



YEP! - Newsletter

Nr. 36 - September 2013

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

Liebe *YEP!*-Leserinnen und -Leser

Kennen Sie die
Heliotelophobie? Nein?
Natürlich nicht, denn ich
habe das Wort soeben
selbst kreiert. Es
bedeutet: „Angst vor dem
Ende der Sonne“. Eine
Phobie, die mich stets ab
September genauso plagt
wie Millionen von
anderen Schweizern. Der



Schweizer Winter dauert üblicherweise gefühlte sechs Monate, 2012/2013
waren es sogar neun. Wenn das so weitergeht, wird uns bald ein Fell
wachsen oder wir werden zu Eskimos mutieren.

Etliche Studien besagen, dass die Wiege der Menschheit in Afrika liegt. Ich
frage mich allen Ernstes, warum der Mensch je auf die Schnapsidee

gekommen ist, in kalte, verschneite Länder auszuwandern. Selbst die Schweiz mit all ihren Vorzügen hätte an der Côte d'Azur doch eine wesentlich bessere Figur gemacht!

Sie sehen, auch sinnlose Fragen haben ihre Berechtigung: sie lenken vom Grundübel ab. Bis wir dann schliesslich - schon allzu bald - den Wintermantel und die Handschuhe aus dem Keller holen. Doch zuvor, lassen Sie uns den Altweibersommer und einen hoffentlich prächtigen Herbst geniessen. In diesem Sinn: einen wunderbaren September Ihnen!

Herzlich,

Yves Patak

Der Angst-Nebel

Es gibt eine einfache Formel, die sich in meinem beruflichen Alltag als Coach und Lebensberater immer wieder als erstaunlich richtig erweist: unsere Entwicklung geht von der Angst in Richtung Vertrauen. Die Angst ist die Haupttriebfeder für fast alle unsere Probleme, auch wenn wir sie nicht immer auf einen ersten Blick erkennen. Doch warum ist diese



Angst so schwierig zu packen, dingfest zu machen? Weil sie sich in einem *Angst-Nebel* versteckt. Die meisten Betroffenen erkennen nur die Spitze des Eisbergs und forschen dann - angstbedingt! - nicht weiter, wo die wahre Ursache liegt - und ob diese Ursache nicht unerwartet leicht aufgelöst werden könnte.

Ein klassisches Beispiel: die Angst/Panik-Störung. Betroffene haben eine unerklärliche, spontan auftretende Angst vor... ja vor was denn? Zum Beispiel, das Haus zu verlassen. Anbei eine

typische Konversation in meiner Praxis:

- Frau Bang, Sie haben Angst, Ihre Wohnung zu verlassen. Was würde denn geschehen, wenn Sie es trotzdem tun würden?
- Ich hätte Angst!
- Okay. Und was würde geschehen, wenn Sie diese Angst empfinden?
- Ich... ich weiss nicht. Es wäre unerträglich. Ich könnte die Kontrolle verlieren.
- Gut. Und dann? Was geschieht dann?
- Äh... ich weiss nicht... ich könnte ohnmächtig werden...?
- Gehen wir davon aus. Sie werden ohnmächtig. Sie fallen um, mitten auf dem Gehsteig. Sie haben eine Beule am Kopf. Und dann?
- Dann? Nun... (langes Nachdenken). Ich... na ja, es wäre einfach zu peinlich, wenn mich dabei alle sehen, mich anstarren!
- Ja, das wäre es. Und? Was geschieht, nachdem es peinlich war?



- Danach? Ich... ich weiss nicht.
- Sie stehen auf und das Leben geht weiter, zum Beispiel?
- Äh, ja... das Leben geht weiter.
- Sie stehen wieder auf und merken, dass das Leben ganz einfach weitergeht.
- Ja... es geht weiter. (Erstaunter Gesichtsausdruck).

Diese Konversation kann noch eine Zeit lang weitergehen und nähert sich immer mehr dem einen Ziel: der Erkenntnis, was *genau* geschehen würde. Dem Herausfinden aus dem diffusen, einlullenden Angst-Nebel, der uns gar nicht weiterdenken *lässt!* Und - oh Wunder - schon bald lässt die Angst bei den meisten Betroffenen nach. In der Folge kann man zum Beispiel in einer leichten Trance all das „vermeintlich Bedrohliche“ ein paar Mal mental durcherleben, bis auch die letzten Ängste beseitigt sind und der Angst/Panik-Patient erkennt, dass die Ängste nur in seinem Kopf waren!



Die Patak'sche Wintergarten-Initiative

Halbausgelegene Ideen sind mein Ding - ganz nach der Hoffnung, dass Genie und Wahnsinn stets nahe beieinander liegen. Die neuste Idee?

Nun... wie wäre es mit einer Volksabstimmung: „Wintergärten für alle - auf Krankenkassen-Kosten!“

Die Idee hat einen sowohl medizinischen wie auch wirtschaftlichen Hintergrund. Wir Nordländer (zu denen ich die Nordschweizer und die Deutschen zähle) leiden an einem chronischen Sonnen- und Lichtmangel. Auch der diesjährig besonders heisse Sommer kann davon nicht ablenken! Dieser Sonnenmangel aber wird in der Schweiz folgendermassen verarbeitet:

- wir jammern und stöhnen was das Zeug hält
- die Ärzte speisen uns mit billigem Vitamin D ab (um eine teure Epidemie von Rachitis und Osteomalazie zu vermeiden)
- wir werden depressiv und altern vor unserer Zeit.

Und genau hier setzt die Wintergarten-Initiative an. Wussten Sie, was die Behandlung von Depressionen uns jährlich kostet? Man höre und erschauere: *10 Milliarden Franken!!!* Anbei die Studie der Universität Zürich: [Depression](#)

Kommen wir also auf die Initiative zurück: ein guter Wintergarten kostet ca. 50'000sFr. und hält locker 20-30 Jahre. Die grosse Frage an meine mathematikbegabten LeserInnen: wie lange würde es dauern, bis die Krankenkasse die Kosten amortisiert hätte? Denn Wintergärten bringen Licht, Sonne, Wonne, Lebensfreude - das Gegenmittel zur Depression!

Und wer die etlichen Denkfehler in dieser Abhandlung entdeckt,

darf heute gratis sonnenbaden!

Dr. Pataks medi-zynisches Wörterbuch

Tourette-

Syndrom:

Ursprünglich eine mysteriöse neurologisch-psychiatrische Erkrankung, bei der es zu einschliessenden Bewegungen und oft ziemlich

vulgären Äusserungen kommt. Das Gerücht geht um, dass die Krankheit immer öfter von Nicht-Betroffenen simuliert und dazu missbraucht wird, ihrem Chef, Ehemann oder dem Steuereintreiber mal richtig die Meinung zu sagen, ohne Sanktionen befürchten zu müssen.



Ich möchte den 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

Das Gute - dieser Satz steht fest -
ist stets das Böse, was man läßt!

Wilhelm Busch

Wenn wir bedenken, dass wir alle verrückt sind, ist das Leben
erklärt.

Mark Twain

Ich bin durchaus nicht zynisch, ich habe nur meine Erfahrungen,
was allerdings ungefähr auf dasselbe hinauskommt.

Oscar Wilde