
Hinweis:

Für die Therapien, die ich in diesem Buch empfehle, sind in jedem einzelnen Fall die ausführenden Therapeuten verantwortlich. Ich als Autor übernehme dafür keine Verantwortung. Während aktueller krankhafter Phasen von Depression oder Manie kann es notwendig sein, auch schulmedizinisch arbeitende Ärzte und/oder Heilpraktiker zu konsultieren und gemäß deren Verordnungen Psychopharmaka einzunehmen.

Impressum

Copyright © Dezember 1999 der Erstausgabe Internet, Version 0.0

Copyright © Juni 2001 der überarbeiteten Ausgabe Internet, Version 1.0

Wolfgang Baitz

eMail: wolfgang.baitz@manisch-depressiv.de

Webdesign & Technik

dream-up.de - Wir realisieren Internetprojekte.

Wilhelm-Raabe Str.15

27474 Cuxhaven

Tel.: 04721/3919019

Internet: <http://dream-up.de>

eMail: info@dream-up.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort für Partner und Angehörige, erster Teil.....	8
Gebrauchsanleitung.....	9
Allgemeines Vorwort.....	10
Vorwort für Betroffene.....	11
Vorwort für Partner und Angehörige, zweiter Teil.....	12
1. ALLGEMEINES.....	14
Begriffsklärung.....	14
Warum ich Manie und Depression getrennt behandle.....	17
Die Ursachen der Manie.....	18
Manie und Gesellschaft.....	18
Kapitalismus.....	21
Kindheit und Jugend.....	21
Weltverbesserer.....	23
Drogen.....	23
Geld und Gesundheit.....	24
Hinweise für Eltern, Angehörige, Partner und Freunde.....	25
Bücher als Hochpotenzen.....	27
2. MANIE: WAS KRANK MACHT.....	29
Warum ich „Verloren im Labyrinth?“ geschrieben habe.....	29
Beschreibung der Symptome: Psychosomatik.....	34
Wie äußert sich „manisch-depressiv“?	37
Wie ich es sehe.....	40
Der Zeitfaktor.....	40
Motivation.....	41
Lithium – nur ein Salz?.....	43
Juli 2001.....	47
Wem nutzt die „Manisch-Depressiv-Krankheit“?.....	51
Warum ich die Lithium-Therapie abgebrochen habe.....	53

Gott und die Welt.....	56
Die Seele hat einen Körper.....	56
Meister und Gurus	57
Evolution der Religion.....	58
Liebe und Sexualität.....	62
.....	64
Zusammenfassung.....	65
<u>3. MANIE: WAS GESUND MACHT.....</u>	<u>66</u>
Allgemeines.....	68
Das Kurzzeit-Ziel.....	70
Der lösende Satz.....	70
Struktur.....	71
Aus eigener Kraftanstrengung schwitzen.....	72
Gedanken festhalten.....	73
Das Langzeit-Ziel.....	76
Ungerechtigkeiten.....	76
Erpressungen.....	77
Projekte mit Zeitdruck.....	79
Kompromisse.....	79
Umwelteinflüsse.....	80
Ausleitung von Metallen.....	80
Kolloidales Silber.....	81
Immunsystem.....	83
Ernährung.....	83
Parasiten-Theorie.....	84
Gebet.....	84
Gesetze des Briefschreibens.....	85
Die fünf Gesetze des Briefschreibens:.....	87
Medikamente absetzen?.....	88
<u>4. ALTERNATIVE THERAPIEN FÜR KÖRPER, SEELE UND GEIST.....</u>	<u>90</u>
Verstrickungen in Schicksale des Familienverbandes.....	90
Strukturelle Integration	98
Kinesiologie.....	99
Homöopathie.....	101
Astrologie und Edelstein-Therapie.....	101
Ayurveda	101
NLP – Technik des neurolinguistischen Programmierens.....	103
Die Voice Dialogue Methode.....	106
Anmerkungen bezüglich alternativer Techniken und Therapien	108
Süchte.....	108
Sauerstoff	110
Aufarbeiten der „Muster“, die in die Krankheit führen.....	110
Hilfreiche Anker.....	110

5. DEPRESSION..... 111

Der Depressive bräuchte statt des Arztes einen Pfarrer..... 112

Schlafmangel in der Depression..... 116

Das Neun-Punkte-Programm für Depressive..... 117

Vom richtigen Zeitpunkt 118

Erster Punkt: die Musiktherapie mit CDs von Peter Hübner machen..... 118

Zweiter Punkt: Familienstellen..... 118

Dritter Punkt: mit dem depressiven Teil des Selbst sprechen..... 119

Vierter Punkt: in die Natur gehen..... 119

Fünfter Punkt: Medienabstinenz üben 119

Sechster Punkt: sich vom „Jaaaa, aber ...“ verabschieden..... 119

Siebter Punkt: Oshos dynamische Meditation machen..... 120

Achter Punkt: Schluss mit dem Geiz gegen sich selbst machen..... 121

Neunter Punkt: die Konzeption Neale Walsh's in Ihr Leben integrieren..... 121

Der zehnte Punkt? 122

Meditation..... 125

= ÜBERSCHRIFT ERSTER ORDNUNG = DER BEGLEITER..... 129

Wie findet man einen Begleiter?..... 129

Hinweise für den Begleiter..... 129

In der Klinik..... 130

Nach dem Klinikaufenthalt..... 132

Die Frage der Vergütung..... 135

6. GESCHICHTEN & ESSAYS 152

Gesetze des Körpers..... 152

Der Skorpion und der Frosch..... 154

Amtsgewalt – Variante A..... 155

Amtsgewalt – Variante B..... 157

Ehrlichkeit..... 159

Das Vorstellungsgespräch– Variante A..... 160

Das Vorstellungsgespräch – Variante B 160

Das Vorstellungsgespräch – Variante C..... 162

Ein cleverer Vogel..... 163

Termin beim Arbeitsamt..... 165

Wohnungsprobleme..... 166

Bruderliebe..... 170

Tod..... 173

Konsequenz..... 174

Machtspiele..... 176

Eine Nacht in Warstein..... 177

Der Beschluss..... 181

Wie der Zufall mir half, vom Lithium wegzukommen..... 193

Am Ende des Lebens..... 197

Tierliebe..... 198

Der Lichtnahrungsprozess..... 201

Was essen wir heute?..... 205

Ein Brainpool für manisch disponierte Menschen? 207

Seelenreife..... 212

Sorgerecht.....	212
Ratschläge für Petra:.....	213
Universen.....	215
Zeitqualität.....	215
Ist Manie steuerbar?.....	216
Die wichtigste Komponente heißt Schlaf.....	218
Akzeptanz.....	219
Was ist „Realität“?.....	220
Was kann ich glauben, was nicht?“.....	221
Was ist deine Berufung?.....	221
Demokratie.....	223
Gesetze und ihre Auslegung.....	223
Achtung Bremstest.....	225
Vandalismus?.....	227
7. BESONDERES FÜR PARTNER UND ANGEHÖRIGE	230
Hinweis für Betroffene	230
Hinweis für Partner und Angehörige	230
Die wichtigste Erkenntnis.....	230
Die Dynamik von Geben und Nehmen.....	231
Vom richtigen Ton.....	239
Erbschaftsschwindel.....	240
Vom mündigen Bürger.....	241
Verantwortung.....	242
Motivation am Beispiel von Vater Meyer.....	244
Krankenwagen? Zwangsjacke?.....	245
8. FRAGEN UND ANTWORTEN.....	247
Bewusstseinsweiterung und Transformation.....	253
Körperliche Gesundheit.....	256
Seelische Gesundheit.....	257
Psychische Gesundheit.....	257
Illuminanten-Theorie.....	257
Unterhaltsames mit Botschaft.....	258
Dies und das.....	258
Videos.....	258
9. BUCHBESPRECHUNGEN.....	260
„Wahnsinn im Kopf.“ von Lori Schiller mit Amanda Bennet.....	260
„Dreißig Jahre unter Toten“.....	264
10. BEMERKUNGEN ZUM SCHLUSS.....	268
Spiritualität und Geld.....	268
11. FUNDGRUBE.....	271

12. ABSCHIED 277

13. ANHANG..... 279

Der Fremde.....	280
Brief zur Motivation.....	281
Brief an den Betroffenen in der Klinik.....	282
Brief eines manisch disponierten Menschen an seinen Bruder Helmut, Version A:.....	284
Brief eines manisch-disponierten Menschen an seinen Bruder Helmut, Version B:.....	287

Vorwort für Partner und Angehörige, erster Teil

Liebe Leserin, lieber Leser,

als ich „Verloren im Labyrinth?“ vor sechs Jahren ins Internet gestellt habe, dachte ich an eine Leserschaft von 90 Prozent Betroffenen und zehn Prozent Partnern und Angehörigen.

Seit 2001 gibt es eine wesentlich überarbeitete Fassung mit dem Schwerpunkt „Partner und Angehörige“, weil meine Erwartungen sich im umgekehrten Verhältnis erfüllt haben.

Diesem Umstand Rechnung tragend, habe ich ein Kapitel mit dem Titel „BESONDERES FÜR Partner und Angehörige“ geschaffen, welches Sie auf Seite 174 finden können.

Ich empfehle Ihnen, zuerst die Vorworte, die Einführung und das Kapitel 9 zu lesen bevor sich dem eigentlichen Text zuzuwenden.

Es gab Stimmen, die meinten, ich sei möglicherweise ein leichter Fall gewesen.

Die Geschichten

„ACHTUNG BREMSTEST“ - „VANDALISMUS“ und die Grafik „BESCHLUSS“ werden Ihnen zeigen, dass dem nicht so gewesen ist.

Eine wesentliche Erkenntnis bekam ich vor zwei Wochen, als ich – durch Erfahrung wieder einmal ein wenig klüger geworden – die Mutter eines jungen Manisch-Kranken nach ihrer Motivation fragte.

Während die meisten Angehörigen auf diese Frage mit:

„Ich will dem Betroffenen helfen“

antworten, sagte diese Dame:

„Ich tu' es für mich! Ich will endlich mein eigenes Leben in Ruhe und Frieden leben können!“

Das ist es:

Tun Sie es für sich!

Möge dieses Buch Ihnen dabei behilflich sein ...

Warendorf, im September 2005

Wolfgang Baitz

Gebrauchsanleitung

„**Verloren im Labyrinth?**“ ist als interaktives Arbeitsbuch gedacht, das heißt, es ist ein Buch, das sich im Dialog mit dem Leser erweitern und verändern wird. Die Erweiterungen sind so angelegt, dass der Leser sie sich als „NEUE TEXTE“ von meiner Website herunterladen und einheften kann. Die Erweiterungen werden von Fall zu Fall in meinem kostenlosen Newsletter angekündigt werden.

Ich habe einige Grafiken als Einzeldateien zum Download ins Internet gestellt weil sie viel Speicherplatz benötigen. Dies sind

- ◆ das Titelbild,
- ◆ der Beschluss I,
- ◆ der Beschluss II und
- ◆ das Mandala der Kathedrale von Chartres.

Sie können mit mir kommunizieren, indem sie mir eMails schicken. Ich werde alle eMails persönlich lesen und beantworten. Ich beantworte keine Anfragen per Briefpost, weil ich viel unterwegs bin und mir dann meistens kein Drucker zur Verfügung steht.

Bitte lesen Sie zuerst das Buch, bevor sie Fragen stellen.

Allgemeines Vorwort

Manie als solche ist nach meiner Erkenntnis keine Krankheit.

Erst wenn gewisse Faktoren zusammenkommen, tritt der manisch betonte Mensch in die „krankhafte Phase der Manie“ ein; erst dann wird er das, was die Schulmedizin „manisch-depressiv-krank“ nennt.

Die krankhafte Phase der Manie beginnt immer mit Schlafmangel, der in der Regel durch intensives Nachdenken über eine Idee ausgelöst wird. Einer Idee, die den manisch betonten Menschen so in ihren Bann zieht, dass man von Besessenheit sprechen kann.

Wie kommt es zu dieser Besessenheit und wie kann man sich von ihr lösen? Der größte Teil dieses Buches dient der Beantwortung dieser Frage. Ich stelle hier die Behauptung auf, dass das, was mir gelungen ist, jedem anderen auch gelingen kann.

Alles was ich in diesem Buch niedergeschrieben habe, stellt meine persönliche Meinung dar, die aus meinem Denken und meiner Erfahrung resultiert.

Ich behaupte nicht, die endgültige Wahrheit gefunden zu haben. Aber die Tatsache, dass ich als ehemals Kranker seit länger als vierzehn Jahren ohne Medikamente, Psychologen, Neurologen und psychiatrische Kliniken lebe, spricht für sich. Ich fordere Sie als Leserinnen und Leser auf, sich mit dem Gesagten kritisch auseinander zu setzen und Denkansätze zu entwickeln, die möglicherweise auch auf anderen Wegen zum gleichen Ziel führen.

Zur Anrede:

Die deutsche Sprache kennt zwei Anredeformen, das trennende „SIE“ und das verbindende „DU“. Ich benutze im Rahmen dieses Buches den Betroffenen gegenüber das verbindende „DU“, das in der therapeutischen Praxis üblich ist. Weiterhin spreche ich von „dem“ Patienten, obwohl mir bewusst ist, dass der Anteil der weiblichen Patienten ungefähr 50 Prozent beträgt.

Ich benutze den Begriff „der Patient“ geschlechtsneutral, weil Formulierungen wie „der/die Leser/in“ zu verwirrend wären. Ich bitte seitens der Leserinnen um Verständnis.

Ich ersuche alle Leser, diese Schrift gründlich und mit Überlegung zu lesen. Dann können kaum noch Zweifel bestehen, und viele Anfragen werden überflüssig.

Vorwort für Betroffene

Dieses Buch ist als **Arbeitsbuch** gedacht. Es beschreibt in komprimierter Form einen Prozess, der bei mir fast zehn Jahre gedauert hat.

Ich hatte keinen Wegweiser, der mich aus dem Labyrinth herausführt hätte. Du hast jetzt einen solchen. Deshalb kann es bei dir schneller gehen.

Fragt sich, was „schneller“ in diesem Zusammenhang bedeutet: Einen Monat, ein Jahr, drei Jahre oder mehr? Diese Frage kann ich dir nicht beantworten, weil der erforderliche Lernprozess individuell unterschiedlich verlaufen wird. Nimm dir die Zeit, die dafür notwendig ist: nicht zu schnell, aber auch nicht zu langsam.

Der Kranke braucht Hilfe. Diese Hilfe kann nur aus Verständnis erwachsen. Deshalb ist es wichtig, dass Partner und Angehörige sich informieren; zum Beispiel, indem sie dieses Buch lesen.

Ich nehme es den Schulmedizinerinnen nicht übel, dass sie ihren Patienten Psychopharmaka geben; sie wissen es nun einmal nicht besser.

Schlimmer ist, dass sie die Patienten nicht fähig machen, sich zu ihrer Krankheit zu bekennen, denn psychisch Kranke finden nur selten Hilfe, weil Mitmenschen, die keine Erfahrung in diesem Bereich haben, die Krankheit hinter dem Verhalten in der krankhaften Phase nicht sehen können.

Zu allen angesprochenen Bereichen gibt es Fachbücher kompetenter Autoren, die in den Buchhandlungen im Bereich Esoterik und alternatives Heilen zu finden sind.

Ich weise diejenigen, die nicht so gerne lesen, darauf hin, dass es zu fast allen Themen Vorträge gibt, die durch Aushänge in Buchgeschäften, Bioläden, Bibliotheken und im Programm der Volkshochschule bekannt gegeben werden.

Ich sehe es als meine Aufgabe an, Heilmethoden an dich heranzutragen, die alternativ zur Meinung der Schulmedizin stehen. Dazu muss ich an dieser Stelle sagen, dass es immer mehr Schulmediziner gibt, die diesen Methoden offen gegenüberstehen, weil sie wissen, dass fast alle Heilmethoden, die heute schulmedizinisch anerkannt sind, irgendwann selbst alternativ gewesen sind.

Ich bin ohne fremde Hilfe ausgestiegen, folglich kannst du das theoretisch gesehen auch tun. Ich empfehle dir dennoch, dir jemanden zu suchen, der mit dir „arbeitet“, weil das nach meiner Erkenntnis besser ist. Ich nenne diesen Menschen „Begleiter“; seine Funktion wird im Kapitel 6 beschrieben.

Vorwort für Partner und Angehörige, zweiter Teil

Psychische Krankheit ist eine Frage der gesellschaftlichen Definition:

In der EU werden jedes Jahr Lebensmittel im Wert von cirka 20 Milliarden Euro vernichtet, damit die Preise stabil bleiben. Die Menschen, die das zu verantworten haben, gelten in unserer Gesellschaft als psychisch gesund; sie werden aber in einer Gesellschaft von morgen möglicherweise krank genannt werden.

Jeder Mensch hat sowohl manische als auch depressive Anteile.

Der manische Anteil äußert sich bei Kindern durch Lebhaftigkeit und Abenteuerlust. Die Industriegesellschaft braucht den lenkbaren, angepassten Menschen, deshalb zielt Erziehung in unserer Gesellschaft darauf ab, den manischen Anteil des Menschen zu unterdrücken. Wenn ich in den folgenden Texten den Begriff „manisch betonte oder manisch-disponierte Menschen“ verwende, meine ich damit diejenigen oder diejenige, bei denen das entweder nicht oder nur in geringem Maße gelungen ist.

Wir leben in einer Welt, in der 30 Millionen Menschen damit beschäftigt sind, Waffen zu produzieren. Das vorhandene Potential an Sprengstoffen reicht aus, die Menschheit zu vernichten. In Afrika verhungern täglich Menschen, während in Europa Nahrungsmittel vernichtet werden, damit die Preise stabil bleiben. Der Atomunfall von Tokaimura/Japan veranlasst die japanische Regierung zu der Aussage: „*Wir werden unbeirrt weitere Atommeiler bauen!*“ Der VW-Konzern plant, Milliarden Chinesen zu motorisieren, obwohl wir alle wissen, dass der Planet Erde das nicht mehr verkraften kann.

Das alles ist nur ein kleiner Teil der Nachrichten, die täglich auf uns einströmen. Ist es ein Wunder, wenn unter dem Eindruck dieser Botschaften immer mehr Menschen depressiv werden? Ist es ein Wunder, wenn unsere Jugend zu Drogen greift, um dem ganz normalen Wahnsinn wenigsten für kurze Zeit zu entfliehen?

Der normale Mensch unserer Gesellschaft verdrängt Sachverhalte wie die oben anskizzierten, weil er sonst vor Angst zittern und bibbern würde. Nur Verdrängung ermöglicht ihm, „*Schaffe, Schaffe, Häusle bauen*“ zu leben, ohne zu verzweifeln. Die Verdrängung nimmt manchmal skurrile Formen an, wie zum Beispiel dann, wenn die Zuschauer bei Dieter Hildebrandts „SCHEIBENWISCHER“ über Dinge lachen, die ihnen eigentlich den Angstschweiß auf den Rücken treiben müssten.

Der manisch betonte Mensch will die Tatsache nicht akzeptieren, dass der Mensch von heute diese Tatbestände zwar sieht, aber nichts dagegen unternimmt, und er versucht,

während der krankhaften Phase der Manie die Welt mit unzulänglichen Mitteln zu verbessern.

Teil des Heilprozesses wird sein, den manisch betonten Menschen dazu zu bewegen, die Kräfteverhältnisse auf unserem Planeten realistisch zu betrachten und in der Folge zu akzeptieren, dass jeder von uns nur innerhalb seiner Möglichkeiten zu den notwendigen Veränderungen beitragen kann.

Die manische Krankheit ist, wie ich im Folgenden darlegen werde, eine Folge der Entwicklung der Menschheit. Sie kommt nur in Industrie- und Wohlstandsgesellschaften vor, nicht dagegen bei nativen Völkern. Warum das so ist, beschreibt Jean Liedloffs Buch „Auf der Suche nach dem verlorenen Glück“.

Ziel der hier vorgestellten Therapie ist es, den Patienten zu befähigen, Manie als positive Kraft in sein Leben zu integrieren.

Mein Vergleich ist der Mustang in der Prärie: Wer versucht, ein ungezähmtes Wildpferd zu reiten, läuft Gefahr, abgeworfen und verletzt zu werden; erst nachdem es zugeritten wurde, wird es seinem Reiter gute Dienste leisten.

Viele Menschen sind zeitweise manisch krank, ohne dass es jemals jemandem auffällt. Das liegt daran, dass manisch betonte Menschen kreative Visionen haben. Wenn solch ein Mensch in einem Umfeld lebt, das es ihm erlaubt, dieses Potenzial auszuleben, wird die Manie früher oder später von alleine abebben. Ich bin sicher, dass alle großen Künstler manische Zustände haben bzw. hatten. Es ist bekannt, dass Modeschöpfer in der Endphase der Produktion manische Phasen haben, die man durchaus als krankhaft bezeichnen könnte.

Rupert Sheldrake gibt uns in seinem Buch über die morphogenetischen Felder eine wissenschaftliche Erklärung für dieses Phänomen, indem er nachweist, dass alle Menschen durch ein globales Überbewusstsein miteinander verbunden sind.

Es ist mir sehr bewusst, dass Ihnen manches von dem, was Sie im Folgenden lesen werden, merkwürdig und unglaubwürdig vorkommen wird. Das kann ich sehr gut verstehen, weil ich einiges von dem, was ich hier vortrage, vor nicht allzu langer Zeit auch nicht geglaubt hätte. Ich bitte Sie, das Buch in Ihrem eigenen Interesse und im Interesse Ihres Partners, Angehörigen oder Freundes dennoch zu lesen.

Warendorf, im September 2005

Wolfgang Baitz

1. Allgemeines

Die Sprache ist die Quelle vieler Missverständnisse. Ich werde deshalb in diesem Kapitel zunächst die Begriffe klären, die ich in diesem Buch verwende, damit wir sprachlich auf eine gemeinsame Ebene kommen. Danach werde ich erklären, warum ich Manie und Depression getrennt behandle. Weiterhin werde ich etwas über die Ursachen von Manie und Depression sagen und eine Hypothese für eine mögliche Heilung aufstellen.

Begriffsklärung

Ich erkläre hier, wie ich einige Begriffe verstehe, die im folgenden Text immer wieder vorkommen.

◆ **MANISCH-DEPRESSIV**

Dieser Begriff wird auf Menschen angewendet, die einmal himmelhoch jauchzend und ein anderes Mal zu Tode betrübt sind. Diese Zustände treten nicht gleichzeitig, sondern in einander abwechselnden Phasen auf. Die Dauer der Phasen ist nicht vorherbestimmbar.

◆ **MANISCH-DEPRESSIV-KRANKHEIT**

Nicht die Krankheit ist manisch oder depressiv, sondern der Patient. Daraus folgt, dass der allgemein verwendete Begriff „MANISCH-DEPRESSIVE KRANKHEIT“ sprachlich nicht korrekt ist. Ich spreche deshalb im Folgenden entweder von MANIE oder von DEPRESSION oder von MANISCH-DEPRESSIV-KRANKHEIT.

◆ **MANISCH DISPONIERT (MANISCH BETONT)**

Diesen Begriff verwende ich, wenn ich von einem Menschen spreche, der scheinbar immer „gut drauf“ ist: Optimistisch, energiegeladen und risikobereit.

Derartige Menschen werden von Menschen, die nicht so gepolt sind, oft als dominant empfunden.

◆ **NORMAL**

Dieser Begriff kommt von „*innerhalb der Norm sein*“. Er wird in unserer Gesellschaft für diejenigen Menschen verwendet, die weder himmelhoch jauchzend, noch zu Tode betrübt sind. Man versteht darunter die Menschen, die gerne auf Nummer Sicher gehen.

Menschen, die sich nicht einmischen. Menschen, die zum Beispiel dann, wenn eine Schlägerei passiert, weder eingreifen, noch weglaufen, sondern zuschauen.

Ich bin mir der Tatsache bewusst, dass das hier Gesagte eine grobe Vereinfachung darstellt. Die Übergänge sind fließend; „DEN NORMALEN“ als Standard gibt es nicht.

Das, was wir gemeinhin unter diesem Begriff verstehen, schließt Hunderte von Mischformen innerhalb einer großen Bandbreite ein.

Darüber hinaus ist meine Ansicht, dass man unter diesem Begriff in der Welt von morgen etwas anderes verstehen wird, als das, was wir heute darunter verstehen.

- Der sogenannte „NORMALE“ kann in unserer Gesellschaft nur *normal* bleiben, solange es ihm gelingt, die Umstände zu verdrängen, bei deren Betrachtung er sonst depressiv würde. Sobald ihm das nicht mehr gelingt, wird aus dem „NORMALEN“ ein „DEPRESSIVER“.

◆ **DEPRESSIV**

Dieser Begriff beschreibt Menschen, die überwiegend zu Tode betrübt sind. Der Depressive verwendet vorzugsweise Formulierungen wie „ja, aber“ und „das kann man so wieso nicht ändern“.

◆ **MANISCH / MANIKER**

Ich verwende diese Begriffe für einen Menschen, der bereits in die krankhafte Phase eingetreten ist.

◆ **SCHLAFMANGEL**

Sowohl der Manische, als auch der Depressive leiden unter Schlafmangel. Ursache und Wirkung sind jedoch verschieden: Während der Maniker nicht schlafen kann, weil er, von einer Idee besessen, ständig darüber nachdenkt, wie er diese verwirklichen kann, schläft der Depressive nicht, weil er sich Sorgen macht.

Schlafmangel führt beim Maniker dazu, dass er immer aktiver wird. Diese Aktivität führt wiederum dazu, dass er immer höher „fährt“, bis er schließlich ausrastet oder zusammenklappt.

Beim Depressiven ist das nicht der Fall, weil dieser immer inaktiver wird, bis er schließlich nicht mehr fähig ist, einfachste Handlungen des täglichen Lebens wie Einkaufen, Kochen, Duschen, Zähneputzen und so weiter auszuführen.

◆ **HEILUNG**

◆ **HEILPROZESS**

◆ HEILWEG

Unter diesen Begriffen versteht man im Allgemeinen, dass der kranke Mensch durch das Tun eines Heilkundigen geheilt wird.

Ich sage dagegen: „Heilung, wie ich sie verstehe, kann nicht von **außen** kommen.“

Ich zitiere Paracelsus zur Kraft der Selbstheilung:

„Es gibt kein Heilmittel und auch keine Heilkräfte, die man in den Körper hineinschütten könnte. Heilen kann nur einer: Der unfassbar kundige und unbegrenzt tüchtige Heilmeister in uns selbst. Er ist imstande, alles zu kurieren.“

Wenn ein Mensch krank wird, dann nur, weil der innere Heilmeister durch falsches Leben geschwächt und behindert wurde. Wenn ich heilen will, kann ich nichts anderes tun, als ihm zu Kräften zu verhelfen. Das ist genau so, wie wenn ich eine halb erloschene Glut wieder entfachen will. Ich brauche dazu kein Feuer, sondern nur einen winzigen Funken. Ein Funke genügt dann auch, einen ganzen Wald in Brand zu setzen. Suche den Funken, der das Feuer der Heilkraft in Dir entzündet.“

◆ GOTT

Ich benutze diesen Begriff für eine Funktion, Energie oder Prinzip, welche/s auf einer höheren (oder der höchsten) Ebene anzusiedeln ist und eine spirituelle Erfahrungsdimension bereithält, weil GOTT in unserem Kulturkreis der gewohnte und meist verwendete Begriff ist.

Um jedoch Missverständnissen vorzubeugen: Mit dieser Begrifflichkeit verbinde ich nicht den vermenschlichten, monotheistischen GOTTVATER im Himmel (mit langem Bart und wallendem, weißen Gewand), der im traditionellen christlichen Vorstellungsbild allmächtig ist.

Kurz gesagt, steht für mich dieses Etwas, von mir der Einfachheit halber und im Buch durchgängig GOTT genannt, zugleich für den Anfang (sozusagen die Ursuppe, aus der alles entstanden ist) und den (transzendenten) Himmel bzw. erlösten und erleuchteten Zustand, zu dem wir alle hinstreben. GOTT also als Prinzip im dualen Sinne, wo alle Gegensätze und Entitäten zwei und doch eins sind, als Wirkungs- und gestaltende Kraft, die nicht-zeitlich ist und mit Liebe (soweit dieser Begriff nun wieder ausreicht) allem Sinn gibt – eine Vorstellung wie sie vor allem aus fernöstlichen Religionsphilosophien bekannt ist. Eine erfahrbare Tatsache, die auch mit dazugehört, wird im Osten Karma und im Westen Schicksal genannt.

Für ihn/sie/es, hier „GOTT“ genannt, gibt es viele weitere Begriffe aus anderen philosophischen, religiösen oder kulturellen Traditionen, von denen ich beispielhaft einige anführen möchte: DAS HÖHERE (oder höchste) Selbst, DIE EXISTENZ, LEBENSENERGIE, GÖTTLICHE ENERGIE, GÖTTLICHE STIMME, ALLUMFASSENDE LIEBE, ATMAN, BUDDHA, BUDDHASCHAFT oder ERLEUCHTUNG, MUTTERGÖTTIN oder KALI und so weiter.

Mit diesen und allen weiteren Namen oder der Bezeichnung, die Ihnen selbst am nächsten liegt, mögen Sie den Begriff „GOTT“ identifizieren, wenn Sie in den folgenden Texten auf diesen Begriff stoßen.

◆ STAATSKIRCHE

Unter diesem Begriff verstehe ich nicht etwa eine vom Staat kontrollierte Kirche, sondern die religiösen Gemeinschaften, die mit dem Staat einen Pakt der gegenseitigen Nichteinmischung geschlossen haben.

Das hat für die mächtigen Führer dieser Kirchen in Deutschland den Vorteil, dass sie sich nicht über freiwillige Spenden ihrer Mitglieder finanzieren, sondern über die vom Staat eingezogene Kirchensteuer. Ich bin sicher: Jesus von Nazareth hätte Priester, die Kriegsschiffe und Panzer segnen, aus dem Tempel gejagt.

Warum ich Manie und Depression getrennt behandle

Jeder Mensch trägt die Zustände „manisch“, „normal“ und „depressiv“ in unterschiedlichem Maße in sich, das heißt, jeder Mensch kann sowohl manisch als auch depressiv werden. Ich werde im weiteren Verlauf dieses Buches herausarbeiten, dass sowohl die Manie als auch die Depression ihre Ursache in der Tatsache haben, dass der Mensch sich vom Göttlichen abgewandt und dem Wissenschaftlichen zugewandt hat. Heilung beider Krankheiten ist nur möglich, wenn es dem Kranken gelingt, zu einem Weltbild zu finden, das sowohl dem Göttlichen, als auch dem Wissenschaftlichen Raum gibt.

Die manische Phase hat völlig andere Kriterien als die depressive. Es entsteht deshalb Verwirrung, wenn man versucht, dem Betroffenen **gleichzeitig** Ratschläge zu geben, wie er sich in der einen und in der anderen Phase zu verhalten hat.

Ich behandle Manie und Depression getrennt, weil ich zunächst erreichen möchte, dass der manisch betonte Mensch nicht mehr in eine krankhafte Phase abrutscht. Dies, weil der Manische im Gegensatz zum Depressiven nicht nur sich selbst, sondern auch andere gefährdet.

Die Ursachen der Manie

Manie hat immer damit zu tun, dass ein Mensch den jetzigen Zustand dieser Welt nicht akzeptiert, ja, **ihn nicht akzeptieren kann**. Ich gehe im Folgenden von der Annahme aus, dass die wahre, unsterbliche Existenz des Menschen das ist, was gemeinhin als „Seele“ bezeichnet wird. Ich bin der Ansicht, dass sowohl Manie als auch Depression notwendig sind, die Menschheit in ihrer evolutionären Entwicklung voranzutreiben. Wenn diese Annahme richtig ist, wäre das die Erklärung der Tatsache, dass immer mehr Menschen manisch und depressiv werden. Ich zitiere im Folgenden, was berühmte Philosophen zu diesem Thema gesagt haben:

„Die Menschheit befindet sich auf halbem Wege zwischen den Göttern und den Tieren“, schrieb einst Plotin.

„Die Zukunft der Menschheit heißt kosmisches Bewusstsein“, sagten Sri Aurobindo und Teilhard de Chardin.

Ken Wilber gilt als einer der größten Philosophen der Jetztzeit. Er ist derjenige, dem es gelungen ist, den Bogen zwischen den Theorien der fernöstlichen Religionen und den Theorien der Wissenschaftler zu schlagen.

Er schreibt in seinem Vorwort zu „Halbzeit der Evolution“:

„Auch wenn der Mensch sich bereits auf dem Weg vom Tier zu den Göttern befindet, verbleibt er in der Zwischenzeit in einem recht tragischen Zustand. In der Schwebe zwischen beiden Extremen ist er den stärksten Konflikten ausgesetzt. Nicht mehr Tier, aber auch noch nicht GOTT – oder schlimmer, halb Tier, halb GOTT: So steht es um die Seele des Menschen.

Anders ausgedrückt: Der Mensch ist eine im tiefsten Wesen tragische Erscheinung mit einer vielversprechenden Zukunft – wenn er es schafft, den Übergang zu erleben“.

Der Wissenschaftler Fritjof Capra sagt dazu:

„Wilber vereint wissenschaftliche und religiöse Begriffe von Wirklichkeit, GOTT, Bewusstsein, Geschichte und Evolution in einem atemberaubenden kosmischen Bogen. Ich kenne keinen modernen Autor, der über diese tiefen existentiellen Fragen mit solch bestechender Klarheit schreiben kann.“

Manie und Gesellschaft

Der manisch betonte Mensch kommt mit dem jetzigen Zustand dieser Welt und der Entwicklung dessen, was wir „Gesellschaft“ nennen, nicht zurecht. Während der Depressive zu der Überzeugung neigt, dass die Welt „den Bach runter geht“ und er in die Handlungsunfähigkeit abgeleitet, fühlt der manisch betonte Mensch sich berufen, an der Verän-

derung der Welt zum Positiven mitzuwirken, das heißt, die Welt zu „verbessern“. Das führt oft dazu, dass er sich zu wichtig nimmt, was – exzessiv ausgelebt – in die krankhafte Phase führt.

Gesellschaftskritik, wie ich sie heute verstehe, hat konstruktiv zu sein und nicht destruktiv. Das bedeutet konkret, dass der intelligente Mensch die Zustände um sich herum auf der Basis seines derzeitigen Bewusstseins analysiert und dann seinen Umständen gemäß handelt. Das fällt dem manisch betonten Menschen schwer. Er unterschätzt in der manischen Phase die Kräfteverhältnisse dieser Gesellschaft und wähnt sich mächtig genug, sein Bild von dem durchzusetzen, wie die Welt nach seiner Meinung zu sein hätte.

Wenn wir von „GESELLSCHAFT“ sprechen, vergessen wir oft, dass wir ein Teil davon sind. Es ist bequem, alle Missstände nach außen zu projizieren und alle Schuld „DENEN DA OBEN“ zuzuweisen. Oberflächlich betrachtet, ist dies auch so; erst dann, wenn wir unser Weltbild dahingehend verändern, dass wir über dem Menschen eine göttliche Instanz sehen, werden wir fähig, zu akzeptieren, dass „DIE DA OBEN“ mächtiger sind als wir selbst. Dennoch haben auch wir Macht, wir müssen sie nur nutzen.

Ich gebe dafür ein Beispiel: Jeder Mensch weiß heute, dass die Rohstoffe knapp sind, aus diesem Grunde gibt es Container, in denen Flaschen gesammelt und dem Recycling zugeführt werden.

Wer weiter denkt, kommt zu der Erkenntnis, dass es besser ist, Flaschen öfter als einmal zu verwenden und so die Energie zu sparen, die notwendig ist, das Glas zu recyceln. Das führt zu der Frage, warum es immer noch erlaubt ist, dass Firmen Getränke in Einwegflaschen abfüllen. Wenn man dieser Frage nachgeht, kommt man zu der Erkenntnis, dass die Profitgier einiger Menschen so stark ist, dass sie ihr Eigeninteresse über das der Gemeinschaft stellen. Das tut aber auch jeder, der heutzutage ein in Einwegflaschen abgefülltes Getränk kauft. Wenn jeder, der das erkennt, konsequent darauf verzichtet, diese Artikel zu kaufen, wird es bald keinen Markt mehr dafür geben und die Produzenten werden aufhören, Getränke in Einwegflaschen abzufüllen.

Diejenigen, die immerzu fordern, dieses oder jenes müsse verboten werden, sollten sich darüber klar werden, dass dies – konsequent umgesetzt – in die Diktatur führt. Nur dann, wenn wir unser Bewusstsein erweitern, können die notwendigen Veränderungen im Rahmen persönlicher Freiheit stattfinden.

Die „GESELLSCHAFT VON HEUTE“ ist krank und damit auch wir. Solange der Mensch als solcher nach materiellen Dingen und Macht strebt, wird der Revolutionär, dann, wenn er an die Macht gekommen ist, seine Ideale verraten und sich nicht besser verhalten als seine Vorgänger. Siehe dazu den „Cashmere-Kanzler“ und seinen Außenminister. Nur dann, wenn man diese Menschen als arme MACHT-KRANKE sieht, kann man ihnen ohne Wut und

Zorn begegnen und so verhindern, dass man weder manisch ausflippt noch depressiv wird.

Das heißt nicht, dass mir diese Dinge heute egal sind. Ich nehme sie weiterhin wahr und versuche im Rahmen der Macht, die mir gegeben ist, darauf einzuwirken. Was bezüglich Politik konkret bedeutet, dass ich bei der nächsten Wahl „ungültig“ wählen werde, damit die Machthaber erkennen können, dass ich nicht zu bequem bin, an der Wahl teilzunehmen, diese jedoch mit einem ablehnenden Votum versee.

Es ist mir klar, dass ich damit im Moment nur relativ wenig bewirke, aber Bewusstsein kann sich exponentiell verbreiten: Wenn es mir gelingt, nur vier Menschen davon zu überzeugen, dass es „richtig“ ist, so zu handeln und jeder dieser vier Menschen wiederum vier Menschen überzeugt, wird die Welt sich schnell verändern.

Was nutzt das krankhafte manische Handeln? Nichts, denn die Machthabenden haben die Zwangspsychiatrie geschaffen, mittels derer dem Maniker im Zweifelsfall die Machtverhältnisse klar gemacht werden.

Kapitalismus

Der Kapitalismus hat keinen Grund, menschlich zu sein; er braucht keine andere Ethik als die Effizienz der Vernunft, die auf ein Maximum an Profit in den verantwortlichen Händen zielt. Skandale und Krisen entsprechen der Natur des Kapitalismus; sie sind die Regel, nicht die Ausnahme. Indem wir verinnerlichen, dass alles das, was uns in der heutigen Zeit als ungerecht erscheint, im kapitalistischen System ganz normal ist, erreichen wir die innere Ruhe, die es uns ermöglicht, in manisch betonten Phasen nicht mehr krank zu werden. Nur dann, wenn wir aufhören, über den Zustand der Gesellschaft zu jammern, und statt dessen anfangen, an der Veränderung unseres Bewusstseins zu arbeiten, werden wir den inneren Frieden finden, der die Voraussetzung für wirkliches Glück bildet.

Kindheit und Jugend

Die Anlage zum manisch betonten Menschen ist bereits bei Kindern ab drei Jahren erkennbar. Es handelt sich um die Kinder, die in besonderer Weise aktiv sind, und die auf jede Art von Ungerechtigkeit besonders heftig reagieren.

Eines der Erziehungsprobleme unserer Gesellschaft ist, dass die Kinder zu absoluter Ehrlichkeit erzogen werden und dann erkennen müssen, dass es in der heutigen Zeit zwischen den Polen Ehrlichkeit und Unehrlichkeit einen künstlichen Begriff mit Namen „CLEVERNESS“ gibt, was sinngemäß „GESELLSCHAFTLICH TOLERIERTE UNEHRlichkeit“ bedeutet. Der manisch betonte Mensch hat damit Schwierigkeiten. Besonders, wenn ihm bewusst wird, dass derjenige, der nicht *clever* ist, es in unserer Gesellschaft in der Regel nicht weit bringen kann.

Diese Erkenntnis kann beim manisch-betonten Menschen zu unterschiedlichen Ergebnissen führen:

Ken Wilber hat bereits als 23-jähriger ein Buch mit dem Namen „DAS SPEKTRUM DES BEWUSSTSEINS“ geschrieben. Der Wunderknabe lebte in Lincoln, Nebraska, wo er Teller wusch, meditierte und jedes Jahr ein Buch schrieb.

Ich selbst habe keinen Beruf gelernt, weil ich die Ungerechtigkeiten am Arbeitsplatz nicht ertragen konnte und mich nicht unterordnen wollte. Vorausgegangen war eine Schulzeit, in der meine Lehrer in Bezug auf Leistung an mir nichts aussetzen hatten; wohl aber an meinem Betragen, meinem NICHT-ANGEPASST-SEIN, was zu entsprechenden Kopf- und Fußnoten in meinem Abgangszeugnis geführt hat. Im Gegensatz zu Ken Wilber entstamme ich einer atheistischen Familie, so dass Streben nach materiellen Dingen bis zu meinem 42-ten Lebensjahr Ziel meines Lebens war. Kein Wunder, dass ich mein Leben wegwerfen wollte, als ich erkannte, dass ich dieses Ziel nicht erreichen konnte.

Weltverbesserer

Manisch betonte Menschen streben nach einer perfekten Welt, in der „DIE GUTEN“ das Sagen haben. Aber diese Welt ist nicht so eingerichtet und wenn man Ken Wilber gelesen hat, wird einem auch klar, warum das so ist. In der Evolution hat alles und jedes seinen Platz und auch das scheinbar Böse und Schlechte trägt dazu bei, dass Evolution stattfindet. Das GUTE hatte im Laufe der Geschichte bereits viele Chancen, aber so lange das Bewusstsein der Menschen noch das des Neandertalers ist, wird es sich nicht durchsetzen. Man kann deshalb die Existenz des BÖSEN als Anreiz sehen, dass das GUTE sich noch mehr anstrengen muss.

Wir leben in einer Welt, in der Worte mit positivem Inhalt Schimpfworte geworden sind. Als Beispiel soll das Wort „Weltverbesserer“ dienen. Kann es etwas Besseres geben, als die Welt zu verbessern? Wie konnte es dazu kommen, dass die Welt nicht demjenigen jubelt, der versucht sie zu verbessern?

Die Antwort ist, dass nur diejenigen mit diesem Schimpfwort belegt werden, die versuchen, ihre Mitmenschen **zwanghaft** zu missionieren. Nur der, der demütig und bescheiden den Anderen das vorlebt, was ihm an Erkenntnissen zuteil geworden ist, kann bei seinen Mitmenschen etwas bewirken. Solange der manisch betonte Mensch das nicht erkannt hat, wird er zwangsläufig bei seinen Versuchen, die Welt zu verbessern, scheitern müssen.

Drogen

Drogen sind in erster Linie Mittel zur Realitätsflucht. Der Bogen spannt sich von den sogenannten „harmlosen“ Drogen wie Essen, Süßigkeiten, Kaffee, Zigaretten, Alkohol und Tranquilizern über Marihuana und Haschisch bis hin zu LSD, Kokain und Heroin.

Es ist bekannt, dass in den sechziger Jahren dieses Jahrhunderts Menschen wie Timothy Leary auf **wissenschaftlicher** Basis mit Drogen experimentiert haben. Wenn ich richtig informiert bin, war eine Zielsetzung dieser Experimente, AUSSER-KÖRPER-ERFAHRUNGEN zu machen und damit die Existenz dessen zu beweisen, was wir „SEELE“ nennen.

Wenn wir von der Prämisse Ken Wilbers und anderer ausgehen, dass die Menschheit auf der Schwelle zum nächsten Evolutionssprung steht, bekommt die Tatsache, dass fast alle Jugendlichen in den sogenannten zivilisierten Ländern heutzutage bereits im Alter von fünfzehn bis achtzehn Jahren mit Drogen experimentieren, eine besondere Dimension.

Ich sage damit nicht, dass es gut ist, mittels Drogen vor der Realität zu flüchten. Im Gegenteil, denn die Realität holt den Menschen immer wieder ein. Aber eine **einmalige** Drogenerfahrung kann dem Menschen zeigen, was Bewusstseinsweiterung sein kann.

Bhagwan Shree Rajneesh, der sich später „Osho“ nennen ließ, sagte bereits 1977 zu diesem Thema:

„Drogen sind so verführerisch, weil sie das Bewusstsein dazu bringen, sich auf chemischem Wege weiter auszudehnen, als es normalerweise der Fall ist.

LSD, Marihuana, Meskalin oder Heroin führen zu einer plötzlichen Bewusstseins-erweiterung, die aber erzwungen und gewaltsam ist, und die man besser bleiben lässt. Und sie ist rein chemisch – hat also mit Spiritualität nichts zu tun. Durch Drogen wächst du nicht im Geringsten! Spirituelles Wachstum kommt nur durch bewusste Mühe zustande. Seelisches Wachstum ist nicht billig zu haben, nicht so billig, dass ein bisschen LSD genügt, eine ganz kleine Dosis LSD, um anzukommen. Aldous Huxley hat sich sehr geirrt, als er glaubte, durch LSD zur gleichen Erfahrung gelangt zu sein wie Kabir, Meister Eckhard oder Basho. Nein, es war nicht das gleiche. Die Ähnlichkeit liegt in der Bewusstseins-erweiterung. Aber es gibt Unterschiede: LSD ist gewaltsam, es übt Zwang auf dein biochemisches System aus. Und: du selbst veränderst dich nicht. Du wächst dadurch nicht. Sobald der Drogeneinfluss abnimmt, bist du wieder der gleiche Mensch, derselbe kleine Mensch.“

Es ist eine Tatsache, dass Jugendliche in der heutigen Zeit verstärkt dazu neigen, Bewusstseins-erweiterung über Drogen erfahren zu wollen. Wenn es bei einer einmaligen Erfahrung bleibt, kann dies hilfreich sein, aber die Gefahr, abhängig zu werden, ist so groß, dass ich keinem rate, diesen Weg zu gehen.

- ◆ Drogen wirken **direkt** auf die Psyche und potenzieren die Manie. Sie müssen deshalb von manisch betonten Menschen strikt gemieden werden.

Geld und Gesundheit

Meine bisherige Arbeit mit Betroffenen macht es notwendig, etwas über dieses Thema zu sagen. Dies besonders, weil es oft vorkommt, dass Menschen sich in der Phase, die ich „manisch krank“ nenne, wirtschaftlich ruinieren. Wenn dieser Fall eingetreten ist, ist der Heilweg oft besonders schwierig, weil sich Freunde und Verwandte meistens nach anfänglicher Hilfsbereitschaft von dem Betroffenen abgewandt haben.

In solchen Fällen verweise ich auf meinen Lebensweg. Ich habe mich **nicht** mit der Tatsache abgefunden, dass mir das Geld fehlte, notwendige Therapien und Seminare zu machen. Deshalb habe ich gearbeitet. Ich bin mir **nicht** zu schade gewesen, auch sogenannte „NIEDERE ARBEITEN“ zu verrichten und das damit verdiente Geld in meinen Heilprozess zu investieren. Auch das ist einer der Gründe, weshalb ich es geschafft habe, gesund zu werden.

Hinweise für Eltern, Angehörige, Partner und Freunde

Manie hat immer etwas mit der Herkunftsfamilie des Patienten zu tun. Wann immer dieses Thema zur Sprache kommt, gibt es Probleme, weil Eltern meinen, dass man ihnen **Schuld** an der Krankheit ihres Kindes zuschieben will.

Ich sage:

*„Es gibt **niemals** Schuld seitens der Eltern. Eltern tun immer das Beste, was sie gemäß dem jeweiligen Stand ihres Bewusstseins und im Rahmen ihrer finanziellen Möglichkeiten zu tun imstande sind.“*

Ich sage weiter:

„Man kann aus einem Stein keine Suppe kochen“, und meine damit, dass niemand mehr geben kann, als er hat.

Nun ist beispielsweise Ihr Kind – das wahrscheinlich schon selbst erwachsen ist – krank. Sie leiden mit, und Sie möchten helfen. Lassen Sie uns gemeinsam versuchen, dieses Ziel zu erreichen!

Der Volksmund sagt: *„Der Prophet gilt nichts im eigenen Land.“*

In diesem Sinn sage ich: *„Familienangehörige können ihre Angehörigen nicht therapieren!“*

Daraus folgt, dass Eltern, Geschwister und Partner nicht Begleiter des Patienten im Sinne dieses Buches sein können.

Wenn ich gefragt werde, was man tun muss, um einen Menschen von der Manisch-Depressiv-Krankheit zu „heilen“, sage ich provokativ vereinfachend:

„Man muss einfach nur die Manie kultivieren und bei dem Patienten ein stabiles GOTT-BILD installieren.“

Mit dieser Antwort stoße ich direkt zum Kern des Problems vor, denn diese Krankheit steht unmittelbar mit der Tatsache in Zusammenhang, dass die meisten Menschen unserer Kultur sich zwar CHRISTEN nennen, aber nicht wirklich an GOTT glauben.

Depression basiert auf Angst. Können Sie sich vorstellen, dass ein Mensch, der wirklich an GOTT glaubt, Ängste haben kann? Die Antwort auf diese Frage kann nur „Nein“ lauten und impliziert sofort eine weitere Frage, nämlich: *„Wie kann man den Depressiven dazu*

bringen, sich GOTT zuzuwenden?“ Religiöse Organisationen – wie unsere Staatskirchen – versuchen, uns den Weg zu zeigen. Sie tun das offensichtlich mit immer weniger Erfolg. Warum sonst ist Depression die heimliche Volkskrankheit Nr.1 geworden?

Das indische Wort Guru bedeutet frei übersetzt „WEGWEISER“. Dazu ein Witz:

„Was haben Guru und Wegweiser gemeinsam?“ Antwort: „Beide zeigen den Weg, aber sie gehen ihn nicht.“

Nur ein Witz. Die Wahrheit ist, dass es viele Gurus gibt, die von den meisten Menschen nicht als solche angesehen werden. Menschen wie du und ich, die in der Stille wirken, indem sie, ohne groß etwas her zu machen, christliche Nächstenliebe leben.

🗒️ Kommentar:

Die „krankhafte Phase der Manie“ wird von einer Gesellschaft ausgelöst, welche sich weit vom göttlichen Plan entfernt hat. Ich glaube fest daran, dass Liebe und Ehrlichkeit das wahre Naturell des Menschen ausmachen.

Wenn ein manisch-kranker Mensch Sie mit Worten und Taten verletzt hat, sollten Sie sich fragen, warum Worte und Taten eines Kranken Sie in dieser Weise treffen konnten.

„Wer ohne Schuld ist, werfe den ersten Stein“, sagte Jesus Christus.

Ich bin weit entfernt davon, diesen werfen zu dürfen. Deshalb möchte ich dieses Buch in dem Sinne verstanden wissen, in dem ich es geschrieben habe: Es ist ein Versuch, den betroffenen Menschen Hilfe zu bringen. Diese Hilfe ist nur dann möglich, wenn alle Beteiligten den Tatsachen ins Auge sehen können. Wenn Sie als Verwandte dies nicht tun können, wird der Patient seinen Weg allein gehen müssen.

Bücher als Hochpotenzen

In diesem Buch wird oft auf Bücher anderer Autoren verwiesen. Wenn man die Seiten aller Bücher zählt, auf die ich verweise und die Seiten der Bücher dazuzählt, auf die deren Autoren verweisen und die Seiten der Bücher, auf die diese Autoren wiederum verweisen, kommt man auf eine Zahl in zweistelliger Millionenhöhe. Ich gebe dafür ein Beispiel: Alan Carr hat ein ausgezeichnetes Buch mit dem Titel „Endlich für immer Nicht-raucher“ geschrieben, das 385 Seiten umfasst. Es ist unmöglich, den Inhalt eines solchen Buches auf eine Seite DIN A4 zu reduzieren, deshalb überlasse ich es meinen Lesern, sich selber zu informieren. Wer „wissen“ will, muss alle diese Buchseiten lesen und das jeweils Gesagte selbst überprüfen. Dazu reicht jedoch weder unsere Zeit, noch die derzeitige Kapazität unserer Gehirne aus. Betrachten Sie mein Buch deshalb als eine Hochpotenz. Ich bitte Sie zunächst einmal zu glauben, was hier gesagt wird, und es gegebenenfalls durch Ausprobieren zu überprüfen.

2. Manie: Was krank macht

In diesem Kapitel werde ich beschreiben, warum ich dieses Buch geschrieben habe. Weiterhin werde ich beschreiben, worin die Manie ihren Ursprung hat und was nach meiner Erkenntnis die Faktoren sind, die in die krankhafte Phase führen.

Warum ich „Verloren im Labyrinth?“ geschrieben habe

Erst als ein naher Verwandter vor zwei Jahren an einer schweren Depression erkrankte und mich um Hilfe bat, wurde mir bewusst, dass mein Heilweg etwas Besonderes ist. Sein Hausarzt hatte ihn mit der Maßgabe krankgeschrieben, dass er seine Psyche untersuchen und behandeln lassen solle. Frank hatte große Angst vor Psychiatern und Neurologen und bat mich deshalb, ihn zu begleiten. Unsere erste Anlaufstelle war ein Psychiater, der einen großen Namen in der regionalen Psychiatrie hat. Leider hatte dieser aufgrund von Überlastung seiner Praxis erst Monate später einen Termin zu vergeben. So lange durfte Frank nicht warten, denn er hatte diesen Arztbesuch bereits zu lange hinausgezögert. Der Zufall wollte es, dass bei unserer zweiten Anlaufstation, einer neurologischen Arztpraxis, ein Patient kurzfristig seinen Termin abgesagt hatte. So kam Frank zu seinem Arzttermin, und ich landete als sein Begleiter im Sprechzimmer.

Bei der Anamnese fragte die Ärztin dann, ob es in Franks Familie schon Krankheiten des Geistes gegeben hätte.

„Ja“, sagte ich. *„Ich bin schon psychisch krank gewesen.“*

„Welches Krankheitsbild?“, fragte Frau Dr. M.

„Manisch-depressiv“, antwortete ich.

„Welche Medikamente nehmen Sie zur Zeit?“, fragte sie.

Ich: „Keine.“

Sie, wie aus der Pistole geschossen: *„Das gibt es nicht!“*

Ich: *„Doch. Sie dürfen das gern überprüfen.“*

Sie: *„Ich praktiziere seit mehr als 40 Jahren und habe noch nie von einem solchen Fall gehört.“*

Damit war ihr Interesse an meinem außergewöhnlichen Heilweg erschöpft. Sie wandte sich meinem Verwandten zu. Frank ist nur depressiv und obrigkeitstgläubig. Er wurde

länger als zwei Jahre krankgeschrieben; er befand sich im März 2002 noch immer in einer Rehabilitationsmaßnahme.

Dieser Arztbesuch hat mir bewusst gemacht, dass mein Heilweg eine Ausnahme ist. Folglich dachte ich, dass es wichtig sei, das Wissen um diesen Prozess weiterzugeben.

Ich wähnte die Ärztin Frau Dr. M. interessiert.

„Mach' einen Termin bei ihr“, dachte ich, „gib ihr Gelegenheit, sich mein Wissen auf Kosten der AOK anzueignen.“

Gedacht, getan. Das Resultat: Nicht das geringste Interesse seitens der Frau Doktor. Sie versteht ihr Fach als Kunst, deshalb verfährt sie nach der Prämisse:

„Die Kunst des Arztes ist, den Patienten so zu behandeln, dass er oft und gerne wiederkommt.“

Dazu fällt mir ein Witz ein: Der Sohn eines Rechtsanwaltes kommt freudestrahlend nach Hause und berichtet, dass er seinen ersten Prozess gewonnen hat. Nachdem er das seinem Vater triumphierend erzählt hat, sagt dieser:

„Du Dummkopf! Diesen Fall hätte ich schon vor zwölf Jahren gewinnen können. Was glaubst du, womit ich dein Studium bezahlt habe?“

☞ Kommentar:

Das ist leider kein Witz, sondern Realität in einer kranken Gesellschaft.

Ich habe noch einen weiteren Versuch unternommen, meinen Heilweg an die Öffentlichkeit zu bringen, indem ich einen Brief an den Geschäftsführer meiner Krankenkasse geschrieben habe.

„Die können doch anhand meiner Akte sehen, dass ich sie seit Jahren nichts gekostet habe“, dachte ich. „Da muss doch Interesse bestehen, die Kosten zu senken!“

Resultat: Bis heute keine Antwort ...

☞ Kommentar:

Als ich noch die Tendenz hatte, in den Zustand „KRANKHAFTER MANIE“ abzugleiten, hätte ich einen Kreuzzug gegen das System unternommen und wäre wahrscheinlich in einer Psychoklinik gelandet.

Nach diesen Vorfällen legte ich das Thema erst einmal ad acta. Aber so einfach macht DAS SCHICKSAL es uns nicht. Kurze Zeit später rief mich ein Freund an, der meinen Weg mitverfolgt hat und meine letzten krankhaften Phasen miterlebte. Er bat mich um

Rat, weil er sich in eine manisch-depressive Frau verliebt hatte. Im Zuge des Versuches, dieser Frau zu helfen, habe ich die erste Fassung von „VERLOREN IM LABYRINTH?“ geschrieben.

Im vergangenen Jahr habe ich die Hauptverwaltung der AOK, in der Absicht angeschrieben, die verantwortlichen Herren dort zu veranlassen, einen Hinweis auf mein Buch in ihr Magazin „BLEIB‘ GESUND!“ aufzunehmen. Dieses bunte Magazin wird jeden Monat kostenlos an alle Mitglieder der AOK versandt. Die Gegenstrategie der AOK-Oberen ist einfach: Man gibt auf derartiges einfach keine Antwort.

Wenn Sie das nicht glauben, können Sie einen Versuch machen: Schreiben Sie an die AOK, weisen Sie auf mein Buch hin und bitten Sie, darüber in „BLEIB‘ GESUND!“ zu berichten. Schauen Sie, was dann passiert.

Einige Wochen später hatte ich in der AOK-Filiale meines damaligen Wohnortes zu tun. Plötzlich hatte ich einen Einfall, den ich sofort in die Tat umsetzte. Ich fragte, ob ich den Leiter dieser Filiale, den ich hier „Meyer“ nennen möchte, sprechen könne. Herr Meyer hatte nicht nur Zeit für mich, sondern war auch wegen eines manisch-depressiven Falls in seinem Umfeld sehr an diesem Thema interessiert. Nachdem wir uns länger als zwei Stunden unterhalten hatten, kam von seiner Seite der Vorschlag, in dieser Stadt, die 70.000 Einwohner hat, einen Vortrag über mein Buch zu organisieren.

Ich erklärte mich bereit, **kostenlos** zu referieren. Wir schieden mit einer Vereinbarung über Zeit und Ort.

Kurze Zeit später rief mich Herr Meyer an und sagte den Vortrag ab; der Etat für derartige Aktionen sei für dieses Jahr schon ausgeschöpft. Als ich den Vorschlag machte, den Termin auf den Januar des folgenden Jahres zu verlegen, saß er in der Klemme.

Er sagte etwas wie *„es ist jetzt noch zu früh, Termine für das nächste Jahr zu planen“* und beendete das Telefongespräch.

Das wollte ich nun doch genauer wissen, deshalb suchte ich Herrn Meyer im Dezember noch einmal persönlich auf. Meine Frage, ob er denn jetzt in der Lage sei, einen Termin für das nächste Jahr zu machen, brachte ihn offensichtlich in Schwierigkeiten. Ich erlöste ihn, indem ich fragte, ob er „ANWEISUNGEN VON OBEN“ hätte, den Vortrag nicht stattfinden zu lassen. Er nickte nur stumm.

✍️ **Kommentar:**

Wir müssen uns mit der Tatsache abfinden, dass die Pharma-Industrie ihre Verdienstquellen nicht so ohne weiteres aufgeben wird.

Beschreibung der Symptome: Psychosomatik

Dr. Rüdiger Dahlke, geb. 1951, studierte Medizin und absolvierte anschließend eine Ausbildung zum Arzt für Naturheilweisen und zum Psychotherapeuten.

Es geht ihm um ein neues, konstruktives Verständnis von Krankheit. Die verschiedenen Krankheiten haben symbolische Bedeutungen, die auf ungelöste seelische Konflikte verweisen. Als ein Geschehen, das Sinn hat, kann Krankheit verstanden und dann auch überwunden werden. Der Betroffene macht dabei einen Schritt der Reife, Befreiung und echten Heilung.

In seinem Buch „Krankheit als Symbol“ schreibt Rüdiger Dahlke zum Stichwort **manisch-depressiv** folgendes:

1. Symptome:

Stimmungsschwankungen von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt.

Motorische Schwankungen: Von enorm gesteigert bis enorm verlangsamt.

Manie:

- ◆ Schlaflosigkeit
- ◆ Übersteigerte Wachheit
- ◆ Enorme geistige Aufgewecktheit
- ◆ Für Außenstehende unverständliche Heiterkeit
- ◆ Ideenflucht und Rededrang bis zu Missionierungsbestrebungen
- ◆ Maßlose Selbstüberschätzung
- ◆ Sich für den Größten und Besten halten

Depression:

- ◆ Unfähigkeit, auf Außenreize zu reagieren
- ◆ Todessehnsucht
- ◆ Minderwertigkeitsgefühl

2. Bearbeitung:

- Die Existenzberechtigung der Extreme bzw. die Polarität anerkennen und aus ihrem Erleben heraus auf die Suche nach der Mitte gehen.

-
- Die getriebene laute Heiterkeit in die gelassene Heiterkeit der Seele wandeln. Aus der Ideenflucht und dem Rededrang den Mut zu eigenen, auch hochfliegenden Ideen und die Fähigkeit zu begeisternder Rede behalten.
 - Aus der maßlosen Selbstüberschätzung die eigenen Möglichkeiten zum Erreichen der Einheit, der Mitte, des Selbst herausspüren.
 - Zum Himmel hoch jauchzen, den Himmel, das Himmelreich GOTTES, in sich verwirklichen.
 - Aus der Depression die Fähigkeit mitnehmen, sich auf den Tod einzulassen und sich mit ihm auseinander zu setzen; lange, bevor er einen holt.

Übungen der Erdung in der manischen Phase: (Landen lernen.)

- Einfache Handarbeiten
- Gartenarbeit
- Täglich aus eigener Kraftanstrengung schwitzen

Übungen, die die Mitte zum Ziel haben:

- Mandala-Malen und Meditation
- Thai Chi
- Chi gong und Töpfern auf der rotierenden Scheibe
- Hata Yoga
- Einen Lebensrhythmus finden, der die Verbindung der Pole möglich macht.
- Versöhnung der beiden Stimmungsextreme
- Integration der beiden Seelen in der eigenen Brust
- Seine Mitte finden
- Mit den Füßen fest in Mutter Erde verwurzelt sein
- Den Kopf zum Vater im Himmel erheben

Christus-Worte:

- *„Sei heiß oder kalt, die Lauwarmen will ich ausspucken!“*
- *„Wenn dich jemand auf die linke Wange schlägt, biete ihm auch die rechte dar.“*

Sich vom ersten Zitat zum zweiten entwickeln.

Ziel:

Ein Mensch, der so in seiner Mitte ruht, dass ihn nichts mehr erschüttern kann.“

📖 Kommentar:

Zu dem Zeitpunkt, als ich „KRANKHEIT ALS SYMBOL“ in die Hand bekam, war ich bereits einen großen Teil des Weges gegangen. Ich kann bestätigen, dass alles, was Rüdiger Dahlke in diesem Buch mit knappen Worten sagt, nach meiner Erfahrung richtig ist, und ich empfehle außerdem folgende seiner Bücher:

„KRANKHEIT ALS WEG“ und

„KRANKHEIT ALS SPIEGEL DER SEELE“

Wie äußert sich „manisch-depressiv“?

Nicola Kessler schreibt in „Manie-Feste“:

„Die Selbsteinschätzung eines Manikers ist in der manischen Phase verändert. Er ist extrem selbstbewusst, und es mangelt ihm an Selbstkritik. Das führt zu einer gesteigerten Vitalität, deren Konsequenzen aber, insbesondere in Verbindung mit Ideenreichtum, mangelnder Ermüdbarkeit und Enthemmung sehr negativ sein können: Es kommt vor, dass Maniker in den manischen Phasen ihre Ehe zerstören und sich finanziell ruinieren.

Für gewöhnlich fehlt dem Maniker die Krankheitseinsicht. Im Gegenteil: Sie fühlen sich außerordentlich wohl und können kaum verstehen, dass ihre nächsten und engsten Freunde anderer Meinung sind.

Es ist in der Regel eine enorme Belastung für eine Ehe oder den Familienzusammenhalt, wenn die Angehörigen den manischen Menschen für krank und behandlungsbedürftig halten. Solche Situationen erfordern von allen Beteiligten ein Höchstmaß an Verständnis, Takt und Geduld!

Besonders schwierig wird es, wenn Außenstehende durch Ablehnung und aufgrund eigener Kränkung die Lage noch komplizieren, weil sie nicht wissen, dass bei dem Betroffenen nicht schlechtes Benehmen, sondern Krankheit im Spiel ist.

Maniker haben in der manischen Phase für gewöhnlich ein geringes Schlafbedürfnis. Sie fühlen sich selten müde und werden durch den schnellen Strom ihrer Einfälle wachgehalten. Auch die sexuelle Aktivität ist häufig erhöht.

Oft vernachlässigen sie die Nahrungsaufnahme und verlieren dabei an Gewicht. Wenn übersteigerte Aktivität, verminderte Nahrungsaufnahme und Schlafmangel zusammenkommen, entwickelt sich zunehmend körperliche Erschöpfung, die schließlich zum Zusammenbruch führt.“

✍️ Kommentar:

In diesem Text finde ich mein Verhalten in der krankhaften Phase treffend beschrieben.

In ihrem einführenden Text mit dem Titel „Beobachtungen von draußen“ schreibt Nicola Keßler:

„Manie und Depression beanspruchen in ihren Ausprägungen den Menschen total. Insbesondere die Manie ist als ›Aufkündigung des Kompromisses‹ beschrieben worden. Hans-Ludwig Kröber, einer der wenigen Psychopathologen, der sich unvoreingenommen der manischen Aussage zuwendet, fand bei manisch aktualisierten Werten die Regelmäßigkeit, dass sie stets ›rein, unvermengt und kompromisslos‹ realisiert werden.“

Weiter schreibt die Autorin:

„Die Psychiatrie und ihre Instrumente haben die drei Frauen (deren Geschichte ihr Buch beschreibt) als Instrumente von Macht erlebt. Polizeieinsätze wurden eingeleitet, um sie von ihren manischen Ausflügen zurückzuholen, dann folgte die Zwangseinweisung. Fixierungen, Spritzen – ein gesellschaftlich toleriertes, vielleicht auch erwünschtes Vorgehen gegen Menschen, die aus dem Rahmen fallen.

Die reiche Innenwelt des psychotischen Menschen wird mit brachialer Gewalt in ihre Grenzen verwiesen, damit die ›Gesellschaft‹ ihr Gesicht wahrt‹ und sie weiter glaubhaft vertreten kann, sie repräsentiere Vernunft, Normalität und Wirklichkeitssinn. Dabei verkehren sich die Verhältnisse, stehen die Kategorien von vernünftig und verrückt, gesund und krank heute mehr denn je in Frage. Kann man die standardisierten, kanonisierten Handlungsmuster der Normalen wirklich ›vernünftig‹ nennen, oder sind sie nicht vielmehr Ausdruck unserer eigenen Verlogenheit?“

✍️ Kommentar:

Wer mein Buch aufmerksam liest, wird erkennen, dass Nicola die Fakten richtig gesehen, aber zum Teil falsche Schlüsse gezogen hat. Das kann gar nicht anders sein, denn es sind, wie sie selbst sagt, „Beobachtungen von draußen“. Kritisch, aber dennoch von draußen. Ich empfehle Nicolas Buch als ein „Muss“, weil es hilft, den Blick für das Wesentliche zu schärfen. Die Polizeieinsätze, die Spritzen und Fixierungen sind meines Erachtens so lange **notwendige** Mittel, den entgleisten Maniker aus der krankhaften Phase herauszuholen, wie die Gesellschaft keine bessere Alternative schafft.



Für denjenigen, der die Empfehlungen, die ich in diesem Buch gebe, befolgt, wird dieses Szenario bald nicht mehr notwendig sein. Es gibt Tausende manisch betonter Menschen, die ihre Manien ausleben und **niemals** in eine krankhafte Phase eintreten.

Wie **ich** es sehe

Manie und Depression sind duale Gegensätze, die bei jedem Menschen wie Wellen kommen und gehen. Diese Wellen schwingen unterschiedlich hoch, was manche Menschen zu der Ansicht bringt, Manie sei bei ihnen nicht vorhanden. Schulmediziner vergleichen das mit der Bewegung einer Schaukel: Wenn eine Schaukel zu einer Seite hochschwingt, ist die Gegenbewegung zur anderen Seite in etwa gleich hoch. Ich halte diesen Vergleich für falsch, weil er impliziert, dass Manie nicht mehr sein kann, wenn die Depression verschwindet.

Mein Vergleich ist die Amplitude:

Wenn man sich den Swing zwischen Manie und Depression als eine Welle auf einem Oszillographen vorstellt, kann man sich den höchsten Punkt der Welle als den Höhepunkt der manischen Phase mit „Plus Fünf“ und den tiefsten Punkt der depressiven Phase mit „Minus Fünf“ vorstellen. Der Zustand, der angestrebt wird, entspricht einer abgeflachten Welle, deren tiefster Punkt „Minus eins“ und deren höchster Punkt „Plus Drei“ ist.

Der Zeitfaktor

Einer der Gründe, warum Schulmediziner die Manisch-Depressiv-Krankheit nicht heilen können, ist die Tatsache, dass Ärzte und Therapeuten sich aus wirtschaftlichen Erwägungen die für eine sinnvolle Behandlung notwendige Zeit nicht nehmen können. Theoretisch wäre es sinnvoller, einigen wenigen Menschen mehr Zeit zu widmen, als die verfügbare Zeit auf zu viele aufzuteilen; also einigen wenigen wirklich zu helfen, statt keinem richtig.

Weil das so ist, benötigt der Patient nach der Entlassung aus der Klinik einen Helfer, den ich hier „BEGLEITER“ nennen möchte. Diese Person sollte dem Patienten liebevoll gegenüberstehen und willens sein, dem Patienten täglich **mindestens** ein bis zwei Stunden zu widmen. Der Begleiter sollte dieses Arbeitsbuch mindestens einmal von Anfang bis Ende gelesen haben, bevor er mit seiner Arbeit beginnt, die darin besteht, „HILFE ZUR SELBSTHILFE“ zu leisten. Der Begleiter ist in der Regel **kein** Therapeut, und er maßt sich auch nicht an, ein solcher zu sein. Er ist einfach ein Freund, der neben dem Vorlesen der jeweils anstehenden Seiten seinen gesunden Menschenverstand zur Beantwortung der Frage benutzt, wie er am besten helfen kann.

Ich habe nichts gegen den Berufsstand der Ärzte und Therapeuten, im Gegenteil: Ich würde mich sehr freuen, wenn mehr Ärzte und Therapeuten die Erkenntnisse, die dieses

Arbeitsbuch vermittelt, als Baustein in ihre Arbeit integrierten; das heißt, wenn professionelle Helfer als Begleiter im Sinne dieses Buches fungierten. Bleibt natürlich der oben angesprochene Faktor „ZEIT“.

Lässt sich dieses Problem auf dem Wege der Supervision lösen? Könnten Begleiter, die unter der Aufsicht von Ärzten und/oder Therapeuten ihren Dienst am Menschen leisten, dieses Problem lösen?

Manisch betonte Menschen neigen dazu, Missstände, die sie erkannt haben, so schnell wie möglich beseitigen zu wollen. Ein löblicher Gedanke, der sich in der Praxis aber meist nicht umsetzen lässt. Eine der Aufgaben des Begleiters wird deshalb sein, Struktur in das Leben des Patienten zu bringen, ihm zu helfen, die notwendigen Veränderungen nach dem Motto „Einen Schritt nach dem anderen“ unter Beachtung der Gesetze von Natur und Gesellschaft anzugehen.

Wir Menschen zerstören die natürlichen Lebensgrundlagen, auf die unser Organismus im Laufe der Evolution abgestimmt wurde, unter anderem durch Umweltverschmutzung und Elektrosmog. Darüber hinaus ist unsere heutige Lebensweise durch zu viel Stress, mangelnde Bewegung, schlechte Ernährungsgewohnheiten und einen nachlässigen Lebenswandel geprägt. Immer mehr Menschen erkennen, wohin das führt und wollen etwas verändern, doch auch hier gilt: „Eile mit Weile!“

Motivation

In der Psycho-Klinik hatte ich – unter Lithium stehend – eines Tages folgendes Gespräch mit einem Arzt:

„Herr Dr. Sowieso“, fragte ich, „warum sind alle diese Menschen in der geschlossenen Abteilung?“

„Wenn jemand sich oder andere gefährdet“, antwortete er, „wird er zu seiner eigenen Sicherheit hier eingeschlossen!“

„Das kann ich nicht glauben!“, sagte ich. „Ist das wirklich so?“

Er: *„Trauen Sie meinen Worten nicht?“*

Ich: *„Doch, aber ich frage mich, warum Sie dann nicht als Patient hier sind?“*

Er schaute mich erstaunt an.

„Wie kommen Sie denn auf eine derartige Idee?“, fragte er dann, während er sich eine Zigarette anzündete.

„Stimmen Sie mit mir überein, dass Rauchen schädlich ist?“, fragte ich.

Er, irritiert: „Ja, aber was hat das mit Ihrer vorherigen Frage zu tun?“

„Das ist doch ganz offensichtlich“, antwortete ich. „Sie rauchen, obwohl Sie als Arzt besser als andere wissen, welche Folgen das Rauchen hat. Also fügen Sie sich wissentlich Schaden zu, und gehören deshalb – Ihrer eigenen Argumentation zufolge – in eine geschlossene Anstalt.“

Dr. Sowieso lachte irritiert und wandte sich einem anderen Patienten zu ...

☞ Kommentar:

In unserem Land darf ein rauchender Arzt seinem Patienten den Rat geben, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn ihm (dem Patienten) sein Leben etwas wert ist. Glauben Sie, dass das den Patienten motiviert? Meine Meinung ist, dass Raucher eigentlich weder als Lehrer noch als Ärzte tätig sein dürften.

Ich arbeite jetzt als „Motivationstrainer“.

Wenn jemand an mich herantritt und mich bittet, ihn auf dem Weg zur Gesundheit ein Stück zu begleiten, bin ich bereit, mit ihm eine Weile als Freund, Einkäufer, Koch, Butler und Chauffeur zusammenzuleben. Ich wohne im Haus oder in der Wohnung dieses Menschen, kaufe ein, koche und gehe mit ihm zu Ärzten und/oder Therapeuten. Ich gebe all mein Wissen weiter, und ich bringe den Menschen **durch mein Beispiel** dazu, über sein Leben nachzudenken und Veränderungen einzuleiten.

Lithium – nur ein Salz?

Laut „Bittere Pillen“ (Ausgabe 1993-95) wurden mit Lithium-Präparaten im Jahre 1991 fast hundert Millionen Mark umgesetzt. Tendenz steigend. Zu unserem Thema schreiben die Autoren:

*„Wegen der gravierenden Nebenwirkungen und vor allem der Spätschäden sollte die Behandlung mit Lithium auf Menschen mit **schweren** manisch-depressiven Erkrankungen beschränkt bleiben, sofern sachkundige Überwachung der Behandlung gewährleistet ist.“*

„Lithium ist nur ein Salz“, sagt hingegen die Schulmedizin und verweist darauf, dass dieses Mineral im Körper jedes Menschen vorhanden ist. Auf dem Beipackzettel der Lithium-Präparate ist zu lesen, dass Faktoren wie Stress und Kaffee Lithium verstärkt abbauen. Es handelt sich um ein so genanntes „SPIEGELPRÄPARAT“, das heißt, nach der Theorie der Lithium-Therapie muss ständig eine bestimmte Menge dieses Minerals im Blut vorhanden sein, damit die gewünschte Wirkung eintreten kann.

Nach meiner Erfahrung ist es nicht möglich, im Alltag den Blutspiegel so oft zu kontrollieren, dass eine optimale Einstellung gewährleistet ist, weil Faktoren wie Er-

nahrung, Stress und Zustand der Nieren den Lithiumspiegel erheblich beeinflussen können.

„ERFINDER“ der Lithium-Therapie ist Professor Dr. Morgens Schou – inzwischen im Ruhestand. In seinem bereits genannten Buch „LITHIUM-THERAPIE“ habe ich gelesen, dass Lithium ein Präparat ist, das nur bei einem bestimmten Blutwert eine positive Wirkung entfaltet. Dieser Wert schwankt von Patient zu Patient und ist von den verschiedensten Faktoren abhängig: Ernährung, Stress und die Funktion der Organe spielen eine große Rolle.

Die Gefahr einer **Vergiftung durch Überdosierung** ist ständig gegeben!

Professor Schou schreibt:

„Aus zwei Gründen ist die Dosierung von Patient zu Patient verschieden. Zum einen scheiden die einzelnen Patienten das Lithium unterschiedlich aus, so dass sie unterschiedliche Mengen benötigen, um die gleiche Konzentration im Blut zu erreichen. Während für den einen Patienten sechs bis acht Millimol täglich ausreichend sind, wird ein anderer die zehnfache Menge benötigen (!). Zum anderen ist auch die psychische Reaktion der einzelnen Patienten unterschiedlich, so dass der einzustellende Lithium-Blutspiegel aus diesem Grund von Patient zu Patient differieren kann.“

Was Professor Schou dort sagt, ist bedeutsam. Er sagt nämlich, dass Lithium nur dann therapeutisch wirksam sein kann, wenn der Lithium-Blutspiegel entsprechend den individuellen Bedürfnissen des Patienten **optimal** eingestellt ist. Ist dies nicht der Fall, kann das Medikament die versprochene positive Wirkung nicht entfalten.

Die Nebenwirkungen treten jedoch auch dann auf, wenn das Medikament therapeutisch unwirksam ist. Ich empfehle Ihnen, das Buch von Professor Schou zu lesen, weil Sie dort alle Informationen finden können, die für die Entscheidung „Lithium – Ja oder Nein?“ benötigt werden.

Im großen Lithium-Buch von Professor Müller-Oerlinghausen habe ich gelesen, dass man dieses Medikament heute geringer dosiert als noch vor Jahren. Das bedeutet im Klartext: „Früher haben die ›Experten‹ überdosiert, aber jetzt glauben sie die ›RICHTIGE‹ Dosierung gefunden zu haben.“

Wer weiß, ob das stimmt?

Die „EXPERTEN“ nehmen Lithium selbst nicht ein, deshalb können sie – ohne Folgen für die eigene Psyche – Statistiken zitieren, denen zu entnehmen ist, dass die Einnahme dieses Salzes eine gute Sache ist.

🗒️ **Kommentar für Betroffene:**

Wenn Experten oder Angehörige sagen, dass ein Mensch unter Lithium ein lebenswertes Leben führt, ist das eine Anmaßung. Die Frage, was „lebenswert“ ist und

was nicht, kann und darf in diesem Zusammenhang nur von dem Patienten beantwortet werden.

Ich warne jeden, die Verantwortung für Leben und Gesundheit irgendwelchen „EXPERTEN“ zu überlassen. Der Patient hat das Recht und die Pflicht, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen!

Bedenke, dass im kapitalistischen System alles eine Frage von Ökonomie ist. Das Buch von Professor Müller-Oerlinghausen spricht davon, dass allein in Deutschland jährlich 212 Millionen Mark dadurch eingespart werden, dass Patienten mittels Lithium „ruhiggestellt“ werden.

Einen sehr kompetenten, ausführlichen und kritischen Text über Lithium habe ich in dem Buch „CHEMIE FÜR DIE SEELE“ gefunden. Der Autor heißt Josef Zehentbauer, das Buch ist beim Verlag Zweitausendeins erschienen.

Dieser Verlag verkauft nur über eigene Geschäfte in Hamburg, Köln, München, Saarbrücken, Stuttgart und Hannover und folgende Versand-Adressen:

- Deutschland: Zweitausendeins, Postfach 610637 Frankfurt/Main
- Österreich: VKA-Buchladen, Stiepengasse 20, A-1060 Wien
- Schweiz: Buch 2000, Postfach 89, CH-8910 Affoltern

Juli 2001

Ein Eintrag in unserem Forum zum Thema „Lithium“ machte mir noch einmal deutlich, wie die Aussage „Das Lithium schadet mir nicht!“ zu bewerten ist, die ich oft von Manisch-Depressiven zu hören bekomme. Ich vertrete die Meinung, dass jeder, der dieser Ansicht ist, das Medikament weiter einnehmen sollte.

Dennoch möchte ich dem geneigten Leser meine Stellungnahme zu diesem Thema nicht vorenthalten. Bitte sehen Sie diese als meine ganz persönliche Ansicht, als Denkanstoß, nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Karin schrieb u.a. folgendes ins Forum:

- 1) *„Seit damals nehme ich Lithium, zwar merke ich keine Wirkung, aber es schadet mir auch nicht, und es kamen keine Rückschläge mehr. Ich kann damit leben, möchte nie wieder eine Manie erleben, auch weil ich es meiner Familie nicht mehr zumuten kann, sie haben sehr gelitten. Und trotz eines schweren Schicksalsschlages 1999 konnte ich diesen überleben, ob es mitunter am Lithium liegt, kann ich nicht beurteilen.“*

-
- 2) *Im Moment bin ich dabei, die Dosis zu verringern, unter ärztlicher Betreuung (statt 2 Hypnorex täglich 1/2 weniger), aber sie irgendwann einmal ganz abzusetzen, dazu fehlt mir noch der Mut und das Vertrauen.*

3) *Ich weiß nicht, wie lange es schon so geht, aber seit einigen Jahren habe ich das Gefühl, ich hätte aufgehört zu denken. Ich fühle mich dumpf und leer, und eine Gedankenreihe, wie ich sie zu Maniezeiten hatte, gab es schon lange nicht mehr. Mag sein, dass sich das Hirn, der Geist, die Seele, was auch immer, ausruht, aber so lange?? Ich bin mit diesem Zustand nicht zufrieden, aber wie soll ich es ändern? Wie soll ich mich zwingen zum "denken"? Ist das am Ende normal? Was ist normal?"*

Meine Antwort:

Liebe Karin,

dein Beitrag gibt mir Anlass noch einmal Stellung zum Thema „Lithium und andere Psychopharmaka“ zu beziehen. Dies, weil einige Lithium-Patienten sich in ähnlicher Weise geäußert haben. Ich halte mich für kompetent, etwas zu diesem Thema zu sagen, weil ich selbst mich vor ca. 12 Jahren in ähnlicher Weise geäußert hätte, wie du es jetzt getan hast.

Absatz 1 und 3 widersprechen sich. In „1“ sagst du, dass Lithium dir nicht schadet, in „3“ hingegen beschreibst du exakt den Zustand, der mich damals veranlasst hat, über das Absetzen des Lithiums nachzudenken. Und als ich mich fast entschieden hatte, passierte, was ich im Kapitel „*Wie der Zufall mir half, vom Lithium wegzukommen*“ beschrieben habe.

Um es klar zu sagen: Dieser Zustand ist Folge der Einnahme von Lithium. Dein Hirn, Dein Geist und/oder Deine Seele ruhen sich nicht aus, sondern deren Funktionen werden durch die Einnahme des Lithiums eingeschränkt.

Weiter zu „1“:

Die Nebenwirkungen wirst du erst spüren, wenn es zu spät ist, nämlich dann, wenn das Lithium deine Organe (im Besonderen die Nieren) geschädigt hat.

Das nennt man dann Spätfolgeschäden.

Zu „2“:

Über das, was die „richtige“ Dosis ist, gibt es in Ärztekreisen sehr unterschiedliche Meinungen. Kann sein, dass du den Bereich, in dem Lithium bei dir therapeutisch wirksam ist, verlässt, wenn du die Dosis jetzt heruntersetzt. Ob dein Arzt kompetent ist, die

„richtige“ Dosis herauszufinden, vermag ich nicht zu beurteilen. Das obliegt dann seiner Verantwortung. (Du darfst ihm gern diese Stellungnahme geben.)

Weiter zu „3“:

Das, was du dort beschreibst, nennt man „LEBENSQUALITÄT“. Was das betrifft, muss jeder entscheiden, wie er leben will. Deine Rücksichtnahme auf deine Familie hört sich zwar edel an, ist aber aus meiner Sicht nur eine bequeme Ausrede. Deine Familie kann nicht wollen, dass du eine Art Zombie-Dasein führst. Wenn doch, sind sie es nicht wert, dass du dich für sie opferst.

Das ist die harte Wahrheit mit der ich meine Familie irgendwann mal konfrontiert habe. Ich habe dann als therapeutische Maßnahme den Kontakt zu meiner Familie total abgebrochen, habe die Verantwortung für mich übernommen, bin gesund geworden und habe schließlich den Kontakt mit meiner Familie wieder aufgenommen und mich mit denen versöhnt.

Wem nutzt die „MANISCH-DEPRESSIV-KRANKHEIT“?

Der Kölner „EXPRESS“ berichtete am 23. September 1999:

Raucher sind für die Krankenkasse nicht teurer als Nichtraucher, stellten mehrere Untersuchungen fest, über die „DIE ZEIT“ berichtet. Zur Erklärung meint der Sozialmediziner Wilhelm Schwarz: „Raucher sterben so viel früher, dass sie den Kassen wieder jene Kosten ersparen, die sie zuvor für die Behandlung gekostet haben.“ Die Rentenexperten: „Würden alle Raucher heute aufhören, wäre unsere soziale Sicherung binnen kurzem unbezahlbar.“

Dieser kleine Artikel sagt aus, dass „DIE GESELLSCHAFT“ billigend in Kauf nimmt, dass ein großer Teil der Menschen zu früh stirbt, damit dem verbleibenden Rest eine soziale Sicherung namens „RENTE“ bleibt. In ähnlicher Weise verhält es sich mit den psychischen Krankheiten:

Mit diesen Krankheiten wird viel Geld verdient. Ich unterstelle, dass es Menschen gibt, die billigend in Kauf nehmen, dass ein Teil der Menschheit psychisch krank ist, damit Umsätze gemacht und Arbeitsplätze erhalten werden.

Stellen wir uns einmal vor, die Pharma-Industrie entwickelte morgen eine Wunderpille, nach deren Einnahme die Menschen sofort gesund würden. „Eine Katastrophe!“, würden die Ärzte rufen, „Wovon sollen wir jetzt leben?“ Ärzte, Apotheken, Krankenhäuser, Pharmakonzerne und so weiter verdienen in unserer Gesellschaft **nur am kranken Menschen**, nicht am Gesunden.

In unserem angeblich so hoch entwickelten medizinischen System dürfte es eigentlich keine Kranken mehr geben, jedoch: die Arztpraxen und Krankenhäuser sind voller denn je.

Fazit:

Arbeitsplätze für viele Menschen hängen vom Thema Krankheit ab. „*Daran wird sich hoffentlich noch sehr lange Zeit nichts ändern!*“, werden zu dem oben Genannten auch noch die Politiker sagen.

Ärzte müssten – wie die Bundeswehr – dafür bezahlt werden, dass sie da sind. Wenn das Einkommen des Arztes von der Anzahl der Patienten abhängig ist, die täglich zu ihm kommen, kann er nicht daran interessiert sein, dass die Menschen wirklich gesund werden.

„*Eine schöne Utopie*“, werden Sie jetzt sagen. Andererseits: Die Milliardenbeträge, die jetzt für Krankheit bezahlt werden, könnten im Fall von Gesundheit denjenigen zugute kommen, die sich heute gegen erfolgreiche alternative Konzepte wehren, weil sie weiter gut verdienen wollen, und – aufgrund der hohen Praxiskosten – auch müssen.

Es gibt einige erfolgreiche Therapien gegen Krebs, die nicht angewendet werden dürfen, weil die Lobby der Mediziner und der Pharmaindustrie das Heilpraktikergesetz durchgesetzt hat, um sich unliebsame Konkurrenz vom Hals zu schaffen.

Allen alternativen Therapien liegt das gleiche Konzept zugrunde:

„Mensch, ändere deine Gewohnheiten. Gib das Rauchen und den Alkohol auf, und ernähre dich gesund!“

Unsere Gesellschaft **kann** daran kein Interesse haben, dass die Menschen diesem Rat folgen, weil sonst der Verlust weiterer Arbeitsplätze droht. Zum Beispiel bei der Industrie, welche die denaturierten Lebensmittel herstellt, bei der Tabakindustrie, bei den Schnapsbrennern und Brauereien.

Ärzte, Apotheker, Pharmaindustrie und alle anderen, die an Krankheiten verdienen, sind gleichzeitig Täter und Opfer in dem, was „SYSTEM“ genannt wird. Das wird deutlich, wenn man sich mit Ärzten unterhält, die mit dem notwendigen Umdenken bereits angefangen haben:

„Es ist eine Zwickmühle“, sagte mir ein Arzt vertraulich. „Wenn ich Patienten einen kostenlosen Rat gebe, wie sie ohne Medikamente gesund werden können, gehen sie zu einem anderen Arzt, um sich dort ihre Pillen verschreiben zu lassen.“

Warum ich die Lithium-Therapie abgebrochen habe

Ursprünglich im Hotelfach ausgebildet, habe ich mich – immer auf der Suche nach meiner Berufung – in den verschiedensten Berufen versucht. Als Maniker wurde ich das erste

Mal 1988 auffällig und wurde vier Monate in die Psychoklinik Riedstadt bei Darmstadt zwangseingewiesen.

Nach meiner Entlassung von dort habe ich zunächst brav „MEIN LITHIUM“ genommen und es ging mir schlechter und schlechter. Alle Nebenwirkungen, die auf dem Beipackzettel versprochen werden, sind nach und nach eingetreten. In dieser Zeit wurde mir krankheitsbedingte Berufsunfähigkeit bescheinigt. Im Zuge einer Rehabilitationsmaßnahme wurde mir eine Ausbildung zum Tischler zugestanden, die ich mit Erfolg absolviert habe. Es ging mir während dieser Zeit psychisch ziemlich schlecht, weil Lithium eine Art Fesselung der Seele bewirkt.

Ich habe während dieser Zeit oft über meine Situation vor Ausbruch der Krankheit nachgedacht und bin des öfteren in die Pinzhorn-Klinik in Hemer gefahren, um dort mit manischen Patienten zu sprechen. Dabei sind mir gewisse Muster aufgefallen, Ähnlichkeit der Lebensgeschichten und Ähnlichkeit der Reaktionen von Freunden und Verwandten.

Darüber hinaus hatte ich Gelegenheit, manisch Kranke zu sehen, die Lithium über längere Zeiträume genommen haben und mir wurde klar, dass ich so nicht enden wollte.

Ich suchte einen Arzt auf, von dem erzählt wurde, er sei „contra Lithium“ eingestellt. Der schenkte mir das Buch „LITHIUM-THERAPIE DER MANISCH DEPRESSIVEN KRANKHEIT“ von Professor Morgens Schou mit den Worten: *„Sie sind ein intelligenter Mensch. Das Studium dieses Büchleins wird Sie davon überzeugen, dass es sinnvoll ist, dieses Medikament weiter einzunehmen.“*

Das Gegenteil ist eingetreten: Ich habe kurze Zeit später alle Medikamente abgesetzt, und **ich habe diesen Schritt bis heute nicht bereut.**

- ◆ Von Zeit zu Zeit habe ich eine manische Phase. Dann befolge ich die Grundregeln, die ich im vorliegenden Buch beschrieben habe. Die logische Folge dieser Einsicht und des Handelns ist, dass es mir seit Jahren gut geht.

Ich habe Hunderte von Büchern über alternative Heilmethoden gelesen. Alles, wovon ich in der Theorie überzeugt war, habe ich an mir selbst ausprobiert. Heute gebe ich meinen Mitmenschen den Rat: *„Nimm kein Medikament, das dein Arzt nicht gleichzeitig mit dir einzunehmen bereit ist!“* Das gilt analog für jede Art von alternativer Therapie.

Mit der Frage konfrontiert, ein Studium zum Heilpraktiker zu beginnen, habe ich mich dagegen entschieden, weil ich erkannt habe, dass es nicht genügt, wenn ein Schwerkranker von Zeit zu Zeit einen Termin bei einem Heilpraktiker oder Arzt hat. Der Kranke benötigt ein weit **größeres** Maß an Zuwendung.

Die Therapeuten müssten ihren Klienten viel mehr Zeit widmen, was in einem System, in dem der Therapeut „UMSATZ“ machen muss, leider nicht möglich ist.

GOTT und die Welt

Einer der wesentlichen Gründe für Kriege und Streit ist Rechthaberei. Wohin das führen kann, haben wir gerade im Kosovo-Krieg erlebt: Menschen verschiedener Glaubensrichtungen, die Jahrzehnte friedlich nebeneinander gelebt haben, töten den Andersdenkenden wegen der Konkurrenz der verschiedenen religiösen Systeme.

Der manisch betonte Mensch handelt in der krankhaften Phase fast immer unter dem Einfluss eines religiösen Wahns, der ihn glauben lässt, es liege an ihm, die Welt retten zu müssen. Er tritt als eine Art religiöser Eiferer auf, dessen Aufgabe es ist, seine Umwelt in rechthaberischer Weise zu missionieren.

Grund dafür ist die Tatsache, dass Evolution auch auf dem Gebiet der Religion stattfindet: Erklärungen von „GOTT UND DER WELT“, die für den Menschen des 16. Jahrhunderts ausreichten, sind im zweiten Jahrtausend nicht mehr zeitgemäß.

Der manisch betonte Mensch muss zu einem Weltbild der **Toleranz** finden, das ihn fähig macht, seine Visionen in einer Weise vorzutragen die seinem Gegenüber Zeit und Raum lässt, das Wichtigste auszuleben, was uns GOTT gegeben hat: den freien Willen.

Die Seele hat einen Körper

Wichtigste Erkenntnis des „NEUEN RELIGIÖSEN DENKENS“ ist, dass wir westlich geprägten Menschen uns den Gedanken zu eigen machen, dass nicht der Körper eine Seele, sondern die Seele einen Körper hat.

Der Unterschied ist fundamental: Während der westlich geprägte Mensch seine Seele als eine Art Organ sieht, das im System des Körpers eine Funktion unter vielen hat, haben die östlichen Religionen schon immer das Bild „*Du bist nicht dieser Körper*“ vermittelt, in dem die Seele den Körper in ähnlicher Weise benutzt, wie wir ein Auto benutzen.

Aus diesem Weltbild, das in den ältesten bekannten religiösen Schriften, den Upanishaden, vor mehr als fünftausend Jahren beschrieben wurde, haben sich die verschiedensten Richtungen mit unterschiedlichen Denkmodellen entwickelt.

Allen gemeinsam ist die Idee, dass die Seele aus irgendeinem Grund aus dem Wissen in das Unwissen gefallen ist und sich über einen evolutionären Prozess zum göttlichen Ursprung „zurück“ bewegt.

Während das eine Denkmodell die Idee beschreibt, das Erdenleben sei eine Art Schule, in der die Seele über viele Wiedergeburten im Körperlichen **lernt**, lehren andere Denk-

richtungen, die Seele hätte das gesamte Wissen bereits, und der Prozess der Evolution bestünde lediglich darin, sich zu **erinnern**.

Meister und Gurus

Friedrich Grohe – Senior der weltbekannten Armaturenfabrik – war ein Schüler des geistigen Lehrers Jidduh Krishnamurti. Die Lehren Krishnamurtis haben Friedrich Grohe **nicht** in den finanziellen Ruin getrieben. Im Gegenteil: Sie haben ihn fähig gemacht, aus einer relativ kleinen Armaturenfabrik einen Weltkonzern zu schmieden.

Ich erwähne das, um Partner und Angehörige des manisch betonten Menschen zu beruhigen. Wir leben in einer Zeit, in der die Menschheit beginnt, vom Liberalismus zu einem neuen Verständnis zu gelangen. Das GOTTESBILD der christlichen Kirchen ist nicht mehr zeitgemäß. Einzelne Menschen, deren Bewusstsein bereits erweitert ist, gründen neue Kirchen, die von den „staatlich anerkannten“ Organisationen heftig bekämpft werden. Dabei verschweigen die katholische und protestantische Kirche, dass ihre Ursprünge ebenfalls „SEKTEN“ gewesen sind.

Victor Sanchez sagt in seinem Buch „DIE LEHREN DES DON CARLOS“ zu diesem Thema:

*„Wenn es um Wissen geht, werden wir von ›Meistern‹ und ›Schülern‹ geradezu überflutet. Doch gibt es tatsächlich keine Meister, ebenso wenig gibt es Schüler. Es gibt nur Menschen, die sterben werden, und der einzige Unterschied zwischen ihnen ist, dass einigen dies klar ist und anderen nicht. Echtes Wissen, das die Art, wie wir leben und sterben, beeinflusst, lässt sich nicht weitergeben. Bücher, Meister, Schulen und Gurus können uns nur dann von Nutzen sein, wenn wir bereit sind, uns durch konkrete Arbeit der nie endenden Aufgabe der Bewusstwerdung zu widmen. Man kann sehr leicht dem Bann eines ›Meisters‹ oder ›Gurus‹ verfallen, der angeblich über Wissen und Macht verfügt und durch dessen Güte wir zur ›Erleuchtung‹ gelangen können. Der ›erhabene Meister‹ berührt uns mit einem Finger und weckt unsere innere Shakti – **Illusionen dieser Art befriedigen insbesondere bei uns im Westen die künstlichen Bedürfnisse verwirrter Wesen, die nicht einmal die Möglichkeit sehen, sich durch eigene Anstrengung aus ihrer traurigen Situation zu befreien.** Für uns gibt es immer jemanden, der uns führen und retten wird. Als wir noch Kinder waren, waren unsere Eltern unsere Retter; nun, da wir erwachsen sind, ist es unser Ehemann, unsere Ehefrau, der ›Sensei‹ oder der ›geliebte Guru‹.*

Auf die eine oder andere Weise lassen wir uns immer den Schneid abkaufen: ›Ich bin zu schwach. Ich schaffe es einfach nicht allein. Ich brauche jemand, der mich geleitet.‹ Und natürlich gibt es ›Meister‹, ›Gurus‹, ›Schulen‹ und esoterische Gruppen in Hülle und Fülle, die

sich dies zunutze machen und das offenbar bei so vielen Menschen bestehende Verlangen, sich von anderen beherrschen zu lassen, in bare Münze verwandeln.

Krieger werden deshalb so genannt, weil sie sich ständig auf dem Pfad des Krieges befinden. Krieger brauchen keine Mami, die ihnen sagt, was sie tun sollen. Sie selbst sind die Kraft, die sie auf ihrem Weg zum Wissen geleitet, sie sind sich ihrer eigenen Schritte und Handlungen sicher. Don Juan sagt: „Ein Krieger ist unfehlbar, wenn er seiner persönlichen Kraft vertraut, gleichgültig, ob sie klein oder gewaltig ist.“

Wenn ein Mensch seine Verantwortung ernst nimmt, können ihm all die Bücher, Schulen und Meister wertvolle Hilfen bieten, und er kann ihren Rat nutzen. Ob jedoch solche Ratsschläge für den Betreffenden nützlich sind oder nicht, darüber entscheiden letztlich die harten Fakten.

Bei meiner Arbeit mit Gruppen verlange ich nicht, dass die Teilnehmer glauben, was ich sage. Das tun sie ohnehin oft genug. Wir glauben so lange, bis wir sterben, ohne dass uns klar geworden ist, dass wir unser Leben damit vertan haben, Kriege zu führen, die nicht unsere eigenen waren. Wichtig ist nicht, dass wir glauben, sondern dass wir handeln. Was ich glaube, ist nicht wichtig. Entscheidend ist, was ich tue, lebe, erschaffe, – alles, was mit der Welt des Konkreten, nicht mit jener der Phantasie zu tun hat.

✍️ **Kommentar:**

Der hier zitierte Text gibt eine gute Antwort auf die Frage, ob jemand einen Guru braucht oder nicht. Für mich ist der beste Guru derjenige, der seine Schüler eine Strecke des Weges begleitet und sie dann allein weiterziehen lässt. Mein Guru kann ein Mensch sein, aber auch ein Buch oder ein Film.

Evolution der Religion

Manisch-betonte Menschen sind in der manischen Phase an das angeschlossen, was ich den „GÖTTLICHEN STROM“ nenne. Ein gemeinsames Bewusstsein, an das alle Menschen angeschlossen sind. Das, was die Antroposophen die Arkasha-Chronik nennen.

Das Problem ist nur, dass bei der Interpretation der Visionen das Ego mitmischt. Daraus entstehen dann Bilder wie „*Ich bin die Inkarnation von Jesus Christus*“. Die Wirklichkeit sieht anders aus: *Du bist Teil des Christus-Bewusstseins!*

- ◆ Wenn man sich das Christus-Bewusstsein wie ein Feuer vorstellt, das im Begriff ist, sich über die Erde auszubreiten, so bist du ein Funke dieses Feuers.

Es ist ein fataler Irrtum, wenn der Funke denkt, er sei das Feuer.

-
- ◆ In ähnlicher Weise verhält es sich mit dem Wasser: Der Wassertropfen ist Teil des Meeres und hat die gleiche Qualität wie das Meer. Dennoch ist der Wassertropfen nicht das Meer.

🗒️ Kommentar:

Sei froh, dass du **nicht** Jesus Christus als Einzelperson bist! Was würde geschehen, wenn wieder ein Welterlöser als Einzelperson auf diesen Planeten käme? Man würde ihn umbringen oder in der Psychiatrie wegschließen.

Das „christliche Weltbild“, so wie es uns die Staatskirchen vermitteln, wird unserer heutigen, aufgeklärten Zeit, nicht mehr gerecht.

Kirchen und Sekten sind ein wichtiger Teil der menschlichen Evolution gewesen, aber sie haben durch ihre autoritäre Haltung auch viel Leid verursacht – das dann wiederum die Evolution als eine Art Motor vorangetrieben hat.

Die Bibel ist oft umgeschrieben und verfälscht worden. Kaiser Justinian I. hat im Jahre 543 die Lehre von der Wiedergeburt der Seele in einen menschlichen Körper aus der christlichen Lehre herausnehmen lassen.

Ein Hindu, dessen Religion lehrt, dass er – wiedergeboren in einem menschlichen Körper – die Folgen seines Handelns dieses Lebens im **nächsten** Leben tragen muss, wird sich, auch in Bezug auf seine Umwelt, anders verhalten, als ein Christ, der meint, nicht mehr wiederkommen zu müssen.

Die Hindu-Philosophie hat eine einfache Erklärung für das, was wir „EVOLUTION“ nennen. Ich zitiere aus „EIN BLICK INS NICHTS“ von Janwillem van de Wetering, erschienen bei Rowohlt:

Mikroben werden geboren, sterben und werden wieder geboren. Langsam entwickeln sich ihre kleinen Seelen, und aus vielen kleinen Seelen wird ein Käfer, aus vielen Käfern schließlich wird eine Maus, aus vielen Mäusen ein Hund, zwei Hunde werden ein dummer Mensch, der dumme Mensch lebt viele Leben und wird ein bisschen klüger. Endlich erkennt er, dass seine Seele gefangen ist. Er möchte frei werden. Er weiß, dass sein Verlangen, ein Mensch, ein spezieller Mensch, ein Individuum zu sein, ihn zurückhält. Er empfindet die Begrenzung seines Ichs als Mauer. Er hat das Gefühl, dass er die Mauer durchbrechen möchte. In jedem Leben wird das Verlangen, das Verlangen zu überwinden stärker. Und ein Leben wird das letzte Leben. Er überwindet das Verlangen und wird ...

Ein Engel? Ein GOTT? Ein Wesen auf einem anderen Planeten? Ein Bodhisattwa?

Vielleicht haben die Hindus recht. Ungefähr sechshundert Leben, und ein Mensch ist frei. Jeder Mensch. Er kann nichts daran ändern. Je länger er in der Kette von Geburt und Wiedergeburt lebt, desto entwickelter wird er. Die Seele, der Atman, ermüdet von diesem endlosen Kreislauf. Allmählich bildet sich die Idee, dass Freiheit wirklich existiert, und es entsteht ein Gefühl des Gefangenseins. Der unentwickelte Mensch fühlt sich nicht gefangen. Aber das entwickelte Wesen hält nach einem Führer Ausschau und findet einen Führer.

Was immer du dir wünschst, wird schließlich geschehen. Lass dir Zeit, sei geduldig und fahre fort zu wünschen, und eines Tages wird der Führer erscheinen, wenn es ein Führer war, den du dir gewünscht hast. Und dann beginnt die Reise, die letzte Reise. Der Schüler ist ängstlich, nervös und unglücklich. Er bemerkt viele Fehler an seinem Führer. Er möchte vielleicht weglaufen, und er mag tatsächlich aufgeben.

Aber der Führer wird wieder erscheinen. Und der Schüler möchte wirklich den Weg in die Freiheit wissen, auch wenn er ängstlich und nervös ist. Er kann nicht bleiben, wo er ist; er kann nicht zurück, was bleibt ihm übrig, als dem Führer zu folgen? Er weiß nicht, was er erreichen möchte, weil das Ziel, die Freiheit, seine Vorstellungskraft übersteigt.

Es ist schon so eine Sache mit GOTT. Man kann es so sehen oder so. Ein Mensch der sich für intelligent hält, sollte sich fragen, wie es möglich ist, dass sich die Gottesbilder der verschiedenen Kulturen in so hohem Maße ähnlich sind.

Für den Heilprozess des manisch-depressiven Menschen ist ein „GOTT-BILD“, das die scheinbaren Ungerechtigkeiten dieser Welt erklärt, die einzige Chance, den Geist zu zähmen. Wenn er sich darauf nicht einlassen kann, hat er keine Chance, gegen die aus seiner Sicht „BÖSEN KRÄFTE“ dieser Welt zu bestehen. Das bereits erwähnte Buch „HALBZEIT DER EVOLUTION“ ist hilfreich, weil es den Bogen zwischen GOTT und WISSENSCHAFT schlägt. Diese Texte mögen genügen, zu zeigen, wo ich philosophisch stehe.

Ich bezeichne mich als „MÖGLICHKEITEN-DENKER“. Das ermöglicht mir, mir **alle** religiösen und mystischen Theorien anzusehen. Weil ich nicht behaupte, im Besitz der einzigen und letzten Wahrheit zu sein, kann ich die verschiedensten religiösen Sekten besuchen und mit deren Meistern und Schülern diskutieren.

Wenn ich irgendwann ein Lob wie *„Du bist zwar kein Mitglied der Hare-Krishna-Bewegung, aber im Denken und Fühlen bist du uns sehr nahe“* bekomme, freue ich mich, dass es mir gelungen ist, ein derartiges Maß an Toleranz zu erreichen.

Ich schließe dieses Kapitel, um es nicht zu sehr aufzublähen. Das Thema „GOTT“ zieht sich wie ein roter Faden durch das weitere Buch, weil der manisch betonte Mensch in dieser Welt nicht ohne ein „GOTT-BILD“ existieren kann. Nirgendwo ist so oft von GOTT die Rede, als in den Psychokliniken; nie ist der Mensch offener für GOTT als dort. Das liegt daran, dass er in diesem geschützten Bereich keine Rolle spielen muss – er darf ungeniert *„er selbst“* sein.

Lesen Sie „GESPRÄCHE MIT GOTT“ von Neale Donald Walsch, erschienen im Arkana-Verlag. Dieses Buch wird Ihnen eine Argumentationshilfe geben, mit der Sie dem Manisch-Depressiven seine Grenzen aufzeigen können. Neale Donald Walsch beschreibt das religiöse Bild der Seele, die einen Körper hat, auf allgemein verständliche Weise. Die von ihm vertretene religiöse Grundidee besteht darin, dass die Seele vor ihrer Inkarnation in einen Körper alles schon *„wusste“* und nun ihre *„Idee der Welt“* körperlich erfahren muss. Dieser Gedankengang ist insofern revolutionär, als er die Hypothese vertritt, dass „GUT“ und „BÖSE“ **notwendige** Erfahrungen für die Seele sind.

Das bedeutet, dass wir alle im Laufe von vielen Leben die Erfahrung der Gegensätze erleben müssen, um eine Basis zu haben, auf der wir uns kraft des uns von GOTT gegebenen freien Willens entscheiden können, wer und was wir sein wollen.

Liebe und Sexualität

Zu diesem Kapitel habe ich noch zu wenige Informationen, weshalb ich gültige Aussagen zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht machen kann. Das Bild, das ich aus den wenigen Rückmeldungen und meiner eigenen Erfahrung zusammensetze, ist als Ansatz zu betrachten. Ich bitte meine Leser, mir ihre Erfahrungen und Visionen mitzuteilen, damit aus den Einzelteilen ein Bild entstehen kann, an dem sich Hilfesuchende orientieren können.

Grundsätzlich meine ich sagen zu können, dass der manisch betonte Mensch auch auf diesem Gebiet „das Vollkommene“ anstrebt. Sein Ideal von Liebe ist so hoch gesteckt, dass es kaum einem Partner möglich ist, dem zu entsprechen. Auch auf diesem Gebiet ist es notwendig, dass der manisch betonte Mensch erkennt, dass Theorie und Praxis zwei verschiedene Schuhe sind: der erste Schritt besteht darin, eine Idee theoretisch zu erfassen, bevor man dann über geduldiges Versuchen daran gehen kann, die Theorie in die Praxis umzusetzen.

Meine Beobachtung ist, dass manisch betonte Männer und Frauen sich in der krankhaften Phase bezüglich Sexualität unterschiedlich verhalten. Während die Frau sexuell enthemmt ist und sich jedem Bedürftigen in der Absicht anbietet, ihn glücklich zu machen, versucht der Mann, das Bild des „EDLEN RITTERS“ zu verwirklichen.

Sehr oft verliert der Mann dabei sein ganzes Vermögen, weil die Frau, die er retten will, im Nachtgeschäft oder im horizontalen Gewerbe arbeitet.

Er denkt:

„Eine Frau, die täglich mit allen Arten von Männern – Dicken, Dünnen, Hässlichen, Schönen, Jungen, Alten, Reichen und Armen – zu tun hat, muss zwangsläufig zu der Auffassung kommen, dass alle Männer pervers sind. Folglich wird eine solchermaßen von den Männern enttäuschte Frau mich, den „edlen Ritter“ in besonderer Weise zu würdigen wissen.“

Er geht in eine Bar oder ein Bordell, wo er sich eine Frau ausguckt, die seinem Typ entspricht. Er zeigt sich spendabel, ohne Sex zu wollen, denn er ist sich darüber im Klaren, dass er zunächst Redezeit kaufen muss, um sich ins rechte Licht zu setzen. Das

kann teuer werden, denn das horizontale Gewerbe ist bestens gerüstet, solche Menschen auszunehmen.

Da wird eine Stimmung erzeugt, die dem Betreffenden suggeriert, ganz nah dran zu sein. Die Auserwählte schaut ihn mit verliebten Augen an, aber leider ist sie nicht frei.

Im Hintergrund lauert die schwerkranke Mutter oder ähnliches, oder sie spielt die Nummer „*Rette mich aus den Klauen der Zuhälter*“. All das kostet Geld. Viel Geld. Wenn dann Schlafmangel dazu kommt, gibt es kein Halten mehr. Ich weiß von einem Mann, der in einer solchen Phase innerhalb von vier Monaten sein ganzes Vermögen in Höhe von 600.000 Mark verloren hat.

Da stellt sich natürlich die Frage, ob Angehörige einen „*edlen Ritter*“ in der krankhaft-manischen Phase daran hindern können, sich zu ruinieren.

Der Betroffene sieht die Situation naturgemäß aus einer anderen Sicht. Ich bin inzwischen der Ansicht, dass es heilsam sein kann, ein Vermögen zu verlieren. Das Potential, anschließend mit der Kraft der Manie ein neues Vermögen zu gewinnen, ist allemal vorhanden.

☞ Kommentar:

Ich weiß, wie schwer es für Angehörige ist, wenn sie mit ansehen müssen, wie ein Mensch in der krankhaft-manischen Phase sein Geld verschleudert. Ich gestehe freimütig, dass auch ich einen Maniker in der krankhaften Phase nicht mehr erreichen kann. Sobald ein gewisses Maß an Schlafmangel erreicht ist, läuft alles nach dem Motto „*Wer nicht für mich ist, ist gegen mich!*“

Wer in dieser Phase einen Beschluss gegen den Betroffenen erwirkt, wird dessen Vertrauen für lange Zeit – wenn nicht sogar für immer – verlieren.

Grundsätzlich stellt sich die Frage, **wessen** Geld es ist, das da verschleudert wird. Wenn es sich um uneingeschränktes Vermögen des Betroffenen handelt, sollte man ihn – auch wenn das noch so schwer fällt – gewähren lassen. Wenn es sich um gemeinsames Geld handelt, wie zum Beispiel gemeinsames Vermögen eines Ehepaares, muss der „*gesunde*“ Partner darauf bestehen, dass sein Anteil nicht angetastet wird. In solchen Fällen ist es angebracht, ein offenes Wort zu sprechen. Keine Drohungen, sondern Fakten.

Da ist dann klare Abwägung der Fakten angesagt: Wenn die wirtschaftliche Basis der Ehe weg ist, ist die Ehe nicht mehr zu kitten. Wenn das Vertrauen weg ist, auch. In solchen Fällen **muss** der „*gesunde*“ Ehepartner handeln, indem er eine Betreuung oder einen Beschluss erwirkt.

Zusammenfassung

Die krankheitsauslösenden Faktoren sind im Wesentlichen:

- ◆ **Schlafmangel**, ausgelöst über
 - Besessenheit von einer Idee**, daraus resultierend
 - Projekte mit Zeitdruck**
- ◆ **Scheinbare Ungerechtigkeiten**
- ◆ **Erpressungen**
- ◆ **Kompromisse**
- ◆ **Schwäche des Immunsystems**, ausgelöst durch
 - Falsche Ernährung und Umwelteinflüsse**
 - Süchte**
 - Sauerstoffmangel ausgelöst durch**
 - zu flaches Atmen
 - zu wenig aerobische Bewegungen
 - Parasiten**, meist übertragen durch
 - Haustiere**
- ◆ **Verstrickungen** in Schicksale im Familienverband

Wichtiger Hinweis:

Bitte lesen Sie des Öfteren, was Rüdiger Dahlke im Kapitel „*Beschreibung der Symptome*“ gesagt hat. Dort befinden sich wertvolle Hinweise auf Übungen, die zu Gesundheit führen können!

3. Manie: Was gesund macht

Nachdem ich die wesentlichen Punkte genannt habe, die in die krankhafte Phase von Manie führen, werde ich mich in den folgenden Texten damit beschäftigen, was ein manisch-betonter Mensch tun kann, damit er nie wieder in eine krankhafte Phase gerät.

Der manisch betonte Mensch muss

◆ **Schlafmangel** unter allen Umständen vermeiden.

Dazu ist es notwendig, zu einem Weltbild zu finden, welches verhindert, dass man

- von Ideen **besessen** wird und sich konsequent nicht mehr auf
- **Projekte mit Zeitdruck** einzulassen.
- erkennen, dass **Ungerechtigkeiten** nur Konstrukte unseres Gehirns sind und eine Lebenssituation „einstellen“, in der er nicht mehr
- **erpressbar** ist.
- **Kompromisse** vermeiden, wo es möglich ist. und das
- **Immunsystem** stärken.
(Stichworte: Ernährung, Kaffee, Zigaretten, Alkohol, Medikamente, Umwelteinflüsse, Sauerstoff und Parasiten)

Es ist ratsam, herauszufinden, ob **Verstrickungen** in Schicksale innerhalb des Familienverbandes bestehen und diese im gegebenen Fall durch eine geeignete Therapie aufzulösen.

Ich werde im Folgenden Schritt für Schritt Wege aufzeigen, mittels derer ich die obenstehenden Ziele erreicht habe. Dies geschieht, indem ich jedem fettgedruckten Begriff ein eigenes Unterkapitel zuordne. Ich beginne mit dem Schlafmangel, weil es im Rahmen dieses Buches zwei Ziele gibt, denen ich noch folgende Kapitel widme:

Das Kurzzeit-Ziel:

NICHT MEHR IN DER KLINIK LANDEN. Ich werde darstellen, was man auf der *körperlichen* Ebene gegen den Schlafmangel tun kann. Wenn es dem Betroffenen gelingt, täglich sieben Stunden zu schlafen, wird sich ein Zustand einstellen, den man als Basis für das Erreichen des Langzeitzieles benötigt.

Das Langzeit-Ziel:

LERNEN, DAS MANISCHE NATURELL POSITIV EINZUSETZEN. Ich werde Methoden vorstellen, mittels derer man auf der *psychischen und geistigen* Ebene einen Zustand der Ruhe erreichen kann,

der dem manisch betonten Menschen die Kraft gibt, in Stresssituationen angemessen zu reagieren.

Allgemeines

Ganzheitliches Heilen geschieht auf drei Ebenen, nämlich Körper, Psyche und Geist.

Wir folgen der Prämisse des Paracelsus, wonach jeder nur **sich selbst** heilen kann, insofern sind die im Folgenden beschriebenen Ansätze als Hinweise und Anregungen zu verstehen.

Der Weg, der **mich** aus dem Labyrinth „MANISCH-DEPRESSIV-KRANKHEIT“ herausgeführt hat, war, dass ich mich **informiert** und die neuen Erkenntnisse nach dem Motto „*Was habe ich zu verlieren?*“ selbst **ausprobiert** habe.

Wir leben in einer Zeit des spirituellen Erwachens. Meine Theorie dazu ist, dass **alle** Menschen kurz vor einem Evolutionssprung stehen, was bedeutet, dass sich das Bewusstsein der gesamten Menschheit erweitern wird. Ein Indikator dafür, dass gerade jetzt etwas in dieser Richtung passiert, ist die Tatsache, dass immer mehr Menschen sich die Frage nach dem Sinn des Lebens stellen und darüber psychisch krank werden. Dies, weil sie erkennen, dass das Streben nach materiellen Dingen die Seele letztendlich nicht befriedigt. Wenn der Mensch zu dieser Erkenntnis kommt, beginnt er, sich mit dem Thema „Ehrlichkeit“ auseinanderzusetzen, was in der Folge dazu führt, dass auch „CLEVERNESS“ in Frage gestellt wird. Was umfasst dieser Begriff?

Die Beantwortung dieser Frage macht es notwendig, dass wir uns drei Fälle aus dem beruflichen Alltag ansehen:

- Ein Geschäftsmann besucht mit seiner Familie ein Restaurant. Menü und Service sind erstklassig. Der Gast gibt dem Kellner ein besonders hohes Trinkgeld und bittet um eine rückdatierte Spesenrechnung. Der Kellner entspricht diesem Wunsch, weil er an dem Gewinn, den der Geschäftsmann über diese Rechnung machen wird, über das Trinkgeld beteiligt ist. Er hat dabei kein schlechtes Gewissen, weil es üblich ist, Gefälligkeitsquittungen auszustellen. Wenn er dem Gast diesen Gefallen nicht täte, würde er von seinen Kollegen und auch von seinem Chef als „Spinner“ angesehen.
- Werner arbeitet als beamteter Sachbearbeiter beim Finanzamt. Der Chef seiner Behörde ist Mitglied im örtlichen Golfclub. Werner erfährt in Ausübung seines Dienstes, dass einigen Mitgliedern des Golfclubs illegale steuerliche Vorteile gewährt werden, und Werner wird in diese Machenschaften verstrickt, indem er dienstliche Anweisungen seines Vorgesetzten ausführt. Sein Gewissen sagt ihm, dass das falsch ist, aber er scheut die Konsequenzen, die da wären: Verlust des Arbeitsplatzes, verbunden mit Verlust an Geld.

-
- Monika ist Lehrerin. Sie erkennt, dass unser Schulsystem die Kinder in die falsche Richtung führt und übt ihren Beruf dennoch aus, weil sie ihren Pensionsanspruch nicht verlieren möchte.

Erkennen Sie das Muster, das sich durch diese kleinen Geschichten zieht? Alle diese Menschen verhalten sich „vernünftig“, das heißt, sie passen sich der Gesellschaft an, weil sie ihre vermeintlichen Sicherheiten – Geld und Arbeitsplatz – nicht verlieren wollen.

„VERNÜNFTIGES VERHALTEN“ in unserer Gesellschaft bedingt, dass man Kompromisse eingeht, mit deren Hilfe man das Gewissen zu beruhigen versucht. Das hat im Laufe der Zeit dazu geführt, dass „DIE GESELLSCHAFT“ die Grenzen der Unehrllichkeit verschoben hat, indem sie den Begriff „CLEVER“ zwischen die Pole „EHRlich“ UND „UNEHRlich“ geschoben hat.

Was hat zu dieser Entwicklung geführt? Vereinfacht gesagt: Der Liberalismus. Die Anhänger des Liberalismus haben der Erlösung durch GOTT die Erlösung durch die Ökonomie vorgezogen. Wahre Befreiung und Freiheit ist nach ihrer Meinung nicht in einem ungreifbaren Jenseits zu finden, sondern vielmehr in konkreten Fortschritten auf dieser Erde, womit zunächst einmal die Befriedigung der materiellen Bedürfnisse gemeint ist.

Der Liberalismus hat viel Gutes bewirkt. Die Kehrseite ist allerdings, dass er die religiöse Tyrannei durch die Tyrannei der Ökonomie ersetzt hat und den GOTT des allmächtigen Geldes an die Stelle des GOTTES des Papstes gesetzt hat. Die Seele wird in der heutigen Zeit nicht mehr von GOTT zerbrochen, sondern durch Sachzwänge. Das führt im Extremfall dazu, dass ein „grüner“ Außenminister dem Kosovo-Krieg zustimmt.

Nun ist die Ökonomie unbestreitbar Teil unserer Zivilisation. Die Gesellschaft hat uns bereits genügend Angst eingejagt; wir meinen, nur dann existieren zu können, wenn wir einen Arbeitsplatz, genügend Geld, eine Wohnung und so weiter besitzen.

Um diese Ansprüche befriedigen zu können, unterwerfen wir uns dem „SYSTEM“. Wir **leiden** unter dieser Unterwerfung, weil wir die Ansprüche, die unser Gewissen an uns stellt, verdrängen. Wenn wir unser Gewissen als einen Persönlichkeitsanteil empfinden, der eigenes Bewusstsein besitzt, so müssen wir uns fragen, was mit diesem Teil von uns geschieht, wenn wir ihn verdrängen.

C. G. Jung hat sich mit diesem Thema ausgiebig befasst und ist zu der Erkenntnis gekommen, dass das Gewissen nicht getötet, sondern ins Unterbewusste verdrängt wird, wo es daran arbeitet, wieder an die Oberfläche zu kommen. Es scheint, als ob das Gewissen dafür lange Zeit bräuchte, was erklärt, warum gerade jetzt so viele Menschen psychisch krank werden. Der Mensch **weiß** unbewusst, dass „CLEVER SEIN“ Unehrllichkeit ist und damit kann die Seele langfristig nicht leben.

Vereinfacht ausgedrückt: Wer sich den Sachzwängen unserer Gesellschaft unterwirft, wird – langfristig gesehen – krank werden. Daraus folgt: Die Gesellschaft muss sich verändern, damit wir gesund werden können. Damit das geschehen kann, müssen einzelne Menschen anfangen, sich zu verändern, indem sie Schritt für Schritt das Wagnis eingehen, sich den Sachzwängen zu entziehen. Das erfordert Mut, und so lange wir vom Anderen erwarten, dass er den ersten Schritt tut, wird nichts passieren.

Manisch betonte Menschen sind in besonderer Weise geeignet, den ersten Schritt zu gehen, Vorkämpfer zu sein. Sie neigen allerdings dazu, Veränderungen zu schnell und zu radikal zu verlangen und stoßen damit diejenigen vor den Kopf, die das Geschenk einer manischen Veranlagung nicht in die Wiege gelegt bekommen haben. Menschen haben unterschiedliche Veranlagungen, und das ist gut so. Wenn es uns gelänge, die verschiedenen Naturelle zu **Kooperation anstelle von Konkurrenz** zu bewegen, wären wir unserem gemeinsamen Ziel, eine „HEILE WELT“ zu installieren, einen großen Schritt näher.

Das Kurzzeit-Ziel

Die krankhafte Phase wird – das kann nicht oft genug betont werden – **immer und ausnahmslos** durch Schlafmangel ausgelöst. Aus diesem Grund ist es notwendig, ausreichend zu schlafen oder zu ruhen.

*„Das sehe ich ein“, sagt der Patient. „Ich würde ja gern schlafen oder ruhen, aber ich **kann nicht!**“*

Wer wüsste das besser als ich, der ich mich oft genug in diesem Zustand befunden habe. Die Getriebenheit, die einem den Schlaf raubt, ist ein „KLEINER TEUFEL“. Er flüstert einem „nur noch ein viertel Stündchen“ ins Ohr, wenn man den Computer ausschalten will und ehe man sich versieht, ist wieder eine Stunde vergangen.

„Wie kann ich mich dem entziehen?“

Der lösende Satz

Ich greife vor und wende die „TECHNIK DES ANKERNS“ an, die ich im Kapitel über NLP beschreiben werde. Emile Ratelband hat diese Technik in dem Buch „DER FEUERLÄUFER“ kurz und prägnant erklärt.

Schreibe

„Ich will mein Projekt zum Erfolg führen!“

auf einen gelben 3-M-Zettel und klebe diesen irgendwo hin, wo du ihm in deinem Tagesablauf begegnest: auf den Badezimmerspiegel, an die Besteckschublade, ans Lenkrad deines Autos und so weiter.

Hinter diesem Satz steht die Idee, dass es ein **wertvolles und gutes Projekt** ist, das den manisch betonten Menschen so antreibt, dass er darüber den Schlaf vergisst.

Der Anker dient dem Zweck, dir klarzumachen, dass du dem Projekt nicht dienst, wenn du krank wirst und es nicht vollenden kannst. Wenn du diesen Gedanken als wahr erkennst, wirst du fähig werden, die notwendigen Arbeitspausen einzulegen.

Indem man diesem Satz im Laufe des Tages immer wieder begegnet, „VERANKERT“ man ihn im neurolinguistischen System und ersetzt dort die unheilvolle Programmierung, die vorher dazu geführt hat, dass man krank wurde.

Struktur

Es ist notwendig, dass der manisch betonte Mensch Struktur in sein Leben bringt. Die Gedanken schießen durch den Kopf und man möchte zu viele Dinge auf einmal tun. Nehmen wir mich als Beispiel. Im Moment sitze ich an der Überarbeitung dieses Buches. Mein Tagesrhythmus ist der eines Frühaufstehers, das heißt, der Morgen ist meine beste Zeit für körperliche und geistige Arbeiten.

Mein vordringliches Ziel in dieser Zeit ist, am Buch zu arbeiten. Daneben gibt es Dinge, von denen ich weiß, dass ich sie tun muss, damit ich bezüglich des Buches eine gute Arbeit leisten kann. Dies sind:

- ◆ **Meditation und Körpertraining:** Ich mache Übungen, die beides kombinieren, die „Fünf Tibeter“. Zeitaufwand ca. 45 Minuten.
- ◆ **Sauerstoff:** Ich mache die Einkäufe für mich und meine Mitbewohner, indem ich mit dem Fahrrad in die nahe gelegene Kleinstadt fahre. Zeitaufwand ca. eine Stunde.
- ◆ **Entspannung:** Das gelingt mir am besten beim Spaziergehen, so lange das Wetter es zulässt. Wenn das nicht möglich ist, ruhe ich, indem ich mich auf den Boden lege und Musik höre. Zeitaufwand ca. eine Stunde.
- ◆ **Gut Essen & Trinken:** Ich ernähre mich gesund und bereite mein Essen selbst zu. Ich esse in Ruhe, obwohl „es“ mich oft Richtung Computer zieht. Dafür benötige ich täglich ungefähr zwei Stunden.
- ◆ **Ausreichend Schlafen & Ruhen:** Ich rechne dafür sieben Stunden.
- ◆ **Körperpflege:** Dafür benötige ich ca. 45 Minuten.

Wenn ich mir bewusst mache, dass der Tag vierundzwanzig Stunden hat, bleiben nach Berücksichtigung der oben aufgeführten Zeiten noch zehn Stunden, in denen ich arbeiten und mit Freunden kommunizieren kann.

Die beste Zeit für die „Tibeter“ ist bei mir der frühe Morgen. Gleiches gilt für die Arbeit am Computer. Eigentlich kein Problem. Eine Stunde arbeiten, eine Stunde „Tibeter“ und dann wieder eine Stunde arbeiten ist nach meiner Erkenntnis der beste Rhythmus.

Ich sitze am Computer und bin, was ich „GUT IM FLUSS SEIN“ nenne. Ich möchte meinen Zeitplan einhalten, aber gerade jetzt fließen die guten Gedanken. „*Ich schreibe nur noch diesen Satz*“, denke ich und ehe ich mich versehe, ist eine weitere Stunde vergangen. Da hilft nur eines: Einen Wecker stellen und die Zeiten strikt einhalten.

- ◆ Projekte haben ein **Eigenleben**. Sie versuchen, den Menschen in ihren Bann zu ziehen. Nur, wenn man realisiert, dass man sein Projekt dann, wenn man krank wird, nicht zuende führen kann, hat man eine Chance, den Machtkampf „Mensch ./.. Projekt“ zu gewinnen.

Unerwartete Anrufe, Besuche und Behördengänge können den Plan durcheinander bringen. Wenn das geschieht, ist es notwendig, **neu** zu strukturieren.

Dabei gilt für mich seit einigen Jahren die Faustregel

„Lass' im Zweifelsfall das Projekt warten!“

Ich weiß, das ist leichter gesagt, als getan, aber dem manisch betonten Menschen bleibt **keine** andere Möglichkeit.

Aus eigener Kraftanstrengung schwitzen

Was tun, wenn man trotz aller guten Absichten nicht schlafen kann? Man liegt im Bett, die Gedanken kreisen und kreisen und das Projekt „zieht“. Das, was ich einen „KLEINEN TEUFEL“ nenne, flüstert einem ins Ohr: „Nur ein Stündchen – das kann doch nicht schaden!“

Der Mechanismus der „KLEINEN TEUFEL“ ist, dass sie einem das Gefühl vermitteln, sie seien harmlos. Man gibt ein bisschen nach, und sie packen dich ein bisschen. Sie sind geduldig. Sie schnappen einen langsam. Zuerst kann man noch ein paar Entscheidungen treffen, hin und wieder kann man noch „NEIN“ sagen, aber allmählich übernehmen sie die Führung. Und wenn sie einen haben, können sie **alles** mit einem machen.

Dagegen lässt sich langfristig etwas machen, indem man sich ein anderes Bewusstsein zulegt und sich und seine Projekte nicht mehr so wichtig nimmt.

-
- ◆ Kurzfristig muss man brachial sein. Man muss sich den lösenden Satz immer wieder vor Augen führen und Struktur durchsetzen, indem man Wecker und andere Hilfsmittel benutzt.
 - ◆ Als drittes ist notwendig, täglich aus eigener Kraftanstrengung zu schwitzen. Benutze die Kraft, welche die Manie dir schenkt, dazu, dich körperlich richtig auszupowern. Dein Projekt wird es dir danken!

Auch dazu ein Beispiel aus meinem Leben:

Als ich mich noch nicht von den „KLEINEN TEUFELN“ befreit hatte, weckten sie mich um zwei, drei oder vier Uhr in der Nacht und flüsterten mir ins Ohr: „*Du hast genug geschlafen. Du bist fit. Ran an den Computer!*“ Ich realisierte, dass da ein „KLEINER TEUFEL“ am Werk war, aber mit dem Schlaf war es vorbei. Ich stand auf, nahm meine Rollerskates und machte mich auf den Weg. Bergauf, bergab. Ich powerte mich richtig aus, bis ich nach ein bis zwei Stunden nass geschwitzt zu Hause ankam.

Dann nahm ich eine heiße Dusche und legte mich ins Bett. Oft konnte ich auch dann nicht wieder einschlafen. Dann begnügte ich mich damit zu ruhen.

Wichtig ist, dass man realisiert, dass der **Anspruch**, unbedingt schlafen zu müssen, die Erfüllung dieses Wunsches verhindert. Wie oft habe ich verzweifelt im Bett gelegen und „*Ich muss doch schlafen!*“ gedacht. Wenn man diesen Anspruch aufgibt und sich damit zufrieden gibt, einfach nur ruhig zu liegen, schläft man öfter ein, als man erwarten würde.

Ich wiederhole: Ausreichender Schlaf ist das **Wichtigste**. Dafür muss der manisch betonte Mensch **alles** tun. Alles. Bleib' nicht im Bett liegen und grüble.

Wenn das Gedankenkarussell sich dreht, gibt es in der manischen Phase nur eines: Raus aus dem Bett, egal was die Uhr geschlagen hat. Raus aus dem Bett und dich körperlich auspowern, bis du schwitzt. Was du als Medium benutzt – Joggen, Skaten, Fahrradfahren oder was sonst noch, ist völlig egal. Wichtig ist nur, dass du dich auspowerst.

Im Kapitel „GESCHICHTEN UND ESSAYS“ erzähle ich, wie ich vom Lithium loskam. Ich hatte damals großes Glück, weil ein österreichischer Freund mit mir gewandert und geklettert ist. Ich wusste nicht, wie wichtig „sich auspowern“ ist, aber unbewusst habe ich genau das getan: Wenn wir nach einer achtstündigen Bergtour nach Hause kamen, war ich so müde, dass ich ohne Probleme sieben Stunden durchschlafen konnte.

Gedanken festhalten

Jeder manisch betonte Mensch kennt das Problem: Man wacht aus tiefstem Schlaf „wie eingeschaltet“ auf und hat einen Gedanken, oft die Lösung eines Problems vom Vortag. Man will den Gedanken nicht verlieren, hat aber die Erfahrung gemacht, dass sich solche

Gedanken in ähnlicher Weise wie ein Traumbild verflüchtigen, wenn man nicht dran bleibt.

Das führte bei mir dazu, dass ich nachts um drei den Computer eingeschaltet habe, um den Gedanken mal eben auszuarbeiten. Das Ergebnis war, dass eine solche Arbeit mich über Stunden gefesselt hat.

Bis ich die Idee mit dem Pocket-Memo hatte: Dieses liegt jetzt nachts aufnahmebereit neben meinem Bett. Wenn ich in der beschriebenen Weise aufwache, spreche ich, ohne das Licht anzumachen, ein paar Stichworte auf Band, die den Gedankengang fixieren.

Damit **überliste** ich mein Unterbewusstes, das mir diese – an sich positiven – Gedanken schickt; es, das Unterbewusstsein, „WEISS“ nun, dass der Gedanke angekommen und konserviert ist und kann deshalb aufhören, Signale zu senden. Das führt fast immer dazu, dass ich nach kurzer Zeit wieder einschlafe. Wenn nicht, stehe ich auf und laufe mit Skates, fahre Fahrrad oder gehe spazieren.

◆ Zur Technik:

Damit die hier beschriebene Methode funktionieren kann, benötigt man ein gutes Diktiergerät. Es muss unbedingt ein Gerät mit Einhandbedienung sein, das man im Schlaf bedienen kann. Für mich ist wichtig, dass ich kein Licht einschalten muss, denn wenn ich das tue, ist nicht daran zu denken, wieder einzuschlafen. Ich selbst habe mir das „Philips Professional Pocket-Memo 398“ gekauft, das – gemessen an der Leistung – preiswert ist. Die rote LED, die die Aufnahmebereitschaft signalisiert, habe ich mit Tesaband überklebt.

Wer sich kein Diktiergerät leisten kann, mag es mit einem Notizblock versuchen, auf den man, ohne das Licht anzuschalten, Stichworte schreibt.

Wer die vier Punkte

- ◆ LÖSENDER SATZ
- ◆ STRUKTUR
- ◆ AUS EIGENER KRAFTANSTRENGUNG SCHWITZEN
- ◆ GEDANKENKONSERVE

konsequent beachtet, wird **nie wieder** in eine krankhafte manische Phase geraten. Mach' „ANKER“ aus diesen Erkenntnissen. Benutze dafür knappe Formulierungen.

Das Langzeit-Ziel

Das Langzeit-Ziel muss sein, einen Zustand der inneren Ruhe zu erreichen, in dem einen nichts mehr erschüttern kann. Der Idealfall ist eine Lebenseinstellung, die Jesus meinte, als er die Worte „*Liebe deine Feinde*“ sprach. Eine solche Haltung erreicht man nicht von heute auf morgen, sie muss erarbeitet werden, indem man sich zunächst die Theorie aneignet und dann die Praxis übt. Ich habe heute, nach vielen Jahren des Übens, einen Zustand erreicht, der mich sagen lässt, dass ich belastbar genug bin, **nie** wieder in eine krankhafte manische Phase zu fallen. Damit sage ich nicht, dass ich den Swing zwischen guten und schlechten Tagen nicht mehr habe, aber die Kurve ist wesentlich flacher geworden.

Ungerechtigkeiten

Ohne eine Einsicht, welche die scheinbaren Ungerechtigkeiten dieser Welt akzeptiert, ist Heilung von Psychosen nicht denkbar. Das christliche Dogma, das uns von unseren Staatskirchen vermittelt wird, bietet keine Erklärung, die zu dieser Ansicht führt.

Wenn Ken Wilbers Theorie richtig ist und der Mensch sich auf ein höheres Bewusstsein zu bewegt, dann ist das GOTT-BILD unserer Vorfahren nicht mehr ausreichend. Die Menschheit muss etwas Neues zwischen der geistigen Diktatur der kirchlichen Organisationen und dem Liberalismus finden. Das kann nur geschehen, wenn die Konkurrenz zwischen den Menschen auf allen Ebenen verschwindet. Mein Bild ist, dass jede Religion ein Teil eines Puzzles hat. Wenn die Religionen kooperierten statt zu konkurrieren, könnte etwas Neues, Besseres entstehen.

Ich habe mich von Kindheit an über Ungerechtigkeiten, die an mir und anderen begangen wurden aufgeregt und mich für Gerechtigkeit eingesetzt. Inzwischen bin ich zu der Erkenntnis gelangt, dass es Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit nur in unseren Gedanken gibt. Wenn man es unter dem Gesichtspunkt betrachtet, den uns die Religionen des Ostens vermitteln, nimmt dieses Thema eine andere Dimension an.

Die Denker des Ostens sagen, dass alle leidvollen Situationen uns von GOTT gegeben werden, damit wir an ihnen lernen können. Ungerechtigkeit empfinden wir nur dann, wenn wir der Ansicht sind, dass uns etwas Besseres zustünde. Tatsache ist jedoch, dass uns nichts zusteht, sondern es in Gottes Hand liegt, was uns gegeben wird.

Warum haben einige Menschen das Glück, in einem reichen Land der Erde geboren zu werden und andere nicht? Es ist einfach „SCHICKSAL“, aber wer oder was bewirkt dieses Schicksal?

Ich habe mich auf das Weltbild der östlichen Religionen eingelassen. Wenn mir etwas geschieht, das ich früher als Ungerechtigkeit gesehen hätte, sehe ich es heute als eine Art Prüfung. Ich schaue mir die Situation an, prüfe meine Möglichkeiten und handle in deren Rahmen, wobei ich die **Kräfteverhältnisse** sorgfältig betrachte.

Wenn ich zum Beispiel in der manischen Phase mein gesamtes Vermögen verloren habe und ich nun auf die Hilfe von Freunden, Verwandten oder staatlichen Organisationen angewiesen bin, muss ich mich nach der Decke strecken. Wenn mich in einer solchen Situation ein Freund einlädt, bei ihm übergangsweise zu wohnen, ist es ratsam, sich **seinem** Lebensrhythmus unterzuordnen.

Es gibt einen Schlüssel für derartige Situationen, den ein chinesischer Weiser mit Namen Konfuzius schon vor 3.000 Jahren entdeckt hat:

„Was du nicht willst, was man dir tu', das füg' auch keinem anderen zu!“

Erpressungen

Der einzige Weg, wie man Erpressungen entgehen kann, ist nicht erpressbar zu sein. Das sagt sich leicht, aber was tun, wenn die Situation sich nicht ändern lässt? Zum Beispiel, wenn ein junger Mensch sich im Elternhaus erpresst fühlt, weil man von ihm ein gewisses Wohlverhalten fordert. Um diese Frage gerecht zu beantworten, müssen wir den Begriff „ERPRESSUNG“ klären.

- ◆ Erpressung bedeutet nach meinem Verständnis, dass jemand eine Machtposition zu seinem Vorteil ausnutzt, indem er sagt: **„Wenn du dieses oder jenes nicht tust oder unterlässt, wird folgendes passieren!“**

Nehmen wir als Beispiel einen Jugendlichen, der Freiheiten fordert, die seine Eltern ihm nicht geben können oder wollen. Er möchte zum Beispiel im Hause seiner Eltern Musik in einer Lautstärke hören, die den Eltern nicht angenehm ist. Was tun?

Die Beantwortung dieser Frage muss dem Umstand Rechnung tragen, dass der Mensch das Lebewesen ist, das auf diesem Planeten am **längsten** auf seine Eltern angewiesen ist. Durch das Dilemma der langen Studienzeiten wird diese Phase verlängert. Der junge Mensch ist in unserer heutigen Zeit noch auf seine Eltern angewiesen, wenn er biologisch schon selbst eine Familie gründen könnte.

Nun wird der junge Mensch argumentieren, was ihn angehe, könnten die Eltern die Musik ebenso laut aufdrehen, wie er es gerne täte. Und so weiter, und so weiter. Nach meinem heutigen Verständnis haben Eltern **das Recht**, gewisse Grundregeln des Zusam-

menlebens zu bestimmen, weil die Eltern Staat und Gesellschaft gegenüber ebenfalls nicht frei sind. Fazit: Wer abhängig ist, muss sich fügen!

Das mag einem gefallen oder nicht, es ist einfach so. Wenn ich von anderen etwas will, muss ich mir zunächst darüber klar werden, wie wichtig mir das Gewünschte ist. Es gibt Hierarchien auf dem Planeten Erde. Solange das so ist, müssen die unteren Ebenen der Hierarchie sich den höher stehenden unterwerfen.

Der Buddhismus sagt dazu: „Wirkliche Freiheit ist Freiheit von Wünschen und Begierden. Wenn es mir gelingt, meine Wünsche auf nichts zu reduzieren, erfahre ich alles, was mir vom Schicksal gegeben wird, sei es klein oder groß, als ein Geschenk.“

- *Studiere die Machtverhältnisse und verhalte dich gemäß deiner Möglichkeiten!*

Projekte mit Zeitdruck

*Manische Menschen müssen Projekte mit Zeitdruck unter **allen** Umständen vermeiden!*

Nur dann, wenn diese Regel **strikt** eingehalten wird, besteht Aussicht auf Heilung!

Ich höre schon Ihr „Ja, aber ...“. In diesem Fall gibt es keinen Kompromiss. Diese Aussage ist aber vielleicht von mir anders gemeint, als sie von Ihnen aufgefasst wird: Natürlich mache ich noch Termine bei Zahnarzt oder anderswo. Der wesentliche Unterschied besteht in der **Beziehung**, die ich zu dem Termin habe, auf den ich mich eingelassen habe. Ich bemühe mich nach Kräften ihn einzuhalten, das heißt, ich bewege mich in einem großzügig bemessenen Zeitrahmen auf den Termin zu. Wenn die Umstände dann aber gegen mich sind, akzeptiere ich das.

Ich hatte diesbezüglich Glück: Als ich 28 Jahre alt war, gab es in dem Hotelbetrieb, in dem ich arbeitete, eine Hochzeitsfeier, welche die volle Kapazität des Betriebes erforderte. Drei Tage vor dieser Veranstaltung bekam ich – der ich mich ein wichtiger Mitarbeiter des Betriebes zu sein dünkte – eine heftige Grippe.

„Wir haben ein hartes Wochenende vor uns. Es geht nicht ohne mich! Bitte verschreiben Sie mir etwas, was mich auf den Beinen hält!“, sagte ich zu meinem Hausarzt. *„Nehmen Sie sich nicht so wichtig“,* sagte der. *„Müssen Sie sich erst noch ein Bein brechen, damit Sie Ihre Lektion lernen? Wenn Sie morgen sterben, wird sich dieser Planet weiter drehen, als ob Sie nie existiert hätten!“*

Das Wochenende lief dann ohne mich - allerbestens.

Kompromisse

Ich muss dieses Kapitel schreiben, weil ich von Verwandten und Partnern immer wieder den Satz „Aber es geht doch nun mal nicht ohne Kompromisse“ höre. Dem stimme ich nur bedingt zu. Tatsache ist, dass wir alle zu viele Kompromisse machen. Tatsache ist weiterhin, dass uns das krank macht.

Ich gebe dafür ein Beispiel: Mein Freund U. ist Gastwirt. Er hat berufsbedingt seit Jahren Rückenschmerzen. Dennoch fährt er zum Einkaufen in den Supermarkt und wuchtet eigenhändig Kisten mit Flaschenbier in den tiefliegenden Kofferraum seines Mercedes. Als ich ihm die Wirkung dieser Aktion auf seine Wirbelsäule erklären wollte, sagte er:

„Das weiß ich doch schon alles! Aber was will ich denn machen? Es nimmt mir keiner diese Arbeit ab!“

Tatsache ist, dass man ihm dieses Bier für ein paar Mark mehr auch ins Haus liefern würde. Er wird weit mehr Geld verlieren, wenn sein Rücken schließlich so geschädigt sein wird, dass er die oben geschilderten Bewegungen nicht mehr ausführen kann.

☞ **Kommentar:**

Die meisten Krankheiten sind **selbstverschuldet**, weil der Mensch evolutionär noch nicht so weit ist, jede Erkenntnis umgehend in die Praxis umsetzen zu können. Erst dann, wenn wir aufhören, faule Kompromisse zu machen, wird die Welt sich zum Positiven verändern. Das wird allen zugute kommen.

Ich zitiere nochmals Nicola Keßler:

„Insbesondere die Manie ist als ›Aufkündigung des Kompromisses‹ beschrieben worden. Hans-Ludwig Kröber, einer der wenigen Psychopathologen, der sich unvoreingenommen der manischen Aussage zuwendet, fand bei manisch aktualisierten Werten die Regelmäßigkeit, dass sie stets rein, unvermengt und kompromisslos realisiert werden.“

Damit wird gesagt, dass der manisch betonte Mensch an dem Punkt ist, keine Kompromisse mehr machen zu wollen. In der krankhaften Phase übersieht er die Tatsache, dass das aufgrund der Machtverhältnisse dieser Welt im Moment (noch) nicht zu 100 Prozent durchsetzbar ist. Die Akzeptanz dieser Tatsache ist **unverzichtbarer** Teil des Heilprozesses.

Umwelteinflüsse

Im folgenden Kapitel werden – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – die Auswirkungen der Vergiftungen der Umwelt auf die Psyche beschrieben. In erster Linie geht es dabei um die Schwächung des Immunsystems. Es werden einige alternative Wege beschrieben, die zur Stärkung des Immunsystems führen können.

Ausleitung von Metallen

Es gibt eine Theorie, wonach unser Körper Umweltgifte – besonders Schwermetalle – im Fettgewebe speichert, weil diese Stoffe nicht wasserlöslich sind und deshalb durch die wässrigen Prozesse über die Organe nicht ausgeschieden werden können. Die Verfechter dieser Theorie behaupten, der einzige Weg, auf dem diese Stoffe den Körper verlassen können, sei die Muttermilch, weshalb empfohlen wird, nicht länger als sechs Monate zu stillen.

Heilpraktiker empfehlen zur Ausleitung von Schwermetallen zwei Methoden, die ich selbst mit Erfolg ausprobiert habe:

◆ **EINE KOMBINATION VON BIO-REU-RELLA-ALGEN UND BÄRLAUCH.**

Die Dosierung erfolgt individuell nach Anweisung des Therapeuten.

◆ **ÖLZIEHEN**

Diese Technik kommt aus Russland, wo sie schon lange bekannt ist. Sie wird dort in erster Linie bei rheumatischen Erkrankungen der Gelenke mit Erfolg angewandt.

Diese Methode ist sehr preisgünstig, man benötigt dafür lediglich ein bis zwei Esslöffel naturreines und kaltgepresstes Sonnenblumenöl, und zwei Blätter saugfähiges Küchenpapier. Man nimmt auf nüchternen Magen einen Esslöffel des Öls in den Mund und „zieht“ es etwa zwanzig Minuten zwischen den Zähnen hindurch, ähnlich, wie man es beim Zähneputzen mit einem Mundwasser macht.

Es ist wichtig, dieses Öl nicht hinunter zu schlucken, sondern im Mülleimer zu entsorgen. Ölziehen wird von manchen Menschen, besonders von Rauchern, als ekelhaft empfunden. Was meines Erachtens zeigt, dass diese Menschen in besonderer Weise belastet sind. Ich empfehle in solchen Fällen, zunächst mit einem Esslöffel Öl nur fünf Minuten zu ziehen, den Brei, der dabei entsteht, auszuspucken und Zunge und Gaumen mit einem Küchentuch abzutupfen. Auf diese Weise ist der größte Dreck bereits gelöst. Man nimmt dann einen zweiten Löffel mit Öl und wiederholt die Prozedur, die dann nicht mehr so unangenehm ist.

Ich benutze diese Technik bereits einige Zeit mit Erfolg; mein Gefühl ist, dass der Körper sich darauf eingestellt hat und die zu entsorgenden Stoffe in der Nacht im Mundraum bereitstellt.

Kolloidales Silber

Unter dem Begriff „KOLLOID“ versteht man ein System, in dem feste Partikel fein verteilt sind.

Die Heilkraft von kolloidalem Silber war schon bei unseren Vorfahren bekannt; die Tatsache, dass das Wasser des Ganges in Indien trotz vielfältiger Verschmutzungen Heilkraft besitzt, wird auf das Vorhandensein von Silber-Kolloiden zurückgeführt. Kolloidales Silber erfährt im Moment – besonders in den USA – eine Renaissance, weil man dort erkannt hat, dass es als **natürliches** Antibiotikum eingesetzt werden kann.

Auch die Wunderheilungen von Lourdes (Frankreich) werden wissenschaftlich darauf zurück geführt, dass das Wasser dort Silberkolloide enthält.

Das Buch in dem die Wirkweise des kolloidalen Silbers ausführlich erklärt und auch die richtige Dosierung besprochen wird, heißt:

„IMMUN MIT KOLLOIDALEM SILBER“ – Josef Pies – Verlag: VAK Konzept

👁️ Kommentar:

Es ist bekannt, dass Antibiotika nicht nur die „BÖSEN“, sondern auch die „GUTEN“ Bakterien abtöten. Kolloidales Silber wirkt bereits in sehr kleinen Mengen und wird - richtig eingenommen - bereits vom Körper aufgenommen, bevor es in den Darm gelangen kann. Damit wird verhindert, dass das Kolloid in den Darm gelangt und dort die „GUTEN“ Bakterien tötet.

Auch in bezug auf die Einnahme von kolloidalem Silber empfehle ich, diese mit einem Arzt oder Heilpraktiker zu besprechen.

Ich habe mein Gerät zur Herstellung kolloidalen Silbers vom Ing. Büro Ludwig Albrecht, Kieferweg 7, 25492 Heist, Telefon & Fax 04122 - 822 15 zu einem fairen Preis – unter 100 Mark – bezogen.

Immunsystem

Drogen, Alkohol, Rauchen, Umwelteinflüsse, Lärm und Stress sind die größten Belastungen für das Immunsystem. Die Bedeutung des Immunsystems für den Körper ist vielfach dokumentiert, aus diesem Grunde beschränke ich mich auf den Hinweis, dass es auch in Bezug auf psychische Gesundheit **äußerst wichtig** ist, an der Stärkung des Immunsystems zu arbeiten.

Ernährung

Die Bedeutung, die „richtiges“ Essen für den Menschen hat, kann nicht mit wenigen Worten beschrieben werden. Es ist nicht übertrieben, festzustellen, dass psychische Krankheiten fast immer auch Ursachen im Körperlichen haben.

Lesen Sie zum Einstieg in dieses Thema Helmut Wandmakers „WILLST DU GESUND SEIN? – VERGISS DEN KOCHTOPF“.

Der Autor hat sich darin mit vielen kontroversen Ernährungsmethoden auseinandergesetzt. Dieses Buch hat bei mir **fundamentale** Veränderungen bewirkt, die mich zu blühender Gesundheit auf der psychischen und körperlichen Ebene geführt haben. Weiterhin empfehle ich das Buch „DER FEUERLÄUFER“, in dem Emile Ratelband kurz und prägnant die Grundlagen des NLP und richtiger Ernährung erklärt.

Parasiten-Theorie

Parasiten im menschlichen Körper belasten das Immunsystem in besonderer Weise. Die deutsche Internistin Dr. Ingrid Fonk hat bei mehr als 90 Prozent ihrer Patienten Parasiten festgestellt. Informieren Sie sich, indem Sie folgende Bücher lesen:

„PARASITOSE – DIE ZENTRALE IMMUNSTÖRUNG“ – Dr. Ingrid Fonk

„HEILUNG IST MÖGLICH“ – Hulda Clark

Gebet

Für denjenigen, der sich darauf einlassen kann, stellt das Gebet eine der unerklärbaren Möglichkeiten dar, sein Schicksal zu verbessern.

Ich verstehe unter „GEBET“ einen ganz persönlichen Dialog mit GOTT – wie immer man ihn/sie/es sich vorstellt. Beim manisch-depressiven Menschen sehe ich die Notwendigkeit, vom Hochmut zur Demut zu kommen.

Das korrespondiert mit der Beobachtung Bert Hellingers, dass die Stellvertreter von manischen Menschen – ohne das zu wissen – beim FAMILIENSTELLEN nach oben schauen.

📖 Kommentar:

Gebet ist eine intime Sache, und ich werde nicht den Versuch unternehmen, an dieser Stelle ein „MUSTERGEBET“ zu präsentieren. Wichtig ist nach meiner persönlichen Erfahrung, dass Gebet in der Stille geschehen sollte und dabei der Gedanke „**DEIN WILLE GESCHEHE**“ im Vordergrund steht.

In Ägypten habe ich die persönliche Beobachtung gemacht, dass Muslime, die demonstrativ ein Verkaufsgespräch unterbrochen und vor meinen Augen in ihrem Geschäft gebetet haben, samt und sonders Betrüger waren.

Im Koran hat der Prophet Mildtätigkeit als eine der guten Handlungen bezeichnet – aber nur dann, wenn der Gebende die Gabe **nicht** vor den Augen anderer gibt.

In ähnlicher Weise verhält es sich nach meiner Meinung auch mit dem Gebet.

Gesetze des Briefschreibens

Dieses Kapitel ist in erster Linie für Manisch-Kranke bestimmt – die Anredeform ist deshalb das verbindende „du“.

Du wirst in der Zeit, die der Entlassung aus der Psycho-Klinik folgt, sehr wahrscheinlich Briefe an Behörden, Mitglieder deiner Familie und/oder Freunde schreiben müssen. Vermeide in diesen Briefen alles, was diese Menschen beleidigen könnte. Versetze dich in das Denksystem dieser Menschen.

Manisch disponierte Menschen neigen dazu, in Briefen „PFEILE DER KRITIK“ abzuschießen. Die Frage ist, ob man damit etwas erreicht. **Zielsetzung** der Briefe, die du in der nächsten Zeit schreiben musst, wird sein, **etwas für dich zu erreichen**.

Denke immer daran, dass deine Briefe irgendwann als Beweismittel auftauchen können, zum Beispiel dann, wenn die Frage gestellt wird, ob du „NORMAL“ bist oder nicht. Das kann beispielsweise wichtig für dich werden, wenn jemand gegen deinen Willen einen Antrag auf Betreuung stellt. Dann haben nämlich „DIE ANDEREN“ die Macht.

Das ist so, und du hast es zu akzeptieren. Wenn du die Macht hast, deine Wünsche durchzusetzen, kannst du es tun. Wenn nicht, musst du dich zurückziehen; auch dann, wenn es „weh“ tut. Wenn das, was du dir wünschst, von der Macht anderer Menschen abhängt, ist es sinnvoll, sich so zu verhalten, dass diese Menschen geneigt sind, deinen Wünschen zu entsprechen.

Als Beispiel und Übung habe ich zwei Briefe eines manischen Menschen an seinen Bruder konzipiert. Du findest diese Briefe im Anhang. Markiere die Passagen des ersten Briefes, von denen du glaubst, dass sie dem Ziel, das der Briefschreiber erreichen möchte, nicht dienlich sind. Lies dann die zweite Fassung, und sprich mit deinem Begleiter darüber.

Grundsätzlich gilt: BRIEFE SCHREIBEN ist besser als SPRECHEN, besonders, wenn Emotionen im Spiel sind, weil ein Wort, das einmal den Mund verlassen hat, nicht mehr zurückgenommen werden kann.

◆ Merke:

„Brennt dir ein Wort auf der Zunge? Lass' es brennen!“

Oft wird eine **mündliche** Aussage später falsch zitiert. Deshalb gilt auch heute noch: *„Was du Schwarz auf Weiß besitzt, kannst du getrost nach Hause tragen!“*

Frage dich: *„Wie würde ich reagieren, wenn ich an Stelle von X diesen Brief bekäme?“*

-
- ◆ Mach' dir einen Anker aus folgenden fünf GESETZEN DES BRIEFSCHREIBENS und platziere ihn an deinem Computer oder deiner Schreibmaschine.

Die fünf Gesetze des Briefschreibens:

- 1) Behalte dein Ziel im Auge!
- 2) Lasse jeden Brief, bevor du ihn abschickst, von einem Freund lesen und korrigieren!
- 3) Du hast alle Zeit der Welt!
- 4) Schlafe mindestens eine Nacht, bevor du den Brief in den Kasten wirfst!
- 5) Was du nicht willst, was man dir tu, das füg' auch keinem andren zu!

Auch das folgende Kapitel ist in erster Linie für Manisch-Kranke bestimmt – die Anredeform ist deshalb das verbindende „du“.

Medikamente absetzen?

Dies ist eine **sehr** wichtige Frage.

Ich rate dir, die Medikamente zunächst weiter einzunehmen und sofort mit Bewusstseins-Arbeit auf der Basis meines Buches zu beginnen. Dass wird **dich** fähig machen, schon bald ohne Medikamente zu leben. Es ist **deine** Verantwortung! Tu, was du für richtig hältst.

- ◆ Es ist **meine** Überzeugung, dass das Absetzen der Medikamente **nicht ohne Hilfe eines Begleiters** durchgeführt werden darf, der seinerseits mit einem fähigen Therapeuten in Verbindung stehen sollte.

Es ist beobachtet worden, dass die Psyche sich nach dem Absetzen der Medikamente ähnlich verhält, wie ein Gefangener, der nach langer Haft aus dem Gefängnis entlassen wird. Hochstimmung – die leicht in eine krankhafte manische Phase oder in eine tiefe Depression wechseln kann. Wenn es in dann zu Schlafmangel kommt, ist die Einweisung in eine Klinik meistens nur noch eine Frage der Zeit.

Lies dieses Buch immer wieder, bis du dich sicher fühlst, die Medikamente abzusetzen. Was kann schon passieren? Im schlimmsten Fall landest du ein weiteres Mal in der Klinik, aber dann hast du es wenigstens versucht.

🗉 Kommentar für Partner und Angehörige:

Es ist mir **sehr** wohl bewusst, was ich Ihnen mit der Behauptung zumute, dass es auch für Manisch-Kranke die Möglichkeit gibt, gesund zu werden und ohne Medikamente zu leben.

Da kommen gegensätzliche Gefühle auf: Einerseits Hoffnung, andererseits Angst vor der nächsten krankhaften Phase. Es scheint *sicherer* zu sein, wenn der Betroffene die Medikamente weiter nimmt. Zumindest **für Sie**, denn ein mittels Psychopharmaka ruhig gestellter Mensch ist wie die Erfahrung gezeigt hat, zumindest *pflegeleichter*.

Sie haben einen großen Schritt getan, indem Sie sich darauf eingelassen haben, „*Verloren im Labyrinth?*“ zu lesen. Tun Sie einen weiteren Schritt, indem Sie dem oder der Betroffenen **einen** Versuch zubilligen.

4. Alternative Therapien für Körper, Seele und Geist

Über jede einzelne Methode, die ich im folgenden Text vorstellen werde, sind Bücher geschrieben worden, auf die ich in der Bücherliste hinweise. Außerdem gibt es ergänzende informative Texte, die ich in die Rubrik „Neue Texte“ meiner Website zum kostenlosen Abruf bereitgestellt habe, weil sie vom Umfang her den Rahmen der folgenden Unterkapitel gesprengt hätten. Ich empfehle diese Texte Ihrer besonderen Aufmerksamkeit.

- ◆ Die **einzige** Möglichkeit, wirklich zu erfahren, ob solche alternativen Methoden hilfreich sind oder nicht, ist sich **vertrauensvoll** probeweise auf sie einzulassen. Wer sich fragt, ob ein solcher Versuch das Geld wert ist, mag sich verinnerlichen, für welche unsinnigen Sachen er sonst sein Geld ausgibt.

Dazu ein Beispiel: Gestern rief mich ein Manisch-Depressiver an, der gerade tief in der Depression steckt. Seine Eltern wollen ihm etwas Gutes tun – aber nach ihrem Muster. Aus diesem Grunde ist der arme Kranke jetzt zu einer Reise nach Hurghada in Ägypten verurteilt worden. Das erinnert mich an eine meiner tiefsten depressiven Phasen: Ich saß im „Dusit Thani“ – einem der exklusivsten Hotels von Bangkok – und wollte nur noch eines: Sterben.

Verstrickungen in Schicksale des Familienverbandes

„SEELE“ – jeder Mensch „weiß“ etwas darüber, aber dieses Wissen hat in unserer Zeit, die alles wissenschaftlich erklärt haben möchte, einen eher diffusen Charakter bekommen. Kein Wissenschaftler oder Arzt hat die Seele bisher lokalisieren oder separieren können. Deshalb wird jemand, der in unserer Gesellschaft Aussagen über eine „THERAPIE FÜR DIE SEELE“ macht, leicht als Spinner oder Ähnliches bezeichnet.

✍️ Kommentar:

Der Versuch „Familienstellen nach Hellinger“ mit wenigen Worten beschreiben zu wollen, gleicht dem Versuch, den Ozean mit einem Löffel leer schöpfen zu wollen. Ich werde im Folgenden den Versuch unternehmen, einige prägnante Sätze zu schreiben, die Sie motivieren sollen, sich weiter mit dieser Therapieform zu beschäftigen. Im Anschluss daran werde ich Ihnen den Menschen Bert Hellinger in Form einer kurzen Biographie vorstellen. Weitere Texte über diese Therapieform

finden Sie im Internet, indem Sie die Worte „Bert Hellinger Therapie“ als Suchbegriffe eingeben.

Wichtig scheint mir zu sein, Bert Hellingers Konzept „ORDNUNG DER LIEBE“ zu verstehen. Im Zuge seiner Arbeit als Missionar hatte er in Afrika bei den Zulus die Wirkungen der Sippe wahrgenommen. Er hatte beobachtet, dass alle Mitglieder einer Sippe in Liebe miteinander verbunden sind. Es handelt sich dabei um eine Liebe der Seele, die jenseits von Zeit und Raum wirksam ist. In diesem Seelensystem gibt es eine Hierarchie, in der die früher Geborenen höher stehen, als die Nachgeborenen.

Wenn man in der Hellinger-Therapie sagt, ein Klient sei mit einem seiner Vorfahren „identifiziert“, so meint man damit, dass dieser aus einer tiefen Liebe der Seele heraus – die dem Menschen im Oberbewusstsein nicht präsent ist – dem Vorgeordneten ein schweres Schicksal abnehmen will, indem er es auf sich nimmt. Solche Schicksale sind inzwischen so oft beobachtet worden, dass man von Zufall nicht mehr sprechen kann. Da bekommen Enkelinnen im gleichen Alter wie die Großmutter die gleiche Art von Krebs, da werden Söhne von manischen Vätern selbst manisch krank. Die Seele solcher Menschen „sagt“ in solchen Fällen: *„Lieber nehme ich das schwere Schicksal auf mich, als dass du leiden musst, liebe Großmutter, lieber Vater!“*

Der praktische Ablauf des „FAMILIENSTELLENS“ geschieht wie folgt: Eine Gruppe von ungefähr 15 Menschen trifft sich mit einem geschulten Therapeuten in der Absicht, jeweils ihr System „AUFZUSTELLEN“. Dabei leisten sie sich gegenseitig den Dienst, in den Aufstellungen ersatzweise für die nicht persönlich anwesenden Mitglieder des jeweiligen Familiensystems als Stellvertreter zu „stehen“. Die Stellvertreter wissen **nichts** über die Personen, für die sie stehen.

Der Therapeut fragt den Klienten, der gerade aufstellen will, zunächst, was sein Anliegen – seine „*brennende Frage*“ – ist und was Gutes für ihn heraus kommen soll. Dann fragt er nach schweren Schicksalen in seiner Familie. Schwere Krankheiten, totgeborene Kinder, Abtreibungen, Ausgegrenztheit und anderes können eine Rolle spielen. Er fragt **nicht** nach persönlichen Werturteilen, wie zum Beispiel: *„Mein Vater war ein Despot“* oder *„Meine Mutter hat mich nicht geliebt“*.

Im Anschluss an dieses Interview bestimmt der Therapeut, welche Personen des Familiensystems „GESTELLT“ werden sollen. Er beginnt mit einer übersichtlichen Zahl. Wenn es sich als notwendig erweist, können später noch Personen dazu gestellt werden. Der Klient wählt aus den anwesenden Personen diejenigen aus, die für ihn und die aufzustellenden Familienangehörigen „STEHEN“ sollen, danach stellt er sie intuitiv in Beziehung zueinander. Aus dem „Bild“, das sich dabei ergibt, kann der mit dieser Therapieform vertraute Therapeut Schlüsse ziehen. Er fragt dann die Stellvertreter, was sie an ihrem Platz fühlen.

Diese Gefühle können heftig sein – ich selbst habe zum Beispiel in einer Aufstellung einen Schweißausbruch und Zittern in den Knien bekommen. Körperliche Reaktionen, die nicht meine eigenen waren.

Der Therapeut arbeitet mit den Rückmeldungen, die er von den Stellvertretern bekommt und stellt das Bild in der Absicht um, das herzustellen, was Hellinger die „ORDNUNG DER LIEBE“ nennt. Wenn alle Stellvertreter sich an dem Platz, an dem sie stehen, wohlfühlen, stellt er seinen Klienten an den Platz, den bislang dessen Stellvertreter innehatte. Es kommt dann zu den „lösenden Sätzen“, die den Klienten von seinem Identifiziert-sein befreien sollen.

Die Technik der lösenden Sätze geht von der Annahme aus, dass die Seele jenseits von Zeit und Raum existiert. Da sagt dann zum Beispiel die Enkelin, die unterbewusst der bereits verstorbenen Großmutter den Krebs abnehmen will, zur Stellvertreterin der Oma einen Satz wie

„Liebe Oma, ich gehe ins Leben und mache – dir zur Freude – des Beste daraus!“

Die Wirkung entsteht, indem der Seele der Enkelin durch die lösenden Sätze klar gemacht wird, dass sie der Großmutter, die ja körperlich bereits gestorben ist, das bereits vollzogene Schicksal nicht abnehmen kann.

☞ Kommentar:

Woher kommen diese Gefühle? Eine Erklärung ist, dass die Seelen der aufgestellten Personen zum Zeitpunkt der Aufstellung in den Körpern der Stellvertreter anwesend sind; eine andere, wissenschaftliche, besagt, dass alle Menschen über ein gemeinsames Gewissen miteinander verbunden sind – das so genannte „MORPHOGENETISCHE FELD“, das in den Büchern des Wissenschaftlers Rupert Sheldrake beschrieben wird.

Bert Hellinger – jetzt in den Siebzigern – ist ein „alter Krieger“ im Sinne Castanedas. Als 17-jähriger stand er bei den Nazis auf einer Liste von Leuten, die als Volksfeinde verdächtigt wurden, und man verweigerte ihm sein Abiturzeugnis. Wer auf dieser Liste stand, war nur noch einen Schritt von der Todesliste entfernt. Gegen Kriegsende zog Hitler alle 15- bis 17-jährigen ein und benutzte sie als Kanonenfutter. Man schickte Hellinger in den Krieg, dort wurde er Kriegsgefangener und schließlich entschloss er sich, katholischer Priester zu werden.

Er arbeitete als Missionar bei den Zulus in Südafrika, unterrichtete und betreute sie und lebte mit ihnen. Er ist stolz darauf, dass 13 Prozent der Afrikaner, die damals in Südafrika die Universität besuchten, von seiner Schule kamen. Schließlich legte er das religiöse Amt nieder und ging nach Wien, um Psychoanalytiker zu werden. Gegen Ende seiner Ausbildung erwähnte sein Lehranalytiker das Buch über Primärtherapie von Arthur Janov. Hellinger ging nach Amerika, um bei Janov zu studieren, kam dann nach Wien zurück und hatte vor, die körperorientierte Therapie in die Psychoanalyse zu integrieren.

Doch die Wiener Analytiker waren dazu nicht bereit, und so gab er seine psychoanalytischen Studien auf, um seine Unabhängigkeit zu bewahren.

Ein paar Jahre später wurde er durch die Münchener Psychoanalytische Gesellschaft als Psychoanalytiker anerkannt. Hellinger hat drei der mächtigsten Ideologien unseres Jahrhunderts miterlebt:

- **den Nationalsozialismus,**
- **die Katholische Kirche und**
- **die Psychoanalyse**

und er hatte den moralischen Mut, seiner eigenen inneren Wahrheit zu folgen.

Hellinger ist sehr daran interessiert, Menschen zu helfen, die in Schwierigkeiten stecken und dringend eine Lösung oder Entlastung brauchen, aber nur ein begrenztes Maß an Zeit und Geld zur Verfügung haben. Es ist beeindruckend, wenn man sehen kann, wie Menschen in einer oder zwei Sitzungen Hoffnung, Freude, Liebe und Wachstum erfahren, selbst wenn sie ein Leben lang gelitten haben. Wenn das Problem des Klienten ein systemisches ist, dann ändert sich etwas innerhalb von ein oder zwei Sitzungen, und seine Klienten können wieder ihrem Leben nachgehen.

Hunter Beaumont – ein Therapeut, der zum inneren Kreis Bert Hellingers gehört – sagte in einem Interview:

„Bert Hellinger ist oft kritisiert und heftigst angegriffen worden – aber er macht einfach weiter und versucht so gut er kann, Menschen in ihrer Not zu helfen. Ich kenne niemanden, der mehr Konflikttoleranz besäße als er. Ich habe erlebt, wie er in der Öffentlichkeit aufs Gehässigste angegriffen wurde, aber ich habe nie erlebt, dass er es darauf angelegt hätte, dass seine Gegner ihr Gesicht verlieren. Er ist ein Meister des Psycho-Aikido. Er löst es einfach auf. Manchmal wird ihm vorgeworfen, er unterstütze die Abhängigkeit und fordere Klienten dazu auf, ihre Autonomie aufzugeben. Er macht keine Langzeittherapie. Er unterstützt keine Abhängigkeit. Er bietet Menschen eine mögliche Lösung für ihre Schwierigkeiten an. Danach zieht er sich zurück und lässt sie ihre eigenen Entscheidungen treffen. Wenn sie mit seinem Angebot etwas anfangen können, nehmen sie es an, und wenn nicht, lehnen sie es ab.

Während einer Demonstration seiner Arbeit anlässlich eines öffentlichen Symposiums in Deutschland bat Bert einen jungen Mann, sich vor seinem Vater zu verbeugen und die biblische Geschichte vom verlorenen Sohn nachzuvollziehen indem er sagen sollte: ›Vater, behalte mich als deinen Diener.‹

Ein Psychoanalytiker im Publikum wurde wütend auf Bert und meinte, Bert sei gefährlich, autoritär, altmodisch und beleidigend. Er (der Psychoanalytiker) nahm überhaupt nicht wahr, wie tief bewegt der junge Mann war.

Ich (Hunter Beaumont) kenne diesen jungen Mann zufällig und weiß, dass diese 20-minütige Arbeit Probleme gelöst hat, mit denen er sich jahrelang in der Therapie herumgeschlagen hatte - und sie hatten nicht einmal mit seinem Vater zu tun.

Am nächsten Tag traf ich den Analytiker in einem Workshop bei einer Bewegungstherapeutin; er versuchte, die ›Bewegung der Verbeugung‹ zu verstehen. Nachdem die Therapeutin ihm den Unterschied zwischen einer Verbeugung, die Respekt und Verehrung ausdrückt und einer Verbeugung aus Unterwerfung deutlich gemacht hatte, begann der Analytiker zu begreifen, was der junge Mann sofort verstanden hatte. Bert hatte nicht das leiseste Interesse daran, dass der junge Mann zum Diener seines Vaters werden sollte; es war der Satz, der den beiden gekommen war, und er funktionierte.“

✍ **Kommentar:**

Ich halte „FAMILIENSTELLEN“ für eine besonders wichtige Komponente für die Heilung der Manisch-Depressiv-Krankheit. Ich werde im Kapitel „Besonderes für Angehörige und Partner“ noch einmal darauf zurückkommen.

Bert Hellingers Arbeit fällt nicht unter den Begriff „PSYCHOTHERAPIE“, obwohl auch Psychotherapeuten mit dieser Technik arbeiten. Es ist eine „KÖRPERARBEIT“, bei der die Arbeit nicht in Form von Berührungen oder Massagen, sondern durch das Sprechen von lösenden Sätzen und von Blickkontakten geschieht.

Strukturelle Integration

ROLFING heißt eine manuelle Behandlung von Bindegewebsstrukturen unter Einbeziehung des Phänomens der menschlichen Bewegung. Die Bezeichnung geht auf die Therapeutin Dr. Ida Rolf zurück. Ziel dieser Arbeit ist, Gleichgewicht und Einheit des Körpers wieder herzustellen und dem Menschen zu einer körperlich, seelisch wie geistig „aufrechten“ Lebenshaltung zu verhelfen. Eine Besonderheit beim Rolfing ist, dass die Fehlstellungen des Körpers vor der ersten Behandlung und nach jeder weiteren Sitzung fotografisch dokumentiert werden und die Behandlungserfolge somit **nachvollziehbar** sind.

Aristoteles hat vor vielen Jahren Worte gesagt, die den Kern dieser Körperarbeit beschreiben:

„Seele und Körper,

so meine ich,

wirken aufeinander ein.

Eine Veränderung des Seelenzustandes

bringt eine Wandlung

der Körpergestalt hervor;

und umgekehrt

führt eine Veränderung

der Gestalt des Körpers

zu einer verwandelten

Verfassung der Seele.“

Wer sich über diese Therapieform, die aus zehn Einzelsitzungen besteht, in denen der Körper nach einem vorgegebenen Programm durchgearbeitet wird, informieren möchte, möge folgende Bücher lesen:

- „ROLFING UND DIE MENSCHLICHE FLEXIBILITÄT“ von Don Johnson, erschienen im Synthesis-Verlag.
- „ROLFING – STRUKTURELLE INTEGRATION“, von Ida Rolf, erschienen im Hugendubel-Verlag.

Leider werden „FAMILIENSTELLEN NACH HELLINGER“ und „ROLFING“ – wie die meisten alternativen Methoden – nicht von den Krankenkassen bezahlt. Manisch-Depressive sollten ihre Energie nicht mit Meckern über diesen Missstand verschwenden, sondern sich

bemühen, das erforderliche Geld zu erarbeiten oder zu sparen. Ich habe das getan, deshalb bin ich jetzt gesund.

Kinesiologie

Die Kinesiologie – die Lehre von der Bewegung – ist eine sanfte, ganzheitliche Heilmethode. Sie gehört zur Bioenergetik, einer alternativen medizinischen Richtung, die sich mit den Energiekreisläufen in unserem Körper befasst. Kinesiologie versteht den Menschen als eine Einheit von Körper, Seele und Geist. Damit diese Einheit überschaubar wird, gliedert sie unseren Organismus in drei Bereiche: Bewegungsapparat (Struktur des Körpers), Stoffwechselbereich und Psyche.

Die Behandlungsmethoden der Kinesiologie zielen vor allem darauf ab, das Energieniveau im menschlichen Körper zu erhöhen und damit die Selbstheilungskräfte zu aktivieren oder wiederherzustellen. Dabei werden die Muskeln wie ein Messinstrument benutzt.

Bekannteste Technik der Kinesiologie ist der Muskeltest, mit dessen Hilfe man feststellen kann, was dem Körper gut tut und was nicht. Ich empfehle zum Einstieg einige Sitzungen bei einem Heilpraktiker und die Lektüre des leicht verständlichen Buches „Kinesiologie“ von Matthias Lesch und Gabriele Förder, erschienen bei Gräfe und Unzer.

✍ Nachtrag im Dezember 2003:

Neben dem Test über den Deltamuskel, der immer eine zweite Person erforderlich macht, die den Test durchführt, gibt es auch die Möglichkeit, sich selbst zu testen.

Bevor Sie mit dem Test beginnen, sollten Sie reichlich Wasser getrunken haben. Stellen Sie sich dann in entspannter Haltung mit leicht gegrätschten Beinen und geschlossenen Augen in einen gut temperierten Raum, in dem Sie nicht gestört werden. Bleiben Sie so eine Weile stehen und beobachten Sie, was passiert. Sie werden bemerken, dass sie nicht steif wie eine alte Eiche stehen, sondern dass ihr Körper leicht hin- und herschwingt. Wenn ihr Körper nicht deutlich hin- und herschwingt, ist das meist ein Zeichen dafür, dass Sie nicht genügend Wasser getrunken haben. Trinken Sie dann noch ein Glas Wasser und wiederholen Sie dann, was ich oben gesagt habe.

Denken Sie dann, wenn Sie bemerken, dass ihr Körper deutlich schwingt, stark und intensiv „Ja“ und beobachten Sie, was dann passiert. Wenn Sie genügend Flüssigkeit im Körper haben, werden Sie nach einer Weile eine Art starken Sog in eine bestimmte Richtung spüren. Merken Sie sich, wohin der Körper bei „Ja“ tendiert und denken Sie dann eine Weile intensiv „Nein“. Wenn Sie auf diese Weise ermittelt haben, wie ihr Körper

Ihnen antwortet, können Sie Ihre Fragen stellen. Versuchen Sie es; Sie werden überrascht sein. Ihr Körper (oder Ihr Unterbewusstsein) „weiß“ wirklich alles!

Beginnen Sie jedes Mal, wenn Sie testen wollen, zuerst mit dem oben beschriebenen Test, der Ihnen zeigt, ob Ihr Körper bei „Ja“ und bei „Nein“ in der gleichen Weise wie beim letzten Mal reagiert.

Auf dieser Seite weise ich auf weitere alternative Therapien hin, von deren positiver Wirkweise ich zwar überzeugt bin, aber nicht genügend Informationen und praktische eigene Erfahrung besitze. Ich verweise den interessierten Leser deshalb auf die umfangreiche Literatur zu diesen Themen.

Homöopathie

Auch die Homöopathie ist hilfreicher Teil des Gesundheitsnetzwerkes, mit dessen Hilfe man die Heilung von der Manisch-Depressiv-Krankheit unterstützen kann. Besonders, weil die homöopathischen Medikamente keine schädlichen Nebenwirkungen haben, denn sie sind so hoch potenziert, dass der Wirkstoff auf chemischem Wege nicht mehr nachgewiesen werden kann.

Astrologie und Edelstein-Therapie

Durch die Belichtung im Geburtsmoment erfährt der Mensch eine grundlegende Prägung für sein Leben. Bestimmende Fähigkeiten und Eigenschaften sind ihm sozusagen von Geburt mitgegeben. Dabei spielt die Sonne als Repräsentant des Wesenslichtes und der Wunscherfüllung eine zentrale Rolle. Das sogenannte „STERNZEICHEN“ bezieht sich auf den Sonnenstand.

Durch Heilsteine können einerseits die oben erwähnten Fähigkeiten entwickelt und aktiviert werden und andererseits kann ein bestimmter Mangel ausgeglichen werden.

Entsprechend dem Sonnenstand zum Zeitpunkt der Geburt ist es möglich, den Stein zu wählen, der den Charakter des eigenen Wesens unterstreicht und hervorhebt. Wer sich für dieses Thema interessiert, sei auf eine schöne grafische Darstellung des Verlages „Im Osterholz“ – Im Osterholz 1, 71636 Ludwigsburg verwiesen.

Ayurveda

Ayurveda), aus dem Nordwesten Indiens stammendes Wissen vom Leben, den Krankheiten und ihrer Überwindung. Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum dienen als Metaphern der elementaren Zustände des kosmischen Seins. Die wichtigsten Prinzipien der irdischen Natur (Doshas) werden beschrieben als Kapha (beständig, kalt, feucht), Pitta (leicht, heiß, leuchtend) und Vata (veränderlich, kalt, trocken). Die Entstehung von Krankheiten wird interpretiert als Folge eines Ungleichgewichts dieser Doshas oder durch die Ablagerung von Schlacken (Ama). Die Therapie strebt die Ausscheidung von Ama und den allopathischen Ausgleich der Doshas an. Dazu werden pflanzliche und mineralische Zubereitungen, Spezialdiäten und verschiedene physiotherapeutische Maßnahmen angewendet.

Ayurveda sieht die Manisch-Depressiv-Krankheit in erste Linie durch Stress verursacht. Heilansatz des Ayurveda ist, die Ursachen des Stress „Stressoren“ genannt, zu beseitigen.

Das korrespondiert mit meinem Rat, dass der manisch disponierte Mensch zumindest eine Weile Medienabstinenz üben sollte.

NLP – Technik des neurolinguistischen Programmierens

NEUROLINGUISTISCHES PROGRAMMIEREN ist eine Arbeit mit Menschen, in der es darum geht, alle Sinne zu aktivieren und ihre Erfahrungen und Gedanken so zu erweitern, dass sie für ihr Leben hilfreiche neue Wahlmöglichkeiten entdecken. Hierfür werden Sprache, Ausdruck, Imagination, sowie Situations- und Rollenwechsel benutzt.

Es gibt erprobte Abläufe, Programme für solche Arbeit, die nachvollziehbar sind, aber genauso geht es darum, ganz individuelle Wege zu finden. Ziel und schönstes Erlebnis ist es, wenn Menschen wieder Zugang zu ihren eigenen Kraftquellen und zu ihrer Intuition finden.

Das Verdienst der NLP-Entwickler ist es, derartige Veränderungsprozesse auf eine strukturierte Art bewusst und erlernbar formuliert zu haben. Probieren Sie es aus. Erleben Sie, wie humorvoll und intensiv gelungene Kommunikation, effektives Lernen und persönliche Entwicklung sein können. **Richard Bandler ist der Meinung, unser einziges Problem sei es, zu wenig darüber zu wissen, wie man sich gut fühlt.** Um dies zu ändern haben er und John Grinder NLP entwickelt, für Menschen, die gerne mehr Erfolg und Spaß haben wollen, in alltäglichen und besonderen Situationen, privat und beruflich. Betrachten Sie es als Spiel.

Anthony Robbins, der Mann der NLP in der Welt bekannt gemacht hat, kam im Laufe seiner Arbeit zu der Erkenntnis, dass das Gute noch verbessert werden kann. Er nennt seine jetzige Arbeit „NAK – DIE TECHNIK DER NEUROASSOZIATIVEN KONDITIONIERUNG“. Diese Technik beschreibt er in seinem 1991 bei Heyne erschienenen Buch „DAS ROBBINS POWER PRINZIP“

Eine von vielen verschiedenen Techniken des NLP ist „DAS ANKERN“ – eine Technik, von der ich bereits in einem früheren Kapitel gesprochen habe. „ANKERN“ hat etwas mit „VERANKERN“ zu tun. Ich erkläre das – grob vereinfacht – an einem Beispiel: Wenn ich an der Türe meines Schlafzimmers in Augenhöhe ein Schild mit der Aufschrift „*Ich bin ein Morgenmuffel*“ befestige, wird dessen Effekt sein, dass ich morgens nur schwer aus dem Bett heraus komme. Dies wird dadurch bewirkt, dass mein neurolinguistisches System jedes mal, wenn mein Auge auf dieses Schild fällt, ein Signal bekommt. Der Gedanke „ICH BIN EIN MORGENMUFFEL“ wird durch dieses Signal „VERANKERT“.

Was im Negativen wirkt, funktioniert auch im Positiven. Im Falle des „MORGENMUFFELS“ könnte der positive Merksatz „*ICH STEHE MORGENS GERNE FÜH AUF!*“ lauten.

Wer positive Merksätze in der beschriebenen Weise einsetzt, wird irgendwann feststellen, dass bei ihm **unbewusst** Veränderungen eingetreten sind. Diese Technik wirkt auch dann, wenn man nicht davon überzeugt ist.

Die „TECHNIK DES ANKERNS“ ist nur eine von vielen NLP-Techniken, ich habe sie hier besonders erwähnt, weil sie so einfach zu verwirklichen ist. NLP hat aber weit mehr zu bieten.

Dazu ein Beispiel:

Vor kurzem sah ich ein Video von Peter Dexheimer, über dessen Arbeit ich im Kapitel über die Depression sprechen werde. Es ging um die Auflösung von Ängsten mittels einer Kombination von NLP, Kinesiologie und hawaiianischer Heilkunst (Touch for Health). Eine Patientin wurde gefragt, ob sie ihre Ängste loswerden wolle. Die Antwort lautete „Ja“. Nun wurde mit Hilfe des Deltamuskel-Tests getestet, ob diese Antwort der Wahrheit entspricht. Das Ergebnis war verblüffend: Die Dame konnte den Muskel nicht „einschalten“, was „Nein“ bedeutet. Was war passiert? Die Dame hatte doch gesagt, dass sie ihre Ängste loswerden wolle. Oberbewusst. Ihr **Unterbewusstes** aber wollte die Ängste nicht loswerden. Deshalb konnte sie ihren Arm beim Muskeltest nicht halten. Nun wurde mittels NLP eine „Psychologische Umkehrung“ gemacht, die dann mit dem Klopfen auf bestimmte Punkte gemäß der hawaiianischen Methode „TOUCH FÜR HEALTH“ verankert wurde. Anschließend wurde die Dame erneut gefragt, ob sie ihre Ängste loswerden wolle. Sie sagte „Ja“ und der Deltamuskel-Test bestätigte dies.

🗒️ Kommentar:

Es ist fast unmöglich, derartige Vorgänge mit Worten so zu beschreiben, dass jemand, der diese Techniken nicht in der Praxis erlebt hat, überzeugt wird. Selbst das Ansehen des Dexheimer-Videos überzeugt meines Erachtens denjenigen nicht, der den Kinesiologie-Test nicht an sich selbst erlebt hat. Dort wird der Deltamuskel-Test nämlich aus Zeitgründen zwar ausgeführt, aber nicht ausführlich erklärt. Peter Dexheimer testet vor jedem Test erst ob der Test funktioniert, indem er Fragen stellt, deren Antwort klar ist. Wenn er zum Beispiel fragt, ob die Dame mit dem Auto gekommen sei und der Deltamuskel „Ja“ zeigt, obwohl sie mit dem Fahrrad kam, wäre das der Beweis dafür, dass der Test nicht funktioniert. „EINGEWEIFTE“, das heißt solche Menschen, die den Test selbst am eigenen Körper erfahren haben, können diesen kurzen Vortest nachvollziehen. Es lohnt sich auch für solche Menschen, die sich nicht für krank halten, einmal an einem Kinesiologie- und/oder Hellinger-Seminar teilzunehmen, weil man dort zweifelsfrei erlebt, dass es Dinge zwischen Himmel und Erde gibt, die mit „WISSENSCHAFT“ nicht erklärt werden können.

Ich empfehle sowohl Partnern als auch Angehörigen von Manisch-Depressiv-Kranken **dringend**, das zu tun und sich damit die Chance geben, für alternative Heilswege offen zu werden. Was bleibt Ihnen sonst?

Die Voice Dialogue Methode

„VOICE DIAGOGUE“ nennt sich eine alternative Bewusstseinsarbeit, die von dem Amerikanern Sal und Hidra Stone entwickelt worden ist. Diese Arbeit geht von der Theorie aus, dass jeder Mensch eine „MULTIPLE PERSÖNLICHKEIT“ ist, das heißt mehrere Persönlichkeitsanteile hat, die unserem Ego Ratschläge erteilen und gehört werden wollen. Jeder dieser Persönlichkeitsanteile hat eigenes Bewusstsein – Wünsche und Ziele, die er durchsetzen will.

Ich erkläre das an einem Beispiel:

Viele Menschen haben eine Schwäche, wie Rauchen oder Heißhunger auf Schokolade. Beim Rauchen ist die Sache klar: Da gibt es zwei Persönlichkeitsanteile, die entgegengesetzte Wünsche haben – nennen wir sie hier einfach „PRO“ und „KONTRA“. KONTRA weiß ganz genau, das Rauchen krank macht, dass Raucher schlecht riechen und so weiter. PRO dagegen empfindet Lust und Entspannung beim Rauchen. Bei den meisten Rauchern hat PRO die Überhand, das heißt, PRO setzt sich KONTRA gegenüber durch. Der schwelende Konflikt zwischen den beiden Persönlichkeitsanteilen bringt das gesamte System durcheinander und kann zu schweren Krankheiten, bis hin zum Krebs führen.

In der Voice Dialogue-Arbeit werden diese Persönlichkeitsanteile „INNERE PERSONEN“ genannt, diesen wird eine Stimme gegeben, und sie kommunizieren auf eine magisch wahrhaftige Art und Weise miteinander. Manche von ihnen sind uns bewusst und sie bestimmen unser Leben. Andere kennen wir überhaupt nicht, weil wir sie verdrängt haben oder sie uns so nah sind, so dass wir sie nicht bemerken. Jede Innere Person ist einzigartig, hat ihre eigene Geschichte, ihre Werte und ihre Meinung darüber, wie unser Leben aussehen soll. Die meisten INNEREN PERSONEN, die unsere Persönlichkeit nach außen hin prägen, haben sich im Laufe unseres Lebens gebildet, um unsere verletzlichen Anteile zu schützen: das „INNERE KIND“ und unser ursprüngliches Wesen.

Es gibt eine Reihe von INNEREN PERSONEN, die in unserer Gesellschaft sehr weit verbreitet sind: „DER ANTREIBER“, „DER KRITIKER“, „DER EGOIST“, „DER PERFEKTIONIST“, „DIE GUTE MUTTER“, „DER GUTE VATER“ und andere mehr.

Diese alle in uns zu erfahren und vom Platz des „BEWUSSTEN ICH“ zu betrachten, bringt Klarheit in die eigene Persönlichkeitsstruktur und die neuen Einsichten bringen ganz natürlich Veränderungen in der Wahrnehmung über sich selbst und der Welt mit sich.

Buchempfehlungen:

„DU BIST VIELE“ von Hal und Sadra Stone, erschienen als TB bei Heyne.

„DEN ENERGIEN EINE STIMME GEBEN“ von Robert Stamboliew erschienen im Synthesis-Verlag.

Anmerkungen bezüglich alternativer Techniken und Therapien

Hier sind Gedanken, Tipps und Hinweise zu diesem umfassenden Themenkreis gesammelt, die ich dem Manisch-Kranken besonders ans Herz legen möchte. Die Form der Anrede sei hier deshalb das verbindende „du“.

Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Mache dir bewusst, dass

- richtige Ernährung,
- richtiges Atmen,
- Bewegung an frischer Luft und
- die Aufarbeitung der „MUSTER“, die in die Krankheit geführt haben, notwendig sind.

Wichtiger Hinweis:

Beachte, dass es bei einigen Techniken, die der Wiederherstellung der Gesundheit dienen sollten, zunächst zu Reaktionen kommen kann, die man „*Erstverschlimmerung*“ nennt; sie sind Zeichen dafür, dass der Körper reagiert.

Wenn man zum Beispiel Umweltgifte schneller löst, als der Körper sie entsorgen kann, sammeln sie sich in den Gelenken und können dort schmerzhafte Prozesse auslösen. Aus diesem Grunde wird mit Recht davor gewarnt, Prozesse wie Fasten und Darmreinigungen zu forciert anzugehen. Professor Ehret hat bereits vor vielen Jahren die Formel „LEBENSKRAFT IST KRAFT MINUS BELASTUNG“ aufgestellt, mit der er darauf hinweisen wollte, dass die Belastung durch brachiales Fasten so stark werden kann, dass sie zum Tode führen kann.

Süchte

Alle Süchte sind Ersatzhandlungen. Aus diesem Grund ist es ein nutzloses Unterfangen, sich Süchte zwanghaft abgewöhnen zu wollen. Lies, wenn du ein Suchtproblem hast, Thorwald Dethlefsen und Rüdiger Dahlkes „KRANKHEIT ALS WEG“. *Verwirkliche das in deinem Leben, an dessen Stelle du rauchst, trinkst oder Drogen nimmst, dann wird das Sucht-*

mittel seine Attraktion verlieren. Ich weiß, dass das zu einfach klingt, aber es **ist** die Wahrheit.

Sauerstoff

Sauerstoff ist für die Existenz des Menschen essentiell wichtig! Der „MENSCH VON HEUTE“ arbeitet körperlich nicht mehr schwer. Er fährt zu viel mit dem Auto und atmet ver-seuchte Luft ein. Diese Faktoren sind – unter anderem – Ursache für das Entstehen vieler Krankheiten. Als Einstieg in dieses Thema empfehle ich das Buch „Rebirthing“ von Leonard Orr.

- ◆ Ein altbekanntes „Mittel“ für die Aufnahme von Sauerstoff sind Spaziergänge in Wäldern oder am Meer, je weiter von den Autostraßen entfernt, desto besser.

Aufarbeiten der „MUSTER“, die in die Krankheit führen

Ein weiterer Baustein des Hauses „Manisch-Depressiv-Krankheit“ sind Prägungen, die aus Erlebnissen in unserer frühen Jugend herrühren. Glücklicherweise haben Menschen sich gefragt, ob man diese Prägungen „löschen“ kann, um „gesund“ zu werden, und sie sind zu Ergebnissen gekommen. Die aus meiner Sicht wichtigsten Ansätze sind:

- ◆ REBIRTHING nach Leonard Orr und
- ◆ REKAPITULATIONSARBEIT nach Victor Sanchez

Über diese Erkenntnisse und Methoden gibt es Bücher, die in meiner Bücherliste am Ende des Buches vorgestellt werden. Ich überlasse Angehörigen und Partnern die Ent-scheidung, ob ihnen die Gesundheit des Betroffenen wichtig genug ist, die zur Anschaffung der empfohlenen Bücher und Videos notwendigen Beträge auszugeben. Wie schon an anderer Stelle gesagt: Die Vernetzung mit anderen Betroffenen, zum Beispiel in Selbsthilfegruppen, kann möglich machen, was ein Einzelner nicht schaffen kann.

Hilfreiche Anker

- ◆ **Ich bin absolut frei, zu tun und zu lassen, was ich will!**
- ◆ **Ich bin bereit, die Folgen meines Handelns oder Nichthandelns selbst zu tragen. Das ist mein Lernprozess auf diesem Planeten.**
- ◆ **Ich bin allein für mich verantwortlich!**
- ◆ **Ich habe Zeit! Viel Zeit!**

-
- ◆ **Ich lerne meine Lektionen nach dem Motto „Eile mit Weile“, aber ich weiß, dass ich nicht auf der Stelle verharren darf.**

5. Depression

Im folgenden Kapitel werde ich beschreiben, was zur Depression führt und was man tun kann, um aus der depressiven Phase herauszukommen. Wichtigster Punkt in diesem Themenkreis ist, dass der Depressive selbst etwas **tun** muss. Das ist ein echtes Problem, denn Antriebslosigkeit ist zweifellos Teil des Krankheitsbildes. Wer in dieser Phase **anderen**, zum Beispiel einer Pille, die Verantwortung für sich selbst überlässt, der ist – so hart es klingt – selbst schuld. Das ist **Fakt**, deshalb muss derjenige die Folgen seines Nichthandelns dann auch selbst tragen.

Depression hat immer auch mit der „Sinnfrage“ zu tun. Der Depressive stellt Fragen wie „Was soll das alles – warum überhaupt weiterleben?“, weil er nicht länger verdrängen kann, was um ihn herum passiert. Konsum befriedigt ihn nicht mehr, und die in unserer Gesellschaft üblichen Mechanismen des Verdrängens wie FERNSEHEN, KINO und BESITZ VON DINGEN funktionieren nicht mehr oder nur noch mangelhaft.

Ken Wilber beschreibt diesen Zustand in seinem Buch „EINE KURZE GESCHICHTE DES KOSMOS“ folgendermaßen:

„So kommt es, dass diese Seele kaum etwas zu lächeln hat. An ihr sind alle Tröstungen verloren. Die Welt ist just im Augenblick ihres größten Triumphs fade geworden. Das prächtige Festmahl ist gekommen und gegangen, und der Schädel grinst stumm über die ganze Angelegenheit. Das Fest ist ephemer und bleibt es in seiner größten Herrlichkeit. Die Dinge, mit denen ich einst so viel Sinn, so viel Verlangen und so viel glühende Hoffnung verbinden konnte, haben sich in Luft aufgelöst, haben sich irgendwann in der langen und einsamen Nacht verflüchtigt. Wer will mein Lied der Freude und Verzückung hören?

Wer hört meinen Hilferuf, den ich stumm in diese finstere und höllische Nacht schicke? Wo finde ich die Kraft, um den Schwertern und Spießen zu widerstehen, die täglich meine Seite durchbohren? Und warum sollte ich dies überhaupt versuchen? Wird nicht alles zu Staub, und wo bin ich dann? Kampf oder Unterwerfung - es spielt nicht die geringste Rolle, denn die Hoffnungen meines Lebens verdämmern still in einer Agonie der Verzweiflung.

Dies ist eine Seele, für die alles Begehren schal geworden ist. Es ist eine Seele, die das Dasein mit kalten Augen betrachtet und es gründlich satt hat. Es ist eine Seele, für die das Personale

vollständig flach geworden ist. Es ist, mit anderen Worten, eine Seele an der Schwelle zum Transpersonalen.“

Nachdem ich im Herbst vergangenen Jahres noch einmal durch eine tiefe Depression gegangen bin, glaube ich – endlich – verstanden zu haben: Die Depression ist das Tor, durch das wir Menschen gehen **müssen**, um in der Evolution voran zu kommen. Nur dann, wenn wir die Depression akzeptieren und uns nicht mehr dagegen wehren, kann paradoxerweise das entstehen, was ich „FREIHEIT VON DER DEPRESSION“ nenne.

In den folgenden Texten beschreibe ich Mittel und Wege, die ich benutzt habe, um zu diesem Punkt zu gelangen. Dieser Weg ist mein individueller Weg gewesen. Seine Beschreibung soll dazu dienen, dir Wegmarken zu zeigen – finde mit ihrer Hilfe deinen **eigenen** Weg!

Ich empfehle allen Depressiven **dringend**, das bereits mehrfach erwähnte Buch „GESPRÄCHE MIT GOTT“ von Neale Walsh, erschienen bei Arkana/Goldmann zu lesen oder – besser – sich vorlesen zu lassen und mit dem Vorlesenden über die einzelnen Punkte zu diskutieren.

Der Depressive bräuchte statt des Arztes einen Pfarrer

„Ja, aber es müsste einer sein, der die Lehre des Jesus von Nazareth authentisch lebt.“

Das Problem der heutigen Zeit ist, dass die christlichen Kirchen unglaublich geworden sind. Grund dafür ist, dass die christliche Lehre, so wie sie uns von unseren Staatskirchen vermittelt wird, keine befriedigende Erklärung für das Leid bietet.

Das ist nicht immer so gewesen. Die Überlieferung berichtet, dass die Christen zu Neros Zeiten „*singend in den Tod gegangen*“ sind. Der Gedanke von der Wiedergeburt der Seele war zu dieser Zeit noch Bestandteil der christlichen Lehre. Historiker und Kritiker der Staatskirchen haben Bücher veröffentlicht, welche die Richtigkeit dieser Behauptung bestätigen.

Zentraler Gedanke der **östlichen** Religionen ist die Lehre von KARMA, vom Tod des Körpers und Wiedergeburt der Seele in einem neuen Körper. Nur diese Lehre gibt eine Erklärung für die Tatsache, dass Menschen behindert oder krank auf diese Welt kommen. Nur dann, wenn wir den Grundgedanken der Lehre vom KARMA anerkennen und akzeptieren, können wir in dieser „WELT VON HEUTE“ ohne Ängste existieren.

Depression entsteht nur dann, wenn der Mensch nichts hat, an dem er sich festhalten kann: Wer denkt, dass mit dem Tod alles zu Ende geht, muss zwangsläufig Angst

bekommen! Folglich muss der depressive Mensch zu GOTT zurückfinden, wenn er gesund werden will!

Depressive sagen: „*Ich kann doch nichts ändern!*“ und lassen die Flügel hängen. Manisch betonte Menschen sind da besser dran: Sie haben in den manischen Phasen die Kraft, die man benötigt, aus dem Sumpf herauszukommen den ich „GESELLSCHAFT VON HEUTE“ nenne. Die Arbeit, die dafür erforderlich ist, fordert einen klaren Verstand; deshalb ist es **langfristig** notwendig, von den Medikamenten wegzukommen.

Alle schweren Krankheiten tragen die Botschaft: „*Mensch, ändere dich!*“ Aber was tun wir? Wir gehen zum Arzt und sagen ihm: „*Nimm uns die Krankheit weg.*“

Stellen wir uns einen Arzt, Psychiater oder Psychologen vor, zu dem ein Depressiver kommt und ihm seine Probleme mitteilt: Er hat keine Freundin, keinen sicheren Arbeitsplatz, der Hauswirt hat ihm die Wohnung gekündigt und so weiter. Was sollen Arzt, Psychiater und Psychologe **tun**? Keiner von ihnen kann dem Patienten die „HEILE WELT“ geben, nach welcher er sich sehnt.

Der Hausarzt und/oder der Psychiater geben ihm kleine bunte Pillen. Der Psychologe findet heraus, dass „in der Kindheit vieles falsch gelaufen ist“, und nach einer Reihe von Sitzungen weiß der Patient genau, warum er krank ist. Aber an seiner misslichen Lage hat sich nichts geändert.

Ich, Wolfgang Baitz, habe mich von Tageszeitungen, Illustrierten, und Nachrichtenmagazinen wie „DER SPIEGEL“, „FOCUS“ und von den NACHRICHTEN in Radio und TV verabschiedet. Der Grund warum ich das getan habe, ist ganz einfach: Ich wollte nicht mehr depressiv sein!

Nehmen wir an, der Nachrichtensprecher sagt heute: „Die Welt wird am 25. Februar 2002 untergehen!“, und nehmen wir weiterhin an, das würde tatsächlich geschehen. Sie haben diese Nachricht gehört und werden selbstverständlich an nichts anderes mehr denken können. Es wird Ihnen schlecht gehen, weil Sie vor diesem Ereignis Angst haben werden. Ich dagegen habe diese Nachricht nicht gehört. Ich lebe ganz normal und freue mich des Lebens. Plötzlich trifft Sie und mich der Atomblitz und wir beide tun das, was die Menschen „sterben“ nennen. Welchen Vorteil hat das Hören der Nachricht für Sie dann gehabt?

Ich kann Sie nicht aus Ihrer Depression herausreißen. Alles, was ich tun kann, ist Ihnen ein Beispiel zu sein. Ich habe für mich entschieden, an die Existenz einer HÖHEREN MACHT zu glauben, das heißt, GOTT für **möglich** zu halten.

Wenn mir in der letzten Sekunde vor dem Tode klar gemacht wird, dass dieser Gedanke ein Irrtum gewesen ist, werde ich bis dahin jedenfalls gut gelebt haben. Dass dieser „GLAUBE“ bei mir inzwischen zu „WISSEN“ geworden ist, kann und muss ich Ihnen und anderen nicht beweisen. Das ist das Resultat eines Prozesses, der Jahrzehnte gedauert hat und niemals enden wird. Ich habe Tausende von Buchseiten gelesen und **mich auf lebendige Erfahrungen eingelassen**. Das kann ich Ihnen nicht abnehmen.

Schlafmangel in der Depression

Wie der Manische, leidet auch der Depressive unter Schlafmangel. Die Ursache ist allerdings von derjenigen des Manischen völlig verschieden. Während der Manische vor Energie sprüht und bis zum Zusammenbruch „*power*“, ist der Depressive so energielos, dass es ihm schwer fällt, das Bett zu verlassen und die täglichen Verrichtungen wie Duschen, Einkaufen, Behördengänge und das Zubereiten der Mahlzeiten durchzuführen.

Während es für den manischen Menschen notwendig ist, seine Energie auszuleiten, muss der Depressive alles tun, um mehr Energie **aufzunehmen**. Dies kann man am allerbesten tun, indem man in die Natur – und dort besonders in die Nähe von großen alten Bäumen – geht. Das hilft – selbst dann, wenn man es nur widerwillig tut.

Ich erinnere mich sehr gut an die Zeit meiner tiefsten Depression – am liebsten wäre ich im abgedunkelten Zimmer und dort im Bett geblieben. Ich saß von morgens bis abends vor dem TV oder spielte Backgammon gegen mich selbst, um nicht denken zu müssen. Dann kam die Rettung in Person meiner Mutter: Sie hat es fertig gebracht, mich zu langen Spaziergängen in die Natur zu veranlassen. Ich ging mit hängendem Kopf neben ihr her. Als sie Sätze wie „*Schau doch mal, wie schön die Natur ist. Das kann doch nicht sinnlos sein!*“ sprach, hätte ich sie würgen können.

Dennoch ist das, was diese alte Frau bei mir durchgesetzt hat, das **einzig** Richtige gewesen – leider ist nicht jeder mit solch einer hartnäckigen Mutter gesegnet. So hart es klingt: Wer sich dauerhaft von den Depressionen befreien will, muss **selbst** etwas dafür tun. Wer „DIE UMSTÄNDE“ vorschiebt, hat keine Chance.

Was bleibt?

- ◆ SELBSTMORD?
- ◆ PILLEN SCHLUCKEN?

Wenn – und ich betone - **wenn** die Theorie von der Wiedergeburt der Seele richtig ist, hilft uns auch der Selbstmord nichts. Die Seele wird in einem neuen Körper wiedergeboren und die Lebenssituation wird dann gewiss nicht besser sein. Wer meint, ein Leben mit chemischen „Aufhellern“ sei lebenswert, der mag sie einnehmen – **ich** habe mich für einen anderen Weg entschieden.

Das Neun-Punkte-Programm für Depressive

Der Zufall wollte es, dass ich vor vier Wochen an einem Hellinger-Seminar in Norddeutschland teilnahm. Ich nutzte die Nähe zu Cuxhaven, um dort einen Besuch zu machen. Ein plötzlicher Wintereinbruch verhinderte, dass Jutta, eine Freundin meiner Gastgeberin, wie geplant einen Tag vor meiner Anreise ihrerseits abreiste. So machte ich ihre Bekanntschaft. Jutta erzählte mir, dass sie unter schwersten Depressionen leidet, im Moment aber einigermaßen frei von Beschwerden sei – sie wartete förmlich auf die nächste Depression.

Ich fragte sie, was sie tun würde, wenn ich ihr neun Möglichkeiten aufzählte, die dies möglicherweise verhindern könnten. Es kam eine Art von „**Jaaaa – ich weiß nicht...**“, worauf ich sie gerade heraus fragte, warum sie diese Möglichkeiten – auch auf die Gefahr hin, dass sie bei ihr nicht funktionieren – nicht sofort ausprobiert. Ich bekam keine klare Antwort. Am Geld konnte es nicht liegen – die Dame ist eine finanziell gut gestellte Witwe.

*“Es gibt nichts Gutes, es sei den man **tut es!**“* - mehr ist dazu nicht zu sagen.

Wer *„Ich würde **alles** tun, damit ich nicht wieder in eine Depression falle“* sagt, sollte es mit den folgenden neun Möglichkeiten versuchen. Wenn es nichts nützt, ist ein wenig Zeit und Geld verloren – was aber, wenn es hilft?.

Nutzen Sie Ihre Chance – was haben Sie zu verlieren?

Sie könnten

- ◆ **die Musiktherapie mit CDs von Peter Hübner machen,**
- ◆ **das Familienstellen nach Hellinger,**
- ◆ **mittels „VOICE DIALOGUE“ mit dem depressiven Teil des Selbst sprechen,**
- ◆ **in die Natur gehen, nicht im Bett liegen bleiben und grübeln,**
- ◆ **Medienabstinenz üben,**
- ◆ **sich vom „Jaaaa, aber ...“ verabschieden,**
- ◆ **Oshos dynamische Meditation und**
- ◆ **Schluss mit dem Geiz gegen sich selbst machen,**
- ◆ **die Konzeption Neale Walsh's „Die Welt ist vollkommen, wie sie ist“ in Ihr Leben integrieren.**

Vom richtigen Zeitpunkt

Der beste Zeitpunkt ist **JETZT**. Wer die Energie, mein „Neun Punkte Programm“ zu beginnen, in der depressiven Phase nicht aufbringt, sollte nicht zögern, die erste „NORMALE oder MANISCHE Phase“ zu nutzen. Immerhin: Hübners CDs kann man in jedem Fall hören. Natürlich nur, wenn man gesund werden **will**.

Erster Punkt: die Musiktherapie mit CDs von Peter Hübner machen

Als ich im Herbst vergangenen Jahres einen schweren Anfall von Weltmüdigkeit bekam, erfuhr ich von der Musiktherapie Peter Hübners. Da sogenannte „ENTSPANNUNGSMUSIK“ bei mir bislang nichts bewirkt hatte, war ich zunächst sehr skeptisch. Dann dachte ich mir „Was hast du zu verlieren?“ Ich kaufte die empfohlenen CDs ohne Rücksicht auf meine angespannte finanzielle Situation **sofort** und probierte sie aus. Der Erfolg war enorm – schon kurze Zeit später ging es mir wesentlich besser. Es gibt umfangreiches Informationsmaterial über diese Therapieform, deren Entwicklung von der Pharmaindustrie finanziell gefördert worden ist. Bücher und CDs werden in Apotheken verkauft; im Internet findet man Informationen unter www.peterhübner.com Was die „richtige“ Dosierung betrifft, sehe ich zwei Wege. Der eine ist, einfach nach dem Gefühl zu gehen. Der andere ist, diese durch Kinesiologie oder Pendeln austesten zu lassen. Eine gute Adresse für Bezug der CDs und eine Beratung für die richtige Dosierung ist der Apotheker Wolfram Brassel, Löwen-Apotheke in Hofbieber bei Fulda, der auch telefonisch berät.

Zweiter Punkt: Familienstellen

Über „Familienstellen nach Bert Hellinger“ habe ich bereits ausführlich geschrieben. Diese Therapieform ist inzwischen in Deutschland sehr verbreitet und wird inzwischen von vielen Ärzten anerkannt und empfohlen. Deren Frage ist dann allerdings, wann für den Patienten DER RICHTIGE ZEITPUNKT sei, seine Familie aufzustellen. Dies ist allerdings ein Problem. Denn in diesem Punkt haben die Schulmediziner leider Recht.

Bleiben nur zwei Möglichkeiten:

- 1) der Patient nimmt das Risiko mutig auf sich oder – besser –
- 2) ein Familienangehöriger klärt das System anstelle des Patienten, indem er die Familie aufstellt. Das Ergebnis wird gleich sein. Deshalb sollte man dem Betroffenen das Risiko abnehmen. Der sitzt dann zu Hause und weiß von nichts und ist auf einmal frei, gesund zu werden. Dieser Lösungsansatz stand zum Zeitpunkt, als ich die erste Ausgabe dieses Buches geschrieben habe, noch nicht zur Verfügung. Ich habe ihn im Laufe meiner persönlichen Arbeit mit Betroffenen gefunden.

Informationen über Seminare und Therapeuten finden Sie im Internet unter der Adresse www.bert-hellinger.com. Dort finden Sie auch Hinweise auf lesenswerte Bücher über das Familienstellen.

Dritter Punkt: mit dem depressiven Teil des Selbst sprechen

Die „Voice Dialogue Methode“ habe ich beschrieben. Lesen Sie die dort empfohlenen Bücher und informieren Sie sich im Internet, indem Sie als Suchbegriff „Voice Dialogue“ eingeben. Unter der Adresse „www.voicedialogue.de“ finden Sie sehr gute Texte zu diesem Thema. Die beste Information gibt – natürlich – die Praxis: Nehmen Sie an einer Voice Dialog Sitzung teil.

Vierter Punkt: in die Natur gehen

Das Schlimmste, was ein Depressiver machen kann, ist, im Bett liegen zu bleiben, sich die Decke über den Kopf zu ziehen und zu grübeln. Ich weiß, dass einem in einer solchen Phase oft die Kraft fehlt, aufzustehen. Die andere Seite ist jedoch, dass es einem – dann, wenn man im Bett bleibt – schlechter und schlechter geht, bis auch der letzte Rest von Energie verbraucht ist. Wollen Sie wirklich so lange warten? Gehen Sie in die Natur, auch wenn Sie das für sinnlos halten. Was haben Sie zu verlieren?

Fünfter Punkt: Medienabstinenz üben

Nachrichten in Zeitungen und im TV berichten fast ausschließlich über Missstände und Unglücke auf dem Planeten namens „ERDE“. Wer die Nachrichten aufmerksam verfolgt und intelligent bewertet, muss zu dem Schluss kommen, dass die Erde nicht mehr zu retten sei. Dies führt zwangsläufig zu dem Schluss, dass sich das Leben nicht lohnt. Aus diesem Grunde rate ich Ihnen, bewusst – zumindest eine Weile – Medienabstinenz zu üben. (Ausnahme: Filme über Tiere und Natur.) Ich habe das lange Zeit getan; es hat mir **sehr** geholfen.

Filme, die man in der Absicht sieht, von den negativen Gedanken der Depression wegzukommen, ziehen einen nur noch weiter herunter. Die Lösung des Depressionsproblems ist, zu einem **neuen Weltbild** zu gelangen, den Sinn des Lebens zu finden. Aus diesem Grund ist „WEGLAUFEN MITTELS TV“ nicht die Lösung. Wenn Sie – statt fernzusehen – einen interessanten Vortrag besuchen, werden Sie sich hinterher viel besser fühlen.

Sechster Punkt: sich vom „Jaaaa, aber ...“ verabschieden

Was passiert, wenn jemand „Ja, aber ...“ sagt? Er stimmt in der ersten Hälfte des Satzes zu und nimmt in der zweiten Hälfte des Satzes die Zustimmung zurück. Besser ist, sich für ein klares „Ja“ oder „Nein“ zu entscheiden. Machen Sie sich eine Strichliste, mit der Sie

ermitteln, wie oft Sie in der depressiven Phase die Formulierung „Ja, aber ...“ benutzen – Sie werden erstaunt sein.

Siebter Punkt: Oshos dynamische Meditation machen

OSHO war ein bedeutender indischer Weisheitslehrer, der sich mit der menschlichen Psyche sehr gut auskannte. Er hat eine Reihe von Meditationstechniken entwickelt, die sehr effizient sind.

Eine davon ist die sogenannte „DYNAMISCHE MEDITATION“, mit deren Hilfe man frei von Wut und Zorn werden kann. Ich empfehle, diese Meditation das erste Mal unter Beobachtung und Anleitung eines erfahrenen Lehrers zu machen. Informationen darüber, wo man einen solchen Lehrer findet, gibt es im Internet unter dem Suchbegriff „Dynamische Meditation“ und beim OSHO-Zentrum Hamburg täglich von 16.30 bis 20.30 unter der Telefonnummer 040 - 432 21 40.

Ein Wort der Warnung: Die OSHO-Bewegung wird von den Sektenbeauftragten der Staatskirchen als „SEKTE“ bezeichnet. Ich selbst gehöre diesem Verein nicht an, gehe aber – wenn sich die Gelegenheit bietet – gern in ein OSHO-ZENTRUM, esse dort vegetarisch und nehme an den Meditationen teil. Bisher hat man bei meinen Besuchen noch nicht versucht, mich in den „BANN DER SEKTE“ zu ziehen. Der Anteil an Depressiven ist nach meiner Beobachtung bei den Mitgliedern der „katholischen Sekte“ weit höher, als bei den OSHOs.

Achter Punkt: Schluss mit dem Geiz gegen sich selbst machen

Geiz – und besonders „Geiz gegen sich selbst“ ist eine Verhaltensweise, die bei jedem Depressiven zu finden ist. Auch ich – in manischen Phasen zu Großzügigkeit und Verschwendung tendierend – habe in den depressiven Phasen die Tendenz zu Geiz.

Geiz basiert auf Angst – ohne Angst kein Geiz!

Was ist Ihnen wichtiger – Geld oder Depression? Wie wichtig ist Ihnen die Vermeidung einer weiteren Depression? Denken Sie immer daran, dass Sie alles materielle und auch das angesammelte Geld dann, wenn Sie sterben, hier zurücklassen müssen. Deshalb: Gönnen Sie sich besonders in der depressiven Phase öfter einmal etwas Besonderes.

Neunter Punkt: die Konzeption Neale Walsh's in Ihr Leben integrieren.

Natürlich wollen wir alle, dass es uns ständig „GUT“ geht. Aber leider ist diese Welt nicht so angelegt. Wenn man richtig hinschaut, wird man ohne Mühe Menschen finden, denen es wesentlich schlechter geht. Wenn ich die Tatsache akzeptiere, dass es „GUTE ZEITEN“ und „SCHLECHTE ZEITEN“ gibt und beides zum Leben gehört, wird es sofort leichter, die so genannten „SCHLECHTEN ZEITEN“ zu ertragen. Fakt ist, das nie endendes Glück in der materiellen Welt nicht zu finden ist – es ist in diesem Zusammenhang interessant, zu beobachten, wie viele materiell bestens gestellte Menschen an Krebs sterben. Wer sich die in „GESPRÄCHE MIT GOTT“ von Neale Walsh beschriebene Sicht der Welt zu eigen macht, wird keine Depression mehr durchleben müssen.

Der zehnte Punkt?

Kurz vor Redaktionsschluss dieser Ausgabe meines Buches fand ich in einer Website, zu der ich einen LINK gelegt habe, die Aussage „*Ängste auflösen in wenigen Minuten*“.

Zunächst war ich verblüfft, weil es eine Website zum Thema „NLP“ ist und ich mir beim besten Willen nicht vorstellen konnte, wie man Ängste mit Hilfe von NLP in wenigen Minuten auflösen kann. Ich habe den Link sofort gelöscht, weil ich nicht mit obskuren „WUNDERHEILERN“ vernetzt sein will. Dies nur zur Vorsicht, weil ein Link signalisiert, dass man die genannte Website empfiehlt.

Der zweite Schritt war dann, eines der dort angebotenen Videos zu bestellen, um der Sache auf den Grund zu gehen. Es handelte sich um ein Video mit dem Titel: „VORTRAG - ÄNGSTE, SÜCHTE UND ALLERGIEN AUFLÖSEN IN WENIGEN MINUTEN“ des Aa Na Ra – Institutes für Persönlichkeits- und Bewusstseinstaining.

Um es vorweg zu nehmen: Der Vortrag soll Appetit machen auf mehr. Er soll den Zuschauer veranlassen, weitere Produkte dieses Institutes zu kaufen. Ich möchte dazu keinen Kommentar abgeben, außer dem, dass ich schon aus purer Neugierde einiges von dem, was dort angeboten wird, kaufen würde, wenn ich Geld übrig hätte. Was im Moment nicht der Fall ist.

Was mich im Interesse meiner Leser interessiert, ist die Frage, ob man Ängste wirklich in wenigen Minuten auflösen kann? Ich habe mir das Video angesehen und konnte **aufgrund meiner Kenntnisse der alternativen Heilmethoden** erkennen, dass es sich bei der dort angebotenen Methode um einen Mix von NLP, KINESIOLOGIE und „TOUCH FOR HEALTH“ handelt, von dem ich sicher bin, dass er – richtig angewendet – eine Soforthilfe gegen Ängste sein kann. Eine Soforthilfe, **nicht mehr, aber auch nicht weniger** und in jedem Fall frei von Nebenwirkungen.

Das Video – ein Mitschnitt eines wirklichen Vortrages – hat mir gut gefallen; es ist aber meines Erachtens für jemanden, der die erwähnten Techniken nicht kennt, nicht aussagefähig genug, ihn dahin zu bringen, dass er seine Ängste in wenigen Minuten auflösen kann. Für den, der das lernen will, bietet „Aa Na Ra“ ein VIDEO-WORKSHOP unter dem gleichen Titel an, welches 70 Mark teurer ist, als der Vortrag. (97,- / 27 Mark)

Ich habe dieses WORKSHOP im Interesse meiner Leser ebenfalls bestellt und war enttäuscht, weil es eine fast wortgetreue Einführung gab, die ich bereits auf dem ersten Video („VORTRAG“) gesehen hatte. Der Unterschied ist, dass es sich bei dem Video „WORKSHOP“ **nicht** um den Mitschnitt eines Seminars, sondern um gestellte Aufnahmen handelt, die bei einem kritischen Betrachter den Eindruck erwecken können, es handele sich um Manipulation. Was es aber nicht ist. Ich selbst konnte das Video nicht bis zum Ende

sehen, weil es einen technischen Fehler hatte. Ich bin **sicher**, dass die dort vorgestellte Methode funktioniert. Ich bin weiterhin sicher, dass die anzuwendende Technik dort in einer Weise erklärt wird, die auch ein Neuling **nachvollziehen** kann. „AA NA RA“ habe ich als absolut korrekt erlebt; das von mir beanstandete Video wurde ohne wenn und aber zurückgenommen.

✍️ **Kommentar:**

Meine Empfehlung ist, dass Sie sich als Soforthilfe entweder den Video-Vortrag „Ängste auflösen“ und dazu ein gutes Buch über „Touch for Health“ kaufen, in dem die Punkte, auf die man klopfen muss, genau erklärt sind. Besser ist, statt dessen das VIDEO-WORKSHOP „Ängste auflösen“ zu kaufen, darüber hinweg zu sehen, dass der Vortrag nicht so lebendig ist, wie es ein Life-Mitschnitt wäre und die Übungen so zu machen, wie es dort gezeigt wird. Auch hier gilt das Motto „Es gibt nichts Gutes, es sei denn, man **tut** es!“

Ich habe mit Peter Dexheimer Kontakt aufgenommen und ihm mein LOB UND KRITIK übermittelt. Er kann mit konstruktiver Kritik sehr gut umgehen und hat mir zugesagt, in Kürze ein Workshop zum Thema ÄNGSTE AUFLÖSEN IN WENIGEN MINUTEN „life“ aufzunehmen. Er wird dabei auch nicht den Versuch machen, hochdeutsch zu reden, sondern seinem pfälzischen Dialekt freien Raum lassen. Das ist einfach natürlicher.

Den Link zu „NLP“ habe ich inzwischen wieder aktiviert. Außerdem habe ich einen direkten Link zu Peter Dexheimers Website „AA-NA-RA“ gelegt.

Meditation

Das Kapitel über Depression wäre ohne einen Hinweis auf die heilende Wirkung von Meditation nicht komplett. Es gibt viele verschiedene Meditationsformen, die alle ihre besondere Bedeutung und Wirkung haben. Der Rahmen spannt sich von der stillen Meditation über Mantra-Meditation bis hin zu OSHOS dynamischer Meditation. Ich verweise dazu erst einmal auf die Literatur zu diesem Thema und empfehle in erster Linie „OSHO'S GROSSES BUCH DER MEDITATION“. Nach meiner Erfahrung eignet sich die „STILLE MEDITATION“ zunächst nicht für manisch-depressive Menschen, weil deren Geist zu unruhig ist. Die „DYNAMISCHE MEDITATION“ ist wegen der lauten Musik, des Tanzens und Springens zuhause meistens nicht durchführbar. Außerdem ist bei dieser Meditation die Dynamik der Gruppe besonders wirkungsvoll. Ich empfehle deshalb, die „DYNAMISCHE“ zunächst in einem OSHO-Center zu machen (Info: 0221 – 574 07 30), wo man auch Informationen über Meditationsgruppen in der Nähe seines Wohnortes bekommen kann. MANTRA-MEDITATION ist in allen Religionen der Welt bekannt. Man sieht inzwischen auch in Deutschland die Muslime mit ihren Gebetsketten, deren Gegenstück der Rosenkranz der katholischen Kirche ist. Eines der bekanntesten Mantren ist das Hare-Krishna-Mantra, das in der gleichnamigen Bewegung praktiziert wird. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass nicht die Hare-Krishna-Bewegung dieses Mantra erfunden hat, sondern umgekehrt diese Bewegung nach dem Jahrhunderte alten Mantra benannt worden ist.

Ich werde die Mantra-Meditation am Beispiel des oben genannten Mantras beschreiben, weil man es auch praktizieren kann, ohne der Hare-Krishna-Bewegung anzugehören. Tatsächlich ist dieses Mantra das einfachste und kostengünstigste Mittel gegen die Depression. Auch hier gilt das Motto „Es gibt nichts Gutes, es sei denn, man tut es!“

Ganz allgemein gesehen, besteht die Mantra-Meditation darin, dass man eine bestimmte Folge von Worten halblaut ausspricht. Das Aussprechen des Mantras wird in der Tradition der östlichen Religionen „chanten“ genannt. Es ist wichtig, dabei einen gleichmäßigen Fluss zu erreichen, das heißt, nicht zu schnell, aber auch nicht zu langsam zu rezitieren. Wenn das gewählte Mantra eine spirituelle Klangschwingung beinhaltet, wird man nach kurzer Zeit feststellen, dass der Geist auf wunderbare Weise ruhiger wird und Sorgen und Ängste verschwinden. In der Regel wird eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen zur Grundlage der Meditation gemacht, das heißt, man chantet eine bestimmte Anzahl des Mantras. Die Anzahl der Wiederholungen wird gezählt, indem man eine Perle der Kette zwischen Daumen und Mittelfinger hält und dann mit jeder Wiederholung eine Perle weiter geht. Anfang und Ende einer Mantra-Mala (Kette) wird durch eine besondere Perle markiert, so dass man mit Hilfe des Tastsinns feststellen kann, wann eine „Runde“ zuende ist. Gedanken, die während des Chantens auftreten, lässt man zu, aber man

unterbricht das Chanten dabei nicht. Indem man seinen Geist in erster Linie auf das Mantra konzentriert, lässt man die Gedanken, die im Hintergrund auftauchen, vorbeiziehen, so wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Wenn man täglich Mantra-Meditation macht, werden die störenden Gedanken im Laufe der Zeit weniger und weniger werden, bis sie schließlich ganz verschwinden.

Im Gegensatz zu den Mitgliedern der Hare-Krishna-Bewegung sage ich, dass dieses Mantra zwar äußerst wirkungsvoll, aber nicht das **einzige** wirkungsvolle Mantra ist. Ich erkläre diese Meditationsform mit Hilfe dieses Mantras, weil ich es persönlich eine lange Zeit praktiziert habe. Ich habe irgendwann, als meine Depressionen verschwunden waren, dummerweise damit aufgehört. Inzwischen chante ich wieder auch dann, wenn es mir gut geht, täglich mindestens vier Runden.

Die Mala besteht aus 108 Holzkugeln, die einen Durchmesser von etwa 8 Millimeter haben und einer größeren Perle, die Beginn und Ende einer Runde markiert. Die Perlen werden auf eine Schnur aufgezogen, wobei man zwischen den einzelnen Perlen einen Knoten macht. Man kann sich diese Kette selbst basteln oder sie beim Besuch eines Sonntagsfestes einer Hare-Krishna-Gemeinde preiswert erwerben. Die Sonntagsfeste von Hare-Krishna gibt es in vielen Städten Deutschlands und ich kann einen Besuch nur wärmstens empfehlen. Das Fest beginnt mit dem Singen von Mantren, anschließend gibt es einen Vortrag zu Themen, die allgemein mit der Frage nach dem Sinn des Lebens zu tun haben. Im Anschluss an den Vortrag wird gesungen und getanzt, bevor man sich dann einem leckeren Essen, das nach alten indischen Rezepten zubereitet wird, zuwendet.

Das Hare-Krishna-Mantra, auch Maha-Mantra genannt, lautet:

Hare Krishna

Hare Krishna

Krishna Krishna

Hare Hare

Hare Rama

Hare Rama

Rama Rama

Hare Hare

Man spricht diese Worte halblaut aus, wobei der Zungenbrecher-Effekt nach einer Weile wie von selbst verschwindet. Wenn man das Mantra einmal komplett ausgesprochen hat, wechselt man zur nächsten Perle über und so weiter, bis man bei der größeren Perle angelangt ist, die das Ende einer Runde signalisiert. Nach meiner persönlichen Erfahrung

führt das tägliche Chanten von vier oder mehr Runden nach ein oder zwei Wochen zum Verschwinden jeglicher Depression. Als richtiger Rhythmus hat sich für mich eine Zeit von acht bis zehn Minuten pro Runde herausgestellt.

Man kann zur Hare-Krishna-Bewegung stehen wie man will, aber ich bin dort noch nie einem Depressiven begegnet. Die „Devotee“ genannten Mönche und Nonnen sind meist gut gelaunt und strahlen Zufriedenheit und Freiheit von Ängsten aus. Ob sich jemand von diesem Lebensstil angezogen fühlt oder nicht, ist eine persönliche Sache. So, wie ja auch nicht jeder christliche Mensch den Wunsch verspürt, Mönch oder Nonne zu werden. Ich selbst sehe mich als „Freund der Krishna-Bewegung“ und nehme allein des guten Essens wegen jede Gelegenheit wahr, an deren Sonntagsfest teilzunehmen. Informationen erhalten Sie im Internet, wenn Sie als Suchbegriff entweder „Hare Krishna“ oder „ISKCON“ eingeben. Außerdem kann man die Adressen von Tempeln und Hausgemeinschaften über die Telefonnummer 06782 – 98 04 36 der Tempelgemeinschaft in Abentheuer im Hunsrück erhalten.

Wie gesagt: Ich selbst habe in Zeiten der Depression **jede** Möglichkeit ausprobiert, auf die irgendein Jemand mich hingewiesen hat. Es gab Zeiten, in denen ich mich mit dem Teufel verbündet hätte, um meine Depression loszuwerden. Glücklicherweise ist das aber nicht nötig gewesen.

✍ **Kommentar für Betroffene:**

Was hält dich ab, diese Möglichkeit, die Depressionen loszuwerden, einmal eine Weile auszuprobieren? Was kann schon passieren? Im schlimmsten Fall hilft es dir nicht, dann kannst du es ja wieder lassen. Der Einsatz ist gering. Tatsächlich kenne ich keine andere Methode, für die man so wenig Geld aufwenden muss. Die Kombination von Waldspaziergang, Hören der Hübner-CDs und Chanten sind äußerst wirkungsvoll.

Ich empfehle dafür auch „Sinfonien des Großen Stromes Nr. 5“ von Peter Hübner.

✍ **Kommentar für Angehörige und Partner:**

Ich bin mir der Tatsache bewusst, welche Angst das Wort „SEKTEN“ beim normalen Bürger auslöst. Aus diesem Grunde halte ich ein paar klärende Worte an dieser Stelle für angebracht: Nach dem Grundgesetz wird jedem Bürger die freie Wahl der religiösen Gemeinschaft garantiert. Niemand darf aufgrund seiner Religionszugehörigkeit diskriminiert werden. Die Wirklichkeit sieht anders aus. Da schwingen sich Angehörige der katholischen oder evangelischen Sekte zu sogenannten „SEKTEN-

BEAUFTRAGTEN“ auf, die dann gegen alles wettern, was nicht der eigenen (und damit besten) Anschauung entspricht. Ja, ich habe bewusst das Wort „Sekte“ in den Zusammenhang mit katholisch und evangelisch gebracht. Wer die Bibel aufmerksam liest, wird feststellen, dass diese Aussage richtig ist: Jesus von Nazareth war Mitglied der Essener-Sekte.

Das hier Gesagte stellt keine Werbung für die Hare-Krishna-Sekte dar. Ich selbst bin nicht Mitglied dieser Vereinigung und beabsichtige auch nicht, ein Hare-Krishna-Mönch zu werden. Dies nicht, weil ich nichts davon halte, sondern weil Mönch-Sein in diesem Leben nicht mein Thema ist. Ich kann mir aber durchaus vorstellen, irgendwann in Zukunft in der Nähe eines Hare-Krishna-Tempels zu wohnen und öfter zu den Sonntagsfesten zu gehen.

Probieren Sie es aus. Gehen Sie mal zu einem Sonntagsfest und nehmen die Gelegenheit wahr, mit den Devotees zu sprechen. Sie werden sich wundern, wie viele intelligente Menschen Sie dort treffen, und sie werden sich davon überzeugen können, dass niemand sich dort gegen seinen Willen aufhält. Im Gegenteil: Es sind viele Hindernisse zu überwinden, ehe jemand dort eingeweiht wird. Wenn Sie einen Devotee mit Tätowierungen sehen, ist das in der Regel jemand, der über das Krishna-Bewusstsein von Drogen frei geworden ist.

Das Chanten des Maha-Mantras mag Ihnen zunächst seltsam vorkommen. Probieren Sie es dennoch, wenn Sie demnächst mal Ängste oder Sorgen haben.

= Überschrift erster Ordnung = **Der Begleiter**

BEGLEITER sollte jemand sein, der sich gerne sozial engagiert, und der bereit ist, seinem Klienten täglich ein bis zwei Stunden zur Verfügung zu stehen. Wenn sich Klient und Begleiter noch nicht kennen, sollte der Begleiter dem Klienten zumindest sympathisch sein, weil sich auf Ablehnung kein Vertrauensverhältnis aufbauen lässt.

Eltern oder Partner des Klienten können **nicht** Begleiter im Sinne dieses Buches sein, weil sie diesem gefühlsmäßig zu nahe stehen. (Ausnahmen bestätigen natürlich auch diese Regel.)

Der Begleiter ist in der Regel kein ausgebildeter Therapeut und sollte das nach meiner Auffassung auch nicht sein, weil der Kranke meist eine Aversion gegen professionelle Helfer hat. Krankheitsuneinsichtigkeit ist nicht die Ausnahme, sondern der Normalfall! Der Begleiter benötigt für seine Arbeit das Vertrauen des Patienten, deshalb sollte er eine Kombination aus FREUND und TRAINER sein.

Wer die Aufgabe des Begleiters für einen manisch kranken Menschen übernehmen will, sollte sehr sorgfältig und selbstkritisch prüfen, ob er diese Aufgabe erfüllen kann. Menschen, die stolz darauf sind, *clever* zu sein, sind für diese Aufgabe nicht geeignet.

Wie findet man einen Begleiter?

Hilfe sollte im Idealfall immer Hilfe zur Selbsthilfe sein. Deshalb ist es gut, wenn der Klient sich die Person, die ihn auf seinem Heilweg begleiten soll, selbst sucht. Begleiter kann ein weitläufiger Freund, eine weitläufige Freundin, eine Tante oder ein Onkel sein oder, besser, jemand, der dem Klienten vollkommen fremd ist. Wenn niemand aus dem Kreis um den Klienten willens oder geeignet ist, diese Aufgabe zu übernehmen, kann man sich an Hilfsorganisationen wenden oder in einer Tageszeitung annoncieren.

Hinweise für den Begleiter

Lesen Sie dieses Buch mindestens einmal, bevor Sie Ihre Arbeit mit dem Klienten beginnen.

In der Klinik

Der Arzt sagt dem Patienten: „*Du bist manisch-depressiv!*“, und verordnet ihm kleine bunte Pillen, um ihn von der Manie herunter zu bringen. Der Patient ist wahrscheinlich der Meinung, dass er keine Medikamente braucht.

Wenn ja, hat er sofort Probleme, weil die Machtverhältnisse gegen ihn sind! Die Ärzte haben die Macht, die Einnahme der Psychopharmaka zu erzwingen.

Raten Sie Ihrem Klienten zu kooperieren. Es bleibt ihm letztlich nichts anderes übrig. Wenn er die Einnahme der Medikamente verweigert, kommen drei oder vier Pfleger um die Ecke geflitzt, die ihn festhalten. Sie fordern ihn noch einmal freundlich auf, die ihm verordneten Medikamente freiwillig zu nehmen. Wenn er sich dann immer noch weigert, gibt man ihm die Spritze.

Machen Sie Ihrem Klienten eindringlich klar, dass das Klinikpersonal die Macht hat. Motivieren Sie Ihren Klienten, indem Sie ihm klarmachen, dass er, je besser er mit dem Klinikpersonal kooperiert, um so schneller aus der Klinik herauskommen wird.

Motivieren Sie, indem Sie auf meinen Weg hinweisen. „Ich bin nicht manisch!“, wird er vielleicht sagen, „ich bin nur depressiv!“ Das macht im Moment keinen Unterschied.

Machen Sie ihm klar, dass es wichtig ist, den zweiten Schritt nicht vor dem ersten zu tun! Sein erster Schritt ist, sich so zu verhalten, dass er möglichst schnell aus der Klinik entlassen wird. Sein zweiter Schritt wird sein, ein gewisses Maß an Stabilität zu erlangen, bevor man daran denken kann, die Medikamente abzusetzen.

Hat Ihr Klient einen Beschluss, oder ist er freiwillig in der Klinik? Die Antwort auf diese Frage ist nicht wichtig, denn der Patient wird so lange in der Klinik bleiben müssen, **wie sein Arzt es für notwendig erachtet**. Auch hier gilt: Die anderen haben jetzt die Macht! In der Regel läuft das so, dass der Patient denkt: „*Ich habe einen Beschluss bis zum so-und-so-velten, dann werde ich entlassen.*“

Dieser Gedanke ist ein Irrtum: Der Test, ob er krankheitseinsichtig ist, läuft bereits. Das mündet meistens in einer Erpressung, indem der Arzt zu dem Patienten sagt: „*Entweder bleibst du noch drei Wochen freiwillig hier, oder ich erwirke einen weiteren Beschluss gegen dich!*“ **Jede** Art von Widerstand wird als Uneinsichtigkeit gewertet. Es gibt den Rechtsweg für den Patienten nur auf dem Papier. Die Wirklichkeit sieht anders aus: Welcher Richter würde die Entlassung gegen den Rat des Arztes verfügen?

Noch einmal: Die Ärzte und Pfleger haben im Klinikbereich die Macht! Je mehr Widerstand Ihr Klient leistet, desto länger wird sein Klinikaufenthalt werden.

Denken Sie bei allem, was Sie sagen und tun, daran dass das Denken des Klienten anders funktioniert als Ihres. Versuchen Sie, an seine Logik heran zu kommen. Meist steht hinter dem Manischen ein sehr starkes Vaterbild; deshalb darf man dem Klienten nicht mit altväterlichem Vorwurfsverhalten kommen. Bitte benutzen Sie statt „*du solltest*“ oder „*du müsstest*“ die Formulierung „*du könntest*“! Das gibt dem Betroffenen das Gefühl von Wahlfreiheit.

Ihr Klient nimmt vermutlich im Moment – freiwillig oder gezwungenermaßen – Psychopharmaka. Diese harmlos aussehenden bunten Pillen haben es in sich! Eine der Nebenwirkungen ist, dass der Patient sich kaum konzentrieren kann. Aus diesem Grund wird Ihre Hilfe zunächst in erster Linie darin bestehen, Ihrem Freund dieses Buch Schritt für Schritt vorzulesen. Dabei ist es sehr wichtig, akzentuiert zu betonen. Wenn Sie kein geübter Vorleser sind, empfiehlt es sich die Lektion für den Tag vor dem Besuch mindestens einmal laut gelesen zu haben.

◆ **Überfordern** Sie Ihren Klienten nicht, indem Sie ihm zu große Portionen servieren.

Möglicherweise werden Sie in meinen Texten Formulierungen finden, mit denen Sie nicht einverstanden sind. Lesen Sie diese Passagen bitte trotzdem Wort für Wort so vor, wie ich sie niedergeschrieben habe. Denken Sie immer daran, dass ich selbst durch die Manisch-Depressiv-Krankheit gegangen bin und deshalb weiß, wie man einen fruchtbaren Dialog mit dem Patienten führen kann.

Kopieren Sie vor Ihrem Besuch die entsprechenden Seiten und überlassen Sie diese nach dem Vorlesen dem Patienten; dann kann er rekapitulieren. Es ist **wichtig**, jeweils eine Kopie zu machen, weil die Psycho-Klinik kein SICHERER PLATZ im üblichen Sinn ist: Es ist für einen Patienten in der krankhaften manischen Phase absolut normal, einem Mitpatienten seinen Besitz zu schenken, wenn dieser Anspruch darauf anmeldet.

Die erste Ausgabe dieses Buches entstand, als ein Freund sich in die manisch-depressive Petra M. verliebte. Um Hilfe gebeten, besuchte ich Petra in der Klinik. Ich sprach eindringlich mit ihr und es gelang mir, sie zu befähigen, einen Punkt zu erreichen, der eine rasche Entlassung möglich machte. Aus diesem ersten Gespräch ist ein Brief entstanden, den der Begleiter seinem Klienten bei seinem ersten Besuch in der Klinik vorlesen sollte. Sie finden diesen Brief im Anhang. Stil, Layout und Schriftgröße sind auf die Psyche des Kranken in der aktuellen Phase abgestimmt.

Der Begleiter sollte diesen Brief bei seinem ersten Besuch in der Klinik vorlesen und seinem Klienten eine Kopie desselben dalassen. Der Brief gibt dem Patienten eine Perspektive.

Der Gedanke an diese *Möglichkeit* wird sich auch dann, wenn er kaum aufnahmefähig erscheint, tief in seinem Bewusstsein verankern. Der Begleiter kann das fördern, indem er sich in einen Verbündeten in der Art von „*Du und ich gegen den Rest der Welt*“ verwandelt. Ich überlasse es dem Geschick des Begleiters, mit den Ärzten und dem Personal der Klinik in einer Weise zu kommunizieren, die erkennen lässt, dass man deren Bemühungen um den Patienten nicht negiert.

Der einzelne Arzt und auch jeder einzelne Pfleger möchten dem Patienten wirklich helfen; sie bemühen sich nach Kräften. Das Problem ist nicht der Einzelne, sondern dessen Einbindung in das System.

Auch Ärzte und Pfleger haben Angst, ohne Geld und Job in der Welt nicht existieren zu können – es bedarf manischen Potentials, einen alternativen Weg zu beschreiten. Wenn wir uns bemühen und der Welt beweisen, dass „*manisch-sein*“ nicht automatisch „*krank-sein*“ bedeutet, wird die hier vorgestellte Therapie eines Tages nicht mehr *alternativ*, sondern *normal* sein.

Die wichtigste Botschaft für den Patienten besteht darin, ihm zu vermitteln, dass Heilung **möglich** ist. Es wird ihm wahrscheinlich bisher noch niemand gesagt haben, dass „*MANISCH-SEIN*“ ein positives Potential sein kann. Im Sinne der VOICE-DIALOGUE-METHODE bedeutet diese Botschaft für den manischen Persönlichkeitsanteil, dass der nicht „*sterben*“ muss, damit der Patient gesund werden kann.

Die Schulmediziner werden dem Patienten wahrscheinlich bereits den Mut genommen haben. Sie wissen es eben noch nicht anders. Es gilt, dem Patienten den Mut wiederzugeben.

Nach dem Klinikaufenthalt

Der Patient ist in der Klinik mittels Psychopharmaka von der Hochphase (Manie) heruntergeholt worden. Im Normalfall wird seine Stimmung nach dem Klinikaufenthalt gedämpft sein, weil er auf einen Medikamenten-Cocktail eingestellt ist, welcher aus einem Mittel besteht, das ihn runter zieht und einem anderen Mittel, das ihn aus diesem Tief ein wenig herausbringen soll. Im Klartext: Er bekommt (mindestens) zwei Medikamente, die in gewisser Weise gegeneinander wirken.

Die Lebensumstände der manisch-depressiv Kranken sind sehr verschieden: In einem Fall hat sich die Patientin gerade von ihrem Mann getrennt, muss in eine andere Wohnung umziehen, und sie möchte das Sorgerecht für ihre Kinder haben, die im Moment von den Schwiegereltern versorgt werden. In einem anderen Fall hat der Patient im Verlauf seiner manischen Phase Haus und Hof verspielt, für ihn steht Klinkenputzen bei Verwandten,

Freunden oder dem Sozialamt an. Das sind Stressfaktoren für einen normalen Menschen. Wie viel mehr für jemanden, der unter dem Einfluss von Psychopharmaka steht!

Bedenken Sie **immer**, wenn Sie mit dem Klienten zusammenkommen, dass er nicht mit normalen Maßstäben gemessen werden darf.

Das Wichtigste, was der Klient lernen muss, ist **Akzeptanz**.

Für Sie wird es wichtig sein, Geduld zu üben. Zum Beispiel dann, wenn der Patient die Medikamente zu schnell absetzen will. Der freie Wille des Patienten ist in der Klinik vergewaltigt worden – Sie dürfen damit nicht fortfahren. Sie müssen in angemessener Weise an die Vernunft des Patienten appellieren, die Medikamente zunächst noch weiter zu nehmen. Wenn das nicht zum gewünschten Ziel führt, müssen Sie den Patienten, auch dann, wenn es schmerzlich ist, seinen Weg gehen lassen!

Beobachten Sie beim Vorlesen des Buches den Zustand des Patienten genau, damit Sie seiner Aufnahmefähigkeit Rechnung tragen können! Sprechen Sie mit ihm im Anschluss an das Vorlesen über seine persönlichen Lebensumstände und darüber, ob die dargestellten Muster in seinem Lebensfeld zu finden und welche Lösungen möglich sind.

Die Lektionen sollten Schritt für Schritt durchgearbeitet werden, deshalb ist es besser, wenn der Patient das Buch zunächst nicht in die Hand bekommt. Er würde das gesamte Buch in kürzester Zeit lesen, was aber leider nicht zu dem gewünschten Erfolg führen würde.

Überfordern Sie Ihren Klienten nicht! Bedenken Sie immer, dass er Psychopharmaka einnimmt, deren Wirkung für einen Außenstehenden nicht nachvollziehbar ist. Basierend auf meiner Erfahrung, bin ich der Ansicht, dass die durchschnittliche Dauer einer Lektion eine Stunde nicht überschreiten sollte. **Wichtig ist neben dem gut akzentuierten Vorlesen das Zuhören**. Wenn Sie aufmerksam zuhören, wird es Ihnen nach einiger Zeit gelingen, den Denk-Rhythmus Ihres Klienten zu erkennen.

Manische Menschen neigen dazu, ihre Mitmenschen herumzukommandieren. Da hilft nur Geduld und das Wissen, dass es sich um einen kranken Menschen handelt. Die heilende Musik von Peter Hübner kann sehr hilfreich sein – sofern sie vom Klienten als angenehm empfunden wird.

Im Moment geht es in erster Linie darum, dem Klienten begreiflich zu machen, dass es wichtig ist zu lernen, die **Machtverhältnisse**, die auf diesem Planeten herrschen, richtig einzuschätzen und sich im Umgang mit den Mitmenschen entsprechend zu verhalten.

Besondere Aufmerksamkeit verlangt die soziale Komponente: Manische Menschen sind in unserer Zeit fast immer mit RETTE-DIE-MENSCHHEIT-IDEEN befasst. Es gilt diesbezüglich, dem Patienten ein Gefühl für das Machbare zu vermitteln und ihm Wege zu zeigen, wie man Probleme auf unkonventionelle Weise lösen kann. Dabei sollte man **immer wieder** darauf hinweisen, dass man sich im Rahmen des Möglichen bewegen muss.

- Die Geschichte „GESETZE DES KÖRPERS“ sollte öfter vorgelesen und/oder besprochen werden.

Bedenken Sie immer, dass mein Heilweg viele **Jahre** gedauert hat. Ihr Klient hat im Gegensatz zu mir einen Wegweiser, deshalb kann es für ihn schneller gehen.

Wichtig ist, das in diesem Buch enthaltene Wissen immer wieder zu vertiefen und zu VERANKERN.

Suchtverhalten in Bezug auf Zigaretten, Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten und ungesunde Speisen und Getränke werde ich in diesem Buch nur kurz behandeln und auf die entsprechende Literatur verweisen.

Auch in diesem Bereich ist **Geduld** angesagt: an das Abstellen der Süchte darf man erst dann herangehen, wenn Ihr Klient ein gewisses Maß an Stabilität erlangt hat.

◆ Buchtip:

Ein sehr hilfreiches Buch zu diesem Thema ist: „DAS ROBBINS-POWER-PRINZIP“ von Anthony Robbins, erschienen bei Heyne.

Sie erleben den Klienten persönlich; deshalb liegt es an Ihnen, das Thema Süchte in geeigneter Form an ihn heranzutragen. Denken Sie immer daran, dass weniger oft mehr ist.

Es ist **äußerst wichtig**, dass der Patient mindestens sieben Stunden schläft oder ruht, wobei Schlaf- und Ruhephasen nicht zusammenhängend sein müssen.

✍ Kommentar:

Ausreichender Schlaf ist der **absolut wichtigste** Punkt. Lange Nächte, in denen geraucht wird, sollte eine manisch-disponierte Person unbedingt vermeiden. Sieben Stunden Schlaf und/oder Ruhen täglich sind das Mindestmaß, das nicht unterschritten werden sollte. Es empfiehlt sich ein Tagebuch zu führen, in dem Schlaf- und Ruhestunden aufgeschrieben werden.

Immer dann, wenn Sie Ihren Klienten als hektisch empfinden, kann das der Beginn einer manischen Phase sein. Es ist ratsam, dem Klienten dann nicht mit Vorwürfen oder

väterlichen Ratschlägen zu begegnen. Raten Sie ihm, über alle Entscheidungen mindestens eine Nacht zu schlafen. Erinnern Sie ihn daran, dass es besser ist, sich Zeit zu lassen, als in der Klinik zu landen, indem Sie den entsprechenden Anker irgendwo in seinem Sichtfeld platzieren.

Es kann passieren, dass ein Mitpatient Ihren Klienten leichter erreichen kann als Sie. Dann ist es wichtig, dass Sie darüber nicht beleidigt sind oder sich zurückgesetzt fühlen. Die Erklärung für diesen Vorgang ist einfach: Durch sein Manisch-Sein entsteht automatisch das, was man im NLP „Rapport machen“ nennt, ein Gefühl von „der kann mich verstehen, weil er mein Schicksal teilt“.

Wenn Sie die „Arbeit des Begleitens“ übernommen haben, und im Verlaufe dieses Prozesses feststellen, dass die Aufgabe für Sie zu schwer ist, gibt es nur ein richtiges Verhalten, nämlich, dem Klienten den Sachverhalt ehrlich und klar ins Gesicht zu sagen und ihn bitten, Sie aus der Rolle des Begleiters zu entlassen.

Die Frage der Vergütung

Einen Manisch-Depressiven zu begleiten, ist keine leichte Sache. Auch ich habe vor meiner persönlichen Arbeit mit Betroffenen gedacht, dass dem nicht so sei. Aber ich bin eines Besseren belehrt worden. Außerdem kannte ich damals das „GESETZ DES AUSGLEICHS VON GEBEN UND NEHMEN“ noch nicht. Bitte, lesen Sie den diesbezüglichen Text von Bert Hellinger im Kapitel für Angehörige und Partner.

Eine meiner bittersten Erfahrungen war, dass eine Klientin, mit der ich lange Zeit als Begleiter gearbeitet habe, einen schlimmen Rückfall hatte, weil der Ausgleich von Geben und Nehmen nicht erfolgt ist. Das war nicht ihre Schuld, sondern unwissentlich meine.

Folgendes war passiert: Ich hatte meine Arbeit mit der Klientin in – wie ich meinte – großzügiger Manier begonnen, indem ich zu ihr „Gib mir nach getaner Arbeit das, was es dir wert ist!“ gesagt habe. Ich dachte, dass sei eine noble Geste. Inzwischen bin ich eines Besseren belehrt worden: Indem ich meiner Klientin die Möglichkeit gegeben hatte, frei zu entscheiden, ob und was sie mir geben wolle, hatte ich ihren Persönlichkeitsanteil „GEIZ“ eine Chance gegeben. Dieser Persönlichkeitsanteil wollte dann – seinem Naturell entsprechend – nichts bezahlen. Damit er dabei noch gut dastehen konnte, flüsterte er meiner Klientin zu, meine Arbeit sei nichts wert gewesen.

Das Ende dieser Geschichte ist, dass die Klientin kurze Zeit nach meiner Abreise in eine tiefe depressive Phase gefallen ist. Der Persönlichkeitsanteil „GEIZ“ hat in diesem Fall die Führung der gesamten Persönlichkeit übernommen und meine Arbeit **unwirksam** gemacht. Diese wahre Geschichte hat mir gezeigt, dass Bert Hellinger mit seiner Aussage über die Notwendigkeit des Ausgleichs von Nehmen und Geben richtig liegt.

Aus diesem Grund muss ein Honorar für die Arbeit des Begleiters vereinbart werden. Auch dann, wenn ein Freund diese Arbeit übernimmt. Wenn nicht, wird die Freundschaft im Zuge dieser Arbeit in die Brüche gehen!

Vereinbaren Sie ein angemessenes Honorar und bestehen Sie – im Interesse Ihres Klienten – darauf, dass es bezahlt wird. Über die Höhe des Honorars will ich hier keine Aussage machen. Als Orientierungshilfe hier eine kurze Geschichte, die ich nach einer Hellinger-Geschichte aus „DIE MITTE FÜHLT SICH LEICHT AN“ frei formuliere:

„Ein Missionar in Afrika beendete seinen Dienst und plante seine Abreise nach Europa. Kurz vor seiner Abreise besuchte ihn ein Zulu, um sich von ihm zu verabschieden. Er war mehr als 20 Kilometer gelaufen und hatte ein Geschenk dabei, das nach seinen Maßstäben wertvoll war. Nach den Wertmaßstäben des Missionars betrug dieser Wert ungefähr 15 Pfennige. Der Missionar wollte das Geschenk erst nicht annehmen – im Gegenteil, er wollte dem Zulu seinerseits noch ein Geldgeschenk machen. Doch dann besann er sich. Er nahm das Geschenk und dankte.“

Bert Hellinger antwortete auf die Frage eines Therapeuten, wie er es erreichen könne, dass seine Klienten seine Arbeit besser annehmen können, mit „Bitte sie, dir einen Gefallen zu tun!“ Da möchte ich es lassen.

= Überschrift erster Ordnung = **Gedankensplitter**

In diesem Kapitel finden Sie Texte aus der ersten Ausgabe meines Buches, die ich nicht in die bestehenden Kapitel einordnen wollte. Es handelt sich um Gedankensplitter, die zum Nachdenken bzw. Nachhandeln anregen sollen.

Die einzelnen Absätze geben Informationen in **hochkonzentrierter** Form, daher sollte das Kapitel nicht in einem Stück oder gar in kurzer Zeit durchgelesen werden. Lesen Sie ein oder zwei Gedankensplitter, gehen dann zu den folgenden Kapiteln und kommen Sie von Zeit zu Zeit mal wieder zu den Gedankensplittern zurück. Ich empfehle, jeweils einen Abschnitt abzuschreiben oder auf Tonband zu sprechen. Wer sich auf diese Übung einlässt, schickt den jeweiligen Gedankengang auf eine „Reise ins Unterbewusste“, wo er eine heilende Wirkung entfalten wird.

Die Gedankensplitter sind in erster Linie für Betroffene bestimmt – deshalb wähle ich als Anredeform das verbindende „du“.



Heilung der Manisch-Depressiv-Krankheit erfordert Arbeit am Selbst. Diese Arbeit kann dir niemand abnehmen! Wenn du die Verantwortung für dein Leben einer Pille überlässt, musst du deren Nebenwirkungen in Kauf nehmen.



„Warum erschafft GOTT, wenn er vollkommen und all-liebend ist, Seuchen und Hungersnöte, Kriege und Krankheiten, Erdbeben, Wirbelstürme und Orkane, sowie alle Arten von Naturkatastrophen, tiefste persönliche Enttäuschung und weltweites Elend?“



Stelle dir vor, du fragst einen Menschen in einer dir unbekanntem Stadt, welcher Weg zum Rathaus führt. Er sagt: „*Geradeaus bis zur nächsten großen Ampelkreuzung, dort links abbiegen und sofort die nächste wieder rechts.*“ Du fährst bis zur Ampel, biegst dort rechts ab und sofort wieder rechts. Wirst du das Rathaus dieser Stadt dort finden? Sicherlich nicht. In ähnlicher Weise verhält es sich mit dem Weg, den ich mittels dieses Buches aufzuzeichnen versuche. Ich zeige dir die generelle Richtung in der Absicht, dass es dir gelingen möge, deinen **eigenen** Weg zu finden. Aber die grobe Richtung solltest du

schon gehen. Es führen viele Wege aus dem Labyrinth. Die Hauptsache ist, dass du einen davon erwischst!



Wir leben in einer Gesellschaft, in der Raucher Ärzte und „gemütliche Dicke“ Ernährungsberater sein dürfen. Leitbilder wie die Schauspieler Günter Strack und Otfried Fischer („Der Bulle von Tölz“) scheinen dieses Bild zu bestätigen. Doch der Schein trügt: Die beiden Genannten sind todkrank! (Günther Strack starb kurze Zeit nach dem dieser Text geschrieben worden ist.)



Wenn einer, der mit Mühe kaum, geklettert ist auf einen Baum, schon denkt, dass er ein Vogel wär', so irrt der.“ (Wilhelm Busch)



Ich empfehle dir als Übung, morgens zur Zeit des Berufsverkehrs mit einem Nahverkehrszug in die nächstgelegene Großstadt zu fahren. Du wirst Menschen sehen, die sich entgegen ihrem Bio-Rhythmus auf dem Weg zur Arbeit befinden. Hinter jeder Zeitung, die du zu dieser Tageszeit aufgeschlagen in den Abteilen dieser Züge siehst, steckt ein heruntergezogener Mundwinkel.



Ärzte und Psychotherapeuten können dir den für die Heilung notwendigen Entwicklungsprozess selbst dann nicht abnehmen, wenn sie selbst bereits alternativ denken! Mache dich auf den Weg; übernimm sowohl für deine Psyche, als auch für deinen Körper die volle Verantwortung!



Zu Lebensqualität, wie ich sie verstehe, gehört ein erfrischender Schlaf, aus dem man gestärkt erwacht. Aus diesem Grunde ist es notwendig, dass du dich langsam aber sicher von den Medikamenten verabschiedest. Das setzt voraus, dass du dich an Regeln hältst, deren Notwendigkeit ich dir mit Hilfe dieses Buches aufzeigen möchte.



Ohne MOTIVATION gibt es keine Heilung von schweren Krankheiten. Es ist dein gutes Recht, krank zu sein und krank zu bleiben! Erwarte nicht, dass andere dich „HEILEN“ werden. Das kannst nur du allein! Außenstehende, ob Laien oder professionell, können nur Hilfe zur Selbsthilfe geben. Nur dann, wenn du „Ich will!“ sagst, wird es dir gelingen, aus deiner Krankheit auszusteigen.



ANKER sind Worte oder Merksätze, die man in seinem Bewusstsein verankern sollte, um sich in Stresssituationen daran zu erinnern.

Platziere die Anker dort, wo du im Laufe des Tages des Öfteren hinschaust: an den Rand deines Badezimmerspiegels, an die Külschranktüre, an deine Garderobe und so weiter.



Schwere Krankheiten sagen dir: „Ändere dich; ändere deine Gewohnheiten!“ Das kann und muss jeder für sich tun. Es ist falsch, zu erwarten, dass irgendein Jemand dir diese Arbeit abnimmt.



Akzeptanz üben: Heftige Reaktionen gefährden Freundschaften!



Intuition:

Ich achte darauf, „SIGNALE DES UNTERBEWUSSTEN“ zu beachten. Wenn mir im Moment das Geld fehlt, ein bestimmtes Buch zu kaufen oder ein Freund mir dieses Buch im Moment nicht leihen will, sehe ich das als einen Hinweis, dass jetzt nicht der „richtige“ Zeitpunkt ist, dieses Buch zu lesen. Oder umgekehrt: Ein Buch fällt mir „zufällig“ in die Hand. Dann lese ich es auch dann, wenn es mir nicht unbedingt etwas sagt. Oft finde ich in einem Buch nur einen **einzigen** Satz, der für meinen weiteren Weg wichtig ist und deshalb das Lesen des gesamten Buches rechtfertigt.



Wenn es dir nicht gelingt, ausreichend lange zu schlafen oder zu ruhen, wirst du in einer Psycho-Klinik landen, und da gehörs du dann auch hin. Wenn das passiert, ist es gut und in Ordnung.



Du hast alle Zeit der Welt, deinen Weg zu gehen!



AKZEPTANZ bedeutet nicht FATALISMUS! Bemühe dich im Rahmen der „GESETZE DER NATUR“ und akzeptiere das Ergebnis. Was nützt es dir, wenn du andere **beleidigst**, indem du ihnen deine Meinung vorhältst?

Bert Hellinger würde sagen: „*Das ist wie Perlen vor die Säue werfen!*“

Mit beleidigenden Worten machst du dich unbeliebt und hast noch nicht einmal Gewinn davon. Die von dir angeprangerten Zustände werden sich dadurch nicht ändern.

Denk' mal darüber nach!



Bücher lesen:

Es ist **notwendig**, dass du dein Bewusstsein erweiterst, denn sonst kannst du in dieser Welt nicht existieren.



Es ist leichter, das „FUNKTIONIEREN“ einer Theorie bei anderen zu sehen, als bei sich selbst. Es kann für eine Weile hilfreich sein, bei anderen zu schauen, aber letztlich wirst du nicht darum herumkommen, auch **bei dir** hinzusehen.



Eile mit Weile. Du hast alle Zeit der Welt. Besser, dein Projekt wird irgendwann fertig, als nie. Vermeide Termine mit Zeitdruck!



Schlafentzugs-Therapie für Depressive ist nichts anderes als der Versuch, künstlich Manie zu erzeugen, die natürlich nicht lange anhalten kann, weil jeder Mensch ausreichend Schlaf benötigt!



Materie folgt dem Bewusstsein, deshalb steht vor der Praxis die Theorie. Wenn mir der Bus vor der Nase wegfährt, kann ich auf die Busgesellschaft oder den Busfahrer schimpfen und ihnen die Schuld dafür geben, dass sich mein Wunsch, mit diesem Bus zu dieser Zeit fahren zu wollen, nicht erfüllt hat. Das Schimpfen kostet Zeit und Energie, aber es ändert an der momentanen Lage nicht das Geringste.

Indem ich aufhöre, Schuld **außerhalb** von mir zu suchen, verändert sich die Welt. Mir fährt der Bus immer seltener vor der Nase weg, weil ich meine Einstellung geändert habe. Dazu gehört auch, lieber ein wenig früher zur Haltestelle zu gehen. Wenn der Bus dann nicht kommt oder bereits weg ist, frage ich mich: „*Warum ist mir das passiert? Was gibt es hier zu erleben? Was kann ich lernen?*“, und schon verändert sich meine Welt zum Positiven. Ich bekomme vielleicht eine Information, die ich sonst nicht bekommen hätte, oder ich sehe eine Blume oder einen Schmetterling, den ich sonst nicht bemerkt hätte.



ANKER: „Ich werde das hinnehmen, was ich nicht ändern kann.“



Wenn Nachrichtenmagazine wie FOCUS und STERN das Thema „ÄNGSTE“ als Aufmacher auf die Titelseiten setzen, zeigt dies deutlich, dass Depression eine Volkskrankheit geworden ist.



GESUNDHEIT: Der erste Schritt ist, Bewusstheit zu erlangen, indem man Bücher liest und sich Vorträge anhört. Der zweite Schritt ist, das Gelernte in die Praxis umzusetzen, indem man die Ernährung umstellt, sich von Süchten frei macht, an Therapien teilnimmt und so weiter.



Jeder hat das **Recht**, seinen, den ihm von GOTT gegebenen freien Willen auszuleben und dann die Folgen seines Handelns zu tragen.



In den östlichen Religionen gibt es den Begriff **KARMA**, den ich im folgenden plakativ erklären möchte: **KARMA** ist die Reaktion, die wir auf unser Handeln bekommen; nicht als Strafe, sondern als Lernsituation. „GOTT“ schenkt uns Lernsituationen wie Freude und Leid, damit die Seele über Erfahrung reifen kann.



Du lebst in dieser unvollkommenen Welt; hilf mit, sie zu einer vollkommenen zu machen!



Srila Prabhupada, der Gründer der Hare-Krishna-Bewegung, antwortete auf die Frage, ob die westlichen Menschen ihre Religion **aufgeben** und sich der von ihm ins Leben gerufenen Bewegung anschließen sollen: „*Nein, du kannst Christ bleiben. Lebe das, was die Bibel sagt, dann bist du auf dem richtigen Weg.*“



Manisch betonte Menschen müssen lernen, jeden seinen Weg gehen zu lassen, auch dann, wenn sie meinen, dass dieser in die Irre führt. Gerade jetzt hat mir ein Freund eine Broschüre mit dem Satz „*Lies das mal!*“ in die Hand gedrückt. Es handelt sich um das Info einer Sekte.

Mein Indikator ist das Jesuswort „*An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen!*“ Boris ist **depressiv, obwohl er bereits seit zwei Jahren dieser Sekte angehört** – ich bin es nicht. Daraus folgt für mich, dass ich mir diese Sekte nicht anschauen muss.



Durch dich, durch die Brille deiner Gedanken, Gefühle und Empfindungen nimmt das Universum sich als sinn- und wertvoll wahr. (Aus: „Montag – oder die Reise nach innen“, Droemer-Verlag)



Jesus von Nazareth hat die Geschäftemacher aus dem Tempel hinausgeworfen. Was würde er heute tun?



Erwartungshaltungen sind die Basis vieler Enttäuschungen. Je höher die Erwartung, desto größer die mögliche Enttäuschung! Viktor Sanchez sagt:

„Die Elemente, aus denen die Strategie eines spirituellen Kriegers besteht, ist die eines Weges mit Herz. Indem er Willenskraft, Kontrolle und das Gewahrsein des jederzeit möglichen Todes nutzt, lernt er, seine Bedürfnisse auf nichts zu reduzieren. Als Folge wird für ihn alles, was er hat oder bekommt – selbst das kleinste und einfachste Ding – zu einem wundervollen Geschenk, und er erfährt des Leben als einen Zustand nie versiegenden Überflusses.“



Helfen im Sinne des spirituellen Weges erfolgt im Idealfall leise und unaufdringlich. Die Seele des anderen muss erst für die Botschaft reif sein. Wenn jemand

„Missioniere mich nicht!“ sagt, hast du überzogen. Denke immer daran, dass GOTT uns den freien Willen gegeben hat, deshalb **dürfen** wir uns auch für die Erfahrung des Leidens entscheiden.



Die Grafik „Mandala“ zeigt das Labyrinth aus der Kathedrale von Chartres. Rüdiger Dahlke sagt auf Seite 138 seines Buches „Mandalas der Welt“:

„Die Rose des Westportals, die das Jüngste Gericht mit der Aufteilung der Seelen zwischen Himmel und Hölle darstellt, korrespondiert räumlich und größenmäßig genau mit dem Labyrinth auf dem Boden der Kathedrale. Auch dieses Labyrinth hat die Form eines Mandalas, und wie jedes Labyrinth versinnbildlicht es die Suche des Menschen, die über die verschiedensten Wege schließlich doch zum einen Zentrum führt. Früher vollzogen die Gläubigen diesen Weg symbolisch nach, indem sie auf den Knien rutschend dem Labyrinthverlauf bis in die Mitte folgten.“

Mache dieses Mandala aus, indem du außen beginnst und zur Mitte gehst.

(Du findest dieses Mandala auf meiner Website unter der Rubrik „Grafiken“.)



An erster Stelle muss deine Bemühung um Herstellung deiner Gesundheit stehen, denn nur der Gesunde ist in der Lage, anderen zu helfen. Aus dieser Erkenntnis resultiert, dass es manchmal besser ist, sich von „UNANGENEHMEN ZEITGENOSSEN“ zurückzuziehen, auch wenn es sich um Verwandte handelt. Das sollte nicht mit Hass und Zorn geschehen, sondern in Liebe, indem man sich sagt, dass die Seele des Anderen noch nicht so entwickelt ist wie die eigene.



Wir leben in einer Zeit des spirituellen Erwachens: Der Markt der esoterischen Bücher, der freien Kirchen und Sekten, der Meditationslehrer, Gurus und so weiter ist unübersehbar groß geworden. Die Angst von Eltern, die den Manisch-Depressiven bereits „IN DEN FÄNGEN EINER SEKTE“ sehen, ist unbegründet, weil manisch betonte Menschen hochintelligent und Chef-Typen sind: Ein manisch betonter Mensch wird eher selbst eine Sekte gründen, als sich einem Guru zu unterwerfen.



Die meisten Menschen machen einen entscheidenden Fehler: Sie bilden in ihrem Geist eine Kette aus all den Dingen, die ihnen zu ihrem **Glück** wichtig erscheinen. Wenn dann ein Glied bricht – und das passiert recht oft – geht die ganze Kette in Stücke, und ihr Glück ist dahin! Allein wegen eines Gliedes dieser Kette haben die anderen Glieder ihren Wert verloren; dabei sind sie, jedes für sich betrachtet, immer noch bestens!

Lerne, Seile des Glücks zu knüpfen, so dass das Seil zwar ein wenig schwächer wird, wenn ein Strang reißt, aber nicht gleich alles in Stücke geht. Dann wirst du die innere Ruhe finden, die zum Erreichen des gewünschten Zieles notwendig ist.



Vermeide **ERWARTUNGSHALTUNGEN**, denn sie führen fast immer zu Unglück und Leid. Erwarte nicht, dass ein einfaches Durchlesen dieses Buches dich gesund machen wird. Erst durch dein Handeln kann sich der Erfolg einstellen! Es ist äußerst wichtig, das zu verinnerlichen! Sei nicht verzweifelt, wenn es dir nicht beim ersten Anlauf gelingt, die Thesen dieses Buch soweit zu verinnerlichen, dass du nicht wieder krank wirst. Du hast jetzt die Information, dass es **möglich** ist, die Manie zu beherrschen. Wenn du es wirklich willst, wirst du es schaffen. Irgendwann!



In der Manie erlebt der Maniker das Gefühl, der Größte und Beste zu sein – er sprüht nur so vor Energie. Wenn er sich in dieser Phase kontrollieren kann und die Faktoren kennt, welche die krankhafte Phase auslösen, kann er diese Kraft dazu benutzen, einen dauerhaft positiven Zustand „einzustellen“.



Im Mittelalter hat man Diebe öffentlich auf dem Marktplatz untergetaucht. Heutzutage kann ein Dieb das Bundesverdienstkreuz bekommen. Alles, was dazu notwendig ist, ist „Cleverness“. (Damit will ich **nicht** sagen, dass jeder, der das Bundesverdienstkreuz bekommen hat, ein „cleverer Vogel“ ist.)



Familienangehörige von manisch betonten Menschen sind auch nur Menschen. Sie würden ja gern absolut ehrlich sein, aber heutzutage muss man clever sein, wenn man zu etwas kommen will.



Bhagwan Shree Rajneesh, jetzt „OSHO“ genannt, sagte:

„Drogen sind wie Fenster zu anderen Welten. Sie erweitern das Bewusstsein für kurze Momente und zeigen dir, was an Frieden, Liebe und Empfindungen möglich ist. Das Problem ist nur, dass du dann, wenn die Wirkung der Droge nachlässt, wieder der kleine Mensch bist, der du vor dem Trip gewesen bist.“



Kein Mensch kann mehrere Dinge gleichzeitig erledigen. Viele meinen zwar, dass sie das können, aber wenn man richtig hinschaut, erkennt man, dass solche Menschen selten etwas perfekt machen. Man muss also Prioritäten setzen. Die Frage, ob es wirklich perfekt sein muss oder ob „so la la“ genügt, kann auch eine Priorität sein.



Derjenige, der **Perfektion** vorzieht, muss lernen, sich darauf zu beschränken, weniger Dinge zur gleichen Zeit machen zu wollen. Manisch betonte Menschen sind von

dieser Problematik in besonderem Maße betroffen. Wenn sie zu viele Projekte gleichzeitig laufen haben, entsteht in ihrem Kopf ein Effekt, den man mit einem Trichter vergleichen kann, in den man zu schnell zu viel hineinschüttet.



Wenn der Preis für **FREUNDSCHAFT** ist, in das Unbewusste zurückzufallen, dann ist mir dieser Preis eindeutig zu hoch.



Eine Dame, die meinen Heilsweg miterlebt hat, fragte mich eines Tages nach meinem „REZEPT“. Ich habe ihr viel Zeit gewidmet und mein Wissen vor ihr ausgebreitet. Sie hat aufmerksam zugehört und fand das alles ganz toll, ist aber dennoch den Weg selbst nicht gegangen. Vor einigen Wochen habe ich sie wiedergetroffen. Sie ist inzwischen todkrank und fragte mich nach einem kurzen Weg (short-cut), der sie gesund „MACHEN“ würde. Ich musste ihr leider sagen, dass es nach meiner Erkenntnis nur den mühsamen Weg gibt, und dass man diesen selbst gehen muss.



Meine Art zu sein, ist, **authentisch-sein**. Das heißt: Ich versuche, so gut es geht, das zu Leben, was ich als richtig empfinde. Das finden manche Menschen, die mir begegnen, **zunächst** gut. Bei näherer Betrachtung erfahren sie jedoch oft den Spiegel, den ich ihnen vorhalte, als unerträglich, weil das Hineinsehen von ihnen **Handeln** verlangt, zu dem sie im Moment noch nicht fähig sind. Das führt dazu, dass einige Freundschaften nach relativ kurzer Zeit enden. Darunter habe ich lange Zeit gelitten.

Jetzt kann ich damit leben, weil mir der Mechanismus bewusst geworden ist, der zu solchem Verhalten führt.



Alle menschlichen Handlungen gründen sich auf tiefster Ebene auf zwei Emotionen: Angst oder Liebe.



ICH bin ein Teil des Christusbewusstseins!

Ich bin ein Funke des Feuers!

Ich bin ein Tropfen des Meeres!



Solange Versicherungsbetrug, Steuerbetrug und ähnliches als **Kavaliersdelikte** angesehen werden, wird es manisch-depressiv Kranke geben.



Wenn es dem manisch-betonten Menschen gelingt, seine eigene Macht oder Ohnmacht richtig einzuschätzen und entsprechend zu handeln, wird seine Manie geheilt sein.

6. Geschichten & Essays

In diesem Kapitel finden Sie Geschichten und Essays, die praktische Beispiele für die Anwendung der Empfehlungen darstellen, die ich in diesem Buch gebe. Wenn sich die Kommentare direkt an manische Menschen richten, habe ich die Anrede „du“ benutzt.

Gesetze des Körpers

„Gibt es so etwas wie ein kosmisches Gesetz der Natur? Wenn es dieses gäbe, müsste man es sich als eine Reihe von kosmischen Rechnungen, Gewichten und Gegengewichten, Bilanzen und Gegenbilanzen vorstellen.

Wenn ein Ende der Wippe sich hebt, senkt sich das andere. Wenn irgendwo Ordnung herrscht, muss anderswo das Chaos herrschen. Wenn die Dinge einer Ordnung unterliegen, muss das Gute entweder genau im Gleichgewicht mit dem Bösen sein oder um ein Geringes überwiegen. Wenn es bestimmte Voraussetzungen für das Gute oder für den Glauben an magische Kräfte gibt, der es ermöglicht, die erforderlichen magischen Kräfte auszuüben, so werden sich diese Voraussetzungen unweigerlich einstellen.

Der freie Wille – wenn es ihn gibt – existiert innerhalb der Grenzen eines natürlichen Rahmens, den wir nur vage zu begreifen imstande sind. Ich kann mir Flügel aus Pergament anheften und aus freiem Willen von einem Felsen herabspringen, doch mein freier Wille wird mich nicht zum Fliegen befähigen, weil er jene Grenzlinie überschreitet – die Grenzlinie, wo der freie Wille aufhört und die Naturgesetze ins Spiel kommen. Ich könnte meine Lenden mit einem Schwert umgürten, um den Kampf mit einem Tiger aufzunehmen. Mein ganzer Wille, ihn zu töten, würde mir nichts nützen, wenn ich unter Nichtbeachtung der Naturgesetze vorginge.“

(Frei zitiert aus Stephen King's „ES“)

✍️ Kommentar:

Diese kleine Geschichte beschreibt sehr gut, worauf es ankommt: Wir müssen lernen, sowohl die Gesetze des Geistes, als auch die Gesetze des Körpers zu beachten. Wenn es gelingt, dem manisch-depressiv Kranken diese Basis-Wahrheit zu vermitteln, ist die halbe Arbeit bereits getan.

Das Naturell der manisch betonten Menschen ist, große Pläne zu haben und diese verwirklichen zu wollen. Dabei übersehen sie – ähnlich dem Skorpion in der folgenden Geschichte – oft die Realitäten des Lebens.

Der Skorpion und der Frosch

Ein Skorpion kam auf einer Wanderung an einen tiefen Fluss, an dessen Ufer ein Frosch saß. „Schön, dass ich dich treffe“, sagte der Skorpion. „Ich habe eine Bitte an dich.“ „Du hast eine Bitte an mich?“, sagte der Frosch fragend. „Das ist merkwürdig. Wann hat je ein Skorpion einen Frosch um etwas gebeten?“ „Lass uns die Feindschaft der Gattung vergessen“, sagte der Skorpion. „Ich möchte dein Freund sein!“ Indem er das sagte, rückte er ein wenig näher an den Frosch heran.

„Ich würde deinen Worten gerne trauen“, antwortete der Frosch und rückte um die Entfernung zurück, die sich der Skorpion ihm genähert hatte. „Aber ich habe immer noch Angst vor dir!“

Der Skorpion versicherte dem Frosch, dass er aus der Art geschlagen sei und sich nach der Freundschaft des Frosches sehne. „Lass mich auf deinem Rücken sitzen, und trage mich über den Fluss“, bat er dann, „ich möchte meine Verwandten auf der anderen Seite des Flusses besuchen.“ „Ich habe Angst“, erwiderte der Frosch. „Ich befürchte, dass du mich stechen wirst und ich dann sterbe.“ „Es ist mir wichtig, meine Verwandten zu treffen! Wie könnte ich, der ich des Schwimmens nicht mächtig bin, den Fluss überqueren, wenn mich nicht jemand vertrauensvoll auf seinen Rücken ließe?“, fragte der Skorpion und begann zu weinen.

„Ach, weine doch nicht“, sagte der Frosch gerührt, aber immer noch skeptisch. Der Skorpion, der seine Chance witterte, stieß nach. „Ich bin doch nicht lebensmüde“, sagte er. „Wenn ich dich steche, während ich auf deinem Rücken sitze, werde ich ertrinken. Glaubst du, dass ich so dumm wäre, das zu tun?“

Diese Rede leuchtete dem Frosch ein. Als sie in der Mitte des Flusses waren, fühlte der Frosch den Stachel des Skorpions in seinen Rücken eindringen. „Was hast du getan!“, rief er. „Jetzt werden wir beide sterben!“ „Tut mir leid“, antwortete der sterbende Skorpion. „Ich **konnte** nicht anders. Das Stechen ist nun einmal mein Naturell.“

(Frei zitiert nach einer alten indischen Geschichte.)

☞ **Kommentar:**

Wir manisch-betonten Menschen müssen der Tatsache ins Auge sehen, dass viele Menschen in unserer Gesellschaft in ihrer Kindheit derart erpresserisch konditioniert worden sind, dass sie gar nicht anders **können**, als andere Menschen überall dort, wo es die Kräfteverhältnisse erlauben, erpresserisch unter Druck zu setzen. Wir müssen lernen, zu sehen, dass diese Konditionierungen so stark sind, dass diese Menschen

gar nicht anders handeln können – es ist ihr Naturell geworden. Natürlich kann ein solches Naturell verändert werden, aber nur dann, wenn der Betreffende selbst den Wunsch danach hat.

Amtsgewalt – Variante A

An einem lauen Sommerabend spazierte ein etwa 45-jähriger Mann die Hauptstraße seines Dorfes entlang, als ihn ein Gewitter überraschte. Peter freute sich über den Regen, denn er hatte kurz vorher über die Wasserknappheit der Welt nachgedacht, die Inhalt einer TV-Sendung gewesen war, welche er gesehen hatte. Die Hände dem Himmel entgegengestreckt, tanzte er in den kühlenden Wassertropfen und war im Nu bis auf die Haut durchnässt.

So schnell der Regen gekommen war, so schnell hörte er auch auf. Das Wasser versickerte, bis auf ein paar Pfützen, die in der schadhafte Asphaltdecke der Dorfstraße zurückgeblieben waren. Als Peter sie bemerkte, begann er, wie in der Zeit, als er noch Kind gewesen war, von einer Pfütze in die andere zu springen und zu patschen. Er freute sich des Lebens, und er freute sich im Besonderen auf die heiße Dusche, die er gleich nehmen würde.

Plötzlich gewahrte er einen dunklen Schatten neben sich. Er sah sich um und erblickte die „Bullen“, die er pauschal nicht als Freunde betrachtete, weil er in der Vergangenheit einige unliebsame Begegnungen mit Menschen dieser Gattung gehabt hatte. Der Wagen fuhr im Schrittempo neben ihm, und der rechts sitzende Polizist drehte die Scheibe herunter.

„Was machen Sie da?“, fragte er in freundlichem Ton.

„Das geht dich gar nichts an, du Arschloch!“, antwortete Peter, der sich in seiner schönen Stimmung gestört sah.

„Bitte etwas freundlicher“, versuchte der Polizist die Situation zu entschärfen. „Ich habe doch nur gefragt, weil es mir ungewöhnlich erscheint, dass ein durchnässter Mann in Ihrem Alter wie ein Kind durch die Pfützen springt.“

„Lass mich in Ruhe, Bulle!“, schrie Peter. „Nicht mal im Regen tanzen darf man in diesem Scheißstaat!“

Ein Wort gab das andere; die Situation, die mit einer harmlosen Frage begonnen hatte, eskalierte und endete schließlich damit, dass Peter, nach einer Spritze in den hinten gelegenen Körperteil, mit der Diagnose „manisch-depressiv“ in der nahe gelegenen Psychoklinik landete. Wieder einmal ...

✍️ **Kommentar:**

Man sollte es nicht für möglich halten, aber derartige Kleinigkeiten können sich so hoch potenzieren, dass daraus ein Aufenthalt in einer Psychoklinik entsteht. Ich habe diesen Peter in wenigen Gesprächen dazu bringen können, die Machtverhältnisse dieser Art zu verstehen und in Zukunft anders zu handeln.

Amtsgewalt – Variante B

An einem lauen Sommerabend spazierte ein etwa 45-jähriger Mann die Hauptstraße seines Dorfes entlang, als ihn ein Gewitter überraschte. Peter freute sich über den Regen, denn er hatte kurz vorher über die Wasserknappheit der Welt nachgedacht, die Inhalt einer TV-Sendung gewesen war, welche er gesehen hatte. Die Hände dem Himmel entgegengestreckt, tanzte er in den kühlenden Wassertropfen und war im Nu bis auf die Haut durchnässt. So schnell der Regen gekommen war, so schnell hörte er auch auf. Das Wasser versickerte, bis auf ein paar Pfützen, die in der schadhafte Asphaltdecke der Dorfstraße zurückgeblieben waren. Als Peter sie bemerkte, begann er, wie in der Zeit, als er noch Kind gewesen war, von einer Pfütze in die andere zu springen und zu patschen. Er freute sich des Lebens, und er freute sich im Besonderen auf die heiße Dusche, die er gleich nehmen würde.

Plötzlich gewahrte er einen dunklen Schatten neben sich. Er sah sich um und erblickte die „Bullen“, die er pauschal nicht als Freunde betrachtete, weil er in der Vergangenheit einige unliebsame Begegnungen mit Menschen dieser Gattung gehabt hatte. Der Wagen fuhr im Schrittempo neben ihm, und der rechts sitzende Polizist drehte die Scheibe herunter.

„Was machen Sie da?“, fragte er in freundlichem Ton.

„Das sehen Sie doch“, antwortete Peter, „ich springe in die Pfützen, weil es mir Spaß macht. Ist das etwa verboten?“

„Natürlich nicht“, sagte der Polizist, „aber es ist gefährlich, weil es Autofahrer gibt, die – insbesondere am Abend – mit zu hohem Tempo durch das Dorf fahren.“

„Da haben Sie recht“, meinte Peter, „hier fährt um diese Zeit so selten ein Auto, dass ich an diese Gefahr überhaupt nicht gedacht habe!“

„Sie sollten sich etwas anderes anziehen“, ermahnte der Polizist den Fußgänger abschließend, sonst erkälten Sie sich noch.“

„Danke für den Rat, das hatte ich sowieso vorgehabt“, antwortete Peter.

Nach einem „Schönen Abend noch!“ fuhr der grünweiße PKW weiter.

✍️ Kommentar:

Bei der Technik, die ich mit Hilfe dieser Geschichte zu vermitteln versuche, geht es nicht darum „ein Angepasster“ zu werden. Es geht darum, die Kräfteverhältnisse

klug zu sondieren und nicht „gegen die Wand“ zu laufen. Eine Mauer abtragen, geht am besten Stein für Stein, die Gesellschaft zu verändern Schritt für Schritt.

Ehrlichkeit

1975 arbeitete ich als Oberkellner in einem Nobelrestaurant einer mittelgroßen Stadt in Deutschland. Entsprechend der Devise unserer Gesellschaft „Mehr scheinen als sein“ lautet die Bezeichnung für dieses Berufsbild heute nicht mehr Kellner, sondern Chef de Rang oder Hotelfachmann, obwohl die Arbeit die gleiche geblieben ist. Mein Chef, der in dieser Stadt eine angesehene Persönlichkeit war, verlangte von seinen Angestellten absolute Ehrlichkeit und achtete mittels doppelter und dreifacher Bonkontrolle darauf, dass ihn keiner betrügen konnte. Er dagegen nutzte jede Gelegenheit, den Staat und seine Gäste zu betrügen, zum Beispiel, indem er das im Einkauf etwas billigere örtliche Bier in die Gläser einer renommierten Marke wie „Warsteiner“ oder „König Pilsner“ füllen ließ. Zu meinen normalen Arbeitsabläufen gehörte es, cleveren Geschäftsleuten Gefälligkeits-Quittungen zum Zweck des Steuerbetruges auszustellen, wenn diese privat – mit Freundin oder Familie – bei uns zu Gast waren.

Nachdem ich ungefähr ein Jahr dort tätig gewesen war, kam ich in eine manische Phase, in deren Verlauf ich meinen cleveren Chef bei der renommierten Brauerei und beim Finanzamt angezeigt habe. Als Ergebnis meines Verhaltens landete ich – zwangseingewiesen – in einer Psycho-Klinik, weil jemand, der sich so verhält (gemessen am Standard unserer Gesellschaft), wohl psychisch krank sein muss. Müßig zu sagen, dass der betreffende Chef weder von der betroffenen Brauerei noch vom Finanzamt verfolgt worden ist.

✍️ Kommentar:

Wenn manisch betonte Menschen versuchen, ihr Bild „wie die Welt sein müsste“ mit unzulänglichen Mitteln durchzusetzen, scheitern sie zwangsläufig an den Machtverhältnissen unserer Gesellschaft, weil jeder amtlich zugelassene Psychiater die Macht hat, solches Verhalten als krank zu definieren.

Die „Gesellschaft“, das sind wir. Wie jeder einzelne Wassertropfen dazu beiträgt, dass ein Ozean überhaupt erst entstehen kann, sind wir alle Teile dessen, was wir „Gesellschaft“ nennen. Jeder einzelne von uns hat es in der Hand, an der Aufgabe mitzuwirken, die Menschheit zum Positiven zu führen. Manisch betonte Menschen sind in besonderer Weise dazu prädestiniert, an diesem Prozess mitzuwirken. Wenn sie die Manie kultivieren, können sie gesellschaftsverändernd wirken.

Nur dann, wenn es den manisch betonten Menschen gelingt, die Machtverhältnisse dieser Gesellschaft richtig einzuschätzen, und wenn sie fähig werden, mit ihrer – scheinbaren – Ohnmacht zu leben, können sie psychisch gesund werden. Das bedeutet nicht, dass die manisch betonten Menschen „clever“ werden: Dieser Weg ist ihnen verschlossen, weil sie

in der tiefsten Seele verinnerlicht haben, dass das Sprichwort „Ehrlich währt am längsten“ die Grundlage allen menschlichen Seins ist.

Das Vorstellungsgespräch– Variante A

Es war einmal ein Mensch, der es eilig hatte. Schon als er die Haustüre abgeschlossen hatte, begannen seine Probleme: „Habe ich den Herd abgeschaltet?“, dachte Frank und tat, was man in solchen Situationen tut. Er ging zurück ins Haus und in die Küche, wo er sich davon überzeugte, dass der Herd abgeschaltet war.

Jetzt musste er sich beeilen, denn er hatte durch diese Episode fünf Minuten der gedanklich bereits verplanten Zeit verloren. Kurz, bevor Frank die Bushaltestelle erreichte, bog der Bus um die Ecke und fuhr, weil dort niemand anderer stand – ohne anzuhalten – in gemächlichem Tempo weiter.

Frank lief vor Ärger rot an, denn er wusste, dass der nächste Bus erst dreißig Minuten später fuhr. Er schimpfte laut auf den Busfahrer, der nach seiner Meinung drei Minuten zu früh gefahren war und machte sich auf den Weg zum Busbahnhof, wo er auf eine schnellere Verbindung über eine andere Linie hoffte. Als er schließlich durchgeschwitzt mit zehn Minuten Verspätung am Ort seines Vorstellungstermins ankam, teilte man ihm mit, dass sein Gesprächspartner gerade das Haus verlassen hatte.

„Der hätte doch auf mich warten können“, schimpfte Frank, als er sich darüber klar wurde, dass diese Chance vertan war. „Ich bin doch nur zehn Minuten zu spät gekommen.“

Schuld hatten nach seiner Meinung nur die anderen, in diesem Fall der Busfahrer und der Personalchef.

Das Vorstellungsgespräch – Variante B

Es war einmal ein Mensch, der einen Vorstellungstermin hatte. Bereits am Abend vorher hatte er sich zu einer Zeit ins Bett begeben, die weit vor der üblichen lag. So war er ohne Wecker aufgewacht und hatte bereits gut gefrühstückt, als er sich auf den Weg machte. „Macht nichts, ich habe ja Zeit“, dachte er, als der Bus ihm vor der Nase wegfuhr, „vielleicht geht meine Uhr etwas nach?“ Er setzte sich auf die Bank an der Bushaltestelle, wo er in aller Ruhe auf den nächsten Bus wartete. Er hatte geplant, einen Kaffee in der Nähe seines Ziels zu trinken. Darauf würde er nicht verzichten müssen, weil er für diesen wichtigen Termin reichlich Zeit eingeplant hatte.

„Ist der Bus schon weg?“, fragte die hübsche junge Frau, die jetzt an die Haltestelle kam. „Ja“, antwortete Peter, „aus irgendeinem Grund ist der Fahrer heute zu früh gefahren.“ Es

ergab sich ein Gespräch mit dieser Frau, die unser Held schon an anderen Tagen gesehen, aber anzusprechen sich nicht getraut hatte.

Als Peter schließlich fünf Minuten vor der verabredeten Zeit bei seinem Vorstellungstermin ankam, war er bester Laune, denn er hatte eine Verabredung mit Petra, der jungen Frau, die er gerade kennen gelernt hatte. Seine positive Ausstrahlung überzeugte seinen zukünftigen Chef, und auch seine finanziellen Erwartungen erfüllten sich ...

Welcher dieser beiden Menschen möchtest du sein? Doch es geht auch noch anders:

Das Vorstellungsgespräch – Variante C

Es war einmal ein Mensch namens Klaus, der einen Vorstellungstermin hatte. Er hatte sich, wie Peter, in jeder Hinsicht ausgezeichnet vorbereitet, und auch er verfügte über reichlich Zeit. „Warum ist mir der Bus vor der Nase weggefahren?“ fragte er sich und schaute sich erwartungsvoll um. „Was soll es mir sagen? Wozu ist es gut?“ Er erblickte die junge Frau weit früher, als Peter sie bemerkt hätte und auch bei ihm ergab sich ein schönes Gespräch, mit der beide die Wartezeit verkürzten. Als sie nach kurzer Zeit an einer Unfallstelle vorbeikamen, erfuhren sie, dass der Bus, den sie verpasst hatten, verunglückt war. „Es hat zwei Tote gegeben“, berichtete ein Passant. Jetzt wusste Klaus, warum er den Bus verpasst hatte.

Unnötig, zu erwähnen, dass auch Klaus den Job zu besten Bedingungen bekommen hat. Und Petra ist auch mit ihm ausgegangen...

✍️ **Kommentar:**

Wichtig ist, dass wir manisch betonten Menschen lernen, niemals für das, was uns passiert, anderen die Schuld anzulasten.

Wenn wir genau hinschauen und analysieren, werden wir erkennen, dass wir zumindest mitschuldig sind.

Ein cleverer Vogel

Stephan arbeitete als Chef de Rang in einem vornehmen Restaurant, dessen Inhaber nicht nur ein „sehr cleverer Vogel“ war, sondern auch Vogel hieß. Für einen manisch betonten Menschen ist es ein großes Risiko, unter der Führung eines solchen Menschen zu arbeiten. Und so kam es, wie es kommen musste: Eines Tages sagte Stephan seinem Chef „so richtig die Meinung“. Das Ergebnis war, dass ihm gekündigt wurde, was allerdings so oder so passiert wäre, weil die Weihnachtssaison dem Ende entgegenging.

Dieser Umstand war es, der das Gespräch ausgelöst hatte: Herr Vogel hatte beim Vorstellungsgespräch eine Dauerstellung angeboten, weil er aus Erfahrung wusste, dass man eine gute Fachkraft nicht mit einem Saisonangebot locken kann. Lügen haben kurze Beine: Oma Vogel hatte Stephan an diesem Tag mit *„Schade, dass Sie uns bald verlassen!“* begrüßt.

Am nächsten Tag meldete Stephan sich krank, weil er gemerkt hatte, dass er sich in einer manischen Phase befand. Das gefiel Herrn Vogel überhaupt nicht, denn er hatte damit gerechnet, dass ihm Stephan noch 14 Tage zur Verfügung gestanden hätte, bevor er ihm seinerseits den Laufpass gegeben hätte.

„Dem werde ich es zeigen!“, sagte sich Herr Vogel und verweigerte Stephan das Ausfüllen des Formulars, mit dem dieser bei seiner Krankenkasse das Krankengeld beantragen wollte. *„Gehen Sie zum Arbeitsgericht“*, sagte er zu Stephan. *„Sie werden den Prozess gewinnen, aber bis dahin wird viel Zeit vergehen!“*

Stephan saß in der Klemme, denn er hatte in der manischen Phase, die wohl schon einige Wochen vorher begonnen hatte, zuviel Geld ausgegeben. Zwei Tage später teilte ihm der Steuerberater des „cleveren Vogels“ mit, dass dieser ihn angewiesen hätte, die Endabrechnung erst dann vorzunehmen, wenn er, Vogel, ihn dazu anweisen würde. *„Darauf dürfen Sie lange warten“*, lachte Herr Vogel, als Stephan ihn anrief. *„Ihnen werde ich es zeigen!“*

„In dem Punkt hat der Vogel recht“, dachte Stephan. *„Es können Monate vergehen, bis das Arbeitsgericht einen Termin festsetzt. Was mache ich nur? Ich brauche das Geld jetzt!“* Er wusste bereits, dass es falsch ist, in der manischen Phase wie ein wilder Stier vorwärts zu stürmen.“

„Der Vogel ist ein großer Steuerbetrüger“, sagte er sich. *„Da kann ich einen Hebel ansetzen. Aber wie? Wenn ich ihm androhe, ihn beim Finanzamt anzuzeigen, kann das als Erpressungsversuch interpretiert werden, obwohl ich nur das verlange, was mir rechtmäßig zusteht.“* Dann hatte Stephan eine Idee. Er schrieb zwei Briefe:

Einen an seinen Freund Matthias, der ebenfalls im Restaurant des Herrn Vogel gearbeitet hatte. Matthias hatte den Job vor kurzem aufgegeben, weil er weiter studieren wollte. Stephan berichtete Matthias, was in der letzten Zeit passiert war und ließ sich ausführlich über den „cleveren“ Herrn Vogel aus.

„Ich werde zwar auf mein Geld warten müssen“, begann der letzte Satz dieses Briefes, „aber dann will ich auch meinen Spaß haben. Ich werde den Vogel beim Finanzamt anzeigen!“

Der andere Brief war für Herrn Vogel bestimmt. Kurz und sachlich forderte Stephan ihn auf, ihm bis zum So-und-so-vielten das ihm zustehende Geld auszuzahlen, andernfalls er ihn verklagen würde. Dann unterlief ihm ein „Fehler“: Er steckte den für Matthias bestimmten Brief in den Umschlag, der an Vogel adressiert war und umgekehrt. Die Rechnung ging auf: Nur wenige Stunden, nachdem die Briefe zugestellt worden waren, stand ein Abgesandter des „cleveren Vogels“ mit Geld und Abrechnung vor der Türe zu Stephans Wohnung.

 Kommentar:

Wenn ein Chef einem Angestellten droht: *„Wenn du das und das nicht tust, werde ich dich entlassen!“*, ist dies, obwohl das ganz klar eine erpresserische Formulierung ist, nach geltendem Recht **keine** Erpressung. Wenn dagegen der Angestellte dem Chef droht, dessen Straftat anzuzeigen, gilt das als Erpressung. Das ist auf diesem Planeten normal, denn die „CLEVEREN VÖGEL“ haben ihre Lobby auch in den gesetzgebenden Körperschaften. Sich darüber in langen Jammertiraden auszulassen, ist nutzlos; richtig ist, die „LÜCKE“ im System zu finden.

Stephan hat nur das verlangt, was ihm zustand. Nicht mehr. Insofern war sein Verhalten korrekt, denn EHRlichkeit besteht nicht im Befolgen irgendwelcher Gesetze, die zugunsten von cleveren Bürgern geschaffen wurden, um deren Besitzstand zu wahren, sondern im Befolgen der ZEHN GEBOTE, die GOTT der Menschheit gegeben hat.

Termin beim Arbeitsamt

Statt nach der Entlassung aus der Psycho-Klinik wieder einen krankmachenden Job anzunehmen, beantragte Christa eine Umschulung beim Arbeitsamt.

„Ich werde mich angemessen bemühen“, sagte sich Christa. „Wenn ich die Umschulung dennoch nicht genehmigt bekomme, werde ich es hinnehmen!“

Sie erschien pünktlich auf dem Amt und war höflich zu Herrn Mayer, dem für sie zuständigen Sachbearbeiter. Sie hörte sich geduldig und aufmerksam an, was dieser zu ihr sagte und durfte dann erleben, dass Herr Mayer, der ihr als unangenehm geschildert worden war, ihr als angenehmer Mensch begegnete. Er gab ihr den Rat, den Antrag sofort zu stellen, weil dieser sonst bereits einen Monat später aus Altersgründen abgelehnt werden würde. Die Umschulung wurde auf sein Betreiben im Eilverfahren genehmigt.

🗒️ **Kommentar:**

„Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus!“, sagt ein altes deutsches Sprichwort. Christa hat nicht „geschleimt“, sondern lediglich „Rapport“ hergestellt: Sie ist Herrn Mayer in einer Weise gegenübergetreten, dass dieser kein Feindbild aufbauen konnte.

Die wichtigsten Sätze dieser Geschichte lauten: *„Ich werde mich angemessen bemühen und „Wenn ich die Umschulung dennoch nicht genehmigt bekomme, werde ich es hinnehmen!“*

Der diesbezügliche ANKER lautet:

“Ich bemühe mich im Rahmen des Möglichen und akzeptiere das Ergebnis!“

Wohnungsprobleme

Es war einmal eine manisch disponierte Frau, die in Leopoldshöhe, einem kleinen Ort in der Nähe von Bielefeld, lebte. Nachdem man Petra die von ihr angestrebte Weiterbildung bewilligt hatte, überlegte sie, wie das praktisch ablaufen könne. *„Für das Geld, das mich die Fahrt zur Schule kosten wird, kann ich auch die Mehrkosten bezahlen, die eine Wohnung in Bielefeld kostet,“* dachte sie, die Vor- und Nachteile eines Umzuges abwägend.

Petra hatte richtig erkannt, dass die Busfahrt zur Schule sie außerdem zwei Stunden Zeit kosten würde, darüber hinaus würde sie morgens bereits sehr früh aufstehen müssen. Das war die Situation, als Petra eines Morgens im Fenster eines in der Nähe der Schule gelegenen Fachwerkhauses ein Schild mit der Aufschrift „BÜORÄUME ZU VERMIETEN“ sah.

Petra vereinbarte einen Termin mit dem Vermieter, der ihr sein Problem erklärte: *„Diese Räume waren ursprünglich einmal Wohnräume“,* sagte er.

„Dann habe ich bei der Stadt beantragt, dass ich diese Räume gewerblich nutzen durfte, weil man dafür mehr Miete bekommt. Das Bauamt hat die Genehmigung erteilt, die Räumlichkeiten sind somit bei der Stadt als gewerbliche Räume deklariert. Seitdem ist viel gebaut worden, es gibt ein Überangebot an Büroräumen, und die Räume stehen im Moment leer.“

Herr K. wollte die gewerbliche Nutzung nicht aufgeben, weil ihm das später einmal Nachteile bei einem eventuellen Verkauf des Hauses hätte bringen können und sagte deshalb zu Petra: *„Ich habe nichts dagegen, wenn sie die Räume zu Wohnzwecken benutzen, vorausgesetzt, wir vereinbaren offiziell eine gewerbliche Nutzung.“*

Petra willigte – die Nachteile bezüglich des Kündigungsschutzes akzeptierend – ein, weil das Haus ihr gefiel und die Miete für sie tragbar war. Sie kündigte ihre bisherige Wohnung und zog in das Fachwerkhaus ein. Zunächst machte sie sich mit ihrer direkten Nachbarin Hanne bekannt, welche die im ersten Stock gelegene Wohnung bereits seit vielen Jahren bewohnte. Hanne war ein netter Mensch. Sie zeigte Petra bereitwillig ihre Wohnung und berichtete freimütig, dass ihr Mann sie vor einem Jahr von heute auf morgen verlassen hatte.

Im Gegensatz zu anderen europäischen Ländern unterscheidet Deutschland strikt zwischen „WOHNRAUM“ und „GEWERBERAUM“. Während es in Holland völlig normal ist, dass ein Architekt in seinem Büro wohnt, gilt das in Deutschland als asozial. Der Gesetzgeber hat die Möglichkeit einer solchen Kombination nicht vorgesehen: Nur die Nutzung eines Raumes einer Wohnung als „ARBEITSZIMMER“ ist erlaubt. Ein derart genutzter Raum wird

dann aber nicht als „GEWERBERAUM“ im Sinne der Bauordnung deklariert. Kompliziert, nicht wahr?

Da Petra am nächsten Tag ihren neuen Wohnsitz anmelden wollte, ging sie noch am Tage ihres Einzugs zu Herrn K., weil sie dessen Unterschrift auf dem Anmeldeformular benötigte. Dieser erklärte ihr dann, dass man sich in Deutschland in GEWERBLICHEN RÄUMEN nicht anmelden kann.

„Das macht nichts“, sagte Petra geistesgegenwärtig, „dann melde ich mich bei meiner Mutter an.“

Als Petra sich auf dem Einwohnermeldeamt erkundigte, ob man sich nicht ausnahmsweise auch in einer als GEWERBLICHER RAUM deklarierten Wohnung anmelden könne, bekam sie die Antwort: *„In Deutschland kann man sich nicht in einem Gewerberaum anmelden.“* *„Aber es ist doch ursprünglich eine Wohnung gewesen“,* sagte Petra. *„In Deutschland kann man sich nicht in einem Gewerberaum anmelden!“*, antwortete die Angestellte wie ein Automat. Petra gab auf, weil sie kein Aufsehen erregen wollte. Als Petra noch krankhafte manische Phasen hatte, hätte sie sich den Leiter des Ordnungsamtes kommen lassen und mit diesem eine Grundsatzdiskussion über *„DIESEN SCHEISSSTAAT“* angefangen. Weil sie bereits einige der Lektionen gelernt hatte, die ein manisch betonter Mensch zu lernen hat, nahm Petra diese Antwort jetzt hin, denn sie wusste, dass ihr eine Lösung einfallen würde.

Die erste Nacht in der neuen Wohnung. Petra schlief sehr gut, weil sie sich keine Sorgen machte. Irgendwie würde sich das Problem schon lösen lassen. Am nächsten Morgen hatte sie eine Idee: *„Ich könnte mich als Hannes Untermieterin anmelden“,* dachte sie. *„Wer würde kontrollieren, ob ich im Haus Nr. 153 oben oder unten schlafe?“* *„Ob ich Hanne mal frage? Mehr als ›Nein‹ sagen“ kann sie ja nicht.“*

Petra dachte noch eine Weile darüber nach. Das Resultat ihrer Überlegungen war schließlich, dass ihre Bekanntschaft mit Hanne zu frisch sei, als dass man sie mit diesem Problem belasten könne. Sie schätzte Hanne als eine *„RICHTIGE“* Deutsche ein, obrigkeitshörig und angepasst. *„Wenn ich sie frage und ein ›Nein‹ bekomme, ist diese Möglichkeit vertan“,* dachte Petra. *„Am besten melde ich mich als ihre Untermieterin an, ohne sie zu fragen.“* Gedacht getan. Die notwendige Unterschrift leistete Ingrid, eine manische Freundin. Petra lebt noch heute in dieser Wohnung.

Petra hat Hanne ihre *„MELDEAKTION“* einige Zeit später, als aus der Nachbarschaft eine Freundschaft geworden war, gebeichtet. *„Das hast du richtig gemacht, liebe Petra“,* sagte Hanne. *„Ich hätte damals aus Angst vor der Obrigkeit tatsächlich eher ›Nein‹ als ›Ja‹ gesagt. Ich finde es ja selbst nicht richtig, dass ich so eine ängstliche Person bin, aber das ist nun mal mein Naturell!“*

📖 Kommentar:

Petra hat mit ihrer Meldeaktion gegen einige Gesetze dieser Republik verstoßen. Durch ihr Handeln ist jedoch niemandem Schaden zugefügt worden: Herr K. hat seine Miete immer pünktlich bekommen und Petra hat ihre Nebenkosten korrekt selbst bezahlt. Petras Weiterbildung ist durch den Umstand, dass Petra täglich eine Stunde länger schlafen konnte, erfolgreich gewesen. Petra hat der Allgemeinheit viel Geld erspart, weil sie seit Jahren nicht mehr in Psycho-Kliniken eingewiesen worden ist.

Der Moment, als Petra bereits umgezogen war und Herr K. ihr die Unterschrift verweigerte, war für Petra ein großer Stressfaktor. Die Möglichkeit, sich bei ihrer Mutter anmelden zu können, hatte Petra geistesgegenwärtig erfunden. Damit befand sie sich zwar nicht in der absoluten Wahrheit, aber sie hat der Gesellschaft mit ihrem Verhalten die hohen Kosten erspart, die angefallen wären, wenn sie weiterhin in der Psycho-Klinik gelandet wäre. Ende des Kommentars.



Konfuzius, ein chinesischer Weiser, antwortete vor langer Zeit auf die Frage, wie man **richtig** leben könne, sinngemäß mit: *„Was du nicht willst, das man dir tu‘, das füg‘ auch keinem anderen zu!“*

Bruderliebe

Helmut hatte in seiner manischen Phase abenteuerliche Handlungen begangen. Deshalb durfte er sich gemäß richterlichem BESCHLUSS vier Monate in einer Psycho-Klinik aufhalten. Als sich die Zeit näherte, dass Helmut nach Hause entlassen werden sollte, stellte sich heraus, dass er kein Zuhause mehr hatte, denn sein Vermieter hatte die Wohnung fristlos gekündigt und vollendete Tatsachen geschaffen, indem er Helmut's Möbel ausgelagert und die Wohnung neu vermietet hatte. Natürlich war das alles nicht mit rechten Dingen zugegangen, aber wie hätte Helmut in seiner Situation dagegen angehen können? „Was tun?“, fragte sich Helmut.

Die Stadt Werl, wo seine wenigen Freunde lebten, war 350 Kilometer entfernt; zu weit, um aus der Klinik heraus eine geeignete Wohnung anmieten zu können. Helmut wollte keinesfalls „betreut“ wohnen, deshalb antwortete er auf die entsprechende Frage des Chefarztes geistesgegenwärtig mit: *„Ich werde ein Zimmer bei meinem Bruder in Werl haben.“* „Bitten Sie Ihren Bruder, mir das schriftlich zu bestätigen“, sagte der Chefarzt und beendete die Visite.

Helmut telefonierte mit seinem Bruder Hans, der ihm nach langem hin und her erlaubte, in sein großes Haus einzuziehen. Hans hatte bereits Erfahrungen mit manischen Phasen seines Bruders gesammelt, deshalb war Helmut's Aufenthalt als vorübergehend deklariert worden, sozusagen als Sprungbrett für das Anmieten einer eigenen Wohnung.

Zu dieser Zeit gab es in Deutschland große Wohnungsnot. Aus diesem Grunde zog sich Helmut's Aufenthalt im Haus seines Bruders länger hin als ursprünglich vorgesehen. Helmut hauste in einem ungeheizten Zimmer, das mit Möbeln aus dem Sperrmüll vollgestopft war. Das einzige Badezimmer des Hauses war hinter dem Schlafzimmer seines Bruders gelegen; deshalb ging Helmut täglich zum Frühschwimmen in das öffentliche Hallenbad. Er war weiterhin krank geschrieben und besaß deshalb etwas, was sein Bruder nicht hatte: ZEIT. Diesen Besitz neidete ihm Hans, und er versuchte, sich immer mehr davon anzueignen, indem er Helmut verpflichtete, neben seiner Mietzahlung auch „ARBEITEN AM HAUS“ zu leisten.

Eines Tages kam Hans freudestrahlend nach Hause. *„Mir ist jemand hinten draufgefahren“*, sagte er. *„Da kann ich profitieren! Ich lasse das Auto beim Italiener in Landhausen reparieren und rechne das nach Gutachten ab!“*

Helmut kannte seinen Bruder gut. Deshalb gab er keinen Kommentar dazu ab; er wusste, dass gesellschaftskritische Worte nicht erwünscht waren. Er wartete ab, was Hans nach dieser Einleitung von ihm verlangen würde. *„Du kannst mir helfen“*, sagte Hans. *„Wir fahren morgen mit zwei Autos nach Landhausen. Ich lasse meines dort, und du bringst mich*

hierher zurück, so spare ich das Taxi.“ „Ich kann dir diesen Gefallen nur dann tun, wenn wir bis spätestens ein Uhr zurück sind!“, sagte Helmut, *„denn ich habe morgen meinen Vorstellungstermin bei Data-Becker in Düsseldorf.“*

„Das ist doch selbstverständlich“, antwortete Hans. *„Du weißt, dass ich sehr daran interessiert bin, dass du endlich wieder arbeitest.“*

Hans ist das, was man in Westfalen einen „LABERKOPF“ nennt. Der nächste Tag kam, und wie immer in solchen Situationen, waren sie bereits eine halbe Stunde über die vereinbarte Zeit hinaus, als sie endlich Richtung Landhausen fuhren. Auch der Aufenthalt in der Autowerkstatt dauerte länger als vorgesehen. Deshalb saß Helmut bereits auf heißen Kohlen, als sie endlich wieder Richtung Werl fuhren. Wie immer in solchen Situationen, schaltete jede Ampel auf Rot, sobald die beiden sich näherten. Es war 12.55 Uhr als sie vor dem Hause seines Bruders ankamen.

„Mist!!“, schrie Hans, als er seine Haustüre aufschließen wollte. *„Ich habe meinen Schlüsselbund im Auto gelassen. Fahre sofort zurück nach Landhausen!“* *„Aber ich muss doch nach Düsseldorf fahren.“*, antwortete Helmut zaghaft. *„Du fährst mich jetzt nach Landhausen, oder du ziehst auf der Stelle aus!“*, entgegnete Hans kategorisch. Helmut hatte keine Wahl - er musste sich der Erpressung beugen.

✍️ **Kommentar:**

Situationen, wie die hier geschilderte, sind für einen manisch betonten Menschen unerträglich und müssen deshalb unter allen Umständen vermieden werden. Wenn aber eine solche Situation schon eingetreten ist und man nicht über die Mittel verfügt, gibt es nur eines: Sich dem Erpresser zu **unterwerfen**, bis sich die Umstände geändert haben. Jede Diskussion mit derartigen Menschen ist absolut überflüssig, weil der daraus entstehende Streit krankheits-auslösend sein kann! Helmut hatte aus ähnlichen Situationen gelernt: Er fuhr seinen Bruder nach Landhausen und zurück. Trotz „WUT IM BAUCH“ war er einigermaßen gelassen, weil er derartiges im Wissen um das Erpressernaturell seines Bruders in seinen Zeitplan einkalkuliert hatte. Er verstärkte seine Bemühungen um eine eigene Wohnung, was schließlich zum Erfolg führte.

„Ich werde Hans nie wieder Gelegenheit geben, mich zu erpressen“, sagt Helmut heute, denn er weiß, dass er als manisch-betonter Mensch in erster Linie darauf achten muss, dass er gesund bleibt. Helmut weiß, dass es zum „SINN DES LEBENS“ gehört, dass Menschen ihr „NEGATIVES NATURELL“ transformieren, indem sie sich bewusst machen, was sie tun. Aus diesem Grund wollte er seinem Bruder vor einiger Zeit das Buch „MACHT OHNE AUSBEUTUNG“ von Claude Steiner schenken. Der wies es mit den Worten:

„Missioniere mich nicht!“ zurück. Helmut hat daraufhin den Kontakt mit Hans auf das absolute Minimum reduziert, weil er weiß, dass ihre Lebensanschauungen zu verschieden sind, als dass ein fruchtbarer Kontakt möglich wäre.

Fazit für Angehörige und Partner: Jede Art von Erpressung kann bei einem manisch-betonten Menschen einen krankhaften Schub auslösen. Reduzieren Sie deshalb in Ihrem Umgang mit ihm Ihre Erwartungshaltung und vermeiden Sie Rechthaberei!

✍️ Zusätzlicher Kommentar im April 2001:

Ich verrate Ihnen ein Geheimnis: Diese Geschichte hat sich tatsächlich so zugetragen, der Helmut aus dieser Geschichte bin ich selbst gewesen. Inzwischen bin ich zu der Erkenntnis gekommen, dass ich meinem Bruder im Nachhinein dankbar sein muss.

Er hat – ohne das zu wollen – bei mir einen enormen Leidensdruck ausgelöst, der **entscheidend** zu meiner Heilung beigetragen hat. Obwohl er sein Verhalten nicht geändert hat und mich auch heute noch in der gleichen Weise erpressen würde, wie er es damals getan hat, kann ich ihm heute ohne Zorn begegnen. Erpressen ist nun mal, wie bei dem Skorpion in der Geschichte von Seite 117, sein Naturell. Er **kann** nicht anders.

Die Quittung für sein Verhalten hat er bereits bekommen: Seine Kinder haben sich von ihm abgewandt und seine Frau hat ihn verlassen. Nun sitzt er allein in seinem großen Haus. Ich fühle mit ihm und wünsche ihm ehrlichen Herzens, dass es ihm gelingen möge, in diesem Leben noch ein wenig Glück zu finden ...

Tod

Als ich die Nachricht bekam, dass meine Tochter Celia im Sterben liegt, unterbrach ich die Arbeit an diesem Buch und fuhr nach Amsterdam, wo sie in ihren letzten Jahren gelebt hatte.

In der Klinik sagte mir der zuständige Arzt, dass er keine weiteren lebensrettenden Maßnahmen anordnen würde und datierte den Zeitpunkt, an dem Celia „GEHEN“ würde, „irgendwann innerhalb der nächsten 30 Tage“.

Mir war klar, dass ich mich nicht über einen so langen Zeitraum täglich 24 Stunden in der Klinik würde aufhalten können. Deshalb musste ich meinen *Anspruch* aufgeben, in der Sekunde ihres Todes bei ihr sein zu wollen. Sie lag im Koma und konnte mit mir nicht mehr kommunizieren, doch ich bin sicher, dass sie meine Anwesenheit wahrnahm und meine Stimme hörte. Ich habe Celia täglich besucht und zu ihr über KARMA und WIEDERGEURT gesprochen. Es war eine Zeit des Friedens und des Loslassens.

Ich betrachte es als ein großes Geschenk, dass DER ZUFALL mich am Abend vor ihrem Tod außer der Reihe in die Klinik führte. Harimati, eine Krishna-Freundin, wollte Celia ein letztes Mal besuchen. Als wir ankamen, atmete Celia stoßweise und ich „WUSSTE“ irgendwie, dass ich diese Nacht in der Klinik bleiben müsste. Ich schlief vor ihrem Bett auf dem Fußboden.

Um fünf Uhr morgens wachte ich auf, als ob ich eingeschaltet worden wäre, hielt ihre Hand und begann, ihr aus der Bhagavad Gita, dem heiligen Buch des Ostens, vorzulesen. Exakt um 5.14 Uhr richtete Celia sich leicht auf, öffnete die Augen und sah mich für den Bruchteil einer Sekunde an, bevor sie „ging“. Ihr Gesicht war voll Glück und Frieden. Ich fühle mich reich beschenkt, weil ich diesen Moment erleben durfte.

✍️ Kommentar:

Die religiöse Philosophie des Ostens sagt, dass es sehr wichtig ist, woran der Mensch im Augenblick des Sterbens denkt. Man sagt, dass dieser Gedanke entscheidet, wohin die Seele „gehen“ wird. Man sagt dort, dass derjenige, der in der Sekunde seines Todes einen der heiligen Namen GOTTES oder seiner Offenbarer wie KRISHNA, JAHWE, JESUS, MOHAMMED, MANITOU oder andere hört, eine glückliche Wiedergeburt haben wird.

Konsequenz

Nun gab es ein Problem mit Namen „*Familie*“.

Wie fast alle manisch Kranken, habe ich die Mitglieder meiner Familie im Laufe meiner Krankheit sehr strapaziert. Sie haben nicht realisiert, dass mein Verhalten in den manischen Phasen auf **Krankheit** zurückzuführen ist.

Weiterhin haben sie bis heute nicht realisiert, dass ich aus der Krankheit ausgestiegen bin, sondern rechnen stets mit dem Beginn des nächsten manischen Schubes. Ihr Interesse an mir geht allerdings nicht so weit, dass sie „*VERLOREN IM LABYRINTH?*“ lesen würden.

Das Interesse meiner Familie an Celia war, von verbalen Bedauernsäußerungen abgesehen, all die Jahre gering gewesen. Jeder von ihnen war mit seinen persönlichen Belangen so beschäftigt, dass sie sich nicht um ihre aids- und krebskranke Cousine, Nichte oder Enkeltochter hatten kümmern können.

Nun war Celia gegangen.

Sollte ich meine Brüder verständigen? Mein Verstand sagte: „*Du musst das tun*“, mein Herz sagte „*Nein*“. Ich habe sie schließlich benachrichtigt, weil eine Gerichtssache Baitz gegen Baitz anstand und ich meinen Brüdern kein Material geben wollte, mich als verrückt darstellen zu können.

Das Unglaubliche passierte: Meine Brüder, die für die Verstorbene zu ihren Lebzeiten keine Zeit gehabt hatten, sagten sich für die Beerdigung an. Ich war empört! Ich fragte mich, ob ich diese Empörung bei einer persönlichen Begegnung würde zurückhalten können und die Antwort auf diese Frage lautete: „*Ich weiß es nicht.*“

Es war ein **Zweifelsfall** mit großem krankmachendem Potential. Deshalb entschloss ich mich, der Beerdigung meiner Tochter fernzubleiben. Was hätte es ihr genutzt, wenn ich in einer niederländischen Psycho-Klinik gelandet wäre?

Noch heute frage ich mich, was solche Menschen veranlasst, einen Menschen, der ihnen zu dessen Lebzeiten keine Zeit wert war, auf seinem LETZTEN WEG begleiten zu wollen.

Ich liebe meine Brüder, aber sie sind noch nicht so weit, auf meiner Ebene kommunizieren zu können. Ich bin in Bezug auf sie noch nicht frei von Emotionen, deshalb war es besser, dass ich das Risiko, krank zu werden, nicht eingegangen bin.

Was ist zu tun, wenn man die notwendige Distanz aus irgendwelchen Gründen nicht herstellen kann? Meine Antwort auf diese Frage ist folgende: Ich blende den unangenehmen Zeitgenossen aus meiner Realität aus, indem ich mich in Bezug auf ihn oder sie auf eine Kommunikationsebene von „*GUTEN TAG*“, „*SCHÖNES WETTER HEUTE*“ und „*AUF*“

WIEDERSEHEN“ begeben. Ich habe diese Technik so weit entwickelt, dass ich einen solchen Menschen nur noch in Umrissen wahrnehme; er ist für mich fast unsichtbar.

Ich betone nochmals, dass es wichtig ist, diese Technik **mit Liebe** einzusetzen, mit Achtung vor dem Gegenüber. Wenn man sie mit Wut im Bauch anwendet, schadet man sich nur selbst! Diese Liebe kann nur aufgrund einer Weltsicht geschehen, mit deren Hilfe man die unangenehmen Zeitgenossen als Seelen sieht, die noch nicht so weit entwickelt sind. Diese Erkenntnis darf nicht zu Hochnäsigkeit verleiten, sondern dazu führen, Mitgefühl zu entwickeln.

Wie sagt doch gleich Buddha?

„Deine Seele wird erst dann in das Nirwana eintreten, wenn alle anderen Seelen auch so weit sind!“

 Neuer Kommentar im April 2001:

Inzwischen – 1 ½ Jahre später – habe ich mich sowohl mit meinem Vater, als auch mit meinen beiden Brüdern ausgesöhnt. Ich akzeptiere die Tatsache, dass sie mehr an materiellen Dingen interessiert sind und gehe – ohne sie missionieren zu wollen – meinen Weg.

Machtspiele

Es ist sehr wichtig, dass wir manisch betonten Menschen uns über Techniken informieren, mittels derer wir die Machtspiele unserer Mitmenschen erkennen und auflösen können, ohne dass Streit entsteht. Wenn wir in solchen Situationen das Programm des anderen blitzschnell analysieren können, besteht die Möglichkeit emotionsfreier Reaktion.

So kann es zum Beispiel sein, dass uns jemand eine Zusage macht und diese nicht einhält. Wenn man dann nachhakt, bekommt man in solchen Fällen oft eine Antwort wie „Ich dachte, das sei dir nicht so wichtig.“ Derartige Antworten reflektieren darauf, dass man des lieben Friedens willen auf seinen Anspruch verzichtet. Ich halte es für wichtig, dass man in solchen Fällen den Mut aufbringt, seinem Gegenüber klar ins Gesicht zu sagen, dass einem dieses Anliegen nicht nur wichtig, sondern sogar **sehr** wichtig gewesen ist. Es ist wichtig, dass man in solchen Fällen nicht hochfährt und keine Wut im Bauch hat.

Auch der umgekehrte Fall muss bedacht werden. Es kann zu Stress und Ärger führen, wenn **wir selbst** Zusagen machen und diese aus irgendwelchen Gründen nicht einhalten.

Das Problem ist in solchen Fällen, dass wir Menschen Dinge und Vorgänge oft sehr unterschiedlich bewerten. Da fährt jemand ein Wochenende nach England, weil ihm ein bestimmtes Fußballspiel **sehr** wichtig ist. Was glauben Sie, wie so jemand sich fühlt, wenn er hört, dass ein Mitmensch „wegen eines blöden Fußballspiels“ nicht so viel Zeit und Geld verschwenden würde.

- ◆ Wieder einmal ist die goldene Regel des Konfuzius *„Was du nicht willst, das man dir tu‘, das füg‘ auch keinem anderen zu“* der Wegweiser zu richtigem Verhalten gegenüber dem Mitmenschen.

Wir sollten uns in **jeder** Sekunde unseres Daseins darüber im Klaren sein, dass wir nicht allein auf diesem Planeten sind. Wie wir selbst, hat jeder andere den Wunsch, ernst genommen zu werden. Dabei sind die Maßstäbe durchaus unterschiedlich: Für ein Kind kann der Teddybär die wichtigste Sache der Welt sein, für Marion die Tanzgruppe und für mich die Disketten.

Wenn du dein menschliches Gegenüber ernst nimmst, bedeutet dies, ihm die gleichen Rechte einzuräumen wie dir selbst. Vermeide deshalb in Zukunft, leichtfertig Zusagen zu machen!

Eine Nacht in Warstein

Rückblickend kann ich sagen, dass ich sehr lange Zeit unerkannt manisch krank gewesen bin. Meine erste Zwangseinweisung in eine Psycho-Klinik erfolgte im Jahre 1980 und dauerte nur einen Tag. Der Zufall hatte es gewollt, dass meine Brüder mich aus der Klinik herausholten, weil sie noch keine Kenntnisse über die Manisch-Depressiv-Krankheit hatten.

Ich war 1980 in einem Spezialitätenrestaurant in der westfälischen Stadt Siegen als Chef de Service tätig gewesen, aus dem mich Günther J., ein einflussreicher Geschäftsmann, abgeworben hatte. Günther J. war in besagtem Restaurant des Öfteren mein Gast gewesen; seine großzügige Art führte schnell zu einer Freundschaft. Wir trafen uns häufig im „SCHLOSSCAFÉ“ zum Backgammon. Dieses Café war das Hobby des Herrn Günther J., sein Versuch, neben etlichen Bars und Clubs ein seriöses Geschäft zu betreiben. Leider war ihm dieser Versuch missglückt: DAS SCHLOSS, ehemals sehr beliebt und erfolgreich, diente mehr oder weniger als Kantine seiner Barbetriebe. Günther J. war von meinem beruflichen Auftreten beeindruckt, und er hatte sich in den Kopf gesetzt, dass ich der richtige Geschäftsführer für dieses Geschäft wäre.

In der Folge hatte ich die Aufgabe übernommen, eine neue Konzeption für das Café zu entwickeln, wobei Günther J.s Idee eines sonntagnachmittäglichen Tanztees berücksichtigt werden musste. Zwecks Renovierung wurde DAS SCHLOSS für eine Woche geschlossen, was sich als viel zu kurz herausstellte. Durch Termindruck und Zeitmangel fühlte ich mich gezwungen, Tag und Nacht zu arbeiten, was schließlich in die Psychose führte.

Meine Arbeit war sehr erfolgreich: Beim ersten Tanztee war das Café bereits kurze Zeit nach der Eröffnung bis auf den letzten Platz besetzt und es kam zum ersten Streit, weil ich den Zuhältern und Ganovenfreunden des Herrn J. keine Sonderstellung einräumen wollte. Diese Herren waren gewohnt, dass das Schlosscafé immer leer war und wurden von meinem Türsteher abgewiesen, als das Lokal voll besetzt war. Günther J. meinte nun, dass auf der Tanzfläche noch genügend Stehplätze seien, während ich die Auffassung vertrat, dass ein Tanztee Platz zum Tanzen bedingt. Es kam in der Folge zu üblen Szenen und es stellte sich heraus, dass Günther J. nur Strohhalm eines Mafia-Chefs war. Als ich diesen in meiner – durch erheblichen Schlafmangel ausgelösten – manischen Phase durch witzige Wortspiele tödlich beleidigte, erwirkte der einen Beschluss zur Einweisung in eine Psycho-Klinik: ein Amtsarzt, der mich nie persönlich gesehen hat, unterschrieb den Beschluss, dann wurde ich auf offener Straße eingefangen und nach Warstein gebracht.

Der Zufall wollte es, dass ich meine Brüder informieren konnte, die das Ereignis zunächst mit einem „*Der Wolfgang ist ein bisschen verrückt, ein Aufenthalt in einer ›Klasmühle‹ wird*“

ihm sicherlich gut tun“ kommentierten. Ein weiterer Zufall wollte es, dass einer meiner Brüder Kneipenwirt ist und mein Fall ihm das Gesprächsthema für diesen Abend gab. Nach langer Abwesenheit war ausgerechnet Klaus B., ein GSG-9 Beamter, anwesend. *„Ihr müsst Wolfgang da herausholen!“*, sagte Klaus, und er informierte meinen Bruder über einen Paragraphen, den nur wenige Eingeweihte kennen.

Als ich am nächsten Morgen dem Richter vorgeführt wurde, war ich nicht in vorzeigbarem Zustand, weil man mir in der Nacht eine Spritze verpasst hatte. Der Richter sagte etwas wie *„Das ist ja wohl ganz offensichtlich, dass ihr Bruder für längere Zeit in einem psychiatrischen Krankenhaus untergebracht werden muss“*, und Peter antwortete: *„Gemäß Paragraph ›Sowieso‹ ist die Einweisung nicht zulässig!“*

Woraufhin dem Richter – Originalton Peter – *„das Kinn nach unten fiel“*.

Meine Brüder durften mich sofort mitnehmen, was sie noch heute bereuen. Zufall oder Fügung? Wenn ich damals nicht entlassen worden wäre, würde ich wahrscheinlich jetzt dieses Buch nicht schreiben.

Die vorstehende Geschichte entbehrt aus Platz- und Zeitgründen vieler Einzelheiten, die – wie Teile eines Puzzles – das Bild erst rund machen. Ich hoffe, dass ich Ihnen genügend Teile hingelegt habe, so dass Sie das Bild in Ihrer Phantasie zum Ganzen ergänzen können.

In *„BEOBACHTUNGEN VON DRAUSSEN“*, der Einleitung zu *„MANIE-FESTE“* schreibt Nicola Keßler diesbezüglich:

„Manie und Depression beanspruchen in ihren Ausprägungen den Menschen total. Insbesondere die Manie ist als ›Aufkündigung der Kompromisse‹ beschrieben worden.

Hans-Ludwig Kröber, einer der wenigen Psychopathologen, der sich unvoreingenommen der manischen Aussage zuwendet, fand bei manisch aktualisierten Werten die Regelmäßigkeit, dass sie stets ›rein, unvermengt und kompromisslos‹ realisiert werden.“

Ich habe in der Zusammenarbeit mit Günther J. viele Kompromisse machen müssen, wodurch meine Vision von einem *„PERFEKTEN CAFÉ“* verwässert worden ist. Gute Gastronomie ist die Summe vieler Kleinigkeiten. Je näher der Gastronom an PERFEKTION ist, desto größer wird sein Erfolg sein. Ehrlichkeit ist eine dieser Kleinigkeiten. Wer, wie im vorliegenden Falle, seinen Gästen einen sonntäglichen Tanztee verspricht, darf die Tanzfläche nicht mit stehenden Gästen blockieren. Wenn er es dennoch tut, wird er zwar ein oder zwei Sonntage einen höheren Umsatz haben, dann aber wird es sich herumsprechen, und diejenigen Gäste, die tanzen wollen, werden fernbleiben. Das kapitalistische System ist unehrlich und ausbeutend, deshalb wird es sich, langfristig gesehen, wie ein Krebs-

geschwür entwickeln. Der Kapitalist „tötet“ – wie der Skorpion in der Geschichte Nr. 2 – die Erde und damit letztlich auch sich selbst.

Dazu ein anderes Beispiel: Mein Bruder hatte einmal eine der bestfrequentiertesten Musikkneipen im Raum Bonn. Wer in dieser Zeit wagte, einen Kaffee zu bestellen, bekam mit Murren und Knurren einen Pulverkaffee.

Die Quittung hat er bekommen. Nach und nach wurde die Konkurrenz besser und die Gäste wanderten ab. Heute kann man bei ihm den allerbesten Kaffee bekommen: Er wärmt die Tasse vor, deren Design schöner und besser ist als damals. Er brüht jede Tasse einzeln und legt einen Keks dazu. Alle diese „Klimmzüge“ nützen ihm nichts mehr: Die Konkurrenz schläft nicht; die Gäste kehren nicht zurück.

☞ Kommentar:

Großzügigkeit und Vertrauen sind zwei Hauptmerkmale des manisch disponierten Menschen, deshalb habe ich in der Schlosscafé-Sache viel Geld verloren.

Aus Zeitgründen habe ich Günther J. nicht mit jeder Kleinigkeit belästigt, sondern in der Erwartung, das Geld später zurück zu bekommen, Dinge, die meines Erachtens notwendig waren, erst einmal aus der eigenen Tasche bezahlt. Dieses Muster hat sich acht Jahre später in Rüsselsheim wiederholt ...

Der Beschluss

Es begann – wie immer – zunächst ganz harmlos, indem ich mich aufgrund einer Annonce um eine Arbeitsstelle als Chef de Service bewarb. Mein Trick war simpel, aber sehr effizient: Ich bewarb mich immer nur auf Annoncen, die bereits drei Wochen alt waren. Inzwischen hatte der jeweilige Chef sich aus der Vielzahl der Bewerber die „Niete“ herausgesucht und – im Vertrauen auf sein Urteilsvermögen – die restlichen Angebote weggeworfen. Da kam mein Anruf gerade recht: Bevor man eine weitere Annonce aufgibt, probiert man den Bewerber aus, den einen „der Himmel geschickt hat“.

Die Rahmenbedingungen waren akzeptabel und der Chef sympathisch. So begann ich meinen Job als Maitre de Restaurant in der „Casserole“, einem kleinen, aber feinen Spezialitätenrestaurant. Dieses befand sich in einer Villa, die in einem parkähnlichen Garten gelegen war. Meine Dienstwohnung war in den Räumen über dem Restaurant; nach Feierabend hatte ich Haus und Garten für mich allein. Ärger mit Kollegen entfiel, denn es gab keine. Ich war „MAITRE“, Barkeeper und Putzfrau in einem und konnte zum ersten Mal meinen Stil pur an den Gast bringen, was ich in der Folgezeit erfolgreich tat. Wenn viel zu tun war, arbeiteten wir mit Aushilfen, die sich im Servicebereich nach meinen Anweisungen zu richten hatten.

Klaus N., der Chef, war ein unverheirateter Möchtegern-Playboy und – Folge seiner Genusssucht – ein ausgezeichnete Koch, der ständig neue Gerichte der Saison kreierte. Außer ihm war da noch Claudia, die Auszubildende. Nach einer abgebrochenen Lehre war sie in der Casserole gelandet, wo sie dem Chef als Allroundkraft zur Seite stand: vorbereiten, kochen und putzen, putzen, putzen.

Es ließ sich gut an. Meine Arbeitsleistung überzeugte den Chef sehr schnell und in der Folge durfte ich im Frontbereich schalten und walten, wie ich wollte. Ich arbeitete, als wäre es mein Geschäft.

Das Kernproblem hatte ich schnell entdeckt: Die Umsätze waren zurückgegangen, weil mein Vorgänger seinen ungeschriebenen Vertrag mit dem Gast nicht erfüllt hatte: er hatte mehr Gäste aufgenommen, als die Küche in angemessener Zeit bekochen konnte. Da war es des Öfteren vorgekommen, dass Gäste aus der Industrie zu einem Geschäftsessen gekommen und zunächst die ersten und einzigen Gäste gewesen waren. Vorspeise, Suppe und Hauptgang wurden mit perfektem Timing serviert, dann kam das Fiasko: Auf das Dessert mussten sie länger als eine Stunde warten.

Das lag daran, dass Klaus N. alles frisch und à la minute zubereitete. Bis zu einer Anzahl von sechs Personen gelang ihm das selbst dann noch in vortrefflicher Weise, wenn jeder

Gast ein anderes Gericht ausgesucht hatte. Wenn jedoch während der Zeit, die er für diesen Vorgang benötigte, weitere Gäste kamen, wurde es schwierig und lange Wartezeiten waren unausweichlich.

Gier ist eines der wesentlichen Merkmale des Kapitalismus. Aus diesem Grunde fiel es Klaus N. äußerst schwer, meinen Stil zu akzeptieren, der darin bestand, nur so viele Gäste aufzunehmen, wie wir zufriedenstellend bedienen konnten. Wieder und wieder musste ich ihm sagen, dass nur ein zufriedener Gast wiederkommt.

Außer der Casserole betrieb Klaus N. noch ein gutgehendes Weinlokal in der Stadtmitte. Dort waren die Gerichte nicht so exquisit, deshalb konnte dieses Lokal bereits seit Jahren von Angestellten betrieben werden. Mein Chef sagte immer: *„Wir sind die Filiale – die Weinstube ist die Zentrale, die das Geld bringt.“*

Nach und nach hatten wir den Umsatz der Casserole gesteigert, indem ich unermüdlich dafür geworben hatte, dass unsere Gäste doch bitte reservieren sollten. Ich erklärte ihnen, dass uns das die Gelegenheit geben würde, rechtzeitig Aushilfskräfte zu besorgen, die mithelfen würden, einen reibungslosen Ablauf zu garantieren.

Meine selbstbewusste Art kam nicht bei allen Gästen gut an; insbesondere die leitenden Mitarbeiter eines Elektrokonzerns machten sich ein Vergnügen daraus, stets unangemeldet zu erscheinen. Der Zufall wollte es lange Zeit, dass die Herren ausgerechnet an den Tagen kamen, an denen wir keine Gäste hatten. *„Wir haben nicht reserviert“*, pflegten sie süffisant zu sagen. *„Dürfen wir trotzdem Platz nehmen?“* *„Ja, gern!“*, antwortete ich. Und: *„Darf ich Sie dennoch auf die Möglichkeit hinweisen, dass es passieren kann, dass wir sie irgendwann wegen Überlastung der Küche nicht aufnehmen können.“*

Eines Tages kam es dann, wie es kommen musste. Diesmal war ich es, der auf die übliche Frage in süffisanter Weise antwortete: *„Ich bedaure sehr, aber wir sind heute ausgebucht.“* *„Aber das Lokal ist fast leer!“*, entgegneten sie, weil sie dachten, ich wolle sie schikanieren. *„Ja“*, antwortete ich, *„Plätze haben wir genügend, jedoch verfügen wir leider nicht über die notwendige Anzahl Arbeitskräfte in der Küche. Die angemeldeten Gäste haben Priorität.“* Und weiter: *„Wenn Sie zwei Stunden auf ihr Hauptgericht warten wollen, dürfen Sie gern Platz nehmen.“*

Dieser konsequente Stil musste auf die Dauer Erfolg haben. Unsere Gäste wussten nach einiger Zeit, dass mein Wort wie ein Vertrag ist, und so durften wir erleben, dass die Umsätze im Rahmen des Machbaren anstiegen.

Mein Chef lernte, dass ich nur die Gerichte empfahl, die ich vorher gekostet hatte. Nach einiger Zeit kochte er – in der Annahme, dass ich entsprechend empfehlen würde –

gewisse Tagesgerichte nicht mehr ausschließlich à la minute. Da konnte es vorkommen, dass er nach der ersten Bestellung statt einem gleich fünf Pfifferlingssüppchen in der Hoffnung zubereitete, ich würde diese auch noch verkaufen.

Da er jedoch nach wie vor öffentlich den Anspruch erhob, alles à la minute zu kochen, ließ ich ihn in solchen Fällen auflaufen, indem ich andere Gerichte empfahl.

So verging das Jahr – der beste Job, den ich jemals hatte. Mit den Gästen war ich bald so familiär, dass sie kaum noch nach der Karte bestellten, sondern lieber meinen Empfehlungen folgten. Die Trinkgelder waren bestens. Mein Chef muss sehr unter meiner manisch bedingten Dominanz gelitten haben.

Als ich von meinem Jahresurlaub zurückkam, bat Klaus N. mich zu einem klärenden Gespräch, das er mit dem Satz *„Wir müssen mehr Umsatz machen!“* begann. *„Kein Problem“*, antwortete ich. *„Sorgen sie für mehr Küchenpersonal, dann können wir mehr Gäste aufnehmen.“* *„Das geht nicht“*, meinte er, *„ich habe kein Geld mit dem ich zusätzliches Personal bezahlen könnte!“*

Seine Idee war, zuerst mehr Umsatz zu machen und dann zusätzliches Personal einzustellen, obwohl ihm einleuchtete, dass ich Recht hatte. Ich ahnte sofort, aus welcher Richtung der Wind wehte: Mein Vorgänger hatte mich während meines Urlaubs vertreten und war scharf auf meinen Job..

„Lieber Herr N.“, sagte ich schließlich kompromisslos, *„wenn Sie wirklich der Meinung sind, wir sollten mehr Gäste aufnehmen, als wir zufriedenstellend bedienen können, bin ich bereit, fristlos zu gehen. Sie können dann mit Herrn X. arbeiten, der sich zudem mit weniger Geld zufrieden gibt als ich.“*

Zu diesem Zeitpunkt muss ich mich bereits in einer manischen Phase befunden haben. Wie sonst hätte ich den besten Job, den ich jemals hatte, ganz nonchalant aufgeben können?

Und das Wunder geschah: Plötzlich begann Klaus N. still zu weinen. *„Ich habe Schulden!“*, gestand er mir schließlich schluchzend, *„Die Bank setzt mich unter Druck! Ich muss mehr Umsatz machen!“* Und, nach einer geraumen Weile: *„Am besten, ich hänge mich gleich auf!“* Ich ging in meine Wohnung, holte ein starkes Seil und legte es ihm mit einem *„Wo soll ich den Haken anbringen?“* auf die Theke. Dieses Handeln muss bei ihm einen positiven Schock ausgelöst haben. Nach einiger Zeit fing er an, mir die Geschichte seines Unglücks zu erzählen. Wie ich richtig vermutet hatte hieß sein besonderes Thema *„Frauen“*. Da er sich selbst recht niedrig einschätzte, hatte er nach dem Motto *„MEHR SCHEINEN ALS SEIN“* versucht, den Frauen über einen Status als erfolgreicher Geschäftsmann zu imponieren

und dabei mehr Geld ausgegeben, als er sich hatte leisten können. Das Ergebnis waren Schulden in Höhe von 192.000 Mark.

Ich überlegte einige Tage, was man tun könnte. Klaus N. schien bereit, jeden Strohhalm zu ergreifen. Endlich durfte ich ihm die klare Wahrheit über ihn sagen, so, wie ich sie sah. Wir sprachen über seinen Dünkel und über die Faulheit, die ihn dazu gebracht hatte, ohne Rücksicht auf Claudia am Herd zu zaubern und die unangenehmen Arbeiten anderen zu überlassen. Schließlich hatte ich eine Idee.

„Ich habe sehr guten Kontakt zu Bankdirektor R. von der BfG“, sagte ich. „Ich werde ihn fragen, ob er Ihren Kredit noch einmal aufstockt, damit wir Betriebskapital für die notwendige Umstrukturierung bekommen. Außerdem möchte ich die Kontoauszüge einsehen, weil ich einen bestimmten Verdacht habe.“

Klaus N. stimmte zu und so landeten wir im Oktober 1988 in einem Konferenzraum der Bank, die an diesem Mittwochnachmittag geschlossen war. Wir hatten eine Verabredung mit dem Prokuristen, Herrn T., zu der sich Direktor R. überraschend hinzugesellte.

♦ **Charakteristische Symptome** manischer Phasen sind gehobene Stimmung, Reizbarkeit und eine Beschleunigung der gedanklichen Abläufe. Die gehobene Stimmung reicht von einer ungewöhnlichen Begeisterungsfähigkeit bis zu hemmungslosem Überschwang. Die Reizbarkeit zeigt sich meist darin, dass die Maniker ärgerlich werden, wenn die Umgebung ihren Vorstellungen nicht sofort folgen kann: Sie können dann aufbrausend und unter Umständen gewalttätig werden. Die geistige Tätigkeit zeichnet sich durch eine belebende Geschwindigkeit aus; der Kopf ist voller Ideen, der Maniker spricht sehr schnell und fast immer ohne Pausen. Witzige Wortspiele wechseln ab mit verletzenden Antworten.

Ich hatte das ganze Repertoire des manisch-betonten Menschen „drauf“. Zunächst knallte ich allen Beteiligten ein schriftliches Exposé auf den Tisch, in dem die einzelnen Punkte des **Monologs**, den ich zu halten gedachte, in Stichworten aufgelistet waren. Der Prokurist gab sich ganz souverän und Direktor R. hielt sich still im Hintergrund, nachdem er *„Ich überlasse es Ihnen, Herr T.“* gesagt hatte.

Ich erläuterte zunächst, wie ich ins Spiel gekommen war und gab die Geschichte mit dem *„Am besten hänge ich mich gleich auf“* zum Besten, wobei ich zum geeigneten Zeitpunkt theatralisch besagten Strick auf den Konferenztisch legte. Schließlich kam ich zum Kern der Sache, indem ich Herrn T. um den Kontostand bat, mein Chef zu dem Zeitpunkt gehabt hatte, als er die *„CASSEOLE“* übernahm. Der Prokurist wusste natürlich sofort, worauf ich hinauswollte und versuchte, mir den verlangten Kontostand vorzuenthalten, indem er auf seine Schweigepflicht und das Bankgeheimnis verwies. Schließlich schaltete sich sein

Chef ein, indem er mit leiser Stimme sagte: *„Warum geben Sie Herrn Baitz nicht endlich, wonach er verlangt hat? Herr N. ist hier und hat keinen Protest angemeldet, deshalb können wir davon ausgehen, dass er einverstanden ist.“*

Meine Vermutung wurde voll bestätigt. Ich fragte den Prokuristen, was ihn auf den Gedanken gebracht hätte, dass Klaus N. mit einem zweiten Geschäft ins Plus kommen könne, nachdem er mit einer gutgehenden Weinstube bereits 84.000 Mark Schulden erwirtschaftet hatte.

Von da an war es einfach. Ich erläuterte mein Konzept, und in kürzester Zeit hatten wir die Zusage für einen weiteren Kredit unter der Voraussetzung, dass ich es – von nun an als Geschäftspartner – übernehmen würde, die Finanzen der „CASSEROLE“ zu führen.

„Das Weitere können die Herren miteinander ausmachen“, sagte Direktor R. *„Währenddessen würde ich mich gerne ein wenig mit Ihnen unterhalten.“* Wir begaben uns in die Halle der Bank, wo wir in einer Ledergarnitur Platz nahmen. *„Ich fühle mich schuldig!“,* sagte R., *„Alles, was Sie dort oben gesagt haben, hätte ich Herrn T. schon vor langer Zeit sagen müssen!“*

Nach einer Weile bot er mir das Du an und drückte mir privat 10.000 Mark für den Neubeginn der Casserole in die Hand, damit ich ein wenig mehr Spielraum hätte. Damit begann die „HEISSE PHASE DER MANIE“. Ich fühlte mich als der Größte und Beste, entwickelte eine unglaubliche Betriebsamkeit. Ich schlief 21 Tage lang nur zwei bis drei Stunden pro Nacht und arbeitete an vielen Fronten. Wieder einmal war eine viel zu kurze Pause für die Umstrukturierung vorgesehen und ein fester Termin für die Neueröffnung setzte mich unter Druck.

Klaus N. war am Abend der Neueröffnung wie ausgewechselt. Er ließ sich für meine Ideen und meine Arbeit feiern, als sei er ein Star. Um 22.00 Uhr war meine Schicht endlich vorbei. Ich nahm ein heißes Bad, begab mich ins Bett und schlief das erste Mal seit drei Wochen sechs Stunden am Stück, in der Annahme, dass Klaus, mit dem ich mich inzwischen duzte, wie vereinbart den Spätdienst machte. Wer beschreibt mein Erstaunen, als ich gegen 4.00 Uhr morgens aufwachte und sowohl die Küche, als auch das Restaurant in einem absolut schmutzigen und chaotischen Zustand vorfand, der die Orgie dokumentierte, die nach meinem Weggang stattgefunden hatte! Nicht einmal das Fleisch und den Fisch hatte der MAITRE DE CUISINE in den Kühlschrank zurückgelegt. Auf den Tischen mischten sich Asche und Getränkereste. Ich bekam einen Wutanfall, rief meinen Geschäftspartner an und forderte ihn auf, unverzüglich seiner Pflicht nachzukommen und Küche und Restaurant in einen vorzeigbaren Zustand zu bringen.

„Das kann man doch alles morgen machen“, lallte er und legte den Telefonhörer auf. Das war der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte. Ich wählte ihn erneut an, teilte

ihm mit, dass unsere Partnerschaft mit sofortiger Wirkung beendet sei und erteilte ihm Hausverbot für die CASSEROLE. Ich wähnte mich mit Direktor R. einig und wollte das Geschäft **allein** weiterführen.

Von nun an regierte der Wahn: Ich richtete mir eine Kommandozentrale ein, von der aus ich die kommenden Aktionen wie ein Kapitän auf der Brücke leiten und koordinieren wollte. Ich verrammelte die Türe und installierte eine mexikanische Verteidigung für den Fall, dass Klaus die CASSEROLE trotz des von mir erteilten Hausverbotes betreten wolle. Dann fotografierte ich das Chaos, um zum gegebenen Zeitpunkt Beweise zu haben und begann mit der Aufräumarbeit, während in meinem Kopf das volle Programm ablief: *„Wer kocht ab morgen? Wie regele ich das mit Bank und Behörden?“* Und so weiter. Es war gegen 7.00 Uhr morgens, als Klaus, der durch die Kellertüre hereingekommen war, plötzlich und unerwartet hinter mir auftauchte.

Ich ergriff den Flammenwerfer, den ich für diesen Zweck bereitgestellt hatte und entzündete ihn an einer brennenden Kerze. Dann geschah das Unerwartete: Statt, wie ich erwartet hatte, wegzulaufen, kam das Köchlein auf mich zu, entrang mir den Gasbrenner und ging damit auf mich los! Wir kämpften ein wenig miteinander, und plötzlich war die Luft raus: Wir hielten inne, und Klaus fragte: *„Wolfgang, wollen wir nicht miteinander reden?“*

Ich war maßlos enttäuscht. Wie viel Liebe und Arbeit hatte ich in diese Partnerschaft investiert? Ich hatte Klaus in meinen Gedanken und Gefühlen zu einem Ersatzsohn gemacht, und er hatte meine Erwartungen nicht erfüllt. Aber am meisten war ich von der Art und Weise abgestoßen, in der er sich in hochnäsiger und arroganter Weise als derjenige hatte feiern lassen, der die neue „CASSEROLE“ geschaffen hatte.

„Weißt du, was mich bei dir am meisten wundert?“, fragte ich ihn. Als Klaus verneinte, malte ich mit einem wasserfesten schwarzen Filzschreiber einen dicken, senkrechten Strich auf die im toskanischen Stil bemalte Mittelsäule seines Restaurants. Ich versah diesen in der Art eines Thermometers mit Querstrichen, neben die ich Zahlen schrieb: Oben „PLUS“, unten „MINUS“. *„Siehst du dieses Thermometer, Klaus?“*, fragte ich und zeigte auf die Markierungen. *„Da sind die einfachen Leute: Putzfrauen, Kellner, Straßenkehrer und so weiter. Die haben so vier- bis zehntausend Mark auf ihrem Konto. Dort sind die kleinen Geschäftsleute, die um die 50.000 besitzen, und da oben sind die großen Geschäftsleute, die haben eine Million oder mehr“*, sagte ich, auf die entsprechenden Markierungen zeigend. *„Und da unten sind diejenigen, die im „Minus“ sind: 5.000, 10.000 oder gar 50.000.“*

Ich machte eine Pause, bevor ich fortfuhr: *„Und dort, ganz unten, steht jemand mit 192.000 Mark Schulden, nämlich du, lieber Klaus!“*

Er sah mich schweigend an.

*„Was mich wundert“, sagte ich, indem ich ihm tief in die Augen sah, „ist, wie du aus dieser Position arrogant auf die einfachen Leute **hinab** sehen kannst. Das ist doch technisch gar nicht möglich!“* Klaus blickte mich eine Weile traurig an. Dann verließ er schweigend das Haus.

Inzwischen war es hell geworden und es war mir bewusst, dass ich irgendwie aus dem Ruder gelaufen war. Ich überlegte, was zu tun sei und begab mich zu meiner Hausärztin. Ich erzählte ihr meine Version der Geschichte, die sie sich aufmerksam anhörte. *„Ich bin medizinisch überfragt“,* sagte sie schließlich. *„Ich werde einen Kollegen hinzuziehen.“*

Sie bat mich, in einem kleinen Behandlungsraum Platz zu nehmen und dort zu warten. Ich benutzte die lange Wartezeit für einige Yogaübungen und war bereits ziemlich ruhig, als Dr. G., ein Neurologe, um die 50 Jahre alt, eintraf. *„Sie brauchen ein Medikament!“* sagte er, und hielt mir Pillen hin, die er mitgebracht hatte. *„Wollen Sie sich nicht erst einmal meine Geschichte anhören?“*, fragte ich ihn. *„Sie brauchen ein Medikament“,* sagte er wie ein Automat: bis ich schließlich aufstand und er zu mir aufsehen musste.

„Herr Doktor G.“, sagte ich und machte eine deutliche Pause, bevor ich weitersprach, *„wenn ein angesehenener Psychiater Ihres Alters nicht zuhören kann, und es nötig hat, 25.000 Mark in Form einer goldenen ›Zuhälter-Rolox‹ sichtbar am Arm zu tragen, sollte er einmal einen Kollegen aufsuchen. Guten Tag!“* So sprach ich und verließ die Praxis.

Das Verhalten des Arztes hatte mich so erregt, dass ich wieder voll in der Manie war. Ich irrte durch die Stadt und suchte nach einem Ausweg, weil mir klar war, dass ich mich in eine Klemme gebracht hatte.

Ich meinte, vor allem meinen Computer zu benötigen, um die notwendigen Aktionen koordinieren zu können. Zurück in der „CASSEPOLE“, musste ich feststellen, dass Klaus das Gerät während meiner Abwesenheit weggeholt hatte. Nun geriet ich vollends in eine Paranoia. Ich rief Bankdirektor R. an, der inzwischen „MEIN FREUND HELMUT“ geworden war. Als dieser fragte, wo ich sei, wähnte ich mich von ihm verraten und beendete das Gespräch. Anschließend irrte ich durch die Stadt und wusste nicht, was ich tun sollte.

Schließlich rief ich Klaus N. in seiner Wohnung an und fragte, ob er etwas unternommen hätte. Als ich, durch seine ruhige Stimme in Sicherheit gewiegt, wenig später in seiner Wohnung ankam, warteten dort bereits zwei Beamte des Ordnungsamtes auf mich und zeigten mir den Beschluss, den Dr. G. erwirkt hatte. Die Beamten fragten mich, ob ich freiwillig oder gezwungenermaßen mitkommen wolle.

Ich entschied mich für „gezwungenermaßen-freiwillig“. Dann brachte ein Krankenwagen mich zur nächstgelegenen Psycho-Klinik: Goddelau ...

- ◆ *„Tut mir leid, ich hatte noch nie mit einem Fall wie diesem zu tun“, sagte meine Hausärztin, als ich sie Monate später aufsuchte. „Ich hätte Sie in mein Wochenendhaus bringen und dort eine Woche **ausschlafen** lassen sollen.“ Stimmt!*

Aber für mich war zu diesem Zeitpunkt Goddelau dran. Der Aufenthalt dort ist – aus meiner heutigen Sicht gesehen – notwendig gewesen. Die Erfahrungen, die ich dort gemacht habe, sind wichtige Meilensteine meines Weges. Psycho-Medikamente – keiner will sie einnehmen! Der Mensch hat einen sicheren Instinkt: Er sollte ihm folgen! Nur durch Androhen von Konsequenzen können Menschen dazu gebracht werden, die Produkte der Pharmaindustrie zu sich zu nehmen. Die Liste der Nebenwirkungen von Lithium ist fast so lang wie eine Rolle Toilettenpapier. Das Paradoxon: Das wichtigste Ausscheidungsorgan, die Niere, wird einerseits dringend zur Ausscheidung des Lithiums benötigt, andererseits aber – langfristig gesehen – durch das Medikament funktionsunfähig gemacht.

Ich verdanke meiner instinktiven Ablehnung der Medikamente meine erste Außer-Körper-Erfahrung, und das kam so: Statt die Medikamente zu verweigern, habe ich diese in den Mund genommen, unter der Zunge versteckt und später in die Toilette gespuckt.

So ging es mir gut und ich war weiter hoch drauf. Die Folge war, dass die Ärzte die Dosis der verabreichten Medikamente täglich erhöhten.

Ich bekam zweimal „URLAUB AUF EHRENWORT“ (!) den ich dazu benutzte, Dinge zu besorgen, die ich dringend zur Herstellung der Collagen benötigte, die ich nun produzieren wollte. Das Thema, das ich nun im Kopf hatte, lautete „RETTET DIE WELT!“.

Geld hatte ich genug, weil man mir meine Postsparbücher nicht abgenommen hatte. So war mein Schrank innerhalb kürzester Zeit voll von Dingen, die ich eigentlich gar nicht hätte haben dürfen: Scheren, Nadeln und Anderes. Nach sechs durchwachten Nächten war „DAS WERK“ geschafft: Die Collagen waren endlich fertig.

Just in diesem Moment entdeckte eine Pflegerin mein „Nicht-Tun“. „Hey, Sie!“, rief sie tadelnd. „Nicht verstecken, sondern ‘runterschlucken ist hier angesagt!’“ Was blieb mir übrig? Ich schluckte die „KLEINEN BUNTEN PILLEN“. Kurze Zeit später kam der „BLACKOUT“. Ich erinnere mich an einen starken Schlag vor die Stirn, und als ich erwachte, war ich **fixiert**, das heißt, an mein Bett gefesselt.

Am nächsten Morgen wurde ich losgeschnallt, und ich musste feststellen, dass die Koordination zwischen Körper und Psyche nicht mehr funktionierte. Selbst die einfachsten Abläufe des Körpers, wie Gehen, musste ich erst bewusst andenken, bevor ich sie mittels Körper langsam umsetzen konnte. Mein „BILD“ von diesem Zustand ist der Physiker, der mittels Greifarmen gefährliche Stoffe in einem Labor bewegt: Hier ich, die Seele, dort der Körper.

Seit dieser Zeit ist mir bewusst, dass das, was ich meine, wenn ich „ICH“ denke, nicht dieser Körper ist. Ich bin sicher, dass der „starke Schlag vor den Kopf“ den ich verspürt habe, meinem physischen Körper passiert ist. Das heißt, dass ich vor die Wand gelaufen bin, hingefallen oder ähnliches. Als Folge dessen hätte ich sterben können. Dennoch ist all das unter dem Gesichtspunkt von Karma normal.

- ◆ Es ist Erleben, das wir geschenkt bekommen, damit wir lernen können. Folglich sollten wir keinem Menschen für das, was er uns antut, Schuld zuweisen oder ihm böse sein – er ist nur Vollstrecker des göttlichen Plans.

Man kann natürlich „Das ist ein Skandal, wie in der Psychiatrie mit Menschen umgegangen wird!“ sagen und lang und breit über die Gesellschaft herziehen. Aber das bringt uns nichts, sondern kostet nur Energie, die wir für das Heilwerden benötigen. Du und ich, wir haben es in der Hand. Verändere **dich**, und die Welt verändert sich! Wenn wir uns nicht verändern, wird alles so bleiben, wie es ist!

Zwei Monate dümpelte ich in „DER GESCHLOSSENEN“ umher. Der übliche Ablauf:

- Arbeitstherapie im durch Psychopharmaka erzeugten Nebel.
- Gelegentliche von Pflegern begleitete Ausflüge, Schwimmen, Gymnastik, Kochgruppen und so weiter.
- Pillen, Pillen und nochmals Pillen.

Das Wichtigste, was ich benötigt hätte, nämlich Gesprächstherapie, gab es nicht. Mein einziger Trost in dieser Zeit war, dass die Dauer des Aufenthaltes laut Beschluss auf längstens zwei Monate beschränkt war.

Kurz vor Ablauf der Frist durfte ich jedoch eine weitere Erfahrung machen: Ich wurde erpresst, krankheitseinsichtig zu sein und noch ein Weilchen zu bleiben. Wenn nicht, würde man eine Verlängerung des Beschlusses erwirken. Ich stimmte zu, noch eine unbestimmte Zeit erzwungenermaßen **freiwillig** in der Klinik zu bleiben. Zeitweise war ich in Angst und Schrecken.

„Die lassen mich hier nie wieder raus!“, dachte ich. Schließlich beschloss ich, das gastliche Haus zu verlassen.

Ich bereitete diese Aktion sehr sorgfältig vor, indem ich begann, ständig einen kleinen Koffer mit mir herumzutragen. Wenn ich – was öfter vorkam – die Station zu einem kurzen Ausgang verließ, hatte ich diesen Koffer dabei. Ich zeigte Wohlverhalten und bekam meine Belohnungen: Zuerst durfte ich nur in Begleitung eines Pflegers ausgehen, später allein. In der ersten Zeit musste ich das Gepäckstück gelegentlich öffnen, um zu zeigen, was ich darin hatte: Meine Collagen. Später wurde das kleine Behältnis als eine Art Körperteil angesehen, ich wurde der „MANN MIT DEM KOFFER“

Dann kam der Tag, auf den ich gewartet hatte: Herr K., der schärfste und sorgfältigste Oberaufseher, der stolz darauf war, dass noch nie jemand während seiner Schicht abgehauen war, hatte in der Kochgruppe einen Kuchen versiebt. Ich nutzte seine dadurch bedingte Verwirrtheit und bat ihn, mir die Türe aufzuschließen, damit ich ein wenig auf dem Gelände spazieren gehen könne. Mit einem zerstreuten *„Passen Sie gut auf sich auf“* öffnete er mir die Türe und ich entschwand in Richtung Freiheit.

Das Glück ist mit den Tüchtigen: Ein Besucher antwortete auf meine höfliche Frage, ob er mich mit seinem Auto bis Riedstadt mitnehmen könne: *„Ich kann Sie bis Frankfurt mitnehmen, wenn Sie dahin wollen.“* Mein *„Das ist prima, ich will nämlich von hier abhauen“* betrachtete er als gelungenen Witz. So kam es, dass ich bereits weit außerhalb des Suchbereiches war, bevor mich jemand vermisste. Nun war ich draußen, aber was tun?

Mir war klar, dass ein Beschluss wie ein Haftbefehl wirkt und für ein Leben in Illegalität fehlte mir das dafür notwendige Geld. Ich fuhr mit der Bahn Richtung Iserlohn, wo ich mich an die Hans-Pinzhorn-Klinik wenden wollte. Meine Idee war, dass ich, wenn ich schon in einer Klinik sein musste, zumindest in einer solchen sein wollte, in der mich Freunde oder Verwandte ohne den Preis einer langen Anreise besuchen konnten. Zunächst besuchte ich spontan meinen Bruder, der überrascht war, mich als Ausbrecher zu sehen und meine Idee, mich freiwillig in die vier Kilometer entfernt gelegene Pinzhorn-Klinik zu begeben, mit „*sehr vernünftig*“ kommentierte.

Gleich am nächsten Tag meldete ich mich in der Klinik und musste zu meiner nicht geringen Überraschung erfahren, dass man mich dort nicht aufnehmen wollte. „*Gehen Sie zurück nach Goddelau*“, sagte die diensthabende Ärztin. Ich erklärte die Situation in Bezug auf Freunde und Verwandte, aber das interessierte sie nicht im Geringsten. Schließlich wies **ich** sie auf die Tatsache hin, dass ein Beschluss gegen mich bestünde und sie somit verpflichtet sei, mich in Gewahrsam zu nehmen.

„*Das interessiert mich überhaupt nicht*“, sagte die Ärztin, „*außerdem ist dieser Beschluss in Hessen ausgefertigt, und sie befinden sich hier in Nordrhein-Westfalen. Gehen Sie zurück nach Riedstadt; so wie ich Sie hier erlebe, wird man Sie gewiss bald entlassen.*“

Auf meinen Einwand, dass sie einen flüchtigen Ausbrecher nicht einfach so laufen lassen dürfe, antwortete sie ungerührt: „*Sie sind allein hergekommen, und Sie beurteilen die Situation vernünftig. Folglich werden Sie auch fähig sein, allein nach Goddelau zurückzufahren.*“

Am Abend telefonierte ich mit der Klinik in Riedstadt. Die Ärzte und Pfleger dort waren glücklich, dass ich mich gemeldet und in Aussicht gestellt hatte, am nächsten Tag freiwillig zurückzukommen, weil in dieser Woche außer meinem Ausbruch noch zwei Suizidfälle passiert waren und sie ein Erfolgserlebnis brauchen konnten. Schon drei Tage nach meiner Rückkehr verlegte man mich in eine offene Station, weil ich durch mein Zurückkommen bewiesen hatte, dass „DIE GESCHLOSSENE“ für mich nicht mehr nötig war. Von nun an ging alles ganz leicht und einige Wochen später wurde ich entlassen.

Während der Zeit, die ich in der Klinik verbracht hatte, hatte Klaus N. die „Casserole“ aufgeben müssen. Da ich bei ihm Untermieter gewesen war, konnte sein Mietverhältnis nicht gelöst werden, solange ich dort noch wohnhaft war. Klaus löste das Problem auf seine Weise, indem er – ohne mich zu verständigen – meinen Besitz in einer feuchten Garage verstaute, die zudem noch nicht einmal verschlossen war. Zum Zeitpunkt meiner Entlassung war mein gesamter Besitz entweder gestohlen oder beschädigt, und ich musste wieder einmal absolut von vorn anfangen.

1988 habe ich das natürlich nicht so locker hingenommen, wie ich das hier schreibe. Ich habe mich an Polizei, Ordnungsamt und Justiz gewandt und durfte erleben, dass in Deutschland das Wort eines Geschäftsmannes auch dann, wenn er pleite ist, mehr gilt als das eines ehrlichen Arbeitnehmers. Man hat mich auf der Polizeiwache ausgelacht und meine Anzeige nicht aufgenommen. Ich bin auf der dort nicht laut geworden, weil ich am eigenen Leibe erfahren habe, wie schnell man in einer psychiatrischen Klinik landen kann. Ich habe meinen Anspruch aufgegeben, weil die Machtverhältnisse gegen mich waren. „Da will ich nie wieder hin!“, dachte ich mir. Und habe dieses Ziel erreicht. Bis heute bin ich niemals wieder Patient, sondern nur noch Besucher in Psycho-Kliniken gewesen.

✍️ **Kommentar:**

Das Muster, das ich in Siegen mit dem Projekt „SCHLOSSCAFÉ“ durchlebt habe, hatte sich acht Jahre später in der „CASSEROLE“ wiederholt. In beiden Fällen habe ich es aufgrund von **krankhafter** Manie nicht geschafft, meine wertvollen Ideen in die Realität umzusetzen. In beiden Fällen habe ich meinen kompletten Besitz und den größten Teil meiner Ersparnisse verloren. Dieses Muster findet sich noch einige Male in meinem Lebenslauf. Erst nachdem ich das MUSTER hinter den Vorgängen **erkannt** hatte, konnte ich mein Verhalten ändern. Es **ist** ein Skandal, was in der Psycho-Klinik abgelaufen ist, aber wem hilft es, wenn wir uns darüber aufregen?

Wir leben auf einem Planeten, der durch **unvollkommene** Menschen an den Rand des Abgrundes gebracht worden ist. Warum erwarten wir, dass es uns im Bereich der Psychiatrie besser gehen sollte als anderswo?

Ich kann meine Energie in das Meckern über die Zustände stecken, mich schlecht dabei fühlen und krank werden. Oder ich kann diese Welt als ein Panoptikum sehen, das installiert wurde, damit ich mich nach bestimmten Regeln zum Zwecke des Lernens darin bewege.

Nachdem ich freiwillig von meinem „AUSFLUG“ in die Klinik zurückgekehrt war, hat der Pfleger K. lange Zeit kein direktes Wort an mich gerichtet. Er war beleidigt, weil ich ausgerechnet während seiner Schicht abgehauen war und er war sauer, weil er seiner Intuition nicht gefolgt war. Er sagte: *„Als ich Ihnen die Türe aufgeschlossen hatte, **wusste** ich intuitiv, dass Sie weglaufen würden, aber es war mir in diesem Moment egal.“*

Jahre später bin ich, aus München kommend, an Riedstadt vorbeigefahren. Ich habe einen Abstecher gemacht und Herrn K. besucht. *„Schön, Sie in einem guten Zustand zu sehen!“*, sagte er nach einer freundlichen Begrüßung. *„Es tut gut zu sehen, dass es einen gibt, der den Weg aus dem Labyrinth namens „Psychiatrie“ gefunden hat.“*

Das war **meine** Erfahrung mit der Psychiatrie. Im Großen und Ganzen positiv. Das Gesetz „Wie man in den Wald so hineinruft, schallt es heraus!“ hat auch dort seine Gültigkeit.



Auslöser der krankhaften Phase sind fast immer PROJEKTE. Besonders solche mit Termindruck und, als Folge davon, Schlafmangel. Wenn es gelingt, diese beiden Komponenten in den Griff zu bekommen, ist die Schlacht schon halb gewonnen. Der lösende Satz lautet: „*Wenn ich in eine krankhafte Phase von Manie komme, werde ich mein Ziel, das Projekt erfolgreich zu beenden, nicht erreichen!*“

Riedstadt ist mein einziger längerer Aufenthalt in einer Psycho-Klinik gewesen. Ich sehe für mich keine Notwendigkeit, jemals wieder dort zu landen. Seit Januar 1990 nehme ich keine Psychopharmaka mehr ein und es geht mir ohne sie sehr gut. Es folgt ein Bericht darüber, wie der Zufall mir geholfen hat, vom Lithium loszukommen.

Wie der Zufall mir half, vom Lithium wegzukommen

Nach meiner Entlassung aus der Heilanstalt Goddelau habe ich zunächst brav „mein“ Lithium genommen. Essen hatte in dieser Zeit einen großen Stellenwert für mich, weil das eine der wenigen Möglichkeiten positiven Erlebens darstellte. Als Folge habe ich innerhalb eines halben Jahres 15 Kilogramm zugenommen, was dazu führte, dass meine körperliche Beweglichkeit sich gravierend verschlechterte. Besonders das Treppensteigen habe ich in dieser Zeit als sehr anstrengend empfunden. Instinktiv war mir bewusst, dass es **nicht** gut sein kann, dem menschlichen Körper Psychopharmaka zuzuführen. Irgendetwas drängte mich, das Lithium abzusetzen, wie ich es bereits mit den Antidepressiva getan hatte. Aber die Warnung des Arztes „Wenn Sie das Lithium absetzen, werden Sie sofort einen manischen Schub bekommen!“ klang mir im Ohr.

Ich stand bereits länger als ein Jahr unter Lithium, als ich bei einem niederländischen Unternehmen eine Busreise nach Spanien buchte. Ursprünglich hatte ich die Reise mit einem Besuch bei meiner Tochter Celia in Amsterdam kombinieren wollen, aber aus irgendwelchen Gründen musste ich die Hinreise schließlich, von Iserlohn kommend, in Maastricht antreten. Als ich auf dem Wege nach Maastricht in Aachen aus dem Zug stieg, durchzuckte es mich: „Du hast dein Medikament vergessen!“ Panik! „Was tun?“, fragte ich mich, denn ich hatte nur noch eine knappe Stunde Zeit, bevor der Zug Richtung

Maastricht fuhr, wo ich in den holländischen Reisebus einsteigen sollte. Ich hatte Angst vor den Folgen, die mir Doktor A. für den Fall angedroht hatte, dass ich das Lithium absetzen würde.

Die nächste Apotheke war nicht weit, und ich versuchte, den „Herrn Apotheker“ zu überzeugen, dass es **notwendig** sei, mir eine gewisse Menge Hypnorex retard zu überlassen; das Rezept würde ich ihm nach meiner Reise zukommen lassen. Außerdem habe ich dem Apotheker zu seiner Sicherheit eine angemessene Kautions angeboten. Weder in dieser noch in der nächsten Apotheke bekam ich das Lithium. Deshalb musste ich schließlich die Entscheidung treffen, die Reise abubrechen oder nicht. Ich entschied mich für das Zweite und das ist, im Nachhinein gesehen, auch gut für mich gewesen.

„Lithium ist nur ein Salz. Jeder hat eine geringe Menge davon im Blut“, sagte Max – ein befreundeter Österreicher – in Benidorm zu mir, als ich ihm die Geschichte erzählte. *„Sieh zu, dass du viel rohes Obst und Gemüse verzehrst, dann hast du alle notwendigen Mineralien.“*

Diesen Rat habe ich befolgt. Ich wanderte mit Max täglich viele Stunden durch die Berglandschaft Südspaniens. Da führte dazu, dass ich abends so müde gewesen bin, dass ich ins Bett gefallen bin. Ich habe problemlos sechs bis sieben Stunden geschlafen. Zurückblickend weiß ich, dass diese körperliche Anstrengung mich vor dem mir von Dr. A. prophezeiten Krankheitsschub bewahrt hat.

Max hat es in wunderbarer Weise geschafft, mich auf unseren Wanderungen an einen Punkt zu führen, wo das Zurückkehren genau so weit dauerte, wie das Vorwärtsgehen. Er hat sich geduldig alle meine Jammertiraden über den Zustand der Welt angehört und mir mit seinen Antworten die ersten Ansätze des Weltbildes vermittelt, mit dem ich heute mein Schicksal meistere.



Mir hat ein glücklicher Zufall geholfen, vom Lithium wegzukommen. Du benötigst diesen Zufall nicht, weil du über dieses Buch Information bekommen hast, die ich nicht hatte. Du hast die Möglichkeit, das Absetzen des Lithiums sorgfältig vorzubereiten. Dazu benötigt man **unbedingt** einen fähigen Begleiter. Ich hatte einen, auch wenn Max nicht als solcher deklariert gewesen ist.

Die Schulmediziner haben es oft genug beobachtet: Sobald das Lithium abgesetzt wird, schießt die Psyche hoch. Es entstehen Ideenreichtum und Kreativität, die man ausleben möchte. Gleichzeitig ist man in der Regel intensiv damit beschäftigt, seine aktuelle Lebenssituation zu meistern. Darüber kann man leicht ins Grübeln kommen. Wenn man sich dann noch in Projekte mit Termindruck verstrickt, ist es bis zum Nicht-Schlafen-Können meist nicht weit. Das Einzige, was in einer solchen Situation wirklich hilft, ist, sich körperlich derart auszupeinern, dass man abends ins Bett fällt und durchschläft. Wichtig ist, das Blut mit Sauerstoff anzureichern – das fördert den gesunden Schlaf. Aus diesem Grunde halte ich Wandern für das Beste, was man in einer solchen Situation tun kann. Gegenden mit einem milden, sonnigen Klima, wie man es zum Beispiel im Frühsommer oder Spätherbst in Spanien, Portugal, Griechenland und der Türkei findet, sind dafür hervorragend geeignet.

Am Ende des Lebens

Es war einmal ein alter Mann, der hielt sich für sehr gottgläubig. Eines Tages gab es in dem Land, in dem er lebte, ein Unwetter: Es regnete ohne Unterbrechung, und der Fluss trat über die Ufer. Schließlich mussten die Menschen, die in diesem Landstrich lebten, evakuiert werden. Hunderte von Booten waren unterwegs, mit denen freiwillige Helfer die Menschen aus ihren Häusern herausholten. Nachdem der größte Teil der Menschen seine Häuser verlassen hatte, machten die Retter noch eine Runde, um nachzusehen, ob man niemanden übersehen hätte. Schließlich sahen sie im ersten Stock eines Hauses den alten Mann, der am Fenster saß, als ginge ihn das Unwetter nichts an.

„Steig’ in unser Boot, wir retten dich!“, riefen die Männer. „Fahrt nur weiter, ihr Ungläubigen“, antwortete der Alte. „GOTT wird mich beschützen!“

Das Wasser stieg und stieg, bis es das oberste Geschoss des Hauses erreichte. Der Alte saß auf dem Flachdach, als sich ein Helikopter näherte. Die Piloten entdeckten den Mann, ließen eine Strickleiter hinab und riefen:

„Halte dich fest! Wir retten dich!“ „Fliegt weiter!“, brüllte der alte Mann, das Geräusch des Hubschraubers übertönend. „Gott wird mich beschützen!“

Es kam, wie es kommen musste: Das Wasser stieg weiter, und der Alte ertrank.

Im Himmel angekommen, ging er gleich zu Petrus und verlangte aufgebracht, „DEN CHEF“ zu sprechen. Petrus brachte ihn zu GOTT, und der alte Mann legte zornig los: *„Das hätte ich nicht gedacht!“, sagte er, „da habe ich mein Leben gottesfürchtig gelebt, bin jeden Sonntag in die Kirche gegangen, habe täglich gebetet und immer reichlich gespendet, und als Dank dafür lässt du mich elendig verrecken!“*

Die Stirn in Falten gelegt, dachte GOTT eine Weile nach. Schließlich sagte er: *„Tut mir sehr leid, lieber Thomas, da muss etwas schiefgegangen sein! Der Teufel wird wissen, warum das Boot und der Helikopter, die ich dir geschickt habe, nicht angekommen sind.“*

☞ Kommentar für Betroffene:

Vielleicht wird GOTT – wenn es ihn gibt – **dich** eines Tages fragen, warum du den Weg, den ich dir hier zeige, nicht gegangen bist.

Zu keiner Zeit gab es so viele Haustiere wie heute, und die kapitalistische Welt hat daraus eine phantastisch sprudelnde Profitquelle gemacht. Hulda Clark, eine amerikanische Biologin, glaubt herausgefunden zu haben, dass die Zunahme der schweren Krankheiten mit der zunehmenden Zahl der Haustiere zusammenhängt.

Die folgende Geschichte hat viel Widerspruch hervorgerufen. Ich bedaure das sehr und bleibe dennoch bei meiner Meinung, dass für Menschen, die unter schweren Krankheiten leiden, besondere Bedingungen gelten. Was kann es schaden, sich auf das Vorhandensein von Parasiten untersuchen zu lassen und erst dann seine Entscheidung zu treffen? Außerdem fordert Dr. Hulda Clark von Schwerkranken nicht, die Haustiere abzuschaffen, sondern lediglich, im Umgang mit ihnen gewisse Hygienevorschriften einzuhalten.

Tierliebe

Meine Meinung zu diesem Thema ist, dass das, was heute als Tierliebe bezeichnet wird, absolut unnatürlich ist. Das, was wir als „HUND“ und „KATZE“ in unseren Wohnungen verhätscheln, kann in der freien Natur nicht existieren! Lebewesen, die dem Menschen als Kuscheltiere zur Verfügung stehen müssen, damit diese sie mit dem Lebensnotwendigen versorgen. Interessant zu beobachten, dass die Tiere bei dieser Lebensform die gleichen Krankheiten wie die Menschen bekommen. Die Tierärzte können sich deshalb über mangelnden Zulauf nicht beklagen.

Kürzlich habe ich erfahren, dass Katzen, die Freilauf haben, inzwischen in die Häuser kommen, um dort die „KATZENTOILETTE“ zu benutzen. Diese Information spricht für sich.

Freunde von mir, Familie K., haben eine 13-jährige Tochter, die seit einem Jahr unter der schweren Krankheit Diabetes leidet. Auch diese Krankheit gilt schulmedizinisch als nicht heilbar. Das Mädchen hat bereits jetzt den Status einer Schwerbehinderten. Wie bei allen schweren Krankheiten, habe ich auch bei Familie K. Haustiere gefunden: zwei Katzen und einen Chinchilla. Es überraschte mich nicht zu erfahren, dass besonders die kranke Tochter zu diesen Tieren sehr engen Kontakt pflegt. Ich habe die Mutter dieses Kindes mit den Büchern von Hulda Clark und Ingrid Fonk konfrontiert. Sie war durchaus bereit, sich mit den dort vorgestellten Heilmethoden zu beschäftigen. „*Die Katzen haben Bandwürmer*“, sagte ihr Mann vor einigen Tagen. Das deutet darauf hin, dass mein Verdacht, Petras Diabetes könne durch Parasiten verursacht sein, wahrscheinlich richtig ist. Petra müsste auf Parasitenbefall untersucht werden, das würde etwa 200 Mark kosten.

„*Das können wir uns im Moment nicht leisten!*“, sagt Ursula, die Mutter des kranken Kindes. Aber die Katzen wurden noch am gleichen Tage tierärztlich behandelt.

Dafür, sowie für Katzenfutter und -streu ist bei Familie K. immer Geld vorhanden. Notfalls würde man dafür sogar einen Kredit aufnehmen.

- ◆ Meine kürzlich verstorbene Tochter Celia hatte in ihrer Wohnung zwei Katzen und zwei Hunde. Sie ist an einer Schwäche des Immunsystems gestorben.
- ◆ Mein Bruder, der seit Jahren Kopfschmerzen hat und seine schwerkranke Frau sind ebenfalls Katzenliebhaber. Die Menschen sterben lieber selbst, als sich von ihren Lieblingen zu trennen. Auf der anderen Seite scheuen diese angeblich so tierliebenden Menschen sich meist nicht, Tiere zu essen oder Medikamente einzunehmen, die über Tierversuche getestet worden sind.

Ich liebe **alle** Tiere, nicht nur Hunde und Katzen. Aus diesem Grunde esse ich weder das Schwein noch das Rind. Auch Forelle, Hecht, Heilbutt und Scampi beobachte ich lieber in Bach, See oder Meer. Ich sehe das wunderschöne Hühnchen lieber auf der Wiese herum picken als in der Pfanne liegen oder in der Legebatterie sitzen.

Wie gesagt: Diese Welt ist ein Panoptikum! GOTT hat diese Welt gerecht eingerichtet: Wer nach dem Motto „*Ich kenne die Menschen, deshalb liebe ich die Tiere*“ einerseits Hund und Katze verhätschelt und andererseits Schwein und Rind tötet und isst, wird krank. Der Urmensch, damals noch Sammler und Jäger, hat Tiere getötet und gegessen, weil sein Bewusstsein noch nicht so weit entwickelt war wie das unsere. Ich empfehle denjenigen, die noch Fleisch und Eier essen, das Buch „**FLEISCH**“ von Axel Meyer zu lesen. Ein ausgezeichnetes Buch, das im Taoasis-Verlag Lemgo erschienen ist.

Tierliebe, die darin besteht, dass der Vorstand des Tierschutzvereins sich beim Hummeressen darüber auslässt, dass Katzen und Hunde noch mehr verhätschelt werden sollten, hat mit Liebe nicht das Geringste zu tun.

Auch der wirtschaftliche Aspekt spielt eine Rolle: Da legen sich Menschen in einer Zeit der finanziellen Blüte Hund und/oder Katze zu. Einige Jahre später haben sie den finanziellen Überfluss nicht mehr, und stehen damit vor dem Problem, dass sie für ihre Lieblinge verzichten und sich dabei auch noch edel fühlen. Es gibt Menschen, die sich eine Hellinger-Therapie oder Rolfing angeblich nicht leisten können, aber für Hunde, Katzen und Tabak Tausende von Mark ausgeben. Versuchen Sie einmal, das Thema Haustiere unter dem Aspekt „*Katzen und Hunde beherrschen den Menschen*“ zu sehen. Urteilen Sie nicht, sondern beobachten Sie das, was da vor Ihren Augen geschieht. Ich selbst habe seit der Lektüre der genannten Bücher meinen Kontakt mit Haustieren drastisch reduziert, weil bei meinen Psychosen immer auch Katzen im Spiel gewesen sind.

✍️ Kommentar:

Einer meiner Freunde, der sich intensiv mit den Folgen dessen beschäftigt, was wir Zivilisation nennen, prägte neulich den Satz: „*Wir sind umzingelt!*“ Stimmt.

Der Lichtnahrungsprozess

Im Sommer vergangenen Jahres habe ich in der Nähe von Benidorm den „LICHTNAHRUNGSPROZESS“ durchlaufen, der darin besteht, sieben Tage nichts zu essen und nichts zu trinken und weitere vierzehn Tage nur zu trinken. Dieser Prozess ist eine spirituelle Übung für Fortgeschrittene; ich verweise den interessierten Leser auf Jasmuhens Buch „LICHTNAHRUNG“, das im KOHA-Verlag erschienen ist.

Als ich nach einer 36-stündigen Busreise in Benidorm ankam, erlebte ich eine Kette von Enttäuschungen:

- Es regnete, was ich in diesem Teil Spaniens Anfang Juni noch nie erlebt hatte.
- Das Apartment, in dem ich wohnen wollte, war besetzt.
- Brigitte, eine Freundin, die mir im Februar zugesagt hatte den Prozess zu begleiten“, sagte nun: *„Ich kann dir diesen Dienst nicht erweisen, weil ...“*
- Sie hatte mir im Februar ihr Gästezimmer zugesagt, doch jetzt sagte sie: *„Am besten, du suchst dir ein billiges Hotel.“*
- Weiterhin sagte Brigitte: *„Ich kann dir unser Grundstück in den Bergen heute nicht zeigen, weil ich heute Nachmittag auf meine Enkeltochter aufpassen muss. Morgen geht es auch nicht, weil ich nach Alicante fahren muss, übermorgen geht es auch nicht, weil ...“*

Früher hätte ich mit Vorwürfen geantwortet, und es wäre sicherlich zu einem Streit gekommen. *„Lass' mich eine halbe Stunde allein“*, sagte ich zu ihr, denn ich hatte aus der Vergangenheit gelernt. *„Ich möchte über die Sache nachdenken.“* Ich war todmüde, und ich wusste, dass die Kombination von Ärger und Schlafmangel zu einem Krankheitsschub führen kann. *„Es hakt!“*, sagte ich mir, und ich fragte mich: *„Warum?“* Statt Brigitte und anderen die Schuld an der Misere zu geben, habe ich **bei mir** gesucht. Fragen wie: *„Ist das ein Hinweis des ›Schicksals‹, den Lichtnahrungsprozess jetzt noch nicht zu machen?“* tauchten auf.

Schließlich sagte ich zu Brigitte: *„Es hakt an allen Ecken und Enden, deshalb werde ich mit dem nächstmöglichen Bus nach Deutschland zurückfahren.“* Brigitte schaute mich ungläubig an und sagte: *„Das kannst du doch nicht machen. Jetzt hast du bereits so viel Mühe auf dich genommen.“* *„Doch, ich kann, und ich werde!“*, antwortete ich, denn ich hatte meinen Entschluss gefasst.

Das Unglaubliche geschah: Mit einem Mal war Brigitte wie ausgewechselt. *„Pepe hat mir gesagt, dass er auf Maria aufpassen wird“*, sagte sie. Und: *„Ich werde gleich mit dir auf den Berg gehen, und du kannst in unseren schönen Patio schlafen.“*

📖 Kommentar:

Wir manisch-betonten Menschen müssen aufhören, Schuld bei **anderen** zu suchen.

Die Welt um uns herum ist ein Panoptikum, und wir sind hier, um unter diesen Bedingungen zu lernen. Auf diesem Planeten gibt es Ungerechtigkeiten an jeder Ecke; Lug und Betrug sind in diesem Jahrhundert nicht die Ausnahme, sondern die Regel. In diesem Labyrinth müssen wir uns bewähren, indem wir Geduld und Vergebung üben und trotz der schwierigen Bedingungen ehrlich bleiben, beziehungsweise zur Ehrlichkeit zurückfinden. In der Akzeptanz dessen, was um uns herum geschieht, liegt die Lösung der Probleme. Hätte ich Brigitte Vorwürfe gemacht oder sie gar beschimpft, wäre es zum Krach gekommen. Und was dann?

Sie hatte mir im Frühjahr – möglicherweise leichtfertig – Zusagen gemacht, zu denen sie jetzt nicht mehr stand. Die Machtverhältnisse waren eindeutig derart, dass ich meine Ansprüche nicht hätte durchsetzen können. Folglich habe ich das Bestmögliche daraus gemacht. Ich habe keine Konsequenzen angedroht, sondern bin wirklich bereit gewesen, am nächsten Tag nach Deutschland zurückzufahren. Im Nachhinein hat sich herausgestellt, dass Brigitte versucht hat, ein Machtspiel mit mir zu spielen. Sie wollte „*einfach so*“ einmal sehen, wie ich mich unter Druck verhalte.

Die Geschichte geht weiter:

Brigitte war 30 Jahre nicht auf ihrem Berggrundstück gewesen. Die Quelle war versiegt, das Grundstück war verwildert, und in der Nähe hatte man eine Kläranlage gebaut, deren Geruch nicht zum Verweilen anregte. Außerdem konnte man von dort das Meer nicht sehen. Ich erkannte: „*Das ist nicht mein Platz!*“ Da wir schon auf halber Höhe waren, stiegen wir bis zum Gipfel. Wir erreichten ein Plateau, auf dem wir unter einer großen Pinie Rast machten. Unter uns fiel die felsige Steilküste ungefähr 350 Meter tief zum Meer ab. Dieser Platz sagte mir schon eher zu. „*Du musst den Lichtnahrungsprozess unten am Meer machen*“, sagte Brigitte. „*Das Baden im Salzwasser wird deinem Körper bei der Entgiftung helfen.*“

Wir konnten an diesem Nachmittag nicht zum Meer hinabsteigen, weil Brigitte mit ihren 65 Jahren dazu körperlich nicht in der Lage war. Wie ich einige Tage später über einen „Schmugglerweg“, den nur noch die alten Fischer kennen, zum Meer hinunterkam, ist eine lange Geschichte, die ich hier nicht erzählen möchte. Antonio, ein spanischer Fischer, zeigte mir nicht nur den schwierigen Abstieg, sondern auch mehrere Felshöhlen, die zum Übernachten geeignet waren.

In den folgenden Tagen unternahm ich mehrmals den sechsstündigen Fußmarsch von Benidorm bis zu der kleinen Höhle am Meer, die ich mir als Schlafplatz für die folgenden Wochen ausgesucht hatte. Ich schleppte 100 Liter Wasser auf den Berg und einen großen Teil davon hinunter zum Meer. Endlich war es geschafft

Der Lichtnahrungsprozess konnte beginnen ...

Ich wähnte mich in völliger Einsamkeit, als ich morgens gegen sieben Uhr im „Adamskostüm“ auf einem flachen Felsen ein Sonnenbad nahm. Plötzlich hörte ich eine Stimme, die durch die Geräusche der Brandung zu mir drang. Ich richtete mich auf und sah ein Fischerboot, das in der Brandung tanzte. Darin stand ein Fischer, der in meine Richtung gestikulierte und schrie. Ich verstehe ein wenig Spanisch; deshalb konnte ich seinem Geschrei entnehmen, dass er mich für einen gestrandeten Schiffbrüchigen hielt. Ich stand auf und tanzte umher, um ihm zu zeigen, dass mir körperlich nichts fehlte und rief: „*Gracias. Todos està bien!*“ (Danke. Alles ist in Ordnung!) Ich winkte ihm zu. Er winkte zurück und tuckerte davon.

Stunden später lag ich meditierend in meiner kleinen Höhle, als ich plötzlich laute Stimmen hörte. Ich richtete mich auf und sah eine kleine Armada von Booten vorbeifahren, in denen uniformierte Männer standen. Einer von ihnen hatte ein Megaphon, mit dem er in Richtung Küste eine Art „*Hallo, Hallo*“ rief. Zunächst reagierte ich nicht, weil ich dachte, sie würden nach einer Zeit wieder abziehen. Dann sah ich das Fischerboot und den Fischer, der erregt in meine Richtung zeigte. Ich verließ die Höhle und begab mich an die Wasserlinie. Nun konnte ich sehen, dass es sich um Männer der örtlichen Polizei, der Küstenwache und des Roten Kreuzes handelte. Während das Boot des Fischers einen Kiel hatte, hatten die Retter Schlauchboote mit flachem Boden, was den Männern erlaubte, nahe an die Felsenküste heranzufahren. Ein Boot kam näher, und einer der Polizisten fragte mich, wie ich dort hingekommen sei. Ich antwortete, dass ich über die Berge gekommen sei, einige Tage allein sein und meditieren wolle. Ich zeigte ihnen, dass ich im vollen Besitz meiner körperlichen Kräfte war, und nach einer Weile zogen sie kopfschüttelnd ab. „*Auf was für Einfälle diese verrückten Touristen doch kommen!*“, mögen sie gedacht haben.

Das war am vierten Tag des Lichtnahrungsprozesses; Ich hatte bereits einige Kilogramm abgenommen und fühlte mich schwach. Was laut Jasmuhens Buch völlig normal ist. Ich dachte nach und rechnete hoch, wie die Szene sich möglicherweise drei Tage später abgespielt haben könnte. Das Ergebnis dieses Gedankenprozesses war die Erkenntnis, dass es besser sei, von diesem Platz zu verschwinden, weil Krankenhauseinweisung und Zwangsernährung durchaus im Bereich des Möglichen lagen.

☞ Kommentar:

Über den weiteren Verlauf des Lichtnahrungsprozesses gäbe es noch vieles Interessantes zu berichten, aber das würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Hier geht es nur darum zu zeigen, wie wichtig es ist, die **Machtverhältnisse** abzuschätzen und zu reagieren. Es geht auf diesem Planeten **immer wieder** um die Abschätzung der Machtverhältnisse. Der weitere Verlauf des „Lichtnahrungsprozesses“ hat mir gezeigt, dass ich großes Glück gehabt habe:

Die hier geschilderte Episode ist zu einem Zeitpunkt passiert, an dem ich den Spaniern noch vorspielen konnte, ich sei zwar ein bisschen verrückt, aber total fit. Drei Tage später wäre das nicht mehr möglich gewesen.

Manisch betonte Menschen sind Menschen, deren Phantasie und Risikobereitschaft über dem Niveau der sogenannten Normalen liegt. Das hat seine Ursache im seelischen Bereich: Wenn wir davon ausgehen, dass die Seele wieder und wieder in einen menschlichen Körper geboren wird, damit sie über Erleben reifen kann, dann leuchtet ein, dass es Seelen geben muss, die weiter fortgeschritten sind als andere. Für diese fortgeschrittenen Seelen besteht jedoch kein Grund, auf die weniger Fortgeschrittenen herabzusehen; vielmehr gibt es für sie die Verpflichtung, jenen zu helfen. Zen-Buddhismus sagt diesbezüglich: „Deine Seele wird erst dann in das ›Nirwana‹ eingehen, wenn alle anderen Seelen auch so weit sind.“

Das bedeutet das Ende **jeglicher** Arroganz.

Was essen wir heute?

Der als Beispiel für den gemütlichen Dicken erwähnte Schauspieler Günter Strack ist im Alter von neunundsechzig Jahren an den Folgen seiner Genusssucht gestorben. „*Was die Ernährungswissenschaftler sagen, ist Quatsch!*“, pflegte er zu sagen. „*Hauptsache, es schmeckt.*“. Es ist legitim, ihn als Beispiel für die Folgen falscher Ernährung zu nennen, weil er eine Person des öffentlichen Lebens gewesen ist. Was nutzen ihm jetzt das schöne Begräbnis und die Millionen, die er angesammelt hat?

„*Der Mensch ist, was er isst*“, sagt das bekannte Sprichwort.

Der Mensch ist ein biochemischer Motor mit vielen Funktionen. GOTT hat mit ihm ein Wesen geschaffen, das den Gesetzen der Materie unterworfen ist. Zu diesen Gesetzen gehört es, seinem Körper die Stoffe zuzuführen, die dieser für die ständig stattfindende Erneuerung der Zellen benötigt. Wenn der Mensch diesem Gesetz zuwiderhandelt, wird er krank. Stellen wir uns vor, der Mensch behandelte sein heiliges Blechle so, wie sich selbst; er würde seinem Auto Kaffee statt Benzin in den Tank gießen. Das Auto würde **sofort** den Dienst versagen. In ähnlicher Weise funktioniert es auch bei uns. Leider geschieht dieser Vorgang so langsam, dass wir ihn mit unseren Sinnen nicht bewusst wahrnehmen. Wie viel einfacher wäre unser Leben, wenn der Mensch beim Rauchen der ersten Zigarette zusammenbräche? Warum hat GOTT es nicht so eingerichtet?

Die Antwort ist einfach: Wir sind auf diesem Planeten inkarniert, um – mit freiem Willen ausgestattet – Bewusstsein zu erlangen, einsichtig zu werden und richtige oder falsche Entscheidungen zu treffen und die Folgen zu tragen.

Helmut Wandmaker, Autor des bereits erwähnten Buches *„Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf“* war Besitzer der „Wandmaker-Supermärkte“ in Norddeutschland, in denen neben Obst und Gemüse auch krankmachende Produkte angeboten werden. Als er bei einem seiner Vorträge über gesunde Ernährung gefragt wurde, wie sich das mit seiner Ernährungslehre vertrage, sagte er: *„Der Kunde bestimmt, was in die Regale kommt. Jeder hat die Wahl, sich krankmachend oder gesund zu ernähren und dementsprechend einzukaufen.“*

Wir leben in einem Jahrzehnt der Bewusstwerdung und der Information. Die Informationen über richtige Ernährung sind nicht geheim – jeder kann sie finden. Eines der Probleme auf diesem Sektor ist, dass der Begriff „Lebensmittel“ nicht geschützt ist. Deshalb dürfen profit-orientierte Firmen ohne Angst vor Strafe Genussmittel wie Milch als **Lebensmittel** bezeichnen, obwohl diese für den menschlichen Organismus pures Gift sind. Der absolute Hohn ist, dass diese Firmen in unserer Gesellschaft soviel Macht erlangt haben, dass man sich hüten muss, diese Produkte beim Namen zu nennen, wenn man nicht verklagt werden will. Auch auf diesem Sektor gilt für den manisch-betonten Menschen, sich drüber nicht unangemessen aufzuregen.

Das alles ist in der Welt von heute **völlig normal!** Bewege dich im Rahmen des Freiraumes, den „DAS SYSTEM“ dir lässt und bemühe dich im Rahmen deiner Möglichkeiten, die Zustände zum Besseren zu verändern.

Es bringt überhaupt nichts, sich darüber aufzuregen, im Gegenteil: das schadet der Gesundheit zusätzlich.

✍ Wichtiger Hinweis für manisch-betonte Menschen:

Wenn du deine Ernährung umstellst, werden Gifte frei, die über die verschiedenen Systeme des Körpers ausgeschieden werden müssen. Dabei kann es zu Heilreaktionen kommen, die sich in Kopfschmerzen, Müdigkeit, Entzündungen und anderem äußern. Je vergifteter der Körper ist, desto heftiger können diese Prozesse ausfallen. Man kann derartige Reaktionen weitgehend vermeiden, indem man die Ernährung Schritt für Schritt umstellt. Informiere dich und beachte Professor Ehrets Formel *„Lebenskraft ist Kraft minus Belastung“*.

Ein Brainpool für manisch disponierte Menschen?

1999 hatte ich eine Vision, die ich „BRAINPOOL FÜR MANISCH-DISPONIERTE MENSCHEN“ genannt habe. Diese Idee hat sich selbständig gemacht und kreist seitdem in meinem Unterbewussten umher.

In jenem Jahr hatte ich eine Begegnung mit Ute, die an der Selbsthilfegruppe für manisch disponierte Menschen interessiert ist, die ich ins Leben rufen möchte. Nach unserer Besprechung saßen wir noch eine Weile in meinem Tipi, weil wir die Wohltat eines offenen Feuers genießen wollten. *„Was würdest du von einem BRAINPOOL FÜR MANISCH-DISPONIERTE MENSCHEN halten?“*, fragte ich sie. *„Ein Verein, in dem manisch disponierte Menschen miteinander über ihre Visionen sprechen können und darüber, ob und wie es möglich ist, diese Visionen in die Realität dieser Welt umzusetzen.“*

„Klingt verdammt gut“, sagte sie. *„Lass uns eine Welt schaffen, in der wir ›leben‹ können.“* Ich habe die Begeisterung in ihren Augen gesehen und das Kreisen in meinem Gehirn hat seitdem zugenommen.

Wenn Gedankenspiele in der Art von *„Was wäre wenn?“* fern ab von Erwartungshaltungen gespielt werden, ist es in Ordnung. Dann sind es einfach nur Möglichkeiten, mit denen unser Geist spielt. Krankmachend wird es erst dann, wenn aus unseren Gedanken und Träumen **Erwartungshaltungen** entstehen. Solche Erwartungen bringen Begehren und Unglück mit sich. Folglich garantiert **Freisein** von Erwartungshaltungen das Fehlen von Ängsten und Sorgen. Wenn wir keine Erwartungshaltungen mehr haben, besteht kein Zwang mehr, und wir können uns fortan in einer Weise und in dem Maße engagieren, wie es eine bestimmte Situation erfordert. Wenn wir frei von Erwartungen sind, wird für uns alles, was wir haben oder bekommen – selbst das kleinste und einfachste Ding – zu einem wundervollen Geschenk, und wir erfahren das Leben, als einen Zustand nie versiegenden Überflusses.

✍️ Meine Vision:

Lasst uns einen Verein gründen, dessen erklärtes Ziel es ist, manische Visionen zu erfassen und ernsthaft auf Realisierbarkeit zu untersuchen. Lasst uns zusammen ein Grundstück im Süden kaufen oder mieten, auf dem wir ein „Zentrum für manisch-betonte Menschen“ errichten. Einen Platz, an dem Menschen wie du und ich ihre Vision ausleben können.

Der Pessimist sagt: „*Das wäre schön, aber ...*“ und bringt dann tausend Gründe vor, warum es **nicht** möglich ist, diese Idee zu verwirklichen. Im Gegensatz dazu sagt der optimistisch-betonte Mensch: „*Lass es uns tun. Jetzt!*“

Wenn es gesund abläuft, wird auch ein manisch-betonter Mensch zunächst eine Analyse machen, um festzustellen, ob und wie er das geplante Projekt verwirklichen kann. Er wird im gegebenen Fall erkennen, wenn die Umstände gegen ihn sind und seine Idee – falls notwendig – loslassen können. Wenn aus der Idee eine krankhafte Phase von Manie entsteht, wird der noch nicht transformierte manisch disponierte Mensch blind nach vorn stürmen. Er wird Erwartungshaltungen haben und sich Termine setzen. Und er wird schließlich krank werden.

„Man muss diesen armen Menschen helfen, und zwar schnell!“, wird er möglicherweise im Rahmen des gegebenen Beispiels sagen. Er wird vielleicht mit dieser Vision in das Rathaus seiner Stadt gehen und mit dem Stadtdirektor sprechen wollen, um diesen davon zu überzeugen, dass Stadt und Staat etwas tun müssen. Dort wird er mit großer Wahrscheinlichkeit über die Vorzimmerdame nicht hinausgelangen.

Wenn der manisch disponierte Mensch dieser Dame, die nur ihre Pflicht tut, ausfallend und beleidigend entgegentritt, hat er eine sehr gute Chance, in die nächste Psycho-Klinik eingewiesen zu werden. Kommt dir das bekannt vor? Dann denk' mal über folgenden Satz nach:



Dummheit ist,

immer wieder dasselbe zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten!

Vor kurzem bekam ich eine eMail des Inhalts, dass sich der Absender in keiner Weise vorstellen kann, was passieren würde, wenn manisch-betonnte Menschen ein gemeinsames Projekt machen. Ich hatte das Gefühl, dass er daran dachte, dass dort **kollektive** krankhafte Manie entstehen könne.

Das Gegenteil ist der Fall. Basis des von mir angedachten Therapiezentrums ist selbstverständlich, dass es dort qualifizierte Therapeuten geben wird, die dafür Sorge tragen, dass die Manisch-Kranken gesund werden können. Der wichtigste Ansatz dabei ist der, dass man dann, wenn ein manisch-betonter Mensch „hochfährt“, von außen nicht sehen kann, ob seine Vision realisierbar ist oder ob es sich um Selbstüberschätzung handelt.

Jeder Versuch von Angehörigen, Partnern oder anderen Außenstehenden, ihm das Projekt ausreden zu wollen, ist **zwangsläufig** so lange zum Scheitern verurteilt, wie der manisch disponierte Mensch glaubt, dass er seine Idee verwirklichen könne. Seiner Meinung nach sind immer Dinge im Außen „schuld“ daran, dass er das nicht kann. Da

fehlt das Geld zum Anschaffen der zur Realisierung des Projektes notwendigen Materialien und/oder es fehlen Menschen, die das Projekt unterstützen. Diese „Besessenheit von einer Idee“ wird durch einen Klinikaufenthalt nicht beseitigt.

Die Idee von „Brainpool für manisch disponente Menschen“ ist, dass dem manisch-betonten Menschen dort in seiner Hochphase die Möglichkeit geboten wird, einen realistischen Versuch zu unternehmen, seine Vision zu verwirklichen. Das wäre dann die Stunde der Wahrheit. Die Theorie:

- Wenn die Vision eine wertvolle ist, wird das Projekt „Brainpool für manisch disponente Menschen“ dem Betreffenden behilflich sein, sie zu verwirklichen. Ein (vorher vereinbarter) Teil des entstehenden Gewinns fließt dann als Gegenleistung in das Projekt.
- Wenn es sich bei der Vision um ein „Wind-Ei“ handelt, wird das Scheitern dem Betreffenden seine Grenzen zeigen. Das heißt, er wird mit Hilfe der Therapeuten diese Grenzen erkennen und akzeptieren. Sein Unterbewusstsein wird dann befähigt werden, die Besessenheit von dieser Idee loszulassen. Erst dann wird er wirklich frei sein, sich anderen Dingen zuzuwenden.

Tatsache ist, dass manisch-betonte Menschen in der Hochphase an irgendetwas „angeschlossen“ sind, das ihnen ihre Visionen übermittelt. Ich kenne mehrere manische Menschen, die in der Hochphase Eingebungen hatten, die ihren Unternehmungen großen materiellen Gewinn gebracht haben.

Um es noch einmal klar zu sagen: Manie ist immer „Besessenheit von einer Idee“. Dabei kann es sich um eine wertvolle Idee handeln, aber auch um eine wertlose. Ob das eine oder das andere der Fall ist, lässt sich nur im **praktischen** Versuch feststellen. Jeder Versuch, einem manisch-betonten Menschen diese Besessenheit **ausreden** zu wollen, ist zum Scheitern verurteilt.

Eine Persiflage:

„Wenn ich ein Millionär wäre, und ich den Wunsch hätte, mein Vermögen zu vergrößern, würde ich mir statt Rennpferden einige manisch disponente Menschen halten. Ich würde ihnen „Stall und Futter“ geben und sie von Zeit zu Zeit in eine manische Phase schicken. Dann würde ich jemanden beauftragen, alle Ideen und Visionen zu notieren. Diese würde ich dann auf Realisierbarkeit prüfen und das, was Gewinn verspricht, mit Hilfe meines Kapitals verwirklichen lassen.“

Vielleicht hätte ich diesen Text besser so formulieren sollen:

„Wenn ich ein Millionär wäre, und ich den Wunsch hätte, mein Vermögen zu vergrößern, würde ich einige manisch disponente Menschen engagieren. Ich würde

ihnen erstklassige Verpflegung, eine schöne Wohnung, einen BMW und ein gutes Gehalt geben und sie von Zeit zu Zeit mit ihrem Einverständnis unter Aufsicht eines fähigen Psychiaters in eine manische Phase schicken. Dann würde ich jemanden beauftragen, alle Ideen und Visionen zu notieren. Diese würde ich dann auf Realisierbarkeit prüfen und das, was Gewinn verspricht, mit Hilfe meines Kapitals verwirklichen lassen.“

Gerade habe ich einen Film gesehen, der zum Thema passt: „LUTHER“

Dieser Film hat mir deutlich gemacht, dass Martin Luther voll manisch gewesen ist. Als ich aus dem Kino heraus kam, fragte ich mich, wie Luther es geschafft hat, sich gegen die damals mächtigsten Menschen auf diesem Planeten durchzusetzen. Es wurde mir klar, dass Luthers eiserner Wille nicht gereicht hätte; nur die Hilfe und Unterstützung durch dessen Mentor, den Landesfürsten Friedrich, hat verhindert, dass Luther als Ketzer hingerichtet worden ist.

Genau da liegt das Problem: da sind auf der einen Seite visionäre Menschen, mit der Idee und auf der anderen Seite die so genannten „normalen Menschen“, die als Praktiker besser geeignet wären, diese Ideen in die Praxis umzusetzen, als es ein manisch disponierter in der Regel tun kann.

Ausnahmen wie Stephen King, Ted Turner und andere bestätigen diese Regel, wobei man bei genauer Kenntnis der Umstände vielleicht auch in deren Umfeld hilfreiche Menschen finden könnte, die zu deren Erfolg entscheidend beigetragen haben.

Ich überlasse es Ihnen, diesen Gedanken weiterzudenken...

Seelenreife

Das fernöstliche Bild dieser Welt zeigt uns den Weg. Alle Menschen, auch die, welche wir als unangenehm empfinden, sind von ihrem wahren Wesen her irrende Seelen auf der Suche. Gehe davon aus, dass diejenigen Menschen, die du als unangenehm empfindest, noch nicht die Seelenreife haben, die du bereits erlangt hast. Erinnerung dich daran, dass auch du erst dann in das Nirwana eingehen wirst, wenn alle anderen Seelen auch so weit sind. Daraus folgt: Sieh alle unangenehmen Zeitgenossen als suchende Seelen an, die deiner Hilfe bedürfen, und verhalte dich entsprechend. Aber Vorsicht! **Hüte dich vor Übertreibungen**, sonst kann es dir passieren, dass es dir wie Guido ergeht. Der hatte nämlich, nachdem er die oben beschriebene Sicht der Welt erlangt hatte, damit begonnen, jedes mal, wenn er an einer Gruppe von Punks vorbeikam, die Hände zu heben und „GOTT segne euch, meine Brüder“ zu rufen. „Ich weiß nicht, was ich falsch gemacht habe“, sagte er, als ich ihn in der Klinik besuchte. „Ich meinte es gut mit denen, und trotzdem haben sie mich zusammengeschlagen.“

Sorgerecht

Ein typischer Fall – Petra, eine 32-jährige manisch-depressive Mutter, beansprucht das Sorgerecht für ihre beiden Kinder. Sie ist wütend auf ihren Mann Frank, weil sie den Eindruck hat, dass dieser sie lieber für immer in einer Psychoklinik sähe und die Kinder für sich allein hätte. Die Tatsache, dass sie möglicherweise die gerade bezogene Wohnung wieder aufgeben muss, erzeugt bei ihr Stress. Ich kann das besser verstehen als jeder andere, weil ich ähnliche Situationen des Öfteren durchlebt habe.

Frank verweigert ihr die Zahlung des Unterhalts, zu der er gesetzlich verpflichtet ist, und er beansprucht nun seinerseits das Sorgerecht für die gemeinsamen Kinder. Frank hat lange um seine Beziehung mit Petra gekämpft – inzwischen hat er resigniert. Er glaubt nicht mehr daran, dass Petra wieder die Frau werden könnte, die er einmal geheiratet hat. Vor kurzem hat er eine neue Freundin gefunden, die selbst auch zwei Kinder hat. Frank kennt natürlich die Punkte die Petra zum Ausrasten bringen, und drückt darauf, damit das Jugendamt und der Jugendrichter den Eindruck bekommen sollen, Petra sei nicht fähig, die Kinder zu versorgen.

Auch Petra ist inzwischen in einer neuen Beziehung mit einem kinderlieben Mann. Hans hat sich mit meiner Hilfe in die Problematik „MANISCH-DEPRESSIV“ eingearbeitet. Er glaubt fest daran, dass Petra gesund werden kann, weil er meinen Heilsweg hautnah mit verfolgt und während dessen positiv Einfluss auf mich genommen hat. Realität ist, dass Petras Chancen, das Sorgerecht für ihre Kinder zu bekommen, sehr schlecht stehen. Sie hat jetzt

die Möglichkeit, sich und anderen zu beweisen, dass sie die Lektion „AKZEPTANZ“ gelernt hat.

Ratschläge für Petra:

Stelle dir vor, die Anhörung vor dem Vormundschaftsgericht wäre heute. Stelle dir weiter vor, dass du die Richterin bist, die in der Sache zu entscheiden hat.

Wie würdest du entscheiden, wenn die Mutter sich in einer Weise darstellte, die keinen Zweifel an der Tatsache aufkommen ließe, dass sie im Moment krank ist und dass sie das von ihr gewünschte Sorgerecht deshalb nicht in der Weise ausüben könnte, wie es notwendig wäre? Die Mutter bringt das den Tatsachen entsprechende Argument „*Mein Mann ist Alkoholiker*“ vor. Der bei der Verhandlung anwesende Mann stellt sich aber als lebensstüchtig und nicht alkoholisiert dar. Die Frau keift. Der Mann dagegen spricht ruhig, fällt nicht ins Wort, und so weiter. Kurz gesagt: Er stellt sich gut dar. Wem von den beiden würdest du das Sorgerecht für die Kinder zusprechen, wenn du die Richterin wärst?

Du hast den Vorteil, dass Richter dazu neigen, den Müttern das Sorgerecht zuzusprechen. Sieh zu, dass du dich dem Gericht in einer Weise präsentierst, die eine Entscheidung zu deinen Gunsten wahrscheinlich macht. Denke daran, dass der Kampf um die korrekte Bezahlung deines Unterhaltes und das Sorgerecht für deine Kinder ansteht! Es kommt in der nächsten Zeit darauf an, deiner Umwelt zu beweisen, dass du imstande bist, deinen Weg im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen zu gehen. Studiere die **Machtverhältnisse** besonders sorgfältig!

Es kann hilfreich sein, wenn du versuchst, die jeweils anstehende Sache mit den Augen deines jeweiligen Gegners zu sehen, mit den Augen deines Ex-Mannes Andreas, mit den Augen deiner Mutter, mit den Augen des Vormundschaftsrichters und so weiter.

Das Jugendamt hat die Macht, darüber zu entscheiden, ob du das Sorgerecht über deine Kinder bekommst oder nicht. Der Jugendrichter wird diese Entscheidung entsprechend dem Bild fällen, das du ihm bietest. Deshalb sage ich dir in aller Deutlichkeit: „*Du hast es in der Hand, niemand sonst*. Was nutzt es dir, Recht zu haben, wenn du dieses Recht nicht durchsetzen kannst? Wie wirst du dich entscheiden, wenn du nur die Wahl zwischen den Alternativen „*ohne meine Kinder in Freiheit*“ oder „*ohne meine Kinder in der Klinik*“ hast?



Denke darüber nach und verhalte dich so, dass du die größtmöglichen Chancen hast, die Möglichkeit „*mit meinen Kindern zu Hause*“ zu verwirklichen.

Das heißt nicht, dass du dich nicht weiter um das Sorgerecht bemühen solltest, **im Gegenteil**: Stelle bei dir einen Zustand her, der es allen Beteiligten erlaubt, deinem Wunsch zuzustimmen. Versuche dein Bestes! **Akzeptiere**, wenn du dein Ziel dennoch nicht erreichst. Höre auf, Schuld bei anderen zu suchen; im Moment fühlst du dich damit möglicherweise besser, aber langfristig gesehen wirst du dich schlechter fühlen.

Was ist zu tun? Du kannst die Umstände beklagen, aber was bringt dir das? Oder du kannst – mit den dir zur Verfügung stehenden Mitteln – versuchen, diese unvollkommene Welt in eine vollkommene zu transformieren. Ein solcher Vorgang braucht Zeit, und deine gerade anstehenden Probleme wollen nicht warten.

Wem würde es nützen, wenn du jetzt ausrastetest?

Die Antwort auf diese Frage ist einfach:

- deinem Ex-Ehemann (Andreas)
- der Pharmaindustrie
- den Psycho-Ärzten
- der Psycho-Klinik, den dort beschäftigten Pflegern, Köchen, Putzfrauen und vielen anderen mehr.

Das ist – leider – kein Witz!

Das kapitalistische System ist menschenfeindlich und krankmachend. Das gilt auch für die scheinbaren Gewinner dieses Spiels. Auch diese Menschen haben Angst, von noch größeren Haien geschluckt zu werden. Angst vor politischer Veränderung, Angst, entführt zu werden Angst vor dem Tod, weil sie das Zusammengeraffte dann nicht mitnehmen können. Wenn Petra den Vater ihrer Kinder als „LUMPEN, ALKOHOLIKER, BETRÜGER“ und so weiter bezeichnet, hat sie damit – auch aus meiner Sicht gesehen – Recht. Andreas, ihr Ex-Ehemann ist das, was diese Gesellschaft wohlwollend einen „CLEVEREN VOGEL“ nennt: er findet immer einen Weg, seine Interessen so durchzusetzen, dass man ihm juristisch nichts kann. Einer von den Menschen, die mit ihrer Firma Pleite machen und die gleiche Firma dann unter dem Namen der Oma weiterführen. Alles, was vorher ihm gehört hat, gehört dann der Oma: Villa, Mercedes, Yacht und so weiter. Der clevere Vogel besitzt diese Dinge dann nicht mehr, er benutzt sie nur noch. Dass er nur noch ein kleines Gehalt bezieht, sei nur am Rande erwähnt. Die Tragödie unseres Planeten ist, dass es solche cleveren Vögel heute an jeder Ecke gibt, und dass ein großer Teil der Menschheit sie bewundert, statt sie zu verachten.

 Kommentar:

In der manischen Phase tut man Dinge, die man mit nüchterner Überlegung nicht täte und man sagt Worte, die man besser nicht sagte. Damit meine ich nicht, dass alles, was unsere Gesellschaft unter dem Begriff Vernunft versteht, richtig ist. Im Gegenteil: Vernünftig-Handeln im Sinn der heutigen Zeit verlangt oft, dass der Mensch sich konträr zu dem verhält, was er als Wahrheit erfährt oder dafür hält. Dennoch muss der manisch-betonte Mensch zur Kenntnis nehmen, dass im Moment eine Egoisten-Unkultur besteht, in der die negativen Kräfte die Macht haben. Intelligentes Handeln besteht darin, diese Kräfte mit ihren eigenen Waffen zu schlagen.

Ich betone an dieser Stelle noch einmal deutlich, dass meine Forderung nach absoluter Ehrlichkeit sich auf die Gesetze GOTTES bezieht, die in den zehn Geboten niedergeschrieben worden sind. Das bedeutet **nicht**, dass Ehrlichkeit darin besteht, von Menschen geschaffene Gesetze zu befolgen, die gemacht worden sind, um damit den Besitzstand egoistischer Menschen zu sichern. Dies zur Klärung, weil mir bezüglich der Geschichte „EIN CLEVERER VOGEL“ vorgeworfen wurde, Stephan hätte sich ebenfalls clever verhalten.

Im Gegensatz zu dem Herrn Vogel in dieser Geschichte, der seine Macht mit Hilfe der Gerichte ausleben wollte, um Stephan eins auszuwischen, hat Stephan nur das verlangt, was ihm laut Arbeitsvertrag zustand.

Universen

Jeder Mensch ist der Mittelpunkt seines eigenen Universums und hat deshalb eigene Wünsche und ein Recht auf sein eigenes Leben. Erwarte deshalb nicht, dass deine Mitmenschen ihre Wünsche den deinen unterordnen!

Zeitqualität

Ich habe vor vier Jahren Don Johnsons Buch über „ROLFING“ gelesen. Danach wusste ich, dass das eine gute Therapie für mich sein würde. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt nicht das Geld, diese Therapie zu bezahlen, die aus zehn Sitzungen besteht.

Statt auf die Krankenkasse zu schimpfen, die diese alternative Methode nicht anerkennt, habe ich akzeptiert, dass es damals im Rahmen meiner finanziellen Möglichkeiten nicht machbar war. Irgendwann habe ich nicht mehr an „ROLFING“ gedacht. Ab und zu gab es einen Hinweis, aber ich konnte das Geld nicht aufbringen. Ich habe weiter an mir gearbeitet, indem ich Bücher über richtige Ernährung und über Bewusstseinsweiterung gelesen habe.

Ich habe in jenen Jahren Nebenverdienste gehabt, und ich hätte die Therapie machen können, wenn ich es **wirklich** gewollt hätte. Ich wusste bereits, dass es für alles einen richtigen Zeitpunkt gibt, und dieser war offensichtlich noch nicht gekommen. Und dann, plötzlich, war „Rolfing“ wieder einmal Thema: ich empfahl Freunden, diese Therapie zu machen und aus dieser Empfehlung ist eine Selbsthilfegruppe entstanden. Wir haben eine Therapeutin gefunden, die uns einen Preis gemacht hat, den auch ich mir leisten konnte. So kommt alles zu dem, der warten kann.

Ist Manie steuerbar?

Ich habe in den letzten Monaten zeitweise bei mir bewusst einen Zustand der kontrollierten Manie herbeigeführt, damit das Buch, das Sie jetzt lesen, authentisch ist. Das Schreiben und die Produktion des Buches sind eine gute Gelegenheit, die Richtigkeit der darin aufgestellten Thesen an mir selbst zu erproben.

Es ist notwendig, dass ich mir in jeder Phase der Produktion klarmache, dass ich das Buch nur dann in einer angemessenen Zeit fertig stellen kann, wenn ich nicht selbst krank werde. Meine Leitsätze in solchen Situationen lauten:

- **Vermeide Schlafmangel!**
- **Erzeuge keinen Terminstress!**
- **Eile mit Weile!**
- **Erreiche dein Ziel!**

Ja, ich kann mir inzwischen sehr gut vorstellen, mich mittels Schlafmangel in einen manischen Zustand hinein zu bringen, um das zu bekommen, was ich einen „KREATIVEN INPUT“ NENNE.

Die Akzeptanz des Lebens mit all seinen Facetten hat bei mir allerdings dazu geführt, dass ich keine Notwendigkeit für derartige Experimente mehr sehe. Wichtigste Komponente für einen derartigen Versuch ist nach meiner Erkenntnis die Anwesenheit eines Begleiters, der den Versuch von außen kontrolliert und bestimmt, wann es an der Zeit ist, das Experiment zu beenden.



Ich warne meine manisch-disponierten Leser **ausdrücklich** davor, einen solchen Versuch, wenn überhaupt, zu früh und ohne die Hilfe eines kompetenten Begleiters zu unternehmen!

Die wichtigste Komponente heißt Schlaf

Schlaf ist eines der wichtigsten Elemente menschlichen Seins. Unterschiedliche Menschen benötigen unterschiedliche Mengen davon. Meine diesbezügliche Erkenntnis lautet: „*Je reiner der Mensch lebt, desto weniger Schlaf benötigt er.*“ Das Wort „rein“ bezieht sich hier sowohl auf den körperlichen als auch auf den mentalen Bereich.

- Ein Raucher benötigt mehr Schlaf als ein Nichtraucher.
- Ein Negativdenker benötigt mehr Schlaf als ein Positivdenker.
- Ein Mensch, der Psychopharmaka schluckt, benötigt viel mehr Schlaf als jemand, der solche Medikamente nicht einnimmt.
- Jemand, der viel Bewegung an frischer Luft hat, benötigt weniger Schlaf als jemand, der nur im Haus herumhängt

Was für den einen zuviel ist, kann für den anderen zu wenig sein. Finde heraus, wie viel Schlaf du benötigst. Weiterhin ist es wichtig, herauszufinden, ob du ein Tagmensch oder ein Nachtmensch bist.

Ich zum Beispiel bin ein Frühaufsteher: Meine beste Zeit ist der frühe Morgen. Deshalb ist mein idealer Rhythmus, abends gegen 21.00 Uhr schlafen zu gehen und zwischen 3.00 und 4.00 Uhr morgens aufzustehen. Wenn sich ein Tagmensch mit einem Nachtmenschen verbindet, wird das unausweichlich zu Konflikten führen, die in Krankheit münden können.

Manie äußert sich oft darin, dass der betroffene Mensch Ideen hat, die der Verbesserung dieser Welt dienen sollen. Oft kommt eine Zeitkomponente ins Spiel: Der Untergang des Planeten ist nahe oder ähnliches. Solche Dinge können dazu führen, dass der Betroffene meint, **seine Arbeit sei so wichtig**, dass er eine Zeitlang mit weniger Schlaf auskommen müsse.

Die Folge ist, dass dieser Mensch in der Psycho-Klinik landet, weil er ein „GESETZ DER NATUR“ nicht beachtet hat. Das Ergebnis ist dann oft, dass die **wichtige** Arbeit – die zum Schlafmangel geführt hat – paradoxer Weise nicht zu Ende geführt wird.

„Der **Anker** für derartige Situationen lautet: „*Wer zu schnell ist, läuft oft am Ziel vorbei.*“

Prioritäten

Jeder von uns hat für das, was wir „Tag“ nennen, 24 Stunden zur Verfügung. Die Frage ist nur, was wir mit dieser Zeit anfangen. Wenn die Zahl der Aktivitäten, die wir uns für den Tag vorgenommen haben, nicht in den uns verfügbaren zeitlichen Rahmen passt, müssen wir uns entscheiden, was uns wichtig ist und was nicht. Wenn „ALLES“ wichtig ist, müssen wir Prioritäten setzen, weil wir sonst in der Klinik landen.

„Einen Schritt nach dem anderen tun“ und „Den zweiten Schritt nicht vor dem ersten tun“ waren wichtige Lektionen, die ich zu lernen hatte. Die finale Erkenntnis ist das Paradoxon: *„Langsam geht am schnellsten!“*

Akzeptanz

Je öfter du dich mit den Themen „MACHTVERHÄLTNISSE“ und „GESETZ DER NATUR“ befasst, desto eher wird sich die dritte notwendige Komponente – „AKZEPTANZ“ – einstellen. Bis dahin musst du die erforderlichen Stunden Schlaf zur Not auch erkämpfen; ich beschreibe im Folgenden, was ich vor langer Zeit getan habe.

Es war in der Zeit nach meinem viermonatigen Aufenthalt in der Psycho-Klinik Riedstadt, als ich schon erkannt hatte, dass genügend Schlaf eines der wichtigsten Mittel ist, den Ausbruch der krankhaften manischen Phase zu verhindern. Ich war gerade entlassen worden und hatte mit etlichen Problemen zu kämpfen. Während meines Klinikaufenthaltes hatte man mir, wie bereits erzählt, die Wohnung, in der ich vorher gewohnt hatte, fristlos gekündigt und meinen Besitz in einer feuchten, ungeheizten Garage eingelagert. Die Garage war ungenügend verschlossen gewesen, und es hatte sich jeder, der wollte, aus meinen Sachen bedient.

 Kommentar:

Du kannst dir vorstellen, wie mir zumute gewesen ist: Der Schrei nach dem Rechtsstaat ertönte. Ich will die Geschichte nicht in allen Einzelheiten schildern. Hier nur soviel: Ich habe das, was ich für mein Recht hielt, **nicht** bekommen.

Ich habe auf die Polizei und die Gesellschaft geschimpft, aber das hat nichts genutzt; es hat nur meine Energie vermindert – heute würde ich das nicht mehr tun, sondern den Verlust noch schneller akzeptieren.

Was ist „REALITÄT“?

Kleine Kinder sehen Elfen und Gnome. Sie teilen uns das mit, indem sie „*Guck mal Mama, da steht eine Elfe*“ sagen und auf die Stelle zeigen, an der sie die Erscheinung wahrnehmen.

Wenn das Kind nach Meinung der Mutter alt genug ist, wird es nach Ansicht der Menschen Zeit, mit derartigen Phantasievorstellungen aufzuräumen. Die Mutter sagt dann: „*Das bildest du dir nur ein. Elfen und Gnome gibt es nur im Märchen*“, oder ähnliches. Die „TECHNIK“ besteht darin, dass sie das oft genug wiederholt, bis auch das Kind seine Wahrnehmung im Sinne der Erwachsenen deutet.

Das, was wir Realität nennen, ist eine ständig wechselnde Folge von Wahrnehmungsinterpretationen, die wir mit in uns hinein programmierten Bildern vergleichen. Indem wir uns diese Bilder zu Eigen machen, werden wir „MITGLIEDER“ der Gesellschaft. Stellen Sie sich ein Kind vor, das in völliger Einsamkeit von Eltern aufgezogen wird, die ein Experiment machen wollen. Sie programmieren das Baby mit all den Worten, die wir täglich gebrauchen, vertauschen aber den Sinn. So zeigen sie zum Beispiel auf ein Auto und sagen „*Das ist ein Kugelschreiber*“. Anstelle von „*Zebra*“ sagen sie „*Reiher*“, anstelle von „*Haus*“ „*Garten*“ und so weiter. Können Sie sich vorstellen, was passieren wird, wenn dieses Kind in unsere Welt kommt?

Spirituelle „Krieger“ wissen, dass unser Bild der Welt nur eines von vielen möglichen ist. Sie sehen unsere Realität als eine von vielen. Ziel des spirituellen Kriegers ist es, zu lernen, von einer Realität in die anderen zu wechseln und sich jeweils nach den dort herrschenden Regeln zu bewegen und zu artikulieren. Menschen, die Drogen nehmen, gehen für die Dauer der Zeit, in der die Droge wirkt, in andere Welten. Das ist es, was den Konsum von Drogen so faszinierend macht. Das heißt nicht, dass ich **für** den Konsum von Drogen bin, denn wenn die Wirkung der Droge nachlässt, bist du wieder der kleine Mensch, der du vor der Einnahme der Droge gewesen bist.



Drogen sind keine Lösung – sie verschlimmern in der Regel die Probleme, deretwegen man sie genommen hat.

Was kann ich glauben, was nicht?“

„Ich glaube nur das, was ich sehen oder überprüfen kann!“, sagt der Mensch von heute. Diese Aussage stimmt in den meisten Fällen nicht, denn wir glauben oft ungeprüft, was „WISSENSCHAFTLER“ und „FACHLEUTE“ uns sagen. Wenn zum Beispiel der Computer, das Auto oder der Fernsehapparat nicht funktionieren, glauben wir in der Regel das, was ein Fachmann uns sagt, ohne dass wir seine Aussage überprüfen können. Achten Sie einmal darauf, in wie vielen Bereichen Sie glauben, was irgendjemand Ihnen erzählt hat.

Ich selbst entstamme einer atheistischen Familie. „Religion ist Opium für das Volk!“, pflegte mein Vater vollmundig zu sagen. Dementsprechend bin ich erzogen worden. Wenn mir jemand bis zu meinem 40-ten Lebensjahr etwas über Spiritualität und Gott hätte erzählen wollen, wäre er von mir ausgelacht worden. Meine erste große Psychose hat mich eines Besseren belehrt.

„Ich werde an euch glauben, sobald ihr es fertig bringt, aus jenem Heuhaufen dort ohne Zuhilfenahme einer Kuh oder einer Ziege einen Liter Milch zu machen!“, pflegte Srila Praphupad, der Gründer der Hare-Krishna-Bewegung zu sagen, wenn er mit Wissenschaftlern diskutierte. Das war meist das Ende der Diskussion, denn solches vermag „die WISSENSCHAFT“ bis zur Stunde nicht zu leisten.

Was ist deine BERUFUNG?

In unserer Gesellschaft ist „BERUF“ leider nur in Ausnahmefällen gleichbedeutend mit „dazu berufen sein“. Das Problem ist, dass sich junge Menschen in unserer Gesellschaft für diesen wichtigen Aspekt ihres Lebens in einem Alter entscheiden müssen, in dem sie die Konsequenzen dieser Entscheidung noch nicht übersehen können.

Berufsberatungen und Arbeitsamt sind auch nicht gerade hilfreich: So wurde mir zum Beispiel im Alter von 52 Jahren noch eine Ausbildung zum Tischler bezahlt, obwohl zu diesem Zeitpunkt klar war, dass kein Unternehmer in Deutschland einen umgeschulten Schreiner dieses Alters einstellen würde

Einer meiner Freunde ist Manfred – seit Jahren arbeitslos, weil er den Beruf hasst, den er einmal gelernt hat. Manfreds „BERUFUNG“ ist, ein Heiler zu sein. Er hat die besten Voraussetzungen zum ROLFER, weil er lange Zeit als Assistent eines Masseurs tätig gewesen ist.

Ein ausgebildeter Rolfer verlangt und bekommt in Deutschland 140,- bis 250,- DM pro Behandlung. Aber: Weder das Arbeitsamt noch eine Bank finanzieren ihm die Ausbildung zum Rolfer, weil diese Therapieform nicht *wissenschaftlich anerkannt* ist.

Demokratie

Unsere Demokratie funktioniert – zumindest in Teilbereichen. Da werden durchaus gute Gesetze beschlossen. Wie zum Beispiel eines, dass das zu nahe Auffahren bei hohen Geschwindigkeiten unter Strafe stellt.

Aber wie es so ist, gibt es neben den gesetzgebenden Körperschaften noch die Lobbyisten. Die sorgen dafür, dass die Gesetze zu Gunsten ihrer Klientel verwässert, oder deren korrekte Befolgung durch Druck auf die ausführenden Körperschaften verhindert wird. Ich nenne Beispiele dafür:

- ◆ Es gibt in Deutschland das Jugendschutzgesetz, welches unter anderem vorsieht, dass Kinder und Jugendliche nicht rauchen sollen. Gemäß diesem Gesetz stellt jeder Verkauf von Tabakwaren an Jugendliche eine strafbare Handlung dar. Das es dennoch in Deutschland mehr als 700.000 Zigarettenautomaten gibt, die vom Staat genehmigt sind, zeigt, wem unsere „STAATSDIENER“ sich verpflichtet fühlen.
- ◆ Das Parken auf für Behinderte reservierten Parkplätzen kostet in Deutschland nur 30 DM. Viel zu wenig, als dass man Bonzen und Besserverdienende damit davon abzuhalten könnte, dort zu parken. Indem man die Strafe so niedrig macht, forciert man die genannte Gesellschaftsschicht, dort zu parken und ihren Obolus zu bezahlen, der die Staatskasse füllt. Der Wunsch der gesetzgebenden Körperschaft hingegen war, diese Parkplätze durch Androhung einer Strafe denen **frei** zu halten, die ihrer bedürfen.
- ◆ Neuerdings ist das Telefonieren im Auto nur noch dann gestattet, wenn dieses mit einer so genannten Freisprechanlage ausgestattet ist. Der Kauf einer solchen Anlage bringt Geld in die Kassen der Industrie. Ich meine, dass der Autofahrer sich auch dann, wenn er mittels Freisprechanlage telefoniert, nicht hundertprozentig auf den Straßenverkehr konzentrieren kann.

Das oben angesprochene Gesetz, welches zu nahes Auffahren unter Strafe stellt, wurde in Deutschland vor zirka 14 Jahren beschlossen. Die Einhaltung dieses Gesetzes wird auch heute noch nicht so durchgesetzt, wie es –auch nach Ansicht einiger Verkehrsexperten – getan werden müsste. Von diesem Gesetz handelt die folgende wahre Geschichte.

Gesetze und ihre Auslegung

Als Marc, ein junger Autobahnpolizist, nach seiner Streife in seine Dienststelle kam, erwartet ihn dort schon ein „EMPFANGSKOMITEE“ in Form mehrerer Vorgesetzter. In seinem Polizeirevier war nämlich in den vergangenen Stunden das Telefon heißgelaufen.

Anwälte hatten sich dort beschwert, dass ihren einflussreichen Klienten – so wie das neue Gesetz es vorsieht – der Führerschein an Ort und Stelle entzogen worden war.

„So ist das neue Gesetz nicht gedacht!“, versuchte man ihm klar zu machen. Und, sinngemäß: „Das Gesetz ist für jugendliche Raser gedacht, nicht aber für einflussreiche Geschäftsleute auf ihrer Fahrt zu wichtigen Kunden und Konferenzen.“

Marc wollte das nicht einsehen. Daraufhin attestierte ihm ein Amtsarzt, er sei manisch-krank und verfügte die Zwangseinweisung in eine psychiatrische Klinik. Einige Wochen später bekam Marc einen Tag Ausgang aus der „GESCHLOSSENEN“. Er erschien still auf seiner Dienststelle, antwortete auf Fragen seiner Kollegen nur einsilbig, machte sich in seinem Spind zu schaffen und verschwand. Erst zehn Tage später fand man ihn – erschossen mit seiner eigenen Dienstwaffe – in einem Kornfeld.

✂ Kommentar:

Die in dieser Geschichte geschilderten Ereignisse lösten bei mir eine heftige Psychose aus, in deren Verlauf die beiden folgenden Geschichten passiert sind. Diese Geschichten sind authentisch, sie sollen meinen Lesern zeigen, dass ich kein leichter Fall gewesen bin.

Achtung Bremsstest

Als ich wenige Tage nach der Bekanntgabe von Marcs Tod mit dem Kleinwagen meines Vaters eine Fahrt auf der Autobahn machte, fuhr ein dicker BMW bei Tempo 140 so nah auf mich auf, dass ich sein Nummernschild nicht mehr sehen konnte. Das machte mich wütend, denn bei Diskussionen über Marcs Tod hatte ein Experte die Meinung vertreten, dass zu nahes Auffahren einem Mordversuch gleich kommt. Dies, weil der Vorfahrende im Falle eines Crashes fast immer die stärkeren Verletzungen erleidet. Ich tippte zunächst die Bremse leicht an, um dem Fahrer des BMW zu signalisieren, dass er den gesetzlich vorgeschriebenen Sicherheitsabstand weit unterschritten hatte. Das führte dazu, dass dieser seinerseits seine Lichthupe in der Absicht betätigte, mich von der Überholspur zu vertreiben.

Meine Reaktion war psychotisch: Ich dachte „Achtung Bremsstest!“ und machte eine Vollbremsung. Der BMW-Fahrer auch. Als wir fast zum Stehen gekommen waren, beschleunigte ich wieder und fuhr befriedigt davon, weil ich wahrgenommen hatte, dass der Fahrer des BMW mit zitternden Knien aus seinem Auto ausgestiegen war. Ich war hoch befriedigt, dem „die Lektion seines Lebens“ erteilt zu haben.

Der „ERFOLG“ meiner Aktion veranlasste mich, in den darauf folgenden Tagen derartige Situationen zu forcieren. An die Gefahr, in die ich mich damit begab, habe ich nicht gedacht. Glücklicherweise hatte ich einen Schutzengel. Dieser trat in Person eines meiner

Brüder auf den Plan, der mir das Auto meines Vaters mittels Zweitschlüssel abnahm. Von meinen Aktionen auf der Autobahn hatte er nichts gewusst.

✍️ Kommentar:

Das ist eine der Situationen, von denen ich **heute** sage, dass man mich damals zwangsweise in eine psychiatrische Anstalt hätte einweisen müssen. Damals hätte ich das nicht eingesehen. Im Gegenteil: ich habe mich im Recht gefühlt.

In der ersten Ausgabe meines Buches habe ich mich nicht getraut, diese Geschichte zu veröffentlichen, weil ich dachte, dass das im Nachhinein strafrechtliche Konsequenzen haben könnte. Inzwischen habe ich mich davon überzeugt, dass dem nicht so ist. Der Fall ist inzwischen verjährt. Außerdem ist diese Handlung gemäß höchstrichterlicher Rechtsprechung damals im Zustand der temporären Unzurechnungsfähigkeit passiert. Doch Vorsicht: wer glaubt, er könne diese Rechtsprechung clever zu seinem Vorteil ausnutzen, begibt sich auf dünnes Eis.

Vandalismus?

Als manisch-betonter Mensch neigte ich dazu, Veränderungen in meinem Leben brachial anzugehen. So geschah es auch, als ich zu der Überzeugung kam, dass der Mensch keine Tiere essen sollte: Ich hörte von einem Tag auf den anderen auf, Fleisch zu essen und wurde zum Vegetarier. Was ich nicht beachtet hatte, war, dass unser Körper auf solche Manöver heftig reagiert. Aus diesem Grunde warnen Experten davor, Dinge, die man dem Körper lange zugeführt hat, abrupt abzusetzen, sondern empfehlen, sie *auszuschleichen*.

Dienstags hörte ich mit dem FLEISCH-ESSEN auf – am darauf folgenden Samstag landete ich als rätselhafter Fall der Woche in einer orthopädischen Klinik. Beide Knie waren auf den doppelten Umfang angeschwollen – jede Bewegung der Beine schmerzte ungeheuer. Die Erlebnisse in der Klinik enthalten Material für eine Reihe von Geschichten, die ich hier nicht erzählen möchte. Es endete damit, dass ich mich selbst aus der Klinik entließ (!) und versuchte, die Sache alternativ zu heilen.

Rückblickend kann ich sagen, dass ich mich zu diesem Zeitpunkt bereits in einer psychotischen Phase befunden haben muss. Erstaunlich, dass niemand das bemerkt hat. Unter anderem **bildete ich mir** ein, mit dem mir zur Verfügung stehende Auto meines Vaters meines Leidens wegen auf den für Behinderte reservierten Parkplätzen parken zu dürfen.

Ich erlebte, was Behinderte in Deutschland tagtäglich erleben: Leute wie meinen Bruder, die hochnäsig sagen: „*Behindertenparkplätze? Eine gute Sache! Aber wenn ich mein wichtiges Angebot bei der Stadtverwaltung abgeben muss, müssen die Behinderten eben mal warten!*“

Mein Zustand verschlimmerte sich täglich mehr. Ich hatte niemanden, der mich versorgte, und musste deshalb selbst einkaufen.

Für den Weg aus meiner Wohnung bis zum Auto – normalerweise eine Sache von zwei Minuten – benötigte ich fast eine halbe Stunde. Da war ich natürlich froh, dass es Behindertenparkplätze gibt und wütend, wenn ich sehen musste, wie oft diese von Leuten benutzt werden, die nicht behindert sind.

Die Geschäftsleitung des Kaufhauses, in dem ich einkaufte, hatte das Parkhaus vorbildlich geplant: Sechs Parkplätze für Behinderte in unmittelbarer Entfernung der Aufzüge, die in die Geschäftsräume führen.

Können Sie sich vorstellen, was ein Behinderter fühlt, wenn er sich an diesen Parkplätzen vorbei quält und sieht, dass dort nur dicke Autos von **nicht** behinderten Wohlstandsbürgern geparkt sind?

Ich bin damals ausgerastet. Ich habe gewütet wie ein Irrer! Einmal stieß ich meinen Einkaufswagen wütend mehrmals in die Seite eines Mercedes, ein anderes Mal riss ich einem großen Ford die Seitenspiegel ab und packte sie auf dessen Dach. Ein weiteres Mal schlug ich einem Sportwagen sämtliche Scheiben ein. All das tat ich am hellen Tag – ein Wunder, dass mich niemand dabei beobachtete, denn es handelte sich um ein gut frequentiertes Kaufhaus.

Auch in diesem Fall trat nach einer Weile mein Schutzengel in Aktion: Wie schon in der vorherigen Geschichte beschrieben, wurde das Auto *von mir genommen*.

🗒️ Kommentar:

Das ist eine der Situationen von krankhafter Manie, in welcher der Betreffende in eine psychiatrische Klinik oder eine andere geeignete Einrichtung eingewiesen werden sollte. Was natürlich nicht heißt, dass wir – die Gesunden – uns nicht einmal Gedanken darüber machen sollten, ob es richtig ist, dass Gesunde ihre Autos auf den für Behinderte reservierten Parkplätzen abstellen.

7. Besonderes für Partner und Angehörige

Hinweis für Betroffene

Wie der Titel schon sagt, ist dies ein Kapitel, das in besonderem Maße für deinen Partner und/oder deine Angehörigen bestimmt ist. Es kann gut für dich sein, dieses Kapitel zunächst **nicht** zu lesen, weil sonst gewisse Strategien deiner Eltern dir gegenüber *enttarnt* und damit unwirksam werden **können**. Entscheide selbst, ob du diese „BÜCHSE DER PANDORA“ öffnen willst oder ob du sie besser noch eine Weile geschlossen lässt. Lies aber – sofern du dich für die erste Möglichkeit entscheidest – zuerst das ganze Buch, bevor du mit deinem Partner oder deinen Eltern diskutierst. Übe dich in **Demut und Bescheidenheit** und verzichte bewusst darauf „RECHT“ haben zu wollen – mein größter Tag war der, an dem ich aufhörte, rechthaberisch zu diskutieren.

Hinweis für Partner und Angehörige

Ich hoffe sehr, dass Sie den „wichtigen Hinweis“ in meiner Website gelesen haben und ihm gefolgt sind. Lesen Sie nun erst dieses Kapitel und dann das gesamte Buch, bevor Sie entscheiden, wie Sie bezüglich der Weitergabe desselben vorgehen.

Grundtendenz aller Briefe, die mir von Partnern und Angehörigen geschrieben wurden, war: *„Seit wir ihr Buch gelesen haben, können wir unsere manisch-kranken Angehörigen besser verstehen. Wir sind fähiger geworden, mit ihm umzugehen und es gibt weniger Streit.“*

Das ist ein Anfang. Bis zu dem, was ich „Heilung“ nenne, ist es jedoch ein weiter Weg. Bei mir hat er fast zehn Jahre gedauert – wenn es bei Ihrem Partner oder Angehörigen in zwei Jahren gelingt, wäre das schon ein *großer* Erfolg. So viel zum zeitlichen Rahmen – was natürlich nicht ausschließt, das es im Einzelfall auch einmal kürzer oder länger dauern kann.

Die wichtigste Erkenntnis

Man kann Manisch-Depressive nicht zwangstherapieren! Aber man kann ihnen einen wichtigen Stein mit Namen „VERSTRICKUNGEN IN SCHICKSALE DES FAMILIENVERBUNDES“ aus dem Weg räumen. Ich unternehme den Versuch, das anhand einer kleinen Geschichte deutlich zu machen, die vor nicht all zu langer Zeit passiert ist:

Kurze Zeit, nachdem ich im Fernsehen einen Bericht über „Familienstellen nach Bert Hellinger“ gesehen hatte, begegnete ich Uwe, einem jungen Mann, der an einem solchen Seminar teilgenommen hatte.

Uwe ist der dritte Sohn einer Familie, die in zweiter Generation ein Saatgut- und Landmaschinengeschäft betreibt. Seine beiden älteren Brüder haben studiert und sind bereits in ihren Berufen tätig; für den jüngsten Sohn hatte der Vater die Übernahme des Geschäftes vorgesehen. Aber Uwe wollte das nicht; sein Wunsch ist Sozialarbeiter zu werden. Darüber hatte es in der Familie viel Streit gegeben – bis Uwe schließlich klein beigab. Kurz danach gab einer von Uwes Freunden ihm den Rat, seine Familie „aufzustellen“.

„Als ich nach diesem Wochenende nach Hause kam“, sagte Uwe im Zuge seiner Erzählung, „**fand ich das Energiefeld unserer Familie verändert vor**. Mein Vater – der von dem Seminar nichts wusste – kam am Tag darauf **von sich aus** auf mich zu und sagte etwas wie *›Ich habe noch einmal über deine Situation nachgedacht. Es war Unrecht von mir, dass ich dich in einen Beruf hinein zwingen wollte, den du nicht willst.‹*. Mein Vater entschuldigte sich für sein egoistisches Verhalten und versprach, mir bei der Realisierung meines Berufswunsches behilflich zu sein.“

☞ Hinweis für Angehörige und Partner:

Sie können etwas Ähnliches tun. Sie, ein enger Familienangehöriger oder ein Partner, können das Familiensystem des Manisch-Kranken anstelle des Betroffenen von **Ihrer** Seite aus klären, indem **Sie** an einem Hellinger-Workshop teilnehmen. Informieren Sie sich, indem Sie an einem Info-Abend eines Therapeuten in Ihrer Nähe teilnehmen. Die Adressen finden Sie im Internet unter „www.hellinger.com“.

Die Dynamik von Geben und Nehmen

Wenn wir von anderen etwas bekommen – und sei es noch so schön –, verlieren wir unsere Unabhängigkeit und Unschuld. Denn wenn wir nehmen, fühlen wir uns dem Geber verpflichtet und bei ihm in Schuld. Diese Schuld erleben wir als Unlust und als Druck, und wir versuchen, sie loszuwerden, indem wir selber geben. Es gibt kein Nehmen ohne diesen Preis.

Unschuld hingegen erfahren wir als Lust. Wir fühlen sie als Anspruch, wenn wir gegeben haben, ohne selber zu nehmen, und wenn wir mehr geben, als wir nehmen. Und wir empfinden Leichtigkeit und Freiheit, wenn wir zu nichts verpflichtet sind, zum Beispiel,

wenn wir nichts brauchen oder nehmen, oder, ganz besonders, wenn wir nach dem Nehmen auch gegeben haben. Um diesen Zustand der Leichtigkeit und Freiheit zu erreichen oder festzuhalten, kennen wir drei typische Verhaltensweisen.

Die erste ist

DAS AUSSTEIGEN

Manche wollen ihre Unschuld bewahren, indem sie sich weigern mitzumachen. Sie machen lieber dicht, als dass sie nehmen. Dann sind sie auch zu nichts verpflichtet. Das ist die Unschuld der Nichtspieler, die sich nicht die Finger schmutzig machen wollen.

Sie kommen sich als „besonders“ oder „besser“ vor – doch sie leben auf Sparflamme und fühlen sich entsprechend leer und unzufrieden.

Dieser Haltung begegnen wir bei vielen **Depressiven**. Ihre Weigerung zu nehmen bezieht sich zuerst auf Vater oder Mutter oder auch auf beide Eltern. Später übertragen sie diese Weigerung auch auf andere Beziehungen und auf die guten Dinge dieser Welt.

Einige begründen ihre Weigerung zu nehmen mit dem Vorwurf, was ihnen angeboten oder gegeben wurde, sei nicht das Richtige oder zu wenig. Andere rechtfertigen ihr Nichtnehmen mit den Fehlern der Geber. Das Ergebnis bleibt jedoch immer das gleiche: Sie bleiben untätig und leer. Die umgekehrte Wirkung sehen wir bei jenen, denen es gelingt, ihre Eltern so zu nehmen, wie sie sind, und von ihnen alles zu nehmen, was sie ihnen geben. Dieses Nehmen erleben sie als eine ständige Zufuhr von Energie und Glück. Es macht sie fähig auch andere Beziehungen zu haben und in ihnen viel zu geben und zu nehmen.

◆ DAS HELFER-IDEAL

Eine zweite Weise, Unschuld zu erfahren, ist der Anspruch an andere, wenn ich ihnen mehr gegeben habe, als sie mir. Diese Unschuld ist meist nur vorübergehend, denn sobald auch ich vom anderen nehme, hört mein Anspruch auf. Manche Menschen aber halten ihren Anspruch lieber aufrecht, als dass sie sich etwas geben lassen. Gleichsam nach dem Motto *„Lieber sollst du dich verpflichtet fühlen, als ich.“* Diese Haltung finden wir bei Idealisten und wir kennen sie als „HELFER-IDEAL“.

Doch solche anspruchsvolle Freiheit von Verpflichtungen ist beziehungsfeindlich. Denn wer nur geben will, der hält fest an seiner Überlegenheit, die nur vorübergehend sein darf, weil sonst dem anderen die Ebenbürtigkeit verweigert wird. Von dem, der selbst nichts nehmen will, wollen andere bald nichts haben. Sie ziehen sich zurück oder werden ihm böse. Solche Helfer bleiben einsam und sind oft verbittert.

◆ DER AUSTAUSCH

Die dritte und schönste Weise, Unschuld zu erfahren, ist die Entlastung nach dem Ausgleich, wenn wir sowohl genommen, als auch gegeben haben. Dieser Austausch von Geben und Nehmen spielt sich zwischen den Beteiligten ab. Das heißt, wer vom anderen

etwas nimmt, gibt diesem auch entsprechendes zurück. Doch nicht nur auf den Ausgleich kommt es dabei an, sondern auch auf den Umsatz.

Der kleine Umsatz von Geben und nehmen bringt kleinen Gewinn. Der große Umsatz aber macht reich. Er wird begleitet von Gefühlen der Fülle und des Glücks. Dieses Glück fällt uns nicht in den Schoß – es wird gemacht. Bei solch großem Umsatz haben wir ein Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit und von Gerechtigkeit und Frieden. Von vielen Möglichkeiten, Unschuld zu erfahren, ist sie wohl die befreiendste. Diese Unschuld ist zufrieden.

DAS WEITERGEBEN

In manchen Beziehungen ist der Ausgleich von Geben und Nehmen nicht möglich, weil zwischen dem Geber und dem Nehmenden ein unaufhebbares Gefälle herrscht. Zum Beispiel zwischen Eltern und Kindern oder Lehrern und Schülern. Denn Eltern und Lehrer sind in erster Linie Gebende und Kinder und Schüler sind Nehmende. Zwar bekommen auch Eltern etwas von ihren Kindern und Lehrer etwas von ihren Schülern, aber das Ungleichgewicht wird dadurch nur gemildert – nicht aufgehoben. Doch die Eltern waren selber einmal Kinder und die Lehrer selber einmal Schüler. Sie erreichen den Ausgleich, indem sie an die nächste Generation weitergeben, was sie von der früheren empfangen haben. Und ihre Kinder und Schüler dürfen ein Gleiches tun.

(Den vorstehenden Text habe ich mit freundlicher Genehmigung von Bert Hellinger seinem im Kösel-Verlag erschienenen Buch „DIE MITTE FÜHLT SICH LEICHT AN“ entnommen.)

✍️ Kommentar:

Wenn Sie den vorstehenden Text aufmerksam gelesen haben, werden sich Ihnen zwei Fragen stellen. Die erste lautet:

- *„Warum gelingt es dem einen Kind – wie in ›Der Ausgleich‹ beschrieben – seine Eltern so zu nehmen wie sie sind und dem anderen nicht?“*,

die zweite

- *„Wie komme ich von dem ›Helfer-Ideal‹ herunter?“*

Die Antwort auf die erste Frage beschäftigt Eltern seit Generationen – zwei Kinder mit gleichen Startchancen – der eine wird Nobelpreisträger, der andere endet in der Gosse. Die einzig logische Erklärung dafür ist, dass wir – wie in den religiösen Texten des fernen Ostens beschrieben – schon etwas auf diese Welt „mitbringen“.

Die Antwort auf die zweite Frage lautet: „Indem Sie den Text über den Ausgleich von Geben und Nehmen noch einige Mal aufmerksam durchlesen und die dem zugrunde liegende Dynamik verinnerlichen.“

Bert Hellinger fragte einen Klienten mit der Problematik „HELPER-IDEAL“ während eines Seminars: „Was musst du tun, damit die Menschen deine Hilfe annehmen können?“ Der Gefragte blieb stumm. „Ganz einfach“, sagte Hellinger. „Bitte sie zuvor, dir einen Gefallen zu tun ...“

Die Problematik unserer Zeit ist, dass die Verweildauer der Kinder im Elternhaus heute in den meisten Familien weit länger dauert, als noch vor zwei Generationen.

Welcher Vater möchte heutzutage noch, dass sein Sohn einfach nur einen Lehrberuf wie Mauer, Schreiner oder Bäcker lernt? Die Ansprüche der Eltern werden auf die Kinder projiziert: Was der Vater nicht geschafft hat, soll nun der Sohn an dessen Stelle tun. Statt – wie früher - mit 18 Jahren unabhängig zu sein, sind junge Menschen oft noch im Alter von 25 Jahren von den Eltern abhängig. Diese Art von Nehmen kann nach Hellingers Meinung **nicht** komplett durch das Weitergeben an die nächste Generation abgegolten werden. Das erklärt, warum das Alter, in dem Menschen manisch-depressiv werden, immer weiter nach unten rutscht: Sie fühlen sich in einer Schuld, von der sie glauben, dass sie diese nicht zurückzahlen können.

Kommen wir nun zu der Frage, wann und wie Partner oder Angehörige dem Betroffenen dieses Buch geben, beziehungsweise zukommen lassen können. Diese Frage muss individuell beantwortet werden und setzt voraus, dass Sie das Buch schon selbst gelesen haben.

- ◆ Wenn der Betroffene krankheitseinsichtig ist, ist es relativ einfach. Erzählen Sie ihm in diesem Fall, dass Sie auf einen Menschen gestoßen sind, der die Behauptung aufstellt, Manie könne eine positive Kraft sein. Daraus wird sich ein Dialog entwickeln, bei dem Sie dem Betroffenen aufgrund Ihres Wissens einen Schritt voraus sind. Geben Sie ihm schließlich den Hinweis, wo er mein Buch finden kann und überlassen Sie es ihm, sich das Buch dann selbst zu besorgen, wenn die Zeit dafür reif ist. Geben Sie ihm das Buch nur dann, wenn er Sie darum bittet, das zu tun. Ich empfehle Ihnen für den zweiten Fall, das Buch auf ein sehr gutes Papier auszudrucken und es in ein Ringbuch mit edlem Design einzuheften.
- ◆ Wenn der Betroffene krankheitsuneinsichtig ist, ist es schwieriger. Nach dem Sie gerade etwas über die Dynamik von Geben und Nehmen gelesen haben, wird Ihnen klar sein, dass er schon jetzt ein Nehmender ist. Was zur Folge hat, dass ihm jedes weitere Nehmen schwer fällt. Ich habe für diesen Fall einen Brief entwickelt, den ich

Ihnen auf Anfrage gern kostenlos per eMail zukommen lasse. Schildern Sie mir die Situation des Betroffenen so detailliert wie möglich, damit ich entscheiden kann, welche Variante dieses Briefes für Ihren Fall richtig ist.

Ein Beispiel:

Vor kurzem besuchte ich Ingo, einen jungen Manisch-Depressiven im deutschen Osten. Als ich ankam, war er in Hektik, weil seine Eltern zwei Tage später aus dem Urlaub zurück kommen würden, und er die Arbeiten in Haus und Garten, die zu tun er seinem Vater versprochen hatte, noch nicht erledigt hatte. Ich half ihm dabei und zwei Tage später glänzte das Haus, der Rasen war gemäht und der Garten umgegraben. Nach einer freundlichen Begrüßung ging der Vater mit sorgenvoller Miene im Haus umher, förmlich auf der Suche nach Fehlern, die er seinem Sohn anlasten konnte. Und wie es so ist: Wer sucht, der findet.

Am nächsten Tag bot Ingo sich an, seinem Vater im Garten zu helfen. Er bemühte sich redlich und es sah nach einem schönen Miteinander von Vater und Sohn aus. Statt Lob gab es dann am Abend seitens des Herrn Meyer eine Gardinenpredigt, weil Ingo das Werkzeug nicht ordentlich aufgeräumt hatte. Kein Wort des Lobes über die gute Arbeit, die Ingo während des gesamten Tages geleistet hatte .

Ich sehe da ein gewisses Muster, aber es ist noch zu früh, die darin liegende Erkenntnis als eine Allgemeine zu sehen. Wenn ich das richtig sehe, ist der Vater des Manisch-Depressiven einer, der gute Leistungen seines Abkömmlings in der Schule, bei der Mitarbeit im Haushalt und später im Beruf als selbstverständlich ansieht. Von dieser Art Vater hört man selten ein Lob. Aber wehe, der Zögling macht mal einen Fehler. Dann gibt es Vorwürfe .

Ich versuchte, dem Vater zu vermitteln, dass sein Sohn krank ist – der glaubt trotz entsprechender Diagnosen der Fachleute nicht daran. Nach der Devise „*Der soll mal arbeiten gehen, das macht gesund*“ erlaubt er sich ein Urteil, das seinem Bild der Welt entspricht. Wie soll er auch verstehen, dass sein Sohn, der äußerlich kerngesund wirkt, ein schwerkranker Mensch ist?

✍️ Kommentar:

Der erste Schritt seitens der Partner und Angehörigen muss sein, sich über das Wesen der Manisch-Depressiv-Krankheit zu informieren. Das tun Sie gerade, indem Sie dieses Buch lesen. Der zweite Schritt ist, die Balance zwischen Geben und Nehmen zumindest ein wenig zugunsten des Kranken zu verschieben. Dies kann man tun, indem man ihn bittet, dies oder jenes zu erledigen, von dem man annimmt, dass er es tun kann. Keine Pflichten, sondern Gefälligkeiten. Diese kann man dann aufwerten, in dem man lobt. Aber Vorsicht: Manisch-Depressive sind nicht dumm – das Lob sollte deshalb nicht zu dick aufgetragen sein!

Vom richtigen Ton

Neulich sprach ich am Telefon mit jemandem, die von Ton und Sprechweise wie ein 13-jähriges Mädchen wirkte. Sie war bereits 38 Jahre alt.

Der junge Mann, den ich hier „Ingo“ nenne, spricht und handelt wie ein 16-jähriger, ist aber schon 25 Jahre alt.

Es gibt Gründe zur Annahme, dass Manisch-Kranke in Teilbereichen ihrer Entwicklung in einem bestimmten Alter stehen geblieben sind. Wenn diese Theorie richtig ist, dann müssen Partner und Angehörige diesem Tatbestand im Umgang mit dem Betroffenen in *besonderer* Weise Rechnung tragen.

Das heißt nicht, dass sie mit dem Manisch-Kranken reden sollen, wie mit einem kleinen Kind, sondern, dass sie sich entschließen können, in allem was sie sprechen oder tun, **behutsam** vorzugehen.

Machen Sie sich bewusst, dass der Betroffene ein Maß von Liebe und Zuwendung braucht, die man seiner Altersgruppe in unserer Kultur nicht mehr zukommen lässt. Darüber hinaus gilt, dass das, was ich im Folgenden über den richtigen Ton aussagen werde, auch im Umgang mit so genannten normalen Menschen von Vorteil sein kann. Denken Sie immer daran, dass der Betroffene unter einer schweren Krankheit leidet, die schulmedizinisch als „nicht therapierbar“ abgestempelt worden ist. Sprechen Sie mit dem Betroffenen wie mit einem Gleichberechtigten. Verwenden sie keine Formulierungen wie „DU SOLLTEST“, sondern verwenden Sie anstelle dessen „DU KÖNNTEST“.

Die Mechanik dahinter ist, dass „DU SOLLTEST“ eine Art Befehl ist, während „DU KÖNNTEST“ eine Wahlmöglichkeit offeriert. Sie könnten in Zukunft all das, was unter den Begriff „RATSCHLÄGE“ fällt, sprachlich in Form von „VORSCHLÄGEN“ an den Betroffenen herantragen, indem Sie **bewusst** Formulierungen der vorstehend geschilderten Art benutzen.

Ich gehe davon aus, dass Sie ein intelligenter Mensch sind, deshalb werde ich dieses Thema hier nicht vertiefen. Sie könnten – wenn Sie wollen – „MACHT OHNE AUSBEUTUNG“ von Claude Steiner lesen, das im Junfermann-Verlag in Paderborn erschienen ist. Claude Steiner erklärt die Mechanik solcher Formulierungen. Das Lesen dieses Buches stellt einen **wichtigen** Meilenstein meiner Entwicklung dar.

= Überschrift dritter Ordnung = **Sowohl als auch**

Die meisten Menschen kommen beim Versuch, ein Problem zu lösen, an einen Punkt, wo es dann „ENTWEDER ODER“ heißt. Sie übersehen dabei, dass oft anstelle dessen auch ein „SOWOHL ALS AUCH“ möglich wäre.

Wenn Sie wollen, können Sie jetzt für einen kurzen Moment die Augen schließen und über den letzten Absatz nachdenken. Das wäre dann eine „MEDITATION“, für die Sie keine besondere Sitzhaltung einnehmen müssen.

Erbschaftsschwindel

Manische Menschen pflegen in der Phase, die ich „DIE KRANKHAFTEN“ nenne, einen lockeren Umgang mit Geld. Sie investieren haltlos in Projekte, die eine Nummer zu groß für sie sind oder üben eine krankhafte Form von „*ich muss anderen helfen*“. In einem Fall schenkt man einem Bedürftigen mal eben 500 Mark, im anderen investiert man weit mehr, um „*eine Prinzessin zu retten*“. Die Frage, ob Partner und Angehörige den Versuch machen sollen, solches Verhalten zu stoppen, ist heikel.

Wenn der Betroffene sich bereits in der Schlafmangelphase befindet, ist er für „GUTE RATSCHLÄGE“ nicht mehr zugänglich und jegliche Versuche seitens Partner und Angehörigen sind zum Scheitern verurteilt. Jeder Versuch, Einfluss zu nehmen, führt zu Vertrauensverlust.

In vielen Fällen betreiben besorgte Eltern ERBSCHAFTSSCHWINDEL, um das gute – in vielen Fällen hart verdiente – Geld zu retten. Sie überschreiben noch zu Lebzeiten ihren Besitz in Form einer Schenkung – mit der Maßgabe, nach ihrem Ableben für den Manisch-Kranken zu sorgen – an eines ihrer *gesunden* Kinder.

Von solchem Vorgehen rate ich **dringend** ab. Zum einen geht das Vertrauensverhältnis endgültig in die Brüche; zum anderen stiftet man lebenslangen Streit zwischen den Geschwistern. Besser ist, in einem solchen Fall einen **Antrag auf Betreuung** zu stellen und die Verwaltung des Erbes einem amtlich zugelassenen Betreuer zu übergeben.

Im Gegensatz zu einer Entmündigung ist eine Betreuung nur temporär, das heißt, sie kann in dem Falle, dass der Betroffene *gesund* wird, zurückgenommen werden.

Sprechen Sie **ein klares Wort** mit dem Betroffenen. Räumen Sie ihm das Recht des freien Willens ein, nach dem er berechtigt ist, sein eigenes Geld im gegebenen Fall auch zum Fenster hinaus zu werfen oder es als Fidibus zum Anzünden einer Zigarette zu verwenden.

Beanspruchen Sie aber umgekehrt auch für sich das Recht, mit ihrem Geld und Vermögen ebenfalls so verfahren zu dürfen, wie Sie es für richtig halten.

Teilen Sie dem Betroffenen offen mit, dass Sie seinen momentanen Umgang mit Geld nicht billigen, und dass Sie deswegen bezüglich Ihres Vermögens nur zwei Möglichkeiten sehen, nämlich, ihn entweder zu enterben oder die Erbschaft unter Betreuung zu stellen.

Die zweite Möglichkeit kann für den Betroffenen ein Anreiz sein, an sich zu arbeiten und gesund zu werden. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie dem Betroffenen die Mechanik einer Betreuung gut erklären und hervorheben, dass diese nur temporär ist und **zurück genommen werden kann** – was dann von seiner künftigen Entwicklung abhängig sein wird.

✍️ Kommentar:

Manischen Menschen kann man nur mit **Argumenten** und einer geschliffenen Argumentation begegnen. Stellen Sie gegebenenfalls Ihren Antrag auf Betreuung unter keinen Umständen hinter dem Rücken des Betroffenen.

Suchen Sie den offenen Dialog und **beanspruchen** Sie von ihm das gleiche Recht für sich, das er von Ihnen fordert. Machen Sie das schriftlich, wenn ein Gespräch nicht möglich ist.

Rüsten Sie sich, indem Sie das bereits mehrfach erwähnte Buch „GESPRÄCHE MIT GOTT“ von Neale Walsh lesen. Eine Investition, die sich lohnt, weil dieses Buch ihnen **wertvolle** Argumentationshilfen geben wird!

Vom mündigen Bürger

Ein Grund für die Manisch-Depressiv-Krankheit liegt in der Tatsache, dass die Aufzucht unserer Kinder in den meisten Fällen nach einem **Prinzip von Belohnung und Strafe** erfolgt. Darüber haben sich viele Menschen Gedanken gemacht – es gibt Kritiker ohne Ende, aber keiner von ihnen hat bisher ein besseres Modell realisieren können. Ich möchte hier kein Forum pro und kontra dieser Erziehungsmethode machen, sondern auf einen besonderen Aspekt hinweisen, den meines Wissens noch kein Autor hervorgehoben hat.

Wenn nach dem Prinzip „ZUCKERBROT UND PEITSCHEN“ erzogen wird, dann muss es auch **konsequent durchgezogen** werden. Das ist in unserer Kultur oft nicht der Fall. Oft werden Konsequenzen für Fehlverhalten angedroht und die Strafe wird angetreten. Dann aber werden die Erzieher weich und lassen „GNADE VOR RECHT“ ergehen. Das verwirrt den jugendlichen Geist. Wer sich so verhält, wird unglaubwürdig und verhindert, dass die

Drohung wirksam bleibt. Wer dann, wenn das Taschengeld leichtfertig verschleudert wird, beim „HUNDEBLICK“ schwach wird und *ausnahmsweise* einen Zehner nachschiebt, verhindert, dass das Kind den sorgsamen Umgang mit Geld lernt.

Kinder *brauchen* Grenzen; sie fordern sie regelrecht. Es ist notwendig, Kindern diese Grenzen aufzuzeigen, weil sie später als sogenannte „MÜNDIGE BÜRGER“ vom Staat in ein Korsett von Vorschriften und Verordnungen gezwängt werden. Wenn Eltern ihren Kindern die Grenzen nicht zeigen, werden diese später Probleme bekommen, sich als Erwachsene innerhalb der Grenzen zu bewegen, die der Staat ihnen setzt.

Wenn ihr Kind manisch-depressiv ist, weil Sie den richtigen Zeitpunkt versäumt haben, haben Sie jetzt ein Problem. Dieses Problem besteht darin, dass es sehr schwierig ist, einem Jugendlichen - oder gar einem dem Gesetz nach Volljährigen – diese Grenzen klar zu machen.

Verantwortung

Wo beginnt und wo endet die Verantwortung der Eltern? Der Staat sagt: „*Mit der Volljährigkeit.*“ Das heißt in Deutschland: Mit Beginn des achtzehnten Lebensjahres. Das war nicht immer so: Das Alter, in dem man einen Menschen für volljährig erklärt ist von 21 auf 18 herunter gesetzt worden. Dies, weil der Staat nur **vorgibt**, den mündigen Bürger zu wollen.

Die Wirklichkeit sieht anders aus. Das Gesetz, das Alter der Volljährigkeit herunter zu setzen, wurde von der Lobby der Banken und Versicherungen durchgesetzt, damit junge Menschen sich in einem Alter verschulden dürfen, in dem sie die Konsequenzen ihres Handelns noch nicht realistisch einschätzen können.

Die Verantwortung der Eltern endet juristisch im Alter von 18 Jahren. Moralisch hingegen endet sie erst dann, wenn die Eltern ihre Pflicht erfüllt haben, den Heranwachsenden zu einem lebensfähigen Menschen zu machen.

Nach der *natürlichen Ordnung der Dinge* erwarten Eltern zu Recht, nach der Aufzucht der Jungen wieder ihr eigenes Leben leben zu dürfen. Die Erkenntnis, dieses Ziel bei ihrem Zögling nicht erreicht zu haben, kann bei den Eltern Probleme erzeugen. In vielen Fällen versuchen Eltern, diese zu lösen, indem sie sagen: „*Der Betroffene ist volljährig und damit basta!*“

✍️ Kommentar:

Das Unterbewusste spielt da nicht mit. Die Dynamik der Familie ist, dass deren Mitglieder in Liebe miteinander verbunden sind. Diese Liebe verhindert, dass

jemand, der sein Kind aus rationellen Gründen abschiebt, glücklich werden kann.
Handeln Sie, solange das noch möglich ist.

Motivation am Beispiel von Vater Meyer

Wir sind Vater Meyer und seinem Sohn bereits am Anfang dieses Kapitels begegnet. Kurze Zeit nach der dort geschilderten Episode ist Ingo dem Rat seines Psychologen gefolgt, aus dem Elterhaus aus- und in eine eigene kleine Wohnung umgezogen. Ingos Vater hat – trotz der Tatsache, dass er mit der Wahl seines Sohnes nicht einverstanden war, bei der Renovierung geholfen.

Als ich Ingo besuchte, sah seine Wohnung aus, als ob dort ein Bombenanschlag stattgefunden hätte. Möbel und Umzugkartons waren derart in seiner Wohnung verstreut, dass kein Quadratmeter Teppichboden sichtbar war.

Derartige Zustände kenne ich aus meiner Vergangenheit. Ratschläge wie *„Du solltest endlich mal aufräumen, Zeit genug hast du ja!“* führen in solchen Fällen nicht zum gewünschten Ergebnis. Es ist auch nicht richtig, dem Betroffenen die Arbeit abzunehmen. Wer das tut, setzt ihn damit weiter herab.

Ich setzte mich erst einmal mitten in dieses Inferno und tat so, als ob mich das nicht im Geringsten beeindruckt. Im Laufe des Gespräches erwähnte Ingo, dass er sich nach einer Freundin sehnt. Das gab mir die Möglichkeit, ihn zu fragen, ob er sich vorstellen könne, was passiert, wenn sie seine Wohnung im jetzigen Zustand sähe.

Er nickte traurig. *„Aber ich schaffe es nicht, lieber Wolfgang!“* Dann fragte ich ihn, ob ich ihm beim Aufräumen zur Hand gehen dürfe. Ingo nahm diese Hilfe dankbar an und es gelang uns, in relativ kurzer Zeit eine gewisse Ordnung herzustellen.

Das war der Moment, in dem Vater Meyer vorbei schaute. Statt die Veränderung zu loben, begann er gleich damit, die Wohnung nach dem Motto *„Ich habe es ihm ja gleich gesagt“* zu bekritteln. Von der Sache her hatte der Vater durchaus Recht, und auch Ingo war inzwischen klar geworden, dass er bei der Wahl der Wohnung besser auf den Rat seines Vaters gehört hätte.

Das Problem dabei ist lediglich, dass dieser den richtigen Ton nicht findet. Das er nun trotz Ingos Anwesenheit ständig in der dritten Person über diesen sprach, war schon schlimm genug, aber er setzte allem die Krone auf, als er auf meine Bemerkung, dass ich bereits positive Ansätze bei Ingo sehe, in dessen Beisein *„Daran glaube ich schon lange nicht mehr!“* sagte.

✍️ Kommentar:

Manisch-Kranke brauchen – wie Kinder – Liebe und Zuspruch. Mit einem überraschten *„Oh, hier sieht es schon viel besser aus!“* hätte Vater Meyer seinen Sohn aufbauen können, mit seinem *„Ich glaube nicht mehr daran, dass sich bei dem etwas*

ändern wird!“ versetzte er ihm eine Art Todesstoß. Wie kann man derartiges im Beisein des Betroffenen äußern? Motivation tut Not! Ein gelegentliches Lob kann unglaublich viel bewirken.

Wir sind alle Opfer von Opfern von Opfern: Vater Meyer gibt weiter, was er in seiner Kindheit **selbst** erfahren hat. Auch er hat in seiner eigenen Jugend nie Lob, dafür aber mehr Tadel bekommen. Es ist wichtig, dass diese Kette unterbrochen wird.

Sie könnten damit beginnen.

Krankenwagen? Zwangsjacke?

Die Frage *„Wann ist es angebracht, den Manisch-Depressiven zwangsweise in eine psychiatrische Klinik einzuweisen?“* kann ohne genaue Kenntnis der Situation nicht beantwortet werden.

Das Gesetz sagt: *„Dann, wenn einer sich oder andere gefährdet.“*

Das ist in Situationen wie denen, die ich in den Geschichten „BREMSTEST“ und „VANDALISMUS“ beschrieben habe, mit Sicherheit der Fall. Beim Suizid stellt sich diese Frage nicht, weil derjenige, der einen Selbstmordversuch überlebt, in unserem Land automatisch in eine psychiatrische Anstalt verbracht wird.

✍ Hinweis für Angehörige und Partner:

Wenn es irgendwie möglich ist, sollte eine Zwangseinweisung nicht auf Veranlassung von Eltern oder Partnern des Betroffenen geschehen, weil das zu einem nicht wieder gut zu machenden **Vertrauensverlust** führen kann. Wenn Eltern oder Partner eine Einweisung beantragen, sollten sie unbedingt dazu stehen – das Wichtigste ist in solchen Fällen, nicht hinter dem Rücken des Betroffenen zu handeln.

Generell gilt, dass Selbstmorddrohungen **Hilfeschreie** sind. Nehmen Sie in einem solchen Fall den Betroffenen in den Arm und versichern Sie ihm Ihre Liebe. Wer auf die bloße Androhung des Suizids eine Zwangseinweisung gegen den Willen des Betroffenen veranlasst, erzeugt bei diesem das Gefühl, abgeschoben zu sein und verstärkt damit die bereits vorhandene Tendenz, die Drohung wahr zu machen.

Im folgenden Kapitel beantworte ich häufig gestellte Fragen. Beachten Sie bitte, dass es sich immer um **Beispiele** handelt, die in den Rahmen Ihrer persönlichen Situation eingepasst werden müssen.

8. Fragen und Antworten

1

Meine Eltern haben kein Verständnis für meine Krankheit. Sie glauben, dass ich simuliere, dass ich faul bin. Wenn ich ein Bein gebrochen hätte, oder Krebs hätte oder querschnittsgelähmt wäre, würden sie mich aufopfernd pflegen. Psychische Krankheiten dagegen „sieht“ man nicht. Wie kann ich ihnen die Ernsthaftigkeit meiner Krankheit vermitteln?

Jemand, der nicht zur Familie gehört, könnte den Angehörigen die Tatsache klar machen, dass es sich um **krankheitsbedingtes** Geschehen handelt, und dass es notwendig ist, den Kranken soviel Zuwendung zukommen zu lassen, wie man einem Krebskranken oder Querschnittgelähmten zukommen ließe. Ich habe zu diesem Thema einen „MUSTERBRIEF“ entworfen, den ich Ihnen gern kostenlos als eMail zukommen lasse.

2

Kann man für Verträge, die man in der krankhaften manischen Phase geschlossen hat, haftbar gemacht werden; sind diese rechtskräftig?

Ja, es bestehen sehr gute Chancen, Verträge wegen „GESCHÄFTSUNFÄHIGKEIT ZUM ZEITPUNKT DES VERTRAGSABSCHLUSSES“ für ungültig erklären zu lassen. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass man nachweisen kann, dass man zum Zeitpunkt des Vertragschlusses manisch-krank gewesen ist. In solchen Fällen ist es notwendig, dass die Diagnose eines zugelassenen Arztes vorliegt. Das Urteil mit dem Aktenzeichen „Az. 1 U 687 / 97“ des Oberlandesgerichtes Nürnberg/Bayern ist diesbezüglich wegweisend. http://www.justiz.bayern.de/olgn/u_olg_97_697.htm

 Kommentar:

Das Problem ist, dass Geschäftsleute im kapitalistischen System auf „TEUFEL KOMM 'RAUS“ verkaufen müssen. Dazu kommt, dass manische Menschen großzügig sind und um den Preis nicht feilschen. Da kommt jemand in der krankhaften Phase der Manie in einen Laden für Luxusautos, will ein teures Auto leasen und blättert mal eben einige Tausender auf den Tisch.

Welcher Geschäftsmann würde in einem solchen Fall „HALT“ schreien und prüfen wollen, ob dieser Mensch im Besitz seiner geistigen Kräfte ist? Der „NORMALMENSCH“

weiß viel zu wenig über dieses Krankheitsbild - Aufklärung ist deshalb **dringend** notwendig.

Kriminell wird es, wenn der Verkäufer oder Vertragspartner von der Krankheit wusste! So geschehen in einer Kreisstadt in Deutschland, wo ein Rechtsanwalt mit juristischen Finessen einen Manisch-Kranken gegen den Rat des Arztes aus der Klinik holte und anschließend bei einem Hauskauf als Notar fungierte, bei dem eine mit diesem Rechtsanwalt befreundete Maklerin dem Kranken ein schwer verkäufliches Haus andrehte.

Ich meine, dass in einem solchen Fall eine **sofortige** Strafanzeige angebracht ist. Die betroffene Familie hat wegen des möglichen Kleinstadtgeredes davon abgesehen. Das ist falsche Rücksichtnahme - solche „CLEVEREN VÖGEL“ gehören strafrechtlich belangt!

3

Kann ein Partner oder Familienangehöriger im Ausnahmefall doch die Rolle des „BEGLEITERS“ übernehmen?

Im Prinzip ja. Meine Erfahrung spricht allerdings eine andere Sprache. Ein Mann, den ich hier Stephan nennen möchte, hat seine Freundin Claudia geduldig und liebevoll durch eine zwölf Monate dauernde depressive Phase begleitet. Stephan leistete Claudia in dieser Zeit einen wertvollen Dienst, dessen Wert nicht in Geld ausgedrückt werden kann.

Er selbst wähnt sich auf dem spirituellen Weg und hat bestimmt alle Bücher gelesen, die in meiner Bücherliste erwähnt sind. Seit zwei Monaten schwingt Claudias Seele zur anderen Seite, zur Manie. Vor einigen Tagen rief Stephan mich aufgeregt an und bat um Rat und Hilfe. Claudia befinde sich „IM RAUSCH DER MANIE“ mit allen Symptomen: Kaufrausch, Herrschsucht, Hektik und so weiter.

Ein Gespräch mit Claudia vermittelte mir ein anderes Bild: Claudia befindet sich im Zustand der Manie und **ist sich dessen bewusst**. Sie genießt es, nach zwölf Monaten tiefster Depression jetzt „GUT DRAUF“ zu sein und behauptet „ALLES IM GRIFF“ zu haben. Ihre Antworten auf meine Fragen zeigten mir, dass sie sich voll bewusst ist, in welcher Gefahr sie schwebt.

Sie realisiert, dass ein weiterer „ABSTURZ“ zur Folge haben kann, dass ihr das Sorgerecht für ihre Kinder entzogen wird – diese bedeuten ihr am allermeisten. Sie sagte mir, dass sie **sehr** darauf achtet, bei wem sie ihre Manie zeigt und bei wem nicht.

Nur den Stephan hat sie falsch eingeschätzt. Er, der mit der Depression umgehen konnte, hat nun Probleme mit der Manie, weil Claudia nun autark agiert und Stephan nicht länger den Papa spielen lässt.

✍️ Kommentar:

Der Mensch lernt nur aus eigener Erfahrung. Deshalb muss man Claudia jetzt ihren Weg auch auf die Gefahr hin gehen lassen, dass sie abstürzen könnte.

Personen, die sagen: „Mit mir kannst du unter der Voraussetzung, dass du immer das tust, was ich sage, allerbestens auskommen!“, sind pures Gift für manisch-betonte Menschen.

Mein „Bild“ ist, dass Stephan **eigene** Probleme hat, die er versteckt, indem er nach außen Stärke signalisiert. Er muss als Kind so sehr verletzt worden sein, dass er eine Panzerung aufgebaut hat, die kaum zu durchbrechen ist. Solange Claudia in der Depression war, konnte sein BESCHÜTZER/BEWACHER-ICH dominieren und sich ausleben. Nun hat Claudia ihren eigenen Willen wieder und meldet eigene Ansprüche an, was für Stephan Machtverlust bedeutet. Dazu kommt, dass Stephan mehr am Materiellen hängt als Claudia; er möchte nicht verlieren, was er in den vergangenen zwölf Monaten erarbeitet hat...

Das Kultivieren der Manie ist ein BEWUSSTSEINS-PROZESS, der zum Ziel hat, das BEWUSSTE ICH mit der Zeit an einen Punkt zu bringen, wo es aufgrund klarer Beurteilung entscheiden kann, welche Handlungen (oder Nicht- Handlungen) es ausführen möchte.

Dieser Prozess bedingt, dass der Theorie die Praxis folgen muss - **mit allen Risiken, die das beinhaltet**. Wenn für Claudia die Erfahrung „Psychiatrie-Klinik“ noch einmal notwendig ist, wird sie diese Erfahrung machen müssen, um es vielleicht beim nächsten Versuch zu schaffen.

Der Wunsch um Hilfe muss in jedem Fall von der betroffenen Person selbst ausgehen. Nur wenn der Patient ausreichend motiviert ist, kann **ich** Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Ich werde auf dieses heikle Thema in einem der nächsten Newsletters (September 2001) zurückkommen.

Aber **Sie** können helfen, indem Sie das „BESONDERE KAPITEL FÜR ANGEHÖRIGE UND PARTNER“ lesen und entsprechend handeln.

Halten Sie es für notwendig, eine „PATIENTENVERFÜGUNG“ oder eine „VORSORGLICHE BEHANDLUNGSVEREINBARUNG“ aufzusetzen?

Ich habe gehört, dass die Gegner der Zwangspsychiatrie vorschlagen, solche Dokumente aufzusetzen, um im gegebenen Fall eine menschenwürdige Behandlung in der Psychiatrischen Klinik zu erzwingen. Ich halte diese Art von Vorsorge für überflüssig, weil **ich** die Erfahrung gemacht habe, dass derjenige, der die Machtverhältnisse in der Klinik akzeptiert, dort keine Probleme bekommen wird.

Stimmst du mit der Ansicht der „Anti-Psychiatriebewegung“ überein, dass die Behandlung in den psychiatrischen Kliniken unmenschlich sei?

An deren Behauptung einer unzulänglich bis stümperhaft arbeitenden Psychiatrie ist etwas dran. Aber ich behaupte, dass die meisten Menschen, die dort arbeiten, es nicht besser wissen und deshalb nicht schuldig werden.

Sicher gibt es dort auch schwarze Schafe, welche die Situation der Eingewiesenen missbrauchen, indem sie Sadismus, Machtlust und anderes ausleben.

Meine Erfahrung – vier Monate zwangseingewiesen in der psychiatrischen Klinik „GODELAW“ bei Riedstadt – war positiv. Als ich meinen Pfleger, Herrn Krockenberg, nach Jahren dort besuchte und mich als gesund präsentierte, hat der sich ehrlich gefreut.

 Kommentar:

Ich erlebte die Psychiatrie nach dem Muster von „*Wie du in den Wald hineinrufst, so schallt es heraus!*“. Die Zwangspsychiatrie müsste durch etwas Besseres ersetzt werden. Sie alle können dazu beitragen, indem Sie meine Arbeit unterstützen und sich an dem Projekt „BRAINPOOL FÜR MANISCH-DISPONIERTE MENSCHEN“ beteiligen.

Dazu hier ein klares Wort: Ich beabsichtige nicht, dort „CHEF“ oder so was zu werden. Mein Bild von mir ist DER WEISE ALTE MANN, der im Hintergrund beratend agiert.

Alle Bücher, die ich in diesem Buch nenne, beziehungsweise, aus denen ich zitiere, habe ich in einer Liste zusammengefasst, die diesem einleitenden Text folgt. Beachten Sie, dass es sich um einen „BÜCHERBERG“ handelt, durch den ich mich im Laufe von vielen Jahren hindurch gelesen habe. In der Frage der Auswahl habe ich mich von meiner Intuition leiten lassen. Nicht ich habe die Bücher gefunden, sondern die Bücher haben mich gefunden. Ich postuliere nicht, dass man nur durch das Lesen dieser Bücher zum Ziel kommen kann – für Sie mögen andere Bücher bessere Wegweiser sein.

Ich nenne zuerst den Titel, dann den Autor und zum Schluss den Verlag. Wenn Autor- und/oder Verlagsangabe fehlen, ist jede gute Buchhandlung gerne bereit, auch mit den hier genannten Angaben das Buch zu bestellen, falls es noch lieferbar ist. Ansonsten sind Bücher, die nicht mehr aufgelegt werden, häufig in Stadtbüchereien zu finden – dies gilt vor allem für die Titel von Stanislaw Lem im „UNTERHALTSAMES MIT BOTSCHAFT“.

Fundgruben für Bücher, die zu spirituellem Bewusstsein führen können, sind:

- ◆ die Kataloge des Bauer-Verlages, Kronenstraße 2-4, 79100 Freiburg, Postfach 167, Tel.: 0180 - 500 18 00 (<http://www.hermann-bauer.de>)
- ◆ und die Zeitschriften
 - „ESOTERA“ (<http://www.esotera.de> oder <http://www.esotera-magazin.de>)
 - „CONNECTION“ (<http://www.connection-medien.de>)
in jedem gutsortierten Zeitschriftengeschäft (vor allem Bahnhofskioske) erhältlich
oder unter den o.a. Internetadressen
 - „SONNENWIND“ (Verlag Neue Erde, b.v., Simon Stevinweg 27, NL 6827 Arnheim, Email:
Brennpunkt NE@t.onlinde.de)

Bewusstseinsweiterung und Transformation

„DER WEG INS GLÜCK“ – Bernhard Benson – Hoffmann&Campe

„GESPRÄCHE MIT GOTT“ – Neale Donald Walsch – Arkana / Goldmann

„KRANKHEIT ALS WEG“ – Thorwald Dethlefsen/Rüdiger Dahlke – Bertelsmann

„KRANKHEIT ALS SPIEGEL DER SEELE“ – Rüdiger Dahlke – Bertelsmann

„MERLINS LEHREN“ – Bauer-Verlag

„MANDALAS DER WELT“ – Rüdiger Dahlke – Irisana

„MANDALAS DER HEILIGEN GEOMETRIE. DAS UNIVERSALE DESIGN DER NATUR“ – Bruce Rawles – Silberschnur

„DIE LEHREN DES DON CARLOS“ – Victor Sanchez – Synthesis

Textauszug:

„Die Elemente, aus denen die Strategie eines (spirituellen) Kriegers besteht, sind die eines Weges mit Herz. Dies ermöglicht ihm, jeden Augenblick zu genießen. Indem er Willenskraft, Kontrolle und das Gewahrsein des jederzeit möglichen Todes nutzt, lernt er, seine Bedürfnisse auf nichts zu reduzieren. Ihm wird allmählich klar, dass Bedürfnisse Begehren und Unglück mit sich bringen. Folglich garantiert Freisein von Bedürfnissen das Fehlen von Ängsten und Sorgen. Spirituelle Krieger vermögen frei vom erdrückenden Gewicht von Not, Angst und Unglücklichsein zu handeln. Wenn sie keine Bedürfnisse mehr haben, besteht für sie kein Zwang mehr, und sie können sich fortan jeweils in der Weise und in dem Maße engagieren, wie es eine bestimmte Situation erfordert. Da sie frei von Bedürfnissen sind, wird für sie alles, was sie haben oder bekommen, selbst das kleinste und einfachste Ding, zu einem wundervollen Geschenk, und sie erfahren das Leben, ganz gleich, wie viel ihnen davon noch bleibt, als einen Zustand nie versiegenden Überflusses.“

„REISE NACH IXLAN“ – Carlos Castaneda – Fischer

„WU WEI“ – Theo Fischer – Rowohlt Verlag

„REIFE – DER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK“ – Theo Fischer – Rowohlt Verlag

„DER LEERE SPIEGEL“ – Janwillem van de Wetering – Rowohlt Verlag

Textauszug:

Man erzählt, das es auf Hokkaido, der nördlichsten Insel Japans, ein kleines Zen-Kloster gibt, dessen Meister nicht eine einzige Schule besucht hat. Er war ein Bauernsohn und als ganz junger Mensch ins Kloster geschickt worden. Er hatte niemals lesen und schreiben gelernt, aber er vollendete das Koan-Studium und erreichte „vollkommene Einsicht“.

Das es neben dem Buddhismus noch andere Religionen gibt, war ihm kaum bewusst, bis er die Mönche über das Christentum sprechen hörte. Einer der Mönche war an der Universität von Tokio gewesen, und der Meister bat ihn, die christliche Religion zu erläutern. „Ich weiß nicht viel darüber“, sagte der Mönch, „aber ich werde Ihnen die heilige Schrift der Christen bringen.“ Der Meister schickte den Mönch in die nächste Stadt, der Mönch kam mit einer Bibel zurück. „Das ist aber ein dickes Buch“, sagte der Meister, „und ich kann nicht lesen. Aber du kannst mir daraus vorlesen.“ Der Mönch kannte die Bibel und las die Bergpredigt

vor. Je weiter er kam, um so beeindruckter war der Lehrer. „Das ist schön“, sagte er immer wieder, „das ist schön“.

Als der Mönch zu Ende gelesen hatte, sagte der Meister eine Weile nichts. Das Schweigen dauerte so lange, dass der Mönch die Bibel weglegte, den Lotussitz einnahm und zu meditieren begann.

„Ja“, sagte der Meister endlich. „Ich weiß nicht, wer das geschrieben hat, aber wer es auch gewesen ist, er war entweder ein Buddha oder ein Bodhisattwa. Was du mir da vorgelesen hast, ist der Kern all dessen, was ich euch hier beizubringen versuche.“

„EIN BLICK INS NICHTS“ – Janwillem van de Wetering – Rowohlt Verlag

Textauszug:

„Der Meister deutet auf ein Stück Kork, das vorbei schwimmt; es hat im Feuer gelegen und ist halb verkohlt.

›Jenes Stück Kork ist deine Persönlichkeit‹, erklärt der Meister. ›Bei jeder Drehung, bei jeder Veränderung der Umstände, bei jedem Konflikt, bei jeder Niederlage, bei jedem Sieg bröckelt etwas davon ab.‹

Du siehst den Kork an. Stücke lösen sich und verschwinden. Der Kork wird kleiner.

›Er wird kleiner‹, antwortest du nervös.

›Immer kleiner‹. Die ruhige Stimme des Meisters ist ganz nahe. Er spricht englisch, du kannst ihn gut verstehen. ›Bis nichts mehr davon übrig ist‹, sagt der Meister.“

„DER WEG ZUR FREIHEIT“ – Dalai Lama – Droemer

Textauszug:

„Gewöhnliche Helden, die ihre Feinde töten, sind keine wirklichen Helden, weil die Menschen, die sie töten, ohnehin früher oder später gestorben wären. Aber jemand, der die Verblendung bekämpft und imstande ist, diesen Feind zu töten, ist ein Held im wahrsten Sinne des Wortes.“

„HALBZEIT DER EVOLUTION“ – Ken Wilber – Goldmann

Rezension:

„Ken Wilber vereint wissenschaftliche und religiöse Begriffe von Wirklichkeit, Gott, Bewusstsein, Geschichte und Evolution in einem atemberaubenden kosmischen Bogen. Ich kenne keinen modernen Autor, der über diese tiefen existentiellen Fragen mit solch bestechender Klarheit schreiben kann.“

Fritjof Capra

„MUT UND GNADE“ – Ken Wilber.– Goldmann

Autobiografisches von Ken Wilber. Das Buch ist die bewegende Geschichte einer großen und reifen Liebe und zugleich ein einzigartiges Dokument des mutigen Umgangs mit dem Sterben.

„KETZEREIEN“ – Günter Anders –

„PROMETHEUS'SCHE SCHAM“ – Günther Anders

„DIE ANTIQUIERTHEIT DES MENSCHEN“ – Günther Anders – C.H.Beck

„DIE TANTRISCHE VISION“ – Bhagwan Shree Rajneesh – Heyne

„WEG NACH INNEN“ – Ronald Zürrer – Govinda

„MONTAG – ODER DER WEG NACH INNEN“ – Peter Schmidt – Droemer

Textauszug:

„Die traditionelle Religion ist eine merkwürdige, skurrile Institution: Menschen fallen in die Knie und katzbuckeln vor einer angenommenen Macht wie vor einem Herrscher auf dem Königsthron. Sie reden in seinem Sinne und handeln moralisch, weil er es so wünscht. Glaubst du im Ernst, ein wohlwollendes und allmächtiges Wesen könnte daran Gefallen finden, dass du vor ihm katzbuckelst? Ein wohlmeinender Gott wird dich als seinen Partner betrachten, dessen Versuchungen und moralische Schwächen er mit der Schöpfung selbst geschaffen hat.“

„NADA BRAHMA. DIE WELT IST KLANG“ – Joachim-Ernst Berendt – Rowohlt Verlag

„DAS DRITTE OHR. VOM HÖREN DER WELT“ – Joachim-Ernst Berendt – Rowohlt Verlag

„ICH HÖRE – ALSO BIN ICH. Hör-Übungen, Hör-Gedanken“ – Joachim-Ernst Berendt – Rowohlt Verlag

Körperliche Gesundheit

„WILLST DU GESUND SEIN, VERGISS DEN KOCHTOPF“ – Helmut Wandmaker – Waldhausen

„FLEISCH“ – Axel Meyer – Taoasis

„DER FEUERLÄUFER“ – Emile Ratelband – Econ

„DENKEN - WOLLEN - HANDELN. Das NLP-Erfolgsprogramm“ – Adi Winteler – Humboldt

„HARMONISCHE ERNÄHRUNG“ – Devanando Weise

„ROLFING UND DIE MENSCHLICHE FLEXIBILITÄT“ – Don Johnson – Synthesis

-
- „ROLFING – STRUKTURELLE INTEGRATION“ – Ida P. Rolf – Hugendubel
„KINESIOLOGIE“ – Matthias Lesch und Gabriele Förder – Gräfe und Unzer
„PARASITOSE – DIE ZENTRALE IMMUNSTÖRUNG“ – Dr. Ingrid Fonk
„HEILUNG IST MÖGLICH“ – Hulda Regher Clark – Knaur
„ALLES SCHWINGT. – BIOENERGIE-TRAINING“ – Bernhard Eppich – Waldhausen

Seelische Gesundheit

- „ZWEIERLEI GLÜCK“ – Bert Hellinger – Auer
„DIE MITTE FÜHLT SICH LEICHT AN“ – Bert Hellinger – Auer
„BHAGAVAD GITA, WIE SIE IST“ – Übersetzung und Erklärung Swami Prabhupada –
The Bhativendenta Book Trust
„GESUNDHEIT FÜR KÖRPER UND SEELE“ – Luise Hay – Heyne
„BHAGWAN, KRISHNAMURTI, C.G. JUNG UND DIE PSYCHOTHERAPIE“ –
Dr. Jan Foudraine – Synthesis
„DEN ENERGIEN EINE STIMME GEBEN. (Voice dialog)“ – Robert Stamboliev – Synthesis
„CHAKREN- UND AURADIAGNOSE“ – Ellen Grasse – Knaur

Psychische Gesundheit

- „PROFESSIONELLE GESPRÄCHSFÜHRUNG“ – Christian-Rainer Weisbach – Beck im dtv
„DAS ROBBINS POWER PRINZIP“ – Anthony Robbins – Heyne
„DER FEUERLÄUFER“ – Emile Ratelband – Econ
„JENSEITS DER ILLUSIONEN“ – Erich Fromm – Rowohlt Verlag
„DIE NATUR DER PSYCHE“ – Jane Roberts – Goldmann
„EDELSTEIN- UND KRISTALLTHERAPIE“ – Jane Ann Dow – Ansata

Illuminanten-Theorie

- „MACHTWECHSEL AUF DER ERDE“ – Armin Risi – Govinda
„DIE GLOBALISIERUNGSFALLE – DER ANGRIFF AUF DEMOKRATIE UND WOHLSTAND“
– Hans Peter Martin & Harald Schumann – Rowohlt

„GEHEIMGESELLSCHAFTEN UND IHRE MACHT IM ZWANZIGSTEN JAHRHUNDERT“
– Jan van Helsing – Ewert

Unterhaltsames mit Botschaft

„ROBINSONS ÜBERLEGUNGEN ANGESICHTS EINER KISTE STOCKFISCH“ –

Manuel Vazquez Montalban – Wagenbach

„ALTRUZIN UND ANDERE KYBERNETISCHE BEGLÜCKUNGEN“ – Stanislaw Lem –

„ROBOTERMÄRCHEN“ – Stanislaw Lem –

„ALSO SPRACH GOLEM“ – Stanislaw Lem –

„DER ELFENBEINTURM“ – Herbert Franke –

„Es“ – Stephen King – Heyne

„DER DUNKLE TURM: SCHWARZ - GLAS - DREI - TOT“ – Stephen King – Heyne

„RESTAURANT AM ENDE DES UNIVERSUMS“ – Douglas Adams –

„DER HERR DER DUNKLEN MÄCHTE“ – Victor Kelleher – Ellermann

Dies und das

„GELD OHNE ZINSEN“ – Margret Kennedy – Goldmann

„TAUSCHEN STATT BEZAHLEN“ – Manon Baukhage & Daniel Wendl – Rotbuch

„GÄRTNERN OHNE GIFT“ – Awin Seifert – C.H. Beck

„DER STUMME FRÜHLING“ – Rachel Carson – C.H. Beck

Videos

„ÄNGSTE AUFLÖSEN IN WENIGEN MINUTEN“ Peter Dexheimer - „Aa Na Ra – Institut für
Persönlichkeits- und Bewusstseinstraining“ <http://www.aanara.com>

„ZWISCHEN HIMMEL UND HÖLLE“ (Regisseur: Oliver Stone)

Oliver Stone hat in diesen Film, der die Geschichte einer Vietnamesin während des Vietnamkrieges erzählt, mehrere buddhistische Sequenzen eingebaut, die mir in einem entscheidenden Moment sehr geholfen haben, Leid zu ertragen.

9. Buchbesprechungen

„WAHNSINN IM KOPF.“ VON **Lori Schiller mit Amanda Bennet.**

- Mein Weg durch die Hölle der Schizophrenie“ –
- Gustav Lübbe Verlag

Lori Schiller – „manisch-depressiv“ und „Stimmen hörend“ – erzählt ihre Lebensgeschichte, die sich zu einem großen Teil in psychiatrischen Krankenhäusern abgespielt hat.

Auf den ersten Seiten lesen wir etwas über eine Sommerliebe, die in einer tiefen Enttäuschung endet:

„Einige Wochen später, als die Zeit im Camp vorbei war, tauchte Otto bei mir zu Hause auf. Er hatte eine hübsche Frau dabei, die er meinen Eltern als seine Verlobte vorstellte.“

Hinweise auf Ernährung finden sich auf den Seiten 36, 53, 103, 114, 143 und 149:

„Riesige Hotdogs und Schokoladen-Milchshakes.“

„Wir gingen in die Pubs, tranken Bier und aßen Crumpets.“

„Wir kauften zusammen ein und hatten stets einen großen Vorrat an Keksen, Kuchen, Bonbons und Krapfen.“

„Manchmal machten wir die Packungen mit den Schokoladenkeksen schon im Supermarkt auf und aßen sie, bevor wir an die Kasse kamen.“

Die Mutter: „Bevor ich in die Klinik ging, kaufte ich Eis. Lori liebte Eis. Wie oft hatten wir, als sie noch ein Teenager war, über ihre etwas zu prallen Oberschenkel gelacht. Das geschieht uns recht!“, sagten wir dann immer. „Komm, wir essen noch einen Eisbecher mit Karamelsauce.“

Die Mutter: „Als es auf den Herbst zuging, brachte ich ihr heiße Brezeln von den Straßständen.“ „Sie hatte so zugenommen, dass sie nicht mehr in ihre Kleider passte.“

Lori, zu Hause: „Gerade rechtzeitig für den Geburtstagskuchen und die Eiscreme zog ich wieder in mein altes Zimmer über der Garage.“

„Gutes Essen war eines der wenigen Vergnügen, die mir geblieben waren. Also brachten sie alles mit, was ich mochte:

Hühnchen, chinesische Gerichte mit Schweinefleisch, Pfannkuchen, würzige Saucen, Pizza mit allem drum und dran, Spaghetti, Krabben, Hamburger, Pommes frites – ich schlang alles hinunter.“

Das göttliche Ursache-Wirkung-Prinzip scheint auf Seite 37 durch:

*„Wenn jemand ›GSD‹ rief, war das die Kurzfassung von **GOTT STRAFT DICH!** Dieses Kürzel benutzten wir zum Beispiel, wenn jemand einem die größten Pommes vom Teller stibitzte und sich daran den Mund verbrannte.“*

Seite 45:

„Ich musste das Gesicht des Nachrichtensprechers von mir fernhalten. Er sagte mir, dass es meine Aufgabe sei, die Welt zu retten. Wenn ich es nicht schaffte, müsste ich sterben. Wie sollte ich, ein 17-jähriges Mädchen, einer so gewaltigen Aufgabe gewachsen sein und die Welt retten?“

Dieser Absatz zeigt, dass bei Lori Schiller ein „RETTE-DIE-WELT-SYNDROM“ vorliegt.

Auf Seite 42 sagt Lori:

„Ich brauchte keinen Arzt, sondern einen Exorzisten!“

Diese Aussage zielt in die „richtige“ Richtung. Besser wäre gewesen, wenn sie „Ich brauchte einen Priester“ gesagt hätte, aber welcher Priester der etablierten Religionen des Westens hätte in einem solchen Fall helfen können?

Auf Seite 307 beschreibt sie, wie sie in ihrer größten Not ehrlichen Herzens **gebetet** hat, und dass ihr Hilfe zuteil geworden ist. Offensichtlich hat Lori aus diesem Ereignis nichts gelernt, denn es blieb bei diesem einzigen Mal.

Hinweise auf **Schlafmangel** finden sich auf den Seiten 43, 54 und 63:

„Dreiundzwanzig Nächte habe ich nicht geschlafen.“

„Ich konnte nächtelang nicht schlafen“

Freundin: „Wenn ich sie nachts nebenan auf und ab gehen hörte.“

Auf Seite 379 lesen wir

„Nachdem ich das „Clozapin“ bereits eine Weile bekommen hatte, setzte Dr. Doller mich wieder auf Lithium, und meine Stimmung stabilisierte sich.“

Es bleibt unklar, ob das Lithium zusätzlich oder anstelle des Clozapin gegeben wurde.

Der Klinikalltag mit all seinen Facetten wird geschildert – das Übliche mit mehr oder weniger starken Abweichungen. Ärzte und Pfleger bemühen sich im Rahmen ihres Wissens und ihrer Möglichkeiten. Mehr können sie nicht tun.

Das „Happy-End“ ist **für mich** kein solches, doch Lori Schiller wird es nach ihrer langen Leidensgeschichte so erscheinen. Das Umschlagfoto zeigt eine junge Frau, die sichtbar unter dem Einfluss von Medikamenten steht. Der Zustand, den sie jetzt erreicht hat, stellt, subjektiv gesehen, eine deutliche Verbesserung dar, aber um welchen Preis?

Meine persönliche Erfahrung hat mir bestätigt, dass nur ein Leben ohne Medikamente lebenswert ist. Das ist meine subjektive Meinung; ich verlange von niemandem, dass er sich dieser anschließt.

Auf Seite 133 finden wir einen Hinweis darauf, dass die „ORDNUNG DER LIEBE“ in Loris Familie wahrscheinlich gestört ist:

Mutter: „Eines Tages erkannte ich diesen Blick. Die Erkenntnis kam so plötzlich und so klar, dass ich mich fragte, warum ich nicht früher darauf gekommen war. Ich hatte diesen Blick schon einmal gesehen. Ich hatte diese Augen bei meiner Mutter gesehen.“

Ich bin der Meinung, dass sich Loris Probleme mittels „FAMILIENSTELLEN NACH HELLINGER“ hätten besser lösen lassen. Die Hellinger-Therapie kann durchaus auch unter dem Einfluss von Psychopharmaka durchgeführt werden, deshalb müssen die Medikamente nicht unbedingt vorher abgesetzt werden.

👉 **Kommentar:**

Alles in allem ein lesenswertes Buch, welches im Wesentlichen meine Theorie bestätigt. Der Mensch hat sich zu weit von GOTT und der Natur entfernt. Der menschliche Körper wird durch Genussmittel, die wir fälschlicherweise als „LEBENSMITTEL“ bezeichnen, früher oder später zerstört. Die Tatsache, dass bereits mehr als ein Drittel aller Menschen an Infarkt und Krebs sterben, zeigt den Ernst der Situation.

Der Volksmund sagt dazu: „Der Mensch **ist**, was er isst!“

Ein weiteres lesenswertes Buch trägt den Titel

„Dreißig Jahre unter Toten“

von Dr. med. Carl Wickland

Leuchter Verlag Remagen

Lori hätte einen Arzt wie Dr. med. Carl Wickland gebraucht, der 1924 das Buch „DREISSIG JAHRE UNTER TOTEN“ geschrieben hat. Ich begegnete diesem Buch zum ersten Mal vor ungefähr einem Jahr bei meinem Freund Manfred. Er wollte es mir nicht leihen, weil es nach seinem Kenntnisstand nur noch im Antiquariat erhältlich war.

Wenige Monate, nachdem ich das Buch zum ersten mal in der Hand gehabt hatte, bekam ich in Spanien durch meine Freundin Marion einen zweiten Hinweis, mich damit zu beschäftigen. Wieder begegnete ich der gleichen Problematik. Marion sagte: *„Du darfst dieses Buch gern hier im Hause lesen, aber ich erlaube dir nicht, es mit auf den Berg zu nehmen.“*

Inzwischen habe ich erfahren, dass der Leuchter-Verlag das Buch 1993 neu aufgelegt hat und ich habe es mir gekauft.

Ich zitiere aus dem Klappentext des Umschlages:

„Geistesstörungen – wie kommen sie zustande, was liegt ihnen zugrunde, wie kann man ihnen wirksam begegnen? – das sind die Fragen, die Dr. Wickland in seinem vielbeachteten, Aufsehen erregenden Buch auf eine eindeutige und überzeugende - für manchen Leser überraschende Weise beantwortet.

Anhand von nahezu hundert Beispielen aus seiner jahrzehntelangen Praxis weist der bekannte amerikanische Irrenarzt nach, dass es sich in den meisten Fällen geistiger Verwirrung, nicht etwa um Bewusstseinspaltung oder dergleichen handelt, sondern um Besessenheit durch Fremdwesen, die von dem Patienten Besitz ergriffen haben und ihm ihren Willen aufzwingen. Indem diese Wesen durch ein Medium zum Reden gebracht werden, geben sie sich allemal als Verstorbene kund, die sich über ihre veränderte Seinsweise nach dem Ablegen des irdischen Körpers noch gar nicht klargeworden sind und sich einbilden, nach wie vor in ihrer gewohnten Umgebung zu leben.

Die Gespräche, die Dr. Wickland mit den durch ihre Unwissenheit in der Erdsphäre festgehaltenen Geistern führt und Wort für Wort wiedergibt, legen ein erschütterndes Zeugnis ab von dem verhängnisvollen Einfluss, den solch unselige Abgeschiedene auf Lebende nehmen können, wenn sie sich, getrieben von ihren ungestillten Leidenschaften, ihnen beigesellen und sie schließlich zu wehrlosen Werkzeugen ihrer Süchte machen.

Dass sie Persönlichkeiten mit ausgesprochenem Ichbewusstsein, d.h. tatsächlich Verstorbene sind, geht mit aller Deutlichkeit daraus hervor, dass sie sich nach Ausdrucksweise, Herkunft und Bildung als völlig unverwechselbare Individualitäten darstellen – ja, sie nennen sich sogar mit Namen, und die Angaben über ihre irdische Existenz bestätigten sich nachträglich immer als richtig.

Erst nachdem die Geister über ihren neuen Zustand und die Aufgaben, die ihrer im Jenseits warten, Belehrungen angenommen haben, finden sie sich bereit, von ihrem Opfer zu lassen, das damit Herr seiner selbst, mit anderen Worten, wieder normal wird.

Keine Phantasie vermöchte die Fülle der Gestalten hervorzubringen, die da aus allen Lebensbereichen an uns vorbeiziehen und mit wenigen Stichworten ihre Schicksale und Seelennöte enthüllen. Staunenswert ist es, mit welcher Treffsicherheit das meist sich harmlos anlassende Gespräch alsbald auf den wunden Punkt hinsteuert, die Kernschuld und Ursache des Versagens im Leben ohne Schonung offenlegend.

Umgetrieben in ihrem eigenen engen Vorstellungskreis, wird der Seele zu peinlichster Gewissenserforschung solange der Spiegel vorgehalten, bis sie sich zu reuevoller Selbsterkenntnis durchringt, und nicht eher darf sie zu höheren Stufen aufsteigen, als bis sie alles begangene Unrecht wieder gutgemacht hat.

So erweist sich die Unwissenheit über den Sinn des Daseins und des Lebens nach dem Tode als das schlimmste Hindernis für die Entwicklung des Menschen im Diesseits und im Jenseits, und nichts sollte ihm wichtiger sein, als bei Lebzeiten Wahrheit über die geistige Welt, in die er eintreten wird, zu erlangen.

Die letzten Kapitel behandeln Theosophie, Christliche Wissenschaft (deren Gründer selbst zu Wort kommen) und Wiederverkörperungslehre, und zum Schluss gewähren fortgeschrittene Geister Einblick in die wundervollen Verhältnisse lichterere Sphären, wie sie seither von den großen Sehern geschaut und beschrieben worden sind.

Nur wer sie nicht wahrhaben will, wird die Echtheit dieser Dokumente anzweifeln und sich in falscher Furcht der überwältigenden Realität eines Inferno und Purgatorio verschließen, die ein Dante nicht erfunden und mit den Abbildern seiner Zeitgenossen gefüllt, sondern als das eigentlich Wirkliche über unserer Welt des Scheins erlebt hat.“

Lassen Sie diesen Text auf sich wirken.

 Kommentar:

Doktor Wickland hat in den 20-er Jahren als Arzt in den USA praktiziert, und seine medial veranlagte Frau hat ihm assistiert. Grob vereinfacht gesagt, hat Frau Wickland die Seelen der Verstorbenen, die den Körper des Patienten besetzt hatten, wie ein Magnet auf sich gezogen, so dass Dr. Wickland mit ihnen sprechen und ihnen klarmachen konnte, dass es sich bei ihnen um Verstorbene handelt.

Dr. Wickland hat ihnen in der Folge ihre Situation klargemacht und sie schließlich auf den „GEISTIGEN WEG“ gebracht, wobei „Helfer aus der Anderwelt“ als Führer behilflich gewesen sein sollen.

Früher hätte ich derartiges Gedankengut weit von mir gewiesen, aber seit ich Bert Hellingers Videos gesehen habe, weiß ich, dass die „GEISTIGE WELT“ realer ist, als ich jemals gedacht hätte.

Was bedeutet das, bezogen auf manisch-betonte Menschen?

Zunächst bestätige ich, dass ich mich in den krankhaften Phasen der Manie durchaus FREMDGESTEUERT erlebt habe. Ob da nun ein „IN DEN SCHATTEN VERDRÄNGTES UNTERBEWUSSTES“ am Werk gewesen ist, wie C.G. Jung meint, oder ein real existentes Geistwesen, vermag ich nicht zu sagen.

Wenn es sich um das Zweite handelt, wäre es nicht schlecht, wenn einem ein Dr. Wickland zur Verfügung stünde. Sein Buch ist bereits 1924 veröffentlicht worden; das lässt vermuten, dass dieser Arzt inzwischen aus Altersgründen nicht mehr praktiziert oder bereits verstorben ist. Es gibt auch in der heutigen Zeit Geistheiler. Ich überlasse es Ihnen, ob sie sich auf einen solchen einlassen wollen oder nicht.

Wichtiger erscheint mir, herauszufinden, warum solche erdgebundenen Seelen im gegebenen Fall den Körper des einen Menschen übernehmen können und den des anderen nicht. Meine Theorie ist, dass solches nur bei einem Menschen geschehen kann, dessen Seele, Psyche und Körper geschwächt sind.

Ich zähle besonders den **Schlafmangel** zu dem, was den Körper schwächt!

„Ein gesunder Geist wohnt nur in einem gesunden Körper“, pflegten schon die Griechen des Altertums zu sagen; ich glaube, dass sie mit dieser Aussage Recht hatten. Seit mehr als 15 Jahren bin ich in Richtung Gesundheit unterwegs, und der Erfolg gibt mir Recht. Mit der Gesundung meines Körpers hat sich mein Bewusstsein verändert: Aus einem Atheisten ist ein Mensch geworden, der sich „AUF DEN WEG ZUM GÖTTLICHEN GEMACHT“ hat.

10. Bemerkungen zum Schluss

Nun ist es geschafft: Eine weitere Überarbeitung von „Verloren im Labyrinth?“ ist fertig gestellt. Für mich war es erneut eine „Rekapitulation“ – eine Reise in die Vergangenheit. Ich habe länger ein Jahr nicht in mein Buch hineingeschaut, und war erstaunt über die Qualität mancher Texte – fast kommt es mir so vor, als ob ein anderer sie geschrieben hätte. Bei mir ist in den vergangenen Jahren viel passiert – ich habe aufgehört rechthaberisch zu diskutieren, und Frieden mit meinem Vater und meinen beiden Brüdern geschlossen. Es kommt mir vor, als hätte ich eine schwere Last von mir geworfen.

Es folgen Texte und Stichworte aus der letzten Fassung meines Buches, die in dieser Ausgabe nirgendwo richtig hinpassten. Ich wollte Sie Ihnen dennoch nicht vorenthalten, weil darin – wenn auch ungeordnet – Gedanken und Ideen auftauchen, die den einen oder anderen Leser ansprechen und bei ihm „etwas zum Schwingen“ bringen können.

Spiritualität und Geld

STERBLICHER: *„Warum schein ich in meinem Leben nie über ausreichend Geld zu verfügen? Was hindert mich daran, in dieser Hinsicht mein ganzes Potential zu verwirklichen?“*

GOTT: *„Dieser Zustand hat etwas mit den morphogenetischen Feldern, dem Gesamtbewusstsein der Menschheit zu tun. Das Problem ist ein mangelndes Verständnis über die Prinzipien der Fülle, gepaart mit einem Fehlurteil darüber, was ›gut‹ und was ›schlecht‹ ist.*

Ihr setzt Geld mit ›schlecht‹ und ›GOTT‹ mit ›gut‹ gleich, deshalb sind innerhalb eures gedanklichen Systems ›GOTT‹ und Geld‹ nicht miteinander vereinbar.“

STERBLICHER: *„Was bedeutet das konkret?“*

GOTT: *„Wenn du etwas als sehr ›gut‹ betrachtest, erachtest du es hinsichtlich des Geldes als etwas Geringes. Das heißt, je ›besser‹ im Wert steigend etwas ist, desto weniger Geld ist es nach deiner unterbewussten Auffassung wert. Das geht nicht nur dir so; eure ganze Gesellschaft empfindet das so. Deshalb ›verdienen‹ bei euch Lehrer, Priester, Philosophen und Wissenschaftler wenig in Relationen zu Prostituierten, Schauspielern, TV-Entertainern und Sportlern. Beachte, dass auch in den letztgenannten ›Berufen‹ das Motto ›Je seichter, desto mehr Geld‹ gilt. Die Schauspieler, die sich für Soap-Serien oder Sexfilme hergeben, scheffeln mehr Geld als solche, die künstlerisch Wertvolles leisten. Fußballspieler und Rennfahrer bekommen weit höhere Gagen als Spitzenturner und Akrobaten. Der einsame Wissenschaftler, der nach einem Heilweg für eine schwere Krankheit sucht, findet nur mit Mühe Sponsoren, während eine Frau, die ein Buch über neue Sexualpraktiken schreibt, ein Vermögen scheffelt.“*

STERBLICHER: „Stimmt. Warum ist das so?“

GOTT: „Es ist die Folge falschen Denkens. Einerseits liebt ihr das Geld, andererseits behauptet ihr, Geld sei die Wurzel allen Übels. Ihr betet es an und doch sprecht ihr vom ›schmutzigen Profit‹. Nach eurer Vorstellung sollte eine Person, welche die höchste Berufung wählt, den niedrigsten Lohn erhalten.“

STERBLICHER: „Du meinst also, dass ich finanziell nicht erfolgreich bin, weil ich einerseits glaube, das Geld ›etwas Schlechtes‹ ist, und andererseits glaube, dass ich ›gut‹ bin?“

GOTT: „Genau. Da der Mensch vom tiefsten Inneren zu Gutem strebt, ergibt sich ein Widerspruch, der dazu führt, dass Geld dir nicht zufließt. Wenn du große Geldsummen für das was du tust erzieltest, hieße das nach deinem Selbstverständnis ›Schlechtes‹ für ›Gutes‹ nehmen. Und das ist für dich nicht akzeptabel.

Du würdest lieber Hunger leiden, als ›schmutzigen‹ Profit aus einer ›sauberen‹ Dienstleistung zu bekommen; so als würde die Dienstleistung ihre Lauterkeit verlieren, wenn du Geld dafür nimmst. Umgekehrt bezahlt aus dem gleichen Denken heraus der kapitalistisch denkende Mensch ungern große Summen für Dienstleistungen, die nach seinem Verständnis ›sauber‹ sind. Der altruistische Mensch hält dem Kapitalisten einen Spiegel vor, in den der nicht hineinsehen möchte; im Gegenzug rächt sich der Kapitalist, indem er altruistische Dienstleistungen entweder gar nicht oder gering bezahlt.“

STERBLICHER: „Was kann ich tun?“

GOTT: „Du musst deine Grundgedanken bezüglich Geld verändern. Geld ist weder gut, noch schlecht; es ist einfach nur ein Tauschmittel. So, wie du mit einem Messer sowohl einen Apfel schälen, als auch einen Menschen verletzen kannst, kann man Geld gleichermaßen für ›gute‹ oder ›schlechte‹ Zwecke verwenden.“

STERBLICHER: „Wie kann ich meine Grundgedanken verändern?“

GOTT: „Indem du dir des hier Gesagten bewusst wirst und die neuen Erkenntnisse tief in deinem Unterbewusstsein verankerst. Dazu habe ich euch Erkenntnisse gegeben, die einige deiner Mitmenschen angeregt haben, Techniken wie das ›neuro-linguistische Programmieren‹ (NLP) zu entwickeln, derer du dich bedienen kannst.“

✍️ **Kommentar:**

Ein Paradoxon, dessen Sinn ich erst vor kurzem entdeckt habe: Wer ein alternatives Projekt in die Welt setzen will, dessen Ziel es ist eine Welt ohne Kapitalismus und Geld zu schaffen, muss sich zunächst des Geldes bedienen.

Wichtig ist, dass dieses Geld auf **ehrliche** Weise erworben wird und dann nicht benutzt wird, als Kapitalist Macht gegenüber seinen Mitmenschen auszuüben oder diese zu veranlassen, sich zu prostituieren.

11. Fundgrube

Hier folgen einige Textblöcke aus der ursprünglichen Version. Vielleicht ist ein brauchbarer Hinweis dabei, den Sie verwenden können?



Wir müssen aufhören, anderen Menschen die Verantwortung für unser Leben zu überlassen.

Wir müssen uns von übertriebenen Erwartungshaltungen verabschieden, weil diese Leid verursachen, wenn sie nicht in Erfüllung gehen.



Die Frage, ob und wann jemand „reif“ für den Prozess ist, der zu „HEILUNG“ führt, ist sehr wichtig: Vielleicht benötigst du noch die Erfahrung weiteren Leidens, bevor du den nächsten Schritt gehen kannst? Das ist wie mit einem Pickel: Wenn du versuchst, ihn auszudrücken, bevor er reif ist, wird die Sache schlimmer anstatt besser.



Erwarte keine Hilfe von anderen: Nur du bist für dein Schicksal verantwortlich.

Der Therapeuten-Merksatz zu diesem Thema lautet: *„Man kann den Esel zu Tränke führen, aber man kann ihn nicht zwingen zu trinken.“*



Wenn wir unser Glück von anderen Menschen abhängig machen, sind wir in ständiger Gefahr, es zu verlieren. Wir sollten uns immer bewusst sein, dass „DAS SCHICKSAL“ sich jederzeit in irgendeiner Form zwischen unseren Plan und dessen Ausführung stellen kann: Je größer die Erwartungshaltung, desto größer die Enttäuschung, wenn das erwartete Ereignis nicht eintrifft.



Für den manisch betonten Menschen ist es wichtig, ein Weltbild zu finden, das ihn dazu führt, mit dem Leben zu können, was er nicht ändern kann. Er sollte „*Ich bemühe mich angemessen und akzeptiere das Ergebnis!*“ anstelle von „*Was soll ich mich bemühen? Ich kann es ja doch nicht ändern.*“ sagen.



Wenn ich sensibler mit meinen Mitmenschen umgehe, werden diese mich als angenehmer empfinden, was wiederum dazu führen wird, dass man eher geneigt sein wird, mir einen Gefallen zu tun.



Ich hatte nicht genügend Geld, alle Bücher zu kaufen, die ich gern gelesen hätte. Folglich habe ich mir Gleichgesinnte gesucht und angeregt, dass man Bücher tauschen solle. So könne jeder mehr Wissen für weniger Geld bekommen.

Zunächst traf ich in meinem Freundeskreis nur auf wenig Bereitschaft, denn „*man hatte seine Erfahrungen mit dem Verleihen von Büchern*“ gemacht. Ich habe erreicht, dass man mir heute Bücher gern ausleiht, weil ich diese gut behandle und unmittelbar nach dem Lesen unaufgefordert zurückgebe.



Die Buddhisten sagen: „*Verändere dich, und die Welt verändert sich*“

Ich erwarte nicht, dass du mein Weltbild übernimmst. Informiere dich, und entscheide dich! Es ist mir klar, dass das hier Gesagte eine „gedankliche Konstruktion“ darstellt, aber ich sehe und erfahre die Wirkung: Es geht mir gut!



Es gibt nichts Gutes, es sei denn, man **tut** es!



„*Was du nicht willst, das man dir tu', das füg' auch keinem andren zu*“ sagte Konfuzius, der chinesische Weise, bereits vor 3.000 Jahren.



Thorwald Dethlefsen schreibt in „KRANKHEIT ALS WEG“ unter anderem: „*Es ist leichter, das ›Funktionieren‹ meiner Theorie bei anderen zu sehen, als bei sich selbst.*“ Es kann für eine Weile hilfreich sein, bei anderen zu schauen, aber letztlich wirst du nicht darum herumkommen, auch bei **dir** hinzusehen!

Dethlefsens Ansatz ist von vielen Menschen missverstanden worden. In „KRANKHEIT ALS SPIEGEL DER SEELE“ weist sein Ko-Autor Rüdiger Dahlke deshalb noch einmal ganz besonders darauf hin, dass dieser Denkansatz nicht dazu dienen darf, sich oder andere mittels der Symptome anzuschuldigen. Es gilt: *einfach nur hinzuschauen.*

Beide Bücher bilden eine Einheit. Sie sind für den manisch-depressiv-disponierten Menschen meiner Ansicht nach ein „Muss“ auf dem Weg zur Heilung.



Helfer-Ideal:

An erster Stelle muss deine Bemühung um Herstellung deiner **eigenen** Gesundheit stehen, denn nur der Gesunde ist in der Lage, anderen zu helfen.



Zufällig? Was ist Zufall? Ich erlebe Zufälle seit einiger Zeit nur noch als Hinweise des Schicksals, dass ich gewisse Dinge tun oder unterlassen soll. Es gibt Bücher darüber, deshalb werde ich dieses Thema hier nicht weiter vertiefen.



Als ich es schließlich geschafft hatte, Dethlefsens Weltbild anzunehmen, ging es mir merklich besser. Mein Bruder sagte eines Tages: *„Das ist ja schön und gut. Ich sehe, dass sich bei dir etwas verändert hat. Aber was wirst du machen, wenn du zum Zeitpunkt deines Todes erkennen musst, dass es anders ist, als Dethlefsen sagt?“*

Ich antwortete: *„Dann werde ich bis dahin jedenfalls gut gelebt haben.“*



Der „BESCHLUSS“ (siehe Grafik in meiner Website) zeigt, dass ich kein leichter Fall gewesen bin. Ich wurde zwangsweise in die Psycho-Klinik Riedstadt eingewiesen, aus der ich erst vier Monate später entlassen wurde, obwohl der Beschluss klar und deutlich *„einstweilig und längstens auf die Dauer von zwei Monaten“* sagte.



Wenn Ärzte oder Psychiater alte Erfahrungen bewusst machen, verstören sie ihre Patienten erneut. Deshalb interessiert mich die Vergangenheit des Patienten im Rahmen der hier vorgestellten Methode überhaupt nicht. Ich arbeite im wesentlichen mit Beispielen, die ich im Rahmen meines eigenen Weges selbst durchlebt habe, und ich vertraue darauf, dass der manisch-depressiv Kranke fähig sein wird, daraus brauchbare Hinweise für seinen eigenen individuellen Weg zu finden.



Was meine Eltern bei meiner Aufzucht falsch gemacht haben; was die Regierung falsch macht; der Busfahrer, der mir vor der Nase wegfährt; das alles interessiert mich nur noch in einem gewissen Rahmen. Wenn ich die Macht habe, etwas zu ändern, tue ich das mit angemessenen Mitteln – ansonsten nehme ich die Dinge, die ich nicht ändern kann, mit Gelassenheit.



Derjenige, der „NUR DEPRESSIV“ ist, wird von seinen Mitmenschen bedauert. Er erfährt vermehrte Zuwendung, der manisch disponierte Mensch erfährt solche Zuwendung hingegen nicht. Das ist darauf zurückzuführen, dass der Manisch-Betonte seinen Mitmenschen während der krankhaften manischen Phase in der Art eines Til Eulenspiegel einen Spiegel vorhält.



Quintessenz des hier Gesagten ist, dass „die GESELLSCHAFT“ sich vor dem Starken fürchtet. Der Depressive wird bedauert, weil er schwach ist und somit den „NORMALEN“ signalisiert, sie seien die starken.



Wenn Einsichten einfach weitergegeben werden, haben sie keine echte Wirkung; sie müssen erworben und selbst entdeckt werden, um Wurzeln zu schlagen!

12. Abschied

Liebe Leserin, lieber Leser,

meine Arbeit ist getan – jetzt sind Sie dran. Stellen Sie Fragen, konfrontieren Sie mich mit Kritik und womit immer Sie wollen. eMail: wolfgang.baitz@manisch-depressiv.de

Zum Schluss noch eine kurze Geschichte, die sich wirklich zugetragen hat:

Vor kurzem besuchte ich auf Wunsch einer jungen Frau deren manisch-kranken Ehemann in einer Psycho-Klinik. Es entstand der folgende Dialog:

Er: *„Was bildest du dir eigentlich ein? Alles, was ich in deinem Buch gelesen habe, wusste ich schon vorher!“*

Ich: *„Wie kommt es dann, dass du hier in der Klinik bist, und nicht ich? Und wie kommt es dann, dass du Psychopharmaka schluckst, und ich nicht?“*

Es genügt eben nicht, Dinge nur zu wissen. Wichtig ist, das Erkannte in den Alltag zu integrieren.

Ich grüße Sie alle herzlich!

Warendorf, im September 2005

Wolfgang Baitz

13. Anhang

Hier finden Sie

- Eine kurze Geschichte mit dem Titel „DER FREMDE“, die Ihnen zeigen soll, was passiert, wenn wir uns vorstellen, was andere wohl denken.
- den Brief, mit dem ich den Versuch unternehme, den oder die Betroffene (n) zu motivieren, mein Buch zu lesen. Dieser Brief muss in jedem Einzelfall entsprechend der aktuellen Situation modifiziert werden. Wer möchte, kann diesen Brief in meinem Namen von meiner Email-Adresse senden lassen. Schreiben Sie mir in diesem Fall eine eMail .
- den Brief an den oder die Betroffene (n) in der Klinik
- zwei Versionen des Briefes eines manischen Menschen an seinen Bruder, gedacht als Beispiel für „die Gesetze des Briefschreibens“

Haben Sie keine Angst davor, die Menschen könnten schlecht von Ihnen denken, weil es einen Fall von psychischer Krankheit in Ihrem Umfeld gibt. Sie werden erstaunt sein, wie viel Hilfe und Zuwendung Sie erfahren werden, wenn Sie sich anderen Menschen gegenüber öffnen. Machen Sie Schluss mit dem „Was werden die Nachbarn darüber denken?“ Lesen Sie diesbezüglich die Geschichte „Der Fremde“ auf der folgenden Seite, die ich frei nach einer Geschichte von Bert Hellinger erzählt habe.

(„Die Mitte fühlt sich leicht an.“, Bert Hellinger, Kösel-Verlag)

Der Fremde

Ein Wanderer, der schon mehrere Stunden in der Hitze der Sonne gewandert ist, sieht in der Ferne einen Bauernhof. Als er näher kommt, sieht er den Bauern auf seiner Terrasse sitzen.

„Dort werde ich ein wenig rasten“, denkt der Wanderer. „Ich werde den Bauern um etwas Wasser bitten und vielleicht macht es ihm Spaß, ein wenig mit mir zu plaudern.“

Der Bauer hat den Wanderer längst entdeckt. „Endlich ein Mensch!“, denkt er. „Ich werde in den Vorgarten gehen und so tun, als ob ich arbeite. Dann kann er mich leichter ansprechen. Vielleicht bleibt er ein Weilchen. Wir könnten einen Tee zusammen trinken und ein wenig über das Leben reden.“

Als er näher kommt, denkt der Wanderer: „Der Bauer arbeitet in seinem Garten. Wenn ich ihn jetzt störe, wird er vielleicht ärgerlich sein. Am besten, ich warte darauf, ob er mich anspricht.“

Der Bauer hingegen denkt: „Der sieht aus, als ob er heute noch zu einem bestimmten Ziel will. Wenn ich ihn jetzt anspreche, wird es im vielleicht lästig sein. Am besten, ich warte, ob er mich um etwas zu trinken bittet.“

Der Fremde kommt näher, grüßt und geht vorbei.

„Schade!“, denkt der Bauer, als er ihn in der Ferne verschwinden sieht.

„Schade!“, denkt auch der Wanderer.

Brief zur Motivation

Ort, aktuelles Datum

Hallo,

ich schreibe dir, weil deine Freundin sich deinetwegen große Sorgen macht. Sie hat mir einiges über sich, dich und eure Beziehung in der Hoffnung erzählt, von mir einen brauchbaren Rat zu bekommen.

Ich traue mich mal und beginne mit der fundamentalen Aussage meines Buches, die da lautet: „Manie als solche ist **keine** Krankheit. Erst wenn gewisse Umstände eintreten, kommt es zu dem, was ich „**die krankhafte Phase der Manie**“ nenne. Heilung von der Manisch-Depressiv-Krankheit besteht darin, die krankmachenden Faktoren zu kennen, sie zu **vermeiden** und die Manie als positive Kraft in das Leben zu integrieren.“

Du könntest dich entscheiden, mein Buch mal zu lesen. Was kann es schaden? Wenn „ja“, kannst du deine Freundin bitten, es für dich zu kopieren.

Alles Gute für deinen weiteren Lebensweg und herzliche Grüße

Wolfgang Baitz

Brief an den Betroffenen in der Klinik

Lieber

nun bist du also in der Psycho-Klinik gelandet.

Was nun?

Dein Arzt sagt: „Du bist manisch-depressiv!“, und man gibt dir kleine bunte Pillen, um dich von der Manie 'runterzubringen.

Du bist wahrscheinlich der Meinung, dass du keine Medikamente brauchst. Wenn „Ja“, hast du Probleme, denn: Die Machtverhältnisse sind gegen dich! Die Klinik hat die Macht, du bist ohnmächtig!

Wenn du die Einnahme verweigerst, kommen drei oder vier Pfleger um die Ecke geflitzt, die dich dann festhalten. Dann wird man dich noch einmal freundlich auffordern, deine Medikamente freiwillig zu nehmen. Wenn du dich dann immer noch weigerst, gibt man dir die Spritze.

So einfach ist das, denn: Die anderen haben die Macht, du nicht!

Was ist zu tun? Sieh zu, dass du so schnell wie möglich aus der Klinik heraus kommst!

Dann werde ich dir helfen. Natürlich nur, wenn du das willst.

„Wer bist du?“, wirst du jetzt vielleicht fragen.

„Ich bin Wolfgang Baitz. Ich bin – wie du – manisch disponiert, und ich habe gelernt, mich in dieser Welt so zu verhalten, dass ich nicht mehr in der Psychiatrie lande.“

„Ich bin nicht manisch!“, wirst du jetzt vielleicht sagen. Und: „Ich bin nur depressiv! Glaube nicht, dass „NUR-DEPRESSIV-SEIN“ besser ist als MANISCH-DEPRESSIV. Darüber können wir sprechen, wenn du aus der Klinik entlassen bist.“

„Versuche nicht, den zweiten Schritt vor dem ersten zu tun!“ Also, noch einmal:

Dein **erstes** Ziel ist, aus der Klinik entlassen zu werden! Wie kannst du das erreichen? Ganz einfach: Erkenne, wer die Macht hat, und verhalte dich entsprechend.

Das bedeutet: Nimm von jetzt an alle Medikamente ohne Widerspruch!

Klar, du hast recht: Medikamente helfen bei deiner Krankheit nicht, und sie haben Nebenwirkungen. Aber du kannst dein Recht hier in der Klinik nicht durchsetzen. Deshalb ist es besser, die Medikamente jetzt erst einmal zu nehmen.

Wenn du entlassen bist, können wir gemeinsam daran arbeiten, dich fähig zu machen, ohne Tabletten zu leben.

Hast du einen Beschluss, oder bist du freiwillig hier? Die Antwort auf diese Frage spielt keine Rolle: Du wirst so lange in der Klinik bleiben **müssen**, wie dein Arzt es für notwendig hält...

Denn auch hier gilt: Die anderen haben jetzt die Macht! In der Regel läuft das so, dass der Patient denkt: „Ich habe einen Beschluss bis zum so-und-so-vielten. Dann werde ich entlassen.“ Dieser Gedanke ist ein Irrtum. Kurze Zeit bevor der Beschluss ausläuft, wird der Arzt dich bitten, noch einige Zeit freiwillig in der Klinik zu bleiben. Diese Frage ist ein Test. Wenn du „Nein“ antwortest, geht man davon aus, dass du deine Lektion noch nicht gelernt hast und dann wird der Beschluss verlängert werden.

Sieh zu erst mal zu, dass du aus der Klinik entlassen wirst.

Bis dahin:

Herzliche Grüße von Wolfgang B.

Brief eines manisch disponierten Menschen an seinen Bruder Helmut, Version A:

Hallo Helmut,

ich schreibe dir hiermit zum letzten Mal in der Angelegenheit „Erbschaft unserer Mutter“. Dass ich dies tue, obwohl du dich erdreistet hast, meinen Brief vom 20. Oktober ungeöffnet zurückzuschicken, ist nur meiner unendlichen Großmut zuzuschreiben!!!

Wenn auch dieser Brief ungeöffnet zurückkommt oder wenn du mir nicht innerhalb von vierzehn Tagen antwortest, werde ich diesen Brief per Telefax – an dich adressiert – in deine Firma senden. Sollen die doch sehen, was für ein mieser Typ der wohl angesehene Herr Helmut K. in Wirklichkeit ist. Ich brauche mich nicht zu schämen. Ich habe nichts zu verbergen!

Denke gut darüber nach! Ich habe nicht soviel zu verlieren wie du!!!

Das Fax wird dann mein letzter (!!!)Versuch sein, die Angelegenheit friedlich zu regeln; danach werde ich unverzüglich den Rechtsweg beschreiten!

Wie dir inzwischen bekannt ist, ist die Erbverzichtserklärung, die ich kurze Zeit nach der Beerdigung unserer Mutter aufgrund des von dir ausgeübten psychischen Druckes unterschrieben habe, gemäß Paragraph „Sowieso“ des BGB ungültig. Ich widerrufe die von mir unterschriebene Erklärung deshalb hiermit offiziell!

Grund für diesen Widerruf ist, dass „unsere Familie“ nicht das ist, was man gewöhnlich unter diesem Wort versteht. Aus diesem Grunde will ich mich – nunmehr endgültig – von dem, was sich „meine Familie“ nennt, verabschieden, und zwar für alle Zeiten!!! Wir haben keine gemeinsamen Themen. Für euch bin ich ein Verrückter; ihr seid für mich arme Spießler!!! Weshalb sollte ich noch Kontakt mit euch pflegen?

Es gibt nur zwei Möglichkeiten: Entweder kommen wir auf friedlichem Wege zu einer Lösung, oder ich verklage dich.

Im zweiten Fall würde ich aufgrund meiner finanziellen Situation Prozesskostenhilfe beantragen und auch bekommen.

Vater hat mir in den vergangenen Jahren einige Male finanziell „unter die Arme gegriffen“, was in Anbetracht der Tatsache, dass er mir keine Ausbildung finanziert hat und dass meine „Krankheit“ ihren Ursprung in meiner Herkunftsfamilie hat, nicht mehr als recht und billig gewesen ist. Einige dieser Überweisungen sind als Vorschuss auf das väterliche Erbe gegeben worden, andere nicht. Nun verlange ich mein mütterliches Erbe, auf das ich seinerzeit verzichtet habe, weil du diesen Vorschlag in einer Weise vorgetra-

gen hast, dem zu widersprechen mir in meiner damaligen psychischen Verfassung nicht möglich gewesen war.

Zu deiner Erinnerung: Ich bin kurze Zeit, nachdem ich die – gemäß BGB ungültige – Erklärung unterschrieben hatte, wegen einer schweren Psychose in die Klinik Frönsperg eingewiesen worden.

Teil des mütterlichen Erbes ist ein Anteil an dem Apartment in Alicante, der sich meines Erachtens auf ein Zwölftel beläuft. Nach Aussage von Frau Berger, die sich bestens auskennt, ist das Apartment derzeit 60.000 DM wert, woraus sich für meinen Anteil ein Kaufpreis in Höhe von 5.000 DM ergibt.

Ich habe hier in Flensburg einen Kaufinteressenten, dem ein Zwölftel Anteil an einem Apartment in Alicante gerade recht käme. Diese Person würde dann je nach Saison für einen bis zwei Monate in Alicante wohnen wollen. Es handelt sich um eine energische ältere Dame, die es versteht, ihre Rechte durchzusetzen!!!

Mit der wirst du nicht so umgehen können wie mit mir!!!! Wenn du meinen Anteil nicht übernehmen willst, werde ich ihn an sie verkaufen.

Zunächst verlange ich, dass du für die Zeit, die es dauert, Mutters Erbe abzuwickeln, die schriftliche Kommunikation mit mir wieder aufnimmst. Weiterhin bitte ich um Zusage einer Aufstellung, aus welcher der Wert von Mutters Erbe hervorgeht, damit ich meine Forderung spezifizieren kann.

Wenn ich auf diesen Brief bis zum sechsten Dezember keine Antwort bekomme, werde ich dich ohne weiteres Anschreiben verklagen. Überlege es dir gut; ein Rechtsstreit wäre noch nicht (!) mein letztes Mittel. Mehr will ich dazu hier nicht sagen! Du hast viel zu verlieren, ich nicht!

Da ich – im Gegensatz zu dir – ein ehrlicher Mensch bin, verzichte ich darauf, dich zu grüßen, denn ich habe nicht im Geringsten den Wunsch, das zu tun.

Dieter K. – dein Bruder –

Postskriptum:

Blutsverwandtschaft bedeutet nicht automatisch Seelenverwandtschaft!

☒ Kommentar:

Diese Fassung des Briefes hat ein manisch disponierter Mensch geschrieben, der bereits einen großen Teil des Weges gegangen ist. Einige Jahre vorher waren die Seitenhiebe, die er mit Briefen „verteilt“ hat, weit heftiger und ausufernder gewesen.

-
- Behalte dein Ziel im Auge! Das Ziel ist in diesem Fall: Wie bekomme ich das Geld, das mir zusteht?

-
- Lasse jeden Brief von einem Freund lesen und korrigieren, bevor du ihn abschickst! (Jeder Freund würde dir abraten, diesen Brief abzuschicken.) Du hast alle Zeit der Welt: Schlafe mindestens eine Nacht, bevor du den Brief in den Kasten wirfst! Hast du darüber geschlafen? Würdest du den Brief jetzt immer noch abschicken wollen?
 - Was du nicht willst, was man dir tu, das füg' auch keinem andren zu!
 - Möchtest du einen solchen Brief bekommen?

Brief eines manisch-disponierten Menschen an seinen Bruder Helmut, Version B:

Hallo Helmut,

mein im Folgenden vorgetragenes Anliegen ist mir sehr wichtig! Ich werde bemüht sein, dieses Anliegen absolut sachlich vorzutragen, um dir keinen Anlass zu geben, dich persönlich verletzt zu fühlen. Mein Anliegen ist mir so wichtig, dass ich in dem Fall, dass wir zu keiner Einigung kommen, den Rechtsweg beschreiten werde.

Wie dir inzwischen bekannt ist, ist die Erbverzichtserklärung, die ich – deinem Vorschlag entsprechend – kurze Zeit nach der Beerdigung unserer Mutter unterschrieben habe, gemäß Paragraph „Sowieso“ des BGB ungültig, weil sie nicht notariell beglaubigt wurde. Ich widerrufe die von mir unterschriebene Erklärung deshalb hiermit offiziell!

Grund für diesen Widerruf ist, dass unsere „Familie“ nicht das ist, was man gewöhnlich unter diesem Wort versteht. Aus diesem Grund will ich mich – nunmehr endgültig – von dem, was sich „MEINE FAMILIE“ nennt, verabschieden. Wir haben keine gemeinsamen Themen. Für euch bin ich ein Verrückter, weil ich andere Ansichten habe als ihr. Das ist für mich OK, aber weshalb sollte ich dann noch Kontakt mit euch pflegen?

Es ist mir unmöglich, diese Angelegenheit in der von dir vorgeschlagenen Weise zu lösen, weil mein derzeitiger Wohnsitz Flensburg ist. Ich müsste für derartige Treffen extra von hier anreisen, was meine finanziellen Mittel übersteigt. Außerdem führen die von Stephan vorgeschlagenen Gespräche nach meiner Erfahrung zu nichts.

Du hattest mir bei dem letzten Treffen zugesagt, dass du Vater dazu veranlassen würdest, mir das Geld auszuzahlen, das er mir schuldet. Bis heute ist in dieser Sache nichts passiert, und du hast es nicht einmal für nötig gefunden, mir mitzuteilen, weshalb.

Aus diesem Grunde gibt es nur zwei Möglichkeiten: Entweder kommen wir auf schriftlichem Wege zu einer Lösung, oder ich werde den Rechtsweg beschreiten.

Im zweiten Fall würde ich aufgrund meiner finanziellen Situation Prozesskostenhilfe beantragen und auch bekommen.

Vater hat mir in den vergangenen Jahren einige Male finanziell unter die Arme gegriffen, was in Anbetracht der Tatsache, dass er mir keine Ausbildung finanziert hat und dass meine „Krankheit“ ihren Ursprung in meiner Herkunftsfamilie hat, nicht mehr als recht und billig gewesen ist. Einige dieser Überweisungen sind als Vorschuss auf das väterliche Erbe gegeben worden, andere nicht. Nun verlange ich mein mütterliches Erbe, auf das ich seinerzeit verzichtet habe, weil du diesen Vorschlag in einer Weise vorgetragen hast, dem zu widersprechen mir aufgrund meiner damaligen psychischen Verfassung nicht möglich gewesen ist.

Zu deiner Erinnerung: Kurze Zeit, nachdem ich die – gemäß BGB ungültige – Erklärung unterschrieben hatte, bin ich wegen einer schweren Psychose in die Klinik Frönsperg eingewiesen worden. Man kann davon ausgehen, dass ich zu dem Zeitpunkt als ich die Unterschrift geleistet habe, bereits krank gewesen bin.

Teil des mütterlichen Erbes ist ein Anteil an dem Apartment in Alicante, der sich meines Erachtens auf ein Zwölftel beläuft. Nach Aussage von Frau Berger, die sich bestens auskennt, ist das Apartment derzeit 60.000 DM wert, woraus sich für meinen Anteil ein Kaufpreis in Höhe von 5.000 DM ergibt.

Ich habe hier in Flensburg einen Kaufinteressenten, dem ein Zwölftel Anteil an einem Apartment in Alicante gerade recht käme. Diese Person würde dann je nach Saison für einen bis zwei Monate in Alicante wohnen wollen. Wenn du meinen Anteil nicht übernehmen willst, werde ich ihn verkaufen.

Zunächst erwarte ich, dass du für die Zeit, die es dauert, Mutters Erbe abzuwickeln, die schriftliche Kommunikation mit mir wieder aufnimmst. Weiterhin bitte ich um Zusage einer Aufstellung, aus welcher der Wert von Mutters Erbe hervorgeht, damit ich meine Forderung spezifizieren kann.

Wenn ich auf diesen Brief bis zum sechsten Dezember keine Antwort bekomme, gehe ich davon aus, dass du eine gerichtliche Klärung dieser Angelegenheit wünschst.

Mit freundlichen Grüßen

Dein Bruder Dieter

2

Kommentar:

Ich bin mir bewusst, dass dich die Beschäftigung mit den beiden Versionen dieses Briefes sehr gefordert hat. Aber es ist meines Erachtens **notwendig** gewesen! Die subtilen Seitenhiebe, die Dieter in der Version A an seinen Bruder ausgeteilt hat, werden diesen nicht verändern und sind deshalb nutzlos: Helmut wird den Kampf aufnehmen, und die Sache wird für alle Beteiligten äußerst unangenehm werden. Helmut ist ein Pedant; er hat sämtliche Briefe, die Dieter in seinen manischen Phasen an ihn geschrieben hat, sorgfältig aufbewahrt. Stelle dir vor, was passiert, wenn er bei Gericht diese Briefe vorlegt, um zu beweisen, dass Dieter krank ist und dass es deshalb besser ist, ihm das Erbe seiner Mutter jetzt noch nicht auszuzahlen.

Helmut zu beschreiben, ist sehr einfach: Er ist „J.R.“ wie aus „DALLAS“ in Miniatur. Ein Fiesling, wie er im Buche steht. Unser Planet wäre ohne derartige Typen unendlich reicher. Die Realität dieses Planeten ist jedoch, dass derartige Typen hier zur Zeit die Macht haben.

Probiere es aus. Lass in der nächsten Zeit jeden wichtigen Brief erst einmal eine Nacht liegen und schicke ihn nicht ab, bevor eine Person deines Vertrauens ihn gelesen und für gut befunden hat.

Nachwort:

Bitte beachten Sie, dass es inzwischen zusätzliche „neue Texte“ gibt, die ich auf meiner Webseite zum kostenlosen Download bereitgestellt habe.