

# Leseprobe

Dieses Buch soll an alle Menschen gerichtet sein: Gesunde, Kranke, Helfer und Suchende.

Zwischen "seelisch gesund" und "seelisch krank" zu unterscheiden, ist oft schwierig. Jeder Mensch kann unerklärlich reagieren oder verrückt sein für eine gewisse Zeit. Eine Art und Weise sich auszudrücken kann in einer bestimmten Kultur oder Zeitperiode unter bestimmten Umständen ganz normal sein, das Gleiche irgendwo anders aber als krank gelten. Zudem ist Vieles eine Ermessensfrage, die Sichtweise ist unterschiedlich bei Betroffenen und Fachleuten. Als Freiberuflicher Pflegefachmann im Bereich Psychiatrie sehe ich viel Leid und denke über Lösungen nach. Ich befinde im Alltag oft in der Rolle des Vermittlers, um zwischen unterschiedlichen Ansichten zu vermitteln und zu klären.

Da ich mich auch in meinen Bergjahren immer ein bisschen mit den Naturkräften und spannenden Büchern befasst habe, lernte ich immer wieder Neues dazu und seit meinem Start ins Internetzeitalter ab 2002 fand ich auch hier immer mehr Wissenswertes.

Es wird nun langsam Zeit, diese Gedanken und Anregungen zur Selbsthilfe auf Papier zu bringen und in Richtung Leser zu bewegen.

Schon in den frühen 70er Jahren hatte ich, zusammen mit Kollegen, davon geträumt, die gängige Praxis der Psychiatrie zu verändern, zu transformieren,

eine Alternative dazu zu entwickeln. Den Wurzeln der Ursachen für die Probleme nachforschend, entwickle ich seit 40 Jahren Ideen zu der für mich angemessenen Lebensweise.

Eigentlich wollte ich ein Handbuch schreiben, wie man psychische Probleme lösen und wieder klaren Kopf bekommen kann, aber so einfach ist das nicht. Lösungen dazu sind versteckt und umstritten, passen nicht immer allen ins Geschäft. Und jeder Mensch ist wieder anders, so präsentiere ich hier einfach eine Auswahl von Ideen und Anregungen. Ausprobieren und sich damit befassen muss jeder selber.

Als Vorarbeit habe ich seit meiner Jugendzeit viele Themen, Bücher und Überlegungen durchgearbeitet und kann nun helfen, die Spreu vom Weizen zu trennen im ganzen philosophisch-esoterisch-religiös-spirituellen Umfeld. Zumindest soll das Buch zum Denken darüber anregen und die Übersicht erhöhen. Ich erhebe nicht den Anspruch an Vollständigkeit oder irgendwelche Wissenschaftlichkeit, arbeite nicht systematisch. Ich berichte vor allem aus meiner eigenen Sichtweise und Erfahrung heraus, und dies als Ergänzung zu dem, was sonst noch an Wissen herumschwirrt. Ständig fließt auch Neues durch Entdeckungen, Einsichten und Ergänzungen ein.

Wenn Frieden erreicht werden soll, muss noch viel gelernt werden im Umgang miteinander.

Ein anderer Gedanke ist der, dass das Symptom ein Heilungsversuch des Körpers und auch der Psyche ist. Also ergibt sich die Frage, ob die Überschwemmung des Körpers mit allerhand Giften überhaupt je das Problem lösen kann. Es muss anders gefragt werden, nämlich nach der

tieferen Ursache, dann ergeben sich neue Lösungsansätze: Interdisziplinär anschauen, ganzheitlich, im richtigen Zusammenhang betrachten. Alles ist in etwas eingebettet, ich schaue rundum nach Antworten, Weisheit und Wissen vereint. In diese Richtung denken immer mehr Psychiater und Psychotherapeuten.

## ICH-WIR-ES-System

Der amerikanische Philosoph John Perry bezeichnete die Psychose als Zusammenbruch und Neuaufbau von Selbst-, Welt- und Gottesbild."

## **Der grundlegende Dreiecksknoten des Seins**

Dieses Thema hat bei mir eingeschlagen und sich zum zentralen Ansatz entwickelt. Eine gute Grundlage für mich selber und auch brauchbar in meiner beruflichen Arbeit.

Das Verstehen der ersten drei Dimensionen ist einfach. Der Punkt ist die erste Dimension, die Linie und somit die Fläche die zweite. Die dritte Dimension bemisst Höhe und Tiefe, den Raum, den wir mit den Augen sehen.

Ein Dreieck, das es in sich hat. Aller guten Dinge sind drei: Ich, Wir und Es, Selbst-Welt-und Gottesbild, Körper, Seele und Geist: die Ursprungstrinität.

Das Thema wurde ein wichtiger Grundstein meiner eigenen Psychologie und ist deshalb auch Teil meines eigenen Logos geworden. Denn wenn die Ganzheit dieses Dreiecks bedroht ist und dabei eine Verbindung unterbrochen wird, entsteht ein extremer Notfall, den die Psyche mit einer überwältigenden Kraft, eben einer Psychose, einem Wahn, einer Krise, zwangsweise überbrückt. Bei einer Depression oder einem Burnout ist das

auch in dieser Art sichtbar, wenn man auf die Energie achtet.

Es ist eine absolute Notwendigkeit für jeden suchenden Menschen, bewusst zu werden, zu verstehen, worum es geht im Leben und daran zu arbeiten. Ein wichtiges Werkzeug zu Selbsterkenntnis, Lebenssinn, Psychohygiene, Ethik, Philosophie, Selbstheilungskraft und Gesundheit. Auch das Bild, das wir uns von uns selbst, von der Welt und dem Übergeordneten, dem Geistigen machen. Hier muss man anfangen aufzuräumen, Übersicht erlangen durch interdisziplinäres Denken, die Sache richtig angehen, die eigene Perspektive erkennen. Es ist der von mir wärmstens empfohlene Anfangspunkt für das Aufwachen und für die Arbeit an sich selber. Die einfachste und logischste Verständnishilfe.

Es stellte sich heraus, dass die meisten Menschen, die von psychischen Problemen betroffen sind, ständig unter Vermischung und Verwechslung der Perspektive der Dimensionen zu leiden haben. Viele der sogenannten schwierigen Menschen leiden an diesem Fehler: sie sind nicht sich selber.

°Das Geheimnis der Veränderung: Fokussiere all deine Energie nicht auf das Bekämpfen des Alten, sondern auf das Erschaffen des Neuen!

*Sokrates*

°Was du suchst, Wanderer, ist stets in dir, fürchte, es unterwegs zu verlieren.

*Russische Weisheit*

° Man wird des Weges geführt, den man gewählt hat

°Es ist ein Jammer, dass die Dummköpfe so selbstsicher sind und die Klugen voller Zweifel.

°Dummheit ist nicht wenig wissen, auch nicht wenig wissen wollen.  
Dummheit ist glauben, genug zu wissen.

*Konfuzius*

Jeder sollte lernen damit umzugehen, bei sich selbst und bei den Anderen. Im Umgang mit jemandem, der halt nicht besonders schlau ist, kann uns Einfühlungsvermögen und Toleranz abverlangt werden, und dabei kann man üben, etwas einfach zu akzeptieren, wie es ist.

- Man kann einen Menschen nicht ändern, sondern nur einladen, ermutigen und inspirieren.