

Anstelle eines „Über mich“

Ich bin Alkoholiker. Abstinenzentscheidung im Jahr 2000. Zwei Rückfälle: ein dreitägiger im Jahr 2003 und ein einwöchiger sechs Monate nach dem Tod meines Vaters, im Jahr 2007.

Von Ärzten und Therapeuten habe ich immer wieder erlebt: Es ist viel Wert gelegt worden auf das, was ich fühle, was ich empfinde.
Standardfrage: "Wie geht es Ihnen heute?"

Meine Einsichten dazu habe ich 2019 in einem kleinen Text aufgeschrieben:

Psychotherapie 4.0

*Wenn es dir demnächst mal wieder
so richtig dreckig geht
und du an deinem Leben verzweifelst,
dann schick dein inneres Kind mit deinem
inneren Schweinehund gassi gehen.
Winke ihnen freundlich nach,
während sie um die nächste Häuserecke
biegen. Es sei dir egal, wo sie
Unfug treiben, Schokolade klauen
und fremden Leuten ans Bein pinkeln.*

*Und dann:
Schau dich um. Höre hin. Fasse an.
Der Sinn des Lebens ist,
deinem Leben einen Sinn zu geben.
Diesen Auftrag nimmt dir niemand ab.
Erinnere dich an die Worte des Urvaters
der Seelenheilkunde vier punkt null:
„A Man's got to do
what a Man's got to do.“
John Wayne*

In meiner Praxis hängt an der Wand ein (wie ich finde) sehr kluger Gedanke von einem US-Navy-Arzt, Dr. David Reynolds, aus den siebziger Jahren, der diesen meinen Text beeinflusst hat:

Gefühle sind zum Fühlen da.

*Gefühle sind nicht dazu da,
um irgendetwas zu erklären.
Gefühle sind nicht dazu da,
um irgendetwas zu rechtfertigen.
Gefühle sind nicht dazu da,
um ausgelebt zu werden.*

*Gefühle sollten wahrgenommen,
erfahren und akzeptiert werden.
Während wir damit fortfahren,
das zu tun,
was getan werden muss.*

Das ist ein zentraler Gedanke in dem Konzept, dass Dr. David Reynolds „Constructive Living“ nannte.

Von dem Zeitpunkt an, wo ich diesen Text voll inhaltlich verstanden hatte, in etwa um das Jahr 2012, ging's mir insgesamt erheblich besser. Abstinenz wurde um vieles leichter.

Wenn ich heute so etwas wie ein bisschen Stärke habe, dann liegt sie vielleicht darin, dass mir klar ist, dass viele Ärzte und Therapeuten es zwar gut mit mir gemeint haben, mich regelmäßig aber nach etwas gefragt haben, was – für mich und mein Wohlergehen – so unwichtig war, ist und bleiben wird ... wie der berühmte Sack Reis in China.

Der Fokus auf "Gefühl" in der medizinischen Fachrichtung Psychiatrie und Psychotherapie dient nur einem Ziel: Die Patienten – also wir – bleiben krank. Das bedeutet: Kundenbindung vom Allerfeinsten.

Und genau das unterstützt das Geschäftsmodell des Wirtschaftszweiges „Krankheit“, für dessen Blühen, Wachsen und Gedeihen (oder

besser der hier engagierten Firmen, allen voran der Pharma-Industrie) ironischerweise ein „Bundes-Gesundheitsminister“ zuständig ist.

Hier – wie an vielen anderen Stellen im Land (nicht nur in unserem, da aber besonders auffällig) – erkennen wir eine flächendeckende, Menschen verarschende Menschen-Verachtung.

Das können wir mitmachen, selbstverständlich Und hoffen, – oder auch nur davon träumen –, dass es uns dabei gut geht.

Oder wir merken irgendwann einmal, was für ein perfides Spielchen da mit uns schon ein Leben lang getrieben wird. Und dann gehen wir raus aus der Nummer.

Und wir kümmern uns nicht mehr um unsere Gefühle, sondern um ein gutes, gesundes, aufmerksames, tatkräftiges – und abstinentes – Leben.

Dann geschieht das Wunder: Wie von selbst werden wir über das Fortschreiten der Jahre hinweg zu empathischen, liebenden und geliebten Menschen. Achtsam, gefühlvoll, stolz, demütig, neugierig, zufrieden. Glücklich.