

Depressionen aus transpersonaler Sicht.

Depressionen sind gegen sich selber gerichtete Aggressionen

Zivilisationskrankheit

Psychovegetatives Überforderungssyndrom

Es gibt keine idiopathische depressiven Störungen. Nur in der Quantenphysik ist das Gesetz von Ursache und Wirkung aufgehoben.

Depressionen (vegetative Dystonie) sind fast immer ein Hinweis auf beginnende körperliche Fehlfunktionen.

Anhänger des mechanistischen Weltbildes glauben, das Chemie seelische Belastungen aufheben können.

Innere Kündigung

Systemzusammenbruch

Verehrter Leser, (nur ein Werbeblock)

ich habe mir, als Schüler des legendären Dr. Josef Murphy, das Recht zugestanden, eine eigene Meinung zu haben und mich nicht „den Vorurteilen meiner Vorredner anzuschließen“. Er lehrte mich, nicht „nachzu-denken,“ sondern mich zu bemühen, zu einem „Vordenker“ zu werden, Also, meine Aufmerksamkeit auf Gegenwärtiges und auf Zukünftiges zu richten und nicht so sehr mein Wissen aus Vergangenen abzuleiten.

Vielleicht war ja das der Grund, das meine 11 Bücher in 16 Sprachen weit über 10.000.000. Leser gefunden haben. Ich bin Anhänger der transpersonalen Psychotherapie. Meinen beruflichen Zenit hatte ich in München, als ich einen Mitarbeiterstab von dreißig Therapeuten und fünf Sekretärinnen hatte.

So, dieses war der obligatorische Werbeblock, Sorry.
www.efreitag.com

„Alles Leben ist Leiden“
Buddha

Das Thema:

„Depression, eine sehr vertraute Form des Leidens“

Voraussetzung zum besseren Verständnis dieses Aufsatzes ist, dem eigenem Weltbild hinzuzufügen, das wir geistige Wesen sind und wir, um (handwerklich) aktiv werden zu können, über einen Körper verfügen! Nicht die Materie dominiert, sondern der Geist (Energie) der dem Urgrund der Materie innewohnt.

Ich beschreibe in dieser Abhandlung gesicherte und wissenschaftlich akzeptierte Erkenntnisse und unwissenschaftliche Kommentare, die aber dennoch, oder deshalb, zu einer erfolgreichen Therapie führen. Was ich über Depressionen zu sagen habe, wird einem orthodoxen Mediziner in manchen Bereichen als unwissenschaftlich/spekulativ erscheinen, aber bei einem vernetzt/holistisch denkenden Therapeuten zumindest ein gewisses Maß an Zustimmung finden.

Aus holistischer Sicht kann man Depressionen als eine Vorstufe zu körperlichen abnormen Ereignissen betrachten und es ist ein Spagat eines „Schreiberlings“ nötig, möglichst Beidem gerecht zu werden. Der Eine weiß und möchte nicht Altbekanntes zu oft hören, der Andere ärgert sich und möchte nicht seinem Wissen Widersprechendes hören, wird er doch wegen seiner beruflichen Tätigkeit geehrt, aber auch wegen seiner manchmal zu rationalen Professionalität gerügt. Jetzt erwartet/erhofft er eine Bestätigung seiner Weltsicht, die ich aber nur bedingt beglaubigen kann.

Wissenschaftlich geschulte Geister sollten nicht vergessen, dass Vieles noch nicht rational nachvollzogen werden kann, dass sich ihm aber sehr wohl, mit Empathie/Intuition und hoher Sensibilität ein Zugang,

„zu jenem besonnten Raum, indem alles auf ewig bekannt ist“

eröffnen kann.

Rückbesinnen Sie sich auf die Begriffe:

Akasha-Chronik, Upanischaden,

kollektiv Unbewusstes, C.G. Jung.

morphogenetisches Feld, Dr. Rupert Sheldrake)

Alle drei Allegorien versinnbildlichen eine zeitlose, immaterielle Ebene aus der wir alle, und ins Besondere mit einer größeren Zugangsrate beschenkten medial veranlagten Personen, ein zusätzliches Wissenspotenzial beziehen können. Eine Ebene also, in welcher alles bereits Gedachte, und um es rational zuerschweren, genauso auch Zukünftiges, noch zu Denkendes, jetzt schon, und auch noch für alle Zeit, also auf ewig bekannt ist. Das ahnen, wer gerade anruft oder was Morgen an völlig Unvorhersehbares geschehen wird, erreicht uns über unsere Verbindung zum kollektiven Unbewussten. Ja, sogar Wissen, das dem Intellekt erst in Zukunft zugänglich sein wird, kann jetzt und hier erfahren werden. Der theoretische Teil dieser Arbeit gewährt Einblick, in viele, sonst

unverständliche, aber dennoch natürliche Vorgänge

Hier geht es um Zusammenhänge/Wissen/Erkenntnisse (vernetztes Denken), von denen man im Grund genommen nichts wissen kann, dass aber dennoch allen „Interessierten“, aber im Besonderen allen Weisen, zur Verfügung steht.

Unter Weise bezeichne ich all jene, welche sich durch Verinnerlichung (Meditation) oder genauer noch, durch Sehnsucht nach Weisheit, einen Zugang erschlossen haben.

„Was Sie von Herzen ersehnen, auf das wirken Sie unwiderstehlich“

„Das Maß Ihrer Sehnsucht, ist das Maß mit dem Ihnen gegeben wird“.

Bei genügend großer Interessiertheit/Sehnsucht erhalten Sie eine VIP Eintrittskarte,

„zum kollektiven Bewusstsein“.

Ein Zugang (Connection) für Sie wird keiner analogen Verbindung für Fußgänger entsprechen, sondern Sie haben eine „Breitband Flatrate“ und haben damit, über die Ratio hinaus, eine übergeordnete Erkenntnisfähigkeit.

In welcher Reihe, Nobelpreis oder „unter fernem Liefen“, Parterre oder Loge, Sie sich in der Welt niederlassen, hängt von der Größenordnung ab, welche Ihrer Sehnsucht im Bereich der Medizin/Psychotherapie durch Sie nach Erfüllung strebt. Ist es wirklich Ihre Berufung, dann wird dem Erfolg nichts im Wege stehen, stand aber ein kaufmännisches Kalkül bei der Entscheidung Pate, dann kann es leicht sein, dass in Parterre ein Platz reserviert ist. In dem Fall ist es aber genau so möglich, dass Sie sich mit Fleiß hocharbeiten und an der Spitze Ihrer Zunft Ihr Leben genießen. Fleiß kann sehr wohl Mangel an innerer Beteiligung ausgleichen. Die Noten Ihrer Zulassung lassen erkennen, inwieweit Sie am Thema interessiert waren und spiegeln nicht unbedingt ein besonderes Maß an Intelligenz wieder. Sich etwas merken können oder nicht, hängt von der Freude ab, mit der der Lehrstoff besetzt ist, also emotional inkorporiert worden ist.

Der Mediziner hat als Idealist den steinigen Weg des anspruchsvollen Studiums beschritten, ist aber, wie wir alle, in Sachen Weiterbildung oftmals zeitlich überfordert und er erscheint auf Grund dessen bei der Diagnostik diverser Krankheiten, hohen/berufsspezifischen Ansprüchen, nur mühsam gerecht zu werden. (Fehldiagnostik) Er sollte zu seinem beruflichen Ambitionen, zugleich die Mentalität eines Künstlers haben, der mit Verinnerlichung und Verbundenheit in seinem Tun über das Wissen im morphogenetischen Feld mehr zum Gelingen seiner Exponate beitragen kann, als mit Akribie und mit Fleiß allein.

Sinnbildlich Online zu sein, stellt mehr Wissen und auch mehr Können zur Verfügung, als es durch intensives Lernen eines Lehrstoffes möglich ist. Sehnen Sie sich nach „Einblicke/Einsichten“ in beruflichen Bereichen und Ihr Name als Kapazität Ihres Faches, wird Ihnen im Bewusstsein der Fachwelt einen vorzüglichen Platz sichern.

Der bessere Arzt/Therapeut ist nicht der, welcher mehr „Unwissen“ und auch noch „schreibgeschützt“, also unveränderbar, abgespeichert hat, sondern der, der sich im Fluss befindet und in der Kunst des intuitiven Wissen/Erkennens/Erfassens viel Übung hat.

Den Patienten intuitiv als Ganzes zu erfassen hilft schneller, präzisere Diagnosen zu stellen, als Schulwissen zu rekapitulieren und damit außerdem eventuell noch ein Opfer veralteter Lehrmeinungen zu sein.

Intuition ist erlernbar.

Wir alle sollten nicht zu oft den PC (Ratio) an unserem oberen Ende befragen, sondern Online gehen und durch eine Connection und Flatrate 24 Stunden an den uns interessierenden Inhalten im kollektiven Bewusstsein teilhaben. Das mag zunächst sehr befremdlich klingen, aber der Mediziner/Therapeut, welcher aus dem Großen der Allgemeinheit hervorragen möchte und wer will das nicht, sollte tunlichst darum bemüht sein, „Online“, zu sein und mit dem komplexen Wissen des Kollektiv (inniglich/dankbar) verbunden sein.

Online (Intuitiv) zu sein, bedeutet an all dem Wissen teilzuhaben, das zum Thema Depression bereits existiert, und nicht Opfer des anezogenen, mit Sicherheit veralteten Wissens zu sein.

Nicht Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die weltweit am häufigsten verbreitete Todesursache, sondern eine ständige psychovegetative Überforderungsreaktion, besser als Depression bekannt, reduziert die Lebensqualität von Menschen in hoher Millionen - Zahl.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sowie eine Vielzahl anderer Krankheiten, aber beziehen ihren Ursprung zum großen Teil aus derselben Quelle, aus einer permanenten Stresssituation und aus der daraus entstehenden Angst.

Stress macht Angst und Angst macht Stress.

Die fortschreitende technische Entwicklung überlastet die Fähigkeit vieler, mitzuhalten, in einem derart hohen Maß, das die notwendige Anpassung nur schwerfällt, oder gar nicht mehr möglich ist. Resignation ist die Folge und das ist ein etwas weniger bekannter Begriff für Depression.

Ärgerlichkeiten, auf die wir der guten Erziehung wegen wenig oder gar nicht reagieren, akkumulieren sich im Unterbewusstsein und ziehen über das Gesetz der Resonanz damit mehr Ihresgleichen an.

„Wo viel ist, da kommt viel hinzu.“

„Was wir in guter aber naiver Absicht verdrängen, gewinnt aus dem Exzess die Herrschaft über uns.“

Unangenehmes wird verdrängt und versucht in Isolation zu halten. Aus einer kleinen Verstimmung wird durch Addition Frust und daraus über mehrere weitere Stufen Aggression und wenn wir sie nicht veräußern/abreagieren, wechseln sie ihren Namen und richten sich gegen uns selber. Aus Aggressionen sind Depressionen geworden. Deutschland war jahrelang Weltmeister im Konsum von Beruhigungsmitteln und dahinter stehen typisch germanische Aggressionspotenziale, die, weil sie zurzeit nicht geäußert werden können, deshalb nicht weg sind.

Ein dritter Weltkrieg wäre machbar, aber man lässt sie nicht. Gott sei es gedankt.

Zynismus und Sarkasmus ist das Ergebnis von wohl verborgenem Ärger und mischt sich in unkontrollierten Momenten, als Haare auf den Zähnen, in unser Leben ein. Hier liegt durch Verdrängen scheinbar eine Fremdbestimmung zugrunde, aus unbewussten Tiefen lässt sie uns, oft klug verborgen, zumindest zynisch und witzig erscheinen.

Gefühle, und ich gehe soweit zu sagen, dass genauso auch nicht erwiderte positive Gefühle, über einzelnen Stufen, zu einer depressiven Reaktion führen. Bei einem wenig kontrollierten Persönlichkeitsprofil (mehr Emotion als Verstand) kann aus Liebe schnell Hass werden.

Depressionen sollten schneller als verschleierte Aggressionen erkannt werden!

Depressionen treten dort verstärkt auf, wo bereits Heranwachsenden aberzogen wird, ihre Gefühle zu leben. Ich erlebe es häufig, welchen Repressalien ein Kind/Jugendlicher über sich ergehen lassen muss, um Zuhause anerkannt zu werden und er seinen persönlichen Interessen nachgehen kann. Besonders bei einem Heranwachsenden führt es schnell zu nachhaltigen charakterlichen Beeinflussungen, wenn ihm zu viel abverlangt wird.

Wer zu oft ja sagen muss, auch wenn er nein meint, und wenn noch eine autoritäre Erziehung hinzukommt, und dann Vieles nicht mehr durch klärende Gespräche entlastet werden kann, dann lässt das den Jugendlichen zu Gegenmaßnahmen greifen und ihn mit Drogen, Alkohol-Exzessen, innerem und äußerem Widerstand reagieren.

Disziplinarmaßnahmen aber werden weiteres Material zur depressiven Verstimmung beitragen. Ich hoffe, dass Sie bereit sind mir bei meiner Argumentation zu folgen und nachvollziehen, dass jede Form von Unterdrückung Widerstand erzeugt und damit dann so gut wie immer, offensichtlich, oder unterschwellig, Kampf zur Folge hat.

Wer sich aber nicht durchsetzen kann, wird sich in sich zurückziehen und aus dem Verdrängten wird weitere Resignation werden.

Autorität übt Druck aus, hat aber einen effektiven Gegenspieler.

Bei schulischen Sorgen ist ein scheinbares Versagen oft nur eine Retourkutsche. Ein Kind, das sich unterdrückt fühlt, kann sich nicht auf der gleichen Ebene wehren, aber es kann die Eltern bestrafen, indem es schlechte Noten nach Hause bringt! Ein kindliches Gemüt kann nicht die Konsequenz überschauen und schießt sich, unbewusst, ein Eigentor.

Widerstand ich zwecklos!

Verdrängen heißt natürlich nicht, dass das Verdrängte deswegen aus dem Persönlichkeitsprofil verschwunden ist. Die Wut, welche, wenn genügend Zeit vorhanden ist, oftmals in mörderischer Wut endet, richtet sich gegen uns selber und wir werden versteckt oder offensichtlich zu unleidlichen Wesen. Auch Unleidlichkeit ist ein pseudonymer Akt von Aggression. Destruktive, charakterliche Eigenschaften bei einem Erwachsenen entstehen aus vielerlei kleinen unangenehmen Vorkommnissen und beginnen bereits in früher Jugend Mitsprache zu fordern.

„Ein Wolkenkratzer hat auch einmal als Keller angefangen“.

Auch Mordswut akkumuliert sich aus vielen kleinen Ärgernissen und ist oft, weil sie nicht abreagiert wird, über Depressionen ein guter Grund für Suizid.

Stellen Sie sich eine von einem Bio-Bauern produzierte, Goldmedallien prämierte Milch vor, welche anstatt genossen zu werden, auf dem Küchentisch eine Woche stehen bleibt. Wie kann es anders sein, die Milch wird sauer und kann nur noch in einer niedrigen Stufe durch Weiterverarbeitung von Nutzen sein. Nicht anders geht es uns, wenn wir ja sagen, obwohl ein nein richtiger wäre.

„ Was lange gärt wird endlich Wut“.

Aggressionen wirken im körperlichen wie giftige Schadstoffe, und führen zu einer Innenweltverschmutzung. Gedanken, Gefühle wie auch Worte haben die Macht uns zu verletzen. Gedanken mit negativen Gefühlen besetzt, sind höchst aggressive psychische Elemente und können schädigen oder gar töten. Verborgene Destruktivität sind wie Rost am Auto, der im Laufe der Zeit immensen Schaden anrichtet. Alles ist Wandel und so wandelt sich unser Gutes bei uns Menschen schnell zu Frust, weil oft auch Gutes keine Anerkennung gefunden hat.

Nicht gelebte Gefühle, gleich welcher Art, entwickeln sich infolge dieser Innenweltverschmutzung, so gut wie immer zu negativen Gefühlen die jetzt in Unkenntnis der wirklichen Zusammenhänge Depressionen heißen. Es sollte also, wenn über Depression gesprochen wird, besser

„falsch interpretierte Aggressionen“.

heißen.

Dieser Mechanismus macht auch klar, warum gerade Frauen so häufig unter Depressionen leiden. Speziell dem kleinen Mädchen wird ja immer noch beigebracht, brav und fügsam zu sein. Später dann wird sie rebellisch, sich wehren und wahrscheinlich als aggressive Frau als unweiblich empfunden werden, wird ihr tunlichst aus dem Wege gegangen. Unweiblich genannt zu werden, fürchten Frauen mehr als alles andere auf der Welt. Also erscheint es ihr klüger, solange es geht, den Mund zu halten, die Wut zu unterdrücken und sie früher oder später dann die Rechnung in Form von vielerlei Krankheiten gegen sich selber gerichtet zu sehen.

Das Unterbewusstsein ist die Exekutive.

Ich versuche in meinen diversen Büchern zu vermitteln, welche Funktion das Unterbewusstsein hat. Ich meine die unbewussten Vorgänge in Ihrem geistigen Haus. Der Begriff Unterbewusstsein, den ich gerne auch als "Schöpfergeist", oder als "Werkstatt des Geistes" oder Exekutive übersetze, stellt lediglich ein Versuch dar, eine rational nur schwer erfassbare Ebene begreifbar/verständlich werden zu lassen.

Der schöpferische Geist ist einerseits jene Instanz, die unser aufgenommenes Wissen und unsere Erfahrungen speichert und auf Abruf wieder zur Verfügung stellt. (erinnert), Er ist aber auch über den rationalen Verstand hinaus für all die Phänomene verantwortlich, die mit Hellsehen, Gedankenübertragung, Telekinese, intuitiven Wissen etc. zu tun haben. Er informiert sie über das Geschehen um Sie herum durch Ihre fünf Sinne und hat darüber hinaus die Fähigkeit Sie über einen sechsten Sinn wissen zu lassen, was einmal sein wird. (Außersinnliche Wahrnehmungen) Er kann durch Telepathie mit anderen Menschen Kontakt herstellen und Materie bewegen, ohne das Jemand sie berührt. Er ist für Spontanheilungen verantwortlich und wird Ihnen Ihren gebührenden Platz auf der Bühne der Welt anbieten, sofern Sie sich genügend danach sehnen!

Wir können mit ihm in eine andere Dimension der Existenz sehen und wissen, was jenseits der Ratio existent ist.

Therapieansätze.

Vergessen Sie Medikamente oder verschreiben Sie sie nur bei Suizidgefahr!

Depression könnte man als eine angstbedingte Überanpassung verstehen. Ein depressiver Patient hat, um des Friedens willens, in Kauf genommen, nicht er selbst zu sein, er bestimmt nicht selber wie sein Leben verläuft, sondern er erduldet, dass die Meinung anderer der seinen überlegen ist. Er wird fremd bestimmt. Er ist in eine tiefe Resignation verfallen und hat den Kontakt nach Außen auf ein Minimum reduziert. Ein depressiver Mensch hat eine innere Kündigung ausgesprochen. Die meisten dieser Personen sind nicht autonom, sie funktionieren irgendwie und existieren mehr, als das sie wirklich lebendig wären. Sie wissen nicht, dass sie geboren sind um frei zu sein. Ein depressiver Mensch weicht

Konflikten aus, Streiten ist etwas, was in seinem Weltbild tunlichst zu vermeiden ist und Streitereien hat er, solange er es zumindest versucht hat, außerdem oft genug verloren. So nimmt er, statt einer anstehenden Auseinandersetzung anzugehen, lieber den schleichenden, lebensverneinenden, oft tödlichen Prozess des sich in sich Zurückziehens in Kauf. Der leidende Erdenbürger ist nicht über seine Rechte als Mensch aufgeklärt und hat noch nicht hochgerechnet, welcher Preis dafür einst zu zahlen sein wird.

Sich wehren, hat er gelernt, kann oftmals in Überreaktionen münden und das kann Schaden anrichten. Nur ein im emotionalen Stau befindlicher Mensch wird, wenn das Fass/Maß voll ist, explodieren.

Wer aber sagt, dass ein Nein immer wütend hingeschleudert werden muss?

Man kann auch nett und diplomatisch Nein sagen. Die Hauptsache, es wird deutlich, was er will. Wir können Nein sagen lernen, ich kann es gar nicht eindringlich genug sagen, wenn Depressionen das Leben mitbestimmen, dann sollte etwas unternommen werden, sonst beginnt das Leben nicht mehr lebenswert zu sein.

Ob Depression oder irgendeine andere Problematik, sie alle sind ein Ausdruck von Disharmonie, gleichgültig ob sie als Erstes im Körper oder im Gemüt wahrgenommen werden. Schon seit fünftausend Jahre wissen chinesische Weise, dass der Ursprung körperlicher Krankheit, fast ohne Ausnahme, aus einem seelisch/emotionalem, dann körperlichen (Bluthochdruck) Stau besteht. Durch Akupunktur kann dieser Stau erfolgreich in normale Parameter zurück gewandelt werden. Auch hier wird deutlich, dass aus einer Behinderung der Emotionen, Frustrationen zu Aggressionen werden, der Rest ist bekannt.

Nicht eine Stoffwechselanomalie ist der Grund einer depressiven Verstimmung, sondern sie ist das körperliche Zeichen einer Depression. Diese unausgelebten Potentiale sind es, welche dann ihre leidvollen/schmerzlichen Auswirkungen sowohl im seelischen dann auch im körperlichen haben. Über dieses Gleis entstehen, durch hinzukommende andere Komponenten, mehr oder weniger alle nicht erwünschten Ereignisse im menschlichen Leben/Körper/Seele/Geist.

Dr. Murphy sagte dazu ,

jede Krankheit ist eine Geisteskrankheit, er meint damit eine emotionale Überlastung. Wenn das geistige Prinzip/Gleichgewicht von Harmonie gestört ist, dann bringt es der Körper über Fehlfunktionen zum Ausdruck. (Dystonie) Die Ursache fast aller Krankheiten, Probleme etc. ist aus psychosomatischer Sicht übersteigerte Angst. Aus Gleichklang (Harmonie) wird ein Dyston. (Unwohlsein, dann Krankheit)

Angst hat tausend Gesichter .

Deshalb kann Krankheit nur vermieden oder überwunden werden mit einem ernsthaften Streben nach Harmonie, Frieden und Vertrauen in sich, in Gott und die Welt. Hier liegt offensichtlich das Problem des traditionellen westlichen Weltbildes.

Abendländische Medizin beschäftigt sich zu sehr mit Symptomen, anstatt mit der Grundbedingung für Gesundheit. Auf diese Weise übersieht sie den Ursprung von Krankheiten und lässt dem Geschehen unbedacht seinen Lauf und unser kapitalistisches System hat es keineswegs nebenbei zum lukrativen Geschäft gemacht.

Es mag Ihnen provokativ erscheinen wenn ich sage, dass Krankheit nichts Eigenständiges ist, nichts wirklich Existentes. Krankheit ist ein Schatten in unserem Gemüt. Sie ist ein Missverständnis. Krankheit ist Missbrauch/Kränkung der Schöpferkraft, Krankheit ist mangelndes Bewusstsein, resultiert aus Mangel im Verstehen der Zusammenhänge. Krankheit hat zur Aufgabe, dem der nicht hören will, über das Fühlen die anstehende Nachricht zu überbringen.

„Wer nicht hören will muss fühlen“.

Krankheit bringt über den Körper Ihr emotionales Ungleichgewicht schmerzlich zum Ausdruck. Er vergrößert Ihre seelischen Probleme, er macht sie über das Sichtbare und das schmerzlich Fühlbare deutlich, so deutlich, dass es alle sehen/hören/fühlen können. Bei vegetativen Unstimmigkeiten über Neurosen und organische Fehlfunktionen bis zu lebensbedrohenden Krankheiten, und manchmal dann auch bis zur

Unheilbarkeit, ist fast alles doch nur eine Offenbarung innerer Zwistigkeiten, innerer Spannungspotentiale die über die „Bühne“ des Körpers erkannt werden möchten. Krankheiten sind schmerzbetonte Rufe nach Heilung.

Selbst die Diagnose unheilbar, ist nicht wirklich in jedem Fall gültig.

Dr. Joseph Murphy, als Theologe geht davon aus,

„Es gibt keine unheilbaren Krankheiten - es gibt nur unheilbare Menschen, d. h., es sind Statistikgläubige, also jene, die glauben, dass sie nicht wieder geheilt werden können; und nach ihrem Glauben wird ihnen geschehen“, nicht weil es so kommen muss, sondern weil sie es glauben.

Ich empfehle meinen Patienten sich grundsätzlich nicht nur einer symptomatischen Behandlung zu unterziehen. Symptombehandlung führt zu oft zur Symptomverschiebung, einfach, weil der Hintergrund einer körperlichen Reaktion nicht berücksichtigt wird. Die beste Möglichkeit, gesund zu werden/bleiben ist einfach und kostet nichts: Sich täglich ein bisschen darum bemühen in seiner Mitte zu bleiben. In die Stille zu gehen, zu meditieren, loszulassen, keinen unnötigen Widerstand bieten, das heißt, das Gesetz der Widerstandslosigkeit praktizieren, zulassen, geschehen lassen. Und niemals, niemals ein negatives Statement über sich selbst abzugeben. (Selbstgemachtes seelisches Gift)

Ein indischer Weise sagte:

„Sei wie einen kleine weiße Wolke die am Himmel dahin zieht, nicht wissend wohin, aber voller Vertrauen, wo der Wind dich auch hin weht, dort wird dein Ziel sein

Der Intellekt wird sich vehement dagegen sträuben, mit einer (scheinbar) laienhaften Argumentation gegen so etwas Ernstes wie eine schwere Krankheit anzugehen. Um ihren Status zu erhalten, nennen das würdige Eminenzen oft boshafterweise Scharlatanerie. Es ist für einen Studenten eine wichtige Grundbedingung, den Aussagen des Prof. nur solange Folge zu leisten, bis er seine Beglaubigung, rechtmäßig seinen Beruf ausführen zu dürfen, in den Händen hält. Dann aber muss er seinen, ihm richtig erscheinenden Weg, finden. Die logische Schlussfolgerung? Die Lehre des

Professors, also das Gute, muss durch ihn zum Besseren werden, damit die Evolution ihren Lauf nehmen kann.

**Intuition ist nicht Wissen, sie ist der Weg der zum Wissen führt!
Sie kann auch als Vernetztes Denken, inneres Wissen, Medialität,
tiefenpsychologisch begründetes Wissen/Erfahrungen verstanden
werden.**

Das kollektive oder kosmische Bewusstsein ist eine virtuelle Bibliothek allen Wissens.

Über den Kanal der Intuition haben wir Zugang zum kollektiven Bewusstsein und können aus dessen Fundus alle bisherigen Erkenntnisse, z.B. einer Krankheit, adaptieren. Wir können wissen, welche Zusammenhänge hinter einer Erkrankung stehen. (altes Erklärungsmodell = Intuition, richtiger emotionale Intelligenz)

Dr. Murphy und ich sprechen in unseren Büchern oft vom heiligen Geist, wenn Ihnen dieser Begriff Probleme bereitet, dann übersetzen Sie ihn auf eine sachlichere Ebene und sprechen Sie vom dem Geist/Bewusstsein/Unterbewusstsein, der "heil" macht, vom inneren "Heiler" oder intellektueller, vom Immunsystem.

„Die Kunst des Lebens besteht darin mit unseren Lebenstraum und der Realität einen Abgleich zu machen“

Unser aller Erleben ist immer nur die Antwort, die wir unbewusst zwar, aber dennoch gefordert/gewollt/gebraucht haben. Wer nicht so recht an sich und seine inneren Werte glauben kann, der glaubt minderen Wertes zu sein und schafft damit die Ursache, warum Vieles nicht gelingt und deshalb früher oder später Depression seine Tage mitgestalten. Es ist das Muster des Egos, es greift an, weil es glaubt, nicht zu genügen und meint, sich durch ein maskenhaftes und widerwilliges Verhalten Respekt verschaffen zu müssen. Und so handelt es aus versteckter, aggressiver Ängstlichkeit, und einer begrenzten Sicht, und doch ist es eher ein Versuch der Kompensation einer Angst, als das es ein Akt der Befreiung wäre. Egoismus ist unser instinktives Überlebensprogramm und egoistisch sind wir deshalb alle, aber nur wenn wir die Grenzen kennen, können wir in Frieden leben und uns auf den Weg machen unsere Visionen auch mit

Leben zu erfüllen. Liften wir die Maske und widersprechen wir dem Volksmund der sagt,

„Wie es Drinnen aussieht geht Niemand was an“

Das Gesicht, die Augen als der Spiegel unserer Seele, wird beim Depressiven zur Maske, statt seinen Gemütszustand zu offenbaren versucht er ihn zu verbergen. Nur wenige riskieren es, ihre Gefühle offen zu zeigen, sie befürchten als sentimental und als schwach bezeichnet zu werden, wer kann das in einer als hart empfundenen Welt schon für richtig halten.

Dystonie, ein Fehlton im Gleichklang der Organe.

Auch eine Dystonie, die zwar als Managerkrankheit bezeichnet wird, deutet auf Ähnlichkeit zu einer depressiven Verstimmung hin. Belastende, Stress verursachende Situationen, und insbesondere sich widersprechende Signale, führen zu Konflikten und beginnen im Vegetativum die Vitalfunktionen, wie z.B. Atmung, Verdauung, Immunsystem zu hemmen. Hier ist der Beginn eines schleichenden Vorganges, der im Gleichklang der Organe einen Dyston erzeugt und irgendwann in einer gravierenden Problematik münden kann.

Das Gegenteil von depressiv ist glücklich zu sein.

Ob von uns Freude/Glück oder Leid/Depression erfahren wird, der Weg dazu ist nahezu identisch!

Es ist unsere seelische Großwetterlage (mentale Grundeinstellung) die wirklich werden lässt, was wir von Herzen ersehnen, oder was wir befürchten. Also wieder entscheidet die Richtung der emotionalen Besetzung unserer Träume und bestimmt wohin die Reise geht. Welche Einstellung dominiert uns, fürchten wir unsere Träume, dann sind es Albträume, freuen wir uns, dann kündigt sich Gutes an.

Entscheidend für unsere Lebensqualität ist, was in uns dominiert, Furcht oder Freude, sie bereiten den Weg zu dem was sein wird und sind unser Schicksal Es ist gleichgültig wie sehr wir unsere ängstlichen Potenziale verdrängen, sie werden sich aus der Verdrängung melden und sein Stimmrecht beanspruchen.

Manchmal sollten wir von etwas, obwohl es uns wichtig ist, ablassen und erkennen, dass andere Menschen oder Materielles für uns keineswegs die Ursache von Glück oder Unglück sind. Die Tendenz Glück oder Leid zu empfinden ist abhängig von unserer Mentalität. Es ist also immer unsere Reaktion auf etwas, die uns Gutes oder Anderes fühlen lässt. Nicht ein ungutes Geschehnis, sondern unsere Reaktion ist entscheidend.

Sie sind der Entscheider!

Glück ist etwas, worauf wir alle einerseits ein Geburtsrecht haben, es ist ein berechtigter Wunsch und erwünschter Bestandteil des Lebens, danach zu trachten, aber wir sollten auch wissen, dass es nicht zum Nulltarif zu haben ist.

Es gilt das Gesetz von

Ursache und Wirkung

zu beachten.

„Wie wir in den Wald hinein rufen, so hallt es heraus“

Aus transpersonaler Sicht ist es entscheidend, in welche Richtung wir tendieren. Wie wir auf die Welt bezogen denken und fühlen, so wird unser Leben sein.

Tendieren wir in freudiger Erwartung auf zukünftige Ereignisse oder ist das Kind bereits in den Brunnen gefallen?

Wie wir von uns und unserem Leben, von Gott und der Welt denken, ist uns freigestellt. Es sollte aber wirklich verstanden sein, dass wir Schöpfergeist sind und unsere Empfindungen, Freude oder das Gegenteil, die Weichen stellen, zu einem erfüllten Leben oder zum Leidvollen tendieren.

Das Leben ist nicht wie es ist, es ist wie Sie es hoffen, oder befürchten.

Bei Depressionen sind

„Lachen und Sport eine gute Medizin, auch wenn die Pharmaindustrie das nicht gerne hört.“

Amerikanische Universitäten haben den Gesundheitsmacher Lachen genauer untersucht. Lachen, so fanden sie heraus, erhöht die Atmungskapazität und den Sauerstoffaustausch im Blut, die Muskelaktivität und die Herzaktivität. Es stimuliert das sympathische Nervensystem und fördert die Produktion eines Enzyms, das über das seelisch/körperliche Gleichgewicht wacht.

Könnte also Lachen die Gegenteilige Seite von Weinen sein, zumindest aber das Gegenteil bewirken und ist intensiver Sport bei vielen Krankheiten ein Jungbrunnen?

Ja, es gibt gründliche Untersuchungen zum Zusammenhang von sportlicher Aktivität und Gesundheit.

Um unseren Zielen näher zu kommen ist unser seelisches Gleichgewicht der wichtigste Faktor den es im Auge zu halten gilt.

Nur wenn wir etwas tun, dann tut sich was.

Der depressiv veränderte Inhalt einer bekannten Aussage lautet:

„Wissen ist Macht, aber Nichtwissen macht nichts“.

Ob Depression oder nicht, unsere Lebensqualität hängt nicht wirklich von Wissen oder Macht, oder ähnliche Faktoren ab. Ob wir deprimiert und niedergeschlagen sind, wir können uns in jedem Augenblick unseres Lebens entscheiden, loszulassen und glücklich sein und dadurch bald schon, Weniger als Mehr, zu erfahren.

Sie sind der Entscheider!

Leid/Depression ist eine Wahl die wir/Sie getroffen haben!

Wer nicht an sich arbeitet, an dem wird gearbeitet.

Es heißt in der ewigen Philosophie, dass wir sind was wir denken und glauben! Wer das versteht, wird es sich zur Aufgabe machen, sein Unterbewusstsein von Altlasten zu befreien und es danach mit

lebensbejahenden Affirmationen neu zu konditionieren beginnen. Wer also an sich arbeitet, der ist der Erfüllung seiner Vision nahe, wer das nicht tut, an dem wird gearbeitet, aber nicht unbedingt zu dessen Gunsten. Was wir von Herzen ersehnen, das wird in absehbarer Zeit zu unserer Wirklichkeit werden. Was wir in ähnlicher Intension befürchten, wird unser Schicksal sein.

Haben Sie sich schon entschieden?

Wer ernsthaft an sich arbeitet, wird bald feststellen, dass eine wünschenswerte Veränderung in ihm vorgeht.

Meinen Schülern empfehle ich, damit zu beginnen, durch intensiven Einsatz von Affirmationen, ihre Wünsche zu energetisieren und ihren Visionen damit zu helfen Gestalt anzunehmen. Gestalt verleihen, ist hier wörtlich zu nehmen, Gedanken sind virtuelle, energetische Gebilde und sie werden, indem sie oft genug wiederholt werden, den Weg in die Materialisation finden. (In Form, Funktion, oder Erleben) Nehmen wir an, ein Gedanke hat das hypothetische Gewicht 1 wenn Sie ihn 1000 mal denken, dann hat er ein 1000 Mal höheres Energiepotenzial und ist damit dann gewichtiger/gravierender/beeindruckender. Er fordert in Ihrem Unterbewusstsein mehr Raum, er ist präsenter und damit zum (mit) bestimmendem Faktor Ihres Lebens geworden.

Möchten Sie ein Experiment machen? dann sagen Sie in den nächsten sagen Tausend mal:

„Ich habe mich für das Glück entschieden,“

füllen Sie Ihren Geist mit freudigen Gedanken, hoffen, träumen Sie, das heißt, denken Sie stetig daran, wie es sein wird. Sie geben der Vorstellung von Glück durch Denken Gestalt und Ihr Unterbewusstsein, als Ihre Exekutive, macht sich an die Arbeit und wird Ihnen zu Diensten sein.

„Das bedeutet, zu tun als haben Sie empfangen und Ihnen wird gegeben werden“.

(Bibel)

Lernen Sie wieder die „Universelle Sprache“, die Sprache der Gefühle.

Verbildlichen Sie, was für Sie Glück bedeutet, das Unterbewusstsein versteht nur emotional besetzte Bilder. Das heißt, freuen Sie sich, wenn Sie das Begehrte vor Ihrem geistigen Auge sehen. Je nach ihrer emotionalen Beteiligung kann es innerhalb kurzer Zeit sein, dass in der Werkstatt Ihres Geistes, die Verwirklichung bereits ihren Anfang genommen hat. Stellen Sie sich vor, wie es aussieht, sich anfühlt, wenn Sie glücklich sind. Fühlen Sie jetzt schon, was Sie fühlen werden, wenn Ihr Ziel erreicht ist. Es liegt weitestgehend in Ihrer Verfügungsgewalt mit zu bestimmen, wie Ihr Leben verlaufen wird. Ob Sie Depressionen oder Freude erfahren ist Ihre Wahl. Lassen Sie los, damit meine ich, überprüfen Sie, was an alten Glaubenssätzen noch up-to-date ist und was einer Neufassung bedarf.

Depressionen drücken sich aus durch Mutlosigkeit, Wut, Energiemangel, Suizidgedanken und sie sind entstanden, weil Sie allzu vieles, schon zu lange unterdrückt und Belastendes unsinnigerweise auch noch durch Verdrängen festgehalten haben.

Wer Ärger genügend lange in sich hineinlässt, bekommt seelisch/emotionale Verdauungsstörung. Anstatt seinen Ärger zu veräußern, sitzt man auf einem Pulverfass.

Sie können sich aber von all dem befreien, wenn Sie sich von Ihrer Ängstlichkeit befreien und Ihren Geist auf vertrauensbildende Maßnahmen ausrichten.

Erinnern Sie sich?

Angst ist ein Schatten in Ihrem Gemüt, er hat keine Bedeutung, es sei denn, Sie geben ihm Macht.

Beginnen Sie, anstatt an ein schweres Leben, an die Leichtigkeit des Seins zu glauben, und die ‚Macht Ihres Bewusstseins‘ wird zu Ihrem, Sie allzeit fördernden Lebenselixier. Sie werden einen positiven Automatismus erhalten oder nennen Sie es Rückenwind.

Es gilt den Weg zur Gesundung zu beschreiten, und ihn gleich hier und jetzt zu erfahren. Lehnen Sie es ab, Angst zu haben und sie manchmal geradezu zu pflegen. Indem Sie der Angst Raum geben, wird es so sein, das

„die Energie der Aufmerksamkeit folgt“

und ein angstbesetztes Schicksal seinen Lauf nimmt.

Hungern Sie ängstliche Gedanken aus, geben Sie ihnen keine Energie/Aufmerksamkeit mehr. Indem Sie damit beginnen nicht an das zu denken, was Sie nicht wünschen, sondern dem Aufmerksamkeit zu geben, was Sie stattdessen möchten, ist alles im Lot. (anderen Geistes werden) Mehr ist zunächst nicht zu tun. Welche schlimme Form Angst auch angenommen haben mag, immer sind Sie es selbst, welcher entscheidet was letztlich daraus wird. Wenn Sie es vorziehen, vorsichtshalber ein Skeptiker zu sein, dann sind Sie zumindest aber das Zünglein an der Waage, wenn es um eine Kurskorrektur geht. Denken Sie voller Hoffnung an eine (Ihre) heile Welt und Sie sind ihr damit bereits ein gutes Stück näher. So wie Zeit eine Illusion ist, so ist auch Krankheit/Depression ein Traumgebilde, das aber ist nur möglich, wenn Sie dazu, unbewusst zwar, Ihre Zustimmung gegeben haben. Sie glauben in Ihrem Innersten, dass Krankheit wirklich ist, richtig ist, erst indem Sie an sie glauben, und viele Gedanken darauf verwendet wurden, geben Sie ihr Geburtshilfe (Energie) und verhelfen Krankheit damit im Reich des weltlichen Gestalt anzunehmen.

Was ist ein Gefühl, dass Sie im Falle einer Krankheit überkommt, anderes als ein Gefühl der Begrenzung im Ausdruck Ihrer selbst?

Was ist es anders als ein Gefühl der Trennung?

Der Unvollkommenheit und alles doch nur auf Angst begründet?

Angst trennt Sie vom Guten und bestärkt den Glauben an das Ungute/Böse, und hält Sie in ängstlicher Wartestellung sprungbereit. Was Sie aber befürchten, dass muss über Sie kommen. Gott, oder nennen Sie es die Überzeugung an das Gute, ist die einzige Alternative als weiter von Angst zu träumen.

Wer aber in seiner Angst verharrt, über den wird kommen, was er befürchtet hat.

(Bibel)

Un-Heil zu erfahren, bedeutet sich gefürchtet zu haben, und Heilung tritt ein, wenn Sie zu Vertrauen beginnen und erkennen, dass der Sinn der Probleme dazu dient, dass Sie nach Lösungen Ausschau halten um letztlich dann an ihnen zu wachsen, zu reifen und an Körper, Seele und Geist gesunden.

Es ist schon etwas Wahres dran, wenn wir lächelnd, die scheinbar verdrehte Aussage

„Was lange gärt, wird endlich Wut“

hören.

Kaum ein Patient kann mit einer ärztlichen Diagnose wirklich etwas anfangen, was er will und was er auch nötig hat, ist, dass man ihm zuhört, dass er wahrgenommen wird, dass er sich seinen Schmerz von der Seele reden kann. Wann wird die Zeit sein, in der wir erkennen, mit wie wenig verbaler Hilfestellung geholfen werden kann, als schlimmstenfalls mit einem Krankenhausaufenthalt.

Wenn es unser erklärtes Ziel ist,

zur großen Einheit zurückzukehren, dann heißt das in diesem

Zusammenhang, vernetzt zu denken, holistisch zu denken, zu kosmischen denken überzugehen, unser Bewusstsein auszudehnen auf mehr als auf unsere Körperlichkeit, dann sollten wir in die Stille gehen und dort versuchen, mit dem Schöpfer zu kommunizieren und eins zu werden. Aber auch hier gilt, dass das Maß der Sehnsucht zugleich das Maß ist mit dem Ihnen gegeben wird, und das heißt wiederum, zu einem gefühlsbetonten Menschen zu werden.

Wenn wir es Denken und Sagen können, dann muss wohl auch die Fähigkeit dazu in uns liegen, es zu tun. Es muss also im Bereich des Möglichen liegen, zu sein, wie wir sein möchten und damit dann von der Enge unseres alten Weltbildes befreit zu sein. Stellen wir uns in dem Wissen, dass eine Aufgabe nie größer als wir selbst ist, furchtlos unserer Bestimmung. Bedenken wir aber auch, dass das Wort Aufgabe eine doppelte Bedeutung hat, Aufgabe bedeutet etwas zu tun und zweitens etwas aufzugeben.

Die Ursache unserer Sorgen liegt stets in Unbewusstheit, im Nichtwissen um unsere Schöpferkraft. Das Maß unsere Lebensqualität, und die Qualität unseres sozialen Umfelds, ist unsere sichtbar gewordene „Art und Weise“ mit den täglich neuen Forderungen zurecht zu kommen und das zeigt zugleich auch auf, was wir bisher getan haben, um unser Leben in lebenswerte Bahnen zu lenken.

Überall beklagen sich die Menschen über viele Unpässlichkeiten und verlangen, dass man ihnen hilft; gleichzeitig aber lehnen sie es ab, selber das einzig Richtige zu tun:

Nämlich ihr Denken, Fühlen und Handeln auf Widersprüche und auf Ungereimtheiten zu überprüfen. Sie sollten für immer wissen, dass sie über Schöpferkraft verfügen und erkennen, ob Sie sich eventuell ihrer falsch bedienen.

Unser Sosein zeigt auch die Art der Harmonie oder der Disharmonie unseres Denkens. Solange wir glauben, dass die Eltern, die Umstände und die Anderen immer schuld sind, so lange können wir weder erfolgreich

sein, noch wirklich gesund an Körper, Seele und Geist sein. Wir sollten erkennen, dass wir zunächst in einem viel tieferen Sinne krank sind. Bevor wir an Seele und Körper gesunden, muss zuerst unser Geist heil sein. Es ist die verbreitete Opfermentalität, die zu unserem Mental geworden ist, welche uns Sorgen macht. Erkennen wir, dass wir nicht Opfer sondern Täter sind.

„Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder, könnt ihr nicht eingehen in das Himmelreich“.

Dieses Gebet will uns sagen, dass, wenn wir innerlich rein sind (wie die Kinder), dann können wir eingehen in das Himmelreich. Der Himmel ist natürlich kein geografischer Ort, sondern das Gleichnis für Glückseligkeit. Die klare Aussage dieses Gebets ist: Innere Reinheit ist die Grundbedingung für Glückseligkeit. Nichts anderes versuche ich in meiner Therapie zu bewirken und zu vermitteln.

Krankheit sollte als ein intelligenter Versuch des Organismus verstanden werden (schmerzhaft) darauf hinzuweisen, die verlorene Harmonie wiederherzustellen. (Reinheit) Es genügt dann verständlicher Weise nicht, das Symptom zu beseitigen - die Grunderkrankung (Disharmonie, negatives Denken, Unreinheit) würde davon unberührt bleiben. Heilung bedeutet, zurückzufinden zur Ganzheit, zum inneren „Heilsein“, und das kann immer nur durch eine geistige Kehrtwende möglich werden. Zurückzufinden zur Ganzheit heißt also, wieder in der Symphonie des Lebens mitzuspielen. Leiden sind unsere besten Lehrmeister, sind Botschafter der Seele, auf die wir zurzeit, medizinisch/psychologisch wohl noch nicht die rechte Antwort geben.

Chemie erreicht nicht seelische Gefilde.

Religionen beinhalten ein hohes Maß an Weisheit, hören wir was sie zum Thema sagen,

Der heilige Geist lässt durch die Propheten ausrichten,

„Wenn ihr nicht werdet wie ich, könnt ihr nicht eingehen in das Himmelreich“.

Damit ist gemeint:

Wer sich ein freudvolles Leben wünscht, (eingehen in das Himmelreich) der sollte heil sein und das bedeutet in diesem Zusammenhang, Rein im Geiste zu sein, also heiler (heiliger) Geist zu sein.

Nur durch eine Inventur und eine gründliche Säuberungsaktion (Katharsis) wird eine geistig-seelische Wandlung zum Guten möglich.

Einen Menschen zu heilen heißt daher nicht, ihm lediglich zu helfen, den alten Zustand wiederherzustellen, denn schließlich war es ja gerade der, der die Krankheit notwendig gemacht hat. Heilung heißt vielmehr, ihn zur Ganzheit zurückzuführen. Was wirklich heilt, ist der „Heiler“ in uns, der zu wirken beginnt, sobald mentale Hindernisse aufgehoben sind. Um zu genesen, müssen wir

„Anderen Geistes werden“.

Zum besseren Verständnis der Aussage von Dr. Murphy, noch einmal: - wirkliche

„Heilung ist immer Geistheilung“

und sie führt stets zu neuen Erkenntnissen und damit zu einem erweiterten Bewusstsein. Sie ist immer das Beseitigen geistiger Barrieren, oder eine Be-Reinigung.

Wenn also Krankheit im Geiste beginnt, dann ist die Voraussetzung zum heil werden, dass zuerst im Geiste die Genesung vonstatten geht (Fegefeuer bereinigt) und dann in der Hardware sichtbar wird. Es ist so leichter zu akzeptieren, dass Krankheit eine Form von Geisteskrankheit ist.

Zum bessern Verständnis:

Zumindest aber ist das krankmachende Potenzial (Destruktivität etc.) in unserem Inneren der Nährboden und der auslösende Grund einer Krankheit.

Es lohnt sich darüber nachzudenken.

Auch wenn wir nur gelangweilt, unzufrieden oder missmutig sind, zeigt das bereits auf, dass Bedürfnisse nicht ausreichend befriedigt werden. Dieser emotionale Stau muss irgendwann im Gewand von unterschiedlichsten Symptomen eine dringende Depesche in das Bewusstsein bringen und uns, wenn nötig, schmerzlich etwas Aufmerksamere machen.

Mit Weniger ist es nicht getan.

Nun, mittlerweile ist genügend oft darauf hingewiesen worden, dass es besser ist, den Stau der Gefühle, bevor er schmerzhaft oder gar gefährlich wird, aufzuheben. Der Mangel, den wir allzu oft im Außen bekämpfen, ist Don Quijoterie, es heißt doch seit mittlerweile seit 2000 Jahren;

„Wisset ihr nicht, dass das Himmelreich in euch ist?“

Bei äußerem Mangel liegt im Inneren lediglich eine Blockade vor und

verhindert den Nachschub. Erst wenn unsere Gedanken wieder im Fluss sind wird die Versorgung an der Front besser.

Bei den meisten Zeitgenossen ist deshalb immer

zuviel-zu-wenig da!

Was wir glauben haben zu müssen, aber dennoch nicht haben, kann in einem ersten Schritt zur Depression werden. Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen neigen dazu, gerade diese Botschaft zu ignorieren. In welchem Stadium sich eine Erkrankung auch befindet, fast immer steht dahinter der Unwille, ungelöste seelische Probleme anzugehen und zu lernen auf die Anforderungen des Lebens die richtige Antwort zu geben. Symptome machen uns lediglich auf eine intellektuelle Fehleinstellung aufmerksam und fordern uns zu einer ursächlichen Berichtigung auf. Ein Symptom durch Schmerztabletten zu unterdrücken sollte also nur für einen Laien das Mittel der Wahl sein. Der „Fachmann“ der so etwas tut, ist ein auslaufendes Modell und sollte nach einer Frühpensionierung Ausschau halten!

Ungelöste seelische Situationen zu bereinigen, erfordert, dass wir bewusst darauf achten, was wir uns zu Gemüte führen, das heißt, was wir essen, lesen, mit welchen TV-Schießereien wir unsere Innenwelt verschmutzen, einfach alles, womit wir uns beschäftigen, ließ uns zu dem werden, der wir heute sind.

Wir sollten lernen, negative Beeinflussungen/Eindrücke möglichst zu meiden. Unsere Zellen speichern Lebensfeindliche Einflüsse so lange, bis das Maß voll ist, und bis die ungesunde, lebensbedrohliche Schwingung, im Spiegel der Seele (Körper) zur Offenbarung drängt. Es sollte nicht versucht werden sie durch Medikamente und Operationen aus der Welt zu schaffen. Wir ändern die Welt nur, wenn wir uns selbst ändern, denn wir haben uns erschaffen, so wie wir sind. Wir können aber auf Grund unserer

Schöpferkraft ähnlich dem werden, der wir sein möchten.

Leiden sollte eine mentale Fehlhaltung bewusst machen und eine Therapie sollte sie korrigieren.

Wenn wir zu dieser Erkenntnis bereit sind, dann wird Selbsterkenntnis uns Einblick verschaffen und uns die inneren Zusammenhänge verstehen lassen. Blockaden zu lösen, unseren Weg zu erkennen, unsere Kräfte zu entfalten und unsere Fähigkeiten zu entwickeln - mit einem Wort: Im Bewusstsein unserer Möglichkeiten liegt unser Heil.

Der erste Schritt zur Heilung ist also die Bereitschaft, uns mit der Botschaft einer Depression/Krankheit zu beschäftigen und damit die eigentliche, geistig-seelische Ursache angehen zu können. Diese Auseinandersetzung führt ausnahmslos zu größerer Selbsterkenntnis, zur Bereitschaft, uns mit uns selbst zu versöhnen, um dann baldmöglichst bald, als der neue mögliche Mensch, in Harmonie und im neuen Glanz auf-zu-erstehen.

Eine fast unübersehbare Palette an Angeboten

wird dem Heilungssuchenden präsentiert, vielfältige medizinische Intervention, Psychoanalyse, Gestalttherapie, Reihing, Gesprächstherapie, Tantra, Rolfing und vieles andere mehr. Eine enorme Anzahl psychotherapeutischer Herangehensweisen ist bekannt und ist doch oft nur eine auf Symptome ausgerichtete Therapieform. Für den Wege zum Selbst, zur Ganzheit, zur Einheit mit dem Kosmos, der uns verloren gegangen scheint, hat sich erst bei wenigen Kollegen Offenheit gezeigt. Es ist ein Weg der noch nicht oft begangen wurde und sich somit im kollektiven Bewusstsein noch keiner größeren Bekanntheit erfreut. Es wird wohl noch ein wenig dauern bis eine spirituelle Form der Hilfestellung die Norm ist und Rationalität der Vergangenheit angehört.

Der Mensch ist nun wirklich kein rationales Wesen, auch wenn er das manchmal gerne so sieht, er ist durch und durch seelisch, geistiger, emotionaler Natur. Wir leben zwischen Hoffen und Zweifeln, zwischen Misstrauen und Vertrauen, und wir dürfen wählen, welchen dieser Geisteshaltungen wir uns zukünftig zu Eigen machen. Wir dürfen wählen, was uns in Zukunft begegnen soll.

Was wählen Sie?

Wenn wir lernen dass Gesetz von Ursache und Wirkung zu beachten, dann werden wir auch schnell erkennen, welche Ursachen zu unserem Wohlbefinden am Besten beitragen und welche wir in Liebe entlassen können.

Jede psychotherapeutische Interventionen haben das Ziel, zu helfen, den Gegebenheiten der Gesellschaft gerecht zu werden oder über eine veränderte Sichtweise weniger Reibungswiderstand zu erfahren.

Unser seelisches Gleichgewicht zu stabilisieren, so das uns die Kräfte der Natur wieder ins Lot führen können, muss das Mittel der Wahl sein!
Wir sollten immer wissen, dass wir aktiv an einem Heilungsprozess mitwirken müssen.

Die Grundlage meiner Therapie ist ein mittlerer Entspannungszustand(Trance), weil wir in einem entspannten Zustand für neue Einsichten offener als im Wachzustand sind. Wir lernen zuerst uns zu entspannen, so dass es zu einer ersten Linderung der Symptome kommt. Der Patient erlebt sich bereits nach kurzer Zeit schmerz- und störungsfrei und fasst Mut, sich intensiver/näher auf der emotionalen Ebene mit den Ursachen seines Leidens zu befassen.

In einem tiefen Entspannungszustand können wir uns in sogenannte Seelenbilder versenken (Katathymes Bilderleben) und damit beginnen, ihre Botschaft zu entschlüsseln.

Wir werden an Situationen herangeführt, die uns einen starken ungelösten emotionalen Bereich erfahren lassen und uns von ihm berühren zu erlauben. Verdrängte Konflikte müssen in unser Bewusstsein gerufen werden um dann damit zu beginnen von ihnen abzulassen.

Der Weg zur Heilung führt durch Dimensionen, die weit hinter der Ebene der Symptome liegen. Dieser Weg setzt Offenheit und Interesse an Neuem voraus, auch die Bereitschaft, das anzusehen, was wir bisher nicht sehen wollten, weil es weh getan hat, ist zur Heilung erforderlich.

Wenn wir aber erkannt haben, dass alles, was wir verdrängen, früher oder später Herrschaft über uns gewinnt, dann werden wir uns hüten, Destruktives weiterhin gedanklich zu nähren und es dann, wenn es zur Belastung wird, im Verließ der Verdrängung auszusiedeln versuchen. Es ist ein instinktiver Mechanismus wenn wir Unangenehmes durch Verdrängung loswerden möchten, aber es stand keine höhere Intelligenz zur Verfügung, um zu erkennen, dass Giftmüll nicht durch Verstecken entsorgt ist.

Wie gesagt, was ich hier von mir geben habe, ist meine Meinung, Sie können sich gerne bedienen, oder aber auch Ihr Recht auf eine eigene Meinung, weiterhin beanspruchen.

Alles ist eine Frage der Einstellung, Meinung, Hypothese, Vermutung, Theorie, und damit natürlich für jeden sein Glaubenssatz. (Den es vielleicht auf den Prüfstand zu stellen gilt.)

Ich möchte Ihnen zurufen: Glauben Sie, was Sie wollen, aber glauben Sie es!

Eine meiner wichtigsten Erkenntnisse ist, dass das Maß meiner Überzeugung von der Richtigkeit einer Aussage, den Patienten an meine therapeutische Befähigung glauben lässt und, dass ihm dann nach seinem Glauben geschieht. Das ist seit zweitausend Jahren bekannt. Wir nennen

es Placebo, aber was ist es, das hier wirklich zur erglaubten Wirkung führt? Die Erkenntnis könnte sein: Was immer Sie wirklich glauben, das übertragen Sie glaubwürdig auf Ihren Gegenüber/Patienten und das ist damit dann auch die richtige Medizin für ihn. Sie wirkt, weil er Ihnen vertraut, und weil er Ihnen glaubt, wird er bald gesund sein. Was Sie sagten denken und tun, hat sich auf ihn übertragen und begonnen bei ihm zu wirken, Ihr Glaube ist zu seiner Wirklichkeit geworden!

Was immer Sie medizinisch oder psychotherapeutisch zu Ihrem Therapeutikum gemacht haben, das ist Ihrer Meinung nach das Beste und Effektivste und das wird auch die Brücke sein, über die, der Patienten in Sie Vertrauen zu haben lernt. Ihr Glaube, gut und sehr gut zu sein, ist ansteckend und Ihr Patient wird damit infiziert und Sie benötigen keine chemische Keulen mehr und auch die Frühpensionierung ist vom Tisch!!

Verabschieden wir uns von Depressionen oder Allergischen Reaktionen.

Depression ist nur ein anderes Wort für eine körperlich/seelische Überlastung. Um unseren luxuriösen Status zu erhalten, muss immer mehr geleistet werden. Nicht nur wirtschaftliche, jährliche Zuwachsraten erhalten unseren Status, sondern auch die Menge des dazu nötigen Wissens muss zunehmend aufgestockt werden.

Die Welt wird immer komplizierter.

Die Schraube ohne Ende ist zum Großteil für unser aller Leiden verantwortlich. Die Schraube ohne Ende beruht auf unserem Wirtschaftssystem und das beruht auf unserer Gier, mehr und mehr unser Eigen zu nennen. Also liegt es an uns, auf dass wir uns besinnen und weniger Genüge sein lassen. Niemand kann seine Leistungsfähigkeit von heute auf morgen verdoppeln und die Evolution lässt sich Zeit uns dafür zu prädestinieren.

Es fängt bereit in der Schule an, ob ein Kind interessiert am Lehrstoff ist oder nicht, es muss, auch wenn es nicht will, um des Schulabschlusses wegen mehr und mehr an Wissen in sich aufnehmen als es ihm nötig und sinnvoll erscheint. Überforderung eines Schulkind aber führt zur Unlust zur Schule zu gehen (schwänzen) und überträgt sich schnell auf den Lehrer, auf den Lehrstoff im Allgemeinen und insbesondere auf einzelne Studienfächer. Erwachsene können meist nicht anders, weil sie durch ihre Hauptbeschäftigung Geld zu verdienen, keine Zeit mehr haben, in der gebotenen Eile etwas anders als Faulheit oder Mangel an Intelligenz zu konstatieren.

Nicht jeder Mensch ist für Hi-tech, oder zum Wissenschaftler geeignet, er muss sich aber an höhere Intellektuelle Forderungen anpassen weil nun mal genügend berechtigte Argumente zum ständigen weiterlernen herangezogen werden und er letztlich nicht mitbestimmen kann, was ihn im Einzelnen interessiert und was nicht.

Die Anpassung an manchmal schon unmenschliche Forderungen ist das bestimmende Element unseres gesellschaftlichen Systems und muss/kann bei einfachen Gemütern schnell zur allgemeinen Verweigerung führen. (Innere Kündigung, eine depressive Reaktion ist auch als Verweigerung zu verstehen).

Schon seit fünftausend Jahre wissen chinesische Heilkundige, dass der Ursprung körperlicher Krankheiten, fast ohne Ausnahme, aus einem seelisch/emotionalem/energetischem Stau besteht. Durch Akupunktur wird erfolgreich diese Fülle/Stau in normale Potenzen umgeleitet. Gefühle, die wir nicht (aus) leben, addieren sich, werden sauer, erhöhen den Ph-Wert und machen uns das Leben schwer.

Einem Patienten konnte geholfen werden:

Er hatte sich seit 9 Jahren wegen Bettnässen, einer Psychoanalyse unterzogen und ich fragte ihn nach seinem Befinden. Er antwortete, dass es ihm sehr viel besser geht. Auf meine erneute Frage, wie es mit seiner Problematik Bettnässen sei, sagte er strahlend, sehr, sehr gut, ich mache zwar immer noch ins Bett, aber es macht mir nichts mehr aus.

Wie ist das, wer mit 18 nicht Kommunist ist, mit dem stimmt was nicht, wer aber mir 30 noch immer Kommunist ist mit dem stimmt auch etwas nicht. Wie ist das mit Ihnen, sind Sie immer noch Analytiker? Dann aber sollten Sie nicht verlernt haben über sich selber zu lachen. Ich befürchte, dass dieses Buch von Fachleuten gelesen wird und unter ihnen sind durchaus einige, die sich eventuell über einigen Aussagen abgewertet glauben und sich auch ein bisschen angekickt fühlen. Verzeihen Sie mir nicht, lesen Sie meine Bücher und schreiben Sie eine vernichtende Kritik. Ausgleich ist wichtig und tut gut.

Lassen Sie mich Ihnen noch zum Abschluss einen Versuch zu einer aggressiven Abreaktion auf harmlose Stoffe verdeutlichen.

Ein nicht vorhandener Stoff ruft ein körperliches Unwohlsein hervor.

Die Frau, die eine Rose im Kopf hatte.

Ich machte vor Jahren in meiner Praxis eine interessante Vorführung indem ich eine auf Rosen allergisch reagierende Dame in Anwesenheit von drei Kollegen in Hypnose versetzte und ihr sagte, dass ich ihr jetzt eine Rose in die Nähe ihres Gesichts halte. Sie reagierte, wie so oft höchst allergisch, ihr Gesicht lief rot an und sie begann unter Atemnot zu würgen. Nach zwei Minuten beendete ich die Vorführung und rief die Probandin in den Wachzustand zurück. Ich zeigte ihr, dass im gesamten Raum keine

Rose existierte und hatte ein paar Minuten zu tun sie zu beruhigen und ihr klar zu machen, dass die Allergie auslösende Rose nur in ihrem Kopf war. Ein Allergiker ist Jemand, der hochgradig wütend ist, er ist aber zu gut erzogen oder zu feige und projiziert seine Aggression auf harmlose Substanzen und äußert seine unterdrückte Wut durch eindrucksvolle, fast schon angst machende, zur Schaustellung seiner Aversion. Das Maß einer allergischen Reaktion ist synonym für die unterdrückte Wut. Es verschlug ihr den Atem und katapultierte ihren Blutdruck in einen roten Bereich. Dass es nicht die Rose war, war ihr bis dahin natürlich nicht bewusst, die Rose wurde missbraucht und musste als Übeltäter herhalten und ein negatives Image ertragen. Wut kann aus etwas Gutem etwas Schlimmes machen.

Was machen Sie?

Die in der Medizin genannten unterschiedlichsten Formen von Depression sind für mich lediglich ein Versuch etwas Kluges zum Thema beizutragen. Ich werde wohl kaum meine Therapie nach dem Namen einer Erkrankung richten, sondern immer auf das Grundübel, also auf eine

Überforderung, eingehen.

Es ist so, dass wir auf alles, also auf die ganze Welt, unsere Aggressionen projizieren und sie somit als Projektionsfläche missbrauchen. Sie ist aber nur der Spiegel indem wir uns selbst spiegeln/erkennen.

Bricht wieder einmal in einem fernen Land ein Krieg aus, und wir uns darüber eifern, dann sollten wir wissen, dass das Beobachtete sich als Blitzableiter anbietet, und unsere Reaktion auf den Krieg meist nur eine Abreaktion, eigener, angestauter Aggression darstellt.

Der im fernen Land stattfindende negative Prozess eignet sich dazu, dass Mann/Frau sich aufregen kann und hat damit, wie gewünscht, dann auch eine Katharsis zur Folge.

Unsere Reaktion auf das Geschehen in der Ferne sollte uns aber erkennen lassen, dass wir hier einen gut getarnten Blitzableiter zur Verfügung haben.

Der Krieg in der Ferne ist eine Projektionsfläche, genau wie die Leinwand im Kino. Das Geschehen in der Ferne ist nicht der Aufreger, sondern der schlechte Film im Kopf wird im Freilichtkino vorgeführt.

Allergien entstehen nicht aus dem was wir sehen, sondern wie wir es sehen.

(darüber denken) Nur selten sind es chemische Substanzen die tatsächlich allergische Reaktionen hervorrufen, es ist leicht erkenntlich unterdrückter

massiver Ärger.

Zur Wiederholung:

Es ist unsere Entscheidung, wie wir auf Gott und seine Welt reagieren.

Depressionen/Ärger werden nicht ausgelöst von dem was wir sehen, sondern

wie wir es sehen. Lassen wir aus einer Kinoleinwand keinen Kriegsschauplatz werden, dann müssen wir sie auch nicht wutentbrannt abreißen sondern nur im Vorführraum den Stecker rausziehen.

Geistige Anomalien oder Unfähigkeit die nach mangelnder Intelligenz aussehen, sind manchmal Flucht in die Krankheit (in das Unvermögen) und das, um nicht zunehmenden unangenehmen Erfordernissen standhalten zu müssen.

Wer lange genug Zeichen von Schwierigkeiten im Umgang mit Alltäglichem signalisiert, der wird von anspruchsvollen Tätigkeiten freigestellt und hat damit einen „Freibrief“, der ihm aber seine Glaubwürdigkeit entzieht und sein gutes Image zerstört. Flucht in die Krankheit ist wie ein Todstellreflex und sichert keineswegs das Überleben.

Zusammenfassung : Ihre Meinung zählt! Bleiben Sie also bei Ihrer guten Meinung von sich und schenken Sie mir Ihre kollegiale Toleranz.

Sollten Sie diesen Aufsatz schrecklich finden, dann werde ich mich auf Ihre Kosten einer langwierigen Psychoanalyse unterziehen, sollten Sie aber zufrieden sein, dann treffen wir uns in jenem besonnenen Raum, indem alles auf

ewig bekannt ist!

Herzliche und kollegiale Grüße aus der Schweiz.

Erhard Freitag

Suizid.

Kurzschlusshandlung.

Berechtigter Wunsch,

Besessenheitsphänomen.

Einsamkeitssyndrom.

Ist Selbsttötung trotz Ankündigung ein versagen des Therapeuten?
Dieser Aufsatz gibt meine Meinung wieder, sie ist nicht eindeutig. Suizid auf eine Ursache/Grund zu beschränken kann der vielseitigen Zwangslage eines Patienten nicht gerecht werden.

Johann Wolfgang von Goethe sagte schon:

“Ach so viele Seelen in meiner Brust“.

Was ich hier niederschreibe ist das Ergebnis von intuitiven Wissen, von Erlerntem, von Gehörtem, es ist Theorie, Vermutung, Hypothese, beinhaltet aber auch wissenschaftliche gesicherte Erkenntnisse. Was aber ist Wissenschaft? Sie

ist genauso im Wandel wie unser aller Erkenntnis, wie jedwede Vermutungen, wie alle Hypothesen und Theorien aller Provenienz. Die Begriffe Wissenschaft und Hypothese sind für mich gleichgültig. Wessen Wert ist höher, die des Wissenschaftlers, oder die des Hypothenikers? Wer muss Mehrwertsteuer zahlen?

Als Professor Dr. Dr. Djulijano Ljubcic mich fragte, ob ich bereit wäre für dieses Buch einen Aufsatz über Suizid zu schreiben, sagte ich gerne zu. Es ist ein Thema, das Einblicke in die tiefen unserer Seele gewährt und es machte mir Freude für Prof. Djulijano Ljubcic, dem weltbekannten Wissenschaftler, tätig zu sein.

Sein Angebot tat meinem Ego gut, denn von ihm als leitender Direktor einer psychiatrischen Klinik und als erfolgreicher Autor mit internationaler Anerkennung, berufen zu sein, ist sicherlich etwas Aufbauendes!

Zunächst scannte ich meine eigenen Bücher nach dem Thema Suizid und musste feststellen, dass ich noch äußerst wenig dazu geschrieben habe. Nun, da ich zum kollektiven Bewusstsein eine Breitband Flatrate habe“, war es ein Abenteuer zu diesem Thema Informationen zu erhalten, denen ich wohl bisher unbewusst ausgewichen bin.

Online und Flatrate bedeutet für mich, in diesem Zusammenhang 24Stunden Zugang zum morphogenetischen Feld, zur virtuellen planetarischen Bibliothek (C.G. Jung, Dr. Sheldrake) zu haben und ich war höchst gespannt, wie weit die Inhalte des morphogenetischen Feldes über meine Persönlichkeitsstruktur interessantes zur Verfügung stellte und ich in der Lage sein werde, Ihnen etwas thematisch Sinnvolles nahe zu bringen.

Was für mich schon seit Jahren Fakt ist,

„Es gibt einen besonnenen Raum indem alles auf ewig bekannt ist“.

(Kollektiv Unbewusstes, Bewusstes, C.G. Jung, das morphogenetische Feld, Sheldrake) Kosmische Intelligenz, (Kosmologie)

Es ist kein Kunststück Zugang zu erhalten, er ist allem Leben immanent. Ein wichtiger erster Schritt wäre dann das Erkannte nicht länger Intuition zu nennen, sondern zu verstehen, dass das Gesetz von Ursache und Wirkung auf eine Anfrage eine Antwort erteilt.

Wenn es mir zu einem Thema an Wissen/Erkenntnisse mangelt, dann können aus dieser übergeordneten Bezugsquelle Informationen adaptiert werden. Zu tun ist nichts als still (meditativ) zu werden und im Bedarfsfall zu wissen was ich zu wissen wünsche.

Sicherlich haben auch Sie bei einigen Ihrer Vorträge kompetent zu Themen Stellung genommen, über welche Sie aber bisher nur teilweise informiert waren. Es hat Sie wahrscheinlich verwundert wie viel Fachwissen den Zuhörern dennoch von Ihnen angeboten werden konnte. Es ist Bestandteil der transpersonalen Philosophie/Psychotherapie, auch ohne viel rationales Wissen, zum universellen Fundus der Weisheit Zugang zu haben und sich über Erwünschtes inspirieren zu lassen. Intuition und Inspiration sind „Einfälle“ welche wir nicht Zufälle nennen sollten. Sie entsprechen nicht einer hirnorganischen Eigenleistung, sondern sie sind uns auf unsere gedankliche Anfrage zu-ge-fallen!

Mein Lehrer und Doktorvater, Dr. Josef Murphy vermittelte mir, zu einem Vortrag nie ein Manuskript zu verwenden, weil ein gestern verfasstes Manuskript am nächsten Tag bereits eine Konserve ist und ich damit während eines Vortrages nicht gegenwärtig sein würde.

Damit meine ich, ein Referent sollte seine Zuhörer an der rationalen Seite eines Wissens teilhaben lassen, sie aber auch, während des Vortrags in das kollektive Bewusstsein mitnehmen um zu helfen, vieles Unbewusstes in ihr Bewusstsein zu heben. Die Zuhörer sollten am Ende des Abends zu Ihnen sagen:

Danke, Sie haben mir aus dem Herzen gesprochen, was ich so oft dachte, dem haben Sie Worte verliehen!“

Ihre Worte gaben meinen Gedanken Zuspruch, sie machten mir bewusst, was ich schon oft gedacht habe.

Redner und Zuhörer, sowie Lehrende und Lernende sind eine Einheit. Es findet immer, wenn Sie offen sind, ein multidimensionaler Austausch statt. Sie sollten mit den Zuhörern eine geistige Einheit darstellen, mit ihnen gewissermaßen online (über das kollektive Bewusstsein) in Verbindung stehen und ohne verbal gefragt worden zu sein, gedankliche anstehende Fragen beantworten.

Ich bin davon überzeugt, dass es eine übergeordnete Choreografie gibt und lasse mich gerne führen. Der Vorteil, ich muss mir weniger Gedanken machen, es ist weniger anstrengend und ich bin dennoch zur rechten Zeit am rechten Ort. Vielleicht könnte ja der Satz:

„Gott denkt, spricht und handelt durch mich“

Sie im Laufe der Zeit zu einer wünschenswerten Bedeutung avancieren. Die

Bedingung dazu ist, Vertrauen zu sich selber, zu einem Schöpfer und seiner Welt zu haben.

Sollte es eine erstrebenswerte andere Welt geben, bin ich damit einverstanden, dort eine Fortsetzung des irdischen Lebenslaufs zu finden, das sollte aber nicht bedeuten, die Erdenrunden abkürzen zu sollen.

Zum Thema .

Mit dem Phänomen der Selbsttötung beschäftigen sich viele wissenschaftliche Disziplinen, wie zum Beispiel die Psychiatrie, Psychologie, Soziologie, Philosophie, Theologie, das lässt erkennen, dass hier für uns alle eine Vielzahl an Berührungspunkten vorhanden ist. Das es jedem von uns, eingestanden oder nicht, unter die Haut geht, wenn vom Tod und ins Besondere vom Freitod, die Rede ist. Zeigt es doch auf, dass wir mit dem Tod, nachvollziehbar, ein existenzielles, lebenswichtiges Problem haben. Nicht zufällig wird der Hinweis auf,

„Sein oder Nichtsein“

weltweit als Bedeutungsvoll empfunden und regt Viele zum Denken an. Der Tod könnte durchaus „Nichtsein“ zur Folge haben, aber wer will das schon in seine, außerirdische Zukunft einbeziehen. Was Theologen zum Jenseits sagen, ist eher als ein Trost zu werten und damit reine Glaubenssache. Da sie das aber seit Jahrtausenden verkünden, ist es zum Glaubenssatz geworden und nimmt einfacheren Gemütern ein bisschen von der kreatürlichen Angst. Obwohl wir all zu oft erfahren, dass wieder ein Bekannter in das Himmelreich eingegangen sei, ziehen wir das Sein dem Nichtsein vor. Himmlische und paradiesische Zustände beziehen sich ja nicht auf geografische Orte, sie sind Gemütszustände und verheißen uns einst Glücklich zu sein.

Sicher gibt es vielseitige, subjektiv nachvollziehbare Gründe, sich selber zu entleiben. zum Beispiel, zu einem Zeitpunkt das weltliche Szenario zu verlassen,

bevor im zunehmenden Alter die Lebensqualität verloren zu gehen scheint.
Hier haben wir ein interessantes Gedankenspiel.

Entleiben könnte als „aus Eins macht Zwei“ verstanden werden. Körper und Geist sind Zeitweise eine Einheit, beim sterben kehrt der Körper zu Mutter Erde zurück. Die Seele (Lebensenergie, Weltenseele) trennt sich vom Körper und begibt sich in eine andere Seinsebene.

In meines Vaters Haus sind viele „Räume“,

(Christusbewusstsein gesprochen durch Jesus)

Wenn Sie in Ihr Weltbild die Hypothese der virtuellen Energie mit einbeziehen können, die Seele also eventuell aus dieser virtuellen Energie (die Weltenseele, ist nicht dem einsteinschen Universum zugehörig), besteht, dann sollte davon ausgegangen werden, dass sie in einer, irgendwie bewussten Form weiter existent bleibt. (Ewiges, überpersönliches Leben?)

Ist Suizid ähnlich dem wechseln eines Gewandes und das Drama (Karussell) dreht sich auf einer anderen Bühne weiter?

Energie kann nicht vernichtet werden, sie wechselt lediglich ihr Gewand. Wenn der Schöpfer in seiner Schöpfung, zu einem Teil seines Seins, sichtbar geworden ist, er also zu allem fähig ist, dann wäre Selbsttötung nur ein Platzwechsel und sonst nichts. Wir würden uns von der Sichtbarkeit trennen und für fleischliche Augen unsichtbar sein. Von Flucht vor weltlichen Sorgen, kann dann keine Rede mehr sein.

Vielleicht ist der Sinn von leben und sterben, lediglich ein Spiel der Schöpfung mit ihren Möglichkeiten. Um Neuem „Raum“ zu geben, muss seinerseits Altes „Raum“ abgeben.

Aber ist sterben wirklich tot sein?

Sollten wir einen freien Willen haben, dann werden wir uns wohl für Leben entscheiden und ein von der Theologie versprochenes ewiges Leben gerne in unsere Lebensphilosophie mit einbeziehen.

Neueste Forschungen der Neurowissenschaften beginnen sich mit Leben und einem „danach“ zu beschäftigen und könnten uns mit den Ergebnissen vielleicht für lange Zeit in eine unauflösbare Ratlosigkeit stürzen.

Der am leichtesten nachvollziehbare Motivator für Suizid ist ein depressiver Hintergrund. Er bietet sich bei vielen ungelösten Situationen an, ihm durch Selbsttötung zu entkommen und damit gewissermaßen ein Reset zu haben.

Hinter Selbstmord stehen Aggressionspotenziale mit denen wir nicht zurecht kommen. Das aber bedeutet nicht, dass sie damit verschwunden wären. Werden wir sie nicht los, dann richten sie sich gegen uns und wir nennen sie ab jetzt

Depression.

Einfacher:

Depressionen beruhen auf Aggressionen (Wutpotenziale) die sich gegen uns richten. Weil in jedweden Leben vieles nicht wunschgemäß verläuft, scheint das ausweichen in den Tod für viele Patienten eine ultimative Lösung zu sein. Bei einem höheren Maß an Pleiten Pech und Pannen ist es auch in Form einer

Trotzreaktion/Wut/Rache

scheinbar vorzuziehen, die weltliche Bühne zu verlassen, als weiterhin der Gefahr zu unterliegen, das Gesicht zu verlieren“, oder als Verlierer zu gelten.

Wer seine Ziele nicht erreicht, kann sehr wohl im Laufe der Zeit Mordswut entwickeln. Wem zum Beispiel mühevoll Erarbeitetes weggenommen wird, kann das oftmals nur schwer oder gar nicht verkraften und sieht im Suizid einen möglichen Ausweg. Ob das eine gute Begründung ist oder eher eine Flucht, sei aber zunächst einmal dahin gestellt.

Gedanken an Selbstmord stellen keine (Er)-lösung dar, sie sind von jedem selber gepflegte Glaubenssätze und die können nur von jedem in eigener Regie erlöst werden und das obliegt der Tätigkeit des Therapeuten.

Selbsttötung ist für Christen eine Todsünde und ihnen ist damit für immer das

Himmelreich verwehrt.

Diese Androhung könnte helfen, den Tod aus eigener Hand zu unterlassen, wer will schon auf die mit dem Himmel verbundene Glückseligkeit verzichten? Diese Form der Abschreckung ändert aber nichts daran, dass Wut weiter die Lebensqualität negativ beeinflusst und unsere Tage dunkel erscheinen lassen.

Ohne Therapie verbleiben Wutpotenziale im Wütenden und richten sich gegen ihn selbst, (Autoimmunreaktion) bis er geeignete Wege findet, sie (in Liebe) auf zu arbeiten.

Soweit die christliche Doktrin.

Im Islam wird der Selbstmörder. (Sprengstoffattentäter) wenn er möglichst viele andersgläubige mitnimmt, belobigt und sitzt als Dank zur Rechten Allahs. Das muss als Aufforderung zum Töten verstanden werden und motiviert jugendliche Fanatiker, sich und andere umzubringen.

Lassen wir aber möglichst in diesem Kapitel die wohlbekanntesten und auch leicht nachvollziehbaren Gründe für einen Freitod etwas bei Seite und beschäftigen uns mit den mystisch/psychologischen Seiten eines Vorgangs der zurzeit noch, der Einfachheit halber, als Phänomen dargestellt wird. Phänomen deshalb, weil in allen Wesen ein hohes Maß an Selbsterhaltung der bestimmende Faktor ist und somit der Freitod immer eine Ausnahmesituation darstellen wird.

Es sind zwar weltweit über eine Million Personen jährlich betroffen, was aber im Verhältnis zur gesamten Weltbevölkerung dennoch wenig ist. Phänomen auch, weil schon immer gestorben wird, aber noch nie etwas Definitives vom Jenseits berichtet wurde, oder wie der Volksmund sagt:

noch nie ist Einer zurück gekommen“.

Um den Tod oder die Selbsttötung zu verharmlosen, wird von Nahtoderfahrenen berichtet, dass am Ende des Tunnels ein Licht ist, das den Weg leuchtet. Ich vermute, dass es einen hormonellen Trosteffekt darstellt und die kreatürliche Angst vor dem Sterben mindern soll. Wer weiß, vielleicht ist es ja nicht das Licht, das wir zu sehen wünschen, sondern das Licht einer Lokomotive, die uns entgegen kommt.

Also in etwas zu flüchten, von dem nichts Definitives bekannt ist, ist schon interessant zu nennen und entspräche in etwa sogar dem Vergnügen beim russischem Roulette. Was mag der Hauptgrund sein, Wut, Verzweiflung, Rache?

Oder ahnen wir, dass es eine Fortsetzung gibt und verstehen wir Sterben deshalb unbewusst nicht als ein tatsächliches Ende?

Die Theologie ist sich sicher, dass wir in einer anderen Form und an einem anderen Ort weiter leben, nur sie verschweigt mangels eigenem Wissen, was wo sein wird.

Was meinen Sie, könnte es sein, dass bei Suizid unser Wunschdenken an eine lastenfreie Fortsetzung der Vater des Gedanken ist?

Aus eigenem Entschluss, die Welt zu einem selbst gewählten Zeitpunkt zu verlassen, erscheint Vielen berechtigt, insbesondere, da Niemand gefragt worden ist ob er geboren werden möchte?

Ob wir dazu das Recht haben, muss und wird jedem selbst überlassen bleiben. Glaubhaftes, was uns erwartet wurde bisher nicht berichtet. So sachlich und nüchtern sehen es durchaus nicht Wenige und sie philosophieren in dem Zusammenhang von wem unser Erscheinen auf der Erde erwünscht war.

Waren es unsere leiblichen Eltern? Aber wer motivierte sie, sich so anzustrengen, dass wir dabei herauskamen?

Der Beginn unseres Lebens wurde durch Fremdeinwirkung bestimmt und zum Ausgleich und um der Gerechtigkeit willen, müsste uns das Recht zugestanden werden, zumindest den Zeitpunkt des Verlassens selber zu bestimmen.

Wenn Leben und Tod nur die zwei Seiten ein und derselben Medaille sind, dann muss doch wohl der Wunsch, auch die anderen Seiten anzusehen, rechtens sein und eine Todesstrafe nicht wirklich eine Strafe sein, sondern uns im Jenseits eine wünschenswerte höhere „Einsicht“ gewährt sein und, das, was Jenseits des Diesseits ist, zu erkunden.

Neugierde hat uns als Menschheit überleben lassen, warum sollten wir jetzt auf Erkunden von unbekanntem Terrain freiwillig verzichten?

Selbstverständlich gibt es viele nachvollziehbare scheinbare „gute“ Gründe, aber in der Überzahl ist Selbsttötung nicht auf reine Vernunft begründet, sondern hat wohl im Hintergrund, so gut wie immer, ein aufgeladenes, aggressives Potenzial.

Die einzige akzeptable Ausnahme im Tod seinen Frieden zu finden, kann bei einer leidvollen, mit Sicherheit im Tod endenden Krankheit, gesehen werden und

Der Tod auf Verlangen“

sollte einem freien Wesen zugestanden werden.

Ich lebe in der Schweiz, hier ist medikamentöse Sterbehilfe in Notfällen gesetzlich abgesichert.

Alles in Allem versuchen wir die vielfältigen Gründe für Selbsttötung nach zu vollziehen und sie sogar zu akzeptieren, sind aber dennoch meist mit dem Thema überfordert. Was immer einen Menschen dazu bewegen mag, es ist auf der Gefühlsebene nachzuvollziehen, aber dennoch von unserer Empathie abhängig.

Wenn wir als Therapeuten Suizidgefährdete wichtig nehmen (zur Chefsache erklären) und es unseren Patienten auch vermitteln und versuchen, weisen Rat zu geben, dann ist es doch eine Frage unserer Persönlichkeit, inwiefern wir Jemanden wieder den Weg zur Leichtigkeit des Seins vermitteln können.

Psychologisch betrachtet gehört der Gedanke sich selber zu töten, zum ausloten, wieweit man zu gehen bereit ist und er uns beflügelt zu erfahren, was wir fühlen werden und wie es geschehen könnte und ins Besonderen, ob da einer nur das Licht ausmacht oder wir uns in lichtvollen Gefilden vielleicht für immer wie Zuhause fühlen.

Buddha sagte

„Alles Leben ist Leiden“

könnte es sein, dass die Religionen ein bisschen Opium untergemischt haben, damit wir nicht mehr so leiden-schaftlich sind?

Der Mensch ist gewissermaßen ein Abendteurer und es stimmt schon:

„Wer sich nicht in ein Abenteuer begibt kommt darin um“.

So springt er, (an einem dünnen Seil hängend) des Nervenkitzels wegen, von einer hohen Brücke und lässt sich beklatschen. Er fliegt im Sportflugzeug Kapriolen, in Wolken ohne Sicht und gerne auch bei Nacht, unterfliegt das Radar in militärischen Sperrzonen um sich und anderen zu beweisen, dass er keine Angst (vor dem Tod) hat. Indem er aber genau das tut, wird seine Angst erkennbar. Oder, vielleicht ist an dem Lehrsatz etwas dran, der da lautet.

Tue das wovor du Angst hast und das Ende der Angst ist nahe“.

Ich selbst flog, vor der Perestroika, nahe der an Albanien grenzende Flugsperrzone und hätte eventuelle Repressalien in Kauf genommen. Obwohl theoretisch ein Abschießen durch das albanische Militär drohte, war es mir Wert, zu erfahren, was geschehen könnte. Ich glaube nicht, dass ich mich dabei wirklich in einer echten Gefahr befunden habe. Es gehört gewissermaßen zu unserer Eigenart, Unbekanntes verstehen/wissen zu wollen und in diesem besonderen Fall, wissen zu wollen wie es sein wird, wenn man stirbt und ob und in welcher Form, es eine Existenz nach dem Verlassen der materiellen Welt gibt?

Sich bewusst in Gefahr zu begeben, ist im übertragenen Sinn den „kleinen“ Tod zu erfahren und gewissermaßen damit zur Erkenntnis zu kommen, ob dereinst einmal sogar Selbsttötung in Frage kommen könnte.

Wenn wir tot sind, dann hoffen wir zu wissen/erkennen ob die religiöse Aussage vom ewigen Leben stimmt oder lediglich ein gut gemeinter Trost von sparsam ausgebildeten Theologen war. Es ist auch so etwas, wie ein vorzeitiges Ausloten des Sterbens nach dem buddhistischen Motto

Stirb bevor du stirbst“.

Das uns alle gleichermaßen fesselnde Interesse an unserem, mit Sicherheit irgendwann bevorstehenden weltlichen Ende, verbunden mit der damit einhergehenden Angst, hat sogar schon Seminare hervorgebracht, in denen sterben geübt wird. So wie Fluggesellschaften ängstlichen Passagieren in Seminaren helfen möchten, ihre Flugangst aufzulösen, (in andere Bereiche zu verschieben) so kann bei neurotischen Personen, wenn sie nur oft genug an ein plötzliches, schreckliches Ende denken, tatsächlich etwas Derartiges möglich werden. (Selbsterfüllende Prophezeiung)

Es gibt den Unfalltyp. Achtzig % aller Unfälle werden von Zwanzig % der Bevölkerung verursacht. Der Hintergrund ist einen Glaubenssatz zu haben, der viele Unfälle beinhaltet.

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Angst fokussiert Energie auf die angstbesetzten Situationen und es wird nachvollziehbar, dass wir uns (zufällig) so verhalten, dass das, was wir befürchten, eintritt. Angst ist der Weltfeind Nummer 1 und sie besetzt/begünstigt alles worauf sie gerichtet wird.

Angst lässt die Angstszenarien über unseren Glauben wirklich werden.

Haben wir Angst vor dem Tod, dann haben wir ihn damit eingeladen und sehen ihn fast überall. Er ist mit uns und bei uns.

Freude hat eine der Angst entgegengesetzte Richtung und man kann hier vereinfacht sagen, dass Freude ein Protektor ist, der freudige Ereignisse im Sinn hat.

Es ist aber auch akzeptabel, nur von emotionaler Besetzung zu sprechen und somit zwischen Angst oder Freude nicht differenzieren zu müssen.

Emotionalität bestimmt weitestgehend unser Leben. Die von allen verstandene Sprache ist die Sprache der Gefühle. Es ist die universelle Sprache, die überall verstanden wird.

Ich selber wurde bisher von einer großen Zahl angstbesetzter Patienten konsultiert, die sich in das Sterben müssen ängstlich, aber auch fasziniert, so sehr hineingesteigert hatten, dass sie eine Bipolare Störung im Gefolge hatte. Sie lebten in der Manie zu sterben und das macht Gänsehaut und bringt zugleich phänomenales Entsetzen. Früher hieß es.

„Wir sind was wir denken und glauben“,

nach neuesten Forschungsergebnissen aber ist offen, ob „wir“ nur zu denken,

glauben!

Suizidgedanken hat fast jeder Mensch, viele sogar über eine lange Zeit und einige oft ein Leben lang.

Es ist, wenn sich Jemand in einer schmerzvollen Gedankenwelt verliert, dass er hofft, in einer anderen Welt seinen Frieden zu finden. In vielen Fällen ist es mehr ein, nach einem Ausweg suchen, ein stimmloser Hilferuf, und lässt erkennen, dass es selten wirklich zur Selbsttötung kommt.

Dass der Hilferuf nicht gehört wird, ist ein Zeichen unserer zunehmend unpersönlich werdenden Gesellschaftsstruktur. Es ist auch oft der Wunsch, durch Suizid anderen, z.B. Ehepartnern, mit einer Schuldzuweisung zu belasten. Nicht wenige Personen nehmen eigenes Leid in Kauf, nur um als Rächer Macht auszuüben. (gegen sich selber gerichtete Wut)

Um Jemand zu bestrafen, kann es durchaus vorkommen, das eigene Leben als Machtinstrument einzusetzen.

Ich selber hatte mehrere Patienten, deren Partner ankündigten, dass sie sich töten werden, wenn er sie alleine ließ und der/die andere Schuld sei. Weit weniger als zehn Prozent der Tötungsversuche aber führen tatsächlich zum Tod. Es ist oft leicht erkennbar, da in einer Weise vorgegangen wird, in der zu erkennen ist, dass lediglich ein Hilferuf vorliegt. Im Grunde müsste dieser Aufsatz den Ursachen für Suizidandrohungen gewidmet sein.

Was an unserem Miteinander ist so schwerwiegend, dass mit schweren

Geschützen um Hilfe gerufen werden muss?

Suizid auf Grund von Besessenheit

Gründe für Besessenheit: Verfluchungen, Okkulte Praktiken, zur Mystik neigende Persönlichkeitsstruktur, Spiritismus , Geisterbeschwörung.

Ist Besessenheit eine Erscheinung, in der eine Person zur Handlung außerhalb des Normalen veranlasst wird und es zu Mord, Selbsttötung oder bis hin zur Tötung der eigenen Kinder kommt? Sind es Instinkte aus der Urzeit, dass eine Mutter ihre Kinder bei mangelnder Nahrung tötet, oder wer/was veranlasst sie dazu?

Wenn ein Patient zum Therapeuten Vertrauen gefasst hat, wird in einer emphatisch geführten Anamnese manchmal ängstlich zugestanden/erklärt, oft im Auftrag einer unwiderstehlichen (Stimme) Macht zu handeln.

Unserem westlichen Weltbild entsprechend, kann es sich hier doch wohl nur um eine Anomalie des Hirnstoffwechsels, oder eine Bewusstseinspaltung handeln und wir überweisen den Patienten an einen Neurologen oder einen Psychiater.

Was aber soll der „bemooste alte Herr, aus dem Hause der Silberrücken auch tun, er kann seinerseits nur versuchen, mit voller Breitseite den Patienten medikamentös zur normativen Ordnung zu zwingen.

Aber hatten nicht auch Sie, im Laufe ihrer Praxis, bereits mehrmals das Gefühl einen Patienten vor sich zu haben, der dem Verhalten nach einer rational, unerklärlichen, mystischen Wesenheit unterliegt? Schauten Sie nicht auch schon mal Augen an, die Sie eindeutig warnten den Patienten nicht weiter zu explorieren? Unsere Ausbildung widerspricht der Annahme, dass es sich als etwas anderes, als rein logischen, nachvollziehbaren Parametern entspricht und dass es sich wohl nur um eine neuronale Problematik oder um eine stoffwechselbedingte Fehlfunktion handeln kann.

Aber dem zum Trotz, wird gegenwärtig gleichwohl vielerlei intellektueller verneinender Beweisführung in alten Kulturen, aber auch in der Mehrzahl aller Religion bis in die Neuzeit, durchaus an Fremdeinwirkung (Besessenheit) geglaubt und sogar bei dringendem Handlungsbedarf mit Exorzismus versucht, einen besitzergreifenden Geist, (dämonische Entität) zu entfernen, bzw. zu überreden vom Opfer abzulassen. Ich selber war einige Zeit im Amazonas Dschungel um den dortigen Schamanen während ihrer Arbeit zuzuschauen und selbstverständlich habe ich „Die Lehren des Don Juan“ gelesen.

In der westlichen Kultur wird grundsätzlich der Überlegung, ob es so etwas gibt oder nicht, nur vorsichtige Aufmerksamkeit gewährt und manchmal noch syfisant lächelnd gezeigt, dass man doch wohl Jemand, der solche Thesen aufstellt, nicht ernst zu nehmen hat. Besessenheit versucht man allzu leicht noch immer als rein psychische Störungen zu charakterisieren, bei der, ganz nebenbei, ein Persönlichkeitsverlust und schizoide Zustände auftreten können.

In Fällen, in denen sich ein Mensch verhält als ob er von einer anderen Persönlichkeit, einem Geist, einer Gottheit oder einer guten oder bösen, mystischen Kraft beherrscht wird, kann es zu Reaktionen wie Erstarren, weglaufen, Gedächtnisstörungen, ein in sich Verschließen etc. kommen.

Die Vorstellung, ein Geisteswesen würde tatsächlich in den Patienten ungefragt Herberge genommen haben, ist bislang westlicher Psychologie suspekt, aber nach Meinung anderer Kulturen alltäglich und damit selbstverständlich. Wir alle haben manchmal das Gefühl weggetreten zu sein, nicht wir selbst zu sein, neben sich zu stehen oder von allem weltlichen losgelöst zu sein. Der Volksmund sagt dazu:

Von allen guten Geistern verlassen zu sein!“

Ein Erklärungsmodell könnte sein, dass, wenn wir z.B. konzentriert an einem Manuskript arbeiten und dann solche oder ähnliche Zustände auftreten, dass wir sie durchaus als natürlich empfinden.

Sie könnten eventuell aufzeigen, dass wir mit der überpersönlichen Ebene des kollektiv Bewusstsein verbunden sind und von dort, gerade ein unseren Verlangen/Bedürfnissen/Wünschen entsprechendes Update downloaden. Vorübergehend sind wir dann als Individuum außer Betrieb, (die überpersönliche Ebene dominiert!) also weggetreten oder, aber, es könnte sich um altbekanntes Tagträumen handeln, was ähnliche Erscheinungen zeigt. Aber auch diese sind natürliche Verhaltensmuster. Nicht zufällig heißt es:

Träume vom Leben und dann lebe deinen Traum“.

Haben Sie heute schon Taggeträumt?“ Ich bin mir sicher, nur wissen Sie es auch?

Finden Sie das alles „Ein bisschen verrückt? Sie haben ausdrücklich das Recht, es von mir zu denken, aber vielleicht erscheint es Ihnen nur, weil es Ihnen zu ungewohnt ist, als abwegig.

Sollten Sie das von mir annehmen, dann stört mich nur das „ein bisschen“. Was ich hier beschreibe, ist ein von mir erwünschter und oft erlebter meditativer Zustand. Hoffen Sie deshalb bitte nicht, dass (m)eine „stationären Einweisung“ erforderlich ist.

Sollten Sie aber Betten frei haben, ich bin für Sie da! Wenn Sie an mir als Patient gefallen finden, dann hätte ich die Bitte, nämlich einen notariell beglaubigten Entlassungstermin bei einem Anwalt zu hinterlegen, sonst holt mich ein gut bezahlter Therapeut erst nach 12 Jahren wieder raus!

Wenn es mehrere Erklärungsversuche gibt, dann sollte der Einfachste bevorzugt werden. Genau das lehrte mich mein Spiritus Rektor Dr. Josef Murphy.

Der Begriff „Professionalität“ leitet sich ab von der Lehre, einer Vielzahl von Professoren.

Besessenheit als Grund für Freitod wird in der Psychologie, um den Begriff nicht aussprechen zu müssen, und um professional zu gelten, verharmlost und deshalb als teilweiser Erinnerungsverlust der täglichen Ereignisse umschrieben und bevorzugt als vorübergehende Verwirrung dargestellt.

Besessenheit ist keine Krankheit, sie ist ein Ausnahmezustand und wird möglich wenn Jemand „offen“ für Verfluchungen, Okkulte Praktiken, zur Mystik neigende Persönlichkeitsstruktur, Spiritismus , Beschwörung von Geistern ist.

All diese Ansätze ergeben die Möglichkeit, eine psychowissenschaftlich abgesicherte Diagnose zu stellen. Das Spektrum dieser dissoziativen Zustände ist bekannt, aber aus Sorge Fantast genannt zu werden, existieren nur sich widersprechende Erklärungsmodelle, nicht aber die Diagnose Besessenheit.

Suizid betreffend, werden alle Erkenntnisse aus dem Bereich der Schamanistik in leichtfertiger Weise als unwissenschaftlich abgetan. Zu viele favorisieren noch ein mechanistisches Weltbild. Zu Wenige aber haben die Persönlichkeit, Gott und die Welt des Geistes, in ihr Lebenswerk mit einzubeziehen, wie es Albert Einstein tat. Ist er, weil er den Begriff Gott gebrauchte, deshalb weniger prädestiniert als größter Wissenschaftler des zwanzigsten Jahrhundert in die Geschichte eingegangen zu sein? Reputation bezieht sich auf gute Endergebnisse und die sind unabhängig von rein wissenschaftlicher Betrachtungsweise, oft sogar erst möglich, indem die Ratio nicht das Sagen hat.

Das Gefühl von Besessenheit ist gekennzeichnet durch einen Verlust der gegenwärtigen Wahrnehmung des Erlebens und Handelns. Die Betroffenen empfinden sich zeitweise nicht als sich selber, sondern sie erleben, indem sie sich von der personalen Ebene getrennt fühlen, von etwas anderem dominiert zu werden.

(anderen Geistes zu sein)

Ich habe mich einige Male unwohl gefühlt, wenn mich ein (Besessener-schizophrener?) Patient mehr als seltsam anschaute und ich ahnte, dass ich mich in einer unheilschwangeren Situation befand.

Während meiner therapeutischen Tätigkeit im psychiatrischen Krankenhaus bei München, lernte ich einen anderen Insassen kennen, der seine Therapeutin, auf Befehl einer Stimme, mit dem Stiel eines Löffels während einer Sitzung tötete.

Ein anderer Patient rief mich vor einiger Zeit an um mir zu sagen, dass er ihm nahe stehenden Personen, (auch mich) bestialisch töten und dann zerstückeln wolle.

Was tun, laut Gesetz war meine Schweigepflicht aufgehoben und ich musste ihn der zuständigen Behörde Namhaft machen. Er tat mir leid, es war für ihn ein schlimmer Vertrauensbruch, aber ich wollte/konnte mich nicht an einem Mord mitverantwortlich fühlen. Durch Einsatz von Medikamenten konnte er natürlich, zumindest vorübergehend, ruhig gestellt werden, aber hoffentlich wird er sich beim nächsten Schub nicht selber entleiben, oder schlimmer noch, diesmal unangemeldet zu Morden.

Vor ein paar Tagen rief er mich an und zeigte Verständnis für mein Verhalten. Anstelle von Exorzismus zu sprechen, wird von einigen Theologen empfohlen, mit den Betroffenen religiöse Rituale zur Befreiung vom Bösen zu feiern. Ich fragte netterweise nicht nach dem Unterschied. Besessenheitsphänomene gelten nach westlicher Sicht neben strikter Ablehnung, als schwerwiegende und häufig kaum therapierbare Erscheinung. Dennoch beginnt in der Psychologie inzwischen die Diagnose von Besessenheit, unsere Weltsicht, langsam zwar, aber doch Salonfähig zu werden. Das ist ein Verlust an rationalen Erklärungsversuchen, aber zugleich ein Zuwachs an Wissen aus dem kollektiven Bewusstsein.

Medikamente sind oft fehl am Platz.

Während einer psychotherapeutischen Sitzung ist es besonders wichtig, den Patienten und seine Sicht, sein Gefühlsleben und seine Meinung bezüglich Suizid ernst zu nehmen und ihn nicht vorschnell zu pathologisieren oder schlimmer noch, ihn mit Medikamenten voll zu stopfen. Nur in einer vertrauensvollen Therapeut-Patient Beziehung, in der auch dessen (psydo) religiösen Erlebnisse und auch äußerst ungewöhnliche Vorstellungen anerkannt werden, wird es zu einer hilfreichen Verarbeitung der Problematik kommen. Nur in einer vertrauensvollen Patient-Therapeut Beziehung kann Heilendes zwischen Ihnen und Ihrem Schutzbefohlenen möglich werden und über die Brücke des Vertrauen geschieht eine an Wunder grenzende Wiedergutmachung und ein zersetzendes Leiden muss nicht mehr im Selbstmord enden.

Erfolgsbericht!

Um auf den jungen Mann zurück zu kommen, den ich über einen Zeitraum von sieben Monaten, fünf bis sechsmal wöchentlich, in der größten psychiatrischen Anstalt Europas im dortigen Hochsicherheitstrakt aufsuchte, und der als Wiederholungstäter forensisch und dann psychiatrisch 12 Jahre inhaftiert war, zu helfen, von seiner Rache an seinem Vater abzulassen, war es hauptsächlich meine Überzeugung, ihm helfen zu können und die ihm gewährte Zuwendung, welche ihn Gesunden ließ und ihm seine Freiheit zurück gab. Infolge von 300 Serien-Einbruchdiebstählen, bei denen er sich meist erwischen lies, konnte ein kopfiger Staatsanwalt nichts anderes erkennen, als Schizophrenie und zu guter Letzt eine Sicherung auf unbestimmte Zeit beantragen.

Stellen Sie sich vor, 12 Jahre Gefängnis und eine Unterbringung im Hochsicherheitstrakt einer Psychiatrie zusammen mit fünfzig Anderen, als geisteskrankes Kriminelle bezeichnete Insassen, zusammengesperrt zu sein, und dann zu versuchen, ihn wieder mit den gesellschaftlichen Normen einzupassen, bedeutete für mich wahrhaft eine Herausforderung.

Es gelang. In einer angesetzten Gerichtsverhandlung erschien ein junger eindrucksvoller Mann, der seine Rache an seinem Vater (einem hohen Richter) durch Einsicht aus der Therapie beendet hatte und der nicht länger der Hauptleidtragende sein wollte. Seine fehlgeleitete Gedankenwelt (Rache, Hass) nahm, ohne Rücksicht auf sich selber, eine solche katastrophale Situation in Kauf. Er hatte verstanden und war bereit, dieses Drama zu beenden. Es hatte ihn 12 Jahre Freiheit am tiefsten Punkt unserer Gesellschaft gekostet und zeigt, was an katastrophalen Situationen, aus unbewusster Ebene, seinen Anfang nehmen kann.

Der Therapeut

sollte wissen, dass er verantwortlich für das Gelingen einer Therapie ist und nicht der Patient oder der Schweregrad einer Erkrankung! Es ist der Grad seiner Glaubwürdigkeit und zugleich das Vertrauen in seine Qualität als Mensch und nicht das was er appliziert, was einem Patienten Heilung bringt.

Therapieansatz.

Wenn Sie sich vertrauen, und auch bei akuter Suizidgefahr, nicht vorschnell Medikamente verabreichen, dann wird mit zwei Stunden emphatischen Zuhörens, mehr möglich sein als mit einer Schublade voller Beruhigungsmittel.

Medikamente können nur vorübergehend aggressive Handlungen runterfahren, aber sie werden die Gründe für Gedanken an Suizid nicht im Geringsten damit verringern. Nur klärende, wirkliche emphatische Gespräche über die Sinnlosigkeit eines Suizids kann zum beenden einer Kurzschlusshandlung führen. Einem Verzweifelten bei einer Lösung seiner Probleme zu helfen, kann ihm bessere Perspektiven als den Freitod eröffnen und ihn hoffen lassen, dass alles wieder gut wird.

Ist der Freitod ein Einsamkeitssyndrom ?

Wenn sie einen akut gefährdeten Patienten vor sich haben und er droht sich zu töten, dann will er Sie vielleicht erpressen bei ihm zu bleiben. Ihn um keinen Preis allein zu lassen!

Sich allein und verlassen zu fühlen war vielleicht einer der Gründe für seine Auffälligkeit und der Hintergrund für sein

Einsamkeitssyndrom mit eventueller Todesfolge.

Alternativ zur medikamentösen Therapie ist aus meiner fünfunddreißig jährigen Praxis erkennbar, dass für den Patienten offensichtliche Zuwendung und Zeit, die Mittel der Wahl sind.

Vorschnell Nebenwirkung behaftete Medikamente zu erordnen, deutet darauf hin, sich keine Zeit nehmen zu wollen/können und zudem auf Unlust sich wirklich auf den Patienten einzulassen, und offenbart damit zudem auch noch einen hilflosen Helfer!

Nur deutliche Zeichen, den Patienten anzunehmen, ihn zu verstehen, seinen Schmerz zu fühlen, lässt ihn langsam zur Ruhe kommen und aus seiner Panik und suizidalen Kurzschlusshandlung entkommen. Zu oft erlebte er, dass von seinem Arzt nur halbherzig zugehört wurde, oder er sogar von Freunden etc. umgangen wird. Niemand wollte die ständigen Wiederholungen (Hilferufe) seiner Leiden hören und da es ihm aber als Lebenswichtig erschien, war er damit in eine manchmal tödlich endende Isolation geraten.

Wir können nur wirkungsvoll helfen, wenn wir uns Zeit nehmen. Leider aber ist Zeit in unseren Köpfen mit Geld gleich zu setzen und das hat in unserer Gesellschaft einen alles beherrschenden Stellenwert. Das darf aber keineswegs bedeuten, vorschnell (in Deutschland laut Statistik nach siebeneinhalb Minuten) zum Rezeptblock zu greifen. Wenn wir (irgendwo noch) Idealisten sind und wir unseren Beruf auch als unsere Berufung empfinden, sollte uns bewusst sein, dass wir nur, wenn wir unser Bestes geben, zum Gottbegnadeten Helfer erwachen werden. Ich habe schon immer die Zeit für eine Erstkonsultation mit zwei bis drei Stunden angesetzt, warum ist das die Ausnahme? Ich lud viele meiner Patienten in der dritten Stunde zum Essen in einem sehr guten Restaurant auf meine Kosten ein und zeigte damit auch, dass ich ihn als Mensch voll akzeptiere.

Zeit ist genug da, jeder hat täglich 24 Stunden zur Verfügung und es sollte keinen guten Grund geben, auch nicht seitens der Kassenzulassung, die den Therapeuten, des Einkommens willen, eilig von Patient zu Patient eilen lässt.

Beeilt sich der Therapeut, um über die Runden zu kommen, dann entspricht sein Beruf nicht seiner Berufung. Allzu oft wird sein Tun nur einen geringen Wirkungsgrad haben.

Ist aber der Behandler sich dessen bewusst, muss er frustriert sein und lässt ihn anstatt befriedigt sein Tageswerk zu beenden, niedergeschlagen und deprimiert am Abend einen Kollegen konsultieren. (Laut Statistik ist der Beruf des Psychotherapeuten der am meisten Suizidgefährdete)

Kurze Wiederholung:

Routine macht müde und führt bei therapeutischen Beratungen oft zur eiligen Abfertigung“ und lässt einen frustrierten Patienten und meist auch einen schuldbewussten (nicht wirklich professionellen) Therapeuten zurück. Ein längerer Zeitaufwand wird von Patienten dankbar als liebevolle Zuwendung erfahren und erhöht das Vertrauen in den Arzt/Therapeuten. Vertrauen ist nun mal die wirkungsvollste Medizin und besser als die übliche Placebomedizin es je sein kann.

Was auch immer der Leidende als Gründe für seine destruktiven Gedanken benennt, er ist in einer Sackgasse gelandet, insbesondere wenn er älter ist, kann er vielleicht nicht mit Einsamkeit umgehen. Ich betreue einige suizidgefährdete, schizophrene Patienten die nur mit Psychopharmaka behandelt werden. Da das aber nicht meiner Einstellung und zudem auch nicht meiner Zulassung sie zu verordnen entspricht, gebe ich ihnen die dringend benötigte, soziale Zuwendung. Es ist eine heilsame und unerlässliche, vertrauensbildende Maßnahme, dem Patienten zu vermitteln, ihn anzunehmen, ihm ungeteilte Aufmerksamkeit zu geben.

Würde ihm nicht genügend Zeit gewidmet, dann führt das bei gemütskranken Personen oft zur Verweigerung, ihre Medikamente regelmäßig zu nehmen und das wird dann seitens des Arztes mit Zwangsmaßnahmen beantwortet.

Er wird bei nächster Gelegenheit versuchen, erpresserisch Aufmerksamkeit zu erzwingen. Es entbrennt ein Kampf zwischen verschiedenen Meinungen, bei der, der Arzt leider aber am längeren Hebel sitzt.

Sollte die Diagnose Besessenheit für Sie in Betracht kommen, dann könnten Sie die Verweigerung, Psychopharmaka zu nehmen, verstehen. Vielleicht ist ja diese Verweigerung von einer besitzergreifenden Entität veranlasst worden, ist um nicht chemisch stillgelegt zu sein und damit im gewissen Sinne durch den zur Ruhe gezwungenen Wirtskörper handlungsunfähig zu sein.

Wenn wir davon ausgehen, dass die gesamte Natur geistig belebt ist, und alles letzten Endes geistigen Ursprungs ist, dann wird damit auch glaubhaft, dass über dem was einen Menschen ausmacht, etwas anderes, eher als Geist zu verstehendes, immer der bedeutendere Faktor ist.

Selbstverständlich ist das Beenden des Lebens, durch eigene Hand, in der Überzahl wohl in einer subjektiv, aussichtslosen Situation begründet, aber all zu oft ist, wie bei der Depression, eine selbst gewählte Isolation/Einsamkeit der (mit) bestimmende Faktor. Eine depressive Verstimmung hat einen äußerst effektiven und negativen Einfluss auf die Lebensqualität eines jeden Menschen. Die (sorry) Gesprächstherapie/Psychoanalyse hat sich modernen therapeutischen Maßnahmen gegenüber als zu komplex und damit als zu langwierig gezeigt.

Dem Patienten sollte nicht zugemutet werden, mehrere Jahre wöchentlich zu einer Therapiestunde zu kommen, nur weil die in unseren Köpfen, die immer teurer werdende Zeit, das notwendig zu machen scheint und/oder zu viele Patienten angenommen worden sind. .

Gesprächstherapie und Psychoanalyse sind einerseits durch den hohen Zeitaufwand und über die Zuwendung des Therapeuten heilsam, aber das Heilsein des Patienten sollte nicht in die Ewigkeit verschoben werden und eine Problematik ist außerdem auf der intellektuellen Ebene nicht zu beheben. Was unsere Patienten Leiden macht, muss im Bereich des Unbewussten gesucht/gefunden und liebevoll aufgelöst (entlassen) werden.

Prof. Dr. Losanov aus Sofia, Bulgarien erkannte, als er nach einer schnelleren Lehrmethode suchte, (Suggestologie, Suggestophädie, Superlearning) dass in tranceartigen Zuständen etwas sehr viel schneller gelernt oder verlernt werden kann. Das war für meinen Mentor Dr. Murphy und mich eine Bestätigung, durch Trance an der Ratio vorbei zu kommen (Wächter am Tor) und schnelleren, aber weniger eingengten/kontrollierten Zugang zum Unterbewusstsein zu erhalten.

Ich habe im Laufe der Jahre die erforderliche Therapiezeit auf 18 Stunden (3 Tage) reduziert und habe außerordentliche Erfolge dabei, selbst komplexe Zustände aufzuheben.

Sicherlich auch, weil ich vollkommen davon überzeugt bin, die effektivste und beste Therapie anzubieten und dass ich diese Meinung auf meine Therapeuten und diese natürlich auf den Patienten übertragen, kann es kaum anders sein.

(Wie überzeugt sind Sie von Ihrem Tun?)

Suizidgedanken hat jeder Mensch ein oder mehrere Male im Leben. Es scheint manchmal sogar, als ob wir austesten möchten was sein wird, wenn das Leben beendet ist! Wie der Übergang von Hier nach Dort erfahren werden wird. Und neugierig, wie wir nun mal sind, zu erkennen suchen, ob es ein Dort überhaupt gibt?

Wer spielt mit dem Gedanken an Suizid nicht des öfteren, aber Sie sollten nicht vergessen, Gedanken haben die Absicht ernst zu machen, sich zu verwirklichen und das kann in vielen Fällen tödlich sein!

Dr. Murphy sagte zu mir:

In einer psychiatrischen Anstalt sind Meister der Imagination“
Eine kleine Geschichte mit der Sie, wenn ich Sie heimsuche, konfrontiert werden könnten.

Ein intelligent wirkender, freundlicher Zeitgenosse, entschied sich von nun an, nur noch in einer nicht existierenden Sprache zu sprechen. Er wurde über die Grenzen hinaus bekannt und viele „Wissenschaftler“ bemühten sich, mit ihm in kommunikativen Kontakt zu treten. Nach längerer Zeit wurde es aber spürbar, dass er gerne wieder in seiner Muttersprache gesprochen hätte, aber über längere Zeit gelang es ihm nicht mehr.

Nachdem er das nicht fertig brachte, kam ein normal gebliebener anderer intelligenter, freundlicher Zeitgenosse zu ihm und redete und sprach zu ihm ebenfalls in einer anderen, nicht existierenden Sprache. Es war eine Schlacht zwischen zwei extrem sturen Personen und sie endete nach etwa zwei Wochen damit, dass der Erste lachend, aber auch mit tränenden Augen, aufgab und sich wieder seine Muttersprache zu eigenen machte. Er spielte zunächst nur ein Spiel, dass es aber ernst werden könnte, war ihm eine Zeit lang nicht bewusst!

Es stimmt schon:

Wir sind, was wir denken“.

Was wir denken, beginnen wir irgendwann auch zu glauben, was wir glauben werden wir irgendwann auch tun! Helfen wir unseren Schutzbefohlenen und schenken wir ihnen unsere Liebe, auf dass wir unserer Berufung gerecht werden und weiterhin Gutes durch uns in die Welt kommt. Normal wäre es, dass ein hoher Geist in unseren Herzen seine Wohnstatt hat und wir keine anderen „Gottessöhne“ neben ihm dulden sollten.

Wir können in der Gewissheit leben, dass ER uns beisteht wann immer wir ihn rufen, genau so, wie er auch uns berufen hat.

Der Schöpfer ist mit uns, sagen wir ihm Danke für all das, was ER bereits für uns getan hat.

ER denkt, spricht und handelt durch uns“.

In Deutschland/Bayern sagt man vereinfacht:

Der Herr schmiss Hirn vom Himmel“.

Mit kollegialen Grüßen aus der Schweiz,

Erhard Freitag