YEP! - Newsletter

Nr. 13 - Oktober 2011

Gesundmachendes, Erleuchtendes, Medi-zynisches, Lustiges und Spannendes von Dr. Yves E. Patak

Liebe Leserinnen und Leser!

Lassen Sie uns heute über Helden reden! Um dorthin zu kommen, erlauben Sie mir einen kleinen einleitenden Umweg.
Wenn ich mir die Magazine in einem grösseren Kiosk betrachte, komme ich immer wieder ins Staunen. Da schreiben doch sage und schreibe Hunderte von Zeitschriften immer und immer wieder über die gleichen Themen: Wer ist die Schönste im Land (mit oder ohne Botox), wer treibt es mit wem und wem schlägt dies auf den Magen, welche Pille macht ‚natürlich und ganzheitlich' (und ohne jeden Aufwand) gesund, welches Auto macht den Mann noch wichtiger, welches Dessous die Frau noch unwiderstehlicher. Die Medien übernehmen es ergänzend, uns darüber zu informieren, wo gerade eine Katastrophe stattfindet und wie viele Menschen dabei den Tod finden.
Die Interessen der Menschen sind, wie es scheint, ziemlich beschränkt. Wir haben offenbar nichts dagegen, wenn uns derselbe Frass in tausend Mikrowellengeräten neu aufgewärmt wird.
Da juckt es mich doch immer wieder unter den Fingernägeln, diese ‚Lieblingsthemen' der Menschheit mit der Fackel der Erkenntnis zu beleuchten. Was steckt *hinter* dem Wunsch nach Schönheit, Berühmtheit, Prestige, Gesundheit und dem Wissen, dass es

© 2011 Dr. Yves E. Patak

anderen schlechter geht als uns?
Jetzt wird‘s spannend! Dahinter steckt nämlich immer nur die Sehnsucht nach einem ganz bestimmten *Gefühl*. Nach dem Gefühl, geliebt zu sein. In Sicherheit zu sein. Am Leben zu sein. Die Paparazzi-Fotos und Regenbogenpresse-Artikel dienen dazu, dieses Gefühl in unserer rechten Hirnhälfte auszulösen. Wie eine Droge. Dass wir hier von einer Sucht sprechen, lässt sich an den Auflagen besagter Magazine ablesen.
Ja, in der Tat: heimlich still und leise möchten wir HELDEN sein! Cool, stark, beliebt, begehrt, unsterblich. Das Problem scheint nur, dass wir ein ziemlich verzerrtes, klischee-beladenes Bild des Helden haben. Tatsächlich gibt es in Ihrem Leben nur einen wahren Helden: Sie selbst. Alles, was es dazu braucht, ist die bewusste Entscheidung dazu.
Hören wir doch auf, unsere Heldenfantasien in andere zu projizieren - und leben diese Rolle selber! Als Helden des Alltags!
Ich freue mich darauf, Ihnen in den folgenden Artikeln einmal mehr die Augen zu öffnen - ob Sie es wollen oder nicht. Denn die Reise des Helden beginnt jetzt...

Herzlichst,

Yves Patak

From Zero to Hero

Wenn ich nicht gerade schreibe, besteht mein Alltag daraus, Menschen zu helfen, ihren roten Faden zu finden und seelischen Müll auf den Komposthaufen zu werfen. Warum gefällt mir das? Weil diese Tätigkeit meine eigene Entwicklung widerspiegelt. „Wie oben, so unten“, sprach schon der mystische Hermes Trismegistos. Wie innen, so aussen kann man ergänzen. Was ich innerlich für Quantensprünge mache ermöglicht mir, das Gelernte meinen KlientInnen weiterzugeben. Ob etwas nichts als ein Kalenderspruch oder eine Tiefe Weisheit ist entscheidet sich dadurch, ob jemand den Inhalt wirklich verinnerlicht hat - und ihn auch lebt.
Ich sehe mich heute in der privilegierten Position, dass ich genau das tue, was ich mir wünschte: Als ganzheitlicher Lebensberater und Autor verbringe ich meine

© 2011 Dr. Yves E. Patak

Lebensstunden damit, das zu tun, was Spass macht, was ‚fliesst'. Und genau dieses Lebensgefühl versuche ich, in jenen Menschen zu wecken, die zwischendurch die (oben erwähnten) Magazine weglegen, den Fernseher ausschalten und sich überlegen, ob sie nicht der Held ihres eigenen Lebens sein wollen, statt nur davon zu träumen. Denn hier beginnt die Wahrheit. *Hier* stellen wir die Weiche zwischen Opferrolle und Heldentum. Was ist denn ein Held? Ein Superman mit übernatürlichen Kräften? Jemand, der Präsident wird? Oder superreich? Nein. Der wahre Held ist derjenige, der sich aktiv aus seiner (Opfer-)Rolle hinausentwickelt. Und das, liebe Leserinnen und Leser, kann jeder. Wenn er sich aktiv dazu entscheidet. From Zero to Hero, wie die Amerikaner so schön sagen.

Kleine Heldenkunde

Wenn Sie diese Zeilen lesen, ist ein Teil Ihrer selbst aufmerksam und wissbegierig. Wer möchte denn schon kein Held sein? Klar: diejenigen, die schon aufgegeben haben. Falls diese Menschen sich in meine Praxis verirren, haben sie Pech: als Starthilfe gebe ich diesen Opfer-Muffeln ganz gerne einen Tritt in den Hintern, bevor wir uns um die eigentliche Entwicklung kümmern. Konsumhaltung ist out. Entwicklung ist eine *aktive* Sache! Selbst die Raupe im Kokon entwickelt sich aktiv zum Schmetterling.
Damit wären wir bei der wohl treffendsten Eigenschaft des Helden: er ist *aktiv*. Haben Sie jemals einen Roman gelesen, einen Film gesehen, in dem der Held passiv alles erduldet? Selbst der Anti-Held in Komödien wächst schliesslich über sich selbst hinaus, indem er etwas tut.
Eine alleinerziehende Mutter mit drei Kindern und einem Job ist per se eine Heldin. Sie ist gezwungenermassen aktiv. Sobald sie sich in die Passivität fallen lässt, geht ihr Schiff mit Mann und Maus (und den drei Kindern) unter.
Aktivität muss nicht körperlich sein. Einer meiner persönlichen Helden zum Beispiel ist Stephen Hawking. Der weltberühmte Astrophysiker, heute 69jährig, ist ein schwerst behinderter Mann. Eigentlich müsste er aufgrund seiner unheilbaren Krankheit (ALS) seit über vierzig Jahren tot sein. Seit 1968 ist er an den Rollstuhl gebunden, seit 1985 kann er nur noch über einen Sprachcomputer (den er mit der Pupille steuert) kommunizieren. Obwohl er körperlich komplett bewegungsunfähig ist, gibt es für ihn scheinbar keine Grenzen. An seinem 60. Geburtstag machte er einen Ausflug mit einem Heißluftballon, er unternahm ausgedehnte Reisen nach Israel und

© 2011 Dr. Yves E. Patak

China und hat 2007 sogar ein paar Runden in absoluter Schwerelosigkeit im Kennedy Space Center verbracht.

Fazit: im Geist ist dieser Mann so aktiv, dass er dort ganze Universen aus der Wiege hebt. Und - Wunder aller Wunder - er scheint glücklich zu sein!
Heldentum beginnt mit einfachen Sätzen. Banalen Prinzipien.
„Der Glaube kann Berge versetzen."
„Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg."
„Yes, we can!"
Die Kunst des glücklichen und erfüllten Lebens ist es, der ständig meckernden, unkenden, miesepetrigen linken Hirnhälfte mal „Stop!" zuzurufen - und einen Blick auf diejenigen Helden zu werfen, die über sich selbst hinausgewachsen sind.
Schwer zu glauben, aber in jedem von uns steckt ein Münchhausen, der sich selbst an den Haaren aus dem Sumpf herausziehen kann.

Bereit für etwas Hühnerhaut?

"Vor der Diagnose meiner Krankheit
hat mich das Leben ziemlich gelangweilt.
Alles schien mir sinnlos.
Doch seit der Verkündung meiner Diagnose,
die ein Todesurteil darstellte, erkannte ich plötzlich,
dass es viele lohnenswerte Dinge gab, die ich tun konnte,
wenn ich weiterleben würde".
(Stephen Hawking)

Gebrauchsanweisung für Helden

Einigen Menschen bereits bekannt, kommt mein ‚Ratgeber der besonderen Art' demnächst in die Buchläden.
„**Null Bock auf Karma**" vermittelt locker und humorvoll ein breites Basiswissen, mit dem jedermann sich auf die ‚Reise des Helden' machen kann. Wer weitere Schützenhilfe wünscht, darf sich gerne bei mir melden!

Übrigens: NBAK gibt's nun auch als eBook!

© 2011 Dr. Yves E. Patak

Eine Lanze für den Thriller

Immer wieder fragt man mich mit erhobener Augenbraue, warum ich als Arzt und Lebensberater auch Thriller schreibe. „Passt das denn zusammen?“ fragen gewisse Skeptiker.
Ich möchte eine Lanze brechen für den Thriller, für ein Genre, das weiterhin Millionen von Menschen in Atem hält - und heimlich, still und leise Seelenarbeit leistet.
Stephen King, einer der grossen Meister dieser Domäne, meinte dazu: „Der Thriller ist eine relativ gefahrlose Art, den eigenen Ängsten zu begegnen.“
Doch wer sucht denn seine Ängste bewusst und aktiv auf? Nun ja - der wahre Held!
Warum, fragen Sie? Weil es in unserem Leben um *Entwicklung* geht. Manchmal entwickeln wir uns unbewusst. Dies geschieht meistens langsam und unter Qualen. Wir werden in ‚Gottes Mühlen gemahlen‘. Doch wenn wir uns aktiv entwickeln, geht es unter anderem darum, die mitunter düsteren Kammern unserer Seele zu erforschen. Kein Licht ohne Schatten, kein Schatten ohne Licht. Wie innen (in unserer Seele) so aussen (in unserer ‚Aussenwelt‘). Der Thriller entführt uns in diese dunklen Kammern. „Mensch, erkenne dich selbst“, hiess es in der Inschrift des Apollotempels in Delphi. Um uns selbst zu erkennen, müssen wir früher oder später jene unheimlichen Innenwelten erleuchten, damit wir ein Gesamtbild unserer selbst bekommen. Und wenn es uns dabei schaurig-wohlig gruselt... dann hat sich die Reise doppelt gelohnt!

Wer seinen Ängsten lieber in einem spannenden Thriller begegnet als auf der Couch des Psychiaters, der möge mir in die Welt des SCREENER folgen...

Yves E. Patak

DER SCREENER

Ab Okober 2011 als eBook bei Amazon.de!

© 2011 Dr. Yves E. Patak

YEP!-Newsletter gratis abonnieren:

° Ich möchte den YEP!-Newsletter ab sofort gratis abonnieren: bitte hier klicken.

° Ich möchte den YEP!-Newsletter meinen Freunden weiterempfehlen (oder meine noch-Freunde damit ärgern) = hier klicken und Email-Adresse des Opfers einfügen.

° Für Kommentare: bitte hier klicken

° Ich möchte auf weitere Erleuchtung (ewige Glückseligkeit, den Eintritt ins Nirwana, Migros-Cumulus-Punkte etc.) verzichten und den *YEP!*-Newsletter ab sofort nicht mehr empfangen: bitte hier klicken.

Verantwortlich für den Inhalt des *YEP!*-Newsletter:
Dr. Yves E. Patak
Bäumliweg 5
8157 Dielsdorf
ypatak@bluewin.ch
Tel: 044 362 39 39

Post Scriptum

Nicht der Boxer, der zu Boden geht,
hat verloren, nur der, der liegenbleibt.
Stephen Hawking

Der Verstand ist ein ausgezeichneter Diener, aber ein miserabler Herr.
(Anonym)

© 2011 Dr. Yves E. Patak