



YEP! - Newsletter

Nr. 17 – Februar 2012

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

Liebe YEP!–Leserinnen und Leser

Während die Kältewelle unbarmherzig über Europa und nun auch unsere Schweiz hinweg rollt, mache ich mir Gedanken zu jener Kälte der ‚anderen Art‘, die mir in meiner Praxis immer



wieder begegnet. Ich spreche von der inneren Kälte, unter der so viele Menschen zu leiden scheinen. Damit ist nicht die Kälte gemeint, die den ‚eiskalten Killer‘ im Krimi auszeichnet, sondern die Kälte, die der Betroffene empfindet, weil er nicht genug Seelenwärme bekommt. Manchmal erscheint es mir, als litte fast jeder Mensch unter einer Einsamkeit, die weder Internet–Partnerbörsen noch Facebook mildern können.

Wir sprechen hier vom Ur–Mangel im tiefsten Sinn: dem Gefühl der fehlenden Liebe, Zuwendung, Bewunderung, Anerkennung etc.

Offenbar neigt der Mensch zu der Illusion, dass er einsam und allein

auf dem Planeten Erde durch die Kälte des Universums kreist, ziellos, sinnlos, ungeliebt, unverstanden.

Ich möchte im heutigen YEP!-Newsletter ein wenig darüber philosophieren, wie wichtig es ist, diese schmerzliche Illusionen zu durchbrechen, um glücklich und gesund zu werden. Ich denke da auch an ein augenzwinkerndes ‚Spirituelles Manuskript‘, das mir vor Jahren in die Hände gelangte. Der Essay endete mit dem Satz: „Jeder Mensch wird jederzeit begleitet, geschützt und geliebt. Alles andere ist Illusion.“

Man kann auf solche Sätze mit Skepsis reagieren oder mit Zynismus – oder sich mal überlegen, ob etwas daran sein könnte. Wissen wir es denn besser?

Doch lassen Sie uns eintauchen in die Thematik der Seelenkälte – bis uns allen so richtig warm ums Herz wird!

Herzlichst,

Ihr Yves Patak

„Warum ich?“



Wenn Ärzte Krankheiten begegnen, suchen sie nach Ursachen. Logisch. Genau genommen suchen ja alle Menschen nach Ursachen, weil etwas in uns automatisch annimmt, dass die Ursache zur Lösung führen wird. Doch schon der grossartige Psychiater Steve de Shazer bemerkte, dass man das Problem nicht immer kennen muss, um eine

Lösung zu finden.

Was mich bei Krankheiten und Problemen immer wieder besonders interessiert, ist der „gemeinsame Nenner“, den man zur Gesundheit

eventuell nutzen könnte. Einer dieser Nenner erscheint mir besonders interessant: Fast jeder meiner Kunden empfindet sich in seiner Krankheit irgendwie allein. Abgetrennt, losgelöst, ungerecht bestraft. „Warum ich?“ fragen sie. Die Botschaft zwischen den Zeilen ist: „Ich bin allein in meinem Kummer. Ich trage dieses schreckliche Schicksal allein. Es grenzt mich von allen anderen aus. Ich bin nicht mehr dabei.“

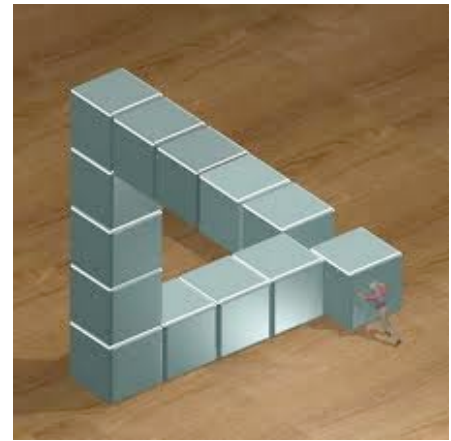
Das Gefühl des Allein-Dastehens verbindet die Opfer aller möglichen Krankheiten – ob psychisch oder körperlich – wie ein unsichtbares Band. Diese Erkenntnis hat wahrscheinlich zur Idee der Selbsthilfegruppe geführt. In diesen nützt den Mitgliedern nicht nur das Wissen der anderen, sondern vor allem auch die Erkenntnis: „Ich bin nicht allein mit meinem Problem!“ Diese Erkenntnis tut gut, auch wenn sie logisch betrachtet auch nicht zur Lösung beiträgt. Aber wo ist der Mensch schon logisch?

Doch hier beginnt in meinen Augen ein wichtiger Faktor des Heilungsprozesses: Der Betroffene sollte erkennen, dass er erstens nur einer von unzähligen Betroffenen einer bestimmten Situation ist und zweitens viele seiner Schicksalsgenossen täglich beweisen, dass es einen möglichen Ausweg gibt. Einen inneren oder einen äusseren. Die meisten Menschen sehen nur den äusseren. Und hier liegt der Beginn des ‚Sackgassen-Syndroms‘ – jenes schrecklichen Gefühls, dass ‚es einfach nicht mehr weitergeht‘. Dabei braucht man sich bloss einmal umzudrehen.

Bereit dafür?

Die Illusion des Unlösbaren

Wie oben erwähnt, ist das Gefühl, einsam und hilflos in einer ausweglosen Situation zu stecken oft überwältigend. So überwältigend, dass man eben vergisst, dass es keine wirklichen Probleme gibt, sondern nur Situationen. Diese sind neutral. Wir allein geben ihnen ihren emotionalen Wert!



In meinem letzten Newsletter berichtete ich unter anderem über Stephen Hawking – den genialen Astrophysiker, der seit Jahrzehnten völlig gelähmt und sprachunfähig im Rollstuhl sitzt und (theoretisch) schon längst tot sein müsste. Er ist das lebendige Beispiel, dass es in unserem Leben nie die Situation ist, die uns Leid bringt, sondern unsere Einstellung dazu.

Sobald der Mensch leidet, vergisst er meistens sehr schnell, dass es stets zwei Wege gibt: Die Lösung im Innen – oder die Lösung im Aussen. Doch warum laufen wir wie die Halbbliquen immer wieder gegen dieselbe Wand? Weil unser Ego die Lösung „im Innen“ meistens als unattraktiv taxiert und unseren Blick deshalb stur auf die „echte Lösung“, sprich, die Lösung im Aussen richtet. Und schon sitzen wir in der Falle.

Wenn ich einsam bin, kann ich entweder in die Welt hinaus und neue Freunde, eine Partnerin, einen Ehemann suchen – oder ich lerne, die Einsamkeit als bereichernden Zustand zu erleben. Mal ehrlich: klingt das für Sie nach einer echten Alternative? Falls nicht, dann hat soeben Ihr Ego wieder zugeschlagen!

Einige Leser mögen jetzt sagen: „Ja, wenn's mit der Lösung im Innen doch so einfach wäre!“

Moment mal: es hat nie jemand behauptet, das Leben wäre einfach! Es steht auch nirgends geschrieben, dass es einfach sein soll! Das Leben ist eine Kunst, die gelernt werden will. Manchmal geht's um den Kampf. Manchmal um die Akzeptanz – so wie im altbekannten

Gelassenheitsgebet so treffend beschrieben:

„Herr, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden!“



Der beste Moment, diese Weisheit zu beherzigen, ist wie immer – jetzt! Der Winter ist nicht einfach nur eine „kalte Jahreszeit“. Wie schon die alten Chinesen so weise beobachteten, können wir lernen, mit der Natur in

Harmonie die verschiedenen Lebensphasen zu durchleben. Im Winter zieht sich alles zurück. Viele Tiere halten Winterschlaf, die körperliche Aktivität wird gedrosselt, und in der Stille unter der Schneedecke ergibt sich Raum, um nachzudenken. Im Winter können wir uns die Zeit nehmen, zu erkennen, welche Probleme wir im Aussen und welche im Innen lösen sollten – und packen sie im Frühling, wenn die Sonne uns neue Kraft schenkt, mit Mut und Tatkraft an!

Universum



Eine kleine mentale Hilfe ist die „Reise ins Universum“. Nehmen wir an, sie haben ein Problem, ein seelisches oder körperliches. Sie sind verzweifelt, finden keine Lösung, sind überzeugt, der ärmste, vom Schicksal am meisten gebeutelte Mensch zu sein.

Schliessen Sie die Augen. Schweben Sie im Geist zwei Meter über sich selbst und betrachten Sie sich in Ihrem Leid. Fühlen Sie,

wie es etwas weniger weh tut, wenn man (mental) Distanz gewinnt. Nun schweben Sie noch höher, 100 Meter über sich selbst und tun das

Gleiche. Sieh an, Sie und Ihre Probleme sind schon ziemlich geschrumpft! Und nun genießen Sie eine wunderbar schwerelose Reise ins Universum. Irgendwann sehen Sie unsere Erde als kleinen blauen Punkt. Sie wissen, dass es auf diesem blauen Punkt ein paar Milliarden Mikroben (Menschen) gibt, von denen Sie eine sind. Nur eine. Sie sind nicht einmal mehr sichtbar! Und Sie machen sich bewusst, dass diese Mensch-Mikroben, über die vier Milliarden Jahre Erdenzeit gesehen, nur eine knappe Hundertstelsekunde auf diesem blauen Punkt existieren.

Fühlen Sie bewusst, wie unbeschreiblich unwichtig und kurzlebig wir – vom Universum aus gesehen – sind. Reden Sie sich einmal ganz fest ein, dass nur Ihr Bewusstsein unendlich und ewig ist. Denn vielleicht stimmt es sogar dann, wenn Sie es nicht glauben.

Und nun werfen Sie nochmals einen Blick auf Ihr Problem. Fühlen Sie, wie unendlich klein und unwichtig es eigentlich ist – auch wenn Sie da unten auf der Erde das Gefühl hatten, es sei das Ende der Welt!

Wiederholen Sie diese Übung täglich beim Zähneputzen, und in einer Woche geht es Ihnen besser. Und ganz allmählich schmeckt Ihr Problem nach dem, was es immer schon war: nach einer Situation.

Astro gefällig?

Wenn wir schon so schön im Universum sind: wie wäre es mit einem kleinen Ausblick auf die Sterne? Anbei ein paar Einblicke der Star-Astrologin Tiziana, die einen Blick in die Kristallkugel geworfen hat:

[Die Sterne 2012](#)





Dr. Pataks medizinisches Wörterbuch

Von A (wie Autsch) bis Z (wie Zungenkrampf)

Nihilitis Crepitans: zu Deutsch: „Krachende Entzündung des Nichts.“ Geheimer Ausdruck mancher Ärzte für diejenigen Patienten, die offenbar ganz furchtbar an gar nichts leiden. Mit solchen Ausdrücken können Ärzte dem Patienten vorheucheln, ihn ernst zu nehmen und gleichzeitig jene Berufskollegen beeindrucken, deren Lateinkenntnisse nicht so ausgefeilt sind.

Supranasale Problematik: Ärzte-Jargon für psychische Probleme. Supranasal bedeutet „über der Nase“, womit in diesem Fall das Gehirn des Patienten gemeint ist. „Sie leiden an einer supranasalen Problematik“ klingt doch wirklich netter als „Sie sind ein neurotischer Hysteriker!“

Musculus levator labii superioris alaeque nasi: „Heber der Oberlippe und des Nasenflügels“. Einer dieser völlig unwichtigen Muskeln, dessen Namen Medizinstudenten nur deshalb lernen, um ihre Professoren zu beeindrucken. Was beweist, dass der Leidensweg der Ärzte nicht erst im Spital beginnt...

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

Fürchte Dich nicht vor einem großen Schritt, wenn dieser nötig sein sollte. Eine Schlucht kannst Du auch nicht mit zwei kleinen Schritten überwinden.

(David L. George)

Viele verfolgen hartnäckig den Weg, den sie gewählt haben, aber nur wenige das Ziel. (Friedrich Nietzsche)

Der Optimist erklärt, dass wir in der besten aller möglichen Welten leben, und der Pessimist fürchtet, dass dies wahr ist.

(James Branch Cabell)