

Burnout, Depressionen und der Suizid können verhindert werden,
wenn die Menschen rechtzeitig richtig aufgeklärt sind,
über Heilung und Prävention

GERHARD HUBER

ehem. Betroffener, heute Vortragender, Berater, Coach und Wegbegleiter

Gerhard Huber, A-9560 Feldkirchen, Haydnstraße 13,
E-Mail: info@gerhardhuber.net, Web: www.gerhardhuber.net
Tel.: +43/660/68 54 009

Inhalt

Vorwort

Kapitel 1

Unterschied Erschöpfung - Burnout

Mit was Burnout und Depressionen immer zu tun haben

Kapitel 2

4 wichtige Botschaften

1. Botschaft: Keine Versager!!!
2. Botschaft: Bitte reden, reden und noch einmal reden!!!
3. Botschaft: Man muss es nicht alleine durchdrücken!!!
4. Botschaft: Es gibt für alles Lösungen!!!

Kapitel 3

Tatsache ist, dass mir viele Dinge geholfen haben

Kapitel 4

Wie Heilung und Prävention passieren

- 1) Annehmen und akzeptieren
- 2) Stellen Sie sich Ihrer Angst, zumindest irgendwann einmal, es wird Sie befreien
- 3) Finden Sie Formulierungen, die Ihnen den Druck und den Stress nehmen (es gibt auch keinen positiven Stress)

- 4) Geben Sie sich Zeit für Ihre Heilung, die Sie brauchen – Heilung braucht Zeit!
- 5) Tun Sie, was IHNEN gut tut!
- 6) Tun Sie die Dinge nicht mehr aus dem Kopf, sondern lernen Sie wieder Ihrer Intuition, Ihrem Bauch, Ihrem Gefühl, Ihrem Herzen zu vertrauen
- 7) Wie die richtigen Dinge von alleine auf Sie zukommen
- 8) Lassen Sie los!
- 9) Die Orthomolekulare Medizin: Geben Sie Ihrem Körper das, was er braucht, um gesund werden zu können und um gesund bleiben zu können – Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme in hohen Dosierungen
- 10) Die 4 Gefühlserzeuger in Ihrem Gehirn:

Serotonin, die Gamma Amino Buttersäure (GABA), die Katecholamine (Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin) und die Endorphine

Sie brauchen Serotonin für

Sie brauchen die Gamma Amino Buttersäure (GABA) für

Sie brauchen die Katecholamine (Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin) für

Sie brauchen die Endorphine für

Sie brauchen die Schilddrüse für

Sie brauchen die Nebennierenhormone für

Sie brauchen Ihren Darm für

Nährstoffmängel und ihre Auswirkungen auf unseren Körper und auf unser Gehirn

Achtung bei Mikronährstoffen

Kapitel 5

Keine Angst, Sie werden nicht sofort krank!

Kapitel 6

Atmen Sie bewusst tief ein und tief aus und vergessen Sie alles Komplizierte. Je einfacher die Dinge, die Sie tun, desto hilfreicher und desto wirksamer und

Weniger ist mehr („Selbst im Nichtstun bleibt Nichts ungetan“)

Kapitel 7

Wichtige Tools bei Burnout und Depressionen sind u.a. Entspannungstechniken, Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga, richtige Ernährung, Bewegung usw. usf., doch

Kapitel 8

Wie Heilung und Prävention wirklich passieren - Wie Sie gesund werden, gesund bleiben und wie dauerhaft wirksame Prävention tatsächlich aussieht

Die Stimme in Ihrem Kopf: Beispiele

Beispiel 1: „Nur Leistung zählt“

Beispiel 2: „Was werden wohl die anderen eventuell über mich sagen oder über mich denken“

Beispiel 3: „Dem Frieden zu liebe nichts zu sagen und dem Frieden zu liebe nichts zu tun“

Grenzen setzen

Grenzen setzen in der Familie

Setzen Sie nie Grenzen in der Emotion!

Stellen Sie Konsequenzen in Aussicht und ziehen Sie diese durch!

Heilung und Prävention bedeuten also

Kapitel 9

Die größten Heilkräfte sind: Die Natur, das Vertrauen, Urvertrauen und der Glaube. Der Glaube an Gott (Allah, Manitu, Jehova, Shiva) und der Glaube an sich selbst

Gehen Sie in die Natur hinaus, leben Sie im Hier und Jetzt, denn das ist wesentlich mehr, als nur ein paar Vögel zwitschern zu hören

Wie Sie zu den richtigen Lösungen kommen, unabhängig davon, ob im Beruf, Privatem oder sonst wo

Die Langsamkeit, das Bügeln und das Leben im Hier und Jetzt

Finden Sie eine Tätigkeit, die Sie voll und ganz vereinnahmt

Die größten Heilkräfte sind das Urvertrauen, der Glaube und wie Sie zu ihnen kommen

Kapitel 10

SIE SCHAFFEN DAS!!!

Kapitel 11

Abschließend für Angehörige, was Ratschläge, obwohl bestimmt nur gut gemeint, bewirken und was hilft

Kapitel 12

Die Irrtümer der Schulmedizin bei Burnout, Depressionen & Co.

Medikamente, Antidepressiva, SSRI`s (Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer) und Schlaftabletten

Vergessen Sie Ihre Strukturen

Glauben Sie nicht, dass die Depression ein Teil von Ihnen ist und dass Sie mit Ihrem Burnout und Ihrer Depression leben lernen müssen!

In extremen Situationen keine Entscheidungen treffen?

Sie müssen sich nicht viele, kleine Ziele setzen

Unser Gehirn soll angeblich das Wort „nicht“ nicht erkennen?

Keine Heilung bei vererbter Depression???

Es gibt keinen positiven Stress – ersetzen Sie bitte den Stress durch andere Eigenschaften, die Sie in Ihrem Leben wirklich weiterbringen

Positiv denken ist nett, bringt Ihnen aber nichts.....

Es geht immer irgendwie weiter! Es gibt immer einen Weg! Wenn sich eine Türe schließt, geht woanders eine andere Türe auf!
Doch

Kapitel 13

Druck, Stress bei anderen psychischen Erkrankungen wie z.B. der Bulimie, dem Borderline Syndrom, bei der posttraumatischen Belastungsstörung und bei der bipolaren Erkrankung

Vorwort

Vielen herzlichen Dank, dass Sie sich für dieses Thema und für dieses Buch entschieden haben.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Heilung bei Burnout und Depressionen geschieht und wie dauerhaft wirksame Prävention tatsächlich aussieht. Und auch, warum, obwohl jeder Mensch einzigartig ist, mit eigenen Gefühlen, mit eigenen Emotionen, mit eigenem Wissen und mit eigenen Lebenserfahrungen, trotz alledem Heilung bei Burnout und Depressionen bei allen Menschen auf die komplett gleiche Art und Weise geschieht, und dass dauerhaft wirksame Prävention auf die komplett gleiche Art und Weise geschieht, wie Heilung geschieht.

Ich hätte dies jetzt rein in Form einer punktuellen Aufzählung machen können, oder ausschließlich in Form meiner Geschichte oder auch in einer Kombination von beiden. Und ich habe mich entschlossen, es in Form einer Kombination von beidem zu machen, weil es auf diese Art und Weise viel einprägsamer ist, wirkungsvoller und auch viel authentischer ist und auch viel besser beschrieben werden kann.

Ich wollte mit diesem Buch absichtlich auch kein emotionales Buch schreiben. Wenn Sie die emotionale Version haben möchten, finden Sie diese in meinen ersten beiden Büchern über Burnout und Depressionen. Allerdings finden Sie dort keine Auflistung der einzelnen Punkte, sondern die Heilung ausschließlich in Form meines persönlichen Weges.

Auf jeden Fall wünsche ich Ihnen ganz viel Freude beim Lesen und dass Ihnen dieses Buch helfen mag.

Kapitel 1

Einleitung

Unterschied Erschöpfung – Burnout

Bei Burnout wird ja immer von Erschöpfung und Erschöpfungszuständen gesprochen und das ist meiner Meinung nach ein Mitgrund, warum Burnout verniedlicht und verharmlost wird. Daher möchte ich gleich zu Beginn einmal klarstellen, was eine Erschöpfung ist, also, wann bin ich erschöpft und wann habe ich ein Burnout.

Erschöpft bin ich, wenn ich zum Beispiel ein Fußballmatch über 90 Minuten plus eine 30 minütige Verlängerung, sprich 120 Minuten, übersetzt 2 Stunden, von der ersten Sekunde bis zur letzten Sekunde voll durchgekämpft habe, dann bin ich erschöpft. Erschöpft bin ich, wenn ich einen Marathon in 2 Stunden 30 Minuten gerannt bin oder wenn ich einen Triathlon absolviert habe. Wenn ich 500 Kilometer mit dem Fahrrad gefahren, die Tour de France, den Giro d'Italia, das Race accross America, dann bin ich erschöpft. Aber ein Burnout habe ich, wenn ich körperlich tot bin, geistig tot bin, seelisch tot bin, emotional tot bin. Körperlich tot zu sein bedeutet keine Kraft zu haben, für nichts, für gar nichts. Nicht mehr die Kraft zu haben, um es aus dem Bett heraus zu schaffen, nicht mehr die Kraft zu haben, es in das Gewand hinein zu schaffen, nicht mehr die Kraft zu haben, sich die Zähne putzen zu können und das ist kein Hirngespinnst, es geht zu diesen Zeiten tatsächlich nicht.

Geistig tot zu sein bedeutet nicht mehr lesen zu können, sich nicht mehr konzentrieren zu können, sich nichts mehr merken zu können, es bedeutet Sachen zu vergessen, alltägliche Sachen zu vergessen. Es bedeutet in dieser Zeit unter Demenz, unter Alzheimer zu leiden. Nicht mehr zu wissen, dass ein Computer ein Computer ist, nicht mehr zu wissen, dass eine Gartenmauer eine Gartenmauer ist, nicht mehr zu wissen ist Salz Pfeffer oder Pfeffer Salz.

Ich war in dieser Zeit aber nicht nur körperlich tot und geistig tot, ich war in der Zeit auch emotional tot, d.h. ich habe auch nichts mehr empfinden können, für nichts, für niemanden. Ich habe auch für meine Frau und für meine Kinder nichts mehr empfinden können, weil ich in dieser Zeit eigentlich gar nicht mehr gelebt habe. Weil ich in dieser Zeit ein lebender Toter oder ein toter Lebendiger, ein Zombie war. Und

es wundert mich nicht, wenn sich dann so viele und immer mehr Menschen das Leben nehmen, es wundert mich nicht. Denn in diesen Zeiten hat man körperliche Schmerzen, geistige Schmerzen, seelische Schmerzen, emotionale Schmerzen und das von in der Früh, den ganzen Tag, am Abend und in der Nacht auch noch und das Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat, Jahr für Jahr. Dann wundert es mich nicht, wenn sich so viele Menschen irgendwann das Leben nehmen. Und DAS ist der Unterschied zwischen einer Erschöpfung und einem Burnout.

Mit was Burnout und Depressionen immer zu tun haben

Burnout und Depressionen haben immer, absolut immer, mit Druck und Stress zu tun, mit extremen Druck und extremen Stress, nicht nur über eine Woche oder über 3 Monate, nein, über Jahre. 2 Jahre, 3 Jahre, 5 Jahre, 10 Jahre, 20 Jahre, oftmals sogar noch über viel längere Zeit, unabhängig davon, woher dieser extreme Druck und extreme Stress kommen. Dieser extreme Druck und extreme Stress können kommen vom Beruf, von der Arbeit, der Schule oder von der Familie, der Beziehung, den Freunden, der Gesellschaft, der Mode oder einer Kombination von all diesen Dingen, und mit Sinnlosigkeit. Wenn man irgendwann einmal erkennt, dass das, was man tut, sinnlos ist. Dass man gegen Windmühlen ankämpft und überhaupt gar keine Möglichkeit der Veränderung hat. Dass man sogar Vorschläge hätte, Ideen, Lösungen, wie es für alle Beteiligten leichter und einfacher sein könnte, aber man nicht gehört wird. Man aber nicht nur nicht gehört wird, sondern belächelt wird, kritisiert, denunziert, gemobbt wird.

Anderes Beispiel von Sinnlosigkeit: Ich habe unlängst ein Gespräch mit einem Vorstandsdirektor einer Bank gehabt, in dem er erklärt hat, dass er, wenn er morgens aufsteht, ohne dass er nur irgendetwas getan hat, jedesmal bereits mit einem Bein im Gefängnis ist. Er hat gesagt, sie bekommen heute in den Banken, aber das ist nicht nur in den Banken so, das ist heute in jeder Branche so, nur mehr Auflagen, Auflagen, Auflagen, Regeln, Regeln, Regeln, Gesetze, Gesetze, Gesetze. Er hat gesagt, er ist den ganzen Tag nur mehr damit beschäftigt, Auflagen, Regeln, Gesetze in die Bank zu implementieren und nach Auflagen, Regeln, Gesetze zu leben, ob die jetzt Sinn machen oder nicht, spielt überhaupt gar keine Rolle und er kann so nicht mehr und er möchte so nicht mehr und er würde am liebsten, wortwörtlich, den ganzen „Krempel“ hinschmeißen.

Und das ist es, diese Auflagen, Regeln und Gesetze legen sich wie Schlingen um die Hälse der Menschen, der Mitarbeiter, der Unternehmen – wir dokumentieren und strukturieren uns heute auch zu Tode. In den Krankenhäusern, den Kliniken, in der Altenbetreuung, der Behindertenbetreuung, das fängt bereits im Kindergarten und in der Volksschule an usw. usf. – also diese Auflagen, Regeln, Gesetze legen sich wie Schlingen um die Hälse der Menschen, der Mitarbeiter, der Unternehmer und Unternehmen, werden immer enger und enger zusammengezogen und nehmen uns immer mehr die Luft zum Atmen, für Lösungen, zum Existieren.

Aus diesen Gründen ist es für jeden einzelnen Menschen auf der ganzen Welt so wichtig zu wissen, um in kein Burnout und in keine Depression geraten zu müssen, wo passiert in meinem Leben vollkommen unnötiger Druck und unnötiger Stress (es gibt auch keinen positiven Stress) und wo passiert Sinnlosigkeit. Und wenn ich Vater, Mutter, Elternteil bin, ist es wichtig zu wissen, wo passiert im Leben meiner Kinder vollkommen unnötiger Druck und unnötiger Stress und wo passiert Sinnlosigkeit. Und wenn ich Unternehmer bin, dann ist es sinnvoll sich zu fragen „Wo passiert in meinem Unternehmen vollkommen unnötiger Druck und unnötiger Stress und wo Sinnlosigkeit und wo im Leben meiner Mitarbeiter“.

Kapitel 2

4 wichtige Botschaften an Betroffene, deren Lebenspartner und Familien wie überhaupt an alle

Botschaft 1: Keine Versager!!!

Menschen in einem Burnout und in einer Depression fühlen sich in der Zeit als komplette Versager. Ich habe in der Zeit auch geglaubt, dass ich der größte Versager auf der ganzen Welt bin. Es gibt keinen größeren Versager als mich. Wichtig: Es gibt keinen Versager! Ich bin kein Versager und kein anderer ist ein Versager, der in ein Burnout und/oder in eine Depression geraten ist. Keiner hat versagt! Ich habe nicht versagt und kein anderer hat versagt. Keiner ist ein Versager! Es haben sich einfach Dinge in unser Leben eingeschlichen, die haben wir nicht erkennen können. Daher ist auch das Wissen darüber so wichtig.

Botschaft 2: Bitte reden, reden und noch einmal reden!!!

Ich bitte jedem, der in ein Burnout und/oder in eine Depression geraten ist oder sich auf dem Weg in ein Burnout befindet bzw. um ein Burnout und eine Depression im Vorfeld schon verhindern zu können, bitte reden Sie. Reden Sie. Reden Sie mit dem Lebenspartner, mit den Eltern, den Kindern, einem Arzt, einem Therapeuten, einem guten Freund, einer guten Freundin, mit mir, egal, mit wem auch immer. Machen Sie bitte nicht den gleichen Fehler, wie ich ihn gemacht habe. Ich weiß erst heute, was ich meiner Frau, meinen Kindern, meiner Familie und letztendlich auch mir selbst damit angetan habe, in dem ich nicht gesprochen habe. Ich weiß, wir Männer können nicht reden und über Gefühle schon gar nicht. Bevor wir Männer über Gefühle reden, lassen wir uns lieber die Zunge herausschneiden (was natürlich auch seine Gründe hat, die es zu erkennen und zu verändern gilt).

Ich habe in dieser Zeit dieses typische, lächerliche männliche Verhalten, obwohl nur gut gemeint, doch wie schon geschrieben vollkommen kontraproduktiv für alle Beteiligten, an den Tag gelegt. Ich wollte meine Probleme nie auf meine Familie

übertragen, ich war immer gewohnt, meine Probleme alleine auf die Reihe zu bekommen und habe, wenn meine Frau Sabine mich gefragt hat, was mit mir los sei, immer nur geantwortet „Alles bestens, alles in Ordnung“. Klar, sie hat natürlich mitbekommen, dass es so nicht ist, das ganz vieles mit mir nicht stimmt. Sie hat mir irgendwann einmal später gesagt, dass, wenn sie mir, wenn ich in der Früh zu Fuß in die Bank zur Arbeit gegangen bin, aus dem Schlafzimmerfenster nachgesehen und sich die Frage gestellt „Wird er heute zurückkommen? Wird er heute zurückkommen?“. Wie gesagt, erst heute weiß ich, was ich meiner Familie damit angetan habe. Daher bitte reden Sie. Und die sich daraus ergebende dritte, wichtige Botschaft ist:

Botschaft 3: Man muss es nicht alleine durchdrücken!!!

Und sei es auch noch so arg und noch so schlimm. Daher hat man ja einen Lebenspartner, eine Familie, Opa, Onkel, Tante, einen guten Freund, eine gute Freundin, einen Arzt. Und die vierte Botschaft ist:

Botschaft 4: Es gibt für jedes Problem Lösungen!!!

Auch wenn das Problem noch so groß erscheinen mag oder auch tatsächlich ist, es gibt Lösungen. Es gibt für alles Lösungen. Freilich, es gibt auch Zeiten im Zuge eines Burnouts und einer Depression und sehr oft auch in der Zeit davor, da kann man das nicht erkennen, da kann man keine Lösungen erkennen, keine Heilung, keine Besserung, nichts, da besteht man nur aus Leid und Schmerz und dort wo kein Leiden und kein Schmerz ist, da ist ein riesengroßes schwarzes Loch, das einen immer mehr und mehr verschlingt. Doch wie schon geschrieben, es gibt Wege da heraus. Es gibt Wege der Heilung und der Gesundheit. Es gibt Lösungen.

Also: man/frau ist kein Versager, bitte reden, reden und noch einmal reden, man muss es nicht alleine durchdrücken und es gibt für alles Lösungen.

Und ebenso wichtig ist auch zu wissen, dass auch das Gedächtnis, die Kraft, die Energie, das Fühlen, die Lebensfreude wieder zurückkommen, auch wenn man das in gewissen Phasen nicht glauben kann, aber es ist so.

Kapitel 3

Tatsache ist, dass mir viele Dinge geholfen haben!

Ich möchte hier an erster Stelle meine Familie, meine Frau, meine Kinder erwähnen, die jederzeit für mich da waren, obwohl es für meine Familie der gleich schwere Weg war, wie er für mich war, d. h., dass auch meine Familie in der Zeit an ihre Grenzen gekommen ist und über ihre Grenzen gekommen ist, weil auch niemand annehmen darf, wenn jemand in der Familie die Diagnose Burnout und/oder Depressionen erhält, dass der Rest der Familie gleich weitermachen und seine geforderten Leistungen im Alltagsleben, im Berufsleben, in der Schule, wie bisher erbringen kann, das geht gar nicht, das ist ein Ding der Unmöglichkeit.

Und obwohl ich meine Familie eine ganz lange Zeit bewusst gar nicht mehr habe wahrnehmen können, weil es mir so schlecht gegangen ist und weil ich auch selbst nicht gewusst habe, was da mit mir passiert, dass ich mit den kleinsten Kleinigkeiten total überfordert bin, dass ich überhaupt nichts mehr auf die Reihe bekomme, und weil ich auch so viele Medikamente bekommen habe, doch im Unterbewusstsein habe ich bestimmt registriert, DAS da irgendjemand da ist für mich. Und wissen wir heute mehr denn je um das Kräfteverhältnis zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Es war auch total wichtig für mich, in einem Krankenhaus, in einer Klinik gewesen zu sein, dass ich Ärzte und Therapeuten um mich gehabt haben, die gewusst haben, was ist zu tun und was ist nicht zu tun und ich wäre heute nicht hier, wo ich jetzt bin, wenn ich diese Hilfe nicht gehabt hätte.

Wie geschrieben, viele Dinge kann man im Zuge eines Burnouts und einer Depression nicht erkennen, keine Lösungen, keine Gesundheit, keine Heilung. Und es gibt auch diese Perspektivenlosigkeit. Da hat man keine Perspektive. Da hat man null Perspektive. Da will man nur, dass es endlich vorbei sein soll und sei es sogar das eigene Leben. Doch auch da ist ganz wichtig zu wissen, auch diese Perspektivenlosigkeit, sie geht vorbei, sie geht wirklich vorbei. Beim Einen früher, beim Anderen später, aber sie geht vorbei. Sie geht wirklich vorbei. So wie sie bei mir vorbeigegangen ist, geht sie auch bei jedem anderen vorbei. Das ist ganz sicher so. Freilich muss man dafür auch etwas tun. Ohne eigenes Zutun geht es nicht. Und es braucht Zeit. Es ist auch bei mir nicht von einem Tag auf den anderen gegangen.

Kapitel 4

Wie Heilung und Prävention passieren

1) Annehmen, akzeptieren

Und die persönliche Heilung und persönliche Prävention beginnen bei jedem Einzelnen einmal damit, nicht mehr gegen den Ist-Zustand anzukämpfen, sondern ihn anzunehmen und zu akzeptieren. Denn wenn Sie den Ist-Zustand, also das, was ist, diese Situation nicht annehmen können unabhängig davon, um was es sich dabei auch immer handeln mag, um eine schwere Krankheit, einen Fehler bei der Arbeit, ein Mißgeschick in der Schule, eine verhaute Prüfung, was auch immer und permanent damit beschäftigt sind, gegen den Ist-Zustand ankämpfen, verbraten Sie nur Ihre Energie. Da können Sie nicht gewinnen. Da können Sie nur verlieren. Denn der Ist-Zustand ist wie er ist. Und wenn Sie nicht annehmen und nicht akzeptieren können, leiden Sie umsonst weiter, und zweitens treffen Sie dann immer die falschen Entscheidungen, weil Sie „es“ (die Krankheit, die Lebenskrise etc.) ja eh nicht haben.

Daher war es für mich auch, und ist es für jeden anderen auch, so wichtig, dass ich irgendwann einmal dann gelernt habe, mein Burnout und meine Depression anzunehmen und zu akzeptieren. Sie nämlich als das anzunehmen und als das zu akzeptieren, was sie auch tatsächlich sind. Das heißt, mir in dieser Situation auch ganz klar zu sagen „Ja Gerhard, du hast ein Burnout, du hast eine Depression“. Denn bis zu diesem Zeitpunkt war ich immer der Meinung gewesen: „ICH soll ein Burnout haben? ICH eine Depression haben? Nein, ich nicht, die anderen!“ Freilich, mir war klar gewesen, wenn ich in Zeiten wie diesen zugebe, dass ich ein psychisches Problem habe, dass ich unter einem Burnout und einer Depression leide, dann wäre für mich das gleichbedeutend gewesen, wie mit einem riesengroßen Stempel am Hirn durch die Gegend zu rennen. Denn das wäre für mich gleichbedeutend gewesen, dass die Menschen mit dem Finger auf mich zeigen und mir die Klappsmühle wünschen und mich verspotten.

Doch es war wichtig und richtig, dass ich es getan habe, denn ohne dieses Annehmen, ohne dieses Akzeptieren hätte es keine Heilung, keinen Millimeter Heilung für mich gegeben und wird auch für keinen anderen geben, der nicht lernt es anzunehmen und zu akzeptieren.

Und bei diesem annehmen helfen, bei diesem akzeptieren helfen, hat mir ein Erlebnis aus meiner Kindheit so sehr geholfen und ich erzähle das deshalb so gerne, weil es ein erster, riesengroßer Schritt in die richtige Richtung, in Richtung Heilung, in Richtung Gesundheit war.

„Ich bin ja auf dem Lande aufgewachsen und mein sehnlichster Wunsch war es damals, einmal ein richtiger Bauer, ein richtiger Landwirt zu werden. Deshalb war ich jedesmal der Erste im Stall und der Letzte, der den Stall auch wieder verlassen hat, hab dort bei allen möglichen Arbeiten geholfen oder bin auch nur im Weg herumgestanden, egal, wichtig für mich war, einfach im Stall gewesen zu sein. Und dann ist mir in meinen Anfängen passiert, dass ich aus einem Eimer Kuhmilch ein wenig Kuhmilch verschüttet habe, und das ist mir so nahe gegangen. Und der Bauer hat bemerkt, dass mir das so nahe gegangen ist und hat dann zu mir gesagt „Geh Gega, moch dir nix draus, es ist wie es is, es hat keinen Sinn über verschüttete Milch zu jammern“. Und genau das ist mir in der Klinik wieder eingefallen „Es ist wie es ist, es hat keinen Sinn über verschüttete Milche zu jammern. „Ja Gerhard, du hast ein Burnout! Du hast eine Depression! Du kannst die Wände hoch rennen und wieder herunter springen, du hast sie! NIMM SIE AN!“

Und auf diese Weise habe ich gelernt, sie anzunehmen und zu akzeptieren.

Kapitel 4

Wie Heilung und Prävention passieren

2) Stellen Sie sich Ihrer Angst, zumindest irgendwann einmal, es wird Sie befreien

Denn dieses Annehmen und Akzeptieren war dann die Voraussetzung dafür, dass ich dann, irgendwann einmal später, egal wann das war, das spielt auch gar keine Rolle, ist auch gar nicht wichtig, bereit war, mich meinen Ängsten zu stellen. Ich wollte irgendwann meine tiefsten Tiefen erleben.

Daher stellen bitte auch Sie sich, auch hier zumindest irgendwann einmal, Ihren Ängsten, denn es wird Sie zu tiefst befreien.

Bei mir hat es sich dann so zugetragen, und so ist es dann bei jedem anderen dann auch, der offen und bereit ist für die Veränderung, dass ich irgendwann einmal „keinen Bock“ (keine Lust) mehr auf Leiden und Schmerzen gehabt habe, weil das Leiden und die Schmerzen einfach schon viel zu lange viel zu groß waren, sodass ich dann irgendwann einmal bereit war, noch tiefer zu fallen, ganz nach unten zu gehen, meine tiefsten Tiefen zu erleben und noch viel weiter. Ich wollte irgendwann einmal wissen, wie groß kann meine innere Leere noch werden, wie groß mein schwarzes Loch, was kommt danach und gibt es überhaupt ein danach und war offen für alles, bereit für alles, man kann auch sagen, es war mir alles egal. Ich habe in der Zeit nicht mehr an morgen gedacht, nicht mehr an übermorgen. Ich habe nicht mehr gedacht, was wird in einem Jahr sein, in zwei Jahren, in fünf Jahren, in zehn Jahren, in zwanzig Jahren. Es hat für mich zu diesem Zeitpunkt keine Zukunft mehr gegeben. Ich habe zu meiner Angst, zu meinem Leiden und zu meinen Schmerzen in der Zeit gesagt „Nehmt mich! Fresset mich! Tötet mich! Es ist mir vollkommen egal! Macht mit mir was ihr wollt, egal was ihr mit mir macht! Ihr jagd mir keine Angst ein!“

Und dann ist etwas ganz Eigenartiges passiert und das ist dann von ganz alleine passiert (wie geschrieben ist das dann nicht nur bei mir so, sondern bei jedem anderen auch, der bereit ist und offen ist für die Veränderung).

Mit diesem „Bereit sein“ meine tiefsten Tiefen zu erleben, mit dieser Bereitschaft noch tiefer zu fallen, ganz nach unten zu gehen, hat es mich nicht weiter nach unten gezogen. Mit dieser Bereitschaft habe ich begonnen, mich immer mehr und mehr zu stabilisieren. Ich bin nicht mehr weiter gefallen. Dadurch ist auch die Angst in sich zusammengebrochen und damit sind das Leiden und die Schmerzen immer weniger und weniger geworden.

Mit diesem Stabilisieren ist dann auch noch - auch wieder von ganz alleine - irgendwann einmal, auch noch etwas anderes gekommen. Mit diesem Stabilisieren ist dann irgendwann einmal ein Funke Hoffnung in der Form aufgetaucht, dass ich es vielleicht doch noch schaffen könnte. Dass es für mich vielleicht doch noch einen Weg da heraus geben könnte. Ich habe den Weg da heraus noch nicht gewusst, keine Ahnung, null Ahnung, es war einfach dieser Funke Hoffnung da „Ja Gerhard, vielleicht gibt es einen Weg für dich da heraus. Vielleicht schaffst du es“. Und mit diesem Funken Hoffnung ist irgendwann auch noch etwas anderes gekommen. Mit diesem Funken Hoffnung ist irgendwann auch eine gewisse innere Ruhe gekommen. Eine gewisse innere Ruhe. Und jeder, oder jede, der selbst einmal in der Situation war, kann sich vorstellen, wie gut mir diese innere Ruhe getan hat. Sie war Balsam auf meinen Wunden.

Kapitel 4

Heilung und Prävention

3) Finden Sie Formulierungen, die Ihnen den Druck und den Stress nehmen (es gibt auch keinen positiven Stress)

Stress braucht man von Haus aus nicht und im Zuge eines Burnouts, einer Depression schon gar nicht. Deshalb ist es u.a. so wichtig, Formulierungen und Bezeichnungen zu finden, die einem den Druck und den Stress nehmen, weil Druck und Stress uns nur unserer Kräfte und unserer Energien berauben, die wir aber alle in Unmengen benötigen, um da wieder herauskommen und gesund werden zu können.

Was meine ich damit? Ich habe mir zum Beispiel kein zeitliches Ziel gesetzt, zu dem ich wieder gesund sein wollte, was jeglichen Empfehlungen widerspricht, kein Ziel zu haben. Doch, ich habe schon ein Ziel gehabt, ich wollte wieder gesund werden, doch ich habe mir kein zeitliches Ziel gesetzt. Warum? Was wäre z. B. gewesen, wenn ich gesagt hätte, ich möchte in einem Jahr wieder gesund sein und es wären 10 Monate vergangen gewesen und es hätte sich in meinem Heilungsprozess noch nichts getan, dann hätte ich mich auf diese Art und Weise nur selbst unter Druck gesetzt und Druck war wie gesagt, das Letzte, das Allerletzte, was ich in dieser Zeit gebraucht habe. Ich habe für mich in der Zeit die Formulierung gefunden:

„Gerhard, du hast keine Ahnung wie lange das dauert. Das kann in einem Monat wieder vorbei sein, das kann in drei Monaten vorbei sein. Es kann aber auch 6 Monate dauern, 1 Jahr, 3 Jahre, 5 Jahre, 10 Jahre, 20 Jahre, ich habe keine Ahnung, auch da wieder Null Ahnung. Ich weiß nur eines, ich möchte wieder gesund werden und ich werde wieder gesund werden und ich freue mich darauf, dass es schon sehr bald so sein wird“. Keinen Druck, keinen Stress.

Anderes Beispiel für andere Formulierungen finden: Wir wollen ja alle immer unser Bestes geben, was auch toll und super ist und es soll ja auch so sein. Wir wollen ja alle etwas weiterbringen, etwas bewegen. Und manchmal können wir 500 % geben, manchmal können wir 400 % geben und oft können wir nur 100 % geben, wobei „nur 100 %“ eh eine Farce ist, weil wir brauchen nie mehr wie 100 % zu geben. Und manchmal können wir 90 % geben und manchmal 80 %. Und jetzt im Zuge meines

Burnouts, meiner Depression kann ich nur 0,1 % geben, aber wenn 0,1 % mein Bestes ist, was ich geben kann, ist 0,1 % mein Bestes und ich brauche nie mehr wie mein Bestes zu geben und wenn es das ist, dass ich heute den Weg vom Schlafzimmer ins Badezimmer geschafft habe und wieder zurück, wenn das heute mein Bestes war, dann war das heute mein Bestes und ich brauche nie mehr wie mein Bestes zu geben.“

Ich habe auch gewisse Wörter und Sätze wie z. B. „ist schwer“, „geht nicht“, „schaffe ich nicht“, „ist schwierig“ usw. usf. aus meiner Sprache und aus meiner Denkweise verbannt. Allein das Wort „schwer“ hat schon eine Schwere an sich. Freilich, ich gebe Ihnen vollkommen Recht, es gibt viele Dinge, die sind brutal schwer, die sind mega-brutal schwer, doch wenn ich sage „Es ist schwer“, dann ist es auch schwer. Ich habe hier die Formulierungen gefunden „Es ist nicht so leicht“ oder „Es ist nicht so einfach“. Das hat erstens schon eine ganz andere Energie und es lässt vor allem auch immer eine Lösung offen „Es ist nicht so leicht, aber irgendwie schaffe ich das schon“, „Es ist nicht so einfach, aber irgendwie geht das schon“, und unser ganzes Leben geht es immer um Lösungen.

Um Ihrer Gedankenspirale zu entgehen, finden Sie nur ein paar wenige, jedoch aussagekräftige Sätze, die Ihnen Hoffnung, Mut, Zuversicht, eine Perspektive, Vertrauen geben, die Ihnen ein gutes Gefühl machen (nicht „Ich bin Licht und Liebe“, sondern solche, die Sie weiterbringen wie z.B. „Ich glaube, ich vertraue, ich schaffe es, mein Vater hilft mir, mein Bruder hilft mir, mein bester Freund hilft mir, Gott hilft mir, wer auch immer hilft mir. Ich kann es, Ich schaffe es usw. usf.“). Und diese Sätze, die Ihnen Hoffnung, Mut, Zuversicht und eine Perspektive geben, schreiben Sie bitte auf einen Zettel und diesen Zettel tragen Sie immer bei sich. Und immer, wenn Sie in Ihren Gedanken wieder abzudriften beginnen, dann holen Sie sich diesen Zettel hervor und lesen diese Sätze. 10 Mal, 20 Mal, 50 Mal, 100 Mal. Noch viel öfter. Immer wieder und wieder. (Sie können sie auch so immer wieder lesen). Verinnerlichen Sie diese Sätze. Spüren Sie, wie gut Ihnen diese Sätze tun. Legen Sie diesen Zettel auch unter Ihren Kopfpolster, wohin auch immer, wo er Ihnen gut tut. Auf diese Weise lernen Sie, Ihre Gedanken von da nach dorthin zu richten, von Katastrophe auf Heilung.

Kapitel 4

Heilung und Prävention

4) Geben Sie sich Zeit für Ihre Heilung, die Sie brauchen -

Heilung braucht Zeit!

So wie das Annehmen und das Akzeptieren wichtig ist, die Bereitschaft zu haben, ganz nach unten zu gehen (was dann eh nie passiert), das Finden von Formulierungen, die einen den Druck und den Stress nehmen, ist es genauso wichtig, sich mit seiner Heilung Zeit zu geben, auch wenn man zur Zeit vielleicht noch immer in dem Glauben ist, dies nicht tun zu können oder man/frau diese Wahl angeblich nicht hat, weil man vielleicht niemanden für seine Kinder hat usw. usf. Doch, hat man! Jeder hat sie! Dann muss man halt den Kindesvater, die Mutter, den Vater, die Tante, den Onkel, die beste Freundin, den besten Freund, einen Kollegen oder alle gemeinsam um Hilfe bitten und in die Verantwortung nehmen. Und wenn es sogar alle diese Optionen nicht geben sollte, was ich nicht glaube, dann bringen Sie Ihre Kinder dem Bürgermeister, dem Bundespräsidenten oder dem Bundeskanzler, das wäre der erste große Schritt, damit sich auch von gesetzlicher Seite her etwas zum Guten und zur Hilfe für die in Not befindlichen Menschen verändert.

Hören Sie bitte auch auf wissen zu wollen, wie lange Ihr Burnout, Ihre Depression dauern können, weil das nämlich kein Mensch wissen kann, Sie nicht, Ihr Arzt nicht, kein Therapeut nicht. Dies unbedingt wissen zu wollen macht wieder nur unnötigen Druck und unnötigen Stress, schafft nur unnötiges Kopfzerbrechen und kostet zusätzlich Kraft und Energie, die Sie aber für Ihre Heilung und für Ihren Genesungsprozess benötigen.

Klar, wir wollen ja alle so schnell wie nur möglich wieder gesund sein (was ja auch so sein soll und toll und lobenswert ist), doch habe ich im Zuge meines Burnouts und meiner Depression so viele Menschen kennengelernt, die sich beim Gesundwerden selbst so unter Druck gesetzt haben, dass die gar nie gesund werden können, das ist ein Ding der Unmöglichkeit. Es gilt hier ganz klar: Weniger ist mehr! Weniger ist wirklich mehr. Ungeschriebenes Gesetz ist: Je mehr Zeit Sie sich für Ihre Heilung

geben, um so schneller werden Sie gesund. Je weniger Druck und je weniger Stress Sie beim Gesundwerden haben, desto schneller werden Sie gesund. Weniger ist definitiv mehr.

Das heißt, dass es für mich damals genauso wichtig war zu lernen, mir mit meiner Heilung Zeit zu geben. Ich habe mir zu der Zeit in der Klinik irgendwann einmal gesagt „Gerhard, du hast keine Ahnung (und kein anderer hat eine Ahnung), wie lange das dauert. Das kann in einem Monat wieder vorbei sein, das kann in 3 Monaten vorbei sein. Es kann aber auch 6 Monate dauern, ein Jahr, 3 Jahre, 5 Jahre, 10 Jahre, 20 Jahre, ich habe keine Ahnung, auch hier wieder Null Ahnung, aber ich weiß nur eines, ich möchte wieder gesund werden und ich werde wieder gesund werden, ich möchte wieder arbeiten und ich werde wieder arbeiten, aber jetzt geht es einmal nicht“

und habe mir diese Zeit für meine Heilung zu geben, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben – schlechtes Gewissen ist ein massives Frauenthema - wenn mein Heilungsprozess länger dauern sollte wie von allen anderen erwartet. Kein schlechtes Gewissen zu haben. Der Bank gegenüber kein schlechtes Gewissen zu haben – also ich komme selbst ursprünglich aus dem Bankwesen, bin dort aber im Zuge meines Burnouts und meiner Depression ausgestiegen. Ich hab mir gesagt - und das ist keine Kritik oder Schuldzuweisung, sondern Fakt - diese Dummheiten, die heute im Bankenbereich passieren, das kann ich nicht mehr, das will ich nicht mehr, das tu ich auch nicht mehr, vorher sterbe ich lieber. Doch diese Dummheiten passieren heute nicht nur im Bankenbereich, heute ist ja keine Branche davon ausgenommen. Wir düsen ja alle mit 500 Stundenkilometer durch die Gegend, das kann ja nicht funktionieren und wird auch nicht funktionieren - also der Bank gegenüber kein schlechtes Gewissen zu haben, der Direktion gegenüber kein schlechtes Gewissen zu haben, dem Aufsichtsrat gegenüber kein schlechtes Gewissen zu haben, den Mitarbeitern und Kollegen gegenüber kein schlechtes Gewissen zu haben, der Familie gegenüber kein schlechtes Gewissen zu haben, den Ärzten, Therapeuten gegenüber kein schlechtes Gewissen zu haben, den Freunden gegenüber kein schlechtes Gewissen zu haben, dem Kaiser von China gegenüber kein schlechtes Gewissen zu haben. Denn zu diesem Zeitpunkt habe ich endlich einmal kapiert:

„Jetzt bin ICH einmal wichtig. Jetzt muss ich einmal auf MICH schaun. Jetzt muß ich schaun, dass ICH wieder gesund werde, dass ICH wieder klar im Kopf werde, dass ICH zu Kräften kommen, dass ICH stark werde. Denn nur dann, wenn ICH gesund bin, wenn ICH wieder klar im Kopf bin, wenn ICH bei Kräften bin, wenn ICH stark bin, kann ich für meine Familie da sein und sonst nicht“,

und habe mir diese Zeit für meine Heilung gegeben und habe es nicht so gehalten, wie so viele meiner Mitpatienten aus Krankenhaus- und Klinikzeiten. Die haben sich diese Zeit für ihre Heilung nicht gegeben, die haben sich ein schlechtes Gewissen machen lassen, die haben sich Halbkranke wieder in den Arbeitsprozess hineindrücken lassen - leider auch von gesetzlicher Seite und die gesetzliche Seite ist dem Heilungsprozess nicht dienlich, ganz im Gegenteil - mit dem Ergebnis, dass es ihnen heute noch viel dreckiger geht, wie es ihnen damals gegangen ist und denen ist es damals schon, entschuldigen Sie bitte den Ausdruck, hundebesessen gegangen. Und das wollte ich für mich vermeiden. Das wollte ich für mich vermeiden. Weil ich gewusst habe, wenn ich mir ein schlechtes Gewissen machen lasse, wenn ich mich Halbkranke wieder in den Arbeitsprozess hineindrücken lasse, dann ist es nur eine Frage der Zeit, bis ich wieder in diesen fürchterlichen Zustand bin, wenn nicht sogar in einem viel, viel schlimmeren und dann brauche ich die Zeit um gesund zu werden nicht mehr, nämlich deshalb nicht, weil es mich dann nicht mehr geben würde. Und wem wäre dann geholfen, wenn es mich nicht mehr geben würde? Niemandem wäre geholfen gewesen. Mir wäre nicht geholfen gewesen, meiner Frau wäre nicht geholfen gewesen, unseren Kindern wäre nicht geholfen gewesen, meinen Eltern wäre nicht geholfen gewesen, niemand wäre geholfen gewesen und habe mir diese Zeit für Heilung gegeben.....

Das ist ein Recht, vergessen Sie das bitte nie! Ich habe ein Recht auf Gesundheit, und ich habe auch ein Recht, die erforderliche Zeit dafür zu bekommen! Und so wie ich dieses Recht habe, haben Sie und ein jeder andere Mensch auf dieser Welt dieses Recht auch. Nur was ich im Zuge meiner Heilung irgendwann einmal auch kapiert habe ist, wenn ich in unserer heutigen, supertollen, modernen Zeit, in der es uns angeblich so gut geht wie noch nie, um meine Rechte frage, noch viel schlimmer darum bitte, wenn ich als Bittsteller auftrete, dann werden sie mir nicht zuerkannt. Daher

Fragen Sie nicht mehr um Ihre Rechte, noch viel schlimmer, bitten Sie
auch nicht mehr um Ihre Rechte, sondern lernen Sie, Ihre
Rechte einzufordern

Aus diesen Gründen und aus noch so vielen anderen mehr war es für mich auch so wichtig gewesen (und ist es für jeden anderen auch), obiges zu tun, weil ich irgendwann für mich erkannt habe, wenn ich – also ich bezeichne das, wie wir heute

wirtschaften, wie wir heute glauben, wirtschaften zu dürfen, wie wir heute glauben, weltweit wirtschaften zu dürfen, wie wir heute glauben uns in der Gesellschaft verhalten zu dürfen, ebenfalls weltweit glauben in der Gesellschaft verhalten zu dürfen, wie wir heute glauben, Politik betreiben zu dürfen, ebenfalls wie wir heute glauben, weltweit Politik betreiben zu dürfen als Dschungel - also, wenn ich in diesem Dschungel zurechtkommen, überleben möchte, dann sollte ich lernen, meine Rechte einzufordern und nicht mehr darum zu fragen, noch viel schlimmer darum zu bitten. Und ich habe das dann auch gelernt irgendwann im Laufe der langen, langen Zeit.

Freilich, es gibt diese Zeiten im Zuge eines Burnouts und/oder einer Depression, da kann man nichts einfordern, da ist man Welten und Galaxien vom Einfordern entfernt, da geht gar nichts. Da ist man wie geschrieben mit den kleinsten Kleinigkeiten total überfordert. Da kann man nichts einfordern. Doch irgendwann einmal im Laufe der langen, langen Zeit habe ich es doch gelernt und wird es für jeden anderen im Rahmen seiner Heilung, auch im Zuge seines gesamten Lebens, auch wichtig sein.

Kapitel 4

Heilung und Prävention

5) Tun Sie, was Ihnen gut tut

Wichtig: Es hat bei mir nichts sofort funktioniert, auch nicht das Einfordern meiner Rechte, überhaupt nicht. Es war für mich immer wieder ein Ausprobieren und Austesten: „Was tut mir gut, und was tut mir nicht gut“. Freilich, es ist schon richtig, jedem Menschen tut etwas anderes gut. Dem einen tut ein Spaziergang gut, dem anderen ein Buch lesen, der einen stricken usw. usf., doch letztendlich geht es immer darum, herauszufinden, was tut einem gut. Ich habe dann begonnen diese Dinge, die mir gut getan haben, so oft wie möglich zu machen - obwohl auch das mir eine ganz, ganz lange Zeit nicht möglich war, aber dann, wie es wieder möglich war, sie zu tun - und diese Dinge, die mir nicht gut getan haben, aus meinem Leben zu eliminieren. Wie geschrieben, es hat nichts sofort funktioniert. Es hat dann zwei Mal funktioniert, dafür hat es dann fünf Mal nicht funktioniert. Dann hat es drei Mal funktioniert, dafür hat es dann sechs Mal nicht funktioniert. Aber irgendwann einmal hat es begonnen immer besser zu funktionieren und irgendwann immer öfter zu funktionieren. Man kann die Spirale nach unten in Gang setzen, oder man kann die Spirale nach oben in Gang setzen. Beides ist möglich.

Ich möchte Sie bereits schon an dieser Stelle von ganzem Herzen bitten, wenn Sie irgendetwas in Ihrem Leben gefunden haben, das Ihnen gut tut, dann tun Sie es bitte immer wieder, so oft wie möglich, und das vollkommen egal, auch wenn einhunderttausendmillionen Menschen sagen „Das ist ein Blödsinn, das ist nicht wissenschaftlich erwiesen, laienhaft und nicht wirksam“, wenn Sie für sich spüren, es tut Ihnen gut, dann tun Sie es bitte immer wieder. Und genauso umgekehrt, wenn Sie für sich spüren, etwas, egal was, tut Ihnen nicht gut, dann tun Sie es bitte NICHT! Und auch da wieder, wenn einhunderttausendmillionen Menschen sagen „Das ist das Neueste vom Neuen, das Beste vom Besten, wissenschaftlich erwiesen, das müssen Sie unbedingt haben“, wenn Sie für sich spüren, es tut Ihnen nicht gut, dann tun Sie es bitte nicht.

Kapitel 4

Heilung und Prävention

6) Tun Sie die Dinge nicht mehr aus dem Kopf, sondern lernen Sie wieder Ihrer Intuition, Ihrem Bauch, Ihrem Gefühl zu vertrauen

Wir glauben heute ja alles aus dem Kopf, mit dem Verstand erklären und entscheiden zu müssen und haben so vollkommen verlernt auf unseren Bauch, auf unser Gefühl, auf unsere Intuition, auf unser Herz zu hören. Nicht der Kopf sagt was für uns das Richtige ist, sondern das sagt nur unsere Intuition, unser Gefühl, unser Bauch. Der Kopf ist dazu da, uns in die Irre zu führen.

Die Menschheit weiß heute bestimmt so viel wie noch nie seit Bestehen der Menschheit, doch sind heute auch die Probleme der Menschheit so groß wie noch nie, weil wir glauben, immer alles aus dem Kopf heraus entscheiden zu müssen. Wie gesagt, nicht der Kopf sagt, was für uns das Richtige ist, das sagt nur unsere Intuition, unser Bauch. Der Kopf ist dazu da, um uns permanent in die Irre zu führen, in die Zweifel, in die Sorge, in die Angst.

Daher war es für mich auch so enorm wichtig gewesen, von einem reinen Kopfmenschen, von einem reinem Zahlenmenschen, von einem Bankmenschen, der nur Zahlen und Analysen im Kopf hat, wieder einen halben Meter tiefer zu kommen, ins Fühlen, ins Spüren, ins Wahrnehmen. Was fühlt sich für mich stimmig, was fühlt sich für mich nicht stimmig an und was fühlt sich für mich schon gar nicht stimmig an, und habe gelernt, wieder mir und meinem Gefühl, meiner Intuition zu vertrauen. Frauen sind ganz besonders gesegnet mit dieser weiblichen Intuition, da können wir Männer ganz viel lernen von unseren Frauen, sollten wir auch tun. Und jeder, der das tut, wieder auf sein Gefühl, auf sein Innerstes zu hören, wird belohnt werden, und das ist nicht nur bei mir so, sondern bei jedem anderen auch.

Und dabei hilft einem jeden die Ruhe, die Stille, die Einsamkeit der Natur, wobei Einsamkeit nicht negativ gemeint ist, sondern ganz im Gegenteil.

Kapitel 4

Heilung und Prävention

7) Wie die richtigen Dinge auf Sie zukommen

Natürlich geht es auch immer um Existenzen, es war auch bei mir so. Wir brauchen heute einmal Geld, um Leben zu können. Ohne Geld geht es heute leider einmal nicht. Trotzdem habe ich als erstes nicht gewusst, wie ich mich und meine Familie ernähren werde, sondern ich habe als erstes gewusst, was ich nicht tun werde und das war, in die Bank zurück zu gehen. Also, wenn es sich bei jemandem so verhalten sollte, dass er oder sie als erstes weiß, was er oder sie in ihrem Leben nicht mehr möchte, bevor er oder sie weiß, was sie tun möchte (und das ist bei den allermeisten so), ist das vollkommen in Ordnung. Auch da wieder, bitte ja kein schlechtes Gewissen aufkommen lassen. Ich weiß, wir sind anders erzogen, anders gestrickt, anders konzipiert. Wir wollen heute ja alle immer gleich wissen, wie unser Leben so auszusehen hat. Wir wollen alle immer wissen, wo sind wir mit 20 Jahren, mit 30 Jahren, mit 40 Jahren, mit 50, 60, 70, 80, 90, 100 Jahren. Unser Leben muss so zack, zack, zack dahin gehen. Nein, bitte nicht. Überhaupt nicht. Ganz und gar nicht. Wichtig ist einmal zu wissen, was tut Ihnen nicht gut und was möchten Sie in Ihrem Leben nicht mehr haben. Also, wenn Sie das als erstes wissen, bevor Sie wissen, was Sie tun möchten, ist das ausgezeichnet, exzellent, auch da bitte ja kein schlechtes Gewissen aufkommen lassen.

Ich habe mir in der Zeit gesagt (die Formulierung gefunden):

„Es wird schon das Richtige passieren. Es wird schon das Richtige auf mich zukommen. Das muss ich jetzt gar nicht wissen. Jetzt ist nur einmal der Fokus auf *Gesundwerden* angesagt und sonst nichts!“

Und es ist dann eigenartigerweise das Richtige auf mich zugekommen und das ist dann nicht nur bei mir so, sondern bei jedem anderen auch. Bei mir ist halt das Bücher schreiben auf mich zugekommen. Ich bin kein gelernter Buchautor, kein gelernter Schriftsteller, ich kann das Bankgeschäft und sonst gar nichts. Heute kann ich nicht einmal mehr das Bankgeschäft, aber das will ich eh nicht mehr können. Und so wie für mich das Richtige auf mich zugekommen ist, kommt auf jeden anderen

auch das Richtige auf ihn/sie zu, was er oder sie braucht, kann oder weiterbringt in seinem Leben, in seinem Heilungsprozess, auf seinem Lebensweg, Berufsweg, wo auch immer.

Kapitel 4

Heilung und Prävention

8) Lassen Sie los

Wie schon geschrieben, ist jedes Burnout und jede Depression auch für die Familie, den Lebenspartner, die Kinder, die Eltern eine Gratwanderung, macht ihnen Angst, deshalb benötigen auch diese in der Zeit genau die gleiche Hilfe und Unterstützung wie die Betroffenen selbst.

Noch etwas, wenn jemand so eine „Geschichte“ nicht selbst gehabt hat, kann er/sie auch nicht wissen, wie es darin einem Menschen ergeht, was dieser alles durchleiden und durchmachen muss. Es kommt daher auch sehr oft zu Mißverständnissen, die jedoch vermieden werden könnten, wenn man darüber Bescheid weiß. So ist es auch in meiner Familie zu Mißverständnissen und zu Fehleinschätzungen gekommen. Das ist jetzt auch keine Kritik oder Schuldzuweisung. Ich erzähle das deshalb, weil es ganz, ganz vielen Menschen, wenn nicht sogar den allermeisten so ergeht und damit diese Dinge verhindert werden und anders gemacht werden können.

Ich habe irgendwann in der Klinik dann in etwa so eine Idee gehabt, in welche Richtung ich mich irgendwann einmal entwickeln könnte, wenn ich wieder gesund bin. Meine Familie hat damit allerdings überhaupt nichts anfangen können. Wir haben in der Zeit nur gestritten. Meine Frau Sabine hat zu mir in der Zeit gesagt, ich sei in der Klinik einer Gehirnwäsche unterzogen worden. Ich sei nicht mehr der Gerhard, der ich vorher war. Na zum Glück war ich nicht mehr der Gerhard, der ich vorher war. Zum Glück habe ich mich verändern begonnen. Doch meine Familie hat nicht verstanden was ich will und wohin ich will, und ich habe meine Familie nicht verstanden, warum sie mich nicht versteht. Und wir haben in der Zeit wie geschrieben nur gestritten. Und wir haben uns wieder einmal gestritten, nein, wir haben immer gestritten, und bis ich irgendwann einmal gesagt habe:

„Ich kann nicht mehr. Ich halte das nicht mehr aus, dieser ständige Streit. Dieser ständige Zoff. Das kostet mich so viel Kraft und Energie. Ich brauche das bisschen Kraft und das bisschen Energie für mich, damit ich da wieder herauskommen kann. Ich muss mich permanent erklären und permanent rechtfertigen, keiner glaubt mir.“ Und

dieses permanente Rechtfertigen und permanente Erklären macht einen ebenfalls leer. „Wenn das nicht aufhört, packe ich meine Koffer und ich gehe.“

Und wir haben weiter gestritten bis ich dann wirklich einmal gesagt habe „Aus, stop, vorbei. Ich gehe. Ich packe meinen Koffer und bin fort“. Habe meinen Koffer gepackt, wollte mich von meinen beiden Kindern verabschieden. Meine beiden Kinder waren aber zu dem Zeitpunkt nicht da, jetzt habe ich mich auch nicht verabschieden können. Aber heute sage ich so, zu dem Zeitpunkt, zu dem ich bereit war, von meiner Familie loszulassen, dem Liebsten, was ich jemals gehabt habe, ist irgendetwas passiert, was auch immer. Weil zu dem Zeitpunkt, zu dem ich die Koffer gepackt habe und meine Frau gesehen hat „Jetzt macht er Ernst, die Zeit der Rechtfertigungen und Erklärungen, die Zeit der Spielchen ist vorbei“, war auf einmal sie bereit, mir zuzuhören und hat versucht mich zu verstehen, wie ich dann auch bereit war, ihr zuzuhören und habe versucht sie zu verstehen. Das Ganze hat dann knapp 6 Monate gedauert, aber gemeinsam haben wir es geschafft, d. h. ich bin nicht ausgezogen.

Was habe ich da, auch da wieder intuitiv, gemacht? Richtig, ich habe intuitiv die hohe Kunst des Loslassens angewandt. So wie ich bereit war, von meiner Familie loszulassen, dem Liebsten, was ich jemals gehabt habe, indem ich meine Koffer gepackt habe, ausziehen und gehen wollte, ist die Familie verstärkt wieder zu mir zurückgekommen. So wie ich bereit war, auch von meinem Leben loszulassen – es war auch der Suizid bei mir ein massives Thema – ist das Leben wieder verstärkt zu mir zurückgekommen, heute spüre ich mich wieder. Und genau das ist es: Wenn man loslassen kann, dann lösen sich ganz, ganz viele Probleme von ganz alleine. Und wenn man von seinen Zweifeln, Sorgen und Ängsten loslassen kann, dann kommen zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Dinge und die richtigen Menschen auf einen zu, die einem auf seinem Heilungsweg, auf seinem Lebensweg, auf seinem Berufsweg, wo auch immer, wieder weiterbringen. Und das ist nicht nur bei mir so, das ist bei jedem anderen auch so. Es ist so.

Loslassen kann man auch umschreiben mit: „Es ist mir egal. Es ist mir Wurst.“ Nachdem es sehr wahrscheinlich sehr viele Menschen geben wird, die einem sagen „Es kann Dir doch nicht alles egal sein“, dann kann man es auch anders benennen wie z. B. „Es ist mir nicht mehr wichtig! Sie sind mir nicht mehr wichtig! Meine Krankheit ist mir nicht mehr wichtig! Mein Chef ist mir nicht mehr wichtig! Gewisse Menschen sind mir nicht mehr wichtig! Eine oder mehrere bestimmte Situationen in meinem Leben sind mir nicht mehr wichtig!“

Medikamente heilen nicht

Ich habe ja auch, so wie die allermeisten Betroffenen auch, eine ganz lange Zeit jede Menge an Medikamenten bekommen (Trittico, Effektin ER, Cymbalta, Zymbrexa, Halcion, Seroquel, Zoldem, Dominal forte, Atarax, Quetialan, Praxiten usw. usf.).

Gleich vorweg: Medikamente heilen nicht! Medikamente helfen jedoch im Zuge eines Burnouts, einer Depression, dass das Leiden und dass der Schmerz, die ja in diesen Zeiten enorm und oftmals kaum auszuhalten sind, nicht ganz so groß sind. Medikamente helfen uns in der Zeit, dass man ein wenig zu Kräften kommt, um den Tagesablauf einigermaßen schaffen zu können und dass man schlafen kann. Es ist zwar ein künstlicher Schlaf, aber der ist besser wie kein Schlaf.

Wir sind heute leider so auf Medikamente usw. dressiert und fixiert, erzogen, dass es daher so viele Menschen gibt, die an Antidepressiva & Co. glauben. Wenn Sie zu solchen Menschen gehören, die sich mit Medikamenten sicherer fühlen, dann nehmen Sie sie bitte weiter, gar keine Frage. Da brauchen wir keine Sekunde darüber zu diskutieren. Und gehen Sie bitte auch in ein Krankenhaus, in eine Klinik.

Sehr wohl möchte ich jedoch auch aufzeigen, und das ist sowohl meine menschliche Verpflichtung als auch meine Verpflichtung als Buchautor, das Antidepressiva & Co. nur die Symptomatik behandeln. Vergleichbar mit: Wenn Sie ein Haus haben und es brennt, Sie dann nicht die Feuerwehr rufen, sondern nur den Feueralarm abschalten. Zwar läutet die Sirene jetzt nicht mehr, doch das Haus brennt weiter. Und das machen Medikamente. Nach außen ist es scheinbar vorbei, im Inneren brennt Ihr Körper aber weiter (ist Ihr Körper weiter krank, hat er weiter seine Mangelerscheinungen) solange, bis es dann eben halt doch zur Explosion kommt bzw. das Haus vollkommen abgebrannt ist. Und das gilt es ja zu verhindern.

SSRI's (Serotonin Wiederaufnahmehemmer) und Antidepressiva erhöhen auch nicht den Serotoninwert, wie immer behauptet wird, sondern sie halten den Zustand des wenig vorhandenen Serotonins nur im aktiven Zustand, anstatt den Mangel auszugleichen und die leeren Speicher wieder aufzufüllen. Auch verlangt die Arzneimittelbehörde nur eine 6 wöchige Nachweispflicht für die Wirkungen und Nebenwirkungen von Antidepressiva, SSRI's und Co., was bedeutet, dass die Nebenwirkungen, die nach 6 Wochen auftreten und die weiteren Auswirkungen auf unseren Gehirnstoffwechsel und unseren übrigen Körper noch gar nicht bekannt sind.

Nachdem es jedoch immer um Lösungen geht, möchte ich Ihnen nachfolgend aufzeigen, wie die Biologie in unserem Körper, auch unser Gehirnstoffwechsel, die durch den extremen Druck und extremen Stress irgendwann einmal aus den Fugen geraten sind, auf natürliche Art und Weise durch die Orthomolekulare Medizin wieder hergestellt werden können.

Kapitel 4

Heilung und Prävention

9) Geben Sie Ihrem Körper das, was er braucht, um gesund werden zu können - Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme in hohen Dosierungen

Irgendwann einmal haben bei mir die Medikamente ihre Wirkung verloren und das tun sie bei vielen anderen Menschen auch, zumindest irgendwann einmal, d.h., ich habe nach einer gewissen Zeit die volle Symptomatik wieder zurückbekommen. Es hat mich wieder in meine tiefsten Tiefen gezogen. Es hat dann wieder nur weg getan, oben, unten, links, rechts, außen, innen, körperlich, geistig, seelisch, emotional. Dann sind bei mir laufend die Dosierungen erhöht worden. Nach dem dies nicht gewirkt hat, bin ich nach einer Woche wieder auf andere Medikamente umgestellt worden. Irgendwann hab ich mich gefragt „Warum werde ich nach einer Woche auf andere Medikamente umgestellt, wenn sie angeblich erst nach 2 bis 4 Wochen wirken“. Das hat dann für mich nicht mehr gepasst. Das war dann nicht mehr stimmig für mich. Für eine gewisse Zeit waren Medikamente für mich total wichtig gewesen, „doch das ist jetzt vorbei, das ist jetzt ein Auslaufmodell, da muss es doch noch etwas anderes geben“.

Und ich habe auch da die richtige Lösung im Vorfeld nicht gewusst. Bitte, und das ist jetzt eine ganz wichtige Botschaft, nicht nur für hier, sondern für das gesamte Leben. Wir wollen die richtige Lösung ja immer schon im Vorfeld wissen. Bitte, kein Mensch kann im Vorfeld die richtige Lösung kennen. Die richtige Lösung im Vorfeld wissen zu wollen ist immer nur Druck und Stress. Was habe ich nur tun müssen? Ich habe nur meine Scheuklappen, die ich mein ganzes Leben aufgehakt habe, dass es nur so funktionieren kann oder nur so oder der Experte hat gesagt, es kann nur so funktionieren, nur wegtun müssen, aufmachen, offen sein, bereit sein für die Veränderung und dann passieren die Dinge, wie schon geschrieben, von alleine. Und dann ist mir schon relativ bald danach eine Klinikleiterin über den Weg gelaufen, die kommt aus der Sucht, hat 20 Jahre Klinikerfahrung, eine eigene Klinik und die sagt folgendes:

Nährstoffmängel und ihre Auswirkungen auf unseren Körper und unser Gehirn

„Alle Menschen mit Burnout und Depressionen, Angstzuständen und Panikattacken, haben aufgrund des extremen Stresses und des extremen Druckes über diese lange Zeit, einen, meistens jedoch mehrere Nährstoffmängel, d. h. da kann der Körper gewisse Botenstoffe nicht mehr bilden. Und dann kommt es genau zu den Zuständen, die ich vorher beschrieben habe, dass man mit den kleinsten Kleinigkeiten total überfordert ist, dass man überhaupt nichts mehr auf die Reihe bekommt, dass man sich nicht mehr konzentrieren kann, dass man nicht mehr lesen kann, dass man sich nichts mehr merken kann, dass man zu vergessen beginnt, dass man alltägliche Dinge zu vergessen beginnt, dass man unter Alzheimer und Demenz leidet, dass man körperlich, geistig, seelisch und emotional tot ist. Und sie macht bei allen ihren Patienten eine komplette Bestandsaufnahme, also nicht so ein 0815 Blutbild, bei dem man sagt, dass angeblich alles in Ordnung sei. Man kann leicht sagen, dass alles in Ordnung ist, wenn die wesentlichen Dinge nicht drauf sind – d. h. sie stellt diese Mängel gezielt fest und gleicht diese Mängel im Zuge einer Nährstoff- und einer Mikronährstofftherapie aus. Sie sagt deshalb Nährstoff- und Mikronährstofftherapie, weil die Mängel zu diesem Zeitpunkt bereits so groß sind, dass man sie mit der normalen Ernährung kaum bis nur sehr schwer in den Griff bekommen kann. Und sie sagt, dass man ihren Patienten zusehen kann, wie es ihnen von Stunde zu Stunde, von Tag zu Tag besser geht, wie die Kraft, die Energie, das Gedächtnis und die Lebensfreude wieder zurückkommen, um dann die eigentlichen Probleme anpacken und verändern zu können. Denn wie wollen Sie die Dinge verändern können, Ihre Probleme lösen können, Ihr Leben wieder ins Fließen bringen können, wenn Sie keine Kraft haben, keine Energie, wenn Sie nicht denken können, wenn Sie bewegungsunfähig sind, wenn Sie körperlich, geistig, seelisch und emotional tot sind?

Vorsicht Mikronährstoffe

Sie sagt aber auch Achtung, speziell bei den Mikronährstoffen. 95 % der Mikronährstoffe, die wir heute im Handel bekommen, ist das Geld nicht wert. Da geht es wieder nur um Eines, nämlich um das Geschäft. Doch es reichen die restlichen 5 % aus, die übrig bleiben, um einen Heilungsprozess in Gang setzen zu können, den man sich sonst nicht erwartet hätte. Daher ist es so wichtig, mit Mikronährstoffen nie

alleine herumhantieren, sondern sich auch da immer professionelle Hilfe in Form eines Orthomolekular Mediziners zu holen. Denn ein Orthomolekular Mediziner weiß, wie diese Mikronährstoffe aufgebaut sein müssen (chemische und künstliche Mikronährstoffe, die Sie heute überall bekommen, helfen nicht nur nicht, sondern sie schaden auf Dauer sogar Ihrem Körper), welche, wie oft, wann und wo. Weil Mikronährstoffe in Kombination mit Medikamenten genommen auch immer wieder zu Wechselwirkungen führen können und dann erreichen Sie genau das Gegenteil von dem, was Sie eigentlich erreichen möchten. Und damit es zu keinen Wechselwirkungen kommt, ist ein Orthomolekular Mediziner so wichtig, weil der kann die Mikronährstoffe so auf die Medikamente abstimmen, dass nichts passiert.

Wenn eine Nährstoff- und Mikronährstofftherapie nicht innerhalb von ein bis vier Monaten Wirkung zeigen sollte, d. h., dass in der Zeit nicht die Kraft, die Energie, das Gedächtnis, die Lebensfreude wieder zurückkommen, dann kann das entweder an den 2 Schilddrüsenhormonen liegen, an den über 30 Nebennierenhormonen, am Darm oder an den Sexualhormonen Östrogen, Progesteron und Testosteron. Daher ist es jetzt vereinfacht ausgedrückt, weil das Thema halt doch viel umfangreicher und viel komplexer ist, so wichtig, diese 4 Dinge, Schilddrüse, Nebennieren, Darm und die Sexualhormone überprüfen zu lassen, denn nicht, dass Sie sich Nährstoffe zuführen und der Körper kann sie nicht aufnehmen. Und wer überprüft all diese Dinge? Ein Orthomolekular Mediziner.

Ein Orthomolekularmediziner ist nichts Dubioses oder irgendjemand, der aus der Luft gezogen wird. Jeder Orthomolekular Mediziner ist auch ein ausgebildeter Schulmediziner, nur hat er sich im Laufe der Zeit in eine andere Richtung entwickelt. Die Orthomolekulare Medizin findet aber nicht nur bei Burnout, Depressionen und Ängsten Verwendung, sondern bei jedem anderen Krankheitsbild auch.

Die 4 Gefühlserzeuger in Ihrem Gehirn: Serotonin, GABA, die Katecholamine (Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin) und die Endorphine

Die 4 Gefühlserzeuger in unserem Gehirn, die jeder Mensch auf der ganzen Welt besitzt bzw. ausreichend besitzen sollte, sind das Serotonin, die Gamma-Aminobuttersäure (GABA genannt), die Katecholamine (das sind Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin) und die Endorphine, haben sie denn massiven Einfluß auf unseren

Gehirnstoffwechsel, auf unsere Gefühlslage wie überhaupt auf unseren gesamten Körper.

1) Sie brauchen Serotonin für

Sie brauchen, wie jeder andere Mensch auch, Serotonin, damit Sie sich wohl fühlen können, Glücksgefühle empfinden können, damit Sie Appetit haben und damit Sie schlafen können, denn aus Serotonin wird Melatonin produziert und Melatonin brauchen Sie, damit Sie schlafen können. Bei Menschen mit Burnout und Depressionen, Angstzuständen und Panikattacken, Phobien, Zwängen, Reizbarkeit, Aggressionen, ist z. B. der Serotoninwert komplett am Boden. Und diesen Serotoninwert können Sie dort hin bekommen, wohin er gehört, nämlich nach oben und zwar mit der **Aminosäure Tryptophan** (oder auch mit 5-HTP (in der Fachsprache 5-Hydroxy-Tryptophan und ist die direkte Vorstufe zum Serotonin) und mit Vitamin B1 und Vitamin B6.

Aminosäuren sind nicht Künstliches, Aminosäuren sind die Bausteine unseres Lebens. Ohne Aminosäuren kein Leben. Die Aminosäure Tryptophan ist z. B. enthalten in Nüssen (Cashew Nüssen, Macadamia Nuss, Erdnüssen, Walnüssen, Haselnüssen), im Käse (Camembert, Brie, Emmentaler, Edamer), in Hühnereiern, Quinoa, Amarant, Haferflocken, Kakao. Der menschliche Körper benötigt 6 mg Tryptophan pro Kilogramm Körpergewicht. Das bedeutet für eine 60 kg schwere Person: $60 \times 6 = 360$ mg Tryptophan und für eine 70 kg schwere Person $70 \times 6 = 420$ mg Tryptophan. Und genau diese Menge Tryptophan ist enthalten in zehn Dekagramm Nüssen oder in zehn Dekagramm Käse oder einer Kombination von diesen.

Und ich habe in der Zeit unter anderem, was glauben Sie wohl, was begonnen? Richtig, ich habe in der Zeit begonnen ganz viele Nüsse zu essen. Unser Körper ist genial, er führt uns genau zu dem, was wir brauchen, nur wir haben leider verlernt auf die Sprache unseres Körpers zu hören. Ich habe dann begonnen Butterbrote und Käsebrote zu essen. Ein Bauernbrot, ganz viel Butter und Käse drauf. Ich weiß, viele werden jetzt rufen „Hilfe, Cholesterin!“. Bitte vergessen Sie das mit dem Cholesterin. Die Cholesterin Geschichte ist eine der größten Räubergeschichten, die uns aufgetischt werden. Wir brauchen Cholesterin. Cholesterin ist bei sämtlichen Körperprozessen beteiligt. Wir brauchen Cholesterin für die Bildung unserer Zellmembranen, wir brauchen Cholesterin für die Gehirnbildung unserer Babys, wir brauchen Cholesterin für unseren Gehirnstoffwechsel – jedes Burnout und jede Depression sind auch eine Gehirnstoffwechselveränderung. Wenn Sie zu wenig

Cholesterin haben, kann Ihr Gehirnstoffwechsel nicht funktionieren – also, wir brauchen Cholesterin.

Bis in die achtziger Jahre war ein Cholesterin Referenzwert von 300 normal. Dann hat man in den achtziger Jahren, ohne es durch eine wissenschaftliche Studie bestätigt zu haben, den Cholesterinwert von 300 auf 200 herabgesenkt, mit dem Ergebnis, dass 85 % der Bevölkerung auf einmal einen zu hohen Cholesterinwert gehabt haben. Den Run auf die Cholesterinsenker können Sie sich vorstellen. So macht man sich Kundschaften. Doch wie schon geschrieben, wir brauchen Cholesterin.

Ich bin dann ja auch selbst den Weg der Orthomolekularen Medizin gegangen, wobei mir mein Orthomolekular Mediziner erklärt hat, dass wir alle dann körperlich, geistig, seelisch und emotional am stärksten und am widerstandsfähigsten sind bei einem Cholesterinwert zwischen 250 und 350. Und Prof. Apfelbaum aus Paris geht sogar noch einen Schritt weiter, der sagt, wer einen Cholesterinwert von unter 400 hat, soll sich um seinen Cholesterinwert gar nicht kümmern, sondern das Leben einfach nur genießen. Und das dürfen Sie auch Ihrem Hausarzt sagen.

**Mut zum selbstständigen Denken!
Mut, sich selbst Gedanken zu machen!**

Und das habe ich im Zuge meiner Heilung auch gelernt und empfehle es jedem anderen auch zu tun, damit er wirklich gesund werden und auch gesund bleiben kann, wieder den Mut zu haben, für sich selbst ins Denken kommen, sich selbst Gedanken zu machen. Sich nicht mehr den Luxus zu leisten, der in Wirklichkeit gar kein Luxus ist, andere, sogenannte Experten für sich denken zu lassen. Denn was ist, wenn Sie andere für sich denken lassen? Wenn Sie andere für sich denken lassen, dann sind Sie so leicht zu steuern und so leicht zu manipulieren, können so leicht ausgenutzt werden und sind ganz bestimmt auch schon ausgenutzt worden. Daher Mut eigene Gedanken zu haben. Mut zum selbstständigen Denken. Mut auch sogenannte Expertenmeinungen zu hinterfragen. Und jeder, der das tut, wird belohnt werden, jeder. Das ist nicht nur bei mir so gewesen, sondern wird bei jedem anderen auch so sein. Es wird damit eine wunderschöne Entdeckungsreise losgetreten, die einem wirklich dauerhaft weiterbringt in seinem Leben.

Desweiteren ist Serotonin auch für die HIES-Säure (Hydroxyindolessigsäure) von enormer Bedeutung. Die HIES-Säure ist eine für das Gemüt unerlässliche Substanz.

Die HIES-Säure weiter zu reduzieren wie z. B. SSRI's (Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer) es tun, führt zu Gewalt und zu Gewalttätigkeiten, sich selbst gegenüber und anderen gegenüber. Viele Verfahren sind allein schon deshalb in den Vereinigten Staaten von Amerika anhängig. Daher kann ich nicht oft genug auf die enorme Wichtigkeit von den Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen, Aminosäuren, Enzymen hinweisen. Nochmals, ich meine keine chemischen Vitamine. Um die machen Sie wie geschrieben am besten einen großen Bogen.

Serotoninfördernd ist auch die SONNE. Wir alle spüren, wie gut uns die Sonne tut. Die Sonne ist auch unsere Himmelsapotheke. Sie sollten so oft wie nur möglich in die Sonne gehen.

Serotoninfördernd ist auch BEWEGUNG. Bitte kein Sport, und Leistungssport schon gar nicht, weil dieser auf Leistung ausgerichtet ist und wieder in Druck und Stress ausartet. Eine Stunde, zwei Stunden walken, eine Stunde locker laufen ist ideal.

Serotoninraubend ist z. B. Zucker. Ein, zwei Eckchen Schokolade, kein Problem. Tut es der Seele gut, tut es dem Körper gut, aber bitte nicht kiloweise.

Serotoninraubend ist auch übertriebener Alkoholkonsum. Ein, zwei Gläschen Wein oder ein kleines Bierchen, kein Problem auch hier wieder, aber bitte nicht literweise.

Serotoninraubend ist auch übertriebener Zigarettenkonsum. Ein, zwei Genußzigaretten, wenn es Genußzigaretten sind, kein Problem, aber bitte eben nicht schachtelweise.

Wenn es von der Kraft und der Energie her möglich ist und Sie das Gefühl haben, es geht, und Sie sich einmal oder öfters so richtig auspowern wollen, weil es Ihnen gut tut, dann tun Sie es. Powern Sie sich so richtig aus. Es macht ein super Gefühl. Es gibt aber auch Zeiten, da kann man/frau sich nicht auspowern, da ist man schon ausgepowert. Da geht gar nichts. Auch nicht die kleinste Kleinigkeit. Da ist man wie geschrieben körperlich, geistig, seelisch und emotional tot. Da ist man bewegungsunfähig. Also bitte diese Zustände nicht zu verwechseln. Wenn Sie die Kraft haben, sich auspowern zu können, dann sind Sie aus Ihrer ganz tiefen Depression bereits herausen bzw. noch nicht in dieser tiefen Depression gefangen.

Und auch wenn Ihnen Ungerechtigkeiten widerfahren sind, Sie leiden und Ihnen Schmerzen zugefügt worden sind, wenn Sie voller Verzweiflung sind, vielleicht auch

voller Wut, Haß, Zorn, Aggression und/oder Trauer sind, dann lassen Sie bitte nach Möglichkeit alle diese Gefühle und Emotionen heraus. Behalten Sie bitte diese Gefühle und Emotionen nicht in Ihrem Inneren. Denn alle diese Dinge machen Sie im Laufe der Zeit nur krank. Weinen Sie, schreien Sie, brüllen Sie in der Natur, im Keller, brüllen Sie einen Baum an (der verträgt das schon), schlagen Sie auf einen Sandsack ein (bitte nie auf ein Leben einschlagen), in den Polster, wohin auch immer. Lassen Sie alle diese Dinge heraus, die Ihnen nicht gut tun. Das wird Ihnen helfen und das wird Sie befreien.

2) Sie brauchen die Gamma Amino Buttersäure (GABA) für

Um auf die Butter- und Käsebrote zurückzukommen, wobei ich eine eine richtige Bauernbutter meine und keine Becel (Becel ist die nächste Räubergeschichte). Eine richtige Bauernbutter, bei der die Tiere noch in der Natur mit der Natur gehalten werden, die ist so gesund, dass man mit dem Aufzählen der Vorteile nicht nachkommen kann. In einer richtigen Bauernbutter sind 10 unterschiedliche Vitamine enthalten, 10 Mineralstoffe, 18 Aminosäuren, 11 verschiedene Fettsäuren. Z. B. enthält Butter jede Menge an Vitamin A, welches das Schwangerschaftshormon Progesteron (auch wir Männer haben es) reguliert, welches wir dazu benötigen, damit sich unsere Gehirnzellen erholen können. Wenn wir zu wenig Progesteron haben, können sich unsere Gehirnzellen nicht erholen. Die Folge davon ist Druck, Stress, Burnout, Depression. Desweiteren enthält Butter Butyrat, das am schnellsten verbrennende Fett überhaupt. Und dieses Butyrat ist die Grundlage für unseren zweiten Gefühlserzeuger, für unser natürliches Valium in unserem Gehirn, der **GABA (Gamma Amino Butter Säure)**. Wenn Ihr GABA-Spiegel hoch ist, kann neben Ihnen eine Bombe explodieren und Sie rühren dabei nicht einmal den kleinen Finger und behalten total den Überblick, so relaxed sind Sie. Wenn Sie nicht abschalten können, Sie nicht zur Ruhe kommen können, nicht herunterkommen können, wenn Sie so gehetzt und getrieben sind, oder wenn Sie voller Zweifel, Sorgen und Ängste sind, dann haben Sie sehr wahrscheinlich einen Mangel an der Gamma Amino Buttersäure. Die Gamma Amino Buttersäure hilft auch gegen Schlaflosigkeit, Hyperaktivität und ADS.

3) Sie brauchen die Katecholamine (Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin) für

Gefühlserzeuger Nr. 3 in unserem Gehirn sind die Katecholamine. Zu den Katecholaminen gehören das Adrenalin, das Noradrenalin und das Dopamin, wobei das Dopamin die Mutter der beiden anderen ist, da es sie produziert und im Gehirn am aktivsten ist.

Wenn Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin aufgebraucht bzw. zu niedrig sind, dann schleppen Sie sich kraft- und energielos durch's Leben. Schon das morgentliche Aufstehen wird dann für Sie zu einer Kraftanstrengung sondergleichen, ist Ihnen dann oftmals gar nicht möglich, begleitet von einer tiefen Traurigkeit bis hin zur vollkommenen Lethargie. Zu niederes Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin sind auch immer die Mitursachen von Konzentrationsschwierigkeiten, von Vergesslichkeit und von ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung). Wenn Ihre Katecholamine aufgefüllt sind, dann sind Sie optimistisch, munter, hellwach, bereit für alles und jedes, dann sind Sie voller Elan und voller Tatendrang, Kraft und Energie.

Und Ihren Adrenalin-, Noradrenalin- und Dopaminspiegel bringen Sie mit der Aminosäure Tyrosin wieder dorthin, wohin sie gehören, nämlich auch hier wieder ganz nach oben. Tyrosin hat auch antidepressive, stressmindernde und konzentrationsfördernde Eigenschaften. Sie bekommen Tyrosin in der Orthomolekularen Medizin so wie GABA als eigene Aminosäure in hochkonzentrierter Form. Tyrosin und die GABA sind aber auch in eiweißreicher Ernährung wie z. B. Eier, Hüttenkäse, Fisch enthalten. Wenn Sie auf Tyrosin aus irgendwelchen unerfindlichen Gründen nicht ansprechen sollten, dann hilft eine andere Aminosäure, nämlich Phenylalanin.

Erfahrungen, in denen die Aminosäuren Tyrosin und Phenylalanin unter stressigen Bedingungen verwendet wurden, einschließlich kriegsähnlichen Bedingungen, wenn Stress auf seinem Höhepunkt ist, zeigen, dass sie beide die Adrenalin- und Noradrenalinpiegel wieder herstellen können, Kriegsneurosen und Schocks jeder Art umkehren und sogar in Extremsituationen klar denken und handeln können.

4) Sie brauchen Endorphine für

Gefühlserzeuger Nr. 4 in Ihrem Gehirn sind die Endorphine. Menschen im Zuge eines Burnouts und/oder einer Depression sind total nahe am Wasser gebaut, d.h. die Tränen fließen in einem fort und es scheint so, als ob es kein Ende gebe, oder sie werden aggressiv oder eine Kombination aus beidem. Für den Fall, dass Ihnen die Tränen in einem fort aus Ihren Augen schießen, ist es so wichtig für Sie zu wissen, dass es gar nicht Sie sind, sondern dass es diese Gehirnstoffwechseleränderung ist, die sie so reagieren LÄSST. Das ist 1) für jeden Einzelnen selbst einmal wichtig zu wissen und 2) natürlich auch für die Familie, weil ich in der Zeit ja selbst auch schon geglaubt habe, dass ich verrückt bin, weil mir wegen jeder Kleinigkeit die Tränen gekommen sind.

Andere reagieren wiederum höchst aggressiv. Die attackieren Sie, ohne dass Sie irgendetwas gesagt oder getan haben. Und auch da ist es wichtig zu wissen, das ist nicht er oder sie in der Situation, sondern es ist diese Gehirnstoffwechseleränderung, die Sie so aggressiv reagieren lässt. Das ist 1) für die Angehörigen wichtig zu wissen, damit sie die Angriffe nicht persönlich nehmen müssen, und natürlich auch für den Betroffenen selbst. Daher ist es so wichtig, den Gehirnstoffwechsel wieder zum Funktionieren zu bringen. Und wie macht man das? Die Schulmedizin ist eben im Glauben diesen Gehirnstoffwechsel mit Medikamenten wieder zum Funktionieren zu bringen, was, wie wir bereits wissen, nur Symptombehandlung ist, und die Orthomolekulare Medizin geht den Weg „Unser Körper hat die Fähigkeit sich selbst zu heilen, wenn man ihm das gibt, was er braucht. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren in hohen Dosierungen“.

Auch wenn Sie ohne Grund oft traurig sind oder wenn Sie das Gefühl haben „Sie können einfach nicht mehr“ ist dies auf einen Endorphinmangel und/oder einen Katecholaminmangel zurückzuführen.

Die Endorphine haben in jeder Hinsicht auch schmerzlindernde Wirkung und helfen auch z. B. bei Fibromyalgie und anderen chronischen und nicht zuordenbaren Schmerzen.

Daher und um Ihre Endorphine wieder nach oben zu bringen, benötigen Sie die Aminosäure Phenylalanin, die anderen 8 essentiellen Aminosäuren (Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Threonin, Valin und Tryptophan) kombiniert mit einer proteinreichen Ernährung.

Damit aber alle Ihre 4 Gefühlserzeuger in Ihrem Gehirn ständig gebildet werden können, benötigen Sie zusätzlich zu den Aminosäuren auch ausreichend Calcium, Magnesium, Vitamin D, die B-Vitamine und Omega 3 Fettsäuren. Ihre 4 Gefühlserzeuger können auch blockiert werden, wenn Ihre 2 Schilddrüsenhormone, Ihre mehr als 30 Nebennierenhormone oder Ihre 3 Sexualhormone Östrogen, Testosteron und Progesteron nicht ausreichend vorhanden sind bzw. diese nicht richtig funktionieren. Daher gilt es auch diese zu überprüfen.

Sie brauchen Ihre Schilddrüse für

Irgendwann greift der Druck und der Stress dann halt doch unseren Körper und unsere Organe an und sehr oft dann auch die Schilddrüse an. Die Schilddrüse ist unsere größte Drüse und mitunter für das einwandfreie Funktionieren unseres Zentralnervensystems verantwortlich. Wenn Ihre Schilddrüse nicht richtig funktioniert, kann Ihr Zentralnervensystem nicht richtig funktionieren. Daher gilt es auch die zu checken.

Sie brauchen Ihre Nebennierenhormone für

Die Nebennierenhormone sind bei jedem Menschen unter anderem für die Stressbeseitigung zuständig. Wenn Ihre Nebennierenhormone leer sind, bringen Sie den Druck, den Stress nicht mehr aus Ihrem Körper heraus. Die Folge davon ist, dass Ihre Stimmung in den Keller fällt, das heißt Depression, und Ihre Schmerzempfindlichkeit steigt extrem an. Sie haben auf einmal an allen Ecken und Enden nur Schmerzen. Es tut überall nur weh. Oben, unten, innen, außen, rechts, links, körperlich, geistig, seelisch, emotional. Dann rennen Sie von einem Arzt zum anderen, machen ein Röntgen nach dem anderen. Am Röntgenschirm kann man die Schmerzen nicht feststellen und dann kommt es zu der Verlegenheitsdiagnose „Fybromalgie“, in der Mundart „Nerven- und/oder Muskelschmerzen“, was übersetzt so viel bedeutet „Ich weiß nicht, was Sie haben“. Dabei sind nur die Nebennierenhormone leer. Bei Menschen mit einem Posttraumatischen Belastungssyndrom sind ebenfalls die Nebennieren erschöpft und der Serotoninwert am Boden.

Sie brauchen Ihren Darm für

Im Darm sitzen 75 % unserer Immunabwehrzellen. Wenn Ihr Darm nicht richtig funktioniert, kann Ihr Immunsystem nicht richtig funktionieren. Die Folge davon ist, Sie werden immer schwächer und schwächer, kränklicher und kränklicher, krankheitsanfälliger und krankheitsanfälliger. Daher ist auch eine Darmkontrolle/-entgiftung so wichtig.

In Bezug auf die Ernährung, meiden sollten Sie auf alle Fälle Light-Produkte, Junkfood, gezuckerte Müslis, Cornflakes, Snacks, frittierte Fette, gehärtete Fette, künstliche Süßstoffe, Fertiggerichte, fertige Soßen. Sie alle entziehen dem Körper nur die erforderlichen Nährstoffe, die er für die Bildung und Wirkung der 4 Gefühlserzeuger (auch Neurotransmitter genannt) benötigt. Essen Sie wie bekannt viel frisches Obst, Gemüse, frische Salate, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Käse, Butter, Reis (in Summe eiweißreich), und trinken Sie Wasser und Tee. Selbstverständlich darf es zwischendurch auch ein Bier, ein Glas Wein oder auch ein Kaffee sein, weil ja auch sie alle aus der Natur stammen. Hier gilt wie überall: je geringer die Zusatzstoffe, desto besser.

Und bei all den Dingen, auch bei einem Ernährungsplan, kann Ihnen ein Orthomolekular Mediziner helfen. Orthomolekulare Mediziner finden Sie auch auf meiner Website: http://www.burnout-depressionen-fluch-oder-segen.at/links_ganzheitliche_hilfe.htm und http://www.burnout-depressionen-fluch-oder-segen.at/links_orthomolekularmediziner.htm

Kapitel 5

Keine Angst, wir werden nicht sofort krank

Unser Körper und unsere Psyche sind genial konzipiert. Wir können sie knechten, treten, misshandeln, über unsere Grenzen gehen, uns mit chemischen Lösungsmitteln, künstlichen Konservierungsstoffen und chemischen Zusätzen in den Lebensmitteln selbst vergiften, uns selbst verleugnen bis zum geht nicht mehr und sie bauen immer wieder auf, machen, tun, managen, gleichen aus. Doch irgendwann einmal geht es nicht mehr. Irgendwann einmal kommen Krankheiten, zuerst nur kleinere, dann größere. Zuerst kommen Bluthochdruck, Magengeschwüre, Migräneanfälle, Tinnitus, Schwindelattacken, Schlafstörungen, Kreuzschmerzen, Herzstechen. Dann Burnout, Depressionen, Herzinfarkte, Krebs, Schlaganfälle, Alzheimer, Demenz.

Derweil Sie keine Symptome bekommen, keine Angst, kein Problem, das räumt Ihr Körper alles auf die Seite. Nur wenn Sie Symptome bekommen, dann sollten Sie hellhörig werden, denn dann läuft in Ihrem Leben irgendetwas in die verkehrte Richtung. Irgendetwas läuft dann nicht so ganz richtig in Ihrem Leben. Und dann haben Sie bitte den Mut auf Ihr Leben hinzuschauen und dann noch einmal den Mut etwas zu verändern. Es gehört beides Mal Mut dazu. Mut auf sein Leben hinzuschauen und Mut etwas zu verändern. Doch jeder der das tut, wird belohnt werden. Das war nicht nur bei mir so, das ist bei jedem anderen auch so. Es ist so.

Was ich genauer mit „auf mein Leben hinschauen“ meine, erfahren Sie in Kapitel 8.

Kapitel 6

Atmen Sie, je einfacher desto besser!

Wir alle haben ein riesengroßes Lungenvolumen, doch meistens atmen wir nur sehr oberflächlich, ganz besonders in Stresssituationen, wenn wir unter Druck stehen, Angst haben, Gedanken der Zweifel oder Sorge hegen, wir sind dann nur so Hechler. Wir wissen zum Beispiel was mit unserem Gehirn passiert, wenn es nur kurze Zeit ohne Sauerstoff ist. Fatale Folgen.

Wir entgiften unseren Körper zu 3 % über den Stuhl, zu 7 % über den Urin, zu 20 % über die Haut und zu 70 % über die Atmung. Wir atmen Sauerstoff ein und Kohlendioxid aus. Und wir alle spüren, wie gut es uns tut, einmal, oder ein paar Mal, so richtig tief durchzuatmen. Sollten wir öfters tun, wir tun uns etwas Gutes.

Ich selbst habe ja auch Angstzustände und Panikattacken gehabt. Man spürt sie kommen. Es beginnt im Bauchraum, geht nach oben in den Brustbereich, weiter in die Kehle und schnürt einem dann die Kehle zu, sodass ich zu der Zeit dann nur mehr flüchten habe müssen, egal wo ich gerade auch war. Und irgendwann habe ich intuitiv, auch hier wieder intuitiv, begonnen, ganz tief zu atmen. Ganz tief einzuatmen und wieder ganz tief auszuatmen. Nichts Kompliziertes. Je einfach desto besser. Das Komplizierte funktioniert sowieso nicht. Ganz tief in meinen gesamten Körper, vom Scheitel bis bis zur Sohle, hineinzuatmen, solange, bis ich nichts mehr in meinen Körper hineingebracht habe. Dann wieder ganz tief auszuatmen, solange, bis ich aus meinem gesamten Körper nichts mehr herausbekommen habe. Dann wieder ganz tief in meinen Körper hineinzuatmen, bis ich nichts mehr in ihn hineinbekommen habe, und dann wieder ganz tief auszuatmen, bis ich nichts mehr aus ihm herausgebracht habe. Habe so erstens mein Gehirn mit Sauerstoff versorgt, was total wichtig war, und zweitens mich irgendwann so auf das Einatmen und Ausatmen konzentrieren können, dass ich dann auf meine Panikattacke vergessen habe. Wie schon geschrieben, es hat bei mir nichts sofort funktioniert. Es hat 2 Mal funktioniert, dann hat es 5 Mal nicht funktioniert, dann hat es 3 Mal funktioniert, dann hat es 6 Mal nicht funktioniert, aber irgendwann hat es begonnen immer besser zu funktionieren und irgendwann immer öfter.

Kapitel 7

Wichtige Tools bei Burnout und Depressionen sind u.a. Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga, Stressmanagement, Zeitmanagement, Sport, doch das wäre ein riesengroßer Faustschlag mitten ins Gesicht von z.B. Sportgrößen. Warum?

Wichtige Tools bei Burnout, Depressionen, Angstzuständen und Panikattacken sind zum Beispiel Stressmanagement, Zeitmanagement, Entspannungstechniken wie Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga, Jacobson, richtige Ernährung, Bewegung, doch auch all diese Dinge, sogar in ihrer Gesamtheit, sind nicht in der Lage, ein Burnout und/oder eine Depression zu heilen geschweige denn dauerhaft präventiv tätig zu sein. Warum nicht? Denn wenn das so wäre, dann wäre das weit mehr als nur ein riesengroßer Faustschlag mitten ins Gesicht von z. B. Sportgrößen. Von z. B. Sven Hannawald, 4-Schanzen-Tournee-Sieger, Nubert Neuper, 4-Schanzen-Tournee-Sieger, Sebastian Deissler, ehemaliger Fußballer des FC Bayern München und einer der besten Fußballer, den Deutschland jemals hervorgebracht hat – das zeigt ganz klar, dass auch Bewegung und Sport nicht vor Burnout und Depressionen schützen – von Robert Enke, deutscher Fußballnationaltorhüter, Andreas Biermann, deutscher Fußballprofi, um nur ein paar wenige Beispiele zu nennen. Denn was haben diese Spitzensportler?

Gerade diese Spitzensportler haben allerbeste Ernährung, da können wir Normalsterbliche nur träumen davon. Die haben Stressmanagement, Zeitmanagement, die haben Entspannungstechniken, Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga, die arbeiten energetisch, damit die Energie wieder fließen kann, die haben die Orthomolekulare Medizin und trotzdem hat es sie erwischt. Und es hat Jahre gebraucht, Jahre, bis sie dort wieder herausgekommen sind und im Fall von Robert Enke und Andreas Biermann leider nicht, weil die haben sich das Leben genommen.

Daher ist es so wichtig, aus seiner Stresssituation herauszukommen. Denn wenn Sie aus Ihrer Stresssituation nicht herauskommen, dann können Sie sich Mikronährstoffe zuführen so viel Sie wollen, die sind so schnell wieder verpufft, dass Sie mit dem Nachfüllen nicht nachkommen. Sie können energetisch arbeiten, Ihre Energieleitbahnen und Ihre Chakren wieder freimachen – klar, es ist wichtig, seine Energieleitbahnen, seine Chakren freizumachen, damit die Energie wieder fließen kann - aber wenn Sie aus Ihrer Stresssituation nicht herauskommen, dann sind Ihre

Chakren und Energieleitbahnen so schnell wieder verstopft, dass Sie mit dem Nachschauen nicht nachkommen. Daher ist es so wichtig, aus seiner Stresssituation bzw. aus seinen Stresssituationen herauszukommen.

Freilich, jeder Mensch empfindet Stress anders. Was für den Einen riesigen Stress bedeutet, muss für den Anderen gar nichts sein. Der fragt dich nur „Warum regst du dich darüber überhaupt auf“.

Klar, wir haben heute auch keine gesundheitsfördernden, sondern krankmachende wirtschaftliche, gesellschaftliche und politische Systeme, die die ganze Situation nicht erleichtern, doch letztendlich geht es immer darum, aus seinen Stresssituationen herauszukommen. Zu erkennen, was macht mir Stress, was macht mir Druck, was macht mir Angst, und Angst ist Druck und Stress in Reinkultur, und dann ganz anders mit Druck und Stress umzugehen. Keinen mehr von außen zuzulassen und sich auch selbst keinen mehr zu machen, und sich andere Eigenschaften anzueignen, die einem in seinem Leben wirklich weiterbringen.

Und im nächsten Kapitel möchte ich Ihnen sagen, was macht uns Stress, was ist Stress, wie Heilung passiert und wie dauerhaft wirksame Prävention aussieht.

Kapitel 8

Wie Heilung und Prävention tatsächlich passieren

Wie Sie gesund werden, gesund bleiben und wie dauerhaft wirksame Prävention aussieht

Klar, all die vorher genannten Dinge sind wichtig, das Annehmen, das Akzeptieren, das sich Ihren Ängsten stellen, sich Zeit für Ihre Heilung zu geben, auf Ihren Körper zu hören, wieder Ihrem Gefühl zu vertrauen, die Dinge nicht mehr aus dem Verstand heraus zu tun, sondern Ihrer Intuition zu folgen, Formulierungen finden, die Ihnen den Druck und den Stress nehmen, Ihre Rechte einzufordern, die Orthomolekulare Medizin, Ihre Biologie in Ihrem Körper wieder herzustellen, Ihre leeren Speicher aufzufüllen usw. usf., aber auch das ist zu wenig. Daher möchte ich Ihnen jetzt sagen, wie Heilung wirklich und dauerhaft passiert, und wie dauerhaft wirksame Prävention tatsächlich aussieht.

Und Heilung und dauerhaft wirksame Prävention geschehen damit, Ihr Denken zu verstehen lernen. Das bedeutet erkennen zu lernen „Warum Sie so agieren, wie Sie agieren. Warum Sie so reagieren, wie Sie reagieren. Was treibt Sie, was behindert Sie, was blockiert Sie? Woher kommen Ihre Zweifel, Ihre Sorgen, Ihre Ängste? Warum ticken Sie so, wie Sie ticken? Was ist das für eine Stimme in Ihrem Kopf, die jeder Mensch auf der ganzen Welt auch hat, die von in der Früh, den ganzen Tag, am Abend und in der Nacht auch noch mit Ihnen spricht. Die Ihnen Dinge einredet, wie Sie angeblich zu sein hätten, wie Sie angeblich zu leben hätten, wie Sie angeblich zu arbeiten hätten, wie Sie angeblich zu gehen hätten, zu schauen, sich anzuziehen, zu stehen hätten. Was ist das für eine Stimme in Ihrem Kopf?“

Denn wenn Sie Ihr Denken nicht verstehen lernen, dann mögen Sie sich zwischendurch vielleicht wohl erholen, es mag Ihnen zwischendurch vielleicht auch besser gehen, Sie mögen scheinbar auch wieder gesund sein, doch nur scheinbar, denn die nächste Krankheit, die nächste Katastrophe, das nächste Drama warten bereits um die Ecke.

Ihre Stimme in Ihrem Kopf

Bevor ich Ihnen jetzt 3 kurze Beispiele zur Stimme im Kopf nenne, möchte ich Ihnen erklären, wie heute Krankheiten generell passieren und wie Heilung generell passiert:

„Aufgrund der heutigen technischen Errungenschaften wie dem Computer, dem Handy, iPhone, Laptop, Tablet, dem Internet, den Social Medien usw. usf. ist die Menschheit wie noch nie seit Bestehen der Menschheit von oben herab, von der Wirtschaft, der Mode, der Politik, der Gesellschaft manipuliert, gelenkt und gesteuert. Was uns heute so alles eingeredet wird, was wir angeblich alles brauchen, damit wir glücklich und zufrieden sein können. Dass wir nur dann erfolgreich sein können, wenn wir alle jung, schön und dynamisch seien. Daher haben wir ja heute diesen Schönheitswahn, diesen Fitnesswahn, diesen Jugendwahn. Dass es angeblich auch einen positiven Stress geben soll (vollkommener Blödsinn, es gibt keinen positiven Stress. Stress ist immer, absolut immer negativ), eine Urangst (auch da Blödsinn, es gibt keine Urangst. Die Urangst ist eine reine Erfindung des Menschen, als der Mensch im Laufe der Evolution irgendwann einmal draufgekommen ist, dass er durch die Angst andere Menschen zu seinem Vorteile benutzen und ausnutzen kann. Angst ist zu nichts nutze, außer um die Menschen leichter in bestimmte Richtungen steuern und manipulieren zu können. Es hat hier auf Gottes Erden einmal einen Zustand gegeben, wann immer der auch gewesen sein mag, da hat es nur eines gegeben und das war Vertrauen, Urvertrauen, Gottvertrauen. Und dort gehören wir wieder hin, wenn es uns auf Dauer besser gehen soll) und noch einhunderttausend andere Dinge mehr, die uns suggeriert werden.

Und wenn wir alle diese Dinge tagtäglich immer wieder auf's Neue hören, lesen, sehen, irgendwann beginnen wir diese Dinge zu glauben. Und wieder irgendwann einmal beginnen wir dann nach diesen Dingen zu streben und nach diesen Dingen zu leben und auf diese Art und Weise entfernen wir uns immer weiter von uns selbst, von unserem wahren Ich, wer wir tatsächlich sind.

Und je weiter wir von unserem wahren Selbst wegkommen, umso schlechter geht es uns. Nicht sofort. Nein. Ich habe ja schon geschrieben „Unser Körper und unsere Psyche sind genial konzipiert. Wir können sie knechten, treten, misshandeln, über unsere Grenzen gehen, uns selbst verleugnen bis zum geht nicht mehr und sie bauen immer wieder auf, machen, tun, managen, gleichen aus. Nur irgendwann einmal geht es nicht mehr. Irgendwann kommen Krankheiten. Zuerst kleinere, dann größere. Zuerst nur Migräneanfälle, Bluthochdruck, Magengeschwüre, Tinnitus,

Schwindelanfälle, schlaflose Nächte, dann schwerere. Burnout, Depressionen, Krebs, Herzinfarkte, Schlaganfälle, Demenz, Alzheimer“. So geschehen Krankheiten, aber so geschieht auch Heilung, Gesundheit: Zu sich selbst zu finden, sich selbst zu finden (Ich selbst habe ja auch gar keine Ahnung gehabt, welcher Mensch ich eigentlich bin). Und je mehr ich zu mir gefunden habe, je mehr ich mich gefunden habe, umso besser ist es mir gegangen, umso gesünder bin ich geworden, umso leichter ist mein Leben geworden.

Heilung hat auch immer mit einem riesengroßen Selbstfindungsprozess zu tun und das ist nichts Esoterisches, sondern etwas ganz Logisches und Natürliches. Unser Körper hat die Fähigkeit sich selbst zu heilen, wenn man ihm das gibt, was er braucht.

Nun zu den drei Beispielen zur Stimme in unserem Kopf und was ich damit: Alles, oder so vieles oder das meiste, beginnt einmal in der Kindheit. Und das ist jetzt keine Kritik an meine Eltern oder an irgendwelche anderen Eltern. Freilich geschehen auch ganz schreckliche Dinge in der Kindheit, die brauchen wir gar nicht schön zu reden. Wir werden aber nicht nur von den Eltern erzogen, wir werden auch von Opa, Oma, Onkel, Tante erzogen, vom Kindergarten, der Schule, der Wirtschaft, der Politik, der Mode, der Gesellschaft. Wenn wir es genau nehmen, dann sind wir nicht erzogen worden, sondern wir sind dressiert worden. Wir sind zu einem Ja-Sager dressiert worden, nur dann zu reden, wenn Erwachsene es uns erlauben. Wir sind manipuliert. Und genau diese Manipulation, diese Dressur von den verschiedensten Seiten gilt es zu erkennen und dann natürlich auch aufzulösen.

Ich möchte Ihnen jetzt die drei Beispiele aus meiner Kindheit nennen, könnte aber genauso gut drei Beispiele aus meinem beruflichen Leben oder meinem gesellschaftlichem Leben tun, habe mich aber für die Kindheit entschieden.

Beispiel 1: Stimme im Kopf

„Nur Leistung zählt“

„Mein Vater hat einen Elektrofachhandel von nichts groß gemacht, hat nebenbei an der Schule unterrichtet. Meine Mutter war den ganzen Tag im Betrieb, außerhalb der Betriebszeiten hat sie den Haushalt gemanaget. D.h., ich habe schon sehr früh mitbekommen, was es heißt etwas zu leisten, nämlich viel und mehr zu leisten, waren

denn beide sehr erfolgreich in ihrem Tun und Wirken. Es hat bei uns in der Familie den Spruch gegeben „Nur Leistung zählt!“. Und genau diese Einstellung habe ich mit in meine Kindheit genommen, mit in meine Jugend, mit in das Erwachsenenalter, solange, bis ich wirklich einmal geglaubt habe, dass nur Leistung zählt. Und wenn wir in unserer heutigen supertollen, modernen Gesellschaft leben, wenn man darin etwas gelten will, reicht eine normale Leistung nicht aus. Wenn man heute etwas gelten will, dann muss man schon etwas ganz Besonderes leisten. Daher, alles was ich in meinem ganzen Leben getan habe, egal ob im Beruf, Sport, der Familie oder sonst wo, war immer extrem, war immer mit 200 %. Und jetzt kommt es: „Wir können ja lange Zeit über unsere Grenzen gehen, ganz, ganz lange. Der eine lang, die andere noch länger, nur irgendwann einmal geht es nicht mehr. Irgendwann einmal kracht es. Und bei mir hat es gekracht“.

Nur, bei mir hat es dann so eigenartige Blüten zu treiben begonnen. Nicht, dass ich auf diese Art und Weise extremes Leistungsdenken in mein Leben gelassen habe, habe ich irgendwann einmal begonnen, meine menschliche Wertigkeit von meiner Leistung abhängig zu machen. Ich habe irgendwann einmal geglaubt, ich bin nur dann etwas wert, wenn ich etwas leiste, wenn ich viel und mehr leiste. Und heute bin ich draufgekommen, „NEIN Gerhard, ganz und gar nicht. Du bist auch dann etwas wert, wenn du einmal nichts leistest. Wenn du dich einmal herausnimmst, die Füße hoch lagerst und die ganze Welt dich „buckelfünfern kann“. Du bist auch dann etwas wert“. Und heute definiere ich mich nicht mehr Leistung. Freilich, Leistung gehört zum Leben dazu. Wenn man etwas schaffen will, muss man etwas tun. Von nichts passiert nichts. So blauäugig braucht man nicht sein. Was ich meine, ist dieses permanente über die Grenzen gehen, das kann für uns nicht gut ausgehen und wird für uns auch nicht gut ausgehen.“

Beispiel 2: Stimme im Kopf

„Was werden wohl die anderen eventuell über mich sagen
oder über mich denken“

„Den Unternehmern, dieser Spezies, war es ja damals schon so enorm wichtig, was die anderen eventuell über sie sagen oder denken könnten. Daher habe ich mein ganzes Leben nicht nur einmal gehört: „Gerhard, das kannst du ja nicht tun, weil was werden die anderen eventuell über uns sagen oder über uns denken.“ Und auch da

wieder habe ich diese Einstellung mit in meine Kindheit genommen, mit in meine Jugend, mit ins Erwachsenenalter, solange, bis mir wirklich einmal wichtig geworden war, was die anderen eventuell über mich sagen oder denken könnten. Und auch da ist es nicht dabei geblieben. Auch da hat es so eigenartige Blüten getrieben.

Weil mir das irgendwann einmal so wichtig geworden ist, was die anderen eventuell über mich sagen oder denken könnten, habe ich irgendwann damit begonnen, es denen recht machen zu wollen, was gar nicht funktionieren kann. Was überhaupt nicht funktionieren kann. Ist ja die eine Einstellung fatal genug, um im Leben irgendwann einmal „so eine drüber gezogen zu bekommen“, setzt die Kombination von diesen beiden die Krone auf. Das kann nicht funktionieren! Das hat bei mir nicht funktionieren können und das kann auch bei keinem anderen funktionieren! Weil ich irgendwann einmal draufgekommen bin, dass ich ja gar keinen Einfluß darauf habe, wer, wann, was, wo, wie denkt, weil eh jeder das denken will was er denken will. Und weil ich draufgekommen bin, wem ich es recht machen muss.

Ich muss es nicht meinem Vater recht machen, ich muss es nicht meiner Mutter recht machen, ich muss es auch nicht Opa, Oma, Onkel, Tante, nicht der Bank recht machen, nicht dem Aufsichtsrat, nicht den Freunden und auch nicht dem Kaiser von China, sondern nur einer einzigen Person und diese einzige Person bin ICH, ICH ALLEINE. Weil ICH muss jederzeit, absolut jederzeit in den Spiegel blicken und mir sagen können *Gerhard, so wie du deine Familie behandelst, so wie du deine Mitmenschen behandelst, wie du die Tiere behandelst, so wie du die Natur behandelst, so ist es gut, so ist es sehr gut!*

Und heute, heute ist es mir vollkommen egal, was die anderen eventuell über mich sagen oder denken könnten. Die können sagen und denken was sie wollen. Das interessiert mich überhaupt nicht. Und seit dem ich mir keine Gedanken mehr machen muss, was die anderen eventuell über mich sagen oder denken könnten, bleibt auf einmal Raum und Platz für mich. Und das ist ein wunderschönes Gefühl. So bekommt man wieder Luft zum Atmen. So wird man frei. Bitte nachmachen.

Es den anderen recht machen wollen, hat für mich aber auch noch mit etwas anderem zu tun, nämlich, und auch das können wir und auch das tun wir, uns selbst verleugnen. Und auch da wieder, der eine kann sich lange verleugnen, die andere noch länger, nur irgendwann einmal geht es nicht mehr. Denn wenn ich mein ganzes Leben gegen mein inneres Ich, gegen meine inneren Überzeugungen lebe, irgendwann zerreißt es mich. Das kann gar nicht anders sein. Und wenn das

zusammen kommt, das permanente Selbst verleugnen mit dem permanenten Über die Grenzen gehen, dann kracht es gewaltig. Und bei mir hat es gewaltig gekracht.“

Beispiel 3: Stimme im Kopf

„Dem Frieden zu liebe nichts zu sagen und dem Frieden zu liebe nichts zu tun“

„Ich bin ja der um 4 Jahre ältere Bruder und bei Zwistigkeiten mit meinem Bruder habe ich immer „der Große, der Gescheite, der Brave, der Verständnisvolle“ sein sollen. Es hat bei uns in der Familie den Spruch gegeben „Der Gescheite gibt nach und der Dumme fällt in den Bach“. Das hat in meinem Leben dazu geführt, dass ich mein ganzes Leben lang der Große, der Gescheite, der Brave, der Verständnisvolle sein wollte, weil es ja erstens toll klingt als groß, gescheit und brav bezeichnet zu werden. Das hat in meinem Leben aber dazu geführt, dass ich für Gott und die Welt Verständnis gehabt habe, ich habe für alle Verständnis gehabt und habe daher so viele Dinge nicht gesagt und nicht getan. Ich habe mir immer nur gedacht „Das ist nicht so schlimm!“, „Das haben sie nicht so gemeint!“, „Das wird schon wieder vergehen (weil bis zum Heiraten ist sowieso alles wieder gut!)“. Solange dem Frieden zu liebe nichts gesagt und nichts getan, bis der Berg vor mir irgendwann einmal riesengroß geworden ist, so groß, bis er mich irgendwann einmal erdrückt hat.

Und heute lasse ich mich nicht mehr erdrücken, von nichts und niemandem, weil ich ganz klar gelernt habe STOP zu sagen. „Hey, STOP, so nicht! Entweder du (Sie) reden anständig mit mir, mit dem mir gebührenden Respekt, oder sonst gehen Sie aus meinem Leben und kommen erst dann wieder zurück, wenn Sie sich benehmen können!“. Man kann dazu auch Grenzen setzen sagen.

Ich gehe niemandem an den Kragen, das tue ich nicht, das ist nicht meine Art mit Menschen und Dingen umzugehen, aber ich habe ein Recht darauf, mich vor Menschen und Dingen zu schützen, die mir meine Kräfte rauben und die mir meine Energien rauben, und ich habe ein Recht darauf, diese Menschen und diese Dinge an mich heranzulassen, die mir gut tun und die ich um mich haben möchte. Ich habe ein Recht darauf! Und so wie ich dieses Recht habe, hat ein jeder andere Mensch auf

dieser Welt dieses Recht auch. Nur auch da wieder, wir sollten wieder lernen es einzufordern.

Und seitdem ich Grenzen setze, geht es mir viel besser. Bitte nachmachen.

Es ist aber auch noch etwas anderes passiert. Seitdem ich Grenzen setze und dies von meinem tiefsten Inneren her auch leben kann, kommen diese Menschen und diese Dinge gar nicht mehr an mich heran, so als ob sie es spüren würden, hier ist STOP. Und das ist erst ein wunderschönes Gefühl.

Freilich, es hat auch Menschen gegeben, die haben mit meinem Grenzen setzen ein Problem gehabt, ein großes Problem gehabt. Doch das ist nicht mein Problem, das ist deren Problem, da dürfen sie etwas lernen in ihrem Leben. Ich habe ein Recht darauf, mich vor Menschen und Dingen zu schützen usw. usf.“

Grenzen setzen

Und jeder, absolut jeder Mensch, hat Menschen, denen er Grenzen setzen muss. Nein, muss ist gar nichts, sollte. Und die größten Widersacher hat man in der Regel im engsten Verwandten-, Bekannten- und im Kollegenkreis. Ich nenne dies jetzt deshalb als Beispiel, weil man speziell in der Familie mit dem Grenzen setzen allermeistens in der Form beim „Herumeiern“ ist, indem man glaubt, es nicht tun zu können, weil es ja der Vater ist, die Mutter, der Onkel, die Tante, oder der Chef, der Vorgesetzte, weil man Angst hat. Doch, man muss so sein. In dem Fall schon „muss“, damit es einem wirklich und auf Dauer besser gehen kann. Denn je länger Sie das Grenzen setzen hinausgezögern, umso schlimmer wird es nachher. Daher gilt auch hier, je früher desto besser.

Grenzen setzen hat aber nichts damit zu tun, irgendjemanden Schaden zuzufügen bzw. irgendjemanden Schaden zufügen zu wollen, irgendjemand etwas Schlechtes zu wollen. NEIN!

Grenzen setzen heißt nicht, nicht arbeiten zu wollen!

Grenzen setzen heißt nicht, nicht lernen zu wollen!

Grenzen setzen heißt nicht, sich nicht weiterentwickeln zu wollen!

Grenzen setzen heißt nur Negatives außen vor zu halten, sich zu schützen, und wir haben heute leider viel Negatives in unserer Welt. Leider auch sehr viele negative Menschen. Menschen, die derartig übergriffig sind. Die glauben uns permanent kritisieren zu dürfen, zu bewerten, zu verurteilen, zu denunzieren, zu mobben, permanent sagen zu dürfen, was wir angeblich wie zu tun hätten, uns schlecht behandeln zu dürfen, die glauben, sich permanent in unsere Angelegenheiten einmischen zu dürfen usw. usf.

Grenzen setzen heißt auch, viele Dinge nicht mehr an sich heranzulassen und viele Dinge nicht mehr in sich hinein zu lassen. Sich auch nicht mehr verletzen zu lassen. Von niemandem.

Grenzen setzen hat auch mit dieser vielzitierten, was wir Männer nicht hören können, Selbstliebe zu tun. Daher die Übersetzung für die Männer, „mich selbst so wertzuschätzen, mich selbst so zu mögen, dass ich es mir wert bin, Grenzen zu setzen, STOP zu sagen“.

Und man ist auch kein schlechter Mensch, wenn man Grenzen setzt. Man ist deshalb keine schlechte Lebenspartnerin, kein schlechter Lebenspartner, keine schlechte Mutter, kein schlechter Vater, kein schlechtes Kind, kein schlechter Freund, kein schlechter Chef, kein schlechter Mitarbeiter (es gibt auch Chef's und Vorgesetzte, die betteln direkt nach Grenzen, auch Mitarbeiter und Kollegen). Also, man ist kein schlechter Mensch, wenn man/frau Grenzen setzt und es ist lebens- und überlebensnotwendig.

Hören Sie auf, sich permanent zu erklären und permanent zu rechtfertigen

Wir alle sind ja so voller Harmoniebedürftigkeit, was nichts Negatives ist, ganz im Gegenteil. Unsere ganze Welt würde ganz, ganz anders aussehen, wenn wir alle so in Harmonie miteinander leben würden. Wir hätten keine Kriege mehr, keine Gewalt, keine Wut, keinen Hass, keinen Zorn. Aufgrund dieses Harmoniebedürfnisses sind wir aber auch geneigt, uns permanent zu erklären und uns permanent zu rechtfertigen, weil wir ja auch verstanden werden wollen. Ungeschriebenes Gesetz jedoch ist, je mehr Sie sich erklären und je mehr Sie sich rechtfertigen, umso weniger werden Sie verstanden. Je mehr Sie gehört werden wollen, umso weniger werden Sie gehört.

Daher hören Sie bitte auf, sich zu erklären und zu rechtfertigen. Kurze Ansage, klar und knackig. Und dann gehen Sie, verlassen Sie die Situation.

Ein weiteres, ungeschriebenes Gesetz ist, je mehr Sie die Liebe Ihres Vaters, Ihrer Mutter, die Wertschätzung Ihres Chefs, Ihrer Vorgesetzten, Ihrer Kollegen, Ihrer Freunde haben wollen, um so weniger bekommen Sie sie. Daher beginnen Sie die Wertschätzung, die Liebe, in erster Linie sich selbst zu geben, egal welchen Beruf Sie haben, egal was Sie sind und egal wer Sie sind, egal wie viele Ecken und Kanten Sie haben oder welche Blödsinne Sie bis heute gemacht haben. Machen Sie diese Liebe und diese Wertschätzung von nichts und niemand anderem abhängig. Beginnen Sie sich selbst wertzuschätzen, beginnen Sie sich selbst zu lieben. So kommen Sie erstens aus dem Abhängigkeitsverhältnis heraus. Und Abhängigkeiten sind nie gut, egal wo. Und zweitens, wie wollen Sie erwarten, dass die anderen Sie wertschätzen, lieben, wenn Sie selbst es nicht tun. Und Sie sind deshalb nicht egoistisch, eitel oder sonst was. Lassen Sie sich bitte auch hier nichts einreden.

Grenzen setzen: Stellen Sie Konsequenzen in Aussicht und ziehen Sie diese durch

Beim Grenzen setzen, wie geschrieben, immer klar und deutlich, kurz und knackig und in den allermeisten Fällen bitte auch immer mit einer Konsequenz versehen. Denn wenn Sie keine Konsequenzen in Aussicht stellen, dann wird sich in den allermeisten Fällen nichts, aber schon gar nichts verändern und es wird bis an Ihr Lebensende so weitergehen (vielleicht verhält es sich bei Ihnen aber eh bereits schon Ihr ganzes Leben lang so).

Ich bitte Sie jedoch auch immer nur solche Konsequenzen in Aussicht zu stellen, die Sie auch einhalten können. Denn wenn Sie Konsequenzen in Aussicht stellen und die nicht einhalten, werden Sie unglaubwürdig. Dann passiert folgendes, dass Sie sich immer wieder auf's Neue anhören müssen „Jetzt spinnen Sie wieder einmal“, „Jetzt haben Sie wieder Ihre verrückten 10 Minuten“ usw. usf. und es hört nie auf. Das ist wie bei einer Langspielplatte, die man ein ganzes Leben immer wieder neu auflegt, wenn man dieses Spiel nicht durchschaut. Es ist aber kein Spiel, denn es bringt im Laufe der Zeit schwerste Krankheiten wie Burnout, Depressionen, Herzinfarkte, Krebs, Schlaganfälle, Demenz, Alzheimer.

Setzen Sie nie Grenzen in der Emotion

Bitte setzen Sie auch nie in der Emotion Grenzen. Nie mit Wut, Hass, Zorn, Aggression. Denn was passiert, wenn Sie einen Menschen attackieren? Richtig, der Konflikt ist vorprogrammiert, das ist so sicher wie das Amen im Gebet. Und es hört nie auf. Das ist wie bei der Blutrache. Einem wird von einer Sippe etwas angetan, schon schreit es in der anderen Sippe nach einer vermeintlichen Wiedergutmachung, nach einem vermeintlichen Ausgleich und es hört nie auf. Und es soll ja aufhören.

Daher setzen Sie Grenzen bitte nie mit Wut, Hass, Zorn, Aggression, aber auch nicht so duckmäuserisch und klein „Ich würde ganz gerne, aber ich getraue mich nicht“. Sondern hin! Hin und klare Ansage! Kurz und knackig. Dann wird diese Klarheit und diese Knackigkeit bewirken, dass Ihr Gegenüber nicht glaubt, sich reaktionär verhalten zu müssen, dass er nicht glaubt nur irgendwie darauf reagieren zu müssen, sondern dass er dann versteht, dass Sie Recht haben und dass es am besten ist, wenn er nichts sagt und für sich einmal ins Nachdenken kommt! Aber das passiert nur in dieser Klarheit. Und diese Klarheit kann man ebenfalls lernen.

Heilung und Prävention bedeuten also

Heilung und Prävention bedeuten also aus Ihren Stresssituationen herauszukommen und das bedeutet, Ihr Denken zu verstehen lernen, Ihre Manipulation, Ihre Dressur von den Eltern, von Opa, Oma, Onkel, Tante, dem Kindergarten, der Schule, der Mode, der Wirtschaft, der Politik, der Gesellschaft.

Aufhören zu glauben, dass es angeblich einen positiven Stress geben soll, eine Urangst, dass Angst angeblich notwendig sei, um leben und überleben zu können, dass Sie die Angst schützt, vor Gefahren und vor der heißen Herdplatte, dass die Angst Sie angeblich wach und aufmerksam halten soll, sich über Leistung zu definieren, seine menschliche Wertigkeit von seiner Leistung abhängig zu machen, sich selbst und seine Gefühle verleugnen, dass Leben nur so funktioniert, wie wir heute glauben, dass sie funktioniert, die Arbeit, die Wirtschaft, die Politik usw. usf. All das zu erkennen und dann daraus auszusteigen. Das bedeutet dann auch von seinen Zweifeln, Sorgen und Ängsten loszukommen und lernen Vertrauen, Urvertrauen, Gottvertrauen aufzubauen. Glauben lernen. Weil die größten Heilkräfte überhaupt sind der Glaube und das Vertrauen, Urvertrauen, Gottvertrauen.

Und wenn Sie das schaffen, dann haben Sie auch keinen Druck mehr und keinen Stress mehr, keine Ängste mehr. Dann gibt es auch keine Krankheit mehr.

Mehr zu all dem und dem Vertrauen, Urvertrauen und dem Glauben, warum und weshalb das so ist, die Bestätigungen dafür und wie Sie zu all dem kommen, im nächsten Kapitel.

Kapitel 9

Die größten Heilkräfte:

Die Natur, das Vertrauen, Urvertrauen und der Glaube

Gehen Sie in die Natur hinaus, leben Sie im Hier und Jetzt, das viel mehr ist als nur ein paar Vögel zwitschern zu hören und wie Sie zu den richtigen Lösungen kommen

Ich habe im Zuge meines Burnout und meiner Depression dann Menschen nicht mehr ausgehalten. Ich habe die Städte nicht mehr ausgehalten. Diese Regsamkeit, diese Betriebsamkeit, diese Hektik, dieser Stress, das war ein Gräuel für mich und habe begonnen Menschen zu meiden und die Stadt zu meiden und bin dann in die Ruhe, in die Stille, in die Einsamkeit der Natur hinausgegangen. Und Einsamkeit meine ich nicht negativ, ganz im Gegenteil (dort habe ich niemanden getroffen und habe mich so auch nicht immer erklären und nicht rechtfertigen müssen, warum ich noch immer nicht gesund bin, warum ich noch immer nicht arbeite, warum ich noch immer keinen Job habe.

Weil dieses permanente Erklären und Rechtfertigen macht einen ebenfalls leer und saugt einen aus), um so herunterkommen zu können, mich erden zu können, um zu Kräften kommen zu können, um gesund werden zu können, um irgendwann wieder einmal klar denken zu können, um irgendwann auch Lösungen für mich und für meine Familie finden zu können. Und dort in der Ruhe, der Stille, der Einsamkeit der Natur habe ich auf einmal Lösungen für mich und für meine Familie gehabt. Diese Lösungen hätte ich nicht vor dem Fernsehapparat gehabt, den Tagesnachrichten, den Tageszeitungen, im Handy, facebook, twitter, die hat man nur in der Ruhe, der Stille, der Einsamkeit der Natur und bin so oft wie nur möglich in die Natur gegangen.

Ich war dann auch für eine gewisse Zeit als Zweitsenner auf 2.000 m Seehöhe, da hat es nur Gegend, Gegend und noch einmal Gegend gegeben, eine alte Hütte, 6 Kühe, 3 Kälber und jeder Menge Strohballen. Und dort haben wir selbst gemolken, ich habe gelernt den Rahm von der Milch zu trennen, den Rahm so lange zu rühren bis Butter daraus wird, wir haben Buttermilch gemacht, saure Milch, Topfen, Käse, und das mit den Händen, die die letzten 30 Jahre nur einen Kugelschreiber und einen Laptop

gekannt haben. Und da oben habe ich gesehen, wie wenig der Mensch braucht, um Leben zu können und wie wenig der Mensch braucht, um glücklich sein zu können. Und ich glaube, dass es ganz, ganz vielen Menschen ganz besonders gut tun würde, für eine gewisse Zeit, für eine Woche, ein Monat, einmal auf eine solche Alm zu gehen und diese Dinge zu tun, und dann würde sich in deren Leben wieder ganz, ganz vieles relativieren bzw. auf ein gesundes Maß reduzieren.

Und dort oben habe ich wieder begonnen den Moment zu leben. Habe begonnen einer Biene zuzusehen, wie sie von einer Blume zur anderen geflogen ist, habe eine Spinnerin beobachtet, eine Ameise. War in der Zeit ganz Biene, ganz Spinnerin, ganz Ameise. Es ist schon richtig, dass das Leben im Hier und Jetzt passiert, doch das ist nicht das Entscheidende. Das Entscheidende ist, dass beim Denken an morgen und übermorgen, was wird in einem Monat sein, in einem Jahr, in zwei Jahren. Werde ich da wieder gesund sein, werde ich meine Ziele erreichen? Werde ich meinen Job noch haben? Was wird mit den Kindern werden? Werde ich meine Kreditraten bezahlen können usw. usf. die Energien massiv von uns abziehen. Und wenn ich ganz in diesem Hier und Jetzt bin, dann gibt es nur diese Biene, diese Spinnerin, diese Ameise und mich und sonst nichts anderes auf dieser Welt. Und auf diese Art und Weise verliere ich keine Energie mehr! Ich verliere aber auf diese Weise nicht nur keine Energie mehr, auf diese Art und Weise kann sich die Energie erneuern. Das heißt, so komme ich zu neuer Energie. Und unser ganzes Leben geht es immer um Energie.

Die Langsamkeit, das Bügeln und das Leben im Hier und Jetzt

Ich habe dann auch begonnen, mich nur mehr ganz, ganz langsam zu bewegen. Das Schnelle hat mir überhaupt nicht gut getan (die Sprache des Körpers). Ich habe dann begonnen mich nur mehr ganz, ganz langsam zu bewegen. Ganz, ganz langsam zu gehen, zu schauen, zu denken, zu sein. Wenn wir mit der Familie spazieren waren, nach 500 Metern war ich 450 Meter zurück. Meine Familie hat sich nach mir umgedreht und gesagt „Wo bleibst du? Was ist mir dir los?“ Ich habe ihnen geantwortet „Wenn ihr rennen wollt, dann rennt durch euer Leben, so schnell ihr wollt. Mir tut es nicht gut! Ich gehe MEIN Tempo!“

Ich habe mich dann auch absichtlich indirekt in die Langsamkeit gezwungen. Ich habe dann begonnen, den Suppenlöffel von der rechten Hand in die linke Hand zu nehmen. Denn wenn Sie den Suppenlöffel in der rechten Hand haben, ist das Essen

eine automatisierte Handlung und im Kopf dreht sich die Gedankenspirale weiter, Hamsterrad, Druck, Stress, Zweifel, Sorgen, Ängste. Und wenn Sie den Suppenlöffel in der linken Hand haben, müssen Sie sich darauf konzentrieren, dass die Suppe am Löffel bleibt. Ist gleich das Leben im Hier und Jetzt.

Ich habe dann begonnen Messer und Gabel zu vertauschen. Denn wenn Sie das Messer in der rechten Hand haben, ist das Schneiden ebenfalls eine automatisierte Handlung und im Kopf ist wieder die Gedankenspirale, Hamsterrad, Druck, Stress, Zweifel, Sorgen, Ängste am Werk. Und wenn Sie das Messer in der linken Hand haben, müssen Sie sich darauf konzentrieren, dass Sie das Fleisch richtig schneiden. Ist wieder das Leben im Hier und Jetzt.

Ich habe in der Zeit dann auch zu bügeln begonnen. Ich habe mein ganzes Leben noch nie gebügelt, keine Ahnung wie das geht. Ich habe allerdings keine Hemden gebügelt, das wäre für mich zu anstrengend gewesen. Ich habe in der Zeit Jeans gebügelt, Leibchen, Unterhosen und Socken. Ich weiß, Socken bügelt man nicht, ich habe es aber trotzdem getan. Nur ganz, ganz langsam. Ganz langsam nach vor, und dann wieder ganz, ganz langsam zurück, langsam hin, langsam her. Und wieder ganz, ganz langsam nach vor, dann wieder ganz langsam zurück, langsam hin, langsam her. Da hat es nur das Bügeln und mich gegeben und sonst nichts anderes auf dieser Welt. Mir hat das Bügeln so gut getan, dass ich am Tag oft drei Mal bügeln war. Meine Frau Sabine hat das sehr gefreut, was aber nur der angenehme Nebeneffekt war. Wichtig war, dass ich aus meinem Gedankenspirale herausgekommen bin.

Ich habe bei einem meiner Vorträge in einer Reha-Klinik, die sich auf die Heilung von Burnout, Depressionen und Angsterkrankungen spezialisiert hat, eine Dame kennengelernt, die ist in der Zeit Autofahren gewesen. Sie hat mir erzählt, dass es in der Zeit nur das Autofahren und sie gegeben hat und nichts anderes auf dieser Welt. Ihr hat das Autofahren so gut getan, dass sie am Tag oft einhundert Kilometer mit dem Auto gefahren ist.

**Daher finden Sie eine, oder mehrere Tätigkeiten, die Sie
voll und ganz vereinnahmen**

Das kann auch stricken sein, die Wolken am Himmel betrachten oder sonst etwas. Wichtig ist, diese Tätigkeiten dürfen Sie nicht überfordern, denn Überforderung ist

wieder nur Druck und Stress und den braucht niemand. Und auf diese Art und Weise kommen Sie immer weiter herunter. So kommen Sie immer mehr zur Ruhe.

Und je mehr Sie dann in der Ruhe sind, um so mehr kommen Ihnen dann die richtigen Lösungen für Ihren weiteren Heilungsweg, Berufsweg, Lebensweg, was auch immer. Denn wie wollen Sie zu Lösungen kommen, wenn Sie so voller Druck und Stress sind, gefangen im Hamsterrad, in dem funktionieren müssen, voller Zweifel, Sorgen, Ängste? Da ist kein Platz für Lösungen. Da ist nur Druck, Stress, Hamsterrad, Zweifel, Sorgen, Angst da.

Und je mehr Sie herunterkommen, je mehr Sie in die Ruhe kommen, je leerer Sie werden, leer an Gedanken, leer an Gefühlen, leer an Emotionen, umso eher kommen Ihnen die richtigen Lösungen. Und das ganz Spannende dabei ist, dass dann die richtigen Lösungen von ganz alleine kommen. Und auf diese Art und Weise kommen Sie zu den richtigen Lösungen.

Ich habe immer gedacht, um in meinem Leben weiterzukommen, ich muss für alles immer kämpfen, kratzen, spucken, beißen, zwicken, also nicht mit Ellebogen arbeiten, der war ich nie, ich meine damit, mich ganz besonders bemühen, mich ganz besonders anstrengen, einhunderttausend Kurse und einhunderttausend Seminare machen, millionen Überstunden usw. usf. NEIN! Wenn man Loslassen kann von seinen Zweifeln, Sorgen, Ängsten, dann geschehen die Dinge von ganz alleine.

Die größten Heilkräfte

Die Natur, das Urvertrauen, der Glaube und wie Sie zu ihnen kommen

Und in dieser Ruhe, der Stille, der Einsamkeit der Natur wollte ich irgendwann einmal dann auch meinen Glauben finden. Ich habe mit dem Glauben, wie er von der Kirche transportiert worden ist, im Religionsunterricht, Konfirmantenunterricht nie etwas anfangen können, aber irgendwann einmal wollte ich auch da fündig werden. Und irgendwann einmal ist mir der Satz über den Weg gelaufen „Wir sind alle mit einem freien Willen ausgestattet und aufgrund dieses freien Willens kann ich denken, was ich will und was ich denke, wird!“

Und da ist mir zum ersten Mal in meinem ganzen Leben so richtig bewusst geworden, dass das stimmt. Dass ich bestimme, was ich denke. Keiner kann mir vorschreiben, was ich zu denken habe, was ich denken soll. Keiner! Keine Bank, keine Direktion, kein Aufsichtsrat, niemand anderer sonst kann mir das vorschreiben. Ich werde nicht von meinen Gedanken gedacht. ICH BESTIMME! Und das hat mir seit so langer Zeit so eine Perspektive eröffnet, diese Erkenntnis, dass ich bestimme! Und der Nachsatz „und was ich denke, wird!“ Grandios.

Dann habe ich mich weiter auf die Suche gemacht. Ich habe über Buddhismus zu lesen begonnen. Buddha hat gesagt „Wir sind alle ein Produkt dessen, was wir gedacht haben!“ Und auch das war so stimmig für mich.

Danach ist mir irgendwann einmal ein Satz von einem römischen Philosophen über den Weg gelaufen, der gesagt hat, „Es sind die Gedanken, die das Leben eines Menschen glücklich oder unglücklich machen“. Und auch das war stimmig für mich. Es hängt nur von mir selber ab, was ich (über eine Situation oder wen auch immer) denke. Die Situation als solche ist immer neutral, weil die Situation immer so ist, wie sie ist (haben wir am Anfang beim Akzeptieren ja auch schon gelesen (es ist, wie es ist), auch wenn die Situation vielleicht noch so schlimm erscheinen mag und auch ist. Entscheidend ist trotzdem immer nur, wie ich über diese Situation oder diesen Menschen oder jenes denke. Ich bestimme, was ich denke und was ich denke, wird.

Dann habe ich begonnen darüber nachzudenken, ob es überhaupt einen Gott oder so etwas ähnliches wie einen Gott geben kann und habe mir überlegt: So wie wir als Menschen aufgebaut sind, unser gesamter Körper, die Organe, das Herz, die Nervenleitbahnen, der Darm, die Haut, der Magen, die Leber, unser Hirn, welche Funktionen sie alle erfüllen, für was sie alles zuständig sind, das grandiose Zusammenspiel von ihnen und all den anderen Organen in unserem Körper. Grandios.

Dann das Zusammenspiel in der Natur, im Kleinen wie im Großen. Das Zusammenwirken im gesamten Universum. Das ist für mich nicht einfach nur so passiert, da steckt schon „etwas Höheres“ dahinter. Ich sage trotzdem Gott dazu.

Dann habe ich die Bibel gelesen. Das alte Testament war überhaupt nicht greifbar für mich, das war nur ein Morden, Schlachten und Umbringen. Im neuen Testament bin ich aber fündig geworden. Jesus hat gesagt:

„Euch geschehe nach Eurem Glauben!“

Das heißt, an das ich glaube, das geschieht. Glaube ich daran, dass ich aus meinem Burnout und aus meiner Depression wieder herauskommen werde, dann werde ich auch dort wieder herauskommen. Glaube ich daran, dass ich den Job bekomme, der am besten zu mir passt, dann werde auch ich den Job bekommen, der am besten zu mir passt. Glaube ich daran, dass ich die Dinge in meinem Leben so verändern kann, dass mein Leben wieder ins Fließen kommt, dann werde ich die Dinge so verändern können, dass mein Leben wieder ins Fließen kommt. Und glaube ich daran, dass ich aus meinem Burnout und aus meiner Depression nicht herauskommen werden, dann werde ich dort auch nicht herauskommen! Euch geschehe nach Eurem Glauben.

Die zweite Aussage von ihm war:

„Glaubet und Euch wird geholfen!“

Das heißt, wenn ich daran glaube, dass mir geholfen wird, dann wird mir auch geholfen, von wem auch immer und wann auch immer.

Seine dritte Aussage:

„So Ihr Glauben habt, wird Euch nichts unmöglich sein!“

bedeutet: Alles ist schaffbar, alles ist machbar. Der Glaube versetzt Berge.

Und die vierte Aussage war der Überdrüberhammer für mich. Sie lautet:

„Was ich getan, das könnt auch Ihr tun!“

Das heißt, all die Wunder, die Jesus vollbracht hat, sollen auch wir tun können? Jesus hat das schon vor 2.000 Jahren gewusst. Wir wissen das heute noch immer nicht! Was ist nur mit uns Menschen passiert? Wohin hat man uns nur gelenkt und gesteuert? Freilich, nur in die Kirche, in den Tempel, die Moschee zu gehen, Gott um irgendetwas zu bitten, nach Hause gehen und Daumen drehen und warten bis etwas passiert, wird für keine Veränderung ausreichen. Hätte auch bei mir nicht

ausgereicht. Heute sage ich aber so: Erst wenn wir wieder an uns zu glauben beginnen, an die Kraft unserer Gedanken, an die Kraft unseres Glaubens, dann verbindet sich die Kraft unserer Gedanken, die Kraft unseres Glaubens mit der Kraft Gottes und dann geschehen auch diese Wunder, die in Wirklichkeit aber gar keine Wunder sind, sondern nur der Glaube an Gott und der Glaube an sich selbst. Und dort gehören wir wieder hin, wenn wir wieder gesund werden und vor allem auch gesund bleiben wollen.

Und dieser Glaube, und das ist ja auch das Geniale daran, wird sogar von der Schulmedizin bestätigt. Nur in der Schulmedizin heißt er nicht Glaube, sondern so abschätzig und wertmindernd Placebo Effekt. Denn was ist der Placebo Effekt letztendlich wirklich? Richtig, der Glaube, dass mir diese Medikamente, die aber keine sind, sondern nur irgendwelche Brausetabletten, helfen.

Daher gehen Sie in die Ruhe, in die Stille, in die Einsamkeit der Natur, kommen Sie herunter, werden Sie leer, leer an Gedanken, leer an Gefühlen, leer an Emotionen, denn nur dann und dort werden Sie die richtigen Lösungen für Sie und für Ihr weiteres Leben finden.

Und wenn Sie glauben, Sie brauchen nur ein bisschen zu glauben, nichts mehr zu tun und dann läuft alles von alleine (Daumen drehen und abwarten), dann haben Sie sich geirrt. Glauben lernen, also wirklich Glauben lernen - und dieser Glaube, den ich meine, hat nichts mit der Aussage zu tun „Wer nichts weiß, muss glauben (was die Verirrung der Menschheit zeigt) – sondern der Glaube, den ich meine, heißt zu wissen. Dieser Glaube, den ich meine, heißt zu wissen, dass ich aus meinem Burnout und aus meiner Depression wieder herauskommen werde. Dieser Glaube heißt zu wissen, dass ich den Job bekomme, der am besten zu mir passt. Dieser Glaube heißt zu wissen, dass ich die Dinge in meinem Leben so verändern kann, dass mein Leben wieder ins Fließen kommt. Dieser Glaube heißt zu wissen! Und je intensiver Sie glauben können, um so schneller passieren die Dinge. Es hängt nur von der Intensität des Glaubens ab.

Und dieser Glaube ist die allerhöchste Kunst überhaupt. Es zahlt sich weit mehr als nur aus, diesen Glauben zu lernen. Es zahlt sich wirklich aus. Weil er das ist, was Sie in Ihrem Leben wirklich weiterbringt und weil Sie damit ganz andere Kräfte und ganz andere Energien anwenden, die aus einer viel höheren Dimension kommen und auch ebensolche Auswirkungen für Sie und Ihr Leben haben.

Kapitel 10

Leider kann man das alles im Zuge eines Burnouts und einer Depression nicht erkennen.....

Weil man da nämlich nichts erkennen kann. Und man kann in der Zeit auch keine Eigenverantwortung übernehmen. Weil da nämlich gar nichts geht. Deshalb ist es auch so enorm wichtig, ein Burnout und eine Depression schon im Vorhinein zu vermeiden.

Doch auch wie schon geschrieben, auch wenn Sie sich zur Zeit vielleicht bereits in einem Burnout, einer Depression befinden mögen, irgendwann einmal, wann immer das dann auch sein mag, kann man eine kleinste Kleinigkeit erkennen. Und wieder irgendwann einmal, kann man wieder eine kleinste Kleinigkeit erkennen. Und wieder irgendwann einmal wieder eine und dann auch eine kleinste Kleinigkeit tun. Und so kommt man schön langsam aus seinem Burnout und aus seiner Depression heraus. Den Weg dazu habe ich in diesem Buch beschrieben.

Kapitel 11

Die Irrtümer der Schulmedizin bei Burnout, Depressionen & Co.

Vergessen Sie Ihre Strukturen

Abgesehen von den Antidepressiva, Serotoninwiederaufnahmehemmern & Co., die ich schon in dem Kapitel „Medikamente heilen nicht“ beschrieben habe, sagt die Schulmedizin auch, dass Menschen mit Burnout und Depressionen unbedingt Strukturen benötigen. Ich sage genau das Gegenteil. Menschen mit Burnout und Depressionen brauchen keine Strukturen, waren es ja u.a. genau diese extremen Strukturen, die uns dort hinein gebracht haben.

Ich sage, wir sollen wieder auf unseren Körper hören. Er spricht mit uns. Er spricht eine ganz feine und auch ganz klare Sprache. Und wenn mir mein Körper sagt, ich soll einen ganzen Tag im Bett bleiben und schlafen, dann bleibe ich einen ganzen Tag im Bett und schlafe. Und wenn er mir sagt, ich soll zwei Tage im Bett bleiben und schlafen, dann bleibe ich zwei Tage im Bett und schlafe. Und wenn er mir sagt, ich soll eine Woche im Bett bleiben und schlafen, dann bleibe ich eine Woche im Bett und schlafe. Und wenn er mir sagt, ich soll einen Monat im Bett bleiben und schlafen, dann bleibe ich einen Monat im Bett und schlafe. Und wenn es mir wieder besser geht, ich wieder ausgeschlafen bin, gesund bin, wieder bei Kräften bin, arbeitsfähig bin, was werde ich dann wohl machen? Richtig, dann werde ich eh wieder aufstehen und weiteres tun und weiteres unternehmen! Strukturen brauchen wir vielleicht erst viel später irgendwann einmal, weil wenn Menschen zusammenleben, es ohne sie nicht geht, aber auch nicht in diesem extremen und exorbitanten Ausmaß, wie wir sie heute haben.

Ich weiß natürlich aber auch, dass wir heute leider nicht die Zeit für unsere Heilung, Erholung bekommen, die wir benötigen. Heute zählt leider nur Hamsterrad, funktionieren müssen, Leistung, Druck, Stress, höher, schneller, stärker, weiter, mehr Umsatz, mehr Gewinn usw. usf., doch ist die Zeit für Heilung lebensnotwendig und überlebensnotwendig und letztendlich auch die einzig richtige Vorgehensweise. Es nicht so zu handhaben ist vollkommen kontraproduktiv für alle Beteiligten (nicht nur für die Betroffenen und deren Familien, sondern auch für die Wirtschaft, die Volkswirtschaft, den Staat, das System, das Gesundheitswesen).

Glauben Sie nicht, dass die Depression ein Teil von Ihnen ist und dass Sie mit Ihrem Burnout und Ihrer Depression leben lernen müssen

Ich habe einen guten Bekannten, dem ist von seinem Psychiater und von seinem Psychologen gesagt worden, und das ist auch die Meinung der Schulmedizin, was sich aber nicht gehört, weil man damit den Menschen die Hoffnung, die Chance UND letztendlich auch die Gesundheit nimmt, dass die Depression ein Teil von ihm sei und dass er mit seiner Depression leben lernen müsse. Ich habe ihm geantwortet „Bernhard (Name geändert), ich will Dir nicht sagen, was Du tun sollst, es ist Dein Leben und Du bestimmst! Nur mein Anspruch war von allen Anfang an, nicht mit meinem Burnout und nicht mit meiner Depression leben zu lernen, sondern mein Anspruch war von Anfang an, wieder ganz gesund zu werden. Und deshalb bin ich heute wieder ganz gesund und Du lernst noch immer mit Deiner Depression zu leben!“ Anspruch.

In extremen Situationen keine Entscheidungen treffen?

Die Schulmedizin sagt auch, dass man in extremen Situationen keine Entscheidungen treffen soll. Ich sage genau das Gegenteil. Gerade in so extremen Situationen soll man Entscheidungen treffen. Warum? Weil man gerade in so extremen Situationen das erste Mal wirklich ehrlich zu sich selber ist. Und es geht nur um diese Ehrlichkeit. Denn was geschieht, wenn es Ihnen wieder besser geht? Bei den allermeisten Menschen verhält es sich dann so, dass sie dann wieder mit dem Herumeiern in der Form beginnen, in dem sie sich sagen „Ist ja doch nicht so schlimm“, „Geht schon wieder“, „Wird schon wieder werden“, usw. usf., nur mit dem Endergebnis, dass es nicht besser wird. Ganz im Gegenteil, es wird nur noch viel schlimmer und es kommt nur noch viel ärger.

Meine persönliche Situation dazu: Wie ich für mich, nur ich für mich ganz alleine, in der Klinik, ohne, dass irgendjemand anderer irgendetwas davon gewusst hat, auch meine Familie nicht, nur ich für mich innerlich diese Entscheidung getroffen habe, dass ich nicht mehr in die Bank zurückgehe, habe ich das Gefühl gehabt, als ob mir irgendjemand einen riesengroßen Felsen von meinen Schultern genommen hätte.

Und das zweite Mal, als ich mit der Bank meine einvernehmliche Vertragsauflösung unterschrieben habe, ist es mir vorgekommen, als ob mir jemand die Handfesseln und die Fußfesseln abgenommen hat. Freiheit pur! Ich habe noch immer nicht gewusst, wie es weitergeht. Aber das war egal. Es war einfach Freiheit pur! Und es geht nur um diese Freiheit, um dieses Gefühl. Und diese Entscheidung, diese Einstellung, dieser Mut, diese Denkweise, diese Vorgehensweise, dieses Gefühl haben eine Lawine losgetreten. Zuerst nur eine kleine, aber sie war einmal losgetreten und war durch nichts mehr aufzuhalten. Und diese Lawine ist im Laufe der Zeit immer größer und größer geworden und ich bin dafür im Laufe meines Lebens vielfach belohnt worden. Und so wie ich belohnt worden bin, wird jeder andere auch belohnt werden. Das ist definitiv so.

Keine Heilung bei vererbter Depression?

Prinzipiell ist alles vererbbar. Es ist aber auch nichts vererbbar. Und wenn wir den schlimmsten Fall annehmen und dass es sich so verhalten sollte, dass Sie eine vererbte Krankheit, vererbte Mängel oder eine vererbte Depression haben, dann gibt es auch hier die gute Nachricht, dass Sie auch diese verändern und gesund werden können.

Dr. Bruce Lipton, ein Pionier der pränatalen und perinatalen Entwicklung und Zellbiologe, der auch Zellen erforscht und geklont hat, erklärt, „dass wir nicht von unseren Genen bestimmt und gesteuert sind, sondern unsere Art zu denken und unsere Art mit den Dingen des Lebens umzugehen, unsere Lebenseinstellungen und die Einflüsse des Umfeldes steuern unsere Gene und unsere Genaktivität. Der Zellkern hat überhaupt keine Ahnung, was da draußen so alles vor sich geht“.

Beweis: Wir Menschen verlieren jeden Tag Milliarden von Körperzellen, Hautzellen, Blutzellen usw., die alle aus den Stammzellen nachproduziert werden. Wenn man nun eine einzige Stammzellen in ein Gefäß gibt und diese Stammzellen sich ihrem Teilungsprozess überlässt, hat man nach rund zwei Wochen tausende von Zellen, die genetisch ident sind.

Wenn man jetzt diese tausend genetisch identen Zellen in drei weitere Gefäße mit unterschiedlichen Flüssigkeiten aufteilt, also ihre Umgebung verändert, zum Beispiel, die erste Flüssigkeit entspricht der Umgebung von Muskelzellen, die zweite Flüssigkeit entspricht der Umgebung von Knochenzellen und die dritte Umgebung der

von Fettzellen, dann entwickeln sich die tausend genetisch gleichen Zellen entweder in Muskelzellen, Knochenzellen oder in Fettzellen, je nachdem, in welchem Gefäß sich die Stammzelle befunden hat. Jede Zelle entwickelt sich also gemäß ihrer eigenen Umgebung.

Zitat Dr. Julia ROSS (sie kommt aus der Sucht, hat 20 Jahre Klinikerfahrung, eine eigene Klinik): „Früher dachten wir, dass Gene unveränderbar sind. Heute wissen wir, dass es möglich ist, ihre Information zu ändern, als Reaktion auf eine Veränderung der Umstände, wie ihre Ernährungsumgebung. Eine Nährstoff- und Mikronährstofftherapie sind wesentlich stärker als hinderliche Gene oder süchtig machende Drogen“.

Dr. Kenneth BLUM, ein Wissenschaftler der Neurochemie und Genetik hat herausgefunden, dass z. B. eine vererbte, fehlerhafte Dopamin Programmierung (Sie kennen Dopamin aus dem Kapitel „Die 4 Gefühlserzeuger in Ihrem Gehirn“) durch den Einsatz von bestimmten Aminosäuren, vor allem von Tyrosin, behoben wird.

Dr. J. J. VAN HIELE sagt über die Aminosäure 5-HTP (Sie kennen auch 5-HTP aus dem Kapitel „Die 4 Gefühlserzeuger in Ihrem Gehirn), er habe in den 20 Jahren niemals einen Wirkstoff verwendet, der 1.) so schnell wirkte, 2.) die Patienten wieder so komplett zu den Personen machte, die sie einmal waren und die ihre Partner gekannt haben, und 3.) so völlig ohne Nebenwirkungen war.

Dr. Arnold FOX, ehemaliger Präsident der American Academy of Pain Management, hat bei Schmerzpatienten über 20 Jahre lang die Aminosäure Phenylalanin eingesetzt und ist heute noch begeistert von ihren Effekten.

Sie müssen sich nicht viele, kleine Ziele setzen

Mir ist von den Therapeuten auch immer gesagt worden, dass ich mir keine großen Ziele setzen soll, damit ich mich nicht überfordere, sondern viele, kleine Ziele, damit ich mich nach dem Erreichen der vielen, kleinen Ziele erfreuen kann. Für mich war „Mir viele kleine Ziele setzen zu müssen“ aber eine enorme Überlastung. Erstens, weil ich ohnehin schon mit den kleinsten Kleinigkeiten total überfordert war, nichts auf die Reihe bekommen habe, und zweitens habe ich nicht einmal gewusst, welche kleinen Ziele ich mir stecken soll, weil ich so überfordert war. Mir hat das, und das tut es bei ganz vielen anderen Betroffenen auch, enormen Druck und enormen Stress

gemacht, mir überhaupt viele, kleine Ziele auszudenken, geschweige sie mir zu setzen, geschweige noch mehr sie überhaupt zu erreichen.

Ich sage so und halte das auch heute noch immer so, sich viele, kleine Ziele setzen macht nur Druck und nur Stress. Viel besser ist es, in der Heilung wie im gesamten Leben, ein, zwei, drei, maximal 4 große Ziele zu haben, Träume, Visionen, und dann das zu tun, was man glaubt, heute tun zu müssen und sonst einfach nur den Tag genießen und sich daran erfreuen, was man heute so alles getan und so alles geschafft hat, um dann Abends müde und erschöpft in das Bett zu fallen, in dem Wissen, heute GELEBT ZU HABEN.

Unser Gehirn soll angeblich das Wort „nicht“ nicht erkennen

Bitte glauben Sie auch nicht, wenn bestimmte Personengruppen behaupten, dass unser Gehirn das Wort „nicht“ nicht erkennen kann. Es ist beinahe unglaublich, was für ein Blödsinn uns versucht wird einzureden und was angeblich alles hilft. Warum dem, mit dem Wort „nicht“, nicht so ist? Gibt es denn nicht ein Gebot, das da lautet: „Du sollst nicht töten!“?

Wenn also unser Gehirn das Wort „nicht“ nicht erkennen kann, dann wären Sie, ich und jeder andere Mensch auf der ganzen Welt Mörder, vielfache Mörder, tausendfache Mörder. Wir hätten uns dann sogar schon vor ganz langer Zeit selbst ausgerottet. Daher glauben Sie bitte nicht jeden Blödsinn. Haben Sie auch hier wieder den Mut zum selbstständigen Denken, wie ich in einem Kapitel davor schon geschrieben habe.

Es gibt keinen positiven Stress

Ersetzen Sie bitte den Stress durch andere Eigenschaften,
die Sie in Ihrem Leben wirklich weiterbringen

Wir glauben heute ja alle auch, dass wir z. B. Stress unbedingt benötigen. Dass ohne Stress gar nichts geht, egal wo. Dass es angeblich auch einen positiven Stress geben

soll usw. usf. Wie schon geschrieben es gibt keinen positiven Stress. Warum nicht? Weil, wenn Sie Druck und Stress haben, Ihr Körper immer Energie benötigt, damit er den Druck und den Stress aus sich herausbekommt und ihm dann die Energie auf der anderen Seite für die Lösung fehlt und es geht unser ganzes Leben immer um Lösungen. Und wenn Sie nur ein klein wenig Druck und ein klein wenig Stress haben, benötigt Ihr Körper Energie, damit er den Druck und den Stress aus sich herausbekommt. Und je mehr Druck und je mehr Stress Sie in Ihrem Leben haben, um so mehr Energie benötigt Ihr Körper, damit er den Druck und den Stress aus sich herausbekommt und um so mehr fehlt ihm die Energie für die Lösung. Und es geht unser ganzes Leben wie geschrieben, immer um Lösungen.

Daher ersetzen Sie bitte den Stress durch andere, vieeel bessere und vieeel erfolgreichere Eigenschaften, die Sie nicht behindern und nicht blockieren. Und das sind zum Beispiel es mit Freude zu tun, mit Herz, mit Liebe, mit Begeisterung, mit Enthusiasmus, mit Vertrauen, Urvertrauen, Gottvertrauen, dem Glauben. Das sind die besten und erfolgreichsten Triebfedern eines jeden Menschen.

Positiv denken ist nett, bringt Ihnen aber auch nichts

Warum nicht? Was hilft Ihnen Positiv Denken, wenn Sie im nächsten Augenblick wieder voller Zweifel, voller Sorgen, voller Ängste sind? Nichts! (jetzt wissen Sie auch, warum Ihr Positives Denken bis heute Ihnen nicht den gewünschten Erfolg gebracht hat).

Daher, am wirkungsvollsten und hilfreichsten ist wie geschrieben der Glaube, das Vertrauen, das Urvertrauen, Gottvertrauen. Das sind die größten Kräfte des gesamten Universums und diese Kräfte besitzt ein jeder von uns. Es geht nur darum, dies zu wissen und dann in die Tat umzusetzen, d. h., diesen Glauben dann auch zu trainieren, weil auch das Wissen über den Glauben alleine zu wenig ist. Und je intensiver Sie glauben können, je intensiver Sie Vertrauen können (Gott und Ihnen selbst), desto eher passieren wie geschrieben Ihnen dann die gewünschten Dinge.

Es geht immer irgendwie weiter! Es gibt immer einen Weg!
Wenn sich eine Tür schließt, geht woanders eine
andere Türe auf! Doch

Irgendwann einmal waren diese Erkenntnisse total wichtig für mich, um mir nicht selbst etwas anzutun. Nur irgendwann habe ich dann die weitere Erkenntnis gehabt und die war noch viel wichtiger, nämlich, dass es für mich und für meine Familie nicht irgendwie weitergehen soll. Denn irgendwie kann auch bedeuten „mehr schlecht als recht“, „mit hängen und würgen“, „mit Ach und Krach“ und ich möchte nicht, dass es mehr schlecht als recht, mit hängen und würgen, mit Ach und Krach für mich und meine Familie weitergeht. Ich möchte dass es schön, einfach, leicht, erfolgreich, flockig und lockig für mich und für meine Familie weitergeht, und habe dann den Anspruch verändert. Wichtig, Anspruch!

Dass, wenn sich eine Türe schließt, nicht irgendeine andere Türe aufgeht, sondern die richtige.....

Dass es nicht irgendeinen Weg gibt, sondern den richtigen.....

Kapitel 12

Abschließend für Angehörige, was Ratschläge, obwohl nur gut gemeint, bewirken und was hilft

Jedes Burnout und jede Depression sind auch für den Lebenspartner, für die Kinder, für die Familie eine Gratwanderung, d. h., dass diese in der Zeit genau die gleiche Hilfe wie der Betroffene selbst, auch benötigen.

Obwohl die Angehörigen – ich zähle dazu auch Freunde – es mit den Betroffenen in den allermeisten Fällen bestimmt nur gut meinen, doch zu 99,9 % tun sie genau das Verkehrte. Daher ist es auch so enorm wichtig zu wissen, was darf ich einem Betroffenen in der Zeit sagen und was darf ich ihm nicht sagen. Was ist produktiv und was ist kontraproduktiv. Was hilft und wo geht der Schuß nach hinten los.

Vermeiden Sie bitte Ratschläge, obwohl nur gut gemeint und Aussagen wie z. B. „Krise ist gleich Chance“ (auch wenn das stimmt, doch man kann es in der Zeit nicht erkennen und hören schon gar nicht), „Du musst nur positiv denken“ (vergessen Sie das, man kann in der Zeit nicht positiv denken. Das wäre das Gleiche, wenn Sie einem blinden Menschen sagen würden, er soll einmal hinschauen) oder „Alles spielt sich nur im Kopf ab“. Strengstens verboten sind Aussagen wie „Reiss dich zusammen! Bemüh dich!“ oder „Du hast bis jetzt ja auch immer alles geschafft, du wirst auch das schaffen!“

Allgemein gilt für Menschen mit einem Burnout: „Menschen mit einem Burnout jammern nicht! Menschen mit einem Burnout würden in der Öffentlichkeit nie sagen „Ich habe ein Burnout“ oder „Ich glaube, ich stehe kurz vor einem Burnout“. Menschen mit einem Burnout haben gelernt zu funktionieren! Menschen mit einem Burnout haben gelernt bis zum Schluß zu funktionieren. Menschen mit einem Burnout haben gelernt die Fahnen bis zum Schluß hoch zu halten und das unter widrigsten Umständen, unabhängig davon ob im Beruf, der Familie oder sonst wo! Daher achten Sie ganz genau, was Sie über diese Menschen sagen oder denken!“

Es gibt Menschen, die sind auch zu „dumm“ für ein Burnout, zumindest anfänglich. Mit zu dumm meine ich, dass diesen vollkommen die Empathie fehlt, die trampeln wie ein Elefant im Porzellanladen auf allen anderen herum. Die glauben, alle

kritisieren und fertigmachen zu dürfen, die glauben, saublöde Meldungen über andere schieben zu dürfen usw. usf. Doch letztendlich sind auch diese nicht gefeit vor einem Burnout. Wenn es kommt, dann sind das die Menschen, die am allermeisten leiden.

Versuchen Sie den Betroffenen Verständnis entgegenzubringen, obwohl Sie es selbst nicht nachvollziehen und selbst auch nie nachempfinden werden können, was da mit einem Menschen tatsächlich passiert, wenn Sie es selbst nicht durchlebt haben.

Allgemein gilt „Weniger ist mehr“! Sagen Sie ihm nicht, er oder sie muss das machen und das machen und das machen oder das. Er muss diese Untersuchung machen und er muss die andere Untersuchung machen. Er muss dieses und er muss jenes. Er schafft es in der Zeit nicht. Sagen Sie ihm nicht, er muss in die Sonne hinausgehen, weil ihm die Sonne so gut tun wird. Er schafft es nicht. Sagen Sie ihm „Ich gehe eine Runde spazieren, hast du Lust mitzukommen“. Er wird es vielleicht 10 Mal nicht schaffen, vielleicht 20 Mal nicht, vielleicht 30 Mal nicht, aber beim 31 Mal wird er es schaffen. Und das nächste Mal wird es nicht beim 31 Mal sein, sondern beim 30 Mal.

Sagen Sie ihm nicht, er muss unter die Leute gehen. Er schafft es auch hier nicht. Sagen Sie ihm „Ich gehe einen Cafe trinken, hast du Lust mitzukommen. Er wird es vielleicht 10 Mal nicht schaffen, vielleicht 20 Mal nicht, vielleicht 30 Mal nicht, aber beim 31 Mal wird er es schaffen. Und das nächste Mal wird es nicht beim 31 Mal sein, sondern beim 30 Mal.

Wenn Sie nicht aufhören werden, ihm oder ihr zu sagen, was er oder sie tun soll, dann werden Sie damit erreichen, dass er eine Mauer um sich aufbaut, mit dem Ergebnis, dass Sie ihn dann irgendwann überhaupt nicht mehr erreichen.

Sagen Sie ihm „Sie lieben ihn über alles, Sie sind immer für ihn da, er kann immer zu Ihnen kommen, Sie helfen ihm“. Nehmen Sie ihn in den Arm und halten Sie ihn, das reicht vollkommen aus. Sie müssen auch nicht immer etwas sagen oder reden. Sehr oft reicht einfach nur das Halten. Das Halten, halten und nochmals Halten (wenn er es zulässt. Es gibt auch Betroffene, die können in der Zeit keine Nähe zulassen. Nehmen Sie ihm dann das bitte auch nicht persönlich, das hat nichts mit Ihnen zu tun (außer Sie haben ihn immer bedrängt), sondern nur mit seinem Burnout und seiner Depression).

Und wenn er sich zurückziehen will, dann lassen Sie ihn sich zurückziehen. Das hat auch wieder nichts mit Ihnen zu tun. Nehmen Sie auch das Zurückziehen bitte nicht

persönlich, das hat nur damit zu tun, dass er jetzt überfordert ist und seine Ruhe und seinen Frieden braucht. Und dann geben Sie ihm bitte auch diese Ruhe. Drängen Sie ihn auch hier wieder nicht. Drängen wäre wieder nur das Verkehrte.

Sagen Sie ihm „Wenn du dich zurückziehen willst, dann tu es. Wenn du etwas brauchst, melde dich. Ich bin sehr gerne für dich da.“ Das reicht vollkommen aus. Dann weiß er es nämlich auch und dass Sie ihn verstehen (zumindest ihn zu verstehen versuchen) und das schafft Vertrauen.

Sagen Sie ihm nicht, was er wie tun soll, das überfordert ihn in der Zeit. Machen Sie ihm ein, zwei Vorschläge und das war es dann. Weniger ist mehr. Wichtig ist nur, dass er irgendwann einmal bereit ist, etwas zu tun. Egal, was er tut (auch wenn Sie das nicht verstehen können, Sie müssen es auch nicht verstehen), wichtig ist nur, DASS er etwas tut.

Wenn jemand jedoch für ganz, ganz, ganz lange Zeit nichts tut, für ganz, ganz, ganz lange Zeit nicht bereit ist, etwas zu tun, sich nur beklagt und nichts tut - dann mag das jetzt vielleicht ungerecht, gemein und unfair klingen, ist es aber nicht - aber dann geht es ihm noch zu wenig schlecht. Dann muss er noch tiefer runter. Aber nur, wenn er nicht bereit ist, etwas zu tun.

Für die Angehörigen: Wenn jemand nicht bereit ist, etwas zu tun, dann versuchen Sie als Angehöriger nach Möglichkeit, auch wenn es nicht einfach ist, sich emotional so gut es geht herauszunehmen. Beginnen Sie wieder Dinge zu tun, die Ihnen gut tun, um nicht selbst in ein Burnout, in eine Depression zu geraten. Treffen Sie sich wieder mit Freunden, Freundinnen, gehen Sie in ein Konzert, ins Fitnessstudio, wohin auch immer, wo es Ihnen gut tut und gefällt, wo Sie herunter kommen können und zur Ruhe kommen können, wo Sie Freude empfinden können. Und Sie sind deshalb kein schlechter Mensch, kein schlechter Lebenspartner, kein schlechter Sohn, keine schlechte Tochter, kein schlechter Vater, keine schlechte Mutter.

Ich weiß natürlich, dass es alles andere als einfach ist, einem geliebten Menschen zusehen zu müssen, wie er noch weiter fällt, aber es hilft nichts. Dann ist er noch nicht bereit für die Veränderung zur Heilung.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alle Gesundheit dieser Welt, alles Gute und alles Liebe und weiterhin allerbestes Gelingen bei all Ihren Vorhaben und

Sie schaffen es!!!

Ihr/Euer
Gerhard Huber

Kapitel 13

Nachwort

Druck, Stress auch bei anderen psychischen Erkrankungen

Extremer Druck und extremer Stress sind, wie am Anfang dieses Buches erwähnt, nicht nur die Ursachen für jedes Burnout und für jede Depression, sondern auch für alle anderen psychischen Erkrankungen wie z. B. der „Persönlichkeitsstörung“, der „Anpassungsstörung“, der bipolaren Erkrankung und auch für das „Posttraumatische Belastungssyndrom“ (PTBS), usw. usf.

Zum Beispiel ist es auch extremer Druck und extremer Stress für unsere jungen, hübschen Mädchen, dem von der Mode vorgegebenen Idealbild entsprechen zu wollen, welches da besagt, dass sie alle angeblich mit Modelmaßen durch die Gegend rennen müssten. Und weil sie, diesem, von der Mode vorgegebenen Idealbild nicht entsprechen, sie irgendwann zu hungern beginnen. Und wenn sie dann noch immer nicht diesem Idealbild entsprechen, sie irgendwann beginnen, sich den Finger in den Hals zu stecken, um das Gegessene wieder zu erbrechen und so auf diese Art und Weise, die Bulimie, die Ess- und Brechsucht geboren ist. Nur weil sie dem von der Mode vorgegebenen Idealbild nicht entsprechen.

Und die Steigerungsstufe zur Bulimie, zur Ess- und Brechsucht ist das Borderline Syndrom, bei dem sich unsere jungen, hübschen Mädchen, die alle ausnahmslos hübsch sind (nur sagt ihnen das leider keiner, egal ob sie groß oder klein sind, dick oder dünn), ihren Körper und sich selbst irgendwann so zu hassen beginnen, dass sie sich selber zu verletzen, zu ritzen, zu verstümmeln beginnen. Nur weil Sie dem von der Mode vorgegebenen Idealbild nicht entsprechen.

Extremer Druck und extremer Stress sind für die Kinder auch, wenn sie nie die Liebe ihrer Eltern, ihres Vaters, ihrer Mutter bekommen haben, die aber jedes Kind will und die auch jedes Kind benötigt. Oder wenn Kinder sich ihren Eltern gegenüber schuldig fühlen, egal aus welchen Gründen, dann ist das auch Druck und Stress im allerhöchsten Ausmaß.

Oder wenn Eltern wollen, dass ihre Kinder IHREN Idealvorstellungen entsprechen sollen. Oder wenn es den Eltern nie ausreicht, was ihre Kinder wie tun. Oder weil ihre

Eltern selbst nur diesen, von der Mode, der Wirtschaft, der Gesellschaft, der Politik vorgegebenen Idealbildern entsprechen wollen.

Den Druck machen sich die Kinder auch nicht von selbst!!! Der Druck kommt zuerst von außen, d.h., er wird ihnen anezogen. Zuerst von den Eltern, dann im Kindergarten, der Schule, vom Beruf, von der Wirtschaft, der Politik, der Gesellschaft. Nur irgendwann einmal übernehmen ihn dann die Kinder. Anstatt wir unseren Kindern Urvertrauen lehren und ihnen vorleben, lehren und leben wir ihnen Zweifel, Sorgen, Ängste, Hamsterrad, funktionieren müssen, Druck, Stress vor.

Oder wenn Sie ein traumatisches Erlebnis gehabt hat, egal welches, dann ist auch das extremster Druck und extremster Stress. Daher ist es, wie Sie schon des öfteren in diesem Buch gelesen haben, so wichtig, aus seinen Stresssituationen herauszukommen, unabhängig davon, um welche es sich auch immer handeln mag.

Und auch bei diesen Erkrankungen geschieht bei allen Heilung auf die komplett gleiche Art und Weise, und dauerhaft wirksame Prävention auf die komplett gleiche Art und Weise wie Heilung. Warum das so ist, habe ich in diesem Buch ausführlich beschrieben.

Bisher erschienene Bücher:

„Burnout – Depressionen Fluch oder Segen – Auf der Suche nach meinem Leben“

„Dem Burnout und der Depression entkommen – Leben gefunden“

„Burnout, Depressionen und der Suizid können verhindert werden, wenn die Menschen rechtzeitig richtig aufgeklärt sind, über Heilung und Prävention“

„Zeichen oder Der Flug der Schwalben“

„Der Sinn des Lebens ist, sich nach dem Sinn des Lebens zu fragen“

„Warum es Gott, Allah, Manitu, Jehova, Shiva gibt“