



YEP! - Newsletter

Nr. 23 - August 2012

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

Liebe YEP!-Leserinnen und Leser!

Über das Wetter zu schreiben ist banal. Über das Wetter zu schreiben schmeckt nach Ideenmangel und Phantasielosigkeit. Aber mal Hand aufs Herz: wie soll man *nicht* über das Wetter schreiben, wenn das Klima zur bereits beängstigend hohen Depressionsquote in der Schweiz beiträgt? Was soll man den Leuten auf der Strasse antworten, wenn



sie - im Hochsommer Winterjacken tragend - die ewig gleiche Frage stellen: warum bringt die Klimaerwärmung Gänsehaut? Wohlgemerkt: der Juli war so mies, dass selbst ein phänomenaler August die Sache nicht mehr gutmachen könnte. Sorry, Sommer - du hattest deine Chance!

Schwamm drüber. Jammern bringt nichts, ausser, dass dann in unseren Gemütern ebenfalls ein kalter Wind weht, der von Klimaerwärmung nichts versteht. Doch die Zusammenhänge zwischen dem Wetter und unserem Seelen-Klima erscheinen mir hochinteressant. Haben Sie schon bemerkt, dass südliche Menschen oft langsam, dafür zartschmelzend-herzlich sind wie ein Vanille-Eisbecher? Während nördliche Menschen

meist schneller, effizienter und dafür hart sind wie ein sibirischer Eisbrecher? Okay, klar, das ist eine drastische Schubladisierung. Trotzdem wage ich eine Analogie. Kulinarisch gesehen gilt die Regel: „Man ist, was man isst.“ Könnte nicht auch das Wetter ein Teil unserer täglichen ‚Nahrung‘ sein? Natürlich ist eine Sonnenblume nicht besser als ein Eiszapfen, wir wollen ja nicht werten... Doch man kann es drehen und wenden, wie man



will: Der Mensch sehnt sich nach Liebe und Geborgenheit. Und womit assoziieren wir diese wunderbaren Dinge? Mit Sonne und Wärme - oder mit Wolkenbruch und Hagelschauer?

In einer Statistik las ich einst, dass jedes Jahr 30'000 Schweizer auswandern, während 29'000 zurückkommen. So gesehen kann das weltliche und menschliche Klima in der Schweiz so schlecht nicht

sein. Und darauf stosse ich an - mit Glühwein!

Ich wünsche Ihnen allen einen wunderbaren Restsommer, ganz egal, wie dieser daherkommt!

Herzlichst,

Yves Patak

SUSAN BOYLE - einer der inspirierendsten Videos aller Zeiten!



Wie im Leitartikel erwähnt, gibt es Dinge im Leben, die einem das Herz erwärmen. Ganz oben auf der Liste steht bei mir folgender Videoclip, der mir auch heute, nachdem ich ihn mir sicher schon zehnmals reingezogen habe, Herz und Seele zum Glühen bringt.

Eigentlich ist die Geschichte jetzt schon ein Evergreen, denn das Wunder geschah im Jahre 2009:

Susan Boyle (siehe Foto) stand bei „Britain's got Talent“, der englischen Version von „Deutschland sucht den Superstar“, vor einem Publikum, das sie von der ersten Sekunde an dafür verachtete und auslachte. Sie spotteten, weil Susan bereits 47 Jahre alt war und nicht gerade wie ein Topmodel aussah. Dennoch stand sie tapfer vor dem feindseligen Publikum und begann zu singen... und

etwas Unglaubliches geschah: binnen Sekunden hatte sie Millionen von Zuschauern auf der ganzen Welt verzaubert.

Klar, nicht jeder hat eine Stimme wie Susan Boyle, aber darum geht es gar nicht: nach 17 Jahren als Arzt und Lebensberater glaube ich fest daran, dass jeder von uns irgendwo ein Talent hat, das gelebt werden *will* - das aber unter einer Lawine von "Wenn-und-Aber" begraben liegt; das den Vorurteilen und Erwartungen „der Anderen“ zum Opfer fällt - oder unseren eigenen Ängsten.

Diesen Artikel platziere ich bewusst auch in [YEP!-Blog](#) und lade Sie ein, Ihre Durchbrüche oder Träume mit uns zu teilen. Schreiben Sie auch, warum Sie Ihre Träume (noch) *nicht* leben. Diese Bewusstwerdung ist der erste Schritt auf dem Weg, Wunder zu bewirken.

Doch zuerst Geniessen Sie den Video mit Susan Boyle, und fühlen Sie beim Zuschauen die Energie, den Enthusiasmus, den sie ausstrahlt: DAS ist die Kraft, die uns glücklich und gesund macht!

Zum Video bitte hier klicken: [Susan Boyle](#)

Luzi - der Video!



Luzi, unser mysteriöser Held aus „[Gespräche mit Luzi](#)“, erobert Hollywood! Okay, das ist ein bisschen dick aufgetragen, aber immerhin: der Buch-Trailer hat soeben das Licht der Welt erblickt und ist ab sofort auf Youtube zu geniessen: bitte allen Freunden schicken, die dringend Erleuchtung brauchen, sich aber mit Händen und Füßen dagegen wehren! (Ja, ja, manchmal muss man die

Menschen zu ihrem Glück zwingen...). Gleiches gilt für Ihre Freunde in den USA oder in Grossbritannien, denn das Buch gibt's auf Deutsch *und* Englisch!

Zum Video bitte **HIER** klicken:

[Gespräche mit Luzi](#) (deutsche Version)

[Dialogue with the Devil](#) (englische Version)

Passt die Zukunft zum Menschen?

Kürzlich sah ich einen interessanten Thriller mit dem Titel „Flash Forward“, in dem die gesamte Menschheit kollektiv in ein kurzes Koma verfällt, während dem jeder einzelne eine Vision davon hat, was in genau sechs Monaten seines Lebens geschehen wird. Die einen sehen die grosse Liebe. Die anderen Gefahren, Abenteuer oder ihren eigenen Tod. Das Faszinierende daran ist, dass diese Visionen der Zukunft das Leben jedes einzelnen Menschen völlig auf den Kopf stellen, was in dem Film glaubhaft dargestellt wird.



Einmal mehr grübelte ich an dem Thema herum: können wir mit der Zukunft überhaupt umgehen? Grundsätzlich kenne ich vorwiegend Menschen, die in eine von zwei Kategorien fallen:

- A) Diejenigen, die ständig auf eine „bessere Zukunft“ warten, weil der jetzige Moment „noch nicht gut genug“ oder zu verdrüsslich ist. Diese Menschen leben in einer ständigen Mangelstimmung und verpassen das Leben.
- B) Diejenigen, die sich vor der Zukunft fürchten. Diese Leute ziehen sich oft suchartig jeden Tag die Nachrichten rein, um ja nicht zu verpassen, was uns die nahe Zukunft für Disaster bringen wird. Dabei verpassen sie vor lauter Sorgen ebenfalls die Gegenwart.

So gesehen erscheint unsere Fähigkeit, in die Zukunft zu denken, in einem sehr zweifelhaften Licht. In seinem bahnbrechenden Buch „JETZT“ erläutert Eckhart Tolle auf faszinierend überzeugende Art, dass alle menschlichen Probleme nur aus dem Spannungsfeld zwischen Vergangenheit und Zukunft (- die es übrigens gemäss Quantenphysik beide gar nicht gibt -) geboren werden. Alles, was wir zu tun brauchen, um ein erfülltes, lebendiges Leben zu führen, wäre also, im jetzigen Moment zu leben.



Fazit: als Arzt und Lebensberater verschreibe ich Ihnen eine grosse Portion Gegenwärtigkeit - und zwar mehrmals täglich!

Übrigens: Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit kann man trainieren, z.B. im ‚Zentrum für Achtsamkeit‘:

centerformindfulness.ch

Dr. Pataks medizinisches Wörterbuch



Klinische Studie: Untersuchung der Wirkung eines Medikamentes oder einer Behandlung, bei der interessanterweise stets bewiesen wird, dass besagtes Medikament (resp. die Behandlung) potent ist wie eine Atombombe, keine Nebenwirkungen hat und wie Kaviar schmeckt. Wenn besagtes Medikament freigegeben wird und die Versuchskarnickel (politisch korrekt „Patienten“ genannt) reihenweise über den

Jordan gehen, wird die Studie revidiert, kritisiert, ein Sündenbock gefunden und gefeuert - und das nächste Medikament schießt aus der Pipeline.

Übrigens: bemerkenswert ist auch der Suggestiveffekt von Begriffen wie „klinisch“: zum Beispiel genügt es, wenn auf Zahnpasta-Tuben „klinisch geprüft“ steht, und die Sache ist gekauft - obwohl mit keinem Wort erwähnt wird, ob besagte Zahnpasta den Studienkriterien auch standgehalten hat!

Therapierefraktär: ein weiteres hübsches Wort aus dem trüben Kochtopf des medizinischen Fachlateins. *Therapierefraktär* bedeutet schlicht und einfach „behandlungsresistent“, will heißen: eine spezifische Krankheit spricht auf die üblichen Therapien einfach nicht an.

Was sich aus diesem Wortmonster jedoch herauslesen lässt, ist folgende Botschaft: den meisten Ärzten fällt es unglaublich schwer, dem Patienten in die Augen zu schauen und zu sagen: „Herr Müller, wir haben einfach keine Ahnung, wie man Ihre Krankheit behandelt!“

Klar, wäre ja total uncool...

Lied an die geträumte Landschaft

Auch Musik hat heilsame Wirkung - deshalb hier noch ein Hinweis auf den wunderbaren Film, den mein ehrwürdiger Gitarrenlehrer Oliver Primus selbst produziert hat: *LIED AN DIE GETRÄUMTE LANDSCHAFT* ist ein poetischer Reisebericht zur einzigartigen Musik des argentinischen Maestro Eduardo Falú und



gleichzeitig ein lebensnahes Portrait dieses grossartigen Musikers.

Ausgehend von seiner speziellen Beziehung zur Landschaft im Nordwesten Argentiniens, zu seiner Heimatstadt Salta, zu den weiten Ebenen der Pampa, zum hochaufragenden Gebirge der Anden mit seinen dramatischen Schluchten, fruchtbaren Tälern und kargen Hochebenen, verfolgt das Filmportrait die Stationen seines Lebens und seiner Karriere. Sehr empfehlenswert!

Anbei der Link für diejenigen, die gerne ein Stück argentinische Musik-Kultur erleben möchten: [Eduardo Falu](#)

***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.

° Ich möchte auf weitere Erleuchtung 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

„Ich bin bekannt für meine Ironie. Aber auf den Gedanken, im Hafen von New York eine Freiheitsstatue zu errichten, wäre selbst ich nicht gekommen.“

George Bernard Shaw

Enttäuscht vom Affen, schuf Gott den Menschen. Danach verzichtete er auf weitere Experimente.

Mark Twain

Einen Edelstein kann man nicht blank machen, ohne ihn zu reiben.

Konfuzius