

Psycho Mensch



Psychomensch

Inhaltsangabe

3 Einleitung

4 Psychose aus dem schizophrenen Formen Kreis und Ursachen

- 4 An die Leserinnen und Leser
- 5 Vorfahren
- 5 Supermond
- 6-7 Eine kleine Geschichte und Irgendwann
- 8 Wild gewachsene Wiese
- 8 Verschiedene Erklärungen
- 8 Das Wort „verrückt“
- 9 Am Meer
- 10 Jo war 5 Jahre alt
- 11 Im Wald und es regnet
- 12 Eine Methode
- 13 Verlauf des Lebens
- 13 Viel Schatten viel Licht
- 15 Einzelheiten
- 18-19 Versuch eine Verbesserung der Symptome zu erreichen

21 Gerede lass sie reden Geschwätz

Dieses Buch hat den Titel Psychomensch, weil man sich fragen muss, ob nicht alle Menschen psychische Beeinträchtigungen haben und sowieso Psycho und Mensch sind. Zwar nicht so das alle Menschen als psychisch krank gelten aber doch in der Hinsicht das man sagen kann das vieles in Deutschland auffällt. Beispielsweise, wenn es um Gewalt geht. Die Auseinandersetzung mit der Erlebniswelt (Psyche) sollte uns aber dennoch nichts Außergewöhnliches sein. Es gibt noch mehr Auffälligkeiten in der Bevölkerung, das zeigen beispielsweise Zählungen auf. Psycho und Mensch sind also auch diejenigen, die sich mit Schwierigkeiten der Psyche auseinandersetzt. Wir sind weiter insofern vielleicht alle Psycho und Mensch-innen, weil wir alle früher oder später damit zu tun haben. Berühmte Menschen stehen beispielsweise dazu zum Psychologen zu gehen wie zum Allgemeinmediziner. Aber auch psychologische Eignungstests sind für viele Bürgerinnen und Bürger nichts Neues. Die Psyche ist ja auch „nur“ unsere Erlebniswelt, die genau wie unser Laib Verletzungen davon tragen kann oder eben auch Erkrankungen mit sich bringen kann. So schnell geht man aber

eigentlich nicht von psychischen Erkrankungen aus, aber man muss nicht krank sein, um etwas für sich zu tun, das ist ähnlich wie mit unserem Laib. Unser Körper braucht Schlaf und genug Nahrung und Flüssigkeit und Erholungsphasen, damit wir leben können. Unsere Erlebniswelt (Psyche) braucht in dieser Hinsicht auch einiges, sonst erleben wir anders und nicht wie es eigentlich sein sollte. Gesünder als gesund geht aber auch nicht. Wir Menschen werden immer anfällig sein für vielerlei Leiden. Das geht aber allen Menschen so und es war immer so. Es gibt ganz unterschiedliche Einflüsse auf unsere Erlebniswelt, die hier weiter nicht beschrieben werden und für die allermeisten Angelegenheiten die ja in unserer jeweiligen Geschichte geschehen sind gibt es therapeutische Antworten. Antworten aus der Psychologie oder Neurologie.

Es gibt viele therapeutische Maßnahmen, das sollte aber kein Hokusfokus sein und wissenschaftliche Anerkennung finden und das nicht aus den Medien irgendwo her, wohl möglich auf einer zusammen gebastelten Internet Seite. Solches sollte aus verschiedenen zuverlässigen Quellen bestätigt werden können. Es gibt heute viele Halbwahrheiten, Behauptungen und Unwahrheiten und vieles ist beispielsweise privat finanziert und somit können Einflüsse entstehen, die für uns Bürger schwer zu durchschauen sind. Wir müssten also erst nach dem Suchen was wahr ist und Tatsachen suchen und finden. Also eine allumfassende Wahrheit gibt es nicht, sondern jeder hat seine eigene Wahrheit und einen Sündenbock gibt es so gesehen auch nicht, wenn wir krank werden, denn so einfach ist das auch nicht.

Wer immer auf andere zeigt und meint schuldige somit gefunden zu haben, macht es sich sehr einfach denn in Deutschland dürfen nur Richterinnen und Richter eine Schuld aussprechen, wenn das mal hier so einfach dargestellt werden soll. Das Gericht ist also überhaupt nur befugt Strafe aufzuerlegen. Richterinnen und Richter haben eine sehr gute Qualifikation (Ausbildung) und diese machen es sich nicht so leicht und müssen erst eine Schuld feststellen (nachweisen). Schuld ist aber auch etwas das von der Gerechtigkeit abweicht also es wird uns Menschen nicht gerecht und ist somit ungerecht. Allerdings müssen viele Menschen mit ganz unterschiedlichen Ungerechtigkeiten leben. Wenn Menschen viel Unrecht tun dann führen sie kein menschliches Leben, sondern das eines Unmenschen. Das ist sicher nicht schön und an sich schon eine große Strafe denn man könnte ja auch mal davon

ausgehen, das der Schuldige nicht einmal die Ursachen kennt, die zu einer Tat führen.

Psycho ist auch ein Trugbild der sogenannten Psychofilme. Manche Filme werden auch so betitelt, obwohl das nur Abbildungen am TV sind die aufwändig und trickreich hergestellt wurden damit man sich „für immer“ gruselt. Die Hauptdarsteller/innen sind wohl möglich am Ende liebevolle Familienväter oder Familienmütter sind und sich nach dem Dreh erst mal einen Kaffee trinken und Kuchen essen und sich über die Verkaufszahlen der zuletzt gedrehten Gruselfilme unterhalten.

Aber eine Psychische Erkrankung hat auch nicht jeder obwohl es so Sprüche gibt wie:“Jeder hat so seine Neurosen“.Psycho ist also TV Trick und Trugbild und psychische Erkrankung ist wirklich und wird ganz unterschiedlich erlebt.Dennoch sagt man vielleicht abwertend Psycho zu anderen ohne sein eigenes Aggressionspotential somit zu erkennen denn es hat eigentlich niemand nötig andere herab zu würdigen.Mancher sagt aber auch Psycho ohne das abwertend zu meinen.Andererseits gibt es Psychotherapie und beispielsweise Psychomedikamente oder Psychoanalyse aber das soll uns Menschen weiterbringen im Leben und ist nicht da damit es schadet.Warum Psycho etwas nachteiliges sein soll ist eigentlich nicht zu verstehen.Kriminell sind psychisch gesunde Menschen genau so häufig,daran kann es also auch nicht liegen.Der Hirnstoffwechsel von uns Menschen funktioniert ohnehin nicht immer 100%ig deshalb spielen auch gesunde Menschen hin und wieder mal „verrückt“.Das Gesamtbild eines Menschen mit psychischer Erkrankung müsste erst neu entstehen damit Vorurteile verschwinden denn die hat jeder.

Vor ungefähr 3 Jahrzehnten (1990) nahm man schon an das die Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis traumatische Erlebnisse als Ursache hat.So einfach ist es allerdings wohl nicht, deshalb müssen wohl nicht nur traumatische Begebenheiten die Ursache sein sondern auch der daraus entstehende ungünstige Verlauf des Lebens. Sicher einige psychische Erkrankungen haben wohl gleiche Ursachen und die Psyche ist ein umfangreiches Themengebiet.Manche Themen überkreuzen sich bei verschiedenen Erkrankungen.Die Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis könnte auch für andere so etwas wie

ein Beispiel sein. Nein es ist nicht bei jeder psychischen Erkrankung dasselbe denn auch bei einer Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis ist das von Mensch zu Mensch anders. Das ist klar. Aber es gibt eben doch einige Gemeinsamkeiten, das ist aber dann schon alles. Das Wissen zum Thema ist aber eben auch gleich und sehr umfangreich denn es ist ja nie dasselbe von Mensch zu Mensch und doch ist es eine Erkrankung mit einer Überschrift.

Es geht auch im dritten und letzten Teil um die Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis.

Aber erst ein Wort an die Leserinnen und Leser oder wie immer auch interessierte benannt werden wollen. Die Bücher aus der Reihe von Jo Cura sollen nicht helfen und sie sind auch keine Hilfe zur Selbsthilfe, davon hält der Autor nicht sehr viel. Jede/r sollte sich auch selbst helfen und manche Frage beantworten können. Die Bücher sind ein unverbindliches Angebot an Wissen aus Erfahrungen und es ist auch Wissen aus der Wissenschaft. Diese Bücher muss niemand lesen und niemand muss sich davon etwas annehmen. Sie sind freiwillig entstanden und sind kostenlos. Jeder Mensch ist anders und jedes Leben verläuft anders und es gibt sicher noch eine Fülle an sinnvollen Informationen aber das was wahr ist, wird einem oft nicht so ohne weiteres auf einem Silbertablett serviert. Das Wissen und die Erfahrungen hat der Autor zusammen getragen und stammen nicht immer von ihm selbst, sind aber reichlich geprüft. Es wird aber keine Haftung übernommen. Es gibt aber außer dem noch viele weitere Therapieformen und Methoden und Wissen. Es ist natürlich auch noch so das sich die Erkrankung von Mensch zu Mensch im Verlauf und in der Schwere unterscheidet.

Als wir Bürger in Deutschland geboren wurden, da waren sehr viele Menschen schon vor uns da und viele haben auch etwas hinterlassen. Wir profitieren heute davon und so etwas kann man sich nicht alles selbst zuschreiben und das will der Autor hier auch gar nicht. So auch diese Bücher die ohne Vorarbeit anderer gar nicht möglich gewesen wären. Unsere Vorfahren haben außerdem noch eines gemeinsam, sie haben alle gelebt und Sinn voller Weise ihren Beitrag geleistet. Was hier beschrieben ist, soll auch nicht als Gegensatz gelten. Es ist alles

auch noch so, auch wenn andere wiederum anderes Wissen gesammelt haben und andere Erfahrungen gemacht haben. Jeder muss das selber prüfen. Es ist mit dem Wissen zur Psychose a.d.s.F. sehr oft ein sowohl als auch. Manch einer/e weiß gar nicht viel zum Thema und kommt gut damit durchs Leben und auch das gibt es und das kommt wohl daher, das Menschen ganz unterschiedlich sind und beispielsweise einen ganz anderen Werdegang haben als andere. Das bedeutet nun nicht, das Menschen, die wenig Geld zur Verfügung haben, schlechter damit dran sind, als die mit viel Geld, sondern es ist wohl oft der gute Einfluss anderer der auf die/den einzelne/n wirkt. Mit Bildung hat das auch nicht immer zu tun denn dann würden ja alle gebildeten Menschen gar nicht an dieser Psychose erkranken. Wer die vielen Einzelheiten kennt die im Leben wichtig sind kommt wahrscheinlich besser zu Recht und diese Einzelheiten lernt man oft durch andere und das hat nicht unbedingt etwas mit Bildung zu tun. Nein gegen Bildung spricht das auch nicht. Now-How auf psychischer Ebene, das scheint sehr wichtig zu sein. Wir Menschen haben alle eine eigene Psyche und wer kennt sich am besten mit der eigenen Psyche aus? Jeder kennt sich mit seiner eigenen Psyche selber am besten aus aber kennen wir auch die Möglichkeiten? Wissen wir welchen Einfluss wir nehmen können? Nein wir können auch nicht alles wissen und das geht auch vielen so.

Supermond

Vielleicht kann man das Erleben der Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis im Einzelfall derart beschreiben wie ein Erlebnis das mal jemand hatte. Als er eines Tages auf dem Weg nach Hause war, in einer Großstadt also nicht mitten drin, sondern etwas außer halb sah er mit einem Mal einen Supermond. Der Mond schien derart groß das man die Befürchtung hatte das der Mond auf die Erde herunterfallen könnte. Der Verstand sagt einem das der Supermond nur im Moment nah an der Erde seine Bahn umläuft. Man bekommt aber einen anderen Eindruck der zur Befürchtung werden kann. Der Eindruck bei einem richtig großen Supermond kann verunsichern. Man denkt, wie schon erwähnt, der Mond könnte auf die Erde stürzen. So könnte man das Erleben mit der Psychose im Einzelfall zu einem kleinen Teil erklären. Wir sehen Menschen oder Situationen, die uns vielleicht bedrohlich erscheinen, obwohl man weiß das man anderen nichts Böses ansehen kann. Wir

sind eventuell verunsichert und es erscheint uns vielleicht bedrohlich. Nun sind andere Menschen keine optische Täuschung und es gibt in Deutschland die Unschuldsvermutung und dennoch haben wir Befürchtungen.

Eine kleine Geschichte (es war irgendwann)

Jo stand auf einer Anhöhe (Jo ist die Erzähl Figur in diesem Buch). Der Wind wehte und es war schon dunkel. Es war nicht sehr weit weg von der Stadt, auf die er hinab sah. Die Lichter, die überall zu sehen waren, ließen darauf schließen, das das Leben in der Stadt am Abend noch voll im Gange war. Der Wind wehte nun kräftiger gegen Jo und alles was dem Wind entgegenstand. So ist das Leben, dachte Jo. Ich wusste, welche Risiken es gibt und was mich erwartet. Es war klar, das wir Menschen in diese Welt hinein geboren werden und das ist für viele nicht gerecht oder schwer zu ertragen. Es gibt Gewalt und Grausamkeiten gegen uns Bürger/innen oder wie auch immer. Ich wusste vorher das es so ist aber nicht wie es sich anfühlt. Wenn wir Menschen ein Übermaß an Verletzungen davon tragen werden wir auch psychisch krank. Ich kann nicht mehr dachte Jo und eine Windböe wehte ihm stark entgegen so als ob die Naturgewalten ihm sagen wollten: "Gib acht, das Leben in dieser Welt kann sehr hart sein"! Und wieder drückte Jo seinen Körper ein wenig gegen den Wind der nun aus einer etwas anderen Richtung kam: "Ich werde standhalten dachte Jo ,es wird schwierig aber ich kann das und das weiß ich. Er war ganz allein auf dieser Anhöhe.

Das Dunkel um schloss ihn ganz. So konnte er nachdenken denn hier oben fühlte er sich frei. So ist es tatsächlich, wir Menschen wissen viel aber oft ist wichtiger was wir nicht wissen und genau so ist es mit dem was wir glauben. Es ist viel wichtiger was wir bestimmt nicht glauben denn das ist oft schon sehr überzeugend und aussagekräftig und meist sind, dass Dinge, die unmöglich sein können. Und was wir wissen ist oft nur was wir wissen sollen und nicht was wir außerdem noch wissen könnten. Es geht nach Verdrängung und solange alles bei einem gut läuft, ist anderes egal.

So ist das, man soll etwas glauben und man meint etwas zu wissen. Also wisse besser was du glaubst und glaube nicht, was du weisst. Es gibt aber heute fast 8 Milliarden Menschen also was wissen wir schon? Und wir Menschen haben jeder auch noch unsere eigene Wahrheit.

Und wie ist das mit dem Verschweigen von Tatsachen, das ist doch auch nicht wahr. Wer hat auch gesagt das wir nur Tatsachen berichten dürfen und das alles wahr sein muss? Ein Schlamassel, ja das ist es. Und was tun wir Menschen? Das richtige? Das reicht, dachte Jo, denn es wird die Menschen nicht interessieren, was sie nicht wissen und was sie so oder so nicht glauben.

Ich gehe nach Hause und werde das schon schaffen, irgendwie. Als er sich abwendete, in Richtung seiner Heimstätte wehte der Wind kräftig gegen seinen Rücken so als ob dieser sagen wollte: "Nun geh schon, es wird Zeit. Aber dennoch dachte Jo noch, das man so niemals wissen wird, was außerdem noch so ist, wie es ist. Alles was wir nicht berücksichtigen. Als er weiterging, verschwand er in der Finsternis und der Wind wehte kräftig mal aus der einen und mal aus der anderen Richtung so als ob seine Wirklichkeit damit besiegelt war.

Dunkle Stille folgte und der Wind wehte feuchte kühle Luft an die Stelle, an der er gestanden hatte. Diesen Ort gibt es nur ein mal in dieser Welt und es geschieht an solchen Orten etwas und dann ist es auch schon wieder beendet. Jeder kennt solche Orte und oft weiß niemand sonst was dort geschah und was es wohl möglich schon lange nicht mehr gibt. Dasselbe wird es nicht noch einmal geben, nur etwas das gleich ist, wird überhaupt möglich sein. Aber längst wird alles anders sein. Denn das Leben verläuft. Das Leben ist aber kein Theater in dem immer wieder das gleiche Stück aufgeführt wird. Es wird anders und wir können das was war nicht noch einmal erleben. Nur etwas das anders ist. Wie im Theater wo es scheint immer das gleiche Stück zu sein und dennoch ist alles anders.

Niemand weiß was morgen ist und niemand kennt die Zukunft. Wer hätte sagen können wie es weiter ging mit Jo und was werden wird? Das Leben ist wohl eine Herausforderung und es fliegen einem wohl nicht die gebratenen Hähnchen in den Mund. Aber wem muss man das noch sagen? Weiter ging es auch für unsere Vorfahren so oder so, oder noch ganz anders. Die Erde aber hat sich weiter gedreht. Die Sonne ging auf und hielt ihren Lauf und abends ging die Sonne wieder unter.

Eine ganze Zeit, nachdem Jo sich vorgenommen hatte, sein Leben irgendwie zu meistern trug es sich zu, das eine Reihe von Verkettungen dazu geführt hatten, das er krank war und arbeitslos. Der Arbeitsmarkt brauchte ihn nicht und seine Psyche war mehr als angeschlagen. Er bekam Stütze und war am Ende. An dieser Stelle wird ein Teil von Jo's Leben übersprungen und nur kurz geschildert was alles zuvor geschah.

Er hatte mehrere Traumata in seiner Kindheit erlitten dennoch erlernte er ein Handwerk und außerdem erwarb er die mittlere Reife aber weitere Versuche sich weiterzubilden schlugen fehl. Das lag am Geld aber er konnte auch nicht mehr, da war er am Anfang seiner zwanziger Lebensjahre. Das ist das Alter, indem Menschen an der Botenstoffstörung (Psychose aus dem schizophrenen Formen Kreis) häufig erkranken beziehungsweise so etwas wie ein Leistungsknick entsteht.

Irgendwann

Am späten Morgen wurde Jo wach und er öffnete die Augen auf dem Bett. Er lag auf dem Rücken und sah wie die hellen Sonnenstrahlen durch den Vorhang in das halbdunkle Zimmer leuchteten. Er schloss die Augen wieder und dachte, dass er nun wach ist und doch noch so ein schönes Müdigkeitsgefühl hatte, sodass er meinte, er könnte ewig schlafen. Es wird super hell draußen sein und der Kaffee, den ich mir gleich mache, wird sicher gut. Den trockenen Mund hab ich schon ewig. Egal. Und er dachte weiter.

Es ist jetzt klar, woran es liegt und es war mir schon lange bekannt durch Beobachtungen und Fragen und vergleichen und andere viele Informationen die ich gesammelt habe.

Es ist also vieles eine Frage der Verletzungen. Werden wir verletzt so ist der eigentliche Umstand der Verletzung also z. B. die Tat oder Begebenheit danach ja nicht mehr vorhanden aber es bleibt so etwas wie eine wunde Stelle auf unserer Psyche zurück. Vergessen wir Verletzungen einfach und geraten wir nun in vermehrt unangenehme Belastungen (schlechter Stress) so entsteht Wut (Aggressionen). Aus diesen Aggressionen kann nun Gewalt werden je nachdem wie man damit umgeht. Männer so wie Frauen werden gewalttätig wobei Männer eher körperliche Gewalt ausüben und Frauen eher psychische

Gewalt begehen. Aber Männer und Frauen tun oft beides. Beides ist schlimm denn böse Worte können schlimmer sein als Schläge.

Wir kommen so zur Welt wie wir sind und diese Veranlagungen bleiben ein Leben lang. Das sind wir, jede/r einzelne für sich. Die Identität ist das. Das anzunehmen mag schwerfallen und das andere Menschen manchmal sogar stark belastbar sind und kaum verletzbar sind, sollten wir auch annehmen. Aber wenn wir vermeiden, was uns unangenehm belastet und etwas tun damit wir etwas belastbarer sind, ist es schon wieder etwas anderes. Es sollte angenehm sein was wir tun. Es gibt 2 Gruppen der Menschen mit Psychose aus dem schizophrenen Formen Kreis. Die einen sind gering belastbar und leicht verletzbar und die anderen sind gering belastbar und leicht verletzbar und sie haben auch noch eine feine Gefühlswelt. So sind wir in der Regel veranlagt, wenn wir an einer Botenstoffstörung (Psychose a.d.s.F) leiden. Wir nehmen uns also vieles zu Herzen und sind schnell aus der „Puste“. Einfach mal so beschrieben. Aber dann gibt es Menschen wie wir, die gelernt haben sich nicht so vieles zu Herzen zu nehmen, weil man eben auch vieles nicht persönlich nehmen kann denn Menschen die verletzen, die tun das sowieso. Es ist ihnen egal wer betroffen ist. Oft wissen sie nicht einmal, das körperliche oder/und psychische Gewalt Erkrankungen auslösen können. Man muss sich das also alles nicht so zu Herzen nehmen, weil Gewalt ja auch keine vernünftige Verhaltensweise ist.

Das ist auch strafbar. Es gibt aber sehr viel mehr was wir in Beziehung zu Verletzungen lernen können. Wissen wir schon genug? Ja wer sagt, das wir überhaupt etwas zum Thema wissen müssen? Vielleicht weiß ja jeder genug. Dennoch wer viel verletzt wurde, bei dem ist die Hemmschwelle zur Gewalt niedrig. Es gibt jedenfalls sehr viel mehr was uns Menschen aus dem Gleichgewicht bringen kann wie zum Beispiel irrige Annahmen oder ein Irrglauben oder auch eine Sucht.

Die wild gewachsene Wiese (Eine Fantasie Reise)

Da kann man liegen. Einfach so. Alles entspannt. Es ist Tag hell und es riecht einfach nach Gras und würziger Luft von der Wiese. Es ist angenehm warm und die Unterlage ist schön weich. Ein paar Vögel sind

am blauen Himmel zu sehen, die klein sind und scheinbar keine Schwerkraft kennen.

Sie fliegen herauf in den Himmel und lassen sich scheinbar ein Stück fallen, um sich dann wieder in der Luft durch ihre Flügel abzufangen und wiederum mit ein paar Flügelschlägen eilig davon zu schnellen. Das Licht der Sonne zeigt sich in verschiedenen Formen. Es wirft Schatten oder es ist strahlend hell, und schön und angenehm. Ein paar Insekten tanzen so gesehen in der Nähe über dem Gras, das da wild gewachsen ist. Die Augen sind nun geschlossen und man hört den schönen Klang von rauschenden Bäumen und irgendwo da das Zwitschern eines Vogels und ein Summen anders wo.

Und kann man nicht auch etwas von duftenden Blüten riechen? Vielleicht. Es ist ruhig und es ist friedlich. Hier will ich bleiben.

Verschiedene Erklärungen

Um etwaige Befürchtungen loszuwerden empfiehlt es sich vieles was mit unserer Erkrankung zusammenhängt zu entkräften und auch vieles für uns verständlicher zu machen. Wenn man alles weiß geht die Angst weg, denn

man hört bspw. viele Fremdwörter in Bezug auf psychische Erkrankungen aber zuerst das Wort Psyche.

Die Psyche ist nichts anderes als unsere Erlebniswelt und jeder Mensch hat solch eine Erlebniswelt also Psyche. Alles, was wir erleben, macht die Erlebniswelt aus. Wir sagen beispielsweise auch oft Seele aber eine Seele ist nicht nachweisbar, allerdings ist die Erlebniswelt (Psyche) nachweisbar und auch eine Wissenschaft. Es ist aber Gang und Gäbe, das Menschen Seele sagen.

Das Gleiche gilt für den Geist, der ist auch nicht nachweisbar allerdings ist unsere Gedankenwelt nachweisbar. Es ist also klar, wenn es keine Seele gibt, dann kann es auch keine gespaltene Seele geben. Für Spaltung spricht auch gar nichts, denn es ist ja ein Botenstoffüberhang die Menschen mit unserer Erkrankung haben also etwas Organisches denn Rezeptoren sorgen für einen erhöhten Dopamin Gehalt. Dieser Dopamin Gehalt oder auch Dopamin Überhang wird aber durch Medikamente die wir bekommen verbessert. Unsere Erkrankung ist also eine nervliche Erkrankung denn es ist ja unsere Erlebnis-Welt

betroffen und nicht unsere Gedankenwelt. Sonst müssten wir ja zum Psychiater aber wir brauchen eigentlich nur einen Neurologen. Nun ist es so, das Psychiater oft auch Nervenärzte sind und deshalb, gibt es vielleicht auch dieses Missverständnis, das dann die Gedankenwelt eingeschränkt wäre. Schon seit den 1980er Jahren wurde belegt, dass Menschen mit Schizophrenie keine geistigen Einschränkungen haben. Das Wort schizophren werfen sich auch Politiker und andere an den Kopf was wohl ein Unsinn ist, aber schizophren wird dann oft als etwas wider sinniges gesehen aber das ist es eben auch nicht. Diese Erkrankung ist auch keine einzige Widersinnigkeit, sondern eine eingeschränkte Erlebniswelt aufgrund einer organischen Störung, die wohl möglich durch schwere Verletzung/en (Trauma) und deren Folgen entsteht.

Unsere Erlebniswelt ist eingeschränkt aber das hat nichts mit unserem Verstand zu tun.

Dann gibt es da noch die Tatsache das, Menschen mit Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis genauso häufig kriminell sind wie die gesunden Menschen und das heißt nun nicht, dass es immer die psychisch Kranken waren, sondern nicht erkrankte genauso häufig. Kriminalität macht aber leider auch vor Menschen mit dieser Erkrankung keinen Halt.

Nun geht es weiter mit dem Wort verrückt. Also was ist das eigentlich? Es ist eigentlich ein Wort das andere zu rechnen. Der Nachbar ist verrückt, weil er sich oft eine Lebensmittelkiste bestellt, obwohl ein Lebensmittelladen nebenan ist. Das Wort verrückt ist aber keine Diagnose also keine Feststellung einer Erkrankung. Verrückt ist eigentlich, wenn jemand etwas tut, was keinen Sinn ergibt und damit immer weiter macht. Das tun aber auch oft Menschen die gar nicht krank sind. Es ist bspw. normal, dass viele Menschen im Straßenverkehr sterben. Aber ist das richtig? Es ist normal, dass Menschen sich gegenseitig verletzen. Aber ist das auch richtig? „Das ist egal denn alle ignorieren das.“ Das kann nicht richtig sein, oder? Also wer ist verrückt? Der Hirnstoffwechsel des Menschen funktioniert ohnehin nicht immer 100%ig also sind alle Menschen ein bisschen.....? Wir bekommen

aber ein Medikament zur Regulierung also sind wir manchmal vernünftiger als nicht kranke.

Am Meer (Eine Erinnerung)

Man sitzt einfach da hoch auf einem Felsbrocken in der Brandung an einem Strand und hört die Geräusche des Wassers. Plitsch und Platsch und ein Rauschen der Brandung und wieder einen Moment Ruhe und es plätschert. Das Meer ist weit und reicht von einem Ende des Horizontes bis weit zum anderen Ende. Es ist riesig und alles nur Wasser so weit das Auge reicht. Es beruhigt aber es macht auch etwas ehrfürchtig, wenn man die Oberfläche von diesem riesig großen Wasser Teppich sieht und sich die Sonne darin spiegelt. Man denkt vielleicht, das viele Menschen schon dort waren.

Jo dachte außerdem, das seine Psyche eingeschränkt ist aber das man dennoch mehr mit der Gedankenwelt machen kann als eine Art Ausgleich. Poesie oder Humor Literatur und so weiter bringt uns Menschen ja auch einen Gewinn und nicht nur das schöne Erleben das ja auch nicht immer so schön ist. Das Erleben flacht ohnehin etwas ab, wenn man älter wird.

Als Jo 5 Jahre alt war, hatte er einen Armbruch und musste ins Krankenhaus damit der Arm wieder begradigt wurde und ein Gips darum kam. 2 Radrennfahrer hatten ihn nicht oder zu spät gesehen und sind in ihn und sein Kinderfahrrad hinein-gerappelt. Alles flog auseinander. Sein Vater sagte ihm er solle tapfer sein, als ihm der Arm schräg herunter hing, denn sein Vater war kurze Zeit später da. Nun verging einige Zeit und mit der Zeit war der Arm wieder zusammengewachsen und der Gips war ab. Es war aber so das er nun diesen Unfall nicht vergessen konnte also fragte er seinen Onkel, was er tun kann, denn er erinnerte sich immer wieder an damals. Der Onkel beugte sich etwas vor, weil Jo ja viel kleiner war als er und fragte: "Wo ist denn damals"? Er dachte etwas über die Frage nach aber da war sein Onkel schon wieder weg. Er stand mit dem Rücken zu dem Ort, wo das damals gewesen ist, also dieser Unfall als er sich den Arm gebrochen hatte und dachte, dass er sich gar nicht umdrehen braucht denn da ist nichts mehr. Dann dreht er sich dennoch um und das war es wohl worauf sein Onkel hinaus war. Die Gewissheit, dass das was war, nicht mehr vorhanden ist.

Das Fahrrad gab es da nicht mehr und die beiden Radrennfahrer, und er war ja jetzt hier und nicht da und es waren ja Wochen und Monate vergangen. Das Geschehnis war unwiederbringlich weg. Später sah er einen Ausschnitt aus einer Zeitung auf der eine umgestürzte Schubkarre abgebildet war doch bevor diese umstürzte hatte sich vieles zugetragen und ein ganzer Artikel stand da, mit dem, was Leute sagten und taten bevor die Karre umstürzte und alle den Ort verließen und nur diese Karre blieb zurück. Das Bild zeigte also, das alles andere vorbei war und nur die Karre blieb. Was gesagt wurde und getan wurde, gab es nicht mehr und selbst die Karre war ja nur ein Bild und nicht wirklich vorhanden. Wie bei einem Bühnenstück wo nach dessen Ende nichts mehr bleibt nur die Bühne. Ein anderer älterer Herr sagte einem jungen Mann das, wenn er woanders etwas Schlimmes erlebt hat das hier gar nicht sein kann, wo er jetzt ist und das gibt es ja nicht mehr.

Selbst Gegenstände werden nach Alter und Erhalt bewertet und ändern sich nach Aussehen und Standort und Beschaffenheit mit den Jahren. Auch vor Gegenständen macht der Verlauf der großen und ganzen Welt keinen Halt. Sie werden entsorgt und recycelt und wieder verwertet usw. Irgendwann ist alles anders und vieles schneller als wir denken und selten bleibt scheinbar etwas ewig. Das kann wichtig sein für Menschen die sich an zurückliegendes über realistisch erinnern und das nicht möchten, weil das mit unangenehmen Empfindungen zusammenhängt.

"Wo die Selbstverständlichkeiten erschüttert werden und zerbrechen, erwacht die gespannte Frage".

Friedrich Copei.

Man kann es folgend formulieren.

Wenn das Leben also aus dem Ruder läuft, wie man so schön sagt stellen wir uns vielleicht die Frage wie es weiter gehen wird oder wie das passieren konnte u. a. aber es können auch Antworten formuliert werden. Es wird schon trotzdem irgendwie weitergehen und die Erde wird sich weiter drehen oder ich hab es gewusst, diese Welt ist verrückt. Eben in dieser Form vielleicht. So sind auch viele Menschen

um Antworten bemüht in ihren unterschiedlichsten Situationen. Und das ist richtig so. Und wie man sich bettet, so liegt man und man hat es wohl selbst in der Hand. Wir finden hoffentlich Antworten, die uns gut weiterbringen.

Im Wald und es regnet (Ein Erlebnis)

Da ist eine Bank, auf der man sitzen kann. Man sitzt auf kühlem Holz und lehnt daran an.

Das Blätterdach der Bäume ist grün und der Wind streift fast unbemerkt hindurch. Die Luft ist kühl und erfrischend und es prasselt ein wenig von den Regentropfen, die scheinbar nicht durch das dichte Blätterdach gelangen, sondern wohl eher an den Ästen hinunterlaufen und sich an Baumstämmen sammeln, um die Borke der Bäume zu benetzen. Würziger Duft von erfrischendem grün. Es ist wie ein großes Naturzelt. Hier mache ich Rast und atme ein und atme aus.

Später war Jo schon älter und er dachte, dass es vor Jahrzehnten schon bekannt war, dass Menschen mit Psychose aus dem schizophrenen Formen Kreis eine Verbesserung ihrer Erkrankung wahrnehmen, wenn diese eine Trauma-therapeutische Maßnahme ableisten. Sicher erst einmal muss man eine gute psychische Stabilität haben damit man nicht erneut erkrankt. Er hatte nun die Wahl denn wie so etwas geht, wusste er und er wusste auch das er seine Grenzen kennt. Es ist für ein Durchleben der verletzenden Erinnerungen wohl so etwas wie Widerstandsfähigkeit wichtig und auch das man nicht viel daraus macht und auch das es Erinnerungen der Geschichte sind, sollte bewusst sein. Davon wird hier aber nichts weiter berichtet denn dazu gehören Trauma Therapeuten und Ärzte die so etwas befürworten.

Sicher gab es die Zeiten wo man feiern ging und auf Partys war und in Discos und auf Geburtstagsfeiern und Festen. Da gab es die Einsicht, dass jeder für sich seinen Vorteil sucht und das andere einfach auch nur „mitgelaufen“ waren, um dabei zu sein. Es wiederholte sich oft, das andere und er auch alleine blieben, wenn es schwierig wurde im Leben. Und viel später dann als er irgendwann seinen Vater das letzte Mal lebend sah, zitierte der aus Goethes Faust dem Stück in dem Freunde keine Freunde sind und das bleibt ihm eine Warnung.

Bekanntschaften sind noch Okay, für ihn jedenfalls. Das muss wohl auch jeder selber für sich wissen.

Eine Methode (Die Verwendung dieser Methode geschieht auf eigene Gefahr hin. Haftung wird nicht übernommen. Es sind beim Autor des Buches kurzzeitig leichte Kopfschmerzen entstanden.)

Es gibt eben auch eine Methode, die dabei hilft, wenn sinnbildliche Erinnerungen hoch- kommen. Das ist dann mit nachteiligen Gefühlen verbunden, die nicht erwünscht sind. Das sind wirklich sehr unangenehme Erlebnisse, was man nicht ertragen möchte. Es ist eben Tatsache, das nicht mehr existiert was war. Das kann man üben. Nein besser nicht an die ganz schlimmen Sachen denken. Das ist Geschichte, das war und was wir erinnern, ist nicht das was war denn es sind nur Erinnerungen, das gibt es aber auch nicht mehr wirklich. Das war mal so aber das war es auch schon. Die Erinnerungen kommen hoch aber uns sollte erst einmal umfangreich bewusst werden das diese Erinnerungen eigentlich Unsinn sind denn gefühlsmäßig existieren diese erinnerten Situationen nicht mehr. Wir erleben es ja jetzt nicht mehr.

Man sollte dann nicht versuchen sich weiter zu erinnern und auch nicht weiter nach u erleben, wenn das zu heftig ist also, wenn es zu viel wird.

Man erklärt sich (als Übung) immer wieder, zu ganz verschiedenen Verletzungen warum das von damals, was bestenfalls woanders war, nicht sein kann.

Weil man auch an einem anderen Ort ist also immer andere Begebenheiten andere Orte und eine andere Zeit ein anderer Zusammenhang der heute keine Rolle mehr spielt und wohl möglich gar nicht mehr zu einem ins Verhältnis gebracht werden kann. So wie einem das möglich ist. Vielleicht gibt es ja auch die Grundvoraussetzungen für diese Erlebnisse nicht mehr. Gebäude oder Orte, die anders sind und Wohnungen in denen bereits andere wohnen. Man sollte sich allerdings vorerst nicht zu sehr auf diese Erinnerungen einlassen. Das was war, das war auch so aber man sollte sich auf verschiedene Art und Weise selbst erklären, das das jetzt

unmöglich ist, und zwar sehr geduldig und nur gedacht. Übung. Wir Menschen leben ja so gesehen von Moment zu Moment also ist der vergangene Moment schon vorbei. Ist uns das auch bewusst? Wir leben jetzt und was sollen wir mit damals? Ist damals hier? Es gibt vieles was heute anders ist. Das kann man sich aus ganz unterschiedlicher Sicht veranschaulichen, ohne jeweils Gefühlsmäßig darauf zu reagieren.

Wenn man diese Methode vielschichtig nutzt (allerdings nicht im Straßenverkehr oder wenn wir bei der Sache sein müssen) dann wird es wohl auch gelingen ein paar Verletzungen aufzulösen und diese sinnbildlichen schlimmen Erinnerungen werden hoffentlich weniger. Aber man will ja jetzt leben und alles andere gibt es ja so nicht mehr. Man ist längst anders gekleidet und hat wohl möglich die Haare anders und ist älter und es hat sich viel geändert von Politik über Musik bis hin zu Angeboten im Supermarkt. Also kann das ja nicht sein und wozu das noch. Wenn es das doch nicht mehr gibt? Ja vielleicht sogar so als wenn wir gar nicht verstehen, was das noch soll. Vielleicht ist es ja auch Unsinn, denn es geht ja anders weiter. Na ja leicht ist das wohl nicht. Übung ist hier gefordert. Die Möglichkeit der Ablenkung sollte hier außerdem nicht vergessen werden. Aber vielleicht sind für solche Zwecke Therapeuten die besseren Ansprechpartner. Jo hat es jedenfalls geholfen und manchmal kommt so etwas hoch und er erklärt sich dann das so etwas nicht mehr existiert. Egal welche Sinnbilder. Und sind diese Bilder noch so „groß“, das gibt es nicht.

Das Gleiche tut er wenn, er Alpträume hat. Er bleibt nach dem Albtraum etwas wach und erklärt sich das es Träume nicht gibt. Was er geträumt hat existiert eben nicht und eine Bedeutung hat das nicht sonst muss man erst Traumforscher fragen die wissen, was das zu bedeuten hat. Aber was soll Jo als Laie damit. Richtig, Träume sind Unsinn, denn verstehen tut man es so ohne weiteres nicht. Es bleibt Unsinn bis man es versteht und wer weiß vielleicht interessiert es ja auch wirklich niemals irgendwen.

Als Jo mit seinem Motorrad fuhr war es wie ein Takt, der so etwas wie weiterkommen bedeutete. Wie die Erde sich dreht, so dreht der Motor immer ein Stück weiter. Weiter und weiter und immer dieses Geräusch vom Motor als ob man mit der Drehung der Erde mit fährt um so den

Tag besser zu erleben. Die Richtung findet sich und die Regeln werden beachtet und so geht es immer fort. Bis es dunkel wurde und Jo in einer Jugendherberge um ein Nachtlager ersuchte. Der Herbergsvater war freundlich und lange dauerte es nicht da war er im Bett. Er hörte noch eine Weile Gesang und Gitarren Klang was wohl draußen am Lagerfeuer war aber dann schlief er ein. Morgens machte er sich auf zum Frühstück und wurde an einen Tisch gesetzt, der in der Ecke des Essensraumes stand, als einziger in seiner Kluft. Anschließend nach dem morgendlichen Mal wollte er weiter. Die Luft draußen war leicht kühl und duftend und sauerstoffreich. Die Erde hatte sich wieder einmal um die eigene Achse gedreht. Dann fuhr er wieder nach Hause und sah noch, wie schön diese Landschaft war, obwohl er nun nicht an einem so besonderen Ort gewesen ist. Es gab dort viele Anhöhen und etwas bergige Landstriche.

Dann und wann bemerkt man eigentlich immer, das man ein Teil von einem Ganzen ist. Das alle bemüht sind von Tag zu Tag dieses Leben fortzuführen und es wird wohl immer weitergehen, denn die Erde wird sich wahrscheinlich immer weiter drehen. Durch ihre gigantische Masse hat die Erde, unser Planet, eine Anziehungskraft die alles zusammenhält. Es kommt der Morgen, und die Sonne geht auf, und nach ihm der Mittag da steht die Sonne am höchsten und darauf folgt der Abend da geht die Sonne unter und die Nacht bricht herein, wenn alles dunkel ist. Das ist ein Tag der für uns den Verlauf unseres Lebens bedeutet. Ein Jahr bedeutet soviel wie ein Umrunden der Erde um die Sonne. Aber unser Leben ist oft nicht von den Tagen abhängig, sondern wie alles verläuft. Unabhängig von Tag und Jahr sind oft die Ereignisse in unserem Leben, die unser weiteres Leben bestimmen können. Alle Menschen haben eine Geschichte und alle haben ganz unterschiedliches erlebt aber sehr viele Menschen haben oft gleiches erlebt so das man sagen kann das man nicht allein mit dem erlebten dasteht, sondern das es viele betroffen hat. Ja vielleicht auch in Zukunft betroffen wird. Das weiß man nicht so genau.

Wo viel Schatten ist, da ist auch viel Licht und wer lange schläft, wacht später auf und der Schlaf bringt wieder auf die Bahn was wachend man getan. Was lange währt, währt also ebenso.

Man kann nur vom Verlauf eines jeden einzelnen Lebens reden. Jeder einzelne hat seine eigene Wirklichkeit also seinen eigenen kleinen Lebensbereich also seine Umgebung die er oder sie wahrnehmen. Wir Menschen haben alle einen unterschiedlichen Verlauf des Lebens deshalb kann man nie vom gleichen Inhalt reden und auch nicht von der gleichen Verlaufs-spanne. Auch ist das Empfinden von Mensch zu Mensch anders. Und von Tag zu Tag ist dieses Empfinden auch nochmal anders. Wir leben nicht in der großen weiten Welt, sondern nur an einem Ort, an dem unsere eigene kleine bescheidene Wirklichkeit stattfindet. Es ist ein Irrtum das wir mit diesen Begebenheiten nicht leben können denn das tun Menschen, solange es die Menschheit gibt. Illusionen sind ja das wir Menschen am ganzen Menschheitsgeschehen teilhaben könnten aber so ist das nicht denn Abbildungen am TV oder auch gesprochenes aus dem Radio sind künstlich und nicht unsere Wirklichkeit. Das sind lediglich Hilfsmittel. Das weiß ja hoffentlich jeder.

Die Drehung der Erde entscheidet über Tag und Nacht aber nicht über den Verlauf unseres Lebens, denn hier spielt unsere eigene Wirklichkeit eine große Rolle. Auch die eigene Wahrheit und die eigene Erlebniswelt und der eigene Leib denn die Leiber der Menschen sind auch noch einmal völlig unterschiedlich. Zwillinge unterscheiden sich auch völlig. Sie haben einen anderen Körper und nicht denselben. Sie haben eine andere Wirklichkeit und Erlebniswelt denn, es ist für beide nie dasselbe, auch wenn es um das Zeiterleben geht. Auch das "hier und jetzt" ist für jede/n etwas anderes denn das was war gibt es nicht mehr. Das war bei jeder und jedem was anderes, wenn es um unsere Wirklichkeit und Wahrheit und Erlebnisse geht, mit eingeschlossen die Handlungen und das was geäußert wurde. Von dem was kommt wissen wir nichts allerdings denken wir auch in Wahrscheinlichkeiten und haben Hoffnungen und Zuversicht oder blicken beispielsweise nach „vorne“ oder haben Sehnsucht nach Zukunft. Ideale sind also eigentlich Gespinste anderer, denn dann spielt man uns was vor aber berücksichtigt nicht das wir jeder einen eigenen Lebensbereich haben und ignoriert das völlig. Jeder Mensch für sich sollte also auch seine eigenen Ideale haben und haben dürfen. Menschlichkeit hingegen ist etwas das verstehen wir oft nur zu gut. Also ist eben auch die Menschlichkeit bei jedem Menschen anders.

Durch unser Verständnis können wir viel dazu gewinnen und uns verständigen. Wir Menschen tun uns aber schwer anders zu sein und die vielen Unterschiede zwischen uns Menschen anzuerkennen und

anzunehmen aber wir können das Wort ähnlich benutzen, denn das ist niemals gleich und schon gar nicht dasselbe. Wir sind wohl lieber gleich aber sehen vielleicht nicht das sowieso vieles anders ist bei anderen Menschen. Ja gleich, weil wir da zu gehören wollen, weil wir in ein Verhaltensschema passen möchten und weil wir nicht ausgegrenzt werden wollen und nicht allein dastehen wollen. Anders ist also völlig normal aber ohne Illusionen (Trugbilder)) zu bedienen, denn das sind wir nicht wirklich. Noch gar nicht mit angesprochen sind hierbei beispielsweise Wünsche Träume und Hoffnungen was bei jedem Menschen auch wieder was anderes ist. Deshalb verstehen sich manche Menschen und manche eben nicht. Weil sie so unterschiedlich sind.

Es gibt also vieles in unserem Leben, was wir wahrnehmen. Auch unsere Gefühle und weil wir nicht alles teilen können, haben wir das Gefühl allein damit zu sein, was allerdings ganz normal ist und schon gar kein Anzeichen für eine Krankheit darstellt. Einsamkeit ist ebenfalls keine Krankheit. Wenige Kontakte reichen aber schon um das Gefühl der Einsamkeit abzumildern. Es gibt da viele Möglichkeiten und auch die Telefonseelsorge oder andere Möglichkeiten per Computer beispielsweise und das Leben bietet noch so vieles mehr.

Einzelheiten

1. Geduld übt man. Man hat keine Geduld, denn man muss Geduld immer üben. Geduld ist eine ständige Übung, sagt man. Man ist geduldig, wenn man mal wieder Geduld übt.
2. Man liebt, oder man liebt nicht. Liebeskummer lohnt sich nicht. Da hilft nur küssen, denn Liebe ist auch ein biochemischer Austausch aber so einfach ist das wohl auch nicht. Eine Bindung wird per Mundkuss besiegelt im wahrsten Sinne. Das ist bei uns Menschen meist so. Also ist Vorsicht geboten, oder? Das ist für junge Menschen wohl wichtig. Viele Menschen fangen lieber eine neue Beziehung an als das sie Liebeskummer haben.
3. Verständig zu sein heißt Verständnis für andere und für sich selbst zu üben. Hat man viel geübt, kann man sich erst richtig verständigen oder auch vermitteln. Das ist eine lange Übung.

4. Richtig ist, ein Leben nach jeweiligen Veranlagungen und Befähigungen zu leben und nicht nach irgendwelchen Vorgaben, Erwartungen und Forderungen.

5. Hass ist nichts anderes als das Ergebnis von vielen Verletzungen die der Hassende sich im Laufe des Lebens zugezogen haben. Lenkt der Hassende seine Wut in neutrale Richtungen, wird der seinen Hass los, allerdings sollten dann auch die Verletzungen desjenigen verarbeitet werden. Das braucht Zeit und bedarf der Methoden.

Das Gefühl allein zu sein ist normal denn wir erleben sehr viel und sind damit allein, weil wir nicht alles teilen können. Es war wohl schon immer und überall so. Man bleibt damit allein gelassen aber so schlimm ist das wohl nicht. Das ist es auch bloß. Das war wohl immer so seit Menschen Gedenken. Zweisamkeit ist auch keine Einsamkeit. Manchmal fühlen wir uns einsam, unter vielen Menschen aber wirklich einsam ist man nur, wenn man wirklich wie auf einer einsamen Insel lebt. Da hilft es wohl, das ein oder andere an vertrauter Stelle loszuwerden. Das, was man ausgesprochen hat, sagt man auch, verliert seine Magie. Darauf kommt es wohl an, das man ein Minimum an Kontakten pflegt oder auch für sich mal etwas aufschreibt usw. Das Gefühl der Einsamkeit ist wohl weit verbreitet.

Und wenn man allein ist, warum tut man dann nicht was man auch wirklich besser allein tut? Lesen schreiben und zeichnen und Poesie beispielsweise.

Man kann immer etwas gegen das Gefühl der Einsamkeit tun. Man könnte mal einen kleinen Spaziergang machen oder zum Bäcker gehen und sich ein Frühstücksbrötchen kaufen oder nach dem Weg fragen. Ein paar Dinge sollten wir tun, sodass das Gefühl der Einsamkeit immer wieder vergeht oder gar nicht aufkommt. Vor allem Ruhe und Stille kann sehr erholsam sein. Das ist nichts Schlimmes aber manche Menschen kommen nicht leicht zur Ruhe und fürchten wohl durch die Ruhe erinnert zu werden und zu sich zu kommen oder es geht halt nicht, das gibt es auch. Da ist vielleicht etwas das Ihnen keine Ruhe lässt. Dann müsste man erst für Ruhe sorgen aber das ist auch wohl nicht so leicht für jedermann. Und es ist damit wie mit dem Glück oder glücklich sein. Sorgen wir dafür das wir zufrieden sind dann fühlen wir uns auch ab und an mal glücklich. Sorgen wir für Ruhe dann können wir

auch manches Mal Stille genießen. Aber wir brauchen auch Grundvoraussetzungen dafür.

Wer alt oder krank ist, der wird verlassen. Sagt man. Tatsache ist das alte oder kranke vor einem anderen Lebensabschnitt stehen. Ja sie werden aus dem Leben katapultiert wie bei der Rente bspw. und haben nun ein anderes Leben. Andere gesunde müssen ihr Leben ja auch weiter leben, das ändert sich auch ständig und andere können ja nicht für uns leben (das können wir nicht verlangen) und wir können ja nicht das Leben der anderen führen. So ist aber der Verlauf des Lebens, die Menschen werden nun mal alt oder krank oder beides, damit kann man aber oft leben.

Das waren die Einzelheiten, die wichtig sein könnten.

Ach ja, und Aufklärung ist sicher besser als Angstmache wobei man dann gar nicht alle Einzelheiten kennt.

Jede/r hat nur einen kleinen Lebensbereich (Wirklichkeit). Es ist nicht richtig, das man uns Trugbilder vormacht die unser Verständnis für unseren Lebensbereich unvorteilhaft verändern. Eigentlich ist dieser Lebensbereich nur so groß so weit unsere Arme und Beine reichen. Es ist für jede/n anders und es ist eben das, was wir in unserer nächsten Umgebung sehen. Denn alles, was weiter weg ist, als ein paar Meter von uns ist schon entfernt. Für uns oft nicht weiter brauchbar oder wirklich denn wir sind ja nicht da, wenn wir mit dem Auto fahren dann ist der Platz darin unsere Wirklichkeit. Auf dem Fahrrad ist es das gleiche wie im Zug oder Flugzeug oder einfach Zuhause wo wir zum Beispiel am Tisch sitzen. Es ist egal wo wir sind denn überall ist dieser Lebensbereich. Unser Lebensbereich ist also übersichtlich und wird oft eben nur mit anderen Aussichten gesehen eben menschlich und das ist eben bei allen Menschen so. Schlimm ist das alles eigentlich nicht denn wir Menschen waren immer so, nur sollten wir nicht annehmen das unser Lebensbereich größer ist und es andere immer nur besser haben als wir denn sie sind auch bloß Menschen.

Was bleibt als Trost? Die Einsicht über die Täuschungen durch andere, wenn auch nicht immer beabsichtigt also das durchschauen, der Täuschungen und das besinnen, auf sich selbst ist wohl wichtig. Die Spiegelung unserer selbst und wo macht man uns was vor. Und der Trost das andere auch immer wieder Hoffnung schöpfen und herausfinden sollten was wahr ist, allerdings hat auch jede/r seine/ihre eigene Wahrheit. Das ist aber auch gut so denn sonst wären wir alle

gleich und es gäbe nur „eine Wahrheit“ und niemand wäre „anders“. Wir Menschen sind allerdings alle einzigartig, also ist die Menschheit insofern sehr vielfältig. Das ist ja das absurde, wenn mancher von Gleichheit spricht denn Menschen sind allenfalls ähnlich. Doch alles an uns Menschen ist zum anderen Menschen völlig verschieden nur wollen wir da zu gehören und deshalb wollen wir gleich sein und nicht anders. Eigenartig, oder?

Unsere Herkunft ist beispielsweise anders oder unser Sprachgebrauch in der Familie oder es gibt Menschen, die sind dick oder dünn oder mager. Menschen sind groß oder klein oder mittelgroß oder sie sind weiß wie Kalk oder haben etwas Farbe oder sind farbig oder haben Tätowierungen oder Schuppenflechte oder viele Leberflecken usw. Wir sind alle Menschen und unterscheiden uns auch noch im Einzelnen. Zu vieles soll wohl für uns gleich sein, es ist aber anders richtig, nur gehen wir Menschen in der Regel damit nicht weiter.

Sich selbst immer etwas Gutes tun nach dem Spruch: "Die kleinen Freuden sind die besten Freuden". Und diese Freuden bereitet man sich selbst am besten. Wie eine Mutter oder Großmutter die einen verwöhnt (betüddelt). Immer wieder über Jahre mit der Einstellung: Einfach nur leben. Keinen großen Druck oder Zwang oder unangenehmes. Irgendwann ist das Selbstwertgefühl wieder mehr gesteigert und das stärkt einen. Darauf los leben ist nicht gemeint und auch Geld verprassen ist nicht angedacht. Suff und Drogen sollten wir lassen denn das kann unserer Gesundheit noch mehr schaden in der Form das die Psychose sich verschlechtert. Oft erleben Menschen wie wir auch einen Leistungsknick und das heißt, das wir in einem kurzen Zeitraum unvermittelt gar nicht mehr viel können. Das ist auch ein guter Zeitraum um sich zu „betüddeln“ und sich zu sagen, das das was war nicht mehr vorhanden ist. Das ist nicht mehr in dieser Welt. Diese Zeit könnte man nutzen, um sich zu erholen und vielleicht mal alles bewusst hinter sich zu lassen und für einen Zeitraum bewusst irgendwo anders hinzugehen. Ob nun Urlaub oder zur Verwandtschaft wo man sich gut fühlt oder irgendwo hin wo einem nichts Schlimmes geschehen ist. Ganz bewusst. Das gibt es nicht mehr was war. Sicher auch Ärzte können vielleicht weiter helfen oder Psychotherapie. Nein nicht unbedingt sofort aber so etwas lässt sich manchmal gut planen. Vielleicht bringt es etwas. Mit unserer Veranlagung ist es wohl möglich

Leistung zu erbringen in kleinen Schritten. Ruhezeiten und Pausen sind um so wichtiger so wie Erholung und Vermeidung von allem was unangenehm ist. So gut es geht.

Warum wird immer mit dieser Wirklichkeit anfangen hier in diesem Buch? Weil es einfach nicht stimmt, dass wir das gesamte Geschehen der großen ganzen Welt mit erleben. Beispielsweise auch das uns ganz einfach sehr vieles in dieser großen Welt gar nicht betrifft, weil wir nur einen kleinen Lebensbereich haben und das ist unsere Wirklichkeit, was bei jedem Menschen nur so ist. Da ist nicht mehr und auch nicht weniger. Die objektive Wirklichkeit (soweit das möglich ist objektiv zu sein) kann aber eine Hilfe sein. Selbst wenn jemand 100 Paar Schuhe hat, so kann er doch nur ein Paar Schuhe anziehen und zwei Paar Schuhe reichen doch eigentlich schon. Man wird aber nicht mehr gemocht oder geliebt, weil man immer nur gut aussieht. Nein dann geht es um das gute Aussehen und nicht unbedingt um den Menschen. Es kann schon sein das es gesellschaftliche Kreise gibt, in denen das üblich ist, aber deshalb mag man andere nicht unbedingt mehr, sondern man denkt das, das Gutes Aussehen wichtig ist. Menschen, die also körperlich nicht Idealen entsprechen, können angenehmer wirken als solche die schön sind und um gekehrt. Das ist auch so bei gut gekleideten Menschen. Also können Menschen zusammenfinden, ob dünn oder dick oder schön oder weniger schön. Ob mit oder ohne Behinderung. Also ist es eigentlich egal was man trägt aber es gibt natürlich auch Vorgaben, dennoch hat das nicht unbedingt etwas mit angenehm zu tun. So ist es eigentlich immer, nur gibt es da noch die Tatsache das gleich eben gleich sucht. Da geht es dann um Gemeinsamkeiten aber manchmal auch nur um Geld oder Bildung denn Menschen wollen ja auch nicht Ihre Stellung in der Gesellschaft verlieren und ebenbürtige Partner/innen finden. Nein schlimm ist das nicht und es sei ihnen vergönnt nur ist es so das, das auch nicht jeder mag. Umgekehrt auch nicht und das macht nun das ganze so knifflig. Die Aussage soll eigentlich sein das es um Gemeinsamkeiten geht, die uns Menschen zusammen finden lassen. Gegensätze ziehen sich an, sagt man und das gibt es auch aber es geht nicht immer nur um den „schönen“ Körper oder die Kleidung denn das spielt auch manchmal überhaupt keine Rolle. Ob man sich „gut riechen“ kann ist wohl eher wichtig und ob „das passt“. Man sagt auch: „Gefallen macht schön“.

Wenn man nach dem Aussehen verletzt wird dann wohl von Menschen, die einen nicht riechen können oder nicht mögen (auch die

eigenen Eltern manchmal) aber wahrscheinlich mögen uns andere um so mehr, weil die uns „riechen können“ und mögen. So ist das nun mal.

Manch eine/r wird dieses Buch, für den geistigen Schmalz des Autor halten oder für gedankliche Sülze die nicht weiter hilft. Es sind eben einige Informationen in diesem Text enthalten, die im Verlauf von Jahren zusammen kamen und es wird nicht gern über psychisches geredet, obwohl es nichts Außergewöhnliches ist. Es geht ja darum, eventuell nützliches Wissen weiter zu geben denn viele Menschen sind jung, wenn sich Fragen zur Erlebniswelt haben und nicht alle wissen alles. Man wird vielleicht nach Wissen suchen und da ist es besser aus Erfahrung was anzubieten als das da gar nichts ist. Na ja selbst Erfahrungen machen werden wir Menschen früh genug aber warum ohne Vorbereitungen? Warum ist niemand da der uns sagt: „so und so“ sieht es aus? In vielen Familien wird ja geschwiegen, deshalb ist es wohl um so besser das es auch was zu lesen gibt.

Was den Glauben angeht, beziehungsweise die Religion betrifft, gibt es vieles zu erzählen aus dem Leben von Jo. Hier soll es aber nur um das wichtigste gehen. Wer als Kind schon zum Kirchengang gezwungen wurde und sich was vom Zorn Gottes anhören musste und von guten und bösen Geistern der wird wohl möglich nach dem Suchen was wahr ist. Tatsache ist das die Bibel ein Buch ist von Menschen geschrieben, für Menschen und die wenigsten Geistlichen sagen Folgendes dazu. Die meisten Bibeln sind voller Übersetzungsfehler und das liegt daran, dass der Übersetzer Martin Luther selbst erst einmal gern richtig Hebräisch gelernt hätte und er stand unter Zeitdruck als er die Bibel übersetzte. Es gibt dennoch ein paar gute Übersetzungen von anderen Übersetzern.

Was das zu bedeuten hat in der Bibel bleibt oft nur Wissenschaftlern vorbehalten und da gibt es auch noch solche Wissenschaftler und solche. Das ist keine Auslegungssache, denn alles hat in den heiligen Schriften eine bestimmte Bedeutung. Vieles bleibt leider bis heute unbekannt. Die Bibel bleibt ein Buch von Menschen für Menschen geschrieben und jedem bleibt offen was er oder sie oder wie auch immer glaubt, denn es geht in Deutschland nach deutschem Recht und nicht nach Kirchenrecht. Wichtig für die Psyche scheint es aber eher zu sein das man dabei bleibt, wie es ist, nämlich das es keine Geisterwelt gibt und niemand der einen bestraft und kontrolliert aus dem Himmel. Wenn es so etwas gäbe, dann bräuchten wir kein Gesetz mehr und keine

Polizei mehr denn dann würde man ja aus dem Himmel bestraft. Das würde sicher viele Kosten sparen aber so ist es nun mal nicht. Viele Leute sehen weg oder hören nicht hin. Ein Professor für Theologie sagte Jo einst das er sich manches Mal gewundert hätte, was Priester im Gottesdienst aus der guten Nachricht Gottes gemacht hätten. Es gibt eben solche und solche und viele gehen straffrei aus, obwohl sie wohl möglich psychische Gewalt verübt haben. Davon redet heute noch niemand. Es ist wohl auch modern, das psychische Gewalt aus geübt wird, weil die nicht so gut nachweisbar ist wie körperliche Gewalt. Aber auch hier gibt es Mittel und Möglichkeiten.

Zum Schluss wird noch beschrieben wie Jo für sich versucht hat ein Höchstmaß an Gesundheit herauszuholen. Man nahm schon vor Jahrzehnten an das, Menschen mit der Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis aufgrund von Verletzungen und deren Folgen erkranken. Ganz so einfach ist das wohl nicht denn es ist auch wohl wichtig, das wir wirklichkeitsgetreu denken und Handeln und das bedeutet wohl das, wir Trugbilder erkennen sollten. Wir sollten wohl auch verstehen das, wir Menschen völlig unterschiedlich veranlagt sind und nicht einem Ideal entsprechen müssen um zu leben. Jedenfalls weiß man auch das sich durch das Ausüben Trauma therapeutischer Maßnahmen unsere Anzeichen (Symptome) der Erkrankung verbessern. Sowohl vor unserer Erkrankung als auch, wenn wir erkrankt sind. Auf dieser Grundlage unternahm Jo nun sein eigenes Verfahren. Erkennen von Trugbildern also das Erfragen der Tatsachen, was schwierig scheinen mag, aber letzten Endes immer nur ein dahinter sehen ist. Wie ist es wirklich. Es geht eben oft um Geld und Macht in unserem Kapitalismus. Was macht man uns also vor? Was ist plausibel und hat nichts mit Verschwörungstheorien zu tun? Gibt es was das nicht damit zu tun hat also mit dem Geld oder Kapital. Dann die Andersartigkeit anderer zu sehen und auch so zu bedenken. Die anderen sind alle anders und ich bin auch nochmal anders. Die anderen haben auch Krankheiten und andere werden behindert oder sind behindert und nur wenige haben keine Behinderung werden aber dennoch wahrscheinlich oft behindert. Ob seh behindert oder geh behindert oder behindert durch andere Einschränkungen oder Erkrankungen. Das sind alles Behinderungen. Zum Beispiel waren alle Menschen in der Pandemie 2020/2021 am Leben gehindert. Sie wurden durch die Pandemie behindert. Jeder anders.

An dieser Stelle fragt man sich vielleicht was besser hätte sein können. Wenn Jo beispielsweise früher weiten Abstand genommen hätte von dem Ort oder besser den Orten wo er die traumatischen Erlebnisse hatte und ganz bewusst alles zurückgelassen hätte, um woanders Sicherheit zu finden, dann wäre das viel besser gewesen. Es wäre auch besser gewesen, wenn ihn jemand darauf aufmerksam gemacht hätte. Sicher wäre es besser, wenn jemand etwas gesagt hätte. Damit man mal weit weg ist, um sich zu erklären, das Schlimmes was war vorbei ist und nicht mehr wirklich existiert in ganz unterschiedlicher Form. Oder ob man sich nun Luftbilder ansieht im Internet oder in das Telefonbuch sieht, ob noch jemand an jenen Orten wohnt oder das Internet durchsuchen nach alledem, was über die Jahre anders geworden ist. Und/oder wieder ablenken und vorerst vergessen aber das ist anders als erinnern, wenn man sich erklärt das etwas oder vieles nicht mehr existiert.

Die Trauma-Maßnahmen hatte er von damals als er sich einmal dafür interessierte. Wer zu/r/m Trauma Therapeut/in/en geht, ist deshalb nicht krank denn der/die gibt einem nur die Methoden zur Verarbeitung von Verletzungen dafür. Es gibt viele Methoden. Auch wer zu/r/m Psycholog/in/en geht ist deshalb nicht krank, denn sogar berühmte Menschen, die gesund sind stehen, dazu zum Psychologen zu gehen, um ihre Situation zu verbessern. Aber deshalb ist niemand krank. Na ja ein entsprechendes Anliegen sollten wir schon haben. Psychologen helfen die Psyche also unsere Erlebniswelt wieder „in Ordnung“ bringen. Wir müssen das aber selbst tun denn es ist ja unsere Psyche (auch oft Seele genannt). Aber es gibt natürlich auch noch die Selbstheilungskräfte der Erlebniswelt (Psyche).

Er führte also die Trauma-Maßnahmen Schritt für Schritt durch und das dauerte eine für ihn lange Zeit. Ungefähr 1 1/2 Jahre allerdings mit Pausen und viel Ruhe und die Pandemie 2021 kam ihm eigentlich ganz recht. Nein toll ist eine Pandemie sicher nicht aber er erinnerte sich das zu seiner Zeit HIV auch als AIDS bekannt, tot bringend war und das, das mit dem Sex für jeden wohl so eine „Sache“ war. Aids konnte durch Sex übertragen werden. Nun ja Verzicht war auch damals schon das

sicherste. Es war nur ruhiger mit Corona Pandemie und man hat nicht viele Kontakte aber so ist es eigentlich günstig. Also war während der Pandemie genug Freiraum, um etwas Sinnvolles zu tun. Aber sicher ist es wohl auch immer gut, mit jemanden reden zu können, wenn da Vertrauen ist.

Nach der ganzen langen Spanne die Jo sich nun mit allerlei Mühen um die Verletzungen auseinandergesetzt hatte gab es ein zufriedenstellendes Ergebnis. Tatsächlich wurden seine Anzeichen (Symptome) besser und er hatte ein viel besseres Körpergefühl. Sein Kopf wurde etwas mehr frei. Auch einige Nebenwirkungen wie er sonst annahm, gab es offenbar eigentlich gar nicht, denn es waren wohl Auswirkungen der psychischen Verletzungen, die er sich im Lauf seines Lebens zugezogen hatte oder eben auch körperliche Verletzungen. Waren Ursache. Spannungsgefühle des Kopfes oder etwas Beklemmendes kamen nicht durch das Medikament, das er nahm. Sicher hatte er sich auch erholt und betüddelt. Das Medikament musste er allerdings weiter nehmen, weil beim Versuch es abzusetzen das für ihn war wie Horror. Des Weiteren bleibt abzuwarten, ob das Medikament irgendwann abgesetzt werden kann und es eben noch länger dauert bis die verarbeiteten Verletzungen ganz ausheilen oder ob das ganze mit Medikament so bleibt. Gelohnt hat es sich, allerdings war er dafür auch stabil genug. Es war viel Arbeit, aber er hatte nicht den Eindruck das er so viel daran arbeiten musste, sondern als schon Besserung eintrat hatte er weiter gemacht und warum nicht, wenn man schon mal dabei ist.

Was sonst noch?

Was sollte man sich davon annehmen, wenn andere nicht so guter Dinge sind und uns verletzen? Sie haben mit Ihrer Wut zu kämpfen, wie alle anderen Menschen auch und wissen vielleicht nicht wie damit umzugehen ist, weil sie alles Mögliche verdrängen. Und vielleicht stehen sie so unter Stress also unangenehmen Belastungen das sie Dampf ablassen müssen. Und wenn jemand etwas Verletzendes sagt oder tut, dann ist das nicht unsere Schuld, wenn wir betroffen sind denn psychische Gewalt und körperliche Gewalt bleibt in Deutschland untersagt und dann ist das Unrecht, was einem dann wieder fährt. Es ist richtig, dass es schwierige Situationen gibt, aber die gilt es für alle Bürgerinnen und Bürger zu meistern. Es ist auch richtig, wenn andere

Gewalt ausüben, dass wir betroffenen ja deshalb nicht so sind, wie die Täter, sondern wir tragen zwar Verletzungen mit uns. Wir Menschen bleiben völlig unterschiedlich und haben oft ganz unterschiedliche Möglichkeiten (Methoden) um mit Verletzungen um zu gehen. Es gibt eine Vielzahl dieser Methoden, so das auch Menschen die sich scheuen, erlittenes nach zu erleben, eine sanfte Möglichkeit finden können. Aber wer kann das richtig einschätzen und wer hilft bei schweren Verletzungen von denen man nichts mehr weiß? Es ist wahrscheinlich immer besser sich von einem Traumtherapeuten (aus erster Hand denn, dafür gibt es die ja) beraten zu lassen, als auf gut Glück zu handeln, was aber ohne Quatsch manchmal besser ist als gar nichts. Man kann sich auch Informationen einholen. Jede/r darf das so handhaben wie gewollt. Man sollte nicht unterschätzen wie viel Wut frei werden kann (nicht wegen der Trauma-Methoden) und Gewalt entstehen kann, wenn diese Wut nicht in die richtigen Bahnen gelenkt wird und zu viel Stress vorherrscht. Man kann sich auch 30 Minuten ablenken mit einer anderen Beschäftigung z. B. Spaziergang denn dann sind die Aggressionen meist wieder weg. Aber damit nicht aus der Welt. Früher sagte man das man seinen Verletzungen begegnen muss, um ein aus der Bahn geratenes Leben wieder zu begradigen, denn das wurde/wird als Ursache gesehen. Auch heute noch spricht man von Flecken auf der Psyche/Seele, um nicht zu sagen, das es oft viele wunde Stellen in unserer Erlebniswelt gibt, die wir erst abtragen müssen, um dann davon frei zu sein. Wenn man Glück hat, redet man manchmal in den Medien davon das wir erst diese „Flecken verarbeiten“ müssen. Es ist allerdings so etwas wie Arbeit.“ Der Weg ist das Ziel“. Man muss sich daran machen und wie bei jeder Arbeit geht alles nach und nach. Etwas Mut wäre auch nicht schlecht und ein bisschen Widerstandskraft ist von Vorteil. So schlimm ist es bei den leichten bis mittelschweren Verletzungen nicht und wenn die erst einmal abgearbeitet würden, wäre sicher auch der Ansporn da die schweren Verletzungen anzugehen. Jedenfalls ist man dann schon weiter. Alles was heftiger ist Beispiel Trauma therapeutischer Maßnahmen beispielsweise Folter gehört wiederum in die Hände erfahrener Therapeuten.

Gerede und lass sie reden.

Was muss man sich alles anhören?

Meine Herren was hatte sich ja alles mit angehört. Jemand sagte einem anderen er sei doof wobei man sich denken kann das nicht alle immer nur klug sein können und das dieses doof ja auch nur irgend ein Wort ist und keine Diagnose. Und wenn man andere fragt das die ganz anderer Meinung sind, ein Mensch (wohl möglich völlig unbekannt) mit einem Wort, gibt ja nicht wieder was die gesamte Weltbevölkerung denkt. Dann hörte er das jemand nur doof sei und dieses Wort muss man wiederum nicht teilen und es qualifiziert ja auch niemanden nur weil er/sie so etwas sagt. Diese stehen oft allein damit da. Viele Menschen redeten daher mit Worthülsen oder Wort Krepieren bis zum aus gipfeln der Absurdität mit Irrlichtern und Nebelkerzen der Worte was am Ende einfach sinnlos war, und verpuffte. Er fragte sich ob den Leuten geholfen ist wenn man Ihnen mitteilt das sie sich Ihren eigenen Verletzungen stellen müssen damit sie wieder frei sein können. Es gibt die Trauma Therapie. Man kann darauf schließen das solche Menschen selbst verletzt wurden und wohl möglich annehmen das das normal ist. Das ist es in so fern das das immer wieder geschieht nur ist das nicht richtig. Andere tun als wäre das normal denn das tun oft Täter die wohl möglich glauben das so etwas Tag-täglich geschieht nur bleibt das strafbar und ist nicht Okay.

Geschwätz

Ein Geschwätz bis zum Gehtnichtmehr, hatte Jo sich oft in seinem Leben angehört, um am Ende herauszufinden, das alles von dem nicht stimmte und seine Großmutter sagte ihm beispielsweise das diese Stadt, in der sie damals waren, ein Quatsch Loch sei und sie verabschiedete Ihren Besuch meist mit den Worten: "Bis demnächst in diesem Theater." Damit lag sie nicht immer falsch. Es ist wohl eben auch eine Frage der Ernsthaftigkeit bei dem, was man so hört und muss man alles ernst nehmen? Ein Bekannter sagte ihm, als er sich ärgerte, das er sich das doch alles nicht so zu Herzen nehmen sollte. Und er hatte recht, das ist manchmal auch wirklich hanebüchen.

Wenn nun jemand zu einem anderen sagt er sei doof dann fragt man sich was das eigentlich heißen soll. Und man darf ja ruhig doof sein, man muss sich nur zu helfen wissen. Oder vielleicht doch ein Irrtum. Wer ist auch schon immer nur klug? Das Glück ist mit den Doofen sagt man auch. Oder die dümmsten Bauern haben aber die dicksten Kartoffeln. Es

ist wohl so mit allem was verletzen soll. Es ist wohl ein stummer Ruf um Hilfe. Das müssen Experten machen.

Und damit liebe Leserinnen und Leser ist das Ende dieser 3 Bücher zum Thema erreicht. Vielleicht fragt sich mancher was so vieles hier mit der Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis zu tun hat. Es gibt im Verlauf von über 30 Jahren mit der Psychose eine so große Menge an Begebenheiten, die scheinbar nichts mit der Erkrankung zu tun haben. Die leichte Verletzbarkeit und die geringe Belastbarkeit wurde hier berücksichtigt. Es gibt viele Möglichkeiten und viel Hoffnung und Antworten und das Leben darf auch nicht zu kurz kommen. Es bleibt zu hoffen übrig das interessierte weiter kommen und manchmal ist es besser einfach nicht so viel über alles nachzudenken. Aber es gibt eben auch Gefahren.

Das war mein bescheidener Beitrag zum Thema. Das ist vielleicht besser als gar nichts. Es ist ja nur ein Beispiel aus einem Teil des Wissens eines Bürgers. Der Autor.