



YEP! - Newsletter

Nr. 65 - Februar 2016

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

Liebe *YEP!*-Leserinnen
und -Leser

Was sich neckt, das liebt sich, wie es so schön heisst. Wo genau die Neckerei in Kritik, Machtkampf, Unterdrückung und Mobbing ausartet, ist oft schwer zu sagen. Einfach zu erkennen ist jedoch die Tatsache, wie sehr der Mensch es liebt, seine Mitmenschen in irgendeiner Form zu unterdrücken, zu schikanieren, kleiner zu machen. Aus psychologischer Sicht erkläre ich mir das damit, dass ausgesprochen viele Homo Sapiens-Vertreter Probleme wie geringes Selbstwertgefühl, Unsicherheit, Angst und Komplexe mit sich herumschleppen. Nun, was liegt somit näher, als jemand



anderen so klein zu machen, dass man sich selbst neben ihm so richtig gross und stark fühlen kann?

Die Art, wie der moderne Unterdrücker dabei vorgeht, ist inzwischen ein komplexes Feld: von primitiv-plump bis machiavellistisch-raffiniert, von unbewusst-patzig bis kühl kalkuliert, von sanft-meuchelnd bis vorschlaghammer-rabiat. Vom osteuropäischen „Hey Alder, was guckst du?“ bis zum heimtückisch-aristokratischen „Geht’s Ihnen nicht gut? Sie wirken etwas bleich um den Mund ...“.

Lesen Sie also weiter unten, wie und warum man sich gegen Killerphrasen, Tyrannen und Despoten wehren kann und sollte.

Ach ja, und übrigens noch ein Typ an diejenigen, die Spass daran haben, andere zu unterdrücken: lasst es doch einfach bleiben!

Herzlich,

Yves Patak

Killerphrasen

Gewisse Individuen entwickeln das Heruntermachen anderer zu einer wahren Kunst. Schwarze Rhetorik trifft mitten ins Herz oder direkt unter die

Gürtellinie. Manche

Phrasen kommen als Scherz verkleidet, andere als offenes Schwert.

Dass Worte sogar töten können, wurde schon durch historische Fälle belegt (siehe z.B. Tod durch Vorstellungskraft von Gary B. Schmid). Es lohnt sich also, sich entweder innerlich hundertprozentig immun zu machen (was nicht ganz einfach ist), oder



solche „Killerattacken“ im Keim zu ersticken. Ein paar spannende Tipps dazu hat Tatjana Lackner, Leiterin der *Schule des Sprechens*: [Killerphrasen](#)

Tödlicher Schatten — the next level!

Einmal mehr schlage ich freudige Purzelbäume: Mein letztes „Baby“, der Mystery Thriller TÖDLICHER SCHATTEN, erscheint in gut zwei Wochen als Hörbuch! Und nicht nur das: zu meiner Ehre und grossen Freude konnte ich den renommierten Hörbuch-, Synchronsprecher und



Schauspieler [Bodo Primus](#) für das Projekt gewinnen, und so kann ich meinen geschätzten Hörerinnen und Hörern nicht nur eine mitreissende, spannungsgeladene Story versprechen, sondern auch die perfekte Stimme dazu!

Mehr zum Hörbuch im nächsten *YEP!*, doch vorerst geht's hier erstmal zur Hörprobe:

[Tödlicher Schatten \(Audio\)](#) (zu den Hörproben bitte ganz herunterscrollen!)



Bodo Primus



Yves Patak



Geben ist seliger denn Nehmen

Was könnte dieser biblische Satz mit verbaler Unterdrückung und Ego-Gebahren zu tun haben?

Lassen Sie mich den

Zusammenhang zum Artikel mit den Killerphrasen erläutern:

kürzlich traf ich an einem TCM-Kongress einen tibetischen Kollegen, einen Buddhisten mit Herz und Seele. Er erklärte mir

unter anderem, wie wichtig es im Buddhismus ist, für den anderen zu denken, ihm/ihr Gutes zu tun, zu geben.

Ein perfektes Beispiel dazu seien die Bettelmönche: Menschen, die erwähnte Mönche als Schmarotzer und Tagediebe sehen, haben den Sinn aus buddhistischer Sicht nicht begriffen: Besagte

Bettelmönche geben den anderen Menschen Gelegenheit, zu geben — was dem Gebenden ein gutes Gefühl gibt!

Wird so etwas in unserer materialistischen westlichen Welt gelehrt?

Nimmt jemand den Satz „Geben ist seliger denn nehmen“ ernst oder denken wir überhaupt darüber nach?

Überraschenderweise sind sich die meisten, die es mit dem Geben versuchen einig, dass es wirklich gut tut, selbst denen ohne Helfersyndrom!

Was wiederum den Kreis schliesst: statt unsere Mitmenschen zu schikanieren, zu unterdrücken und zu manipulieren, könnten wir es aus reiner Experimentierfreude mal mit Geben, Helfen,

Unterstützen versuchen. Unser Instinkt führt uns nämlich oft in die Irre:

- Depressive fühlen ohne jeden Zweifel, dass sie etwas *brauchen*, dass sie im *Mangel* sind. Sie brauchen Schlaf, Energie, Liebe, Unterstützung etc. Doch die wenigen, die es schaffen, sich auf das *Geben* (Zeit, Aufmerksamkeit, gute Worte, Geld, irgendwas!)

einzulassen, verspüren meist eine deutliche Besserung ihrer Stimmung!

- Depressive sind auch überzeugt, dass ihnen Schlaf fehlt, weil sie meist schlecht schlafen. Interessanterweise ist Schlafentzug (limitiert und nach gewissen Richtlinien) das schnellste Antidepressivum der Welt!

Kann Geben denn so schwierig sein? Wohl kaum. Also los: ausprobieren und auf ypatak@bluewin.ch melden, wie sich das so anfühlt! :)

Wussten Sie schon ...

... dass zwischen Finnland und Nordkorea nur ein einziges Land liegt?



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) = und Email-Adresse des Opfers einfügen. [hier klicken](#)

° 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

Die öffentliche Meinung gleicht einem Schlossgespenst: Niemand hat es gesehen, aber alle lassen sich von ihm tyrannisieren.

Sigmund Graff

Der einzige Tyrann, den ich in dieser Welt anerkenne, ist die leise innere Stimme.

Mahatma Gandhi

In einer Diktatur muss man es einem recht machen, in seinem Umfeld oft mehreren.

Siegfried Doll