der Sie wieder gesund macht. Er ist Ihr Partner in Ihrer Sache während die Selbstheilungskräfte Ihrer Seele zu wirken beginnen wie beim Zusammenwachsen gebrochener Knochen, und er weiß das auch.

Sehen Sie ihn als einen solchen, er wird es Ihnen danken. Ihre Kompetenz in Ihrer eigenen Sache ist das äußere Signal Ihres Überlebenswillens. Ihr Arzt wird diesen

niemals schwächen wollen. Sollte er es dennoch tun, wechseln Sie Ihren Arzt. Und falls Sie beim Spezialisten landen, auch dieser findet in Ihrem Interesse an den Zusammenhängen in Ihrer Lebensgeschichte ein vitales Zeichen Ihrer Selbstheilungskräfte. Er wird Ihnen Mitwirkung bzgl. der Ihnen verabreichten Medikamente und der Höhe der Dosis gestatten, wenn Sie kompetent Selbstverantwortung übernehmen. Nutzen Sie die Fachkompetenz Ihres Arztes. Er weiß um Therapiemöglichkeiten und wann diese eingesetzt werden. Liefern Sie sich nicht aus. Ein willenloser Patient ist wenig hilfreich. Ihr ureigenstes vitales Interesse an Ihrer Genesung bzw. der Verbesserung Ihrer Lebensqualität birgt die Kraft in sich, nicht nur den Heilungsprozess zu steuern und zu kontrollieren, sondern auch die Krankheit selbst.

Es ist ein Interesse Ihres Arztes, Ihnen Selbständigkeit zu vermitteln. Es ist dies eine seiner Aufgaben. Wenn Sie es im Gespräch mit dem Arzt richtig anfangen, werden Sie herausfinden, auf welchem Level Ihrer Kompetenz er Sie sieht, und wenn Sie diese Haltung hinterfragen, werden Sie auch viel über sich selbst erfahren. Der Arzt ist nicht Ihre Marionette, aber Sie haben das große Glück, in einem Land zu leben, das Menschen für Sie bereithält, deren Verhalten so hochgradig geschult wurde, dass Sie Ihnen die bestmögliche Plattform zur Reifung Ihrer Persönlichkeit anbieten können, auch wenn dies erst am Beispiel Ihres persönlichen Leids geschieht. Vielleicht ist das aber auch die Aufgabe und der Sinn Ihrer Erkrankung für Ihr eigenes, jetziges und in der Folge davon für Ihr ganzes späteres Leben.

4 Die Medikamente

Wie beschreibt man nun die vielen, angstbesetzten, hochwirksamen Medikamente zur Bekämpfung psychiatrischer Symptome? Ja, es darf gar nicht verhehlt werden, dass es sich nur um eine Bekämpfung der Symptome handelt! Doch so skandalös sich das anhört, es verbirgt sich dahinter doch eine sinnvolle Philosophie. Das schöne an dieser Philosophie ist, dass der Streitfrage nach den Ursachen psychischer Erkrankung keine Beachtung geschenkt werden muss.

Die Frage war und ist immer noch, gibt es für psych. Leid einen Schuldigen, oder aber findet sich die Ursache dafür im Leidenden selbst? Hat der Kranke je etwas so Schlimmes erlebt, ist er also traumatisiert, als dass seine Synapsen verrückt spielen, oder bringt er von vornherein ein Übermaß an Empfindlichkeit mit, dass Traumatisierung selbst unter als normal und üblich einzustufenden Erlebnissen erfolgt? Ohne den noch folgenden Kapitel vorgreifen zu wollen wird klar, dass eine Behandlung nach den Therapiemaßgaben für an einem Trauma Leidenden nicht falsch sein kann, ist es doch die Verletzlichkeit, die ein Trauma ermöglicht hat. Als der Mensch zur Welt kam war er somit zwar sehr verletzlich, nicht jedoch aber traumatisiert. Wollen wir also seine Verletzlichkeit krank nennen? Da nun aber diese Verletzlichkeit da ist, und diese in der Grobheit unserer Welt, Zivilisation hin oder her, immer wieder der Traumatisierung den Boden bereiten wird, muss etwas unternommen werden.

Wir alle kennen spätestens seit der Schulzeit die Spaltung junger Menschen in Opfer und Täter. Es sind die Opfer, um die sich die Medizin kümmert, diejenigen also, die

dank ihrer Verletzlichkeit immer wieder in die Opferrolle fallen und als solche wahrgenommen werden. Bei Menschen, die während Ihrer Adoleszenz psychisch krank werden, wird sich auffällig oft irgendwo in Ihrer bisherigen Vita ein Lebensabschnitt finden, in dem Sie das Opfer waren. Es tut nicht gut, ausgeliefert zu sein. Doch bis heute gelingt es auch der pfiffigen Pharmaindustrie nicht, dieser für psychisch kranke Menschen spezifischen Vulnerabilität Herr zu werden. Ein Glück, sage ich.

Ist es denn nicht vielmehr so, dass mit dieser Verletzlichkeit diverse, als sehr menschlich zu bezeichnende Eigenschaften einhergehen, sogenannte „Soft Skills“? Fußt unser gesamter Gesetzesapparat, unsere Gesellschaftsordnung, die Menschenrechte, Gesundheitswesen, Bildungswesen, Kultur und Kunst u.v.a.m. nicht letzten Endes auf der Sensibilität mit dem Wunsch, die Welt gerechter, schöner und lebenswerter zu machen? Hat sich damit nicht der verletzte, sensible Homo Sapiens dem urtümlichen, anhand von Instinkten und naturgegebenen Gesetzmäßigkeiten vegetierenden Waldmenschen überlegen gezeigt? Jeder wird bezeugen können, dass unsere Zukunft in der Zivilisation liegt, und dass nichts anderes unter dem Gesichtspunkt der Bevölkerungsexplosion zum Erfolg führen kann. Die Sensibilität hat über die Brutalität gesiegt. Die Geschichtsschreibung belegt dies jedem, der danach sucht. Die Vulnerabilität verbindet alle psychisch kranken Menschen. Sie verkörpern damit die wesentliche Triebfeder der menschlichen Entwicklung.

Doch darf man ihr nicht zum Opfer fallen, und unter diesem Blickwinkel wünsche ich Psychopharmazeutika zu sehen. Sollte sich das Verhalten der Menschen

untereinander und die Zustände in der Arbeitswelt auch in ferner Zukunft nicht geändert haben, wird es vielleicht eines fernen Tages zum guten Ton gehören, seine Psycho-Pillen zu nehmen, wer weiß? Doch zuvor möchte ich versuchen zu beschreiben, wie Sie wirken, und wie man mit Ihnen umgeht.

Noch vor fünfzig Jahren war Haldol eine Revolution in der Behandlung psychiatrischer Krankheiten. Wem es einmal verabreicht wurde, wird das vermeintlich Revolutionäre seiner Wirkungsweise sehr vermissen, doch vor dem Hintergrund des Leidens, wie es sich damals den Ärzten durch Patienten manifestierte, war es ein Wunder. Es versetzte seine Konsumenten entgegen Ihres vorangegangenen Zustandes in die Lage dem Empfinden des Behandelnden nach zu nachvollziehbarer Artikulation. Das bedeutete, der Patient war seiner Wahnwelt ein Stück weit entronnen. Damit schien das Licht am Ende des Tunnels erblickt zu sein, schließlich eröffnet dieser Umstand die Möglichkeit, auf den Geist des Patienten therapeutisch einzuwirken, was ja für jemanden, den die eigene Wahnwelt wie ein Schwarzes Loch gefangen hält, gänzlich außerhalb des Erfahrbaren liegt.

Der Insider weiß, dieses Medikament ist noch immer in Gebrauch. Wenn die modernen, in ihrer Wirkungsweise mehr auf Eindämmung der Nebenwirkungen ausgelegten Medikamente den Patienten nicht seiner Wahnwelt entrücken, kommt es neben einigen anderen, ebenso martialisch wirkenden Präparaten zu seinem, jeden Widerstand des kranken Geistes brechenden Einsatz. Doch es erzeugt bei der Leserschaft keine Überraschung, wenn ich jetzt auf die Nachteile der Behandlung mit den

„Wunder-Pillen“ komme. Die Wirkung aller Medikamente wird in die erwünschten und die unerwünschten Wirkungen aufgespaltet. Diese unerwünschten Wirkungen gehen *immer* mit der gewünschten Wirkung einher. Wer sich auf Psychopharmaka einlässt, und wer hat da schon eine Wahl?, wird diese in Kauf nehmen müssen. Allerdings ist es eine Frage, wie man damit umgeht.

„Was dem einen sien Uhl, ist dem andern sien Nachtigall!“ So könnte man ausdrücken, was ich Ihnen sagen möchte. D.h. zum Ersten ist es die Wahl des Medikaments, die von Entscheidung ist. Das ist zwar auch nicht neu, doch ich möchte diesbzgl. tiefergehend beraten: Sie können das Glück haben, Ihr Arzt findet auf Anhieb das optimale Medikament, also dasjenige, welches nach dem, was der Markt hergibt, ideal auf Ihre Befindlichkeit und die individuellen Eigenschaften Ihres Körpers passt. Jawohl, Körper, denn dieser ist von nicht minderer Bedeutung für das Ausfallen der unerwünschten Wirkungen, schlicht Nebenwirkungen genannt. Doch was passiert mit Ihnen, die Sie mit der Anwendung solcher Medikamente vollkommen unerfahren sind? Sie sind erschüttert von den Nebenwirkungen, die Sie zu ertragen haben. Sagte Ihr Arzt nicht, es würde sich um einen hochmodernen Wirkstoff handeln?

Sie haben jetzt mehrere Möglichkeiten: Eruieren Sie mittels des nach innen gerichteten Blickes genauestens, ob das Medikament die *gewünschte* Wirkung bei Ihnen generiert. Wenn ja, ist es ein gutes Medikament. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Nennen Sie Ihm auch die Nebenwirkungen. Eine weitere Möglichkeit ist, dass sich Ihr Arzt in der Dosis verschätzt hat. Diese

bestimmen Sie, indem Sie das Augenmerk rein auf die gewünschte Wirkung konzentrieren. Sie reduzieren die Dosis langsam und unter Beobachtung Ihres Arztes bis sie Andeutungen Ihrer krankhaften Symptome, die Sie bekämpfen wollen, in Ihrem Geist auffinden können. Nicht weiter. Sie müssen die Dosis dann wieder erhöhen, bis es weg ist. Ich erkläre später, weshalb es so wichtig ist, dass Sie von Ihren Symptomen nichts, aber auch gar nichts spüren dürfen.

Die Güte der heutigen Medikamente verdient es nicht, dass man von einem zum nächsten springt. Man muss vorher versuchen, mit dem einmal ausgewählten zurechtzukommen. Es kann Ihnen sonst leicht passieren, dass Sie viele Jahre lang nur suchen, und bei all dem Suchen nicht zu der eigentlichen Therapie Ihrer Seele mittels Ihres Geistes kommen, so wie sie sich einst Patient und behandelndem Arzt durch die Gabe von Haldol als Möglichkeit zur Verbesserung der Lebensqualität aufgezeigt hat. Heute präferiert man zu diesem Zweck die duale Therapie mit dem hinzugezogenen Psychologen für Sie. An dieser Stelle möchte ich soviel dazu sagen, dass jeder Aufschub dieser Sprach-, Gedanken- und Verhaltenstherapie sich doppelt negativ auswirkt, denn das Jahr, das Sie unter der Perspektive Ihres schadhaften Denkkorgans verbringen, vertieft den Schaden an ihm, und Sie haben später zusätzlich Arbeit damit.

Sollten Sie einen guten Arzt haben, der sich von Ihrer Kompetenz für Ihr Leiden überzeugen lässt, und haben Sie bei sich selbst überprüft, ob Sie die Kompetenz des Arztes achten, so sehe ich keinen Hinderungsgrund, unter äußerster Vorsicht auch einen Wechsel des Präparates aufgrund unerträglicher Nebenwirkungen vorzunehmen,

doch muss dies unter der Maßgabe geschehen, dass die Ruhe, die Ihnen durch Ihr aktuelles Medikament vor Ihren Krankheitssymptomen generiert wird, nicht wesentlich unterbrochen wird. Bedenken Sie, dass Sie Ihr Wohlbefinden zum allergrößten Teil aus dem Gefühl beziehen, geistig und seelisch im Wesentlichen unversehrt zu sein, auch wenn es nur eine Illusion ist. Diese Illusion ist der aktivierende Schlüssel für Ihre Selbstheilungskräfte, von denen alles abhängt. Nebenwirkungen sind schlimm, aber Sie werden nicht Ihr Innerstes erreichen, da ihre Ursache nicht Teil Ihrer selbst ist. Das können Sie sich getrost immer wieder bewusst machen.

Nicht wenige Menschen verleitet die Illusion der Unversehrtheit, welche ja die Wirkung der Medikamente ist, dazu, diese nicht mehr einzunehmen. Die Illusion ist so umfassend, dass dem Medikament nur die Nebenwirkungen zugerechnet werden, schließlich fühlt man sich ja ansonsten normal und gesund. Da beißt sich die Katze natürlich in den Schwanz. Wenn Sie mit der Behandlung ihrer Krankheit irgendwann soweit sind, dass Sie sich nicht mehr daran erinnern können und sich nicht einmal mehr vorstellen können, wie es war, krank zu sein, dann haben Sie den Boden für die Therapie Ihrer Seele mittels Ihres Geistes vollständig bereitet. Das nebenher für Sie jetzt genau der Moment gekommen zu sein scheint, keiner medikamentösen Behandlung mehr zu bedürfen, sollten Sie als großes Geschenk und Glück wahrnehmen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie zu den wenigen gehören, die das gesamte von Fachleuten ersonnene Konzept zur Behandlung psychischer Krankheiten kennen lernen werden dürfen. Dies ist keine

Selbstverständlichkeit, hängt es doch stark von der persönlichen Disziplin von Ihnen als Patient ab.

Noch einmal: Wechseln Sie nicht dauernd den Arzt! Der Charakter psychischer Krankheiten erlaubt dies nicht! Die Diagnosestellung ist viel zu fragil und hängt von so vielen Faktoren ab, die sich nicht nachweisen und nicht bestimmen lassen. Sie haben mit Ihrem Arzt eine sachliche Partnerschaft. Fragen Sie Ihn, ob er Ihre Ansicht dazu teilt. Wenn Ihr Arzt Ihnen nicht in allen Punkten gefallen sollte, arbeiten Sie an Ihm, suchen Sie einen Weg, Ihn zur Partnerschaft zu bewegen. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass es Ärzte gibt, die noch nie von so etwas gehört haben. Wenn er sich diesem Gedanken als gar zu unzugänglich zeigt, können Sie einen Wechsel ernsthaft erwägen, doch wägen Sie gut ab, wie sich das auf Ihr Leiden auswirken könnte.

Um Medikamentendosen gemeinsam zu bestimmen, sind Sie auf das Vertrauen Ihres Arztes angewiesen. Erweisen Sie sich dessen als würdig! Ihr Arzt hat ein hohes Berufsrisiko. Eine Klage aufgrund falscher oder zu riskanter Behandlung kann ihn seine Zulassung kosten und damit seine Praxis, seinen Broterwerb. Sein Studium wird nutzlos, der Schuldenberg, den sein Engagement in Form seiner Selbständigkeit mit sich gebracht hat, erdrückt ihn, er meldet Insolvenz an, leistet den Offenbarungseid, muss Sozialleistungen beantragen, verliert Frau, Haus und Kinder. Beurteilen Sie Ihren Arzt also nicht nach seiner Leichtsinnigkeit sondern vielmehr danach, ob er erfahren ist, ob sein Kreuz breit genug ist, Sie zu tragen, der Ihnen sein Vertrauen suggerieren kann. Suggestion und Illusion sind Grundpfeiler der Aktivierung von Selbstheilungskräften.

Helfen Sie Ihrem Arzt aus der Klemme seiner diversen Verantwortungen und Verpflichtungen. Teilen Sie Ihm beim nächsten Termin mit, Sie würden es seit drei Wochen mit einem Viertel weniger Ihrer Tablette versuchen, und Sie fühlen sich gut. Scheuen Sie sich nicht, dieses Viertel drei Monate später wieder einzunehmen, weil sich Krankheitssymptome gezeigt haben, und teilen Sie Ihm dies ebenso mit. Sie bauen damit bei ihm Vertrauen in Ihre Kompetenz auf, und Sie zeigen vitale Selbstheilungskräfte, die Ihr Arzt nicht ignorieren wird. Vergessen Sie nie, dass Sie es sind, der Ihre Heilung gestaltet. Es ist zwar ein Wesenszug des Geistes, dass er im Stillen arbeitet, das aus seinen Erkenntnissen gezogene Handeln lässt sich jedoch nicht verstecken. Das ist der Unterschied gegenüber den Heilungsaktivitäten des Körpers. Letztlich sind diese Aktivitäten auch Handlungen, jedoch ermöglichen ihre Manifestationen nur eine Interpretation, nämlich die des Erfolgs. Handlungen aus der Selbstheilungsaktivität der Seele manifestieren sich vielschichtig und finden auf dem Entwicklungsstand des Patienten statt und sind geistig motivierte Handlungen. Somit kann sich der Patient auch irren bzw. die Folgen seines Tuns falsch einschätzen. Damit wird einsichtig, dass eine Person des Vertrauens unersetzlich ist, um von der Warte des Reifen und Erfahrenen korrigierend einzugreifen oder zumindest das Schlimmste zu verhindern, und deswegen scheitern so viele Behandlungen. Denn gerade diejenigen, die diese Person am nötigsten brauchen, sind am wenigsten dazu in der Lage, dieses Vertrauen aufzubauen und es anzunehmen.

Menschen erfinden die ausgefallensten Pläne, um sich und Ihre Seele zu retten. Dies kann schon mal ein

Verbrechen sein, oder auch sich mit dem Mut des Verzweifelten in ein Abenteuer stürzen. Zwar hat mir die Erfahrung gezeigt, dass über jedem von uns ein Schutzengel wacht, doch stellt sich immer die Frage, wann er den gestellten Aufgaben nicht mehr nachkommen kann. Selbstinitiierte Rettungen der Seele sind bei genauem Hinsehen häufiger als man glaubt, und sie treten bei Weitem nicht nur unter Menschen auf, die offensichtlich an ihrer Seele leiden. Genaugenommen gestaltet sich der Lebensweg vieler Menschen aufgrund von solchen Motivationen. Später, wenn diese Menschen auf den Reisen ihrer Seele einen Hafen gefunden haben erinnern Sie sich manchmal an die behütete Zeit ihrer Kindheit, auch wenn diese nur kurz war, und sie denken daran zurück und sind ehrlich zu sich. Dann geht ihnen auf, dass Sie irgendwann das Vertrauen verloren hatten, und sie wünschen sich, ihren ganzen Weg zurück zu gehen und in der Geborgenheit des Vertrauens zu ihren Eltern neu anzufangen und sie kommen an den Punkt, dass sie sich wünschen, nie mittels der Reflexion ihres Geistes über die schlimmen Erfahrungen auf der Reise ihrer heimatlosen Seele illusionslos gemacht worden zu sein.

Die Illusion (von Vertrauen, vom klaren Geist) muss kein Traum sein. Unsere heutige Zivilisation war noch vor nicht allzu langer Zeit ein Traum, den Menschen aber so intensiv geträumt haben, dass sie sich eine Illusion aufbauten, und diese ist heute wahr, weil kein Mensch mehr sich das Leben, wie es damals war, vorstellen kann. Der Mensch schafft sich die Qualität seines Lebensraumes mit Hilfe seines suggestiven und illusionsbegabten Geistes. Was heute noch ein Traum ist, wird morgen wahr sein. Wenn Sie zu Ihrer Gesundheit

eine Illusion brauchen, so ist vor diesem Hintergrund nichts daran auszusetzen. Möglicherweise wird diese, Ihre persönliche Illusion eines Tages die Welt bereichern und damit einen wertvollen Beitrag zur Entwicklung unserer Spezies geleistet haben, weil niemand sich mehr wird vorstellen können, womit Sie noch zu kämpfen hatten, was Ihre Realität war.

Wenn Ihnen jemand zu Ihrem Wohlbefinden aus der Wirkung Ihrer Medikamente sagt, das ist doch eine Illusion!, dann sagen Sie bitte, aber eine schöne!

Sie sehen, das Konzept, dass sich über die Jahrzehnte der Beschäftigung von Fachleuten mit der medikamentösen Behandlung psychischer Erkrankungen herausgebildet hat, ist unabhängig von der Ursache. Es funktioniert auf jeden Fall. Ob genetisch oder aufgrund einer äußeren Ursache, die Behandlung bleibt dieselbe.

Damit werden wir später fortschreiten können zu der neuerlichen Methode des zusätzlichen Einbeziehen von Psychologen in Ihre Behandlung zum Zwecke des Nutzens der Wirkung des Geistes auf die Seele, wengleich der obige Text schon die Grundlagen gesprochen hat. Doch zuvor möchte ich auf die viele Zeit eingehen, die Sie mit Ihrer Krankheit verbringen.

5 Der Alltag

Die vorangegangenen Kapitel haben die Hilfestellungen beschrieben, die unsere Hochkultur psychisch kranken Menschen in ihrem Gefühl der Hilflosigkeit anzubieten vermag. Doch auch wenn Sie diese nutzen, und auch wenn diese Angebote in ihrer Wirksamkeit ein

unersetzliches Hilfsmittel sind, Ihre Krankheit zu behandeln bzw. Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern, so werden Sie doch feststellen müssen, dass Sie sich den überwiegenden Hauptteil Ihrer Zeit vorwiegend allein mit Ihrem Leid quälen – vorerst. Auch die psychische Krankheit unterscheidet sich auch bei modernsten Therapieangeboten nicht in dem Charakter, den im Grunde alle Krankheiten mit sich bringen – man wartet und wartet darauf, dass es einem besser geht.

Wie bereits erwähnt, sind die Heilungsfunktionen des Körpers unsichtbare Aktivitäten, von denen wir nur wenig mitbekommen. Die Heilungsaktivitäten der Seele jedoch spüren Sie in Ihrem Geist anhand der Qualität Ihrer Gedanken. Was liegt da näher, als diese auch mit Hilfe des Geistes zu unterstützen, schließlich haben wir Einfluss auf ihn. Wir können uns konzentrieren, wenn nicht können dabei Medikamente helfen, und wir können frei entscheiden, woran wir denken und mit welchem Ziel. Wenn die Seele mit dem Geist so eng verwoben ist, dass sich Ihre Äußerung, das Gefühl, in Gedanken niederschlagen kann, dann ist zu vermuten, dass desgleichen für den Geist in Bezug auf die Seele gilt.

Nun wird die Welt durch Denken allein nicht besser. Denken führt zu Überzeugungen, und diese wollen sich irgendwann in Handlungen niederschlagen – die Selbstverwirklichung. Wir stellen uns also vor, wir seien wie Robinson Crusoe schiffbrüchig auf einer einsamen Insel gestrandet. Dies wird uns nicht schwer fallen, fühlen wir uns doch in unserem Leid sowieso unverstanden und allein. Hat die Erfahrung uns doch gezeigt, dass das Reden über die Probleme nichts gebracht hat – wir fühlen uns nirgends wirklich aufgehoben in unserem Leid.

Wie schon gesagt übernimmt bei der Heilung der psychischen Krankheit der eigene, mit unserer Persönlichkeit verwobene Geist die Rolle dessen, was die Antikörper im Blut des Menschen, der an einer Infektion leidet, machen. Denken Sie ruhig einmal über diese Parabel nach, die Erkenntnis ist frappierend. Wir tragen das Gegengift in Form unseres Geistes mit uns herum. Wie sieht dann seine heilende Aktivität aus? Wir sind doch der Geist selbst! Sie werden die noch folgenden Worte leichter verstehen und auf sich selbst uminterpretieren können, wenn Sie dieses Konstrukt auf kategorische Weise begriffen haben.

Bislang mag das dem einen oder anderen noch wie Binsenweisheit vorkommen, und auf die Grenzen der selbstmotivierten Heilung durch den eigenen Geist soll noch eingegangen werden, was heißt, sind Sie tatsächlich von Hypersensibilität und Vulnerabilität befallen und aufgrund dieser bis zur psychischen Erkrankung traumatisiert, so wird auch Ihr Geist in Mitleidenschaft gezogen worden sein. Das heißt, das vitale Organ zu Ihrer Selbstheilung ist geschwächt. Dem aufmerksamen Leser wird nicht entgangen sein, dass es die Medikamente sind, die in Ihrem Geist wieder die Klarheit schaffen, der Sie dringend bedürfen, oder aber Ihnen doch zumindest eine Plattform generieren, auf der sich Ihr Geist soweit erholen kann, dass er wieder seine heilsame Wirkung aufnehmen kann.

Um nun das Prinzip des noch vor Ihnen liegenden Weges im Alltag prägnant auszuformulieren, sind mir die folgenden Worte eingefallen:

5.1 Leitsatz

Der Geist basiert nicht etwa, wie uns die Evolutionstheorie vermuten lassen könnte, auf Instinkten, er wird von ihnen nur dauernd geärgert.

Man gehe daher seinen eigenen, unverwechselbaren Weg, indem man seine Begabungen pflegt und Erfahrungen mit der Umwelt sucht. Damit lernt man seine Instinkte kennen und findet ihren Sinn oder Unsinn heraus. Man kann sie dann filtern und lebt in der Folge davon in zunehmender Eintracht mit dem individuellen Kosmos. Das Leben, die eigene Wirklichkeit, verschiebt sich mehr und mehr Richtung Wahrheit – denn: Hat auch jeder Mensch seine ganz persönliche Wirklichkeit, Wahrheit gibt es nur eine.

Die Wahrheit zu finden, gelingt nicht durch bloßes Nachdenken. Sie im eigenen Kopf abzubilden, bedarf es der Erfahrung und ihrer Reflektion, bis man selbst ein Teil der Wahrheit wird – ein authentisches Wesen.

5.2 Die Beziehung

Uns Kranken ist die sich beschleunigende Abwärtsspirale seelischer Befindlichkeit nur allzu bekannt. Bin ich erst einmal schlecht drauf, verliere ich zusätzlich auch noch meine Freunde, was mich wieder niederdrückt, so dass ich nicht mehr arbeiten kann und meine Arbeitsstelle verliere. Mit diesen Katastrophen wächst die schmerzende Sehnsucht nach Geborgenheit unter gleichzeitigem Verfall der Attraktivität. Nebenbei können wir daraus lernen, dass wir die größte Liebes- und Leidensbereitschaft bei Menschen finden, deren

Ausstrahlung so überhaupt nicht darauf schließen lässt. Das der Beziehungswunsch allerdings komplett an der praktischen Umsetzung krankt, sei nur nebenher erwähnt. Sollten Sie aber unbedingt nach einem Partner suchen, bei dem Sie hoffen, Ihre Sehnsucht befriedigen zu können, so erwähnen Sie bitte jemanden, der auf Sie den Eindruck macht, Sie tragen zu können. Sie selbst sind mit dem Aufbau und der Pflege einer Beziehung aufgrund der krankheitsbedingten Einschränkungen Ihres Geistes überfordert. Sie sagen, Ihre Attraktivität sei für so jemanden nicht ausreichend? Sie werden sich wundern. Das Helfersyndrom ist verbreiteter als Sie glauben, und man muss nicht krank sein, um es zu haben. Abgesehen davon ist nicht ausgeschlossen, dass auch Sie selbst davon betroffen sind, zusätzlich und unabhängig von Ihrer Krankheit. Zwar versucht jeder Mensch, einen Spiegel, ein Pendant für sich zu finden, jedoch ist dies Ihrer Genesung nicht zuträglich. Geborgenheit bei Menschen zu suchen, denen es ebenso schlecht geht wie Ihnen wird immer in der Enttäuschung enden. Sie werden viele kurzlebige und wechselnde Partnerschaften haben, Ihr Geist und Ihre Seele werden noch mehr verwirrt, als sie es eh schon sind. Die Kontinuität ist der fruchtbare Boden für geistige Gesundheit. Wenn Sie die Kraft aufbringen, unter dem Eindruck von Einsamkeit kontinuierliche Tages- und Lebensstrukturen zu entwickeln, wird Sie dies Ihren Zielen näher bringen. Das Gefühl von Einsamkeit, das sich mit der Zahl Ihrer enttäuschenden Kurzbeziehungen in Ihnen breit machen wird, ist bedeutend schlimmer, als die Einsamkeit des selbstgewählten Singleschicksals, in dem Sie sich mit Sicherheit auch Gesellschaft suchen werden.

5.3 Die Kur

Diese Kapitel richtet sich an Menschen, die so krank sind, dass sie zumindest 6 Wochen freie Zeit für sich und zu ihrer Genesung haben. Zwar kann so eine Kur auch Monate, gar Jahre, oder im äußersten Fall das ganze restliche Leben dauern, doch ihr Konzept bleibt immer gleich – wir nutzen aktiv die in unserem eigenen, lebendigen Geist verborgene, heilsame Kraft.

Aktiv ist nun ein Wort, bei dem wir uns, die wir größtenteils unter Antriebsschwäche leiden, sofort nachhaltig überfordert fühlen, doch Sie werden sehen, dass Sie nichts überfordern wird, im Gegenteil, Sie werden sich höchstens selbst überfordern. *Diesen* Umstand im Auge zu behalten und dämpfend darauf einzuwirken ist Ihre eigentliche Aufgabe! Ich werde Ihnen helfen, sich selbst Ihrer Kräfte zu beweisen, und in der Folge davon Ihr Leiden zu *vergessen*.

Neben Suggestion und Illusion wird nun das *Vergessen* in seiner Heilsamkeit genutzt. Der Motor des Vergessens ist die *Ablenkung*, doch niemand, der tief in sein seelisches Dilemma verstrickt ist, hat die Kraft, sich mit lebensbejahenden Dingen zu beschäftigen – das würde ihn überfordern. Das die Ihnen im Folgenden genannten Tipps den Sinn und Charakter der Ablenkung haben, wird Ihnen nicht auffallen. Sie werden vielmehr das Gefühl haben, das Übel an seiner Wurzel zu packen, mit Sinn und Verstand, und doch erfolgt die Heilung aufgrund des Konzepts des Vergessens mit seinem Werkzeug dazu, der Ablenkung. Was Sie infolge Ihrer geistigen Aktivität oder sogar auch physischer Handlung lernen, ist nicht sinnlos – Ihre daraus gewonnenen Überzeugungen werden Ihre Persönlichkeit formen bis

hin zur Wiedererlangung des für immer verloren geglaubten Selbstbewusstseins. Ihre Aura, Ihre Ausstrahlung wird zurückkehren, und Sie werden wieder integraler Bestandteil einer Gemeinschaft von einer Ihnen angemessenen Größe.

Bewusst nenne ich den Geist *lebendig*. Mit einem Ratgeber verbindet man immer konkrete Anweisungen, ein Programm, hinter dem ein rationales Konzept steht. Wir geraten oft in Versuchung, den Geist mit dem Verstand gleichzusetzen, und diesen wiederum am Bild eines Computers zu messen. Das ist falsch. Ich werde zwar versuchen, ihnen ein programmatisches Konzept vorzulegen, doch soll dieses für sie nur von exemplarischem Wert sein. Mein Anliegen ist nichts weiter, als Ihnen die Erkenntnisse einer geglückten Variante dieses Konzepts zu unterbreiten. Das ist mehr, als Ihnen die intensivste Recherche hierzu wird anbieten können. Es ist nicht mehr und nicht weniger als ein Anfang der Vervollständigung geistiger Disziplinen zur Verbesserung der Lebensqualität an seelischen Dysfunktionen Leidender, an der ich Sie nebenher auffordern möchte, sich mit Ihrem Engagement motiviert durch Ihren Erfolg zu beteiligen.

Wollen wir unseren Geist zum Heiler unserer Seele machen, so müssen wir seine Eigenschaften, seine Funktionsweise kennen. Schließlich müssen wir auch ihn erst soweit aufpäppeln, dass er uns helfen kann. Um es noch einmal ausdrücklich zu sagen, die Funktionsweisen des Geistes sind nicht die mathematischen Grundverknüpfungen. Die Funktionen des Geistes sind ebenso lebendig und schön, wie er geheimnisvoll ist. Neben meinen unvollständigen Forschungsergebnissen ist es Ihre ureigenste Aufgabe, sich der Parameter Ihres

eigenen, unverwechselbaren Geistes bewusst zu werden, und diese vielleicht später in Form eines kleinen Büchleins, wie dieses eines ist, der bedürftigen Gemeinde zur Verfügung zu stellen.

Ich habe mit der Suggestion, der Illusion, dem Vergessen und der Ablenkung schon einige wesentliche Parameter der Heilungskraft Ihres Geistes angegeben. Jetzt aber werden im Folgenden noch Begriffe wie die *Inspiration* als Stimulans, der *Traum*, *Lust*, *Erinnerung*, der *Humor*, die *Fantasie* und die *Spiegelung* an Bedeutung gewinnen, da sie die Bausteine der konkreten Einflussnahme auf die Qualität des eigenen Lebens, und damit auch auf alles, was den Einzelnen konkret umgibt, und das auf uns zurückwirkt, sind. Mit dieser langen Einleitung werden Sie schon eine Ahnung davon gewonnen haben, was jetzt auf Sie zukommt. Doch damit Sie nicht die vielen Irrwege beschreiten müssen, die mir persönlich nicht erspart geblieben sind, und damit ich Ihnen alle Abkürzungen verraten kann, lesen Sie bitte auch das Kommende noch mit Konzentration.

Sie liegen also auf dem Sofa. Dies sage ich nicht, damit Sie sich ertappt fühlen oder weil ich daran etwas zu kritisieren habe – es dient lediglich der Suggestion. Auch hat die Erfahrung mir gezeigt, dass das die übliche Daseinsform psychisch erkrankter Menschen ist, so wie eben jede Spezies ihr spezielles Verhaltensrepertoire hat. Ich mache es daher zur Ausgangssituation für das Therapiekonzept auf der Basis Ihrer Aktivität.

Schon wieder *Aktivität*. Wo bitte kann denn hier der Ansatzpunkt von Aktivität sein? Doch machen Sie sich es doch einmal bewusst: Ihr Geist ruht nie! Auch in der schlimmsten Depression geistern noch Gedanken durch

Ihren Kopf. Das diese in der Regel nicht sonderlich aufbauend sind, überrascht niemanden. Sie können vollkommen chaotisch sein, oder auch beängstigend, aber Aktivität ist zu verzeichnen. So wie Sie sich auch unter größter Anstrengung nie selbst gänzlich von der zerstörerischen Kraft der Krankheit befreien können, so wichtig ist es, Ihren Dämon zu beruhigen, indem Sie einen Arzt aufsuchen und eine angemessene medikamentöse Therapie akzeptieren, um dadurch in die Lage versetzt zu werden, zumindest wieder über Ihren Geist Kontrolle zu erlangen. Doch vielleicht sind Sie einfach nur niedergeschlagen, und das schon seit Wochen. Sie scheuen den Gang zum Arzt oder haben aus unerfindlichen Gründen keine Möglichkeit dazu. Dann erfüllen Sie bereits die Startbedingungen, denn Sie sind noch Herr Ihrer Gedanken.

Allerdings fühlen Sie sich nicht in der Lage, eine Zeitschrift oder ein Buch in die Hände zu nehmen, um sich *abzulenken*. Selbst wenn Sie den Fernseher anschalten sehen Sie nicht, was dort passiert. Ihre Gedanken kreisen unentwegt um Ihre Probleme. Falls Sie über Internet verfügen, kann es sein, dass Sie dort nach einer Antwort auf Ihre Fragen suchen. Das ist immerhin ein Anfang. Sie wollen sich *inspirieren* lassen.

Nach meiner Erfahrung jedoch bringt die Recherche wissenschaftlicher Erkenntnis, die Sie mit Ihrer speziellen Situation assoziieren, kaum etwas. Im Gegenteil, vielen geht es so, dass sie sich anhand der gefundenen Symptome mit grauvollen Diagnosen versehen, die bei tieferer Recherche nur verschwindend kleine Heilungschancen für sich verbuchen können. Glauben Sie mir, Ihre Krankheit ist keiner speziellen Diagnose zuzuordnen. Die dort aufgeführten

Symptomatiken sind nichts weiter als wissenschaftlich kategorisierte Bruchstücke einer einzigen, tiefliegenden Ursache, Ihrer Verletzlichkeit nämlich. Jeder Mensch entwickelt ganz eigene Blüten hierbei, die so unterschiedlich sind, wie all die Menschen selbst. Diagnosen kommen und gehen und werden durch neue ersetzt. Das Kaleidoskop der psychischen Krankheit reicht von hier bis da, mit allen Zwischenfarben. Ihre Symptomatik ist der individuelle Ausdruck des Kampfes Ihrer Seele um ihr Überleben.

Doch wäre es vollkommen falsch, der Kategorisierung der Krankheit durch die Wissenschaft jeden Wahrheitsgehalt abzusprechen, doch dient diese lediglich zur Orientierung bei der Auswahl der geeigneten Therapie. Die Kranken werden also in Diagnosen kategorisiert, um ein Ordnungsprinzip für die Therapiekonzepte zu haben. Diese Konzepte in ineinanderfließende Zwischentönen zu generieren, wäre für die Wissenschaft eine Sisyphusaufgabe, und wer auch sollte Sie in dieses Spektrum einordnen? Dies können nur sie selbst, und ich möchte gerne fortfahren mit meinen Vorschlägen, *wie* Sie das tun können.

Es bleibt Ihnen vorbehalten, sich auf dem Sofa liegend Erinnerungen an die Verletzungen aus Ihrer Vergangenheit aufzurufen. Mit diesen Erinnerungen werden sich vielleicht auch die Gefühle wieder manifestieren, die sie damals dabei hatten. Das ist sehr sinnvoll. Wahrscheinlich haben Sie damals in der Folge davon gewisse persönliche Haltungen entwickelt, die Sie als logische Folge der Funktionalität Ihres Geistes mehr und mehr verstärkt haben. Sie stellen jetzt vielleicht fest, dass Sie sich vollständig in Ihrem Leben verloren haben, dass Ihnen Ihre ganze, auf falschen Entscheidungen

beruhenden Persönlichkeit gar nicht steht. Sie erinnern vielleicht, dass Sie einst ein sensibles Kind waren, ausgestattet mit großer Feinfühligkeit und pffiffigem Verstand, wenn es darum ging, die Handlungsmotive nahestehender Menschen zu durchschauen. So wären Sie gerne wieder, und verfallen Sie nicht in Resignation, und dass der Zug abgefahren wäre. Dieses Kind hat sich in Ihnen zurückgezogen, und Ihre Krankheit ist sein Aufbegehren gegen das Leben, dass Sie unter Inanspruchnahme Ihres Geistes und unter Fremdeinwirkung um sich herum errichtet haben, doch – wenn Ihr Leben das Produkt Ihres Geistes ist, dann können Sie es verändern, oder sich gar ein neues aufbauen. Das ist die wesentliche Erkenntnis, auf der diese Anregungen fußen. Das *Wie?* wird Ihnen mit der Zeit klar werden.

Mit der Erinnerung der Gefühle aber findet sich noch ein weiterer Trumpf. Nicht nur, dass Sie das Kind in sich einmal wieder zu Wort kommen lassen, Luft holen lassen, wird es auch sofort wieder mit der Gestaltungsarbeit in Ihrem Kopf beginnen – solange Sie es lassen. Ihre Gedanken werden schon nach fünf Minuten von so grundverschiedener Qualität gegenüber denen in der geistigen Sackgasse sein, die Sie eben noch verstopften, dass Sie kraft der Verkrustung Ihrer Persönlichkeit leicht dem Impuls nachgeben konnten, dass sei doch alles Kinderkram. Bedenken Sie, Sie *träumen*, und es sind Ihre Träume. Nicht die Gedankenwelt, die sich mittels Ihrer Wahrnehmung über die ganze Vergangenheit hinüber schädlich in Ihrem Geist niedergeschlagen hat ist die Realität – das Kind in Ihnen zeigt Ihnen in Ihren Träumen, wer Sie wirklich sind. Das Sein ist die Realität, nicht die Fassade, und

nicht die Kulisse. Mit den Augen des Kindes, wenn Sie es zulassen, werden sie die Menschen enttarnen, die Ihnen begegnen, und damit jede Gefahr für Ihr Befinden nehmen. Mit der Erfahrung aus Ihrer Vergangenheit werden Sie bei Ihren Begegnungen keinen Spiegel vor sich halten, denn Sie wissen um die Tiefe des Verstecks, in dem sich das Kind Ihres Gegenübers befindet. Es zu wecken hat nur sein Träger das Recht.

Seien sie froh und dankbar dafür, dass sich das Kind in Ihnen zeigt. Dieser Umstand weist auch auf die große Kraft seiner Persönlichkeit hin. Seien Sie gewiss, dass es stark genug ist, und dass Sie sich damit an Ihm orientieren können. Doch aller Vermutung nach wird Ihnen Ihre Vorstellungskraft nicht auf Anhieb diese Möglichkeiten offerieren. Stärken Sie hierzu vorerst Ihre *Fantasie*, indem Sie sie z.B. mithilfe der Lektüre fantastischer Romane trainieren. Müssen Sie auch hier nach dem Einstieg suchen, empfehle ich körperliche Aktivität unter abwechslungsreichen Sinneseindrücken, z.B. Fahrradfahren o.ä.. Sinn- und Körperlichkeit sind die archaischen Stimulantien von Geist - und Seele. Wenn Ihnen hierzu die Kraft fehlt, können kleine Handarbeits- und Bastelarbeiten Wunder wirken, z.B. Stricken oder die Beschäftigung mit einem kleinen Modellbausatz oder einem Puzzle wer mag.

Soweit die Kraft der *Erinnerung*. Nutzen Sie sie immer wieder, wenn Sie Zeit und Gelegenheit haben. Toben Sie sich in Ihren Träumen richtig aus. Liegen Sie auf dem Sofa und seien Sie ein Popstar oder ähnliches. Fliegen Sie ein Sportflugzeug, Seien Sie der Machthaber über einen Harem oder das weibliche Pendant. Es bietet sich sogar an, Kindheitserinnerungen hinauf in die Gegenwart zu holen. Suchen Sie Ihre alten Puppen hervor und

erinnern Sie sich, wie Sie damals gespielt haben – Sie wissen doch noch Ihre Namen? Bauen Sie mit Ihrem alten Baukasten neue und bessere Werke als je zuvor. Sie werden sehen, vielleicht erinnern Sie sich daran, einst auf einem Pferd gesessen zu haben, dass es Ihnen Spaß gemacht hat, und dass Sie schon immer gerne öfter reiten wollten. Warum gehen Sie nicht einfach reiten? Niemand wird von Ihrer Motivation erfahren, und Sie werden nie die Motivation der anderen Reiter erfahren. Das alles ist möglich, und noch viel mehr.

Mit den Jahren werden Sie Ihre Lebensweise als das Ergebnis Ihrer fantastischen Interessen im Zusammenspiel mit den praktischen Erfahrungen hierzu und abgestimmt auf Ihre auch gesundheitliche Individualität erarbeiten, und – sie wird dem ständigen Wandel unterworfen sein, dem Prinzip des Lebens. Das Prinzip lautet *Lust*. Machen Sie sich frei von der Bewertung dessen, worauf Sie Lust haben. Das ist mit der wichtigste Punkt der ganzen Kur. Sie werden nie auch nur einen Schritt weiterkommen, wenn Sie die Ausrichtung Ihres Antriebs einem Bewertungslauf durch das künstliche Gerüst Ihrer verkrusteten Persönlichkeit unterziehen. Es ist genau das, woran die meisten Menschen, deren Seele leidet, scheitern. Sie haben nicht den Mut, auf das Kind in Ihnen zu hören. Sie verstehen nicht, dass die gesamte Entwicklung Ihrer Persönlichkeit auf einer Fülle von Missverständnissen beruht, und das Aufbegehren Ihres kindlichen Gemüts das Letzte ist, was an ihnen noch wahr, authentisch, ist. Machen Sie sich frei von dem Bild, dass Sie von sich geschaffen haben. Genaugenommen ist das Bild, dass Sie von sich haben, das einzige, was Sie haben, wenn Sie an Ihrer Krankheit festhalten wollen. Es steht *nichts* hinter diesem Bild. Es

ist Illusion, Selbstsuggestion. Sie haben es nur zu Ihrem Schutz errichtet, nach dessen Regeln Sie sich zu richten versuchen. Darum funktioniert es nicht, und darum sind Sie krank.

Sie werden sich wundern, wenn sich Ihnen die Augen geöffnet haben, wie viele Menschen nur ein Bild sind. Sie sind verliebt in dieses Bild, und nichts auf der Welt kann sie davon abbringen. Sie bauen Mauern um sich herum auf, und Sie suchen Menschen auf, die ebenfalls nur Bilder sind, und – diese Bildnisse gestalten die Welt mit. Es steht Ihnen also frei, ebenso zu bleiben. Niemand hat die Macht, Ihr Bild einzureißen. Das können nur Sie selbst. Für Sie wird dann die konzeptionelle Begründung einer Einnahme von Psychopharmaka nicht zutreffen. Sie werden diese schlucken, um weiter an dem Bild, dass Sie von sich haben, festhalten zu können. Die eigentliche Therapie, zu der Sie diese Medikamente befähigen soll, ist herausgeworfenes Geld. Vielleicht kommen Sie irgendwann in die Lage, dass Ihnen Menschen begegnen, die schon etwas länger auf Ihrer Schiene fahren. Von der Erhabenheit ihres Bildes wird nur wenig zu sehen sein, und, glauben Sie mir, es bedarf schon eines sehr wachen Auges, um überhaupt noch festzustellen, dass diese armen Menschen mit ihnen etwas gemeinsam haben. Das Kind in Ihnen ist die Wahrheit, nicht das, was Sie gerne dafür nähmen.

Reißen Sie sich also zusammen. Sie sind nicht zu schwach, die Wahrheit zu ertragen. Stehen Sie dazu. Ich selbst habe 20 Jahre gebraucht, um ihr ins Auge zu sehen, um das Kind in mir soweit heranwachsen zu lassen, auch unter dem Schutz meines Bildes, bis ich mein Bild ganz verloren habe. Geben Sie nicht auf. Erkennen Sie Ihr kindliches Gemüt an, als Ihre einzige

Chance – was heißt Chance? Das sind Sie! Ich habe die armen Menschen gesehen, die ohne eine Therapie mittels ihres Geistes in ihre Zukunft vegetiert sind. Sprachlose, aus großen verständnislosen Augen dreinblickende Kinder, so 60, 70 Jahre alt, vielleicht einst vielversprechender Nachwuchs an einer Bildungseinrichtung. Niemand hat ihnen einen Weg aufgezeigt, und doch, das Kind in Ihnen kam doch trotz aller Bemühungen, es zu unterdrücken zu Vorschein, und sie wirkten auf sehr niedrigem Niveau nicht unglücklich dabei. Doch wollen wir so leben? Als Insasse einer Aufbewahrungsanstalt, abgeschottet von der Welt und bar jeden Anreiz für die Vitalität? Nehmen Sie einfach Ihre (Wach)Träume als das, was Sie sind – Abbilder Ihres authentischen Selbst. Diese geben Ihnen eine verlässliche Richtung an, wohin es mit Ihnen gehen soll, wenn Sie sie mit der ganzen Kraft Ihres ausgereiften Verstandes interpretieren und diese Interpretation in die (Um)Gestaltung Ihres Lebens mit einfließen lassen. Für das Kind in Ihnen muss nicht jeder Wunsch 1:1 umgesetzt werden. Sie kennen das vielleicht aus der Erziehung Ihrer eigenen Kinder. Sie sind genügsam, bescheiden, und freuen sich an der kleinsten Einflussnahme, die auf ihrer Anregung fußt.

Wenn Sie erst einmal Gefallen daran gefunden haben, in jede Ihrer Handlung und sogar in Ihre Worte kleine Quäntchen der Anregungen Ihres kindlichen Gemüts einfließen zu lassen, natürlich unter wiederkehrenden Sofaphasen mit ihren heilenden Erinnerungen und inspirierenden Wachträumen, werden Sie beobachten, dass alles, was unter dem Einfluss dieser Anregungen steht, neue Inspiration freisetzt. Dies ist nicht etwa ein

Wunder, es ist schlicht das Leben, das wieder von Ihnen Besitz ergreift. Die Ideen werden Sie möglicherweise in einer Fülle bestürmen, dass es Sie überfordert. Das liegt daran, dass es mit dem Eifer des Kindes vorangeht. Das Tempo ist Ihrem Alter darum nicht angepasst.

Sie sollten beginnen, einen Katalog Ihrer Interessen aufzustellen. Haben Sie drei zusammen, freuen Sie sich. Werden es fünf, ist Ihr Leben ausgefüllt. Finden sich hingegen 20 relativ neue Interessen und Hobbys an, so ist das weniger ein Grund zur Freude, sondern vielmehr einer zum Nachdenken. Bedenken Sie Ihre momentane Persönlichkeitsstruktur: Ein energiesprühendes Kind in einem im Alter vorangeschrittenen, ausgereiften Verstand. Es ergibt sich von selbst, dass Sie aufpassen müssen. 20 neue Interessen kann auch darauf hindeuten, dass sich Ihr Kind schon wieder ein neues Bild zu errichten versucht. Es will der Größte und Stärkste sein, damit es sich sicher fühlen kann, denn – es hat Angst.

Es ist nicht Ihre Aufgabe, dieses Kind in sich unter Leistungsdruck zur Reife zu bringen. Es ist Ihre Aufgabe, wieder mit dem Kind zu verwachsen. Wenn Sie sich kleiner machen, d.h. Sie sehen ein, dass Sie nicht so groß sind, wie Ihnen Ihr Bild suggerieren will, dann muss Ihr Kind auch nicht so schnell wachsen. Nicht die letztendliche Größe ist die Messlatte Ihres Erfolgs, sondern die Verschmelzung mit sich selbst. Auch müssen Sie sich selbst überlisten. Bis zu dem Tag, da Ihre Therapie abgeschlossen sein wird, haben Sie Ihr Bild vergessen. Sie werden sich im Spiegel sehen, und nicht mehr das Kind in sich ruhen sehen unter dem Schutz Ihres Bildes, Sie werden nur noch das Kind in sich sehen, und Sie werden es lieben und nicht mehr von sich zu unterscheiden wissen. Das Bild ist verschwunden, als

wäre es nie da gewesen, gerade so, wie man es bei einer Einbildung auch vermutet.

Doch zuvor bedenken wir, was Ihnen droht, und was wir dem entgegensetzen haben. Genaugenommen läuft es, lässt man obige Worte auf sich wirken, auf Persönlichkeitsspaltung, also Schizophrenie, und Manie hinaus. Da ich bei der Erkundung meiner Möglichkeiten, gesund zu werden, nicht um diese Gefahren wissen konnte, bin ich in alle Messer gelaufen. Der Vorteil davon ist, dass ich Sie jetzt davor warnen kann. Der Gefahr der Schizophrenie bin ich im letzten Absatz begegnet. Hinzufügen möchte ich hierbei aber in jedem Fall Ihren Arzt. Vergessen Sie ihn nie, und vergessen Sie auch nie die Existenz Ihrer Medikamente. Teilen Sie Ihrem Arzt alles mit. Die Phasen der seelischen Erkrankung verlaufen zwar so langsam, dass Sie Termine außer der Reihe kaum benötigen werden, falls aber doch, scheuen Sie sich nicht, darum zu bitten. Ihr Arzt wird Ihre Vermutungen anhören und ggf. darauf mit einer Änderung der medikamentösen Therapie reagieren. Sollten während Ihrer Versuche, die Dosis zu verringern, da Sie die Nebenwirkungen nicht mehr ertragen, oder Sie aber vermuten, die derzeitige Dosis lähme Ihre Vitalität so stark, dass Sie sich in Ihrer Therapie mittels Ihres Geistes behindert fühlen, Krankheitssymptome auftauchen, die Sie kennen, so brauchen Sie sich keine Gedanken zu machen – erhöhen Sie die Dosis einfach wieder. Es war dann wohl zu wenig. Tauchen allerdings neue, unbekannte Symptome auf, kann das durchaus mit Ihrer geistigen Therapie zusammenhängen. Sie sind dann auf einmal in einer anderen Ausdrucksform des Leidens Ihres kindlichen Gemüts gelandet, und dieser müssen Sie mit Hilfe von Arzt und Medizin begegnen, denn – Sie

sind jetzt *anders* krank. Es kann sein, dass Sie zum Zwecke der Medikamentenumstellung wieder in die Psychiatrie gesteckt werden. Das ist aber allerdings erheblich besser, als dort unfreiwillig hin zu gelangen, weil Sie zu Hause unerträglich geworden sind, oder die Polizei Sie bei einer Untat aufgegriffen hat. Dies gilt besonders für manische Zustände, die Sie befallen haben, da Sie sich in kindlichem Gemüt ein neues Bild von sich errichten wollten, welches Sie dann gegen die neuen Ängste schützt.

Sicher, Ihr Kind will einerseits raus, andererseits hat es draußen Angst. Es ist ein ganz schwieriges Unterfangen. Was Sie dabei lernen können, ist Vorsicht, und Vorsicht drückt sich vor allem in Langsamkeit aus. Sie werden sich wundern, was für eine wunderbare Sache Ihr Geist ist. Sie werden überhaupt erst lernen, was Lebendigkeit bedeutet, dass sie z.B. nichts mit Schnelligkeit zu tun hat! Maßen Sie sich nicht an, über das Leben einer Schildkröte urteilen zu können. Sie kann 250 Jahre alt werden. Was haben Sie dem mit Ihrem lächerlichen Drittel an Lebenserwartung entgegenzusetzen? Sie müssen den Begriff *Pflege* kennen lernen, und die Mutter der Pflege ist die Geduld. Betrachten Sie die Übung hierzu in Ihrer Ungeduld als wesentliche Fähigkeit zum Tragen einer Partnerschaft, die Sie sich so sehr wünschen.

Außerdem, und das ist wohl der wirksamste Trick, schaffen Sie sich bei Ihrem Arzt sicherheitshalber ein *Bedarfsmedikament* an. Es sollte sich um ein flexibel einsetzbares Psychopharmakon handeln, wie z.B. Atosil oder Truxal. Dieses Medikament setzen Sie dann gegen Ihre im Zusammenhang mit Ihren (neuen) Aktivitäten auftretenden kleinen Unpässlichkeiten ein, wie andere

Menschen Kopfschmerztabletten verwenden und verhalten sich dann bis zum nächsten Tag sehr ruhig.

Kultivieren Sie also einige wenige Interessen. Schälen Sie diese aus Ihrem reichen Fundus heraus. Pflegen Sie diese, indem Sie sich mit Details von ihnen beschäftigen. Gehen Sie also in die Tiefe, nicht in die Breite. Sollte sich in Ihnen der Wunsch nach einem rasanten Hobby, z.B. Motorradfahren, Surfen oder Drachenfliegen, regen, so gehen Sie es ruhig an. Nicht der schnelle Erfolg heilt Sie. Denken Sie ein paar Seiten zurück. Es ist die Ablenkung, welche Sie gesunden lässt, und Ablenkung ist Beschäftigung. Die kurzen Minuten auf der Landstraße machen nicht ansatzweise das Maß an Ablenkung aus, was das stundenlange recherchieren verschiedener Motorradtypen und –clubs zeitigen kann. Informieren Sie sich mit allem, dessen Sie habhaft werden können. Wenn Ihre Informiertheit den Motorradverkäufer abschreckt, dann wissen Sie, dass die Vorteile auf Ihrer Seite sind. Ein begeisterter Verkäufer deutet immer auf ein schlechtes Geschäft für Sie hin. Der hastige ist immer der Dumme. Ich sage Ihnen das nur, um eine auch greifbare Sinnhaftigkeit des Geduldübens aufzuzeigen – dauerhaft und ununterbrochen gedanklich in den Bewegungen seiner Seele zu verharren wird Sie am Ende auch nicht zum Ziel führen.

Sie sind nun soweit vorangekommen, dass es an der Zeit ist, auch einmal ansatzweise mit der Realität zu arbeiten. Das haben Sie sich mittels der Ablenkung durch die Verwirklichung der Träume und Wünsche des Kindes in Ihnen erarbeitet. Wenn Sie Ihre bisherigen Handlungen nur vorwiegend bei Ihrem Psychologen zur Sprache bringen konnten, so werden Sie nun Ihr kindliches Gemüt, dessen Reife schon so weit fortgeschritten ist,

dass das einstige Bild, das Sie von sich und mit sich herumschleppten, schon sehr verblasst ist, nun vorsichtig aus diesem beschützten Rahmen herausführen, und Ihn die Freiheit und die große, weite Welt zeigen, indem Sie versuchen, es tatsächlich oder im übertragenden Sinne dort zu Wort kommen zu lassen. Wenn Sie bisherige Aktivitäten, z.B. das Reiten, unter einem Verstecken Ihres eigentlichen Wesens vorgenommen haben, was ja auch nicht unanstrengend ist, so werden Sie jetzt willentlich oder auch, wenn es gut gelaufen ist, von selbst die Wesenszüge unter der aufgebrochenen Kruste Ihrer Persönlichkeit beginnen zu zeigen. Falls Sie vergeblich den Erfolg hierin suchen – er bleibt dem ungeschulten Auge verborgen. Doch erinnern wir uns an Robinson Crusoe auf seiner einsamen Insel, der Einöde. Von dort kommen Sie. Alles was Sie können haben Sie dem Nichts entrungen. Mit Zähnen und Fingernägeln mussten Sie für Ihren Lebensunterhalt, sprich die Versorgung Ihres kindlichen Gemüts, sorgen. Ganz allein Ihrem Engagement ist es zu verdanken, dass Sie es innerhalb des ausnehmend kurzen Zeitraums von vielleicht einem Jahr von der Sofaexistenz zum Reit- oder Motorradaspiranten gebracht haben. Sie könnten ja immer noch auf dem Sofa liegen, doch führen Sie sich bitte vor Augen, dass Sie, hätten Sie tatsächlich nichts unternommen, Ihnen Ihre damalige Sofaexistenz wahrscheinlich heute als bessere Phase Ihres Lebens vorkäme. Ich garantiere Ihnen, hätten Sie nichts unternommen, Ihnen ginge es heute bedeutend schlechter als damals.

5.3.1 Der Rhythmus

Menschen, bei denen eine Erkrankung der Seele zwar schicksalhaft aber dennoch nicht abrupt sondern schleichend aufgetreten ist, wie es wohl in den meisten Fällen geschieht, neigen dazu, das zeigt die Erfahrung, viel Ruhe zu suchen – ihre Gedanken als Folge der Konfrontation mit der Umwelt sind zumeist sehr belastend. Die unablässige Reihe zum Einen der Fehlinterpretationen des Erlebten und zum Anderen der Reaktionen ihrer Mitmenschen auf ihre Ausstrahlung treiben sie in den Rückzug - Menschen haben ein sehr empfindliches Gespür für die Befindlichkeit ihrer Mitmenschen, und sie reagieren darauf; positiv, sprich verständnisvoll oder negativ, sprich ablehnend oder gar verletzend.

Abgesehen einmal von der Gefahr, durch zuviel Ruhe, Entspannung, Schlaf und Rückzug Depressionen Vorschub zu leisten, gerät auch der Tag-/Nacht-Rhythmus durcheinander. Lichtmangel und dgl. mehr belasten das Wohlbefinden. Doch neben diesen medizinischen Aspekten motiviert ein solches Verhalten ganz naheliegende Folgen:

Wer den Tag nicht mehr morgens beginnt, versucht ihm buchstäblich aus dem Weg zu gehen. Wie soll dann der Geist Motor der Genesung sein? Es ist notwendig, den Tag zumindest wach zu verbringen, schon um ständig in der Lage zu sein, seiner gesunden Impulse folgen zu können, oder aber doch zumindest sie nicht nur als Traum zu erleben - wengleich auch ein Traum, behält man ihn für das Tagewerk im Sinn, heilsam wirken kann.

Ich rate jedem, einen gleichmäßigen Wach-Zeitraum im Rahmen der hellen Stunden des Tages zumindest anzustreben. Explizit schlage ich hier die Zeit zwischen 8-22 Uhr vor. Damit kommt auch das Rückzugsbedürfnis nicht zu kurz.

Anfangs wird man einen Wecker brauchen, doch mit zunehmender Entfaltung persönlicher Neigungen sowie dem anhaltenden Einhalten dieser Zeiten wird er entfallen können. So kümmerlich die Nutzung des Tages anfangs ausfallen mag, so unersetzlich ist sie für die Chance auf ein besseres Leben

Einigen wird es nicht unbekannt vorkommen, wenn ich sage, dass es im Rahmen einer akuten seelischen Erkrankung Tage gibt, an denen nichts passiert, am Abend inhaltlich auf nichts Rückschau gehalten werden kann. Eine Reihe solcher Tage bringt einen an den Rand der Verzweiflung, und man ist versucht, die Zügel ganz und gar schleifen zu lassen. Doch neben Ihrer Seele, die sich so stets bemüht, ein harmonisches Abbild ihres Lebens zu sein, besitzen sie auch noch einen Geist, der in die Nerven ihres Körpers eingebettet ist. Während sich Ihre gesamte Existenz in Ihrer Seele niederschlägt, und wir uns vorstellen können, sie habe das Vermögen, ein körperloses Sein zu führen, wissen wir genau, dass unser Geist, will er denn Teil unseres spezifischen Kosmos sein, eines Vehikels bedarf – unseres Körpers. Es mag sein, dass es Welten gibt, in denen vernunftbegabte Wesen nicht auf ein derartiges Vehikel angewiesen sind. Uns aber, hier in unsrer Welt, generiert sich der Geist nur in einem materiellen Gefäß. Ein Leben als Seele allein, so gut wie wir es uns auch suggerieren können, ist jedoch

für den Menschen sinnlos, da es der Geist ist, der ihn erst zum Menschen macht.

Was dem Cowboy sein Ross ist uns unser Körper. Wenn Sie schon etwas älter sind und Fortpflanzungsaspekte in Ihrem Leben die Priorität verlieren, die Blüte Ihres Körpers mithin vorbei ist, werden Sie den Abstand gewonnen haben, ihren Körper zwar als ein Geschenk zu sehen, aber eben doch nur als das Vehikel ihrer Existenz. Nun kann der Cowboy sein Pferd austauschen - das können wir nicht, und so kommen wir nicht umhin unser Leben teils vom Körper bestimmen zu lassen. Zum einen braucht er Schlaf, ich sprach es bereits an, und zum anderen braucht er Energie – Menschen müssen essen.

Wer ein wenig von Technik versteht, der wird nicht nur wissen, wie eine Maschine gepflegt wird – er wird auch wissen, wie man sie schnell zerstört. Es wird kaum Menschen geben, die nicht zumindest rudimentär informiert sind, was ihrem Körper schadet. Die Maschine *Körper* ist derart fabelhaft mit Sensoren ausgestattet und hat ein so großartiges Überwachungsorgan, das niemandem entgeht, wenn einem schadet, wie man sich gerade verhält. Am Beispiel der Maschine sei der Motor eines Überseeschiffes angenommen. Er wird monatelang nicht abgeschaltet und kommt so fast an unseren Körper heran, der – nie! – abgeschaltet wird! Der Mechaniker weiß mit der Maschine umzugehen: Sie muss gefühlvoll auf Betriebstemperatur gebracht werden und dann gleichmäßig mit 50-70% ihres Leistungsvermögens arbeiten. Der menschliche Körper ist aufgrund seines ununterbrochenen, lebenslangen Laufs zu einer noch viel geringeren Dauerleistung fähig. Mithin aber ist die Gleichmäßigkeit seiner Nutzung und Wartung das A&O für die Instandhaltung dieses Hauses Ihres Geistes.

Wenn sie also tageweise Leere in Ihrem Leben wahrnehmen und denken, sie könnten Abends auf nichts Rückschau halten, besinnen sie sich einfach darauf, dass sie zwar das Haus Ihres Geistes, den Körper, sein Vehikel, nicht mit Leben ausgefüllt haben, aber möglicherweise haben sie es sauber und funktionsfähig gehalten, indem Sie ihm Gleichmäßigkeit haben angedeihen lassen durch genügenden und regelmäßigen Schlaf, hinreichendes und gesundes Essen zu täglich regelmäßig wiederkehrenden Zeiten sowie vielleicht der einen oder anderen Minute der Bewegung an frischer Luft gegen das Einrosten.

Mehr - aber auch nicht weniger – wird an manchem Tag auch bei bestem Willen nicht möglich sein, und so können wir einsehen, dass die Notwendigkeit der Einbettung des Geistes in eine materielle Substanz auch gute Seiten hat – denn was täten sie als körperlose Seele an solchen Tagen sonst?

5.4 Die Kontakte

Nicht zuletzt mit Hilfe Ihrer großen Sensibilität haben Sie auf diese Weise den Begriff der Eigenverantwortung für sich definiert. Sie sind jetzt in der Lage, zu spüren, was für Sie, sicherheitshalber sei noch einmal erwähnt dass jetzt kein Unterschied mehr zwischen dem Kind in Ihnen und dem schon vergessenen Bild, dass Sie einst vor sich aufgebaut hatten, besteht, gut ist, und was schlecht. Es gibt keinen Menschen mehr auf der Welt, der davor sicher sein kann, dass Sie im Kontakt mit ihm nicht zumindest pausieren würden, wenn er Ihnen nicht gut tut. Die Fähigkeit zur Kontaktpflege bedeutet nicht

zwangsläufig, dass man sich alles gefallen lassen muss. Tut der Kontakt zu einem Menschen dauerhaft nicht gut, fühlt man sich danach stunden- oder tagelang schlecht, so ist es gerade für den seelisch Leidenden unpassend, diesen aufrecht zu erhalten. Das kann auch die eigene Mutter oder den Vater betreffen. Elterliches Verhalten kann furchtbar verletzend sein. Nicht unbedingt, weil die Eltern tatsächlich verletzend handeln, sondern vielmehr, weil man sich selbst von ihnen in der eigenen Not so viel wünscht. Nun mag es zur Gewohnheit werden, dass diese Wünsche nicht erfüllt werden, aber in der Folge davon kümmert man sich dann oft in der Weise um die Eltern, wie man selbst gerne von Ihnen behandelt würde. Diese allerdings registrieren das überhaupt nicht, da Sie schließlich nicht unter unbefriedigten Wünschen leiden, und insofern auch keine Befriedigung stattfindet.

Das reicht dazu. Klar wird, der ganze Kontakt ist ein solches Kuddelmuddel, dass er unserer verletzlichen Seele nicht gut tun kann. Pausieren Sie den Kontakt. Schreiben Sie Ihren Eltern einen ehrlichen Brief, und melden Sie sich wieder, wenn Sie sich all die Wünsche, die Sie an sie hatten, erfüllt haben, und Sie dadurch über dem ganzen Kuddelmuddel stehen. Sie werden Ihre Eltern dann ganz neu kennen lernen, und vielleicht sehen Sie sie auch zum ersten Mal so, wie sie wirklich sind, und nicht nur von der Warte der Wunscherfüller. Es wird Ihnen dann gut tun, auf diesem Planeten Menschen zu haben, die Ihnen so ähnlich sind, und Sie werden feststellen, dass Sie ein größeres Verständnis für Ihre Persönlichkeit nirgends finden werden. Glauben Sie nicht, je Ihre Eltern ändern zu können, oder gar von Ihnen zu bekommen, was Sie sich von ihnen an Aufmerksamkeit wünschen. Dies ist ehernes Gesetz. Es

basiert auf Information und breiter, eigener Erfahrung. Wollen Sie unbedingt Kontakt zu Ihren Eltern, gut, dann ändern Sie Ihre Wahrnehmung in der beschriebenen Weise, aber versuchen Sie nicht, dies zu umgehen, indem Sie sich verbiegen. Nichts wäre für die Verbesserung Ihrer Lebensqualität kontraproduktiver. Es muss erwähnt werden, dass die Verletzungen infolge Ihrer Vulnerabilität die Abnabelung von Ihren Eltern weit nach hinten herausgeschoben haben kann. Holen Sie dies nach, indem Sie den Kontakt zu ihnen pausieren. Es können daraus gerne sechs Monate werden, aber 6 Jahre wären auch nicht ungewöhnlich. Halten Sie sich immer vor Augen, dass es sich um seelische, nicht um geistige Entwicklungen handelt, und die brauchen viel Zeit, dies schon deshalb, weil Sie nur schwerlich in der Lage sind, Ihren Entwicklungsschritt selbst zu beurteilen. D.h. Sie werden Stichproben nehmen müssen. Treffen Sie Ihre Eltern ruhig einmal kurz nach sechs Monaten, wenn Sie dann noch den Mut dazu haben – danach werden Sie klüger sein. Denken Sie nicht daran, was Ihr Verhalten für Ihre Eltern bedeutet. Es geht um Sie, um Sie und Ihr ganzes zukünftiges Leben. Ihre Eltern werden es dankend verwinden, wenn Sie irgendwann später ein normales Verhältnis zu ihnen, und sie zu Ihnen haben. Nichts ist Eltern wichtiger, als die Gesundheit Ihres eigenen Kindes. Man kann auch später noch praktische Erklärungen folgen lassen, falls diese gewünscht werden.

Die Eltern sind immer der erste Schritt, und der schwerste, danach wird alles leichter, geradezu ein Kinderspiel. Wenn man es gelernt hat, Kontakte pausieren zu lassen, wird man auch festgestellt haben, das einen die Menschen später wieder genauso

aufnehmen, wie man ihnen entgegentritt. Es ist dies das Gesetz der *Spiegelung*. Es wird Ihnen allerdings nicht helfen, wenn Sie über Ihr Unbehagen eine freundliche Maske ziehen. Man merkt das. Es ist Ihre Durchdrungenheit vom Sinn Ihrer Entscheidung, sich erst mal abzusondern, die das Unwiderstehliche Ihrer Ausstrahlung generiert. Wenn Sie ein schlechtes Gewissen haben, versuchen Sie es bitte gar nicht erst. Sie sollten sich darauf freuen, Menschen wiederzusehen, die Sie lange nicht gesehen haben, das ist das Geheimnis Ihres Erfolgs. Simulieren Sie diese Gefühle nicht. Das tut Ihnen nicht gut, und ist auch für Ihre alten Freunde nicht schön. Für diese soll es sein, als seien Sie eine zeitlang in Amerika gewesen, so dass Sie interessant sind, da Sie eine Menge Neuigkeiten mitbringen. Hier können Sie sich gerne etwas einfallen lassen.

5.5 Die Partnerschaft

Nun sind bei Weitem nicht alle Leute, die an ihrer Seele erkrankt sind, Singles, und auch wenn Ihnen Ihre Partnerschaft momentan nichts wert ist, so wäre es m.E. doch schade, wenn Sie sie verlören. Schließlich ist sie wesentlicher Bestandteil Ihres Lebens, wenn nicht sogar *der* Bestandteil schlechthin. Im Zustand Ihrer Erkrankung sind Sie nicht in der Lage, darüber ein Urteil zu fällen, ob Ihr Partner für Sie das Optimum darstellt. Sie leben im emotionalen Chaos, welches Ihre Urteilskraft so stark schwächt, dass Sie dazu neigen, blind in die Irre zu laufen. Vielleicht haben Sie die Abnabelung vom Elternhaus noch nicht vollzogen und richten nun die Wünsche, die Sie an Ihre Eltern haben unbewusst an

Ihren Partner. Daran ist nichts Ungewöhnliches. Wir alle neigen dazu, unter dem Einfluss großer Nähe nur noch die Archetypen unser frühen Entwicklungsphasen zu sehen. Der Partner ist für uns Mutter, Vater, Bruder, Schwester und vielleicht sogar noch Oma und Opa. Das gesamte Spektrum unser Enttäuschungen von unseren Archetypen kippen wir auf ihn, und nicht zuletzt darum ertragen psychisch kranke Menschen Nähe oft nicht.

Das ist brutal, denn niemand braucht mehr Nähe als der an seiner Seele Leidende. Im Taumel der Verliebtheit beschert der psychisch Kranke daher seinem Geliebten auch den Himmel auf Erden, doch das dicke Ende kommt mit Sicherheit.

Doch wie nun handeln? Wie immer während Ihrer Erkrankung sitzen sie einsam in der Einöde Ihrer Insel. Sie haben sich zur Sicherheit abgeschottet, lassen keine fremden Ansichten an sich heran, haben kein Vertrauen, zu niemandem. Natürlich, vielleicht lassen Sie den Kontakt zu Ihren Eltern bereits pausieren, und Ihr Selbstbewusstsein ist unter Zuhilfenahme Ihrer geistigen Qualitäten bereits gewachsen, doch Ihr Partner erinnert Sie immer wieder an die vielen Verletzungen die sie von Ihren Eltern, und vielleicht nicht nur von diesen, auch frühere Partner können Sie auf Ihren jetzigen Partner projizieren, erhalten haben. Das Bewusstsein, dass Ihre Verletzlichkeit außergewöhnlich ist, tröstet Sie da nur wenig.

Sie müssen sich eine Umgebung erschaffen, der Sie tiefstes Vertrauen dahingehend entgegenbringen, als dass Sie dort nie Gefahr laufen, verletzt zu werden. Im Grunde wird Ihr Partner Ihnen diese bieten können, doch sehen ja nicht ihn, Sie sehen Ihre verhassten Archetypen inklusive verflussener Geliebter, wenn er erscheint. Sie sehen, es

wäre Unsinn, ihn wegen dieser Einbildung zu verlassen. Pausieren, ja, das wäre eine Lösung, doch wird dies zum Streit führen, und wenn Sie sich im Streit trennen, ist die Gefahr seiner Neuorientierung in Sachen Partner groß. Vielleicht aber haben Sie bereits gemeinsame Kinder. Diese können sie füreinander warm halten. Wenn nicht, wird es Ihre Aufgabe allein sein, die Zeit des Getrenntsein zu managen. Ihr Partner kennt Sie als den liebsten Menschen der Welt, und er wird Sie nicht so schnell vergessen. Trauen Sie sich dieses Unterfangen nicht zu, wird die Trennung von selbst mit der Einlieferung in die Psychiatrie erfolgen. Dort werden Ärzte und Sozialarbeiter zusammen mit Ihnen an einem Konzept des zueinander Zurückfindens arbeiten. Vielleicht kommen Sie nach Ihrem Psychiatrieaufenthalt in eine therapeutische Wohngemeinschaft, wo Sie ebenfalls Sozialarbeiter vorfinden, die Ihren Partner versuchen, bei der Stange zu halten. Es wird sich zeigen, wie groß Ihre gemeinsame Liebe ist.

Für alle, die noch nicht so schlimm dran sind, sei das Reden eine Empfehlung, aber bedenken Sie, dass Ihr Partner niemals Ihr Therapeut werden darf, obwohl es ihm schwer fallen wird, diese Rolle nicht einzunehmen. Eruiieren sie Ihre Problematik gemeinsam. Teilen Sie Ihm mit, dass Sie Ihn nicht ausstehen können – er wird ihnen das Gleiche bestätigen. Versuchen Sie, ihm Ihr Therapiekonzept darzulegen, damit er weiß, was er zu Ihrer Selbstüberlistung beitragen kann. U.U. werden Sie in der Folge davon oft darüber lachen, was Sie mit sich machen, und lachen ist nie verkehrt. Suchen Sie auf jeden Fall Hausarzt, Spezialist und den Psychologen auf. Sie brauchen größten, kompetenten Rückhalt, um die

Projektion der Archetypen auf Ihren Partner zu kontrollieren, doch schließlich lohnt es sich ja.

Sie haben jetzt nicht nur Ihre persönliche Krise an den Hacken, es muss auch die Beziehungskrise gemeistert werden. Denken Sie immer daran, dass es besser ist, den Partner in die privatesten Gedanken einzuweihen, als zu versuchen, sich um des lieben Friedens Willen zu verbiegen, denn das halten sie nicht lange durch. Es wird sich dann zeigen, ob Ihr Partner wirklich zu Ihnen steht. Macht es ihm auf die Dauer keine Freude, in Ihre Problemwelt hineingezogen zu werden, und fühlen Sie sich nicht dazu in der Lage, dies auch nur stundenweise abzustellen, so ist die Lage womöglich doch ernster als vermutet. Jetzt können Sie immer noch die Notbremse ziehen, und alle Register des Pausierens ziehen, denn die Toleranz Ihres Partners reicht für Sie nicht aus.

Setzen Sie die Therapie Ihrer persönlichen Beschwerden immer auf die erste Priorität. Vielleicht treffen Sie Ihren Partner ja doch später wieder, und er vermisst Sie sehr. Vielleicht sind Sie längst über die Beziehung hinausgewachsen, aber es ist nicht gesagt, dass Ihre Gefühle nicht wieder erwachen können. Sie können Ihren (Ex)Partner ganz neu kennen lernen und haben den großen Vorteil der gemeinsamen Erfahrung und dass sie von ihm schon soviel wissen. Mit steigendem Alter sinkt die noch mögliche emotionale Verbindung zweier Menschen. Mit Ihrem Partner haben Sie hier ein nicht zu unterschätzenden Vorsprung. Sie können zwar nicht mehr mit fünfzehn den Partner Ihres Lebens kennen lernen, aber Sie werden sich Ihren Partner unter alten Bekannten erwählen können, und zu diesen wird vielleicht auch eines Tages Ihr momentaner Geliebter

gehören. Vergessen Sie ihn nicht. Schreiben Sie ihm mal eine Karte. Grüßen Sie ihn. Rufen Sie ihn mal an. Er ist es wert.

Falls Ihre Partnerschaft schon älter als 10, 15 Jahre ist, werden Sie sich nicht nur seelisch aufeinander eingestimmt haben, nein, so gar Ihre Körper funktionieren im Gleichtakt. Sie gehen durch dick und dünn. Nichts kann sie trennen. In diesem Fall wird Ihnen Ihr Partner eine Stütze sein, auf die Sie sich verlassen können. Es wird Ihnen höchstens Leid tun, dass Sie Ihr sonst so geliebtes, kleines Leben in eine derartige Krise stürzen. Besprechen sie diese Gefühl mit Ihrem Partner. Bleiben Sie nicht allein damit. Der Gedankenaustausch wird ein seltener, schöner Moment im sonst so grauen Alltag sein.

5.6 Elternschaft

Nicht selten haben seelisch Erkrankte bereits eigene Kinder. Ich habe mit der Aufnahme dieses Kapitels gerungen, habe ich doch selbst keine Kinder. Es ist zwar meine Prämisse, Ihnen mit diesem Buch Rat aufgrund meiner eigenen Erfahrung anzubieten, doch da Not und Ernst an dieser Stelle oft am größten ist, möchte ich Ihnen hierzu einige Gedanken anbieten, die vor allem durch diverse zwar indirekte Erfahrungen motiviert sind, denen deswegen jedoch nicht die emotionale Grundlage und persönliche Anteilnahme fehlen muss.

Das Drama ist also perfekt. Sie können Ihre tragende Rolle in Ihrer kleinen Familie, z.B. ein oder kein Partner

und ein bis zwei Kinder, aufgrund Ihrer seelischen Erkrankung nicht mehr wahrnehmen. Die Problematik mit Ihrem Partner ist bereits hinzugekommen, und Sie merken schon, wie Ihre Kinder ebenfalls anfangen zu leiden. Es soll hier aber nicht das Leiden der Kinder teil des Buches werden. Es kann vielfältig sein und nachhaltig wirken, soviel ist Ihnen sowieso schon klar. Die Größenordnung der komplexen Problematik, Sie wieder auf die Beine zu bringen, und trotzdem Ihrer Verantwortung nachzukommen, erfordert, wie Sie schon ganz richtig vermuten, diverse umfassende Maßnahmen. Leichtfertiger Umgang mit Bindungen ist von vornherein ausgeschlossen. Die Familie muss erhalten bleiben, einschließlich die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Partner, unbenommen einer Tatsache, dass er u.U. nicht leiblicher Vater Ihrer Kinder ist. Schließlich wird er als tragende Säule dieses Konzepts mit eingebaut. So zeigt sich spätestens jetzt an dieser Stelle die Qualität Ihrer Wahl. Dazu sei im Gedanken an das Kapitel Die Beziehung erwähnt, dass insbesondere Menschen mit psychisch kranken Eltern nach gesunden Partnern Ausschau gehalten haben sollten, denn man weiß nie, wann es einen erwischt. Nichtsdestotrotz lieben Sie sich vielleicht sehr, und eine gemeinsame, konsequente Handlungsweise wird Wunder wirken.

Denken Sie bei der Ausgestaltung der im Folgenden beschriebenen Maßnahmen auch an Ihren Partner. Seine Belastung ist enorm. Wo er Sie früher selbst oft brauchte, werden Sie jetzt kaum für ihn da sein können. Nicht wenige engste Angehörige Psychisch Kranker zeitigen nach einem individuell unterschiedlichen Zeitraum selbst Anzeichen psychischer Erkrankung. Bedenken Sie, jeder Mensch, er kann noch so stabil wirken, hat eine Seele,

die auch immer verletzbar ist und Belastungsgrenzen aufweist, trägt alle Dispositionen zu seelischem Leid in sich, genau wie auch Sie sie haben, nur vielleicht tief versteckt. Es ist ihr tiefer Wunsch, wieder Freude zu empfinden. Beziehen Sie ihn in Ihre Entscheidungen für die folgenden Maßnahmen mit ein, ob nun nur bei sich selbst, oder auch im gemeinsamen Gespräch mit ihm.

Es wird Sie kaum verwundern, dass die Maßnahmen, die ich im Kapitel Die Partnerschaft vorgeschlagen habe, für Ihre Problematik selbstverständlich sind. Sie ziehen also alle Register. Hausarzt, Spezialist, Medikamente und Psychologe werden Ihre Begleiter. Doch damit nicht genug. Stellen Sie sich vor, ein gesunder Mensch ist ein Fußgänger, ein behinderter ein Rollstuhlfahrer. Wo denken Sie, gehören Sie hin? Antwort: Sie brauchen eine motorisierte Prothese, um Ihre Seele durch die Gegend zu manövrieren – ein behindertengerechtes Auto, denn Ihre verwundete Seele ist so groß und schwer, dass Sie sie nur noch im Laderaum eines Kombis mit sich führen können – ablegen können Sie sie ja nicht, und bewegen müssen Sie sich. Doch zur Bedienung dieses Hilfsmittels brauchen Sie einen Führerschein bzw. eine Ausbildung, und die gibt es nicht, sie müssen es selbst lernen, doch mit dem Bau des Fahrzeugs sind wir ja bereits beschäftigt.

Abgesehen davon, dass Sie dringend Ruhe brauchen, die Ihnen Ihre Kinder nicht lassen, ist es auch für Ihre Kinder besser, wenn Sie Ihrem Einfluss entzogen werden. Das klingt grausam in Ihren Ohren, doch nicht wenige an der Seele Leidende suchen in Ihren Kindern die verständnisvollen Personen, die Sie sonst überall vermissen, ja, Sie kippen ihr Leid auf Ihre Kinder, verhalten sich, als seien Sie ihr Partner auf Augenhöhe,

und all das ist für die Entwicklung des Kindes derart schädlich, dass seine Persönlichkeit brechen kann. Wahrscheinlich sind Sie selbst Opfer des persönlichen Leids Ihrer eigenen Eltern oder eines Elternteils. Es ist nicht geklärt, ob psychische Krankheit mit der DNS vererbt wird, aber es ist sicher, dass Sie durch geistiges Ererben ausgelöst werden kann, die Beaufschlagung der Persönlichkeit des Kindes mit Ihrer ganz persönlichen Befindlichkeit also.

Doch darum soll es hier gar nicht gehen. Sie müssen Ihren Tag so organisieren, dass Sie Zeit und Muße haben, sich ein Sie und Ihren Partner befriedigendes Therapiekonzept zwecks Erzeugung einer starken Hoffnung zu generieren. Hierzu möchte ich Sie mit der Lektüre dieses Buches inspiriert wissen. Sie geben also Ihre Kinder vielleicht zu den Eltern oder den Schwiegereltern. Vielleicht gibt es die Möglichkeit einer Ganztagschule. Tagesbetreuung für Kinder ist heute nichts Ungewöhnliches mehr, der Staat fördert es sogar. Ihr Kind wird in guter Gesellschaft sein. Doch was ist, wenn das alles nicht greift, wenn Sie auf dem Land wohnen? Es ist die Regel, dass dort, wo die Not am größten ist, nichts greift – dummes Gesetz! Doch auch hier gibt es einen Weg, der jedoch den meisten völlig ungangbar erscheint – die Familienhilfe vom Jugendamt. Dort erhalten Sie u.U. eine Adresse einer pensionierten Lehrerin o.ä., die es sich aus ganz persönlichen Gründen zur Aufgabe gemacht hat, Menschen wie Ihnen zu helfen. Das Jugendamt muss nicht immer schlecht sein. Dort ist man auch viel zu beschäftigt und verfügt über so geringe Mittel, dass man froh ist über jedes Kind, das nicht ins Heim muss. Man weiß dort auch, dass Kinder sich immer bei ihren leiblichen Eltern am wohlsten fühlen und sich

am besten entwickeln. Vielleicht offeriert man Ihnen auch die Tagespflege Ihrer Kinder in einer Pflegefamilie – völlig normale Leute, mit denen Sie sich in der Regel verstehen müssten, weil das Jugendamt sie danach aussucht.

Jetzt ist Ihre Prothese, Ihr Kombi, fertig, und Sie fragen sich, ob Sie damit werden umgehen lernen, doch haben Sie eine andere Wahl? Wenn Sie jetzt manchmal zweifeln, ob das alles wirklich so konsequent eingefädelt werden musste, gehen Sie ruhig ein paar Mal in eine adäquate Selbsthilfegruppe. Dort werden Sie von den Schicksalen derer erfahren, die es „einfach so“ versucht haben, ohne die Professionalität all der Hilfestellung, die unser Gesundheits- und Sozialsystem zu bieten hat.

6 Der Sozialarbeiter

Wenn Sie sich auf den Weg gemacht haben sollten, sich selbst zu helfen bzw. Hilfen zu nutzen, die Ihnen unsere Gesellschaft anbietet, so werden Sie immer wieder dem einen oder anderen Sozialarbeiter begegnen. Es gibt sie in psychiatrischen Fachkliniken, an gemeinnützigen Einrichtungen zum Wohle Psychisch Kranker, oder auch am Gesundheitsamt. Sollten Sie sich eines Tages in einer therapeutischen WG wiederfinden, wird Sie dort regelmäßig ein solcher aufsuchen.

Sozialarbeiter sind ungemein nützlich. Neben der geschulten Fähigkeit, mit Ihnen umzugehen, hat er zumeist auch ein gewisses Amt inne. Wenn Sie eine bestimmte Therapie suchen, oder allgemein Fragen zu Ihren Möglichkeiten haben, wird er Ihnen nützlich sein

können. Sind Sie schon länger in einer Fachklinik, und Sie haben keine Wohnung und kein Einkommen mehr – er ist für Sie da, und es gehört zu seinen Aufgaben, alles Notwendige zu organisieren. Er wird Sie, oder Sie werden ihn auf Ämter und bei der Wohnungsbesichtigung begleiten.

Der Sozialarbeiter der Einrichtung für Psychisch Kranke, wie Sie ihn vorfinden, wenn Sie Bewohner einer therapeutischen WG sind, ist sich bewusst, dass Sie ihm die Rolle von Elternteilen zumessen. Dementsprechend brauchen Sie nicht lange den Ort zur Beantwortung Ihrer Frage zu suchen. Fragen sie einfach ihn. Neben dieser ungemein komfortablen Einrichtung bietet Ihr Sozialarbeiter allerdings noch den Vorzug, dass er sich nicht vertreiben lässt. Sein Besuch ein-, zweimal die Woche ist Ihnen sicher. Sie können diesen Umstand in jeder nur erdenklichen Weise Nutzen. Ihr Sozialarbeiter geht Ihnen nicht verlustig. Probieren Sie Ihre Verhaltensweisen an ihm aus. Finden Sie heraus, wie er auf diese oder jene Ansprache reagiert. Suchen Sie den Menschen unter seiner Maske der Professionalität. Wenn Sie seinen Äußerungen nicht trauen, sprechen Sie es direkt an. Bringen Sie ihre Haltung ihm gegenüber aufs Tapet. Spielen Sie mit seiner Person.

Er wird nicht immer von Ihnen begeistert sein. Das ist aber auch gar nicht Sinn und Zweck der Übung. Sie sollen einen Kontakt zu ihm herstellen, so wie es Ihnen am meisten behagt und dennoch Erfolg zeigt, und es ist seine Aufgabe, Sie darin zu unterstützen. Er lässt Sie nicht fallen, so wie Sie das auch von Ihrer Mutter erwarten. Die Verbindung zu ihm ist tiefer und stärker als die zu Ihrem Arzt oder Psychologen. Viele Insassen solcher Einrichtungen machen den Fehler, ihrem

Sozialarbeiter gegenüber alte und erlernte Verhaltensmuster des Kontakts, wie man sie gegenüber z.B. Fremden einsetzt, anzuwenden. Das große Potential, dass einem ein persönlicher Sozialarbeiter zugeordnet wird, bleibt damit ungenutzt. Es geht verloren.

Sozialarbeiter sind fachlich mit vielen Details seelischer Zusammenhänge im Menschen geschult. Dies war auch schon ihr ureigenstes, brennendes Interesse, als sie sich für diesen Beruf entschieden. Sie dürsten nach Anwendung ihres Wissens und ihrer Intuition. Nutzen Sie seine Motivation in jeder nur erdenklichen Form für Ihre Zwecke, ganz egoistisch. Er wird dafür bezahlt.

Der Effekt dieses solcherart genutzten Angebots ist, dass Sie bewusst oder unbewusst lernen, Ihre Kontaktfähigkeit insofern zu verbessern, als dass Sie die Verhandlungskompetenz Ihrer Position in der Hierarchie des Kontakts stärken. Sie nehmen nicht mehr Rücksicht auf Ihren Gegenüber, als notwendig ist, und Sie überfordern das Objekt Ihres Kontaktwunsches nicht mit Ihren eigenen Wünschen. Dies zu lernen, ist besonders für den an seelischem Mangel Leidenden nicht nur besonders schwierig, sondern auch besonders wichtig, denn es wird Sie in der ganzen noch vor Ihnen liegenden Zukunft vor Enttäuschung und damit Verletzung, die Sie ja so gar nicht ertragen können, schützen.

Bedenken Sie immer, sie müssen lernen, dem tief in Ihnen verwurzelten Habitus des Opfers zu entkommen!

7 Der Psychologe

Der Psychologe ist ein besonders schwieriges Kapitel. Das hat mehrere Gründe. Zum einen ist der Gang zum Psychologen gesellschaftlich schon recht geübnet. Da es

in Hollywood schon zum guten Ton gehört, einen Psychologen zu frequentieren, kann man heute schon nahezu allerorts davon sprechen, dass man sich ebenfalls einen gesucht hat. Auf den ersten Blick scheint dies von Vorteil zu sein, und das ist ja auch der Grund, weswegen so viel Menschen einen haben, allerdings...

lässt damit die Nutzung dieses Organs sehr zu wünschen übrig. Das vom Erfinder Sigmund Freud ursprünglich entworfene Verhältnis zwischen Klient, von Patient kann mit Rücksicht darauf, was daraus geworden ist, in der Mehrzahl der Fälle schon gar nicht mehr gesprochen werden, und behandelndem Organ, dem Moderator der Therapie, dem Psychologen also, ist größtenteils zu dem zweier, sich über den Gartenzaun unterhaltenden Nachbarn, degeneriert. Wenn Sie also auf der Suche nach einem geeigneten Psychologen, eine Liste erhalten Sie im Internet oder auf Nachfrage bei Ihrem Arzt, an jemanden geraten, der auf Sie den Eindruck macht, er würde eine Einladung zu einem Kaffeekränzchen mit Ihren Freundinnen annehmen, so können Sie ihn getrost von Ihrer Auswahlliste streichen.

Viele Menschen suchen und suchen ohne Erfolg den Psychologen ihres Herzens. Vorschub wird dem geleistet, indem es für Psychologen üblich geworden ist, Schnupperstunden anzubieten, die kostenlos sind und damit das Ihnen von der Krankenkasse zugestandene Behandlungskontingent nicht schmälern.

Doch ist die Auswahl der infragekommenden Psychologen oft gar nicht so groß. Fragen Sie Ihren Arzt nach dem Konzept der psychologischen Therapie, dass für Sie am geeignetsten erscheint, und fragen Sie, welche Kompetenz, welchen Werdegang der Psychologe haben sollte. Dabei könnte z.B. herauskommen, dass Sie nach

einem *klinischen Psychologen* suchen müssen, der kompetent und erfahren in der Lage ist, eine *Verhaltenstherapie* mit Ihnen gemeinsam umzusetzen. Sie werden sehen, die Auswahl nimmt rapide ab.

Wenn Sie erst einmal beginnen, umfassende Informationen über das Universum der Psychologie und Ihren modernen Therapien zusammenzutragen, werden Sie den Versuchungen in Form des in Aussicht gestellten Therapieerfolgs kaum widerstehen können. Sie werden wie auf einem Jahrmarkt staunend umherlaufen und sich vor Verückung für keines der Karussells entscheiden können.

Hierzu möchte ich helfend Stellung beziehen. Es steht Ihnen frei, sich für die waghalsigste Therapieform zu entscheiden. Besprechen Sie das mit Ihrem Arzt. Dieser wird Sie kraft seiner Erfahrung drängen, seiner spontan geäußerten Empfehlung zu folgen. Das ist auch richtig, denn nicht die Form der Therapie ist entscheidend, sondern das, was Sie daraus machen. In der Regel werden Sie mit Ihrem Psychologen sprechen, und er ist ein Mensch, wie Sie und ich. Neben seinem fachlichen Studium und diversen Fortbildungen sitzen Sie vor einem Menschen. Die gewählte Therapieform ist abgestimmt mit Ihrer Diagnose. Das ganze Verfahren beruht auf wissenschaftlicher Systematik. Ordnen Sie sich dieser unter. Wissenschaftlich weniger ausgereifte und anerkannte Konzepte bergen das große Risiko, dass Sie sie zum einen selbst bezahlen müssen, und zum anderen, dass sie noch nicht in die wissenschaftliche Systematik zwischen Diagnose und Therapieauswahl eingeordnet sind. Damit wird das Behandlungsrisiko unkalkulierbar. Sie werden staunen. Welchen Menschen Sie auch immer zu Ihrem Psychologen erwählen, welche Macht Ihnen

zugefügt wird von dem Gespräch. Der erfahrene Psychologe verfügt in seinem Kopf über eine aufgeräumte oder unaufgeräumte Werkstatt voller, möglicherweise verstreut umherliegenden, Werkzeuge. Die wesentlichen, wegen derer Sie ihn ausgesucht haben, hängen ordentlich an der Wand, oder er hält sie in den Händen. Wenn Ihnen Ihre Therapie zu langweilig wird, fragen Sie ihn nach Wegen, tiefgreifenden auf die Ursachen Ihres Leids einzuwirken. Fordern Sie ihn. Vielleicht haben Sie es mit einem Bastelcharakter zu tun, dem es auch zu langweilig ist, immer nur auszuführen, wofür er gebucht wurde. Wenn er sich darauf einlässt, wissen Sie aber auch, dass Sie mithelfen müssen, damit es nicht schief geht. Das tun Sie kraft Ihrer Sensibilität für die Äußerungen Ihrer Seele, also all den Krankheitssymptomen, die Sie von sich kennen. Wenn Sie Ihren Psychologen erst einmal kennen gelernt haben, weiß er um Ihr Verantwortungsbewusstsein. Von diesem hängt es ab, ob er den Spaß mitmacht. Da Sie gerne als verantwortungsbewusst eingeschätzt werden wollen, ist dies eine Motivation dazu, es zu werden. Verantwortungsbewusstsein aber ist eine Eigenschaft, die Sie für den Umgang mit Ihrer seelischen Krankheit sowieso dringend brauchen, und in aller Ihrer Restzukunft immer brauchen werden.

Falls Ihnen also neben der systematischen Auswahl Ihres Psychologen noch Wahlmöglichkeit, auch unter dem Gesichtspunkt der Entfernung seiner Praxis, bleibt, wählen Sie sich denjenigen, der Ihnen am listigsten erscheint. Sie werden spannende und abwechslungsreiche Behandlungssitzungen erleben, und Sie werden viel über sich und Ihren Mut erfahren.

Eine psychologische Therapie ist nun beileibe kein Actionfilm. Die Listigkeit des Psychologen zu erkennen ist dementsprechend schwierig, aber unter dem Vergleich einer Auswahl möglich. In den Therapiegesprächen werden Sie die Methoden Ihres Psychologen nicht nachvollziehen können. Das müssen Sie auch nicht, und das sollen Sie auch nicht. Schließlich sollen und wollen Sie kein Psychologe werden. Sie sind der Außerirdische auf der Werkbank Ihres Psychologen. Er ist bemüht, detailliert Ihren Defekt aufzuspüren und zu beheben. Sie helfen ihm, indem Sie ihn in Ihre geheimsten Gedanken und Erinnerungen einweihen. Dazu gehört auch die Gestalt Ihres Alltags und dem Konzept, dass Sie sich überlegt haben, sich selbst zu helfen. Vielleicht ist es dem ähnlich, dass ich Ihnen im Kapitel Die Kur angeboten habe. Die Gestalt Ihres Konzepts gibt Aufschluss über die Struktur Ihres Selbst.

Das dem hierzu notwendigen Vertrauen eine Kontaktfähigkeit vorausgeht, ist einsichtig. Vielleicht haben Sie diese bereits im Kontakt mit einem Sozialarbeiter erlernt. Sollte das nicht der Fall sein, werden Sie wohl oder übel einige Stunden des Ihnen von der Krankenkasse zugestandenen Behandlungskontingents darauf verwenden müssen, eine Vertrauensbasis zwischen Ihnen und dem Psychologen heranwachsen zu lassen. Für das Training der Kontaktfähigkeit ist die Zeit und die Möglichkeit während der Behandlung nicht gegeben. Nichtsdestotrotz wird sich auch während der Behandlung beim Psychologen Ihre Kontaktfähigkeit verbessern.

Nehmen Sie die Hausaufgaben, die Ihnen Ihr Psychologe aufgibt, ernst. Geben Sie Rückmeldung von diesen ab. Versuchen Sie, zumindest das Konzept seiner Therapie

zu begreifen, und lassen Sie sich darauf ein. Sollten Sie hierin versagen, so ist das keine Schande, es ist teil der Therapie. Sie müssen lernen, immer wieder aufzustehen, wenn Sie gefallen sind, und dazu müssen Sie eben fallen. In der psychologischen Therapie kommt es durchaus vor, dass Sie vor den Augen Ihres Psychologe weinen und schluchzen. Er ist dafür gerüstet. Sollten Sie den Mut dazu nicht aufbringen, sind Sie schon einem Ihrer Defekte auf der Spur. Vielleicht einem wesentlichen.

Nicht alle Ihre Defekte werden auch tatsächlich vom Psychologen behandelt. Jede Behandlung bedarf einer entsprechenden Belastbarkeit. Entzündete Verletzungen werden nicht operiert. Zuerst wird die Entzündung behandelt. Die Operation von Verwachsungen ist mit der Zerlegung des Knochens verbunden. Wenn keine Operationsmethode bekannt ist, kann auch nicht geholfen werden.

Es kann sein, dass der Defekt, an dem Sie leiden, bildlich gesprochen ein tief in Ihrem Gehirn liegender Tumor ist, inoperabel, sie aber kraft Ihres Selbsterhaltungstriebes geschafft haben, diesem Gutartigkeit zuzuweisen. Wird er die ursprüngliche Brillanz Ihrer Persönlichkeit auch trüben, so sind Sie doch lebensfähig. Das Risiko seiner Entfernung ist gegenüber dem Behandlungserfolg nicht gerechtfertigt. Das sollten Sie akzeptieren. Doch ist das nicht der Weisheit letzter Schluss. Äußere Anwendungen, wie zum Beispiel die Gestaltung Ihres Alltags, können weiter Wunder wirken, und wenn nicht hilft Ihnen das Ausschöpfen aller Ihnen zur Verfügung stehenden Methoden über lange Zeiträume und mit der selbst erworbenen Professionalität Ihres Umgangs mit Ihrer seelischen Erkrankung, wie ein Robinson Crusoe auf der einsamen Insel Ihrer Leiden so zu überdauern,

dass Sie das vorbeiziehende, rettende Schiff in Form eines Medikaments bemerken, zu sich winken, und auch noch besteigen *wollen*.

Die Psychologie ist die Operation ohne Betäubung. Das muss jedem klar sein, der sie nutzen will. Vielleicht erhalten Sie nur eine Prothese. Doch ein geistiger Rollstuhl ist dem seelisch querschnittsgelähmten die Offenbarung. Die Überlebensstrategie des Kapitels Die Kur, die ein Wohlbefinden nur auf niedrigem Niveau generieren kann, einer Ernährung Ihrer Seele anhand von Zähnen und Fingernägeln, von der Hand in den Mund, ist nicht die Form seelischen Wohlstands, wie wir ihn uns erträumen. Die wissenschaftlich fundierte Methode des Psychologen hingegen ist damit ein großer Schritt in Richtung des Wohlbefindens, und schon der Umstand, dass Sie ein Gespräch beinhaltet, zeugt davon, dass wir auf der einsamen Insel des Robinson Crusoe zumindest Gesellschaft in Form des „Freitag“ dieses Romans von Daniel Defoe gefunden haben.

Das ist für uns ein Quantensprung unserer Existenz.

8 Chronifizierung

Manchem Menschen wird einfach gesagt, er habe ein zu dünnes Fell, und er solle sich ein dickeres zulegen. Abgesehen davon, dass ein dünnes Fell im Rahmen des Normalen liegen kann, so gibt es doch Leute, denen ihre Wahrnehmung Kränkungen in so großer Dichte suggeriert, dass es sie über die Maßen quält. Man findet dies dann leicht mit dem Begriff *Beziehungswahn* bezeichnet. Dieser kann über viele Jahre anhalten, und niemand kommt auf die Idee, man habe es mit einer

psychischen Störung zu tun. Es ist dies Ausdruck der besonderen Verletzlichkeit, wie sie allen Menschen mit starker Disposition für psychische Krankheiten zugrunde liegt.

Unser Gehirn hat eine Lernfähigkeit, leider auch für negative Gedanken. Ähnlich, wie schon in der Schmerzforschung erkannt wurde, lernt das Gehirn, Beziehungsgedanken zu formen. Der hiervon Befallene ist sogar im Spiel dazu in der Lage, glänzend und ad hoc persönliche erlebte Situationen auf sich zu beziehen, ja, er kann dies sogar für andere in Vertretung tun. Dies ist zwar in seiner Wirkung nicht vergleichbar mit dem tatsächlich so quälend erlebten Beziehungswahn, jedoch zeigt sich hierin das ins Gehirn eingebrannte Gedankenmuster.

Schmerz kann chronisch werden, und dies wird er, weil die Nerven ihn gelernt haben. So verhält es sich auch mit den störenden Beziehungsgedanken. Doch, und ich finde, das ist kaum zu fassen, wirken antipsychotische Medikamente dem ins Gehirn eingebrannten Muster des Beziehungswahns entgegen. Der schon seit vielen Jahren darunter Leidende ist also nicht verloren. Eine Heilung aber, und das ergibt sich von selbst, muss über das Verlernen, das Vergessen des Gedankenmusters geschehen. Somit ist klar, dass wer einmal ein Medikament erhalten hat, das seine Beschwerden bekämpft, peinlichst darauf achten muss, dass er über lange Zeit nicht mit ihnen konfrontiert wird, denn jedes erneute Aufflackern ist eine Erinnerung an das Gedankenmuster, welches sich damit erneuert.

Insofern ist klar, dass die unausbleiblichen Reduzierungsversuche der Medikamentendosis nur unter äußerster Sorgfalt geschehen dürfen, schließlich sind

Nebenwirkungen immer störend – besonders bei Menschen die in Arbeit sind. Ihnen muss aber immer klar sein, dass Sie nur mit den Medikamenten von Ihren Beschwerden nachhaltig geheilt werden können, so dass Ihnen Ihre Arbeitskraft noch lange erhalten bleiben kann.

9 Prophylaxe

Spätestens mit dem Ende des vorangegangenen Kapitels werden sie ahnen, worauf es hinausläuft. Doch halt, geben Sie die Hoffnung nicht gleich auf! Es folgen noch spannende Perspektiven.

Die *Hoffnung* ist das mächtigste Kampfmittel im Umgang mit seelischen Erkrankungen überhaupt. Sie ist es erst, die Sie zu den Werkzeugen Lebendigkeit fördernder Maßnahmen greifen lässt. Die Kraft Ihrer Hoffnung wird Sie nicht nur die großen Zeiträume des Leidens unter Ihrer seelischen Erkrankung überstehen lassen. Sie wird auch die Berge versetzen, die sich zwischen Ihnen und Ihrer Rettung aufgetürmt haben. Hoffnung bezieht ihre Kraft aus dem Lebenswillen, und diesen hat jede Kreatur vital inne.

Es ist insofern richtig, dass Sie sich immer wieder in Situationen bringen, die Sie seelisch schmerzen. Der Schmerz ist der Generator der Angst, und die Angst wiederum generiert die Vorsicht. Allesamt erscheint Ihnen diese Folge wie die Fahrt durch eine Geisterbahn, doch es ist erwiesen, dass die Angst uns schlau macht, genau wie die Not erfinderisch.

Sie glauben, Ihren Leiden zu entgehen, wenn Sie nur auf dem Sofa liegen, doch dem ist nicht so. Sie werden sich auf dem dauerhaft und nachhaltig frequentierten Sofa

ganz anderen Leidensformen ausgesetzt fühlen. Sie werden sich genötigt sehen, auch noch die Decke über den Kopf zu ziehen und sich zusammenzukrümmen in die Fötushaltung. Und wenn dann nicht irgendwann gnädigerweise irgendjemand an der Tür klingelt, und sei es auch nur der Postbote, der den Nachbarn nicht erreichen konnte, dann werden Sie irgendwann auch Ihr eigenes, tierhaftes Schreien registrieren. Sie werden sich u.U. von Ihrem Körper lösen, über Ihm schweben. Sie werden komplett neben sich stehen, tatsächlich, nicht nur bildlich.

All das gibt es wirklich. Ich würde es nicht schreiben, wollte ich nicht zumindest soviel von mir verraten, als dass ich dies zumindest aus zweiter Hand erfahren habe. Es sind vitale Regungen, die Sie an Ihren Wunsch zu leben erinnern wollen. Machen Sie nicht den Fehler, sich im Automatismus Ihrer kreatürlichen Manifestationen treiben zu lassen. Heiven Sie sich, soviel Mut auch dazugehört, auf ein höheres Niveau, indem Sie Ihre Angst, wie und wo auch immer sie auftritt, akzeptieren. Produzieren Sie Ihre Not selbst. Überlassen Sie das nicht Ihrem kreatürlichen Wesen. Gehen Sie hinaus, oder lenken Sie sich zumindest von Ihren Problemen ab, indem Sie sich zu beschäftigen versuchen. Akzeptieren Sie auch Ihre Krankheitssymptome als Teil Ihres Lebens. Sie können diese nicht von sich trennen, aber Sie können Ihnen vielleicht Namen geben, um Sie von sich fern zu halten. Konstatieren Sie, dass dies Ihr Leben ist, dass es jetzt so aussieht. Laufen Sie nicht davor weg. Auch mit eingegipstem Arm mussten Sie zur Schule gehen. Sorgen Sie bewusst dafür, dass sich Ihr Lebenswille, Ihre Lebenskraft in Ihnen zeigt. Solange Sie leiden werden Sie wissen, dass Sie Leben. Leben und Leiden bedingen

einander. Das gilt für jeden Menschen, jede Kreatur. Die Akzeptanz des Leidens ist die Aufgabe, die Sie bisher noch nicht bewältigt haben. Mit dem Faktum Ihrer Krankheit beweisen Sie, dass Ihre Seele schon um diesen Zusammenhang weiß. Arbeiten Sie daran, dass auch Ihr Geist davon Kenntnis erlangt, und die Aufgabe annimmt, sie durch das Leben *zu tragen*.

Ich will Ihnen eine Geschichte erzählen. Versuchen Sie die Elemente als Bilder Ihres Leids zu interpretieren. Die Lektüre dieses Buchs, die sie schon weitgehend hinter sich haben, wird Ihnen dabei helfen. Die Geschichte spielt vor Hunderten von Jahren:

Ein Mann lebt allein in einem Haus. Zwar steht es in einem kleinen Dorf, doch er kümmert sich nicht weiter um die dörfliche Gemeinschaft. Man kennt ihn, und er grüßt auch zurück. Sich eine Frau zu suchen, war er bisher zu träge.

Ein herrenloser Hund streunt um sein Haus, und da er Hunde mag, nähert er sich ihm. Seine eigene Seele liegt in seiner Hand, und er streckt diese aus, um dem Hund über den Kopf zu streicheln. Der Hund versteht das irgendwie falsch, und er beißt in die Hand. Der Mann ist entsetzt, versucht sich mit der anderen Hand zu verteidigen, doch der Hund bellt und beißt und knurrt.

Die Hand, zerfetzt wie sie ist, blutet stark, und der Mann zieht sich erschüttert zurück. Nach Stunden hört die Hand auf zu bluten. Er geht ins Bett. Der Hund streunt winselnd weiter ums Haus.

Der Mann hat starke Schmerzen. Er kann es kaum ertragen. Zwar hat sich die Hand, seine Seele, verschorft, so dass kein Blut mehr fließen kann, aber der geringste Versuch, sie zu bewegen, oder sie zu berühren geht mit

so starken Schmerzen und der Angst, die Wunde zu verschlimmern, einher, dass der Mann beginnt, sich ernsthaft zu sorgen. (Die Verschorfung steht hier für die verkrustete Persönlichkeit)

Am nächsten Morgen ist es keine Frage mehr, seine Arbeit als Waldarbeiter kann er zumindest für heute vergessen. Er schafft es nicht, abzusagen. Man wird ihn vielleicht vermissen, doch er kann nicht dafür sorgen. Er fühlt sich schwach, und seine Zukunft erscheint ihm düster. Er könnte Wundbrand kriegen, der Hund könnte tollwütig gewesen sein. Er versucht, einen nassen Lappen um die verletzte Hand zu wickeln. Es misslingt. Er weiß nicht mehr, wie er den Arm noch halten soll. In jeder Haltung schmerzt es entsetzlich.

Jetzt erinnert er sich der dörflichen Gemeinschaft, die er noch nie gebraucht hat, und deren Treiben er noch nie nachvollziehen konnte. Ihm fällt sein Nachbar, der kundige Schamane, ein. Sind seine Künste auch umstritten, gestorben ist ihm noch niemand unter der Hand. Was bleibt dem Mann? Er ist glücklich, überhaupt diese Idee zu haben, und er schickt sich an, den Schamanen aufzusuchen.

Dieser machte noch nie große Worte, und der Mann bedarf keines Aufwands an Höflichkeit, dass dieser sich seines Leids annimmt. Der Schamane bewertet das Ausmaß der Verletzung nicht. In einem wüsten Wortschwall teilt der Mann die Ursache und seine Verängstigung mit. Wortlos bringt der Schamane eine gelbliche Paste. Diese schmiert er dem Mann auf die Hand. Er brüllt vor Schmerz, doch schon wenig später muss er feststellen, dass die Paste seinen Hand kühlt, und der Schmerz gegenüber vorher nachlässt. Es wird ihm eine dicker Verband umgewickelt. Dieser macht jede

Bewegung unmöglich, doch der Mann ist froh darüber, empfahl sich doch Bewegung schon vorher nicht. Nach kurzer Zeit, die er mit der Frau des Schamanen beim Tee am Tisch verbringt, stellt er fest, dass er eine Haltung gefunden hat, in der er fast keine Schmerzen hat. Der Arm wird in eine Schlinge gelegt, die er um den Hals trägt.

Zwar hat er mit der Frau des Schamanen wenig bis gar nicht geredet, doch jetzt, wo er zuhause ist, kommt sie ihm wieder in den Sinn. Er stellt fest, dass das gemeinschaftliche Beisammensitzen mit der Tasse ihres Tees vor sich ihm irgendwie gut getan hat – oder war es nur, weil die Wirkung der Paste einsetzte? Er hatte gemeint, er könne sich selbst versorgen, die Paste soll morgen erneuert werden mit Verband und Schlinge, doch der Schamane drängt ihn, wiederzukommen, bei dieser Verletzung sei das besser. Und so freute er sich nun, morgen vielleicht wieder zum Tee eingeladen zu werden. Eine Woche vergeht so. Der Schamane hat die Kollegen des Mannes getroffen. Das kurze Gespräch klärte auch die Frage des Verbleibs des Mannes. Der Mann lebt diese Woche über sehr kärglich. Zwar hat er immer Vorräte an Lebensmittel, doch kann er sich keine warme Mahlzeit zubereiten. Er lebt vom trockenen Brot und Wasser, das er nur unter äußerster Anstrengung aus dem Brunnen holen kann. Er ist darüber schwach geworden. Auch macht ihm seine Verdauung Probleme. Schwach, nutzlos und trübsinnig, wie er sich fühlt, sieht er den wilden Hund immer noch mit der Nase am Boden winselnd um sein Haus streunen. Vor dem Hintergrund des sozialen Engagements, das ihm zuteil geworden ist, stellt er dem Hund einen Napf des Wassers hin, das er so mühsam aus dem Brunnen gewonnen hat.

Noch immer wird er mit der gelblichen Paste behandelt. Beim üblichen Tee mit der Frau des Schamanen schaut diese ihn besorgt an. Am folgenden Tag bringt sie ihm einen Topf heißer Suppe in sein Haus, den sie von Frauen der Kollegen des Mannes erhalten hat. Sie hatte diese getroffen, und konnte mit ihrer Sorge um den Mann nicht hinter dem Berg halten.

Nach zwei Wochen beschließt der Schamane eine Therapieumstellung. Er meint, die Heilung der Hand sei unter der dicken Schorfkruste soweit vorangeschritten, dass man beginnen könnte, darauf hinzuwirken, die Hand vom Schorf zu befreien. Hierzu trägt der Schamane eine grünliche Paste dick auf. Es könnte brennen, meint der Schamane zum Mann, doch dieser merkt nichts davon. Die grüne Paste duftet wunderbar, und der Mann spürt den Schorf weich werden. Er glaubt, die Hand leicht bewegen zu können, doch er unterlässt es. Der Schamane empfiehlt ihm aber die vorsichtige Bewegung, da er sich nicht mit Werkzeugen an der, wenn auch weichen, Schorfkruste zu schaffen machen traut.

Obwohl der Mann sich seit seiner Beschäftigung im Wald immer als Brummbär gezeigt hat, bringen ihm die Frauen seiner Kollegen täglich Essen ins Haus. Manchmal bringen sie sogar ihre Kinder mit, und der Mann muss bei sich feststellen, dass er diese mag. Martialisch wie er bisher mit seinen vielen, kleineren Verletzungen umgegangen ist, wird ihm klar, dass er den Biss des Hundes allein nicht überlebt hätte. Das er selbst zum Teil Auslöser des wuseligen Dorflebens ist, löst in ihm Erkenntnisse eines Teils der Systematik desselben aus. Die Bedeutung von Dankbarkeit nie erfasst habend, beschließt er, sich später, wenn er wieder gesund ist, für den entgegengebrachten Segen irgendwie zu

revanchieren. Vielleicht hilft er irgendjemandem, seinen Schuppen zu bauen.

Das kümmerliche Dasein des Hundes bewegt ihn. Zwar hätte dieser noch bis vor kurzem den Tod als Strafe für die Verletzung in seinen Augen verdient, doch ihm dräut, dass dieser nur seinem Besitzer wegen schlechter Behandlung entflohen ist. Da der Mann von den gespendeten Speisen nichts weggeworfen hat, hat er viele Reste, die er für sich selbst nicht mehr verwerten kann. Diese kann der Hund haben, beschließt er. Gesagt, getan, macht sich der Hund gierig darüber her. Nach kurzer Zeit springt der Hund an ihm hoch. Erschrocken einen Laut ausstoßend schubst der Mann ihn fort, doch später wird ihm klar, dass es ein Zeichen der Zuneigung und des Vertrauens war, und er beschließt, den Versuch zu wagen, dem Hund das Haus zu zeigen.

Nach insgesamt sechs Wochen ist die Hand verheilt. Dem Mann sind die Verpflichtungen, die er tief in sich gegenüber den vielen Helfern bei seiner Genesung empfindet, noch ungewohnt, aber er könnte sich nicht mehr in die Augen sehen, wenn er jetzt, wo er wieder gesund ist, wieder zu der brummigen Gestalt zurückkehren wollte, die er vormals war. Er hat einen Wachhund hinzugewonnen, er hat mit dem Schamanen und seiner Frau Bekanntschaft geschlossen, die über das bloße Grüßen hinausgeht, die Frauen seiner Kollegen, die er nie zuvor zu Gesicht bekommen hat, haben ihm ihre Kinder gezeigt, und er hat mit ihnen gescherzt. Er resümiert, dass sein Leben um so vieles reicher und interessanter geworden ist, das es nur recht und billig ist, bewusst eine Aufgabe in der Dorfgemeinschaft wahrzunehmen, und sei es nur der Hintergrund, der sich

bzgl. seiner Waldarbeit ändern soll. Er will sich an der Verantwortung für die Dorfgemeinschaft beteiligen.

Die Gesellschaft mit den verschiedenen Frauen regt ihn an, zum ersten Mal am Dorffest teilzunehmen. Von vornherein will er nicht ausschließen, dass dort jemand nur für ihn allein und auf ihn wartet.

Die Zerlegung des Menschen in die Elemente Körper, Geist und Seele gibt es seit der Antike. In der Praxis des Umgangs mit der seelischen Erkrankung aber hat sich mir dies aus Erfahrung als wenig praktikabel erwiesen. Diese so bezeichneten Elemente wirken alle gegenseitig aufeinander ein und sind rückgekoppelt. Das meinige, Ihnen in diesem Buch vorgestellte Konzept von der Gestaltung Ihres Lebens mit der seelischen Erkrankung basiert vor allem deswegen auf dem geistigen Prinzip von Ursache und Wirkung, weil dies meinem persönlichen Talent entspricht. Man macht, was man am besten kann.

Das Konzept *Mensch* aber ist so vielschichtig und weist so viele Möglichkeiten auf, dass auch mit unterschiedlichsten Talenten ein individueller und auf die individuelle Persönlichkeitsstruktur passender Weg generiert werden kann. Versuchen Sie also, an den Schrauben zu drehen, deren Funktion Sie kennen. Dies besonders dann, wenn Ihnen meine Anregungen zu kompliziert erscheinen.

Die Seele in Gestalt der Hand zum besseren Verständnis zu definieren, ist vor diesem Hintergrund vertretbar. Zwar ist in Wirklichkeit Ihr ganzer Körper Träger Ihrer Seele, aber die Handlung versinnbildlicht in der Hand verrät noch am ehesten Ihr persönliches Befinden. Sie werden die Empfindlichkeit Ihrer Hände nicht ändern

können. Es wird auch nur wenig nützen, sich auf dieser einen Panzer wachsen zu lassen. Dieses Bild ist nicht so weit hergeholt, wie Sie denken. Der Geist hat so eine extreme Flexibilität inne, die Sie zwar auch am Bilde der Evolution der Arten betrachten können, doch seine Geschwindigkeit schafft die Notwendigkeit einer ganz neuen Begriffsfindung, wengleich unter frappierender Verwandtschaft.

Der Panzer wird Ihre Hand lähmen und ungeschickt machen, außerdem können Sie ihn nicht abstreifen, wenn Sie Ihre Empfindlichkeit nutzen wollen. Doch es gibt Handschuhe für jeden Zweck und Einsatz. Zwar gibt es diese nicht fertig zu kaufen, Sie müssen sie also immer noch selbst anfertigen, aber Sie können sich von Ihrem Arzt und Ihrem Psychologen dabei helfen lassen. Es sind dies die kleinen Prothesen, geistige Werkzeuge, Haltungen und Ihre Erfahrung, die Sie mit den Jahren erwerben werden. Seien Sie stolz auf Ihre empfindlichen Hände, schulen Sie ihre Geschicklichkeit in Form Ihres Geistes, indem Sie auch trotz Ihrer Krankheit und deren Symptome versuchen, am Leben teil zu haben.

Das Leben geht immer weiter, ob Sie gesund sind oder nicht, und Ihre Zeit auf Erden ist begrenzt. Nutzen Sie zumindest einige der mannigfaltigen Möglichkeiten, die sich Ihnen an und in sich bieten, um dem Leben ab und zu doch noch etwas abzugewinnen. Auch unter der betäubenden Wirkung der Medikamente, in der sie sich alle mehr oder minder ähneln, werden die Reize, die Eindrücke, derer Sie unter Einsatz Ihrer Restkräfte habhaft werden können, heilsam auf Sie und Ihre Krankheit rückwirken, auch, wenn Sie glauben, gar nichts genossen zu haben. Das hat mir die Erfahrung gezeigt.

Ihre Prophylaxe ist also weniger die Vermeidung von dem, was Sie als gefährliche Situation einstufen, sondern vielmehr die Vermeidung, aus Angst vor dem Auftreten von Krankheitssymptomen sich immer mehr zu verkriechen, denn damit fallen Sie in die Abwärtsspirale Ihrer Krankheitsentwicklung. Sie sollen sich prophylaktisch auf den Tag einstellen, an dem Sie ein Medikament erhalten, dass Sie ohne Inkaufnahme von Nebenwirkungen frei von Ihrer Symptomatik macht. Bewahren Sie sich die Hoffnung darauf. Bei mir hat es auch geklappt.

Vergessen Sie nicht die Arbeitssituation des Arztes. Wenn er nicht alle Informationen von Ihnen erhält, wird er Sie auch nicht richtig diagnostizieren können. Abgesehen davon, dass der Name Ihrer Krankheit für Sie ohne Belang ist, so ist er dem Arzt doch ein wichtiger Anhaltspunkt für die Gestalt Ihrer medikamentösen Therapie bzw. der Auswahl Ihres Medikaments. Oft können nahestehende Menschen noch viel eher und bessere Informationen vermitteln, als Sie das selbst vermögen. Reagieren Sie auf diesen Umstand. Bitten Sie den Arzt um einen Termin mit z.B. Ihrem Partner.

10 Schlusswort

Leben ist Veränderung. Das gilt besonders für Menschen. Für alle Menschen, ob krank oder gesund. Nur Stillstand geht nicht. Sie können den Umstand der immerwährenden Veränderung nicht aufhalten. Veränderung wird durch die Summe der Erlebnisse hervorgerufen, und weil auch der Stillstand ein Erlebnis ist, verändert auch dieser Sie.

Was glauben Sie, welche Veränderung das Erlebnis des Stillstands bewirkt? Ihr Geist wird sich ihm anpassen. Er wird der Könner des Nichtstuns, und auch wenn es möglich ist, so wird doch der Kraftaufwand des zur Reanimation notwendigen Therapeuten riesig sein, und falls Sie hierzu überhaupt welche finden sollten, unbezahlbar. Sie in den Zustand zurückzusetzen, in dem Sie sich heute befinden, würde als großer Erfolg gefeiert werden.

Was kann ein Mensch, der sein Leben lang nur lernend verbringt? Er wird eine Koryphäe aller nur auftretenden Aspekte des Lernens geworden sein, doch wird er sich auch auf die Anwendung des Gelernten verstehen? Sicherlich nicht, er wird Jahre darauf verwenden müssen, um in der Anwendung zumindest soweit kommen, dass er davon überhaupt seine Existenz bestreiten kann, und er wird hierzu nur einen verschwindend kleinen Bruchteil seines Wissens nutzen können.

Was glauben Sie, wenn Sie sich den ganzen Rest Ihres Lebens damit beschäftigen, dem Leben trotz Ihrer Krankheit ein Minimum an Freude abzugewinnen? Sie werden der Lebenskünstler schlechthin werden, bei dem sich jeder Mensch Rat holen können, bei dem es gerade nicht so gut läuft. Dies vor allem, weil Sie gezwungen durch Ihre Krankheit jeder Unternehmung aus Eigeninitiative lange Ruhephasen folgen lassen müssen, die Sie automatisch zur Rekapitulation des Erlebten nutzen werden – woran sollten Sie sonst denken? Sie werden jede Ihrer Motivationen tieferschürfend auf ihren Sinn und ihre Notwendigkeit zu überprüfen suchen, schließlich kostet Sie jeder Schritt nach draußen viel Kraft. Und auch wenn Sie nie mit sich zufrieden sein werden, so ist doch Ihr Wissen um die

Struktur der Angebote zu leben von solcher Fülle, was Ihnen im Kontakt mit anderen Menschen, ob krank oder gesund, auch bestätigt werden wird.

So ganz nebenher vergeht die Zeit. Die Paste auf Ihrer verletzten Hand wirkt und wirkt. Vielleicht hatten Sie einst irgendwo einen Hautausschlag an Ihrem Körper, und irgendwie ist dieser jetzt kleiner geworden oder verschwunden. Oder Sie hatten irgendein anderes nervöses Leiden, zu dem kein Arzt je etwas Sinnvolles sagen konnte. Es hat nachgelassen? Es ist verschwunden? Oder sie fühlen sich von Ihrem Medikament stärker benommen als früher? Dann können Sie getrost vermuten, dass Ihre Seele ein kleines oder größeres Stück gesunder geworden ist.

Die Angst, die mit Ihrer Krankheit immer verbunden ist, verursacht Stress im Körper. Die betäubende Wirkung Ihres Medikaments oder Ihrer Medikamente zielt darauf ab, diesen zu mindern, denn der Stress erzeugt wieder neue Krankheit. Er ist Gift für Sie, auch der äußere. Ihre nervösen Leiden fußen u.U. auf diesem Stress. Vielleicht hatten sie schon kurz nach Beginn der medikamentösen Therapie nachgelassen. Diese Leiden sind Ihnen ein guter Indikator für den Umgang mit Ihrem Medikament. Denn fühlen Sie sich z.B. stärker betäubt, heißt das, dass Ihre Angst, Ihr Stress, nachgelassen hat, er also nicht mehr soviel Betäubung braucht. Darum sind Sie so müde. Versuchen sie es jetzt ruhig einmal mit einer vorsichtigen Reduzierung Ihrer Dosis. Selbstverständlich berichten sie auch Ihrem Arzt davon.

Ihre Angst hat nachgelassen, weil Sie Ihren Selbstheilungsprozess aktiviert haben. Einfacher ausgedrückt, Sie haben das Gefühl, ein wenig Kontrolle über Ihr Leben erlangt haben. Noch einfacher, weil sie

Wege gefunden haben, ein wenig Spaß zu haben. Wie einfach! Doch was für Sie Spaß bedeutet, werden Sie nur unter genauester Beobachtung über die Jahre bestimmen können, und – es wird sich wandeln!

Das Leben verletzlicher Menschen, die schließlich immer von psychischer Krankheit bedroht sind, oder diese gemeistert haben, ist von großer Dankbarkeit und Bescheidenheit gekennzeichnet. Nichts scheint Ihnen selbstverständlich zu sein. Sie erfreuen sich an unauffällig in die Welt eingebetteter Schönheit, wie es die Natur ist oder sie authentisch anmutende Menschen ausstrahlen. Sie sind tolerant und verzeihen Fehler mit einer Handbewegung. Sie gehen mit Schicksalsschlägen souverän um. Sie finden in allem einen höheren Sinn von erhabener Eleganz – und der Glaube an einen Schöpfer ist Ihnen nicht fremd. Sie haben ihn auf Ihren gefahrvoll erlebten Wegen an ihrer Seite gespürt, und er ist ihnen auf jedem Schritt ein stiller Gefährte. Sie kennen daher keine Einsamkeit. Er ist ihre Entdeckung.

Ich wünsche mir, dass Ihnen klar wird, welchen Wert Sie für die zivilisierte Gesellschaft haben, wenn Sie sich auf den Weg machen. Sie werden sich zwar nie an den Wertmaßstäben der gestaltenden Mächte unserer Gesellschaft messen lassen können, aber unterschätzen Sie nicht das Potential Ihrer Einflussnahme. Diese vollzieht sich zwar unauffällig und versteckt bei Menschen, die Ihnen begegnen, und Sie werden einen Dank auch nur in indirekter Form erhalten, indem Sie selbst mit Stolz verzeichnen können: Diese Veränderung der Haltung des einen oder anderen Menschen habe *ich* bewirkt, und es ist für ihn ein Gewinn! So oder so

ähnlich sind die Erfolgserlebnisse, die Ihnen vorbehalten sind, und Sie werden sich jedes Einzelne, Kleine begleitet von Ihren Schmerzen bzw. Symptomen verdienen. Aber wenn nicht Sie, wer sollte es besser tun können, und - Sie haben gar keine andere Wahl!

Ihnen obliegt das, was Sie aufgrund Ihrer jahre- und jahrzehntelangen Beschäftigung mit Ihrer vordringlichsten Aufgabe, nämlich der Reduzierung Ihres Leidens und der Verbesserung Ihrer Lebensqualität am besten können: Leid mindern und Lebensqualität verbessern. Beurteilen Sie selbst, sind das nicht die hehren Ziele einer jeden Zivilisation, ja, einer jeden Gesellschaft und sogar jeder kleinen menschlichen Gemeinschaft und Familie?

Machen Sie sich auf den Weg. Sie haben mit Ihrer Verletzlichkeit als Sensor für jede Form von Leid und Lebensqualität alle nur erdenklichen Talente dazu! Sie haben ein Sinnesorgan mehr! Das ist Ihr Leid!

Ist das etwa ein Leid?

September 2010

A handwritten signature in blue ink, reading "David Altmeyer". The signature is written in a cursive, flowing style.

Der Autor:



Daniel Adamczyk
Rendsburg, 1965

kämpft neben der Fortentwicklung seiner naturwissenschaftlichen Begabung zeit seines Lebens mit sensibler Wahrnehmung, die sich als Bedrohung seiner Integrität erweist. Doch er meistert diese Herausforderung. Neben diesem Glücksgefühl geht er aus den Wirren seines Lebensweges als Ingenieur hervor, ist heute verheiratet und hat ein kleines Lehramt inne. Seine Hobbys sind Wassersport und Motorsport.

Empfehlungen für die Arbeit mit diesem Buch:

Grundlage und praktisches Beispiel:

ANIMUS, D. Adamczyk, xinxii.com

Ihre Fragen richten Sie bitte an: da-ada@foni.net