



Psychose und Tatsachen

Jo Cura

Inhaltsangabe Psychose und Tatsachen

- Seite 1 Einleitender Text
- Seite 4 Wirklichkeit
- Seite 5 Über Sinnloses
- Seite 6 Erholungsatmung-Übung
- Seite 7 Zur Ruhe kommen
- Seite 8 Was ist Zeit?
- Seite 9 Die Mitte - Trugbilder
- Seite 10 Niedergeschlagenheit
- Seite 11 Geringe Belastbarkeit
- Seite 12 Leicht verletzbar
- Seite 13 Ein Interview mit dem Erzähler
- Seite 14 Der Schreiber und ein Gesprächspartner

Psychose und Tatsachen

Dieser Text ist keine Anleitung und auch kein Ratgeber er soll nur Wissen zum Thema anbieten.

Das Buch ist kein Ersatz für einen Arzt oder Psychologen oder Therapeuten. Es wird keine Garantie für die Richtigkeit des Textes gegeben und keine Haftung übernommen. In diesem Text geht es um eine Psychose aus dem schizophrenen Formen Kreis.

Schizophrenie ist ein Wort in diesem Text. Es ist aus dem Jahr 1908 und es ist ein Wort das soviel heißt wie spalten und Seele. Das Wort steht mit vielen Halbwahrheiten und Ammenmärchen und Rätselraten darüber in Verbindung. Es war alles auf das Papier zu bringen, was wichtig sein könnte, es sollte zu einem Text werden, um es zu veröffentlichen, denn diese vielen Informationen könnten wiederum für andere wichtig sein.

Nun kann man sich vielleicht vorstellen das von 1908, die Erkrankung der Schizophrenie, bis heute eine Geschichte hat, die sehr vieles zutage brachte, was so nicht richtig war und was heute als völlig überholt gilt. Tatsächlich aber wird wohl zu wenig über diese Erkrankung gesprochen, obwohl es Heute die „Verrückten“ gar nicht mehr gibt. Man weiß heute das diese Erkrankung eine Hirnstoffwechselstörung ist die mit Medikamenten ausreichend behandelbar ist. Allerdings ist die Wortwahl Schizophrenie sehr ungünstig und auch das Wort Psychose, ist keine gute Wortwahl, deshalb ist hier weiterhin meist nur von einem Botenstoffüberhang/Botenstoffstörung die Rede so weit als möglich. Dieses Wort trifft das Ganze besser. Eine gespaltene Seele hat niemand, das ist hoffentlich klar. Der Erzähler hat eine ganze Reihe von Erfahrungen gemacht, welche wahrscheinlich anderen Aufschluss geben können. Es ging ihm eigentlich nicht darum großartig was zu ändern an seiner Erkrankung (Botenstoffüberhang). Aber man könnte sich sicher fragen, was man denn ändern könnte, doch es hatte sich so ergeben, das er mittels einiger Methoden Erfolge hatte. Erfolge haben sicher auch andere aber es wird zu wenig festgehalten oder eben nicht darüber geredet. Was ihm half, muss ja noch nicht anderen helfen. Das ist natürlich auch noch so. Er hatte viele Jahre ein normales Leben geführt mit dieser Botenstoff Störung bis es eines Tages immer mehr zu unangenehmen Belastungen kam. Das ging so weit, dass er seine Aggressionen beinahe nicht mehr unter Kontrolle halten konnte. Er brauchte eine Lösung sonst hätte er nicht mehr an sich halten können. Er wusste, das eine Traumatherapie eine Möglichkeit ist Verletzungen zu verarbeiten aber man kann Aggressionen auch kanalisieren und man sagt auch, das man ein Ventil dafür hat. Das sind körperliche Ertüchtigungen

oder Ballerspiele am PC oder schnelle laute Musik oder einfach mit dem Fahrrad mal kräftig in die Pedalen treten vor Wut usw. Manch ein Wissenschaftler ist heute wohl noch der Ansicht, dass Psychosen aus dem schizophrenen Formen Kreis durch traumatische Ereignisse entstehen. Damals schon vor über 3 Jahrzehnten nahm man das an nur beweisen lässt sich das scheinbar nicht.

Dieser Text soll aber nun niemandem helfen denn helfen sollte sich wohl jeder/e oder wie auch immer selber. Seinen eigenen Weg mit der Erkrankung gehen, um Erfahrungen zu sammeln und Verbesserungen zu finden. Um gesund zu werden und/oder am Ende besser dazustehen.

Nach dem ersten Buch kam die Frage auf, was denn auch noch wichtig sein kann, wenn man an einem Botenstoffüberhang erkrankt ist. Wenn man in anderer Hinsicht krank ist dann tut man doch auch etwas für sich. In diesem Buch ist manches zusammengetragen, was wichtig sein könnte. Wir Menschen mit Botenstoffüberhang sind gering belastbar und leicht verletzbar, das haben wir alle gemein. So sind nun mal unsere Veranlagungen. Gering belastbar bedeutet, dass wir wirklich nur sehr wenige Belastungen auf uns nehmen sollten. Leicht verletzbar bedeutet, dass wir erstens leichter verletzbar sind als andere und dass wir Verletzungen auch stärker wahrnehmen als andere und das lässt die Schlussfolgerung zu, dass wir uns dann um so mehr erholen sollten und um so mehr einen guten Umgang mit Verletzungen jeglicher Art haben sollten aber aufkratzen sollten wir alte Wunden nicht. Weil wir zu den gleichen Bedingungen leben wie belastbare und nicht so leicht verletzbare andere Bürger sollten wir auf uns acht geben. Wir sollten also unsere Belastbarkeit im Blick haben und kürzertreten, wenn uns etwas zu viel wird und wir sollten darauf achten, dass wir uns nicht unnütz verletzen lassen. Nein, Menschen, die belastbar sind und die nicht so leicht verletzbar sind, die bekommen erst gar keinen Botenstoffüberhang denn sie regenerieren sich anders. Aber sie könnten auch anders psychisch erkranken. Man kann sich aber eben seine Veranlagung nicht aussuchen. Es ist aber auch so dass wir geistig keine Einschränkungen haben, das heißt, wenn jemand beispielsweise ein Beinbruch erlebt dann wird derjenige auch nicht beispielsweise mathematische Berechnungen anstellen

können und so ähnlich ist es mit dem Botenstoffüberhang denn wenn wir „mit der Psychose zu kämpfen haben“ können wir nicht gleichzeitig gute geistige Leistung abrufen allerdings bekommen wir Medizin für unsere Erkrankung, die dafür sorgt das wir eben nicht so viel mit der Erkrankung „kämpfen“ müssen. Das bedeutet, das wir früher oder später geistig voll da sind im Rahmen unserer Belastbarkeit und im Rahmen unserer Verletzbarkeit. Und es gibt ja auch noch Beschwerde freie Zeiten. Viele Betroffene werden auch nicht lange krank sein. Je unvermittelter die Erkrankung auftritt und wenn man sonst nie psychische Beschwerden hatte, je kürzer dauert so etwas in der Regel. Aber bei einem weiteren drittel vergeht die Erkrankung auch noch irgendwann wieder und bei denen die Chronische krank bleiben und auch den anderen werden die Symptome immer weniger je älter sie werden.

Für den Erzähler war es schon so das er nur noch auf die Uhr gesehen hatte und lebte ja aber er war irgendwie nur in seiner Umgebung und nahm gar nicht mehr wahr, das er, auf diesem großen Planeten lebt und ihn das Universum umgibt und alle anderen räumlichen Begebenheiten waren ihm schon gar nicht mehr bewusst, nur der Trott. Er rief sich deshalb in Erinnerung wo er war.

Wir leben auf einem für uns Menschen großen Planeten. Die Erde dreht sich um die eigene Achse, einmal am Tag mit großer Geschwindigkeit. Und die Erde bewegt sich auf ihrer Umlaufbahn um die Sonne in ca. 365 Tagen. Das ist eine Strecke von über 940 Millionen Kilometer. Die Sonne ist der Mittelpunkt unseres Sonnensystems um die mehrere Planeten auf ihrer Umlaufbahn kreisen. Hier auf der Erde sind wir Menschen aber auch die Pflanzenwelt (Flora) und die Tierwelt (Fauna) Zuhause. Außerdem gibt es Meere und Berge und Seen und Flüsse und den Himmel mitsamt den Sternen. Wir Menschen leben in der eigenen Wirklichkeit das heißt das alles so ist, wie es ist. Unsere Wirklichkeit besteht außerdem aus der Gegenständlichkeit das heißt es gibt Gegenstände, die wir Menschen geschaffen haben, damit unser Leben zum Beispiel angenehmer ist. Wir Menschen können, wie alles andere hier bestehen, weil die Erde in unserem Sonnensystem diese für alles lebenswichtigen Voraussetzungen

mitgebracht hat. Auch die Schwerkraft ist dabei wichtig. Wir Menschen haben eine eigene Erlebniswelt, also jeder Mensch erlebt zum Beispiel einen Tagesverlauf ganz anders und doch ähnlich wie andere, deshalb ist die Erlebniswelt (Psyche), der Menschen ähnlich aber es ist nie dasselbe, weil wir Menschen ja auch noch unterschiedlich veranlagt sind und anders aufgewachsen sind usw. Jeder Mensch hat z.B. einen anderen Werdegang. Wir Menschen haben auch eine Gedankenwelt, welche anders als die Erlebniswelt mehr nur mit unseren Gedanken zu tun hat. Alles das, was wir denken, umfasst diese Gedankenwelt. Wir Menschen leben also in unserer Wirklichkeit mit unserer Erlebniswelt und unserer Gedankenwelt. Aber es gibt natürlich noch viel mehr, denn mancher kennt auch eine Fantasie Welt oder Welt der Vorstellungen. Manch einer lebt vielleicht ganz in seiner eigenen Welt. Wir Menschen haben einen Laib und Gliedmaßen und ein Haupt. Uns Menschen macht die Menschlichkeit aus. Und es gibt auch noch die Vergangenheit, die ist vorbei und Geschichte und die Gegenwart, da sind wir jetzt und es gibt die Zukunft, von der wir nicht viel wissen. Aber wir Menschen meinen oft das es ja so und so wahrscheinlich weitergehen wird. Die Erde wird sich ja weiter drehen und auf einen Tag folgt der nächste Tag. Morgen ist alles anders.

Der Erzähler hat die Erfahrung gemacht das die eigene Wirklichkeit ihm behilflich ist, solange es angenehm bleibt. All das angenehme, in der Wirklichkeit (jede/r hat seine eigene Wirklichkeit), kann uns richtig gut tun vorausgesetzt wir sind damit einverstanden, denn jeder meint wohl möglich das etwas anderes gut ist. Er meint auch das es bewusst sein sollte, wo wir leben und was uns umgibt und das der Tagesverlauf wichtig sein kann. Eben das wir uns nach dem Tagesverlauf richten und nicht immer nur auf die Uhr sehen. Aber jedem das seine. Zum Verlauf des großen und ganzen in dieser Welt hatte er folgende Aussagen zusammengefasst: "Wir haben nur einen kleinen Lebensbereich also ein kleines Stück Wirklichkeit. Das trennt uns von der großen ganzen objektiven Wirklichkeit, denn wir sind nur Menschen in dieser großen Welt.

Die Vergangenheit existiert nicht mehr dachte der Erzähler denn man kann nur gegenwärtig leben, nicht aber letzte Woche oder letztes Jahr denn das ist vorbei und das gibt es nicht mehr. Nun sollte man wohl nicht an der Vergangenheit kratzen denn die Vergangenheit lässt man ruhen so sagt man. Die Vergangenheit im Allgemeinen existiert nur als Erinnerungen, es sind nur Gedanken, die uns auch egal sein dürfen. Das was war nennt sich Geschichte, wenn es dokumentiert wird aber das betrifft uns nicht direkt denn wir leben jetzt. Alle zwischenmenschlichen Begebenheiten lösen sich anschließend auf und sind vorbei für immer bis zu den nächsten Begebenheiten, die aber anders sind. Alle vergangenen Begebenheiten oder auch was gesagt wurde, gibt es nicht mehr wirklich. Vorbei, für immer. Es ist vorbei. Und es geht weiter. Das gegenständliche existiert weiter aber das gewinnt auch an Alter wie man bei den Bäumen bspw. die sogenannten Jahresringe zählen kann um zu sehen wie viele Jahre vorbei sind, seit der Baum Wurzeln geschlagen hat. Oder es sagt uns das Baujahr wie lange ein Haus steht oder wie alt ein Fahrzeug ist. Der Erzähler meint das ja auch dann und wann mal ein Haus erneuert wird oder umgebaut wird oder es wird sogar abgerissen, im Lauf der Jahre denn es ist alles anders. Jeden Tag. Es ändert sich alles und was Bestand hat, wird älter. Der Luftdruck ist jeden Tag anders, das Wetter ändert sich von Tag zu Tag. Jeden Tag haben wir ein anderes Datum und auch unser Verhalten das wir jeden Tag ableisten ist immer etwas anders als am Tag zuvor. Irgendwann ist alles anders als heute. Dem Erzähler wurde bewusst, dass alle Menschen von damals längst nicht mehr da waren. Sie waren alle woanders und manche waren schon verstorben. Was gesagt wurde und was getan wurde und was geschah, vor Jahren das gab es längst nicht mehr. Was hat das also noch für einen Sinn, wenn es doch zur gegenwärtigen Situation schon nicht mehr ins Verhältnis passte, wenn das Vergangene nichts mehr mit der Gegenwart zu tun hatte? Also im allgemeinen. Wir erinnern uns sicher an das was war aber das gibt es nicht mehr, so als wenn wir Eis essen oder einen Kaffee trinken und danach das Eis oder der Kaffee nicht mehr existiert. Es ist weg und vorbei. Die Erde dreht sich einmal um die Erdachse am Tag. Nach dieser Drehung ist der Tag Geschichte je nachdem was dokumentiert wird. Wir Menschen auf der Erde fahren in 365 Tagen einmal um die Sonne und das ist Zukunft.

Und das Gegenwärtige ist an unserem Aufenthaltsort, zurzeit. Darin leben wir in unserem kleinen Lebensbereich. Alle. Wir haben sicher schon vieles verarbeitet im Lauf der Zeit, ob nun im Schlaf oder unbewusst oder wie auch immer. Nein alles sicher nicht denn das sollte man professionell angehen (Trauma Therapie) und sonst ruhen lassen. Wir gehören zu allen anderen Menschen, die auch alle verletzt wurden. So ist das nun mal. Wir sind damit nicht alleine. Man kann sich ablenken, um sich nicht erinnern zu müssen. Wir sollten uns aus der Gefahrenzone entfernen und für unsere Sicherheit sorgen, falls das noch nötig ist. Und am besten gar nicht mehr daran denken. Man kann auch Abstand gewinnen, in dem man wegfährt oder wie der Erzähler den Ort (die Stadt) des Geschehens verlässt. Es sollte uns dann bewusst sein das, das Geschehen woanders war und vorbei ist wie auch das unliebsame beteiligte nicht mehr in unserer Nähe sind. Verletzungen werden meistens verdrängt und vergessen und das ist ja auch richtig. Wir können uns aber hin und wieder sagen, dass die Vergangenheit ganz im allgemein nicht wirklich existiert, das uns das nichts mehr tut. Mehr nicht.

Wirklichkeit

Unsere eigene Wirklichkeit trennt uns vom Großen Ganzen also von jener objektiven Wirklichkeit. Das was wir erleben ist unsere eigene Wirklichkeit. Jeder Mensch lebt so zu sagen in seiner eigenen Welt und dennoch sind wir ein Teil von der großen ganzen Welt, die uns nicht egal sein sollte, aber von der wir uns mal trennen können, um zu sagen: "Damit haben wir jetzt nichts zu tun ". Es wäre ja auch gar nicht zu ertragen, wenn uns alles was angehe, was in der großen ganzen Welt geschieht. Das betrifft uns oft gar nicht. Auch hat jeder Mensch seine eigene Wahrheit und das ist auch gut so. Aber so etwas wie eine absolute Wahrheit gibt es ja wohl andererseits nicht.

Der Erzähler hatte vieles gehört und gesehen was Unsinn war und was beim besten Willen nicht zu verstehen ist deshalb fasste er das mal zusammen worum es geht, beim Thema Unsinn. Es ist wohl wichtig, das vieles für uns nicht verständlich ist so kann es uns auch egal sein und es betrifft uns nicht. Und irgendwann

verstehen wir es vielleicht, wenn sich unser Wissen erweitert hat. Oder wir verstehen es nie. Darüber nach grübeln hilft aber auch nicht. Vieles bleibt unverständlich also Unsinn denn wer versteht schon immer den anderen? Oder wer will alles verstehen?

Über sinnloses

Oft ist es sinnig, wenn man sich fragt, was ist nun Unsinn und was ist sinnvoll?

Es hilft uns manchmal einen Unterschied zwischen Sinn und Unsinn zu machen. Was ergibt einen Sinn? Unsinn ist etwas, das ergibt keinen Sinn, dachte der Erzähler. Wenn wir etwas verstehen dann ist das ein Verständnis, was wiederum sinnvoll ist. Was uns unverständlich ist, ergibt auch kein Verständnis. Gewalt ist zum Beispiel niemandem dienlich und es hilft niemandem, es schadet beispielsweise nur und entspricht nicht den gegebenen Verhältnismäßigkeiten. Der Erzähler meint das zum Beispiel Gewalt keinen Sinn hat es sei denn es ist staatliche Gewalt. Alle anderen Formen der Gewalt sind unsinnig, jedenfalls hier in Deutschland. Wenn wir von jemandem absichtlich verletzt werden und es ist Unrecht dann ist das, außerdem Unsinn das wir erstens von jemandem verletzt wurden und die Verletzung ergibt keinen Sinn. Gewalt in jeder Form ist eben in Deutschland verboten. Es ist eine Straftat. Es führt zu nichts gutem. Anderen Verletzungen zufügen hat keinen Sinn, denn es bringt ja nur Nachteile und keinerlei gerechte Vorteile und es ist sinnlos denn es kann ja kein rechtmäßiges Ziel dadurch erreicht worden sein. Jedenfalls ist jedem wohl verständlich, das alles, was gegen das Recht verstößt, keinen Sinn ergibt. Unrecht gut gedeiht nicht, sagt man auch. Auch angenommen, dass jemand den anderen verletzt und nie gefasst wird ist es für den Täter kein Vorteil. Er wird wohl möglich nie belehrt und das geht weiter mit seinen Verletzungen. So führt dieser kein ehrenwertes und würdiges Leben. Mit anderen Worten leben diese Menschen das Leben eines Gewalttäters. Und das ergibt ebenfalls keinen Sinn, weil niemand wirklich solch ein Leben führen will. Es ist noch schlimmer denn

oft werden geschlagene zum Schläger und gemobbte zum Mobber und wo soll das hinführen? Das ist also völliger Unsinn überhaupt mit Gewalt anzufangen. Unsinn hat aber noch viele andere Betrachtungsweisen und es lohnt sich mal darüber nachzudenken. Ist es beispielsweise immer sinnvoll gewesen was man uns gesagt hat? Oft ist es ja so das andere, die Unsinn reden auch noch dem Unsinn einen großen Wert bei bemessen. Man könnte auch sagen das, was andere sagen, kann ja deren Meinung sein allerdings hat jeder eine eigene Meinung. Denn es gibt oft beispielsweise Vorurteile, die weit verbreitet sind. Da ist es wichtig was wir für eine Meinung haben. Man kann sich auch fragen was richtig ist. Vor dem Gesetz und vor der Menschlichkeit. Wenn also jemand Gewalttaten ausübt, ist das unmenschlich und Unrecht aber auch völliger Unsinn denn das Ganze wird keinen Sinn haben. Wir verstehen so etwas eigentlich nicht. Es bleibt völliger Unsinn. Welch ein Leben wird dieser/e Täter/in leben, denn sehr oft bleibt es ja nicht bei einer Gewalttat. Und so weiter und so weiter. Wie sähe das aus, wenn wir alle uns gegenseitig Gewalt antun? Niemand hat etwas davon und es ist mehr als sinnlos also absurd. Oder wir reagieren uns anders ab. Wir erleben unsere Verletzungen dann nicht mehr so nervig unter Stress und sind dann nicht mehr in dieser Opferrolle. Durch vergangene Verletzungen entstehen Aggressionen unter unangenehmen Belastungen. Das macht uns aggressiv. Wir können aber unsere Aggressionen anders in unterschiedlicher Weise kanalisieren. Mal kräftig in die Pedalen treten beim Radfahren oder die Fäuste vor Wut zusammenballen und zum Himmel strecken oder vor sich hin schimpfen hilft vielleicht. Allerdings sollten wir uns dann auch wieder beruhigen. Sport, bei dem man Aggressionen los wird, kann auch richtig guttun. Ballerspiele am PC oder schnelle laute Musik oder klassische Musik mit viel Pauken und Trompeten vielleicht sowie Hardrock. Man kann auch viel darüber lesen, wenn es um Aggressionen geht. Und, es gibt viele Formen der Traumatherapie, welche uns auch helfen können.

Spaßmacher allerdings machen Unsinn der zum Lachen ist. Das ist dann wohl Geschmackssache, ob dieser Unsinn brauchbar ist oder nicht aber wer lacht nicht gerne? Lachen ist gesund sagt

man und wer über Unsinn lachen kann für den ergibt es ja dann einen Sinn, es ist komisch. Der Sinn ist es ja zu lachen. Das hat aber nichts mit Gewalt zu tun. Außer vielleicht bei der Satire. Na ja, Schwarzen Humor gibt es auch noch.

Man kann sich auch mal fragen, ob unsere künstlich hergestellte Gegenständlichkeit z.B. Häuser oder Möbel oder Geräte, immer so seinen Sinn hat oder ob es da nicht auch viele Verfehlungen gibt. Man kann sich in vielerlei Hinsicht fragen was nun sinnvoll ist und was nicht. Eigentlich wollen wir Menschen ja im Leben etwas Sinnvolles erleben und eben keinen Unsinn, nur wenn es zum Lachen ist. Ganz ohne all dieses sinnlose wird es aber wohl nicht gehen. Leider. Alle Menschen sind wohl davon betroffen. Und der Sinn des Lebens ist ja, das man wie viele Milliarden Menschen vor uns sein Leben lebt. Das beinhaltet aber vieles und macht es manchmal schwierig und doch will man dieses Leben leben. Wie alle anderen die vor uns lebten und das sind sehr viele. Das ist mehr als normal.

Es war wie immer. Wenn man sich nur richtig mal erholen könnte ohne zu verreisen, das war es warum sich der Erzähler erinnerte wie man sich eigentlich unabhängig vom Jahresurlaub erholt. Auch wenn er viele Reisen unternommen hatte auch für kleines Geld, war es eigentlich nicht etwas was er unbedingt brauchte. Ja sicher wurden immer Versprechungen der Veranstalter gemacht wie toll doch Reisen ist aber so Welt bewegend war es nie für ihn. Es öffnet unsere Gedankenwelt, ja aber viele andere Dinge sind auch sehr wichtig. Das Heimatland selbst hat oft auch vieles zu bieten. Was nutzt beispielsweise der teuerste Urlaub, wenn man sich kaum erholt? Deshalb schrieb er auf was man tun kann, um sich zu erholen ohne zu verreisen. Die Erholungsatmung.

Erholungsatmung

Es ist für uns Menschen wichtig, das wir uns von Anstrengungen erholen. Aber sicher wir können auch lange ohne weitere Erholung auskommen denn wir erholen uns auch im täglichen Schlaf. Schlaf ist deshalb auch wichtig. Erholen kann man sich

aber auch auf unterschiedlicher Weise. Jeder hat wohl seine eigene Art sich zu erholen und das darf ja auch so bleiben. Die einen erholen sich sehr gut im Urlaub und andere wiederum nach Feierabend. Jeder Mensch hat wohl eine eigene Art sich zu erholen und weiß wohl am besten was er oder sie oder wie auch immer zur Erholung braucht. Hier geht es nun um eine Erholungsatmung die bewirken sollte, das wir das Erholen wieder erlernen und/oder erweitern. Das ist die eigentliche Form wie wir Menschen uns erholen aber hier ist es einmal beschrieben. Außerdem gibt es ja auch Entspannungsübungen, die zusätzlich helfen können, zur Entspannung zu kommen. Aber Entspannung ist nicht unbedingt gleich Erholung. Wichtig bei der Erholungsatmung ist das wir ein und wieder ausatmen. Atmen wir ein so denken wir daran das wir Belastungen hinter uns haben und wenn wir ausatmen können wir denken das es nun vorbei und vergangen ist um uns von Anspannungen dessen zu befreien und zu verstehen das Anspannungen nun nicht mehr nötig sind, weil die Belastungen wohl möglich schon weit zurück in der Vergangenheit liegen, die es ja so nicht mehr gibt. Die Vergangenheit existiert ja nicht mehr. Nur die Geschichte. Sicher wir erinnern uns aber das sind nur Gedanken und nicht die Vergangenheit. Hier ist es wichtig, das es nur um Belastungen geht, die durch die Erholungsatmung verarbeitet werden können oder auch nicht. Es geht nicht um die Verarbeitung von Verletzungen. Das ständige Üben dieser Erholungsatmung, stellt einen Erfolg in Aussicht, denn wenn wir uns bewusst daran machen von alten Belastungen und Anspannungen loszulassen, dann kann das befreiend wirken. Man kann das auch lassen, wenn man nicht möchte, das ist ja jedem selbst überlassen.

Zur Übung:

Es geht darum, durchzuatmen, so als wenn man eine schwere Last ablegt. Am besten in einer liegenden bequemen Lage. Man atmet ein, als ob man kurz vor dem Ablegen einer schweren Last ist und atmet dann aus so als wenn man von dieser Last befreit ist. Das ist dann auf unterschiedliche und eigene Art und Weise zu wiederholen. Man kann auch einatmen und mit einem

langgezogenem ahhhhh...ausatmen. Auch das Stöhnen ist wichtig, allerdings muss man das nicht laut, sondern es reicht, wenn man das leise aber hörbar tut. Einatmen und beim Ausatmen brummen oder summen. Es ist nur wichtig, dass man sein Verhalten versteht denn, wenn man bereit ist sich zu Entlasten dann wird es uns um so mehr möglich sein. Der Körper kann dann erst darauf reagieren. Sicher erholt man sich auch im Schlaf aber oft gibt es viele unbewusste Belastungen, die man noch nicht verarbeitet hat, also noch nicht losgelassen hat. Darum sollte man die Erholungsatmung wiederholen denn oft weiß man schon gar nicht mehr von was man sich nicht erholt hat. Weil man zwar daran gedacht hat sich etwas zu erholen aber gar nicht so recht weiß, inwieweit das überhaupt möglich ist. Tatsächlich bleibt vieles unbewusst. Und dass man innerlich angespannt ist bemerkt man dann oft nicht. Und Teile der autogenen Entspannungsübungen können hier auch hilfreich sein denn es gilt sich eben auch zu entspannen. Aber auch wer die autogene Entspannung nicht mit einbezieht, bemerkt vielleicht schon nach kurzer Zeit dass diese Übung nichts anderes ist als die eigentliche Art wie wir Menschen uns erholen. Diese Erholungsatmung sollte man ständig durchführen, wenn man sich überanstrengt fühlt. Natürlich nur wer das möchte. Also noch einmal zusammengefasst. Wie die Erholungsatmung durchzuführen ist: Bequem liegen so dass wir uns ganz leicht entspannen können. Einatmen und ausatmen und beim Ausatmen loslassen und alles lockerlassen so als ob wir eine große Last loswerden. Aufatmen und brummen, weil so viel anstrengendes hinter uns liegt. Was wir Menschen alles leisten ist nicht wenig. Jeden Tag. Es ist aber vorbei. Und so weitermachen bis wir den Eindruck haben dass Anspannungen nachlassen und wir uns ein Stück erholt haben. Es mag schon sein dass wir uns Anfangs damit schwertun aber wir sollten das am besten einmal am Tag tun und das über 20 Minuten bis wir so weit sind dass eine deutliche Entspannung wahrnehmbar ist. Dann wird es uns leichter fallen und diese Erholung wird uns jedes Mal zur Entspannung und Entlastung führen. Loslassen könnte man auch dazu sagen. Relaxen oder chillen. Herunter kommen. Das kann Zeit in Anspruch nehmen aber durch das bewusste Loslassen der vergangenen

Belastungen, die vielleicht noch nicht verarbeitet sind, kann eine tiefe Entspannung körperlicher und psychischer Art entstehen. Das bedarf der Übung. Wenn man es schon lange nicht mehr gemacht hat. Man kann sich auch matt und müde davon fühlen auch Schmerzen können entstehen durch größere Entspannungen. Dann sollte man eine Pause einlegen und ein anderes Mal weitermachen. Es kann gut sein das diese Erholungsatmung auch mal unangenehm wird aber dann sollte es vielleicht etwas weniger der Übung sein. Es soll schon etwas Angenehmes, Erholsames sein und nicht zu viel des Guten.

Der Erzähler stellte sich lange Zeit die Frage warum seine psychische Verfassung derart war das er irgendwie nur so oberflächlich lebte und auch sein Nervenarzt ging nicht weiter darauf ein. Wie sollte er alle Fragen beantworten? Naja die Psyche ist ja zu Deutsch, die Erlebniswelt und jeder Mensch hat seine eigene Erlebniswelt und darin kennt sich jeder ja am besten selbst aus. Menschen mit Botenstoffstörung sind gering belastbar und leicht verletzbar und weil wir unter den gleichen Bedingungen leben wie Menschen, die belastbar sind, bedeutet das doch das wir uns um so mehr erholen sollten. Manchmal meint der Erzähler sollte man aber erst für Ruhe sorgen, um zur Ruhe zu kommen.

Zur Ruhe kommen

Es scheint erst einmal leicht für andere zu sein, wenn es darum geht zur Ruhe zu kommen. Es sollte einfach alles was stört abgeschaltet werden. Für Ruhe sorgen, so nennt man das wohl. Nicht nur, wenn wir zu Bett gehen, um dann abzuschalten, sondern ganz im Allgemeinen. Alles, was uns nervt oder ärgert oder sonst irgendwie beunruhigt sollten wir mit der Zeit wohl zu unserer Beruhigung ändern. Sicher nur wer will denn es werden hier keine Vorschriften gemacht. Wäre ja auch Unsinn. Je weniger Störungen es gibt, desto besser können wir Ruhe halten. Es gibt einiges was uns zum Beispiel in einem Jahr auf Trab halten konnte und doch sollten wir uns fragen wie es für uns

zufriedenstellen ist. Früher war es mal so das gefragt wurde, was man so macht am nächsten Tag und es war nichts Sonderbares, wenn man sagte: "Gar nichts". Man hörte das oft. Und wenn jemand sagte: "Du musst doch irgend was machen den ganzen Tag". Dann hieß es: "Ich muss gar nichts".

Wie weit lassen wir uns also zu etwas bringen? Wir haben sicher auch unsere Vorteile durch unser Machen und tun. Aber lohnt sich das? Wirklich? Für was? Gibt es nicht andere leichtere Möglichkeiten? Möglichkeiten gibt es eigentlich immer viele. Hier kann es auch wichtig sein grundsätzlich für Erleichterungen zu sorgen. Man kann sich auch fragen was belastet. Oder was alles nervt. Und es gibt sicher auch Methoden damit wir zur Ruhe kommen. Zum Beispiel Entspannungsübungen. Das, was wir uns in Ruhe eingeben, damit wir noch ruhiger werden. Es gibt sicher auch Leute die in mancher stressigen Situation denken-ich bleib jetzt ruhig. Ebenso ist es wohl wichtig, das wir alles, was unangenehm belastet aufschreiben können. Oder wir sprechen es aus. Da wo niemand an unseren unangenehmen Belastungen beteiligt ist. Wo wir Vertrauen haben. Was einmal von der Seele runter ist verschafft oft Erleichterung, wenn wir eben in jeder Hinsicht für Ruhe sorgen werden wir auch zur Ruhe kommen. Man könnte auch sagen das, Ruhe zur Aufgabe werden kann. Immer. Stille kann dann das nächste Ziel sein. Vielleicht hat mancher noch nie wirklich Stille erfahren. Muss man aber auch nicht unbedingt.

Es muss nur absolut still sein. Stille ist ein schönes Erlebnis allerdings gibt es das nicht überall und manchem fehlt die Ruhe dafür. Es ist eine Aufgabe wie schon erwähnt für den der will. Ja auch irgendwann ist der Erzähler zur Ruhe gekommen. Manche Menschen halten das nicht aus, und man muss das auch nicht auf die Spitze treiben.

Es ist ja so in unruhigen Zeiten das einige manchmal schon nicht mehr daran glauben, das wir zur Ruhe kommen können. Manch einem wird alles viel zu schnell gehen das heißt durch Leistungsdruck sind wir vielleicht schneller als uns lieb ist. Jeder Mensch hat aber auch so sein eigenes Tempo. Langsamkeit kann aber jeder erfahren dazu reicht es sich ganz langsam zu

bewegen. Langsames gehen kann uns beispielsweise lehren, dass wir auch langsam und bedächtig ans Ziel kommen.

Was ist Zeit? Diese Frage ist auf Anhieb gar nicht so leicht zu beantworten. Nun ja es gibt die Uhr aber das ist nur ein Messgerät, das uns eigentlich nur anzeigt, wie weit sich unsere Erde um die eigene Achse gedreht hat. Kurz um die Zeit ist unser Erleben und jeder Mensch hat ein etwas anderes Zeiterlebnis. Einen Tag erleben wir beispielsweise und nennen es Zeit. Zeit ist ein Verlauf unseres Erlebens, wenn etwas schnell verläuft dann meinen wir auch das die Zeit also unser Erleben schnell verläuft. So sagt man auch: „Das ging aber schnell.“ Wenn wir meinen das etwas langsam geht, dann sagt man: „Das dauert ja eine Ewigkeit“. Das sind unsere Zeiterlebnisse. Für die einen ging etwas schnell und für andere wohl möglich zu langsam. Jeder hat sein eigenes Zeiterlebnis und wie wir unsere Zeit erleben können wir beeinflussen. Wenn unser Leben schnell verläuft, dann ist das Tempo mit dem wir leben, einfach zu groß. Man sagt auch, es ist schnelllebig. Verläuft unser Leben langsam dann meinen wir, das unsere Zeit langsam vergeht und wenn wir auf etwas warten und uns nicht ablenken vergeht die Zeit scheinbar gar nicht. Die Frage was Zeit ist, war damit aber noch nicht beantwortet. Zeit ist eine Erfindung des Menschen und das liegt wohl daran das früher die Menschen ihren Tag mit dem Sonnenaufgang begonnen haben und am Mittag unser Sonnenstern im Zenit ist und abends die Sonne unterging. Also Morgen und Mittag und Abend und Nacht. Nach dem Stand der Sonne. Das heißt wie weit sich die Erde um die eigene Achse dreht. Früher war der Verlauf der Sonne also ein Zeiterlebnis, man könnte auch sagen ein Verlauf Erlebnis. Zeit (die es ja eigentlich nicht gibt) ist also ein Erleben in unserer Erlebniswelt (Psyche). Man kann auch sagen: So wie wir uns verhalten erleben wir unseren Lebensverlauf. Wir sollten wohl mit dem Verlauf der Sonne leben wie wir Menschen das seit Jahrtausenden tun und nicht nur auf die Uhr sehen, ob noch „Zeit“ ist. Denn der Verlauf unseres Lebens ist ja nicht das gleiche wie die „Zeit“ auf unseren Uhren und Kalendern denn diese messen eigentlich nur Entfernungen. Bei der Uhr die Drehung der Erde und beim Kalender die Strecke welche die Erde um die Sonne

zurücklegt. Unser Leben hängt aber vom Tagesverlauf ab und hoffentlich nicht nur von der Uhr. Es ist doch wichtig, das wir gutes erleben und nicht wie viel Zeit wir haben um etwas abzuleisten. Der Erzähler meint, das wir Menschen einen kleinen Fehler machen wenn wir nämlich nicht nach dem Sonnenverlauf leben, sondern nur nach der Uhr.

Die Mitte

Im Raum der deutschen Sprache gibt es eine Geisteshaltung, wobei es sich um unsere Mitte handelt. Die Waage halten oder die "gute Mitte". Das kann uns helfen ein Übermaß zu verhindern. Für unser Verhalten bedeutet das, das es uns nicht zu viel werden sollte und nicht zu wenig. Wir sollten nicht unterfordert sein aber auch nicht überfordert sein und wir sollten natürlich selbst wählen. Es ist das Mittelmaas, was uns guttut und nicht ständige über oder Unterforderungen. Zum Beispiel, wenn wir gehen ist es weniger unangenehm, wenn wir weder zu schnell noch zu langsam gehen, wenn wir angemessen gehen ist es für uns am angenehmsten. So ist es eigentlich mit allem was wir tun. Also können Menschen, die hier im Raum der deutschen Sprache leben eine Lehre davon machen und sagen das zu viel des Guten auch nicht gut ist und ein Mangel eben auch nichts taugt. Dieser Mittelweg ist leicht zu verstehen und bei entsprechender Anwendung ein gutes Mittel sich nach und nach ins Gleichgewicht also in die Mitte zu bringen. Das bleibt aber jedem selbst überlassen.

Für unsere Erlebniswelt (Psyche) bedeutet, dass wir bei großen unangenehmen Belastungen (Stress) auch einen Ausgleich benötigen und das ist Erholung, wenn wir sonstige Erkrankungen haben brauchen wir meist auch Erholung. Zu viel unangenehme Belastungen (Stress) benötigen eben auch einen Ausgleich. Wir können uns ja die Frage stellen, ob wir Erholung brauchen also, ob wir müde und abgearbeitet sind. Oder ob wir erschöpft sind oder eben ob wir uns erholt fühlen und ausgeglichen. Haben wir genug gegessen und getrunken und haben wir gut geschlafen und genug Ruhe gehabt oder haben wir so viel Unangenehmes erlebt und sind wir derart überstrapaziert, das uns 8 Wochen Urlaub auch noch nicht reicht?

Das mit der Mitte ist eigentlich eine gute Sache und jeder weiß eigentlich wo seine eigenen Grenzen sind. Was wir natürlich auch am besten selbst abwägen können, jedenfalls lernen wir das im Lauf unseres Lebens. Dann leben wir im Mittelpunkt unserer selbst und haben ein gutes Verständnis für uns. Wir wissen, wann uns etwas zu viel wird, wann genug ist und wann es mehr sein darf. Oder aber es ist uns klar, das es so oder so weiter gehen darf eben unseren Bedürfnissen angemessen.

Trugbilder

Zunächst einmal darf sich jeder/e sowieso vorstellen was er/sie will.

Zu unterscheiden was aber ein Trugbild ist und was nicht, kann auch helfen. Wer will schon einem Trugbild folgen.

Vieles was wir sehen ist nicht so wie es aussieht. Am Fernseher sieht man nur Abbildungen und doch denkt man wohl hin und wieder das es echt ist, was man sieht. Es ist nicht wirklich so.

Das, was wir am TV sehen, sind Trugbilder (Abbildungen). Wenn unser TV zum Beispiel, im Wohnzimmer steht, dann ist das, was man am Fernseher sieht nicht im Wohnzimmer, sondern es sind nur Abbildungen am Monitor, die uns vereinnahmen können, als ob das echt wäre. Es kann gar nicht existieren das, was an der Glotze ist. Wenn es Filme sind, die Jahre lang her sind wie können wir dann meinen, dass das wahr ist? Es sind

Aufzeichnungen und all das ist längst vorbei. Und was live übertragen wird am TV, ist ja auch nicht in unserem Wohnzimmer.

Das geht nicht, denn es ist ja nur ein Monitor. Den kann man anfassen. Solche Monitore sind meist aus Kunststoff und mehr als das bleibt nicht über, wenn wir den TV ausschalten. Ist der TV eingeschaltet sehen wir Pixel. Kleine dicht aneinandergereihte elektrische Lichtpunkte. Mehr nicht. Auch was wir hören am TV gibt es nicht, denn das ist elektrisch also künstlich erzeugter Ton.

In unserem Wohnzimmer passiert nicht wirklich was, sondern wir sehen nur Lichtpunkte und hören elektrische Geräusche. Aber das sind nicht die einzigen Trugbilder, Schränke können beispielsweise aussehen wie aus echtem Holz gebaut aber es sind wohl möglich mit Dekor verkleidete Spanplatten. Auch könnte man meinen, wenn man in einen Wald geht das, alles so natürlich und ursprünglich ist im Wald allerdings sind sehr viele Wälder künstlich angelegt und eigentlich Baumplantagen. Am Computer

ist einiges trügerisch denn was wir am Monitor sehen gibt es eigentlich nicht auch bei Videokonferenzen. Das sind Illusionen die gewollt sind und dennoch existiert das ganze nicht am Computer und am TV und auch am Radio. Das sollte uns doch bewusst sein, das das, was wir sehen, sich sehr oft auf etwas anderes stützt und es hat somit einen anderen Ursprung. Was wir am TV sehen, betrifft uns in der Regel nicht, denn es ist ja nicht wahr und man kann es ja aus machen. Die Textseiten am TV können hingegen manchmal sinnvoll sein.

Wenn man nun einen Erotikfilm sieht, dann sieht man ja nicht Mann und Frau bei erotischen Handlungen, sondern Abbildungen am TV, an einem Monitor also an einem Bildschirm. Und dieser Bildschirm ist nun erotisch mit synchronisierten unterlegtem stöhnenden künstlichen Ton?

Es sind doch nicht Krankenhausserien in unserem Wohnzimmer am TV Realität und ist es in der Realität nicht wirklich immer anders als an der Glotze? Wir sind doch nicht medizinisch beraten durch die ganzen Gesundheitsserien am TV. Man glaubt, eine schöne Naturdokumentation zu sehen dabei ist das nichts anderes als Werbung für den nächsten Urlaub. Viele Interessenvertreter sehen eben im TV den idealen Einfluss für ihre Geschäfte. Sinnbilder sind natürlich auch Trugbilder denn das, was wir denken, existiert zwar in unseren Gedanken aber es sind ja nur Gedanken. Also gibt es das nicht wirklich. Stellen wir uns eine erotische Szene mit Mann und Frau zum Beispiel vor, dann ist das eine Vorstellung aber das ist eben nicht wirklich so, denn es sind nur Gedanken. Auch hier kann man sich weiter fragen was nun illusorisch ist und was nicht.

Niedergeschlagenheit

Wenn uns etwas oder jemand niederschlägt, dann ist das im wörtlichen Sinne in psychischer Hinsicht so. Wer oder was dafür verantwortlich ist sollte uns bewusst sein und wir sollten uns aus dem Wirkungskreis der Verursacher oder der Begebenheit entziehen, soweit das möglich ist. Hier ist es meist auch wichtig wie wir zur Vergangenheit eingestellt sind, denn wenn die Ursache für die Niederschlagung schon eine Weile her ist dann existiert die Ursache vielleicht gar nicht mehr. Uns sollte bewusst sein das alle Handlungen in der Vergangenheit nicht mehr

existieren. Das, was gestern geschehen ist, das ist heute längst vorbei. Auch das was andere oder wir selbst sagen ist nach dem es gesagt wurde vorbei. Das Gesagte existiert nicht mehr. Es ist vorbei und somit nicht mehr vorhanden. Oft kann es einem egal sein, was jemand gesagt hat oder getan hat, wenn es nicht mehr existiert. Es ist wichtig zu verstehen das andere manchmal unsere Wertschätzung schädigen, aus Wut oder weil sie selbst zum Beispiel herabgewürdigt wurden oder Begebenheiten ungünstig verlaufen sind, das es uns herunterzieht. Wichtig ist dabei, das wir uns selbst schätzen und unser Selbstwertgefühl nicht großartig darunter leidet, wenn jemand versucht uns niederzuschlagen oder wenn uns etwas herunterzieht.

Auch hier sind Verletzungen die wir ertragen ursächlich zu sehen. Wissenschaftler gehen davon aus das selbst Depressionen durch traumatische Begebenheiten der Betroffenen entstehen. Bei einer Niedergeschlagenheit hilft es etwas für sich zu tun, also indem man sich Beispielweise öfter selbst belohnt. Man kann sich so zu sagen darüber hinwegtröstet über die Niedergeschlagenheit. Sich selbst trösten wie eine Mutter oder ein Vater das Kind. "Mach Dir nichts daraus". Das wird schon wieder. Es bleibt dann noch die Frage, ob man den Grund der Niederschlagung nicht etwas anders sehen kann. Hat man damit überhaupt etwas zu tun? Also das ganze nicht persönlich nehmen denn Menschen verletzen und es ist ihnen egal wen. Und Depressionen gehören in die Hände erfahrener guter Therapeuten. Der gesamte Text in diesem Buch hier ist nur zur Information, es soll keine Anleitung sein aber ein Hinweis. Und sicher, man kann psychische Entwicklungen immer anders angehen. Es gibt ganz unterschiedliche Therapieformen und Herangehensweisen. Im Jahr 2020 wurden beispielsweise die Psychoanalyse und die Verhaltenstherapie sowie die Tiefenpsychologische Therapie von allen Krankenkassen bezahlt. Darüber hinaus gibt es einige Therapieformen, die nicht von der Krankenkasse bezahlt werden und einige Methoden, die man ohne Bezahlung selbst durchführen kann, aber davor sei gewarnt und man sollte das eher mit einem Neurologen besprechen, der einem bei weiteren Angeboten sicher behilflich sein wird. Ansonsten gibt es noch die freie Arztwahl in Deutschland, in Deutschland, wenn wir

überhaupt nicht mit einem Neurologen oder Therapeuten zurechtkommen.

Wir sind aber auch so viel mehr, als das was uns da betreffen könnte, wenn wir mal niedergeschlagen sind. Wir sind Bürger oder Bürgerin nach dem Grundgesetz und wir sind Europäer oder Europäerin. Man ist beispielsweise Sohn oder Tochter oder Nichte oder Neffe.

Und wohl möglich Fußgänger. Kunde und Mieter oder Eigentümer und Gourmet und Leser/in usw. Jeder Mensch ist also vieles in einer Person, und nicht nur das bisschen worauf man wohl möglich reduziert werden möchte, wenn uns jemand sprichwörtlich niederschlägt. Man sollte das sowieso nicht persönlich nehmen, denn Menschen, die so etwas tun, die tun das, weil sie Aggressionen abreagieren wollen und nicht weil sie was gegen jeden einzelnen haben. Denen ist es auch egal wen sie niederschlagen (sprichwörtlich) und so etwas geschieht anderen auch. Das tun oft auch Leute die einen gar nicht kennen und auch gar nicht einschätzen können. Ja auch damit ist niemand alleine. Man muss das nicht persönlich nehmen. Es hat uns niemand „niederzuschlagen“ und wer das tut will das nur loswerden egal bei wem. Diese Menschen haben ihren eigenen Stress.

Geringe Belastbarkeit

Alle Menschen mit Botenstoffstörung sind gering belastbar und leicht verletzbar. Alle. Wir Menschen sind außerdem alle anders, wir haben ein anderes Aussehen und andere Veranlagungen und haben eine andere Herkunft und wir haben bspw. einen anderen Werdegang und vieles mehr. Außer beispielsweise Zwillinge aber das dient hier nicht zu weiteren Aussagen. Aber auch Zwillinge sind anders als alle anderen Menschen. Wir sind anders als andere und das ist normal. Heute im Jahr 2020 sind wir auf der Erde knapp 8 Milliarden Menschen, die alle anders sind. Wir denken anders und reden anders und sind anders veranlagt und anders belastbar. Da gibt es stark belastbare Menschen und normal belastbare Menschen und eben Menschen die gering belastbar sind. Sicherlich gibt es auch Menschen die gar nicht

belastbar sind. Wenn dem also so ist dann bleibt die Schlussfolgerung das sich Menschen, die gering belastbar sind es so leicht und einfach wie möglich machen sollten im Leben. Das ist ja keine Faulheit. Das bedeutet Vereinfachung und Erleichterung wo es nur geht. Nichts sollte zu schwierig sein oder sehr anstrengend oder allzu belastend. Das vereinfachen, was unangenehm ist, denn das was unangenehm ist das belastet (Stress). Der Erzähler musste beispielsweise den Abwasch machen als er Junggeselle war, das war nicht angenehm aber er musste das eben. Am besten wäre wohl eine Spülmaschine gewesen. Das Geld fehlte und ist das wirklich besser? Eine Spülmaschine muss man auch ein und ausräumen. Nun stand er da und machte den Abwasch und der Rücken tat ihm weh bis er sich irgendwann erinnerte das seine Großmutter in sitzender Position den Abwasch machte. Gleich besorgte er sich einen Stuhl und setzte sich vor das Spülbecken und stützte sich mit den Knien ab und mit den Unterarmen auf dem Spülbeckenrand. Seitdem wäscht er, in dieser bequemeren Haltung und ohne Rückenschmerzen, das Geschirr ab. Das ist zum Beispiel eine Erleichterung die aus einer unangenehmen eine angenehmere Begebenheit macht. Solche Erleichterungen können wir gering belastbaren Menschen gut gebrauchen. Es gibt noch etwas, das man besser in sitzender Position macht. Oberbetten und Kissen beziehen denn das geht dann nicht so in den Rücken. Es ist nicht so anstrengend. Das ist eventuell nicht vielen Menschen bewusst, die mit uns zu tun haben, dass vieles eine Frage der Belastbarkeit sein kann.

Auch Reize, denen wir den Tag über ausgesetzt sind, können wir ausgleichen in dem wir uns beispielsweise mittags 20 Minuten hinlegen, da wo Ruhe ist und einfach nur die Augen schließen und ruhen. Während dieser 20 Minuten, in denen wir nicht unbedingt schlafen sollten, können wir etwaige Überreizungen abbauen. Wieder zur Ruhe finden. Also sollten wir wohl alles, was unangenehm ist, vereinfachen und angenehmer gestalten denn das angenehme ist sehr viel besser verträglich. Der Erzähler hatte es genervt das er seine Schuhe ständig zu binden musste bis er eines Tages einfach die Schuhe locker zu band und sich das hintere Ende des Schuhs einfach über die Ferse zog. Das

machte er mit dem zweiten Schuh auch so. Fertig. Er musste nicht mehr mühsam ganz unten zu den Schuhen greifen und binden. Aber auch was seine Kleidung betraf, war das ganz einfach gehalten und ohne viel Aufwand denn es machte ihm keinen Spaß sich lange einzukleiden. Da gibt es andere Menschen denen gefällt es sich schick zu machen und zu stylen. So ist jeder Mensch anders und so lange es für uns angenehm ist so lange belastet uns das auch nicht stark aber das mag sich auch mit der Zeit ändern. Aber wenn, wir an einer Sache Spaß haben gefällt uns das vielleicht nicht mehr unbedingt mit der Zeit. Vieles ändert sich vielleicht auch, im Laufe unseres Lebens. Vielen Belastungen sollten wir also sowieso nicht ausgesetzt sein und wenn es für uns angenehm ist, dann ist es für uns um so besser und erträglich aber auch da gibt es Grenzen und wenn es unangenehm ist, dann ist das gar nicht so gut. Man kann sicher nicht allen unangenehmen Begebenheiten aus dem Weg gehen aber wir können hoffentlich etwas tun damit es nicht so unangenehm ist für uns.

Er saß da und überlegte in wieweit wir Menschen belastet sind ohne das es unbedingt nötig ist. Abnehmen dachte er ist überflüssig, weil man mit dem JoJo Effekt alles wieder drauf futtert und oft nimmt man dann noch mehr zu. Man wird noch dicker. Man kann nicht abnehmen, ohne wieder alles zuzunehmen, denn das waren seine Erfahrungen die er bei sich und in der Familie und bei anderen beobachtet hatte. Wissenschaftler haben sogar versucht übergewichtigen Menschen gesundheitliche Nachteile nachzuweisen mit dem Ergebnis das 10 Kilo Übergewicht eigentlich ideal ist, wenn es um gesundheitliche Fragen geht. Auch adipöse Menschen waren dabei, denen man auch keine gesundheitlichen Nachteile nachweisen konnte. Er dachte, dass es noch mehr von solchen Belastungen gibt, die für uns Menschen mit Botenstoffstörung überhaupt überflüssig sind. Er sah einen Film am TV, in dem führende Wissenschaftler darauf hingewiesen hatten, das man sich so zu sagen nicht gesund essen kann. Dass es eine wissenschaftliche Untersuchung gab in der eine Gruppe „gesund“gegessen hatte und die andere Gruppe nicht. Das Ergebnis nach 8 Jahren und bei Zigtausend Teilnehmerinnen war das es keinen Unterschied gab was

Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall oder Brustkrebs oder auch Darmkrebs angeht.

Dafür ist das TV wieder gut, dachte er, auch wenn es nur Abbildungen waren und künstlicher Ton so waren das, sehr gute Informationen und so sollte es doch nur sein. Es gibt aber auch so etwas wie eine Regel, die man beherzigen kann. Immer wenn man uns Angst macht und man nichts beweist und keine Informationen liefert und nur mit Zahlen um sich wirft, die nicht vertrauenswürdig sind, und nichts erklärt und es noch dazu andere Ansichten gibt so ist das ganze auch infrage zu stellen und zu hinterfragen. Zum Beispiel: "geht eine Krankheit vom Essen weg"? Oder warum werde ich dann nicht krank vom Essen, wenn ich doch alles gegessen habe? Über Jahrzehnte. Sicher, wer viele Kalorienbomben zu sich nimmt, der nimmt zu aber Heißhunger darf auch nicht aufkommen, wenn man etwas darauf verzichtet und vom normalen Essen wird man ja nicht dick wobei schlank eine Mode ist aus der Kaiserzeit bis heute hält sich das. Eine Mode. Und das wir unser Essen genießen ist doch wichtig für unsere Psyche.

Leichte Verletzbarkeit

Dann, wenn wir jung sind, beobachten wir vielleicht das wir leichter verletzbar sind denn man hat zu anderen Kindern und Jugendlichen vielleicht ein Vergleich und vielleicht beobachten wir auch das uns Verletzungen stärker treffen, als andere. Wir sehen vielleicht das andere nicht so stark betroffen sind bei den gleichen Verletzungen. In der Regel aber brauchen wir psychische Verletzungen nicht persönlich nehmen, denn andere verhalten sich so wie sie sind und verletzen uns nicht, weil wir das sind. Man braucht nicht zu glauben, das Verletzungen gegen die eigene Person gemünzt sind auch beim Mobbing nicht, denn die Menschen, die so etwas tun, würden es so oder so tun es ist Ihnen egal wer leidet. Menschen die andere verletzen, also zum Beispiel mit psychischer Gewalt, machen das, weil sie selbst verletzt wurden und bei unangenehmen Belastungen brauchen

sie ein Ventil und glauben es bringt etwas sich bei anderen abzureagieren. Manche Menschen sind gerade zu darauf aus Streit anzufangen oder zu stänkern.

Aggressionen entstehen deshalb, weil Menschen erstens selbst Opfer von Gewalt waren und weil dann noch unangenehme Belastungen (Stress) auf sie einwirken. Dann steigen die Aggressionen in Ihnen auf. Dann glauben sie es bringt etwas andere zu hänseln oder zu mobben oder zu verletzen tatsächlich kann man seine Wut und Aggressionen anders und besser abreagieren, man kann Aggressionen kanalisieren. Ob beim Sport oder bei lauter Musik oder anderen körperlichen Ertüchtigungen und es gibt viele Möglichkeiten Wut auszudrücken. Dabei wichtig ist, das man sich keinen Sündenbock sucht, denn so einfach ist das nicht. Oft gibt es viele Einflüsse bevor es zu Gewalt kommt, es ist oft nicht nur der Täter oder die Täterin daran schuld, Verletzungen sind oft nicht so leicht zu umgehen aber man kann den Verletzungen mit ein bisschen Übung aus dem Weg gehen, in dem man Menschen meidet, von denen man weiß, das sie verletzend sind. Oder, wenn man sich von Gruppierungen fern hält die Verletzungen als etwas Normales praktizieren ohne zu verstehen, das die Würde des Menschen darunter leidet. Besser lernt man aber auch mit den Jahren anders damit um umgehen. Auch lernt man Dinge auszusitzen oder nicht zu vertiefen und oft ist die Zurückhaltung (Defensive) besser.

Nein manche Menschen sind einfach nur hart drauf, denn sie sind so veranlagt. Für Menschen mit einer feinen Gefühlswelt sind das kleine Monster. Menschen mit Botenstoffstörung (Psychose) haben oft eine feine Gefühlswelt aber das sind eben nicht alle. Das führt uns dahin, das alle Menschen sowieso anders sind. Sie haben eine andere Herkunft oder eine andere Haarfarbe oder sind groß oder klein oder dick oder dünn und jeder hat ein anderes Erscheinungsbild oder Blutgruppe oder andere Veranlagungen usw.

Es ist wahrscheinlich niemandem sonst, als uns betroffenen bewusst, das eine (Botenstoffstörung) auch lange wie eine schwere Behinderung sein kann denn man sieht die Erkrankung

ja nicht an äußeren Anzeichen. Dennoch gibt es Möglichkeiten, bei dieser Erkrankung hilfreich darauf einzugehen, allerdings gibt es auch die Empfehlung Distanz also Abstand von uns Menschen mit Psychose aus dem schizophränen Formenkreis zu halten. Damit ist gemeint das sich andere wiederum aus unseren Angelegenheiten raus-halten sollten, weil sich ja sonst auch niemand in die Angelegenheiten wiederum anderer einmischen sollte denn das ist nicht erwünscht das jemand herkommt und sich mit ganzer Willkür wohl möglich einmischt. Wir sind alt genug. Hilfeleistungen anbieten (soweit es etwas Hilfreiches ist) ist aber möglich nur brauchen wir manchmal Bedenkzeit und wenn nein dann heißt das auch nein und es sollte für uns kostenlos und unverbindlich sein. Es soll ja kein Handel mit uns Erkrankten betrieben werden. Es kann aber auch wichtig sein das wir uns selber helfen, nein es ist nicht so das wir immer nur Hilfe brauchen denn oft ist das gar nicht nötig aber es gibt eben vieles, was hilfreich ist, oder besser sein könnte. Nein es gibt vieles was gar nichts oder wenig kostet, wie zum Beispiel autogene Entspannung oder das man sich eine halbe Stunde auf das Bett legt und die Augen zu macht in völliger Ruhe, denn das hilft ,sich von Überreizungen zu erholen, also wenn uns nervlich alles zu viel wird. Oder man kann sich im Sommer bei Wetterhitze ein Fußbad mit 20-25 Grad Celsius machen über 10-15 Minuten was einen abkühlt und Überhitzung benimmt. Oft sind die kleinen Freuden die besten Freuden. Eben all das was und gut tut. Es gibt viele Möglichkeiten sowohl bei den Traumatherapien als auch bei Entspannungstechniken oder auch Methoden die für die Psyche (Erlebniswelt) ein dazu Gewinn sein können und gut ist dabei das es die Wahl eines jeden ist und eben auch die eigene Verantwortung. Eigentlich kennt man schon vieles, wenn man im Alter ist um an einer solchen Psychose (Botenstoffstörung) zu erkranken nämlich so ungefähr am Anfang der 20er Jahre. Wir sind also keine Kinder mehr und sollten von den vielen Angeboten die meist kostenlos und unverbindlich sind einen großen Vorteil ziehen. Es sollte uns fortwährend gut gehen, darum geht es. Wir sollten uns wohl mit kleinen Freuden (die kleinen Freuden sind die besten Freuden) über vieles hinwegtrösten.

Ein Interview mit dem Schreiber des Textes

Frage: Sie sind an einer Botenstoffstörung (Psychose) erkrankt!

Schreiber: Ja seit 25 Jahren leide ich an einer chronischen psychischen Erkrankung, die man heute allgemein als Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis bezeichnet, aber das Wort ist noch älter als das Wort Schizophrenie es ist über 175 Jahre alt. Dass es eine Botenstoffstörung ist also das zu viel Dopamin von den Rezeptoren abgegeben wird ist erst später bekannt gewesen, denn somit ist es eigentlich eine organische Erkrankung.

Frage: Wie äußert sich solch eine Erkrankung? Schreiber: Es gibt einige unterschiedliche Anzeichen (Symptome) für diese Erkrankung, die eigentlich nicht so etwas Besonderes sind, aber in der Menge Aufschluss geben, dass es sich um eine solche Erkrankung handelt aber das stellen Neurologen fest. Diese sind auch oft Psychiater sind aber in diesen Fällen als Neurologen handeln denn die Psychose ist ja eine Nervenerkrankung, also ist das Neurologisch zu bewerten. Man selbst versteht manchmal nicht warum man krank sein könnte, denn diese Erkrankung ist auch regenerativ also sie ist mal da und mal nicht. So habe ich mich manchmal für völlig gesund gehalten und auch gefühlt war allerdings dennoch erkrankt aber man sollte dazu sagen das man sich im Lauf dieser Erkrankung oft gesund fühlt. Es ist wie eine Reihenfolge von Zeitabschnitten in denen wir einen Dopamin Überhang erleben. Also auch Anzeichen (Symptome) haben. Nehmen wir aber Medikamente lässt es sich meiner Meinung nach besser damit leben. Die Erkrankung äußert sich dann nicht mehr so gravierend.

Frage: Kann denn jeder Mensch an einer Psychose erkranken?“

Schreiber:“Menschen die gering belastbar und leicht verletzbar sind können daran erkranken und man geht auch heute noch davon aus, das Traumata dafür verantwortlich sind und das heißt natürlich das nicht alle Menschen die gering belastbar und leicht verletzbar sind erkranken, sondern nur betroffene. Menschen die belastbar und nicht leicht verletzbar sind können nicht an einer Psychose erkranken denn die erholen (regenerieren) sich anders.

Aber natürlich können diese Menschen wiederum an anderen Krankheiten erkranken. Viele Bürger haben psychische Erkrankungen.

Frage: Was hat Ihnen denn am meisten geholfen in der ganzen Zeit? Schreiber: Eigentlich sind das viele kleinere Dinge, die dazu beigetragen haben, dass es mir gut geht. Dass es immer weiter geht und ich ein Teil davon bin hat mir geholfen und dass es das vergangene nicht mehr gibt, nur Geschichte gibt es weiterhin. Erinnerungen gibt es ja nicht wirklich. Es bleiben Gedanken. Vieles was das Leben leichter macht und angenehmer aber auch das man Obacht geben muss für das eigene Leben und das anderer und verantwortlich bleibt. Der kleine Rahmen im Leben eines Bürgers der das gesamte Bild vom Leben zusammenhält. Ein Bürger ist für viele, aber viele sind auch für einen Bürger und so etwas hilft, wenn es Menschen gibt, die das Recht mit Füßen treten oder das Schicksal einem zusetzt. Man ist auch nicht alleine mit all dem denn die vielen Menschen, die mir begegnet sind und die ich gesprochen habe geben mir auch zu verstehen, dass sie auch weiter machen müssen. Keine Frage. Mit der Zeit weiß man das die wenigen Dinge, die man genießt, mehr ist als das viele, was man gar nicht mehr genießen kann. Und warum unzufrieden sein mit dem, was man nicht hat, wenn man doch zufrieden sein kann mit dem, was man hat. Man kann sowieso nicht alles haben. So hat sich das schöne und das gute zusammen gefunden. Und das ist ein annehmbares Leben. Das hilft.

Des Schreibers Gesprächspartner (Ein Gespräch)

Gesprächspartner: Man kann lange überlegen was für Menschen deinesgleichen wohl das Beste ist denn jeder hält etwas anderes für besser und es kann auch nicht sein das es für alle Menschen ein Wundermittel gibt.

Schreiber: Es ist für mich auch oft nicht leicht gute Lösungen zu finden aber es gibt ein paar Feststellungen die ich annehmen sollte. Meine Veranlagungen sind auch die geringe Belastbarkeit und die leichte Verletzbarkeit. Das bringt etwas weiter.

Gesprächspartner: Es ist sinnvoll, wenn wir Menschen verstehen, dass das Leben oft nicht leicht ist, das geht gesunden Menschen auch so aber es sicher etwas schwerer mit diesen Veranlagungen und mit einer gesundheitlichen Einschränkung. Was meinst Du was könnte das Leben von Euch Menschen mit Psychose einfacher machen?

Schreiber: Wichtig ist dabei was schon einfach ist denn, wenn man es schon einfacher also leichter machen muss dann ist es ja schon unangenehm.

Gesprächspartner: Das läuft darauf hinaus, das Ihr Euch immer das einfache und leichte sucht, um nicht übermäßig belastet zu sein. Kann das so richtig sein?

Schreiber: Es ist wichtig, dass wir wissen was für uns einfach ist und also leicht fällt. Das sollten wir wissen also auf unterschiedliche Weise herausfinden denn, wenn wir etwas gerne tun dann belastet uns das nicht so stark aber unsere Einstellung kann, sich ja auch ändern und das macht es nicht so leicht. Und wer mag schon starke Belastungen? Es gibt ja auch Menschen die sich, obwohl sie belastbar sind das einfache aussuchen. Also bezüglich Arbeit oder Hobby oder Verpflichtungen usw. Es ist ja nicht richtig das zum Beispiel ein gering belastbarer Mensch Arbeiten verrichtet die sonst stark belastbare Menschen verrichten. Tatsächlich ist das wichtig für unsere Lebensplanung eben die gute Selbsteinschätzung denn es sollte ja wohl alles angemessen sein, wenn es um Belastungen geht. Und warum sollten wir uns Verletzungen aussetzen, ob nun psychischer oder körperlicher Art, wenn wir das umgehen können? Uns trifft es doch viel heftiger als andere.

Gesprächspartner: Das ist verständlich, auch wenn das andere nicht verstehen denn Ihr müsst ja weiterkommen im Leben und wozu dann große Ideale denn es muss ja auch für Euch machbar sein. Was zu viel ist, ist zu viel und weniger diesbezüglich ist mehr.

Schreiber: Sicher aber es ist auch wichtig bei allem, was wir gut können. Maß halten mit Belastungen und einen guten Umgang mit Verletzungen haben ist wichtig und eben auch das wir uns erholen sollten nach all den Belastungen. Das Wort „gering“ ist dabei bedeutend denn das bedeutet ja so viel wie wenig. Es darf also gar nicht viel sein.

Gesprächspartner: Also wie bei einem Menschen mit Gipsbein denn den würde man ja auch nicht auffordern eine Kiste Wasser zu schleppen. Dann würde man ja die Einschränkung sehen und schon aus Anstand darauf verzichten, dass der die Kiste Wasser schleppt.

Schreiber: Das Gipsbein ist eine gesundheitliche Einschränkung die zu berücksichtigen ist, aber wenn wir nur von geringer Belastbarkeit und leichter Verletzbarkeit reden ist das eine Einschränkung aber keine gesundheitliche. Lediglich die Psychose sagt uns etwas über die Veranlagung oder aber die Menschenkenntnis die manch einer hat. Das sieht man ja alles nicht und ist dennoch so.

Gesprächspartner: So kann man das aber machen, wenn Ihr sagt, dass Ihr an einer gesundheitlichen Einschränkung leidet und das Ihr deshalb nicht arg belastet werden solltet und deshalb Verletzungen aus dem Weg geht.

Schreiber: Eigentlich ist das möglich, denn man kann nicht immer erwarten das andere alles verstehen aber es geht hier auch mal um die Richtigkeit. Man kommt mit seinen Veranlagungen auf die Welt und ist benachteiligt, weil man mit belastbaren und stark belastbaren und nicht so leicht verletzbaren Menschen „in einen

Topf geworfen wird. Ob im Kindergarten oder Grundschule oder weiterführende Schulen oder Studium oder Beruf usw.

In unserem Fall kommt dann noch die Psychose dazu die es zusätzlich erschwert. Aber zugrunde liegt eben die leichte Belastbarkeit und die leichte Verletzbarkeit die uns Menschen mit Botenstoffstörung (Psychose) in die Wiege gelegt wurde. Zusätzlich kommt hinzu, dass Menschen wie wir oft eine feine Gefühlswelt haben. So schlimm scheint das nicht zu sein aber es ist oft deutlich spürbar.

Gesprächspartner: Das ist zu verstehen aber sicher das kann auch zu Unverständnis führen, weil viele Menschen solche Veranlagungen weiter nicht kennen und sich auch nicht hineinversetzen können. Das geht nur, wenn man Verständnis übt also Euch gegenüber. Ein kluger Mann hat einmal gesagt: Wenn Du Verständnis für andere übst, wirst Du um so mehr Verständnis für Dich selbst gewinnen.

Ende