

Horst/Peter Pakert **Selbsterstörungskräfte habe ich**

**in Selbstheilungskräfte verwandelt** 1996/2007/25

Es gibt genügend viele unzufriedene Menschen, weil sie sich nicht richtig kennen, weil sie nicht richtig informiert wurden, weil sie zu viel Unrecht bereits kurz nach ihrer Beseelung erleben mussten, weil das Unrecht bis heute nicht aufgehört hat.

Unrecht, Übertreibungen sind alltäglich beziehungsweise normal geworden.

Das gegenseitige Verstehen fällt immer schwerer.

Unsere kranke Gesellschaft macht es möglich, dass so viele Menschen hilflos sind und Hilfe von außen brauchen.

Oder jeder versucht es für sich allein, sich selbst zu helfen und scheitert.

Somit wird die Hilflosigkeit noch größer.

**Wollen Menschen ernsthaft das bisherige Leben ändern, ist das heute möglich!**

Jeder Mensch hat das Recht auf richtiges Wissen, um durch sich selbst, mit anderen oder irgendwelchen Dingen zufrieden und innerlich gefestigt, mit überwiegend Freude sein Leben zu leben.

- **"Wenn ich Das eine will, ich das Andere muss!"** -

Entweder ich lebe weiter mit der bisherigen Legalität, der Normalität, so wie sie heute ist, oder ich lebe mit mir, mit meiner Seele, dem Bewusstsein authentischer, richtiger, vernünftiger und gerechter.

In einem Leben mit Kenntnissen zu mir, zu meiner Seele und wie meine Seele wirklich funktioniert.

- **Nur dann kann ich das Beste aus einem Leben machen!** -

Die Leben spendende, die Leben bestimmende Seele ist mehr als der Mensch in seiner Ignoranz, mit seiner Selbstüberschätzung, mit dem falschen Vorteilsdenken, mit der Unrühmlichkeit der gesamten Menschheit, bisher mit der Seele gemacht hat, bisher aus der Seele gemacht hat.

Neu über Suchtkrankheiten in der heutigen Zeit nachzudenken lohnt sich, zumal fast alle Ansätze zur Behandlung einer Suchtkrankheit oder Seelenkrankheit für die heutige Zeit falsch sind.

**Diese Homepages sind ein richtiger Anfang, sind der erste Schritt, dass Menschen neu über sich mit ihrer Seele nachdenken.**

**Denken kann in der Seele eines Menschen nur das Bewusstsein.**

**Der menschliche Körper, das Gehirn, Teile des Gehirns, bezieht das Bewusstsein mit ein; "so" kann sich der Mensch mit seiner Seele zu einem gewissen Teil bewusst erleben.**

Zwangskrankheiten = Übertreibungskrankheiten = Suchtkrankheiten verlieren ihre Bedeutung, wenn der Mensch sich mit seiner Seele, seinem Bewusstsein richtiger kennenlernt und seine Vergangenheit umbewertet.

Durch gütigeres, richtigeres und gerechteres Erfüllen der Bedürfnisse der Seele und des Körpers sind die Übertreibungskrankheiten und die Bewusstseinskrankheit in der Seele mit dem Körper überflüssig geworden.

Jeder Suchtkranke hat die richtige Beziehung zu sich verloren, also kann er die richtige Beziehung zu anderen nicht haben. Der Suchtkranke muss die richtige Beziehung erlernen oder er muss kundlich werden, wissend werden in den richtigen Beziehungen. Dazu muss es die richtige Beziehungskunde in der Lebensschule geben.

Seit 30 Jahren haben viele tausend Menschen davon profitiert, ihr neues Wissen zu leben. Sie haben gelernt ihre Suchtkrankheiten (= Zwangskrankheiten) zu bewältigen, diese Krankheiten zum Stillstand zu bringen und dauerhaft zu einem Leben mit mehr Arbeitsfähigkeit, Einfallsreichtum, Güte und Zufriedenheit für sich zu finden.

Vielen Menschen ist vieles gemeinsam gelungen, was sie vorher für unmöglich hielten. In dieser Ansicht wurden sie bestärkt.

Zu dieser Ansicht sind sie durch die Legalität gekommen.

**"Krank durch die Normalität."**

Sie haben in ihrer Unikattherapie gelernt, ihr eigenes Leben in eigener Verantwortung gerechter, zufriedener, richtiger und vernünftiger zu gestalten.

Nichts ist selbstverständlich, so weiß ich es inzwischen, deshalb bin ich auch froh darüber, ausführlich über mich und meinen Lebens-, Leidens- und Genesungsweg berichten zu dürfen.

In meiner neuen Lebensschule - im Institut für Naturheilkunde mit der privaten Suchtberatungsstelle von Peter Pakert in Hannover - lerne ich in einer Unikattherapie nicht nur die feststehenden Gesetzmäßigkeiten zur Seele, sondern zuerst lerne ich das Leben eines erwachsenen Menschen mit seiner Seele.

Dazu kommt das Grundlagenwissen, das in Verbindung mit der Seele, mit dem Bewusstsein zur richtigen Funktionsweise der Seele und zur Auswertung der eigenen Vergangenheit führt.

Dadurch steigt das Selbstwertgefühl, die Eigenverantwortlichkeit, das Selbstbewusstsein usw.

Der frühere Angst machende Minderwertigkeitskomplex, der teilweise mit dem blind sein zum eigenen Leben anders gedeutet wurde, - die Anderen haben schuld usw. - wird durch Freude, durch Zufriedenheit, heute richtiger gehandelt zu haben, ersetzt.

Meine Therapie ist auch deshalb so spannend für mich, weil ich nicht nur Grundlagen zum Verstehen vieler Dinge bekam, sondern auch so viele verschiedene Sichtweisen, die es mir wiederum ermöglichten, daraus frei wählen zu dürfen, welche diese Überlegungen als Sichtweisen mir sympathisch oder unsympathisch waren.

So entstand im Laufe der Zeit meine eigene Meinung, meine neue Wahrheit, zu mir selbst, zu meiner Umwelt und zu den vielen Suchtkrankheiten.

In diesem Dokument werden Informationen veröffentlicht, die - richtig angewendet - jedem Menschen helfen können, ein besseres, zufriedeneres, gerechteres Leben - in eigener Verantwortlichkeit - führen zu können als er es bisher geführt hat.

**Folgende Informationen gab mir mein Therapeut Peter:**

**Wie halte ich Enttäuschungen so klein wie möglich?**

Indem ich realistisch verstehen lerne und mich im Privatleben auf Wünsche beschränke.

Voraussetzung für eine Enttäuschung ist, dass ich vorher eine gewisse Erwartung hatte.

**Ich erwarte**: ist eine Forderung - ein Anspruch (ist einklagbar z.B. im Geschäftsleben)

Beispiele dafür:

a.) **Ich erwarte** von dir, dass wir uns morgen sehen,

dass du pünktlich bist,

dass du mich liebst,

dass du mir Kinder schenkst und so weiter.

b.) So einer Werbung, die eine Forderung ist, wird kaum jemand nachgeben.

- Die aufkommende Liebe nimmt wieder ab,

- die Erwartungshaltung und das Forderungsgebaren sind abstoßend,
- die Enttäuschung ist sehr groß, wenn so einer Werbung/Forderung nicht entsprochen wird.

**Ich hoffe:** ist eine kleine Erwartung, also auch eine kleine Forderung, die nicht immer einklagbar ist.

a.) Wenn ich hoffe, ist es eine kleine Erwartung.

Es ist auch eine kleine Enttäuschung, wenn es sich nicht erfüllt.

b.) Hoffnung macht Mut, und diese Hoffnung gibt mir Lebenskraft.

Hoffnung macht auch erfinderisch und kreativ.

Eine neue Lebensgestaltung kann beginnen.

**Ich wünsche:**

ist eine Aufforderung, der nicht unbedingt Folge geleistet werden muss.

Es wäre aber schön, wenn mir meine Wünsche erfüllt würden.

Dann ist es eine Freude für mich, und Freuden verlängern mein Leben.

a.) **Ich wünsche mir,** dass du lieb zu mir bist oder

dass du morgen zur Verabredung kommst oder

du morgen zu Verabredung kommst oder

dass du diese oder jene Aufgaben für mich erfüllst.

Solchen Wünschen wird meistens entsprochen.

Das heißt, sie werden mir erfüllt, und ich freue mich darüber.

Freue ich mich, freut sich der andere auch. Hoffnung und Lebensfreude entstehen.

b.) Meistens kommt dann auch ein "Danke, dass du die Aufgaben erfüllt hast".

Das heißt Anerkennung, und das ist die Erfüllung eines Grundbedürfnisses.

**Wie halte ich also Enttäuschungen so gering wie möglich?**

Als Beispiel nehme ich die Werbung um eine Frau oder um einen Mann.

Als erstes sage ich dazu:

Ich kann nur ganz groß enttäuscht sein, wenn ich eine bestimmte Erwartung hatte.

Wenn in mir die Überzeugung entstanden ist:

**Ich erwarte,** dass sich das oder jenes erfüllt.

Wenn ich erwarte, dass mir zum Beispiel die Werbung um eine Frau gelingt, das heißt,

ich erwarte, dass die Werbung erfolgreich ist.

Dann bin ich maßlos enttäuscht, wenn ich einen "Korb" bekomme, wenn ich eine Absage bekomme, wenn ich einfach stehengelassen werde und dafür dann keine vernünftige Erklärung finde.

Solche Erwartungen kann ich nur haben, wenn ich ausschließlich an mich denke. Berücksichtige ich den anderen Menschen auch mit seinen Rechten, können bei mir keine Erwartungen, sondern nur Wünsche entstehen.

Habe ich aber eine Erwartung geht es weiter.

Die Enttäuschung entsteht und zwar durch die große Erwartungshaltung.

Denn ich habe zum Beispiel gesagt:

Pass mal auf, ich erwarte von dir, dass wir uns morgen sehen.

Ich erwarte von dir, dass du pünktlich bist.

Ich erwarte von dir, dass du mich liebst.

Viele Erwartungen auf einmal an dieselbe Person.

Dies kann aber noch weitergehen.

Später erwarte ich von dir, dass du mir Kinder schenkst und der vielen Dinge mehr.

Wer soll die Klammerungsversuche aushalten?

Wer so viele Erwartungen hat denkt im Privatleben berufsmäßig, und ein berufsmäßiges Denken ist hier nicht nur fehl am Platz, sondern nur sträflich, weil derjenige mit Sicherheit "hörigkeitskrank" ist.

**Er will um jeden Preis durch und über andere Menschen leben und dabei auch noch zufrieden werden.**

Dabei bemerkt er nicht richtig, dass er sich vernachlässigt, denn nur er kann sich die richtige Anerkennung geben, deshalb sollte er sich lieber etwas wünschen.

Gelingt es ihm nicht, über Forderungen zufrieden zu werden, sind die Anderen schuld.

Das ist die einfachste Form, um von seiner Suchtkrankheit abzulenken!

*(Wie kommt es zur eigenen Hörigkeit?)*

*Das Tagebewusstsein oder das Unterbewusstsein steuern und lenken den Körper über das Gehirn, ungesund oder schädigend, so dass es zu einer dauerhaften, chronischen, seelischen Krankheit, der Suchtkrankheit = Hörigkeit, kommen wird.*

*Behandle ich die Hörigkeit richtig, werden - wie nebenbei - alle anderen Suchtkrankheiten gleich mitbehandelt.*

*Die vielen körperlichen Krankheiten, die durch die Suchtkrankheit möglich sind, erwähne ich an dieser Stelle nicht. Ich bin aber der Meinung, dass die meisten körperlichen Krankheiten mit der Seele als Katalysator zu tun haben.*

*Dazu gehören natürlich nicht die Erbkrankheiten.*

*Die Seele ist aber in den meisten Fällen für körperliche Krankheiten verantwortlich.*

*Das suchtkranke Verhalten oder die Suchtkrankheit selbst ist immer der Versuch, sich selbst zu helfen.*

*Da wir bei diesen Versuchen die Übersicht verlieren, was wirklich richtiger und gesünder für uns wäre, schließt sich der Kreislauf des suchtkranken Verhaltens.*

*Eine manifeste Suchtkrankheit hat sich schleichend - von uns unbemerkt - ergeben.*

*Wer sich also kurzfristig hörig - das heißt krank -, verhält, weil es ihm ein Bedürfnis ist und er es als normal ansieht, hat über einen bestimmten, für ihn eigenen Zeitraum "gute" Aussichten, dauerhaft krank - das heißt suchtkrank - zu werden.*

*Somit hat sich eine manifeste Hörigkeit als Suchtkrankheit festgesetzt.*

*Die Disposition zu dieser Krankheit bricht leider schon im Kindesalter oder Jugendalter sehr häufig aus.*

*Erziehungsfehler und Verständigungsschwierigkeiten sind die Ursache dafür.*

*Eine Hörigkeit ist noch keine manifeste, chronische Krankheit, aber krankhaftes Verhalten und krankhaftes Verhalten ist eine kurzfristige Krankheit und kurzfristige Krankheiten führen zu chronischen Krankheiten, wenn sie nicht zum Stillstand gebracht werden.)*

### **Erwartungshaltungen und Schuldzuweisungen liegen dicht beieinander.**

Die Unzufriedenheit ist ihm sicher, weil Enttäuschungen als Vernachlässigungen nicht ausbleiben. Nicht jedes Mal wird dies so direkt ausgesprochen, sondern die Stimmlage, die Körperhaltung und die Mimik bringen das sehr oft zum Ausdruck.

Beziehe ich es auf mich, dann habe ich es vielleicht nur einmal so gesagt und alles andere, was ich so als lockeres Gespräch betrachtet habe, hat mein Gegenüber, meine neue Freundin oder der neue Freund, wenn wir von der Zukunft oder wie es weitergehen kann gesprochen haben, als Erwartung von meiner Seite aufgefasst.

Der Andere reagiert selbstverständlich nach seiner Rechtsauffassung.

Meistens kommt zurecht eine entschiedene Absage.

Also finde ich so keinen geeigneten, liebevollen Partner.

Oder ich muss mein Verhalten in Bezug auf die Werbung eines Partners ändern.

Die neue Freundin, der neue Freund haben dann bei sich überprüft:

Kann und will ich dieser Erwartung gerecht werden?

Mit Sicherheit entsteht ein "Nein".

Sie sagen sich: "Wenn er oder sie jetzt schon so viel erwartet, was erwartet der Mensch dann von mir, wenn wir erstmal verheiratet sind?"

Denn er deutet von sich aus diese Erwartungshaltung richtig und wird richtig, in seinem Sinne, reagieren. Eine Absage ist sicher.

Viele Menschen deuten diese Erwartungshaltung im Privatleben von anderen Menschen als unzutreffend, sie können es sich nur manchmal nicht richtig erklären.

**"Verständigungsschwierigkeiten"**

Sie verstehen nicht, dass hinter solchen Forderungen ein berufliches Denken steht.

Sie schützen sich durch "mit dem will ich nichts mehr zu tun haben".

Sie schützen sich dadurch, dass sie eine Absage erteilen.

Sie schützen sich dadurch, indem sie einfach "nein" sagen. Das war`s!

**Leider gibt es zu viele Menschen, die nur an sich denken.**

**Sie schieben vielfach den Beruf vor, vernachlässigen sich und andere dabei.**

**Also wieder die bekannte eigene Hörigkeit.**

**"Verständigungsschwierigkeiten".**

**Durch andere, über andere leben wollen und sich selbst dabei vernachlässigen.**

Sie können sich das aber selbst nicht richtig erklären.

Sie haben es nicht richtig gelernt.

Deshalb denken sie, dass sie ein Recht auf diese Forderungen haben, weil es ja so viele Menschen auch machen.

Eine vielfache Bezeichnung dafür ist:

die Karriere, Mann oder Frau oder berufsmäßiges Denken.

**Diese Menschen sollten so ehrlich sein und sich nicht festbinden**

**oder sogar Kinder haben zu wollen.**

Die Betroffenen, die Betrogenen fühlen sich nicht mit ihrer Persönlichkeit ernstgenommen.

Bei ihnen ist Abneigung entstanden. Die Liebe schwindet.

Abneigung entsteht aus dem Gefühl heraus, da stimmt etwas nicht.

Recht haben sie.

Könnten sie es richtiger deuten, würden sie es sicherlich dem Anderen sagen.

Hört so ein Mensch das öfter, wird er denken, da muss etwas dran sein, und die Chance, dass er sich beraten lässt, erhöht sich. Sonst ist er immer auf der Suche nach einem Schuldigen und seine Hörigkeit hört nicht auf.

Was da nicht stimmt, ist sicher die Ausdrucksweise, die Form, die Haltung, die Mimik gewesen, die ausgedrückt hat:

**Ich erwarte von dir**, dass du das und das erfüllst.

Dieser Mensch hat gespürt; diese Erwartung, die der Andere hat, wenn ich sie nicht erfülle, gibt eine große Enttäuschung für mich.

Er hat aber sicherlich auch gedacht, mein Partner ändert sich noch, mit meiner großen Liebe bekomme ich das schon hin.

Spätestens nach dem ersten Kind wird dieser Mensch erkennen, dass er den Anderen nicht ändern kann, oder er versucht es nochmal über ein zweites Kind.

Enttäuschung bedeutet Ärger.

Enttäuschung bedeutet Niedergeschlagenheit, das heißt es muss dann wieder Trost gespendet werden.

Oder man muss, um den anderen nicht zu enttäuschen, gegen seine eigene Überzeugung, gegen den eigenen Willen und die eigenen Vorstellungen etwas tun, was man durchaus nicht möchte.

Und das ist der Anfang vom Ende!

**Eine Hörigkeit bei dem Angehörigen entsteht durch die Schulung des Suchtkranken wiederum wegen der Verständigungsschwierigkeiten.**

Also sagt der Mensch auf lange Sicht, der spürt, da wird etwas von mir erwartet, was für mich zu schwierig ist: "Nein, das kann ich nicht erfüllen".

Nur dadurch kann der Angehörige eine Hörigkeit bei sich verhindern.

Denn im Prinzip ist eine Erwartung immer eine Forderung oder ein einklagbarer Anspruch, also berufliches Denken.

Diese Forderungen haben aber nur im Berufsleben eine legale Gültigkeit.



Wenn ich mir etwas kaufe, dann erwartet der Verkäufer, dass ich dafür bezahle.

Wenn ich mir etwas kaufe und nicht bezahle, ist es kein Kauf, sondern Diebstahl.

Ich entwende fremdes Eigentum.

Diesen Satz sollte sich jeder für das Privatleben merken, denn fordere ich etwas im Privatleben, greife ich in die Rechte des Anderen ein und fordere oder versuche fremdes Eigentum, also das Recht des Anderen, zu entwenden.

Dagegen sich zu wehren ist ein Muss!

Der Verkäufer hat den Anspruch darauf, wenn ich etwas mitnehme, dass es auch bezahlt wird. Er erwartet das einfach, weil es ein geschriebenes Gesetz ist.

Wenn diese Erwartung nicht erfüllt wird, ist es eine einklagbare Forderung.

Leider muss ich sagen, hat sich diese Erwartungshaltung und im Privatleben unter den Menschen ziemlich verbreitet.

Sie fordern von anderen oder von sich zu viel.

So entstehen durch Übertreibungen **Suchtkrankheiten** und diese heißen **Hörigkeiten!**

Viele Menschen drücken sich so aus:

**Ich erwarte von dir dies und das.**

**Ich erwarte von dir**, dass du das erfüllst, dass du gehorsam bist, dass du pünktlich nach Hause kommst, dass du deine Arbeit machst und der vielen Dinge mehr.

Gerade in einer Ehe oder in einer festen Beziehung werden solche Erwartungen als verbrieftes Recht angesehen. Es kommt unnötigerweise zum Streit, der irgendwann in einer manifesten Suchtkrankheit beider endet.

Oder das Paar trennt sich im Streit, oder beides passiert und keiner weiß hinterher, wie und wodurch es mal angefangen hat.

Im Anfangsstadium, auf das ich immer wieder zu sprechen komme, sieht es mehr nach gefühlsmäßigen Handlungen aus.

Innerlich verspürt der Mensch, von dem etwas erwartet wird:

Das, was von mir erwartet wird, ist eine Forderung, und eine Forderung ist eine einklagbare Sache.

Er überprüft also: Hat der Andere das Recht, bei mir etwas zu fordern oder einzuklagen, wenn ich diese Anforderung nicht erfülle?

Oder er macht ihm dieses Unrecht gleich streitig und sagt:

"Du hast eine Forderung aufgestellt, zu der du gar nicht berechtigt bist.

Hättest du dich anders ausgedrückt, zum Beispiel in Form einer Hoffnung, indem du einen Wunsch geäußert hättest, dann hätte ich noch überlegt, ob ich dieser kleinen Forderung oder dem Wunsch entspreche, ob ich diesem nachgebe.

Aber so brauche ich nicht lange zu überlegen und sage hiermit: **Nein.**

Dies ist eine gesunde Entscheidung.

Meine Liebe zu dir hätte mir und dir dabei geholfen, zum Ziel deiner Wünsche zu kommen. Aber falsche Rücksichtnahme habe ich nicht gelernt.

Denn eine Hoffnung zu äußern, ist zwar auch eine Forderung, aber ganz klein.

Wenn ich diese Erwartung nicht erfülle, entsteht zwar auch eine Enttäuschung bei dir und bei mir, aber lieber klein enttäuscht sein, als auf längere Sicht groß unzufrieden werden.

Wenn ich Hoffnung habe, wenn ich eine Hoffnung äußere, dann ist das selbstverständlich auch eine kleine Erwartung beziehungsweise Forderung.

Aber wenn sich diese Hoffnung nicht erfüllt, dann werde ich nur klein enttäuscht sein. Diese kleinen Enttäuschungen sind selbstverständlich auch kleine Ängste, sie gehören dazu, um Freude empfinden zu können.

Wer keine Angst empfinden kann, kann auch keine Freuden empfinden (das wird im Dokument noch beschrieben.)

Es kann nicht alles glatt gehen im Leben, es muss auch schon mal von kleinen Enttäuschungen begleitet werden.

Aber Enttäuschungen sind immer auch gemachte negative Erfahrungen, und diese Erfahrungen brauchen wir, um zu lernen, um neue Sichtweisen zu gewinnen und um wieder neu handlungsfähig zu werden.

**Wer nichts Neues lernt, degeneriert und entwickelt sich nicht weiter!**

**"Wissen ist Macht."**

Wenn ich sage: Ich hoffe, dass du das und das erfüllst, dass du pünktlich bist, dass du mich weiterhin so liebst, wie du es mir gesagt hast, ist das der richtige Ausdruck dafür, wie man richtiger miteinander umgehen kann.

Besser ist es immer, Wünsche zu äußern und dem Anderen genügend Zeit zum Nachdenken zu geben.

**Bei Liebenden, bei Verliebten darf es einfach keine Erwartungen geben;  
sondern die Beziehung sollte von Hoffnung und Wünschen geprägt sein.**

Hoffnung und Wünsche im Herzen tragen ist gut. Diese Wünsche zu äußern ist gut.

Es ist aber auch damit zu rechnen, dass diese Hoffnungen, diese Wünsche sich nicht in allen Bereichen erfüllen, also immer kleine Enttäuschungen in sich bergen können.

Diese Vorsorge, dieser Selbstschutz sollte bei jedem Menschen vorhanden sein.

So ist es sicherlich auch bei vielen Menschen, aber Liebe macht bekanntlich blind, also begehen wir auch in der Liebe einige Fehler und Unachtsamkeiten.

Unsere Wachsamkeit wird eingeschläfert und unser natürliches Misstrauen schläft auch, oder wir hören nicht auf diese warnenden inneren Stimmen.

Liebe ist nicht auszureden.

Die falsche Rücksichtnahme setzt sich meistens durch, weil wir dem anderen falsch blind vertrauen und weil wir uns nicht trauen, dem anderen die kleinen Entdeckungen der Unehrlichkeit zu sagen.

**Das ist falsche Rücksichtnahme und sind Verständigungsschwierigkeiten und "höriges Verhalten". Daraus kann leicht eine Krankheit werden.**

**Diese Krankheit immer erst "Hörigkeit".**

Diese falsche Rücksichtnahme wird dann auch auf die Kinder übertragen.

Diese Kinder geben ihre Erziehung an die Eltern zurück und werden zu Unrecht als "undankbare Kinder" bezeichnet.

Diese kleinen Enttäuschungen können wir verkraften, können wir verschmerzen, aber nicht auf Dauer.

Auch Kinder nicht!

Umso größer ist die Freude, wenn sich Hoffnungen doch noch erfüllen.

Die Freude ist so groß, dass wir sie als guttugend empfinden, dass wir gut damit umgehen können, sie verleitet uns aber, wenn wir aufpassen, nicht dazu, in die Euphorie abzugleiten, sondern wir können die Freude genießen.

Wer große Freude festhalten kann, sie genießen kann, ist nicht suchtkrank!

Euphorie, das Gegenteil von Panik, ist in den meisten Fällen auch ungesund, weil der Verstand nicht mehr logisch und klar vorhanden ist und wir uns auf unsere Angewohnheiten von früher und unsere anerzogenen Dinge einfach verlassen.

Wir müssen das nicht, aber wir tun es aus der Euphorie und dem unklaren Denken heraus.

Wenn wir uns in der Vergangenheit verschiedene Dinge antrainiert haben, die uns immer ins "Aus" geführt oder uns große Enttäuschungen bereitet haben, werden wir in solchen Momenten, gerade wegen der Euphorie, ganz schnell wieder eine große Enttäuschung erleben, weil die alten Gewohnheiten "ich erwarte" wieder im Kopf sind und wir danach handeln. Deshalb denke ich das Hoffnung gut ist.

Hoffnung kann Berge versetzen.

Hoffnung im Herzen (in der Seele) zu tragen, heißt auch mutig zu sein, Lebenskraft zu empfinden, Durchsetzungsvermögen zu haben, einen sicheren Eindruck zu vermitteln. Die eigene Glaubwürdigkeit ist damit sicherlich gewährleistet.

Dies zu erreichen, ist das Bestreben aller Menschen.

Uns wird vertraut, und das, was wir sagen, hat wieder Gewicht!

Menschen, die sich hoffnungsvoll verhalten, vermitteln in den meisten Fällen einen glaubwürdigen, moralischen und anständigen Eindruck!

Eine etwas andere Form ist das Sich-etwas-wünschen.

Obwohl bei "ich hoffe", also der Hoffnung, schon Wünsche dicht beieinander sind.

### **Einige Beispiele dazu:**

Ich wünsche mir, ist eine Aufforderung, der nicht unbedingt Folge geleistet werden muss, aber meistens werden uns, wenn es möglich ist, diese Wünsche erfüllt.

Wenn auch nicht immer gleich, dann sicherlich zu einem anderen Zeitpunkt.

"Ich wünsche mir", ist keine Forderung, der Folge geleistet werden muss, die somit nicht einklagbar ist.

"Ich wünsche mir" hat keinen Anspruch auf Verwirklichung.

"Ich wünsche mir" ist einfach eine Bitte. Bitte erfülle mir diesen Wunsch.

Ich bitte darum, dass du zu mir stehst.

**Ich bitte darum, dass du zu mir hältst, dass du mir vertraust, dass du dieses Vertrauen auch in mich setzt, und ich bitte deshalb darum, weil ich Vertrauen einfach brauche, um wiederum Hoffnung zu haben.**

Ich wünsche mir und bitte darum, dass du morgen zu unserer Verabredung kommst.

Ich wünsche mir, dass du das, was ich mir wünsche, erfüllen kannst.

So kann ich auch sagen: Ich bitte darum.

Einer Bitte in dieser Form wird nach Möglichkeit gern entsprochen.

Wenn diese Bitte erfüllt wird, kommt meistens ein "Danke".

Dieser Dank ist wiederum eine Anerkennung, so dass derjenige, der mir den Wunsch erfüllt, zugleich eines seiner Grundbedürfnisse erfüllt bekommt, nämlich das Bedürfnis nach Anerkennung.

Anerkennung und Liebe = Freude liegen dicht bei einander.

Leider sehen wir Menschen das heute noch nicht so.

Sie denken "Danke und Bitte" seien nur Anstandsformen.

Aber ich meine, eine Bitte erfüllt zu bekommen und ein "Danke" zurückzugeben bedeutet mehr.

Höflichkeit, Zuvorkommenheit, Aufmerksamkeit werden uns gedankt.

Es entsteht wieder Freude!

Somit bekommen auch wir auch unsere seelischen Grundbedürfnisse zum Teil erfüllt.

Geschieht dieses "Geben und Nehmen" ehrlich, gehen wir freundschaftlich miteinander um. Das ist anständig.

Wie viele Menschen sagen aus der Gewohnheit heraus "guten Morgen", ohne es ehrlich zu meinen.

### **Ich habe festgestellt:**

Beteilige ich mich nicht an den Oberflächlichkeiten, die schon manchmal sehr wehtun können, werde ich geächtet und man versucht es mir "heimzuzahlen".

In meiner Therapie habe ich gelernt, so zu sein, wie ich bin.

Deshalb stehe ich heute zu mir, so wie ich bin.

Deshalb bin ich auch nicht mehr so "pflegeleicht" wie früher.

Ich bin wieder wer und das ich zeige ich auch.

Ich bin vor mir glaubwürdig geworden.

Da andere Menschen genauso ein Gespür wie ich haben, werde ich jetzt wieder, weil ich zu mir stehe, geachtet.

### **Abschließend kann ich sagen:**

Je kleiner wir unsere Erwartungen halten, indem wir nur hoffen oder bitten beziehungsweise wünschen, desto kleiner sind auch unsere Enttäuschungen.

Somit sind wir für unsere Enttäuschungen mitverantwortlich.

Die kleinen Enttäuschungen können wir gut aushalten, und wir brauchen sie sogar, um auf der anderen Seite wieder Freude empfinden zu können.

*(Enttäuschungen können mutlos machen, aber auch Ansporn sein es besser, genauer und ehrlicher zu machen als bisher.*

*Wenn ich einsichtig bin, dass ich an meinen Enttäuschungen ein wenig selbst ändern kann, indem ich meine Erwartungshaltung überprüfe und nötigenfalls dahingehend verändere, dass es nur Wünsche werden, dann ist die Enttäuschung nächstes Mal kleiner.)*

Um also eine glückliche Beziehung zu führen, die sich auch positiv auf das eigene Leben auswirkt, sollten Sie ihren Partner nicht in Erwartungen versetzen, und Sie sollten sich nicht so verhalten, dass er ihre Hoffnungen oder Wünsche als Erwartung deuten könnte.

Wenn zu viele Erwartungen an den Partner ergehen, könnte es passieren, dass diese Beziehung beendet wird, bevor sie überhaupt richtig angefangen hat.

Oder sie wird nach Jahren des Leidens beendet!

Es kommt ein auf den Menschen selbst an, aber auch auf die Umstände, in denen man lebt, also die Umweltbedingungen.

Wieviel Geduld hat er?

Oder wie betriebsblind ist er?

Der Alltag, das Alltagsleben bringt die Wahrheit immer an den Tag!

Leider sehr oft mit vielen Schmerzen für allen Beteiligten.

Deshalb der Rat an Sie:

**Gehen Sie ehrlich mit sich und ihrem Partner um!**

Aber auch mit anderen Menschen ehrlich umzugehen, lohnt sich mit Sicherheit.

Machen Sie sich meinen Wahlspruch zu eigen:

**Ehrlichkeit und Qualität setzen sich auf Dauer durch!**

Aber nicht nur für das Miteinander ist das Geringhalten von Enttäuschungen sehr wichtig, sondern auch für sich selbst.

Wie schaffe ich es Aufgaben für mich selber erreichbar und leistbar zu machen, so dass ich sie auch tatsächlich schaffen kann?

Diese Überlegungen wären die beste Methode für mich, um Enttäuschungen gar nicht erst aufkommen zu lassen. Also indem ich mir gestellte Aufgaben so leistbar, so realistisch wie möglich mache, dass ich sie auf jeden Fall bewältigen kann.

Der Plan, die Zielsetzung muss mit der Realität übereinstimmen unter der Berücksichtigung, dass andere Menschen auch Rechte und Grundbedürfnisse haben. Inwieweit können mir die bisher beschriebenen Erkenntnisse helfen, mein Leben zu ändern, wenn ich suchtkrank geworden bin?

**Zuerst muss meine Suchtkrankheit/en zum Stillstand gebracht werden.**

**Dann befinde ich mich auf dem Wege der Genesung und nicht der Gesundung, denn von einer Krankheit kann man nur genesen, aber niemals davon gesunden.**

**Das gilt auch für jede Form der Suchtkrankheit.**

Wie wir gehört haben, spielen Erfahrungen und Erkenntnisse eine sehr wichtige Rolle, um ein Leben ändern zu können, aber auch Umwelteinflüsse und die Erziehung sind wichtige Faktoren, die jedes Leben beeinflussen.

Und genau hier kann ich ansetzen.

**Woraus besteht unsere Erziehung?**

- 1.) Aus einem ständigen Informationsfluss,
- 2.) aus drei sich ständig wiederholenden Kommandos:
  - dem Antreiber, Kommandos, die uns antreiben,
  - dem Bremser, Kommandos, die uns bremsen,
  - dem Erlauber, also Kommandos, die uns etwas erlauben.

Sind diese Kommandos in einem ausgewogenen Zustand in unserer Erziehung vorhanden, gelingt die Erziehung mit Sicherheit, weil das Kind die Kommandos als gerecht ansieht, aber auch noch genügend frei Handlungsmöglichkeiten hat, um sich frei und kreativ zu entwickeln.

Diese Kinder zahlen ihren Eltern ihre Erziehung nicht durch Protesthandlungen heim. Nein, diese Kinder sind den Eltern gegenüber dankbar. Deshalb gehen sie auch liebevoll mit ihnen um und versuchen das Beste aus ihrem Leben zu machen.

Protestiert ein Kind gegen seine Erziehung, liegen dem meistens eine oder mehrere Ungerechtigkeiten der Erzieher zu Grunde; also Verständigungsschwierigkeiten.

Das Kind fühlt sich nicht richtig verstanden und wehrt sich mit Verweigerung.

Also sollten Eltern darüber nachdenken, ob nicht eine Protesthandlung des Kindes auf einen Erziehungsfehler schließen lässt.

Oder sie sollten darüber nachdenken, wo Verständigungsschwierigkeiten vorlagen.

Oder darüber nachdenken, ob sie nicht falsch Rücksichtnahme genommen haben.

"Aus lauter Liebe meine ich es ja nur gut mit dir."

Wir sind aber eine Konsumgesellschaft und müssen aufpassen, dass unsere Kinder nicht nur zu Konsumenten werden.

Die falsche Aussage der Eltern spürt das Kind und wehrt sich eines Tages.

Unser Lebensziel ist, die Zufriedenheit doch noch zu erreichen.

Aber auch die innere Freiheit und Glaubwürdigkeit zu erreichen, ist ein Lebensziel.

**Wie aber können wir diese Freiheit und Zufriedenheit erreichen?**

Global können wir sagen, indem wir unsere körperlichen und seelisch-geistigen Grundbedürfnisse richtig erfüllen oder erfüllt bekommen.

Wenn ich mir allerdings Gedanken über meine persönliche Zufriedenheit mache, so muss ich zuerst herausfinden, welche meiner Grundbedürfnisse nicht richtig erfüllt wurden, so dass es nicht zu einer Suchterkrankung kommt.

Außerdem muss ich herausfinden, welche Bedürfnisse ich noch habe.

**Ich muss also unbedingt herausfinden:**

- wer ich bin,
- wie ich bin,
- was ich bin,
- welche Mittel und Möglichkeiten ich habe,
- wie ich mich richtig selbst verwirklichen kann oder wer mir dabei helfen kann.

Kommt es doch zu einer Suchtkrankheit, dann hat der Suchtkranke ein Problem und das ist seine Suchtkrankheit selbst, das ist er selbst mit seiner Hörigkeit.

Später kommen weitere Suchtkrankheiten als Probleme hinzu.

**Wer nicht richtig weiß, was er will, muss zuerst herausfinden:**

Was er nicht mehr will.

**Erst dann kann er sein Leben ändern.**

Außerdem muss er all seine realen Bedürfnisse aufspüren, sonst kann er sie auch nicht anstreben, und es kommt zu keiner Erfüllung.



Ich gehe jetzt einmal davon aus, dass der in diesem Beispiel genannte Suchtkranke schon so weit mit seinen Erkenntnissen ist, dass er sagt:

"Dieses Leben möchte ich nicht mehr so weiterführen".

Also ist sein vordergründiges Ziel ein neues, suchtmittelfreies Leben zu führen.

Bei einer Hörigkeit aber kann nicht suchtmittelfrei gelebt werden, sondern es kann nur erlernt werden, nicht mehr zu sehr über andere und durch andere zu leben und sich nicht mehr zu stark zu vernachlässigen.

**Mit anderen Worten, der Hörige muss herausfinden:**

**Sich die richtige Anerkennung und Liebe zu geben, die er braucht.**

Dann hat er gute Chancen, sich nicht mehr allzu viel zu vernachlässigen, sondern er kann durch sich Harmonie und Geborgenheit erreichen und zwar durch eine richtige Selbstverwirklichung.

Was kann er sonst noch tun, um sein bisheriges Leben zu ändern, und wie kann er diese Aufgabe für sich erfüllbar machen, so dass er ihr gerecht werden kann und es gar nicht erst zu weiteren großen Enttäuschungen kommt?

Nachdem er das Problem erkannt hat, sich dazu bekannt hat, so geht es nicht weiter, und ehrliche Hilfe von außen annehmen kann, ist es nun wichtig für ihn, den richtigen Weg zur Verwirklichung zu finden.

Also geht er auf die Suche nach dem Therapeuten, der ihm glaubwürdig erscheint.

Somit hat er auch das Gefühl, dieser Therapeut kann mir helfen.

Egal welchen Weg der Therapeut einschlägt, ich vertraue ihm und gehe diesen Weg einfach mal mit.

Wenn er also sein Leben ändern will, so kann er dieses parallel auf zwei Arten tun.

Zum einen durch veränderte Taten, das heißt, dass er auf Dinge verzichtet, von denen er genau weiß, dass sie ihm nicht guttun.

Er lässt sein Suchtmittel weg oder erlernt den richtigen Umgang damit.

Erster Schritt.

Der zweite wichtige Schritt ist die Veränderung seiner Zielsetzung.

Das stoffgebundene Suchtmittel nicht mehr zu bekommen, sollte nicht nur sein einziges Ziel sein, sondern die unbedingte Abstinenz, wenn das möglich ist, oder er lernt den richtigen Umgang damit.

So kann zum Beispiel ein "Fresser" nicht auf Nahrung verzichten.  
Er muss den richtigen Umgang mit Nahrungsmitteln erlernen.  
Er muss ganz neu lernen zu essen, sein Maß finden, das ihn zufrieden macht.  
Dies erreicht er durch neue Informationen, die seine Sichtweise verändern.  
Diese neuen Informationen wird er aber nur von außen, von unabhängigen Helfern  
oder Freunden annehmen.  
Ein Familienmitglied hat darin wenig Chancen.  
Weiterhin müssen diese neuen Informationen für ihn logisch, einfach und  
nachvollziehbar sein.

**Oder der Hörige muss lernen, mit sich richtiger umzugehen als bisher.**

**Durch andere brauchen wir Anerkennung und Liebe. Aber es kommt auf das  
richtige Maß an und darauf das wir uns nicht vernachlässigen.**

**Nur so können wir uns die richtige Anerkennung und Liebe, Harmonie und  
Geborgenheit geben, die wir brauchen.**

**Wenn man so will, ist manchmal eine teilweise oder völlige Umerziehung nötig.**

**Das Unterbewusstsein muss neu trainiert, geschult, also umerzogen werden.**

**Das geschieht aber nur über das Tagesbewusstsein und im Tagesbewusstsein  
durch das nicht suchtkrank gewordene Erwachsenen-Ich.**

*(Das Tagesbewusstsein ist der Bestimmer in uns Menschen und wird in drei Ich-  
Formen aufgeteilt: Kindheits-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich und das wird  
wissenschaftlich durch die TA - Transaktionsanalyse bestätigt, dass unsere Seele drei  
Persönlichkeiten, also drei Ich-Formen hat.*

*Die Transaktionsanalyse ist eine psychologische Theorie der menschlichen  
Persönlichkeitsstruktur.)*

Zu bedenken ist, dass unser etwas vernachlässigtes, nicht richtig geschultes  
Erwachsenen-Ich zuvor frei Hand bekommt.

Natürlich ist es am Anfang noch etwas unsicher.

Das heißt, es muss leider erst einmal die alten Fehler noch einmal mitmachen, bis es  
daraus gelernt hat, durch neue eigene Erkenntnisse, die alten Fehler nicht noch einmal  
zu machen. So nebenbei möchte ich erwähnen, dass jeder Mensch nach seinem  
eigenen Erwachsenen sein auf der Suche ist.

Das erklärt sicherlich auch manche Reaktionen des suchenden jungen Menschen.

Außerdem sucht jeder Mensch nach seiner Glaubwürdigkeit.

Einen sich im Suchtkrankenbereich und in der Seele auskennenden Therapeuten muss sich der Suchtkranke selber suchen.

Dazu sicherlich noch eine Gruppe, in die er mit seiner Persönlichkeit passt.

Der Therapeut und die Gruppe können nach einer Entgiftung sicherlich behilflich sein.

Das meiste muss aber jeder selber für sich tun.

Erkenntnisse in die Tat umzusetzen, ist Sache des Patienten.

### **Jeder Suchtkranke ist mit Sicherheit auch hörigkeitskrank!**

Erst hat er, so wie fast alle Menschen, höriges Verhalten.

Später, wenn er das richtige Maß für sich verloren hat, wird es zur selbstständigen Krankheit. Diese Krankheit wird leider als solche nicht erkannt, weil ein Suchtmittel (Alkohol, Drogen usw.) entweder überwiegt oder ein Suchtmittel nicht gefunden werden kann, derjenige noch zu jung ist oder wenn sein Verhalten nicht verstanden wird.

Sich Anerkennung und Liebe durch andere Menschen zu verschaffen, wobei sich derjenige immer mehr vernachlässigt, heißt Hörigkeit.

Die Hörigkeit beginnt leider oftmals schon etwa im achten Lebensjahr, also nur Freude über andere, durch andere Menschen oder eine Sache zu haben bedeutet Hörigkeit, weil jeder, der sich so verhält, sich selbst vernachlässigt.

Wer dieses Verhalten zeigt, verhält sich suchtkrank und wird im Laufe der Zeit immer schwächer. Er wird sich nicht mehr die richtige Liebe und Anerkennung geben können. Somit lebt er nach Jahren nur noch durch andere, über andere, eine Sache oder Suchtmittel. Das dabei sein Freudenkonto immer leerer wird fällt keinem auf.

Diesem Verhalten muss Einhalt geboten werden oder der Mensch stirbt sehr früh.

Er nimmt sich das Leben oder macht sich mit seinen Suchtmittel so kaputt, dass er zu früh stirbt.

### **Die Hörigkeitskrankheit ist die häufigste Suchtkrankheit der Welt.**

Warum ist das so?

Um das Beste aus unseren Leben machen zu können, müssen wir unsere Grundbedürfnisse zu unserer Zufriedenheit erfüllen.

Wir streben fast immer im Leben an Liebe, Freude und Anerkennung zu bekommen.

Wir wollen aber auch glaubwürdig und geachtet werden.

Dabei über- oder untertreiben wir, und unsere Persönlichkeitsvernachlässigung bemerken wir nicht richtig. **"Liebe macht blind."**

Wir deuten dieses Streben anders, nur nicht als Über- oder Untertreibungen und auch nicht als Verständigungsschwierigkeiten.

Viele negative Ersatzhandlungen müssen somit begangen werden, wozu auch Suchtmittel gehören und eingesetzt werden, damit man sich wieder ein wenig aushalten und ertragen kann.

**Nochmal:** Jeder Mensch in der Zivilisation ist irgendwie suchtkrank, er hat es latent in sich und dies bricht bei unserer jetzigen Erziehung als eigene Hörigkeit der Seele im Alter zwischen acht und zehn Jahren aus, ohne dass es richtig bemerkt wird.

Erst wenn die Symptome höherschwellig werden, wird um Hilfe gerufen.

Die Seele bringt es durch ihre Verständigungsschwierigkeiten von Geburt an mit.

Zum Ausbruch kommt die Suchtkrankheit zuerst unbemerkt zwischen dem achten und zehnten Lebensjahr und heißt Hörigkeit.

Das Kindheits-Ich im Tagesbewusstsein wird zuerst krank und übernimmt die Aufgaben und Fähigkeiten des Erwachsenen-Ichs. Das Eltern-Ich hilft ihm dabei.

Dadurch entsteht ein innerer Druck in uns, der förmlich nach Erleichterung über Ersatzhandlungen schreit. Deshalb sind negative Ersatzhandlungen die Folge.

Später wird auch das Eltern-Ich krank, weil es als falscher Berater dem Kindheits-Ich hilft.

*(Das Tagesbewusstsein ist wie erwähnt der Bestimmer in uns Menschen und wird in drei Ich-Formen aufgeteilt: Kindheits-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich.*

*Das wird wissenschaftlich durch die TA - Transaktionsanalyse bestätigt.)*

Diese Seelenhörigkeit kann über Jahrzehnte unbemerkt gelebt werden, bis es zu großen Veränderungen kommt und ein übertriebenes Suchtmittel wegen seiner Wirkungsweise zusätzlich hinzugenommen wird. Oder es bleibt nur bei der Hörigkeit, aber dieser Mensch wird nie innerlich zufrieden sein.

**So ist zuerst die Seele gestört, später der Körper.**

**So wird zuerst die Seele krank, später der Körper.**

Wenn etwas über einen kürzeren oder längeren Zeitraum über- oder untertrieben wird, bestehen große Chancen, davon krank zu werden, weil ein Zuviel immer ungesund ist. Allerdings werden sehr selten alle drei Ich-Formen im Tagesbewusstsein krank. Ist das doch einmal der Fall, muss der Patient zuerst in einer Klinik mit Medikamenten behandelt werden.

Die Seele verwirklicht sich über den jeweiligen Körper.

Die für alle Menschen gleichermaßen geltenden Grundbedürfnisse (im Dokument beschrieben) bieten die Möglichkeit, bei Übertreibungen über einen bestimmten menscheigenen Zeitraum davon krank zu werden.

So kann der eine Mensch nur Monate sich suchtkrank verhalten und wird dann krank.

Ein anderer verhält sich jahrzehntelang suchtkrank und wird erst dann krank.

So sind wir Menschen alle unterschiedlich. Jeder Mensch ist anders.

Jedes Suchtmittel ist anders. Der Gebrauch ist anders.

Die Verträglichkeit und Wirkung sind anders.

Jeder Mensch hat aber die gleichen Grundbedürfnisse.

Auch hängt es von der Eigenart des Grundbedürfnisses selbst ab.

So hängt es auch davon ab, welche jeweiligen Umstände und Möglichkeiten dem Menschen zur Verfügung stehen.

Wir werden in eine Welt hineingeboren, in der wir uns zurechtfinden müssen.

Eine Suchtkrankheit verstehen zu lernen, ist nicht schwer, nur die Komplexität, was alles berücksichtigt werden muss, macht es manchmal schwierig sich von der eigenen Suchtkrankheit zu trennen und ein neues Leben anzufangen.

Horst/Peter Pakert

1995/2007/25

## **Eine Ehe oder ein eheähnliches Verhältnis**

Aus einer Begegnung kann eine Freundschaft, Ehe oder Partnerschaft werden.

Kommt eine Suchtkrankheit hinzu, ändert sich alles.

Die möglichen Wege können sein:

Erster Weg:

**Liebe, ich mag dich, bis hin zur großen Liebe.**

Aus dieser Liebe kann eine Zweckgemeinschaft werden.

Danach kann es aus irgendwelchen Gründen zur Trennung kommen.

Zweiter Weg:

**Liebe – Heirat oder Partnerschaft und Freundschaft bis zum Tod.**

Dritter Weg:

**Liebe - Heirat oder auch nicht heiraten.**

Daraus kann eine Freundschaft werden.

Kommt aber eine **Suchtkrankheit** dazwischen wird daraus eine Zweckgemeinschaft.

So kann es zur Scheidung - Trennung kommen.

Vierter Weg:

**Liebe – Heirat – Partnerschaft oder auch nicht.**

Eine Freundschaft kann daraus werden.

Es kann sich aber auch eine **Suchtkrankheit** daraus ergeben.

Aus Freundschaft wird eine Zweckgemeinschaft.

Abneigung, bis hin zur Verzweiflung, entsteht beim Partner.

Die Einsicht, selbst als Angehöriger nicht mehr weiter helfen zu können, ist da und sehr grausam. Die Kräfte und Möglichkeiten - selber zu helfen - sind erschöpft.

**Was bei allen anderen Krankheiten hilft:**

**Liebe, Güte, Nähe, Wärme, Schützen, Decken versagt - auf Dauer- bei einer Suchtkrankheit.**

Hilfe von außen, durch eine richtige Therapie, sogar für beide, ist erforderlich geworden. Wird Hilfe angenommen kann der Genesungsweg, das Vertrauen wiederhergestellt werden.

Daraus wird, wieder erst einmal, eine Zweckgemeinschaft.

Ist das Vertrauen wiederhergestellt, kann daraus wieder eine Freundschaft werden.

**Liebe und Vertrauen, bis zum Tod beider, ist jetzt ermöglicht worden.**

Bei einem **Rückfall** zeigt sich erneut: Das Vertrauen ist wieder dahin.

Alles fängt von vorne bei der Suchtkrankheit an. Eine Therapie ist wieder erforderlich.

Eine Zweckgemeinschaft ist wieder entstanden, bis das Vertrauen wieder da ist.

Eine erneute Freundschaft ist möglich.

Liebe und Vertrauen, bis zum Tod für beide, ist jetzt ermöglicht worden.

**Darf man einem abstinent lebenden, ehemals Suchtkranken vertrauen?**

**Eindeutig "Ja".**

## **Jeder Mensch, der vernünftig vorlebt, verdient unser Vertrauen!**

Häufiger als bekannt heiraten Geschiedene ihren Partner von früher noch einmal.

Auch kommt es sehr häufig vor, dass durch Trennung von ihrem suchtkranken Partner, ihre Jugendliebe entdeckt und geheiratet wird.

Oder Angehörige suchen sich einen erneuten Suchtkranken als Partner aus.

## **Der Nachteil, durch falsche Anstrengungen?**

Jeder Suchtkranke, der seine Krankheit zum Stillstand gebracht hat, freut sich über jeden gewonnenen Tag, über jede Woche, über jeden Monat und über jedes gewonnene Jahr.

Wird ein Suchtkranker durch sich selbst oder in einer Gruppe oder mit Hilfe eines Therapeuten zum abstinenten Leben gebracht, lebt derjenige einige Zeit abstinent von seinem Suchtmittel (Suchtmitteln), wird er danach wieder rückfällig, ist das Vertrauen der Angehörigen wieder vorbei. Wie so oft vorher schon.

Lange Zeit übt der Suchtkranke abstinent zu sein. Tage, Wochen, Monate oder Jahre.

Leider hat für ihn, in Bezug auf das Vertrauen der Angehörigen, einen großen Nachteil.

**Viele Suchtkranke sind stolz auf sich**, tageweise, wochenweise abstinent zu leben.

## **Stolz ist Hochmut, und Hochmut kommt vor dem Fall.**

Hoffnung entsteht bei den Angehörigen. Jetzt schaffe ich es, jetzt schafft er es.

Nachdem er wieder rückfällig wurde, ist die Enttäuschung noch einmal größer geworden. Somit ist es ein Nachteil für den Suchtkranken, längere Zeit für das abstinent sein zu kämpfen.

Ein Beispiel als Rechenaufgabe:

Lebt der Suchtkranke drei Wochen abstinent, wird er danach wieder rückfällig, dann hat er seinen Angehörigen insofern geschult, dass er nächstes Mal mindestens vier bis fünf Wochen vorleben muss, ehe Vertrauen - Hoffnung wieder da ist.

Die Zeit des abstinenten Vorlebens wird anfangs länger, weil das Misstrauen der Angehörigen immer größer wird.

Später, bei fortschreitender Krankheit, geht dem Suchtkranken die Kraft aus, und er schafft nur noch Stunden oder Tage abstinent zu sein. Es ist somit kein großer Vorteil für alle Beteiligten, sich falsch anzustrengen abstinent zu leben.

Schon gar nicht mit einer kämpferischen Vorgehensweise ohne Therapie und ohne fremde Hilfe.

***(Merke: Wer eine Suchkrankheit bekämpft wird Verlierer werden.***

***Kämpferische Denk- und Handlungsweisen sind immer Kraftvergeudung.***

***Wer kämpft, kämpft hauptsächlich gegen sich in seiner Gesamtheit als sein größter Feind. Wer sich durch sein Leben kämpft verliert.***

***Wer sich anstrengt, sein Bestes gibt, wird Gewinner werden.)***

Für einen Menschen, der noch nicht suchtkrank geworden ist, lohnen sich längere abstinenten Zeiträume auf jeden Fall.

**Testvorschlag:** Jeder Mensch, der sein Suchtmittel - wegen seiner Wirkungsweise einsetzt -, sollte sich zeitlich testen, ob er noch der Bestimmer über das Suchtmittel ist, oder das Suchtmittel schon über sein Denken und Handeln bestimmt.

Wer sich vornimmt - zehn bis vierzehn Tage - auf sein Suchtmittel zu verzichten, nach drei bis fünf Tagen sein Denken - fast ständig - bei seinem Suchtmittel ist, derjenige sollte sich schnellstens beraten lassen.

Eine Gefährdung, suchtkrank zu werden, liegt mit Sicherheit vor.

Richtige Hilfe gibt es nur von außen, durch fremde Menschen, die sich nicht zum Angehörigen machen lassen.

Eine freundschaftliche Beziehung kann trotzdem zum Therapeuten entstehen.

Ein wenig Sympathie - für den Therapeuten - ist sogar erforderlich.

Werden Mauern gegen den Therapeuten errichtet, ist meistens keine richtige Persönlichkeitsarbeit möglich.

Sehr wenig nur können Angehörige helfen. Sie haben meistens schon zuviel gemacht und dann auch noch, in Bezug auf die Suchtkrankheit, das Falsche.

Wenn Angehörige eine Suchtkrankheit bemerken oder sie den Verdacht haben, sollten sie Fachleute fragen und danach mit ihrem Betroffenen sprechen.

So sparen sie Zeit, Kraft, Nerven und sie sind sich gewiss, das Richtige für beide getan zu haben. Sie kürzen dadurch ihr Leid und das Leid des Betroffenen erheblich ab.

**Richtig helfen bei einer Suchtkrankheit können nur Außenstehende, die etwas von der Seele und von Suchtkranken verstehen, die nicht zu Angehörigen gemacht werden können.**



Horst/Peter Pakert **Selbsterstörungskräfte habe ich**

**in Selbstheilungskräfte verwandelt** 1996/2007/25

Neigungen sind dafür verantwortlich, ob jemand suchtkrank wird oder nicht.

Ich habe die Neigung zum Übertreiben, so dass **die Sucht - zur Krankheit** wurde.

Kaum ein Mensch hat sich so vernachlässigt wie ich, der es so exzessiv betrieben hat wie ich.

An einer Suchterkrankung, egal welche, ist kein Mensch schuldig!

Gegen die Neigung zu können wir uns noch nicht rechtzeitig wehren, weil sie noch nicht rechtzeitig zu erkennen ist.

Wenn sie erkannt wird, ist es zu spät.

**Ich hatte keine Chance nicht krank zu werden!**

Habe ich eine Suchtkrankheit, bin ich unfrei.

**Was macht mich unfrei?**

Verständigungsschwierigkeiten und die Suchtkrankheit selbst!

**Warum wurde ich Suchtkrank?**

**Warum gerade ich?**

**Warum gerade mein Partner, mein Kind, mein Freund?**

Alle, die suchtkrank geworden sind, suchen nach Antworten.

Alle Angehörigen von Suchtkranken suchen nach Antworten.

Meine Antworten dazu, könnten jetzt auch Ihre Antworten sein.

1.) Alle, so wie ich, hatten einen Fehlbedarf der seelisch-geistigen Grundbedürfnisse.

Die Folge war, dass unsere Seele, das Gemüt war gestört.

2.) Der Körper reagierte mit Störungen, er war somit auch gestört.

3.) Der Fehlbedarf hielt an, die körperlichen Grundbedürfnisse wurden weiterhin vernachlässigt.

Die Seele, das Gemüt wurde krank.

4.) Der Körper wurde krank. Unnötige Krankenhausaufenthalte waren die Folge, oder unnötige Krankheiten und Schmerzen waren da.

5.) Als Ursache aller Suchtkrankheiten hatten wir nicht begriffen einen wirklichen Fehlbedarf der Bedürfnisse zu haben.

Oder wir fanden keine Möglichkeit, diesen Fehlbedarf auszugleichen.

6.) In uns wurde der Druck sehr groß, so dass wir uns helfen, uns Erleichterung verschaffen mussten.

7.) Viele Ersatzhandlungen wurden nötig. Diese vielen Ersatzhandlungen schädigten uns weiter, ohne dass wir es richtig bemerkten.

Unsere anfangs kleinen Schwachstellen wurden im Laufe der Zeit immer größer, bis wir nur noch schwach waren.

Die einzige Stärke, die wir hatten, war der sinnlose, mörderische Kampf gegen uns selbst. Selbstverständlich kämpften wir, mit Scheuklappen behaftet, auch gegen andere und alles, was uns an unserer scheinbaren Zufriedenheit hinderte.

8.) Das Suchtmittel selbst wurde uns zum Verhängnis. Es ließ uns, die ihre Krankheit zum Stillstand brachten, anhalten oder wir wurden dadurch selbst gestoppt, sodass wir alles weitere neu überdenken konnten und mussten.

Hilfe von außen, die sich auch als Druck oder Zwang äußerte, nahmen wir an und konnten, auch dadurch, von unserer Krankheit genesen.

**Auszug:** Auf den folgenden Seiten werden Informationen veröffentlicht, die - richtig angewendet - jedem Menschen helfen können ein besseres und gerechteres Leben - in eigener Verantwortlichkeit - führen zu können, als er es bisher geführt hat.

Suchtkrank habe ich mich, so wie ich erkennen durfte, mein ganzes Leben verhalten.

Im Alter von 39 Jahren durfte ich "Stopp" sagen, anhalten, ein neues Leben beginnen.

Meine Alkoholkrankheit brachte ich zum Stillstand.

**Meine Ersterkrankung, nicht richtig mit mir und anderen umzugehen zu können, wurde mir bewusst.**

Noch bin ich dabei mich zu ändern, umzudenken, anders zu handeln.

Für mich in meiner Therapie war es entscheidend, dass mir mein Therapeut Peter den Spiegel vorhielt. Ich hörte der Spiegel spiegelt alles seitenverkehrt wieder, also musste alles noch so besprochen werden, dass es mir sympathisch wurde, ich mich so annehmen konnte, wie ich wirklich war.

Mein Spiegelbild war mir sympathisch. Meine Photographie war es nicht.

Ich hörte von dem Polaritätsgesetz, dass Gegensätze immer vorhanden sind.

**So interessierte ich mich sehr dafür, wie ich früher war und hörte die richtigen Gegensätze, wie ich werden wollte.**

**Ich war früher:**

**Negative Eigenschaften,  
die ich mir abgewöhnen werde.**

lügnerisch

unehrlich

aggressiv

rechthaberisch

arbeitsscheu

unmoralisch

gleichgültig

unzuverlässig

maßlos

kleinlich

verschwenderisch

taktlos

egoistisch

selbstsüchtig

eigensüchtig

untreu

Aversionen (Abneigung aus  
Vorurteilen)

nicht gläubig

zweiflerisch

verantwortungslos

misstrauisch

eifersüchtig

**Ich will so werden:**

**Positive Eigenschaften,  
die ich mir abgewöhnen werde.**

wahrhaftig, ehrlich

ehrlich

duldsamer

einsichtiger

arbeitsam, fleißiger

Recht und Anstand,

moralisch aus meiner neuen Sicht

und neuen Werten

anteilnehmend

zuverlässiger

genügsamer

großzügiger

sparsamer

rücksichtnehmender

nicht süchtig - nicht krank

eigennützig, aber großzügig

nicht süchtig - nicht krank

treu

toleranter und keine Vorurteile,  
aber eine feste neue Meinung

ich glaube, was ich sehe,

oder noch nicht verstehe

die Gewissheit suchen

verantwortungsbewusst und

eigenverantwortlich

Vertrauen suchen, vorsichtiger

und wachsamer sein

Vertrauen suchen

grübeln	positives Denken, richtiges Denken
Unzufriedenheit	Zufriedenheit anstreben
Geiz	Opferbereitschaft
Großspurigkeit	Bescheidenheit
Angst, übertrieben	Angst, normal
Verzweiflung	Gelassenheit
Mutlosigkeit	Hoffnung
Trunkenheit	Nüchternheit
Schuldgefühl	Reue - Einsichten, <u>Demut</u>
Haltlosigkeit	Disziplin
Egoismus - ungesund	Eigennützigkeit
Hoffnungslosigkeit	Hoffnung
Aufgeregtheit	Gelassenheit
Unpünktlichkeit	Pünktlichkeit
Unordentlichkeit	Ordentlichkeit
Trägheit	fleißig
Verschlagenheit	Offenheit - Ehrlichkeit
Falschheit	Ehrlichkeit
Verkommenheit	Sauberkeit
Boshaftigkeit	Freundlichkeit
Arroganz	Zurückhaltung
Leichtsinnigkeit	Sparsamkeit

**Das Wissen darum, die meisten negativen Eigenschaften früher ausgeübt zu haben, lässt mich auch heute noch erröten.**

Einige Fragen und Antworten, die ich in meiner Therapie bekam.

Um meine Suchtkrankheit/en zum Stillstand bringen zu können, bedurfte es bei mir vieler Antworten zu meinen Fragen.

**Was hilft einem Suchtkranken, abstinent zu leben, fragte ich.**

**Was ist notwendig, um ein abstinentes Leben anzufangen und durchzuhalten?**

Es sind einige von vielen Fragen auf die ich mir logisch erscheinende Antworten bekam.

Wir besprachen, was bei einem Suchtkranken vorhanden sein muss, was jeder Suchtkranke in etwa an Merkmalen oder Belastungen mitbringt und welche Sicherheiten eingebaut und beachtet werden müssen.

**Eine Aufzählung, so wie ich es mir aufgeschrieben habe, folgt jetzt:**

- Ein gewisser Druck von außen und innen muss vorhanden sein, der unterschiedlich gedeutet und empfunden wird, aber ausreicht, den ersten Schritt zu tun.
- Jeder muss seine Gruppe finden, die das gleiche Ziel des abstinenten Lebens hat.
- Jeder muss bereit sein, die Hilfe der Selbsthilfegruppe oder der Einzelperson anzunehmen.
- Jeder muss sich für das Leben wollen entschließen.

**Die 6 Einsichten müssen ehrlich, aufrichtig für sich selbst bejaht werden und eingehalten werden.**

1.) So geht es nicht weiter.

2.) Ich schaffe es nicht alleine.

3.) Ich lasse mir helfen.

*(Zwischen diesen Einsichten können Jahre oder Jahrzehnte liegen.)*

4.) Ich bin suchtkrank, je nach Suchtmittel als Übertreibungsart.

Eine Untertreibung ist auch eine Übertreibung, weil zu viel zu wenig gemacht oder eingeführt wird.

5.) Ich glaube, dass ich mit dem Suchtmittel nicht kontrolliert umgehen kann.

Wenn das so ist, hat das Folgen.

6.) Ich muss mein Verhalten ändern, mein Leben anders gestalten, wenn ich **suchtkrankheitsfrei** leben und zufrieden werden will.

"Suchtmittelfrei zu leben ist nicht möglich!"

*(Von einigen Suchtmitteln lebe ich abstinent zum Beispiel Alkohol, Drogen, das suchtkranke Spielen - Zocken.*

*Mit einigen Suchtmitteln, die mich früher krank gemacht haben, lernte ich den richtigen Umgang, die richtige Dosierung. Somit befinde ich mich weiterhin mit kleinen Schritten auf meinem Weg der Genesung und der Stabilität.*

*Gelernt habe ich einige der Suchtmittel zu reduzieren, so dass ich sie in meinem Sinne vernünftig und gesund kontrollieren kann.*

*Das heißt auch, dass ich mit ihnen umgehen muss, weil ich sie zum täglichen Leben brauche. So habe ich zum Beispiel das übertriebene, krankhafte Arbeiten verändert in normales Arbeiten, das Fressen umgewandelt in normales Essen und zwar so wie es für mich vernünftig ist.)*

- Jeder Suchtkranke sollte verstanden haben, dass er von seinem Suchtmittel krank geworden ist, wenn nicht, kann er sich die Einsichten mit anderen erarbeiten.
- Sicherheiten müssen erarbeitet und eingehalten werden.

### **Mögliche Sicherheiten für den Patienten und Angehörigen:**

- Das Wissen um die Suchtkrankheit - Abhängigkeitserkrankung.

Ursachen einer jeden Suchtkrankheit kennenlernen.

Entstehungsbedingungen der Suchtkrankheit sich aneignen.

- Das Wissen erwerben, was hinderte mich daran, dauerhaft abstinent zu leben.

Das Wissen erwerben, warum konnte ich meine körperlichen und seelischen Bedürfnisse nicht richtig befriedigen.

- Regelmäßige Gruppenbesuche, mich mit den Spielregeln der Gruppe identifizieren, mich wohl fühlen und mich ehrlich überprüfen lassen.

- Wenn nötig, einen neuen Freundeskreis suchen oder einen neuen aufbauen.

- Alle Angewohnheiten, die mich wieder zum Suchtmittel verleitet haben, ablegen.

- Verwandte, Bekannte, Freunde über meine Abhängigkeit oder Krankheit aufklären zum Beispiel:

"Wenn du mein Freund bleiben willst, biete mir kein Suchtmittel an, schütte mir auch nichts ins Glas, wenn ich mal rausgehe", oder "Hilf mir abstinent zu bleiben."

- Engste Mitarbeiter selbst informieren.

- Selbstkontrolle erarbeiten, so dass ich jederzeit weiß, ob ich in Gefahr bin.

- Meine Einfuhr auf abhängig machende Mittel kontrollieren, zum Beispiel Spirituosen, Medikamente, Speisen und sonstige Getränke.

- Orte und Stätten am Anfang meiden, an denen ich, allein oder mit Freunden, meinen Suchtmittelkonsum ausgeübt habe.

- Einen Zeitplan erstellen über meinen Tagesablauf, Wochenablauf, Monatsablauf, Jahresablauf; zum Beispiel Geburtstage, vorhersehbare Feiern eintragen.

Es macht mich sicherer und glaubwürdiger.

- Gewissenhaft, ordentlich, sauber und pünktlich mit mir und anderen umgehen, sowie verantwortungsbewusst, jederzeit und an jedem Ort und überall handeln.

Dadurch werde ich vertrauenswürdig.

- Schloddrigkeit, Schluren, Faulheit und andere negative Dinge führen unweigerlich zum Rückfall.

Selbstdisziplin hat jeder Mensch.

Einen Mangel an Kompromissbereitschaft nennt jeder Suchtkranke sein Eigentum.

Dieser Mangel kann mit einer neuen Wertschätzung beseitigt werden.

- Die Bestandsaufnahme der Vergangenheit weiterverfolgen.

Durch neues Wissen wird die Vergangenheit aufgearbeitet.

- Große Probleme einzeln und nacheinander angehen, kleine Probleme versuchen, sofort anzusprechen oder zu erledigen. Eine Anhäufung vieler kleiner Probleme kann das Fass zum Überlaufen bringen = **Rückfallgefahr**.

- Kontaktpflege zu Freunden oder sich neue Freunde schaffen.

- Wichtige Telefonnummern stets bei mir tragen. In der Zeit, wenn es mir gut geht, diese Kontakte pflegen. Damit ich in der Zeit, wenn es mir mal schlecht geht, diese Sicherheiten für mich gebrauchen kann.

Die wichtigen Telefonnummern im ersten Halbjahr öfter wählen, das heißt üben, damit im Ernstfall keine Hemmungen aufgebaut werden.

In meiner Selbsthilfegruppe und in der Therapie durfte ich erfahren, dass ein Rückfall durch Angehörige verhindert werden kann, wenn sie sich aufmerksam und bewusst anders verhalten als früher.

Der Suchtkranke schult den Angehörigen, und das nicht immer zum Vorteil aller Beteiligten. Deshalb sollte der Angehörige auch hinzulernen.

**Richtige Handlungen der Angehörigen sind auch Sicherheiten für den abstinent lebenden Patienten:**

1.) Machen Sie keine Vorschläge mehr, wie er dies oder das tun soll.

Sie entmündigen damit nur den Patienten.

Lassen Sie ihn fragen, wenn er Hilfe braucht oder nicht mehr weiterweiß.

2.) Machen Sie ihm keine Vorwürfe mehr.

Sie verstärken nur noch die Schuldgefühle, unter denen der Patient schon genug leidet.

3.) Sprechen Sie von sich selbst, wenn Sie sich meinen

und nicht von "**man**", "**wir**" oder "**uns**".

Zeigen sie Selbstbewusstsein, auch wenn es noch nicht richtig vorhanden ist.

Es wird sich durch dieses Verhalten ergeben.

*(**Ich** habe gelernt von mir zu sprechen, dann sage **ich** auch "**ich**", wenn **ich** mich meine, denn **ich** bin für das, was mich verlässt verantwortlich.*

*Ein rundes, ausgewogenes und lebenswertes Leben strebe **ich** an.*

*Damit **ich** mich ausgewogen, richtig leben kann, muss **ich** mich richtig kennen.*

**"Ich" lerne mich endlich richtig kennen.**

*Jeder Mensch hat in unserer Selbsthilfegruppe und in der Therapie gelernt, dass er, wenn er sich meint, in der **Ich-Form** zu sich sprechen muss, weil sonst sein eigenes Unterbewusstsein sich nicht angesprochen fühlt.*

*Da der Mensch sich nicht belügen kann, ist jede **die-, wir-, man-Form** für das Unterbewusstsein fremd.*

*Da **ich** der Schreiber, da **ich** der Beauftragte, da **ich** der Weitergebende, da **ich** der Verantwortliche bin, taucht für viele Menschen mit einer anderen Schulung das Wort "**Ich**" zu viel oder an falscher Stelle auf.*

*Zum Schutz für andere Menschen und mich selbst ist die **Ich-Form** richtig.*

*Da ich weiter begründen kann, spreche ich von mir, heißt es "**Ich**".*

*Denn **ich** bin für das was mich verlässt verantwortlich.*

*So hat jeder Leser einen Ansprechpartner, einen Verantwortlichen, den er verantwortlich machen kann.*

*In der **Ich-Form** von sich zu sprechen, dann bin **ich** der Verantwortliche.*

*Erfolge heftet sich jeder Mensch gerne auf sein **Ich**.*

***Ich** bin für die Erfolge anderer nicht verantwortlich, deshalb gebührt ihnen der Dank, die Anerkennung.*

*Wenn **ich** mit meinen Aussagen anderen geholfen habe, habe **ich** zuerst mir geholfen, wenn meine Aussagen richtig waren.*

**Für die Richtigkeit meiner Handlungen bin **ich** verantwortlich.**

*Wenn jemand "**wir**", "**man**", "**uns**" sagt, dann verhält er sich wie ein Richter mit einem großen Spielraum der Deutungsmöglichkeiten, der Auslegungen.*



Wenn jemand **wir** sagt, ist er nicht zu packen.

Wenn **ich** ihn packen will, frage **ich**: "Wen meinst du denn".

Ein Arzt hat sich aus eigenen Ängsten antrainiert: "**Wie geht's uns denn?**"

Wer von "**wir**", "**man**" und "**uns**" spricht hat Angst.

Er will nicht allein sein, zu zweit lebt es sich leichter.

Mit dieser umgangssprachlichen Aussage kann **ich** viel leichter in einen dunklen Keller gehen, weil **ich** nicht mehr allein bin.

Bei vielen Menschen ist das Wort "**Ich**" zuviel oder an falscher Stelle eingesetzt.

Zum Schutz für andere Menschen und mich selbst ist die **Ich-Form** richtig.

Wenn "**ich**" mich meine, spreche "**ich**" in der **Ich-Form**, damit keine Zweideutigkeiten vermutbar sind.

**Ich** habe nicht nur das Recht, sondern auch die Pflicht, wenn "**ich**" mich meine, das deutlich zu machen, damit "**ich**" bei meinem Wort genommen werde.

**Damit übernehme "ich" die Verantwortung für mich.**

Damit verhindere **ich**, dass **ich** mich vor anderen verstecken kann oder mich aus der Verantwortung schleichen kann, so wie es im deutschen Sprachgebrauch - feststehendes Gesetz - üblich ist.

In der Erziehung heißt es schon: "Nur der Esel nennt sich zuerst".

Entweder spricht der Esel über sich, oder **ich** spreche über mich und übernehme die Verantwortung, so dass mir kein Hintertürchen offenbleibt.

**In der Selbsthilfegruppe sagte ein Freund:**

Wenn **DU** ohne Suchtkrankheiten leben willst, musst **DU** die krankmachenden Suchtmittel weglassen.

Wenn **DU** in Frieden leben willst, musst **DU** neue Informationen zulassen.

Wenn **DU** deine Schulden begleichen willst, musst **DU** dir Hilfe suchen usw.

Wenn **DU** heiraten willst, musst **DU** kompromissfähig werden.

**Wen meinst du damit, fragte Peter, unser Gruppenleiter.**

**Sprich von dir, also sollte es dann heißen:**

Wenn **ich** ohne Suchtkrankheiten leben will, musst **ich** die krankmachenden Suchtmittel weglassen.

Wenn **ich** in Frieden leben will, musst **ich** neue Informationen zulassen.

Wenn **ich** meine Schulden begleichen will, musst **ich** mir Hilfe suchen usw.

Wenn **ich** heiraten will, musst **ich** kompromissfähig werden.

**Erkenntnisse:** Ich muss anderen Menschen nicht sagen, wo es lang geht.

Also spreche **ich** von mir, daran können sich andere eventuell orientieren, das heißt, sie können sich Informationen raussuchen, die sie gebrauchen können.

Das Ganze nennt man Selbstdarstellung und hat mit Bevormundung nichts zu tun.

**Ich streiche folgende Redensarten bei mir:**

1.) "**Du musst**", ist eine Bevormundung.

Angebot für mich: "**Du kannst, wenn du willst**".

2.) **Wir, uns, du, ihr, euch**, wenn **ich** mich doch meine.

**Ich** spreche nur noch in der **Ich-Form**, wenn "**ich**" mich meine.

3.) **Ich** vermeide ab sofort spontane Aussagen oder Handlungen, weil **ich** die Handlungen meistens später bereue.

Dann bin **ich** hilflos, wenn mir nur Unüberlegtheit, Überreaktion und Handlungsweisen aus meiner Vergangenheit, damit nachgewiesen werden.

**Ich** sage in jeden Fall sofort **Stopp**, bei Fragen oder Handlungsweisen, die von mir gewünscht oder gefordert werden und gestatte mir die Zeit, die **ich** unbedingt brauche, um mir die richtigen Informationen, für eine Antwort oder Handlungen zu besorgen.

**Unser Gruppenleiter Peter gab mir noch folgenden Tipp:**

Dazu habe ich eine Meinung, aber ich weiß nicht ob die richtig ist.

Wenn ich mich so äußere, mache ich das in der richtigen Stärke und Schwäche.

Solche Äußerungen sind in Moment gesund für mich, weil ich dadurch die Überlegungen und Meinungen anderer Menschen zulasse.

Ich kann so sämtliche Ungezogenheiten, die ich im Kopf habe prüfen, indem ich mich in Frage stelle. Zweifel kommen auf, die mich prüfen lassen.

**Wer prüft, heiratet nicht so schnell.)**

4.) Hören Sie auf vor Angehörigen, Freunden oder Arbeitgebern die Krankheit zu vertuschen, zu verheimlichen.

5.) Sprechen Sie offen über die Krankheit ihres Partners, wenn Sie gefragt werden.

Beachten Sie dabei das Recht ihres Partners, dass er zuerst selbst über seine Krankheit sprechen darf.

5.) **Lügen Sie nicht mehr für den Patienten.**

6.) Nehmen Sie dem Suchtkranken keine Verantwortung mehr ab, wenn sie ihm gehört

7.) Zeigen Sie ganz deutlich, dass Sie an der Grenze ihrer Belastbarkeit sind.

8.) Beseitigen Sie von ihm keine Reserven oder Leergut (Alkohol, Tabletten usw.).

Es sind seine Pflichten.

9.) Spionieren Sie nicht mehr hinter ihm her. Sie vergeuden nur ihre Kräfte.

Suchen Sie nicht nach seinen Verstecken. Dadurch leben Sie ruhiger.

10.) Erledigen Sie keine Wege für den Patienten, die er selbst erledigen muss.

11.) Nehmen Sie seine Suchtkranken-Alibis nicht mehr ernst.

Das Lügen und Betrügen gehört zum Krankheitsbild des Suchtkranken.

Er wird nach und nach ehrlicher.

11.) Reden Sie nicht mehr gegen ihn an.

Keine Diskussionen im angetrunkenen, betrunkenen oder sonstigen Rauschzustand!

13.) Verweigern sie intime Beziehungen, solange er sich für das Suchtmittel entschieden hat, sonst wäre es eine Dreierbeziehung, nämlich die Liebe zum Suchtmittel, die Liebe zu einem Partner und die Liebe zu sich selbst.

Verständlicher ist es, wenn Sie sich vorstellen, Ihr Partner bringt sein Suchtmittel als seine Geliebte mit. Eine Dreierbeziehung kann nicht in Ihrem Sinne sein.

Liebe, Euphorie und Panik, zwanghaftes Wiederholen, den Alkohol oder ein anderes Suchtmittel (zum Beispiel Drogen, übermäßiges Sammeln - Sammelleidenschaft - die Leiden schafft, Arbeiten, Spielen-Zocken, Sport, Fußball) mehr lieben, als den Partner. Zweimal gleichzeitig lieben geht nicht. Es entsteht Eifersucht, eine Dreierbeziehung.

**Eine normale Beziehungssucht:**

**Die Liebe nimmt ab. Eifersucht wird dominant.**

**Die Liebe zum Suchtmittel wird stärker.**

**Liebe ist von den Empfindungen positiv. Liebe ist deswegen auch negativ!**

13.) Fordern Sie keine Versprechen, solange er suchtkrank ist.

Er wird sie nicht einhalten können, weil die Krankheit stärker ist.

14.) Vermeiden Sie von Geld zu reden, das er sinnlos ausgibt.

Er weiß es selbst, und Sie verstärken dadurch seine Schuldgefühle, dadurch wird er nur besser im Lügen, denn er muss sich immer etwas Neues einfallen lassen.

- Achten Sie selbst auf ihre Finanzen. Schützen Sie sich, sichern Sie sich ab!  
Begleichen Sie nicht allein seine Schulden. Suchen Sie gemeinsam eine Lösung.
- 15.) Sprechen Sie keinen leeren Drohungen aus, die Sie nicht einhalten können.  
Sondern teilen Sie ihm nur mit, was Sie auch einhalten können.  
Sie werden nur noch unglaubwürdiger, wozu Sie schon gemacht wurden.  
Sagen Sie nur das, was Sie sich leisten können.
- 16.) Trinken Sie z.B. keinen Alkohol mit ihm, damit er weniger zu trinken hat.
- 17.) Bestehen Sie darauf, dass er sich beraten lässt und Hilfe von außen zulässt.
- 18.) Machen sie Druck. Sie können einem Suchtkranken nur zur Seite stehen, aber nicht wirklich helfen, so dass er seinen Suchtkrankenskreislauf verlassen kann.
- 19.) Erhöhen Sie mit allen Mitteln den Druck.
- 20.) Sehen Sie zu, dass die negativen Erfahrungen in Umgang mit seinem Suchtmittel so schnell wie möglich zunehmen.
- 21.) Sind Sie nur sein Gesprächspartner, bei dem er sich ein wenig erleichtern kann.
- 22.) Einem Suchtkranken das Suchtmittel zu verbieten ist aussichtslos.  
Die Krankheit ist stärker als die Liebe zu ihnen.
- Einem Suchtkranken das Suchtmittel zu verbieten ist das gleiche, wie einem Tuberkulosekranken zu sagen: "Nun huste mal nicht mehr".**
- Deshalb hilft bei einer Suchtkrankheit auch kein Verbot.**
- Deshalb hilft bei einer Suchtkrankheit nur das Verstehen!**
- 22.) Helfen Sie dadurch, dass Sie diese Richtlinien, trotz der eigenen Angst, etwas falsch zu machen, einhalten.
- 23.) Helfen Sie dadurch, indem sie sich beraten lassen.
- 24.) Suchen Sie für sich Hilfe.  
Angehörige brauchen richtige Informationen, damit sie richtig helfen können.
- 25.) Hilft alles nicht, will oder kann Ihr Partner nicht, müssen Sie sich entscheiden.  
Auch Sie haben das Recht frei zu leben.  
Sprechen Sie aber vorher unbedingt mit einem Amtsarzt oder einem Therapiezentrum.
- 26.) Sie müssen sich entscheiden mit ihm oder ohne ihn zu leben.
- 27.) Lassen Sie sich nicht länger hilflos, demütigend und unglaubwürdig machen.  
Angehörige können somit auch etwas tun, mithelfen sich richtig zu verhalten.

Geben Sie die Verantwortung an den Patienten zurück und Ihre Hilflosigkeit wird weniger.

Wenn ich bei meiner Beschreibung von "er" gesprochen habe, ist "er" der Patient, also auch "sie" als Partnerin gemeint. Er, der Partner, kann somit auch eine Partnerin sein.

### **Eine Suchttherapie gibt es nicht!**

Es gibt aber eine **Suchtkranken-Therapie** für Suchtkranke oder die, die es werden wollen, müssen oder dazu neigen.

Eine Therapie für Sucht = Abhängigkeit gibt es nicht, braucht es nicht zu geben.

Wenn Sucht = Abhängigkeit normal ist, so braucht ein normaler Mensch auch keine Behandlung. Er braucht, wie jeder andere Mensch auch, das Verstehen.

Eine Therapie, die sich nur um das Suchtmittel selbst dreht, gibt es nicht.

*(Jeder Mensch verhält sich süchtig - irgendwie.*

*Sucht = Abhängigkeit ist normal und keine Krankheit.*

*Sucht oder Abhängigkeit kann nicht gleich Krankheit sein.*

*Abhängigkeit kann nicht gleich Krankheit sein.*

*Das Gegenteil von Abhängigkeit ist Unabhängigkeit und unabhängig sind wir Menschen keinesfalls. Zum Beispiel sind wir davon abhängig, dass wir unsere Grundbedürfnisse zu unserer Zufriedenheit erfüllen zu müssen.*

*Wer das nicht macht wird krank oder stirbt!)*

Ich als 43-jähriger Patient stellte mir diese Frage 1993 und beantwortete sie mir selbst, nachdem ich fast drei Jahre Therapie gemacht habe.

Warum bin ich jetzt in dieser Therapie, frage ich mich zwischenzeitlich und kam zu dem einfachen Ergebnis:

1.) Weil ich am laufenden Band falsche Gedanken habe (denke ich).

Verständigungsschwierigkeiten konnte ich nach Aufklärung sagen.

2.) Ich möchte diese Gedanken ordnen und sortieren.

Dafür brauche ich aber ehrliche Hilfestellungen. Richtige Hilfen von außen.

3.) Ich möchte mich überprüfen lassen, ob diese Gedanken wirklich verkehrt sind oder waren. Auch dabei brauche ich Hilfe von außen.

4.) Wir suchen und fanden Lösungsmöglichkeiten, damit ich mich wieder gut aushalten kann.

5.) Die gefundenen Lösungen musste ich ausprobieren, verändern, solange verändern, bis ich zufrieden war und soweit es ging meine Gedanken mit meiner Sprache und der Umwelt im Einklang - Harmonie sich befanden.

Die dritte Sprache musste ich jetzt selbst finden. Es ist die richtige Umgangssprache mit der ich mich, mit allen anderen, ohne große Schwierigkeiten zu haben, verständigen kann. Dies hoffe ich auch weiterhin erreichen zu können.

Dieses ist eines meiner Haupttherapieziele.

Wenn diese fünf Fragen und Antworten stimmen, dann kann ich das nicht als Suchttherapie bezeichnen, was ich zurzeit mache.

Die einzige Bezeichnung, die den Kern trifft, heißt nun für mich:

"Lebensschule mit nur einem Fach: der Beziehungskunde".

**Eine Suchttherapie, die sich hauptsächlich mit dem Suchtmittel beschäftigt, gibt es für mich somit nicht.**

**Es gibt aber eine richtige Suchtkrankentherapie für Suchtkranke.**

Leider haben es die Suchtkranken geschafft aus der Suchtkrankensprache Allgemeingut zu machen. So hat die richtige Bedeutung der Worte heute eine andere Bedeutung und die Verständigungsschwierigkeiten sind weltweit verbreitet, genauso das sich Vernachlässigen.

Eine Suchtkrankheit ist, im Laufe der Zeit, die Folge.

Der Phantasie begabte Mensch hat für alles, was er finden konnte, Phantasienamen gefunden, damit sich der Mensch verständigen kann und scheinbar ordnungsgemäß sich zu Recht findet. Diese vom Menschen erdachte Ordnung ist für fast alle Seelen in allen Ländern zuerst Unrecht.

"Die Erziehung" in den unterschiedlichsten Ländern wird es schon richten - ausrichten, damit es den jeweiligen Erziehern gefällt.

Ob diese Ordnung dem Kind gefällt, ob gerecht ist, das ist bisher nicht bedacht worden  
Es fängt an mit der uneinheitlichen Sprachgebung.

Es geht weiter mit der vielfachen Bedeutung der einzelnen Worte, egal in welcher Sprache.

Sitten und Gebräuche erfand der Mensch nach seiner Umgebung, nach

Überlieferungen, nach der Erforschung und den einseitigen Erkenntnissen zur Natur.

Die Rechtsgrundlage der Seele wurde dabei nicht miteinbezogen.

Deshalb kann mit nichts besser aneinander vorbei gesprochen werden als mit Worten. Schwierigkeiten in der Verständigung als Verständigungsschwierigkeiten werden diese uneinheitlichen, ungenauen, unkorrekten Aussagen "in Bezug auf" als bagatellisierend bezeichnet, sind aber Ursachen einer jeden Grundkrankheit in der Seele, als Bewusstseinskrankheit.

Um mich unmissverständlich auszudrücken, benutze ich meine mir inzwischen geläufige Therapiesprache. Sie oder diese Sprache wird nicht nur von meinem Therapeuten, sondern auch von mir als Beschreibungssprache, als zweite Sprache bezeichnet.

Damit so wenig wie möglich Verständigungsschwierigkeiten = Schwierigkeiten der Verständigung auftauchen, gerade in meiner Unikattherapie und damit es für mich einfacher, eindeutiger wird, somit exakter ist, die Bedeutung dessen, was ich als Informationen bekomme und sie richtiger verstehe.

Es werden kaum Türen öffnet für die Phantasie meines Tagesbewusstseins, für etwas Doppeldeutiges oder sogar Falsches, das für mich oder für andere sonst entstehen kann, bei den von mir gemachten Aussagen.

Inzwischen, von meiner Schulzeit angefangen bis heute, hat sich die allgemeine Umgangssprache, bis hin zu einzelnen Worten oder sonstigen Informationsmitteilungen soweit geändert, dass ich mit meinem erlernten damaligen Schuldeutsch und der Bedeutung einzelner Worte, heute angewendet, manchmal sogar das Gegenteil ausdrücke, was von mir weder beabsichtigt, noch gewollt ist.

Immer weiterkommend in der Therapie war mir von Anfang an klar, heute bin ich mir darin sicher, dass Verständigungsschwierigkeiten mit mir selbst, mit anderen, dazu geführt haben, dass ich bewusstseinskrank geworden bin.

Ich musste mir viele Übertreibungskrankheiten aneignen, die ich auch als eingeredete Krankheiten bezeichnen kann.

Lange Zeit dachte ich, damit kann ich gegen das Unrecht dieser Welt protestieren, dass ich dadurch ich viele Vorteile habe und mir dadurch helfe.

Diese Übertreibungskrankheiten, die lange Zeit mein Leben noch unklarer werden ließen, bezeichne ich als eingeredete Krankheiten und alles was ich mir einrede, als

Mittel zum Zweck, weil ich glaubte es hilft mir, es sei von Vorteil, obwohl ich schon sehr schnell wusste, dass ich keine Vorteile dadurch hatte, sondern Nachteile, kann ich mir wieder ausreden.

Gegen diese vielen eingeredeten Übertreibungskrankheiten konnte ich mich nicht mehr wehren, denn mit Phantasie fielen mir weitere Übertreibungskrankheiten ein. Aber heute weiß ich endlich, dass ich aus einem falschen Vorteilsdenken heraus, mir das eingeredet habe und heute wieder ausreden kann.

**Wenn ich bei meinem alten Lebensstil, mit meinem Kindheits-Ich als Chef im Tagesbewusstsein - als Diktator - nicht nur im Bewusstsein, sondern auch Diktator in Verbindung mit meinem Körper, geblieben wäre, hätte mich meine Seele schon längst damals kurz nach meinem Therapie-Eintritt verlassen.**

**Peter sagte:** Die Verständigungsmöglichkeiten auf dieser Welt werden nicht nur durch die verschiedenen Sprachen fast unmöglich gemacht, um sich richtig zu verstehen, sondern die jeweiligen Landessitten und Gebräuche sind zu bedenken, können nur selten richtig berücksichtigt werden.

Die Beschreibungssprache, die Fakten-Sprache soll für die Seele, selbst für den Menschen, selbst für ihn, die Sprache sein, um sich selbst erst einmal richtiger zu verstehen. Wer sich richtiger versteht, kann sich richtiger bewerten.

Bezüge zu anderen Symbolen von außen müssen als Beispiele da sein, damit sich der Mensch in seinem Leben besser zurechtfinden kann, besser verstehen kann, das Beste aus seinem Leben machen kann.

Um richtiger sich und die Umwelt als das Leben zu bewerten, muss ich richtiger mich und andere von außen verstehen lernen.

Die Beschreibungssprache soll die eindeutigen Bezüge feststellen, damit Tatsachen als Fakten entstehen, die dann gewertet werden können mit logischem Denken, unbeeinflusst von vorherigem Wissen, unbeeinflusst von der Phantasie, das dem Tagebewusstsein zur Verfügung steht.

**Faktisches Denken, Tatsachen Denken ist kein Phantasiedenken.**

Begriffsdefinition = "**was**" es tatsächlich "ist"!

Die Bedeutung dessen, "**was**" etwas tatsächlich "ist", kann nur in der Beschreibungssprache richtig beschrieben werden.



**Beschreibungssprache "ist" etwas Genaueres, "ist" eine Bewertung.**

- 1.) "**Was**" etwas "ist" darf vereinfacht werden (versimpelt werden).
- 2.) "**Was**" etwas "ist" - nach seiner Bedeutung - mit der richtigen Wertung - in Bezug auf, darf nicht verniedlicht werden. (*Die Kindersprache - "ist" eine gebrochene Sprache - etwas kleiner machen, als es tatsächlich "ist".*)

***Falsche Wertschätzung.***

- 3.) Eine große, eine makroskopische Betrachtungsweise "ist" möglich.

***Wertung***

- 4.) Etwas zu verdeutlichen mit Vergleichen ansprechen, die derjenige selbst und der Gesprächspartner verstehen kann, "ist" möglich.

***Wertung***

- 5.) Etwas Kleines, "**was**" es tatsächlich "ist", groß zu machen, größer zu machen, zu überzeichnen, "ist" möglich. Es darf aber dabei nicht die Bedeutung dessen verlieren.

***Wertung***

Etwas vergrößern = übertreiben - ***nein***.

Etwas verkleinern = verniedlichen - ***nein***.

**Bei beiden geht der Sinn, die Bedeutung dessen, verloren.**

**Verständigungsschwierigkeiten sind dann sicher.**

Jetzt habe ich auch begriffen, dass ich als Suchtkranker ein Denken und eine Sprache hatte, die nur mit "**Um-sieben Ecken-Denken**" richtig zu bezeichnen ist, also Suchtkrankendenken.

In meiner Therapie habe ich die "zweite Sprache" erlernt.

Das Vereinfachen, das Versimpeln, Lateinisches im Deutschen zu verstehen.

Dadurch wurde mir vieles klar und eindeutig, so dass ich es annehmen konnte.

Auch haben mir einfache Vergleiche sehr geholfen.

Heute ist mir ganz bewusst geworden, dass ich daraus meine neue Umgangssprache entwickelt habe und diese wie selbstverständlich spreche.

**Die erste und die dritte Sprache sind als krank, als Unrecht zu bezeichnen.**

**Begründung:** Der Alkoholkranke, der Suchtkranke z. B. Arbeitssucht, Drogensucht, Medikamentensucht, Computer-Spielsucht, Zocken, Sportsucht, Mediensucht und deren Angehörige denken hochkompliziert, meistens für andere.

Sie wollen keinen Fehler machen.

Sind lieb Kind, und auf diesem Weg wollen sie Anerkennung bekommen.

**Das ist die erste Sprache** - Um-Sieben-Ecken-herum - die Suchtkrankensprache, als

Beispiel: Denglisch, auch Denglish oder Engleutsch, ist eine Mix aus deutsch und englisch, die Fäkalsprache oder die Vulgärsprache usw..

Beispiel: In der Fußball-Live-Übertragung im TV sagt der Co-Kommentator:

Wenn **DU** so spielst, dann kannst **DU** nur verlieren.

Wenn **DU** keine neuen Spieler verpflichtest, steigst **DU** ab.

Wenn **DU** das System nicht änderst, geht der Verein zugrunde.

Wenn **DU** nicht endlich aufwachst, gehst **DU** in die zweite Liga.

Der Sender setzt diesen Co-Kommentator schon seit langer Zeit bei jedem Spiel ein, und die Zuschauer müssen ertragen.

Warum wird der Co-Kommentator nicht auf seine Fehler aufmerksam gemacht, sodass er sich überprüfen kann und sein verdrehtes Denken und Handeln korrigieren kann?

**Die zweite Sprache** besteht aus Stopp-Sagen, anhalten, richtig zuhören, richtig antworten, lernen zum gesprochenen Wort finden, versimpeln, vereinfachen mit bildhaften, einleuchtenden Vorstellungen und Komplexen arbeiten, die jeder verstehen kann. Die Schulung mit dem Erwachsenen-Ich des Unterbewusstseins.

**Die dritte Sprache**, die Umgangssprache ist der goldene Mittelweg, damit ich mich mit der Allgemeinheit verständigen kann. Gefundene Lösungen (Erkenntnisse) muss ich ausprobieren, verändern, solange verändern bis ich zufrieden bin und soweit es geht meine Gedanken, mit meiner Sprache und der Umwelt, soweit es mir möglich ist, in Einklang und Harmonie zubringen.

**Solange ich mich in der Therapie befinde und das ist schon eine lange Zeit, sprechen wir in der zweiten Sprache**

**= in der Beschreibungssprache**

**= in der faktischen = Tatsachensprache, denn in meiner Therapie wird nichts beschönigt.**

In meiner Therapie werden Fakten als Tatsachen genannt.

Ich werde regelmäßig - unregelmäßig an die Grenzen meiner Belastbarkeit

herangeführt, wo Peter meint, dass es für mich zumutbar ist.

Bisher hat es sich herausgestellt, dass es mir zumutbar war, denn nach meinen Anfangserfolgen, bevor ich mich in einer neuen Scheinwelt manifestierte, lerne ich mit der Beschreibungssprache, dass ich weitere Erfolge richtiger und gerechter Art in meinem Leben haben werde.

**Die Schuldfrage, bei Suchtkrankheiten, versuche ich kurz zu klären.**

**Jeder Mensch ist ein suchtstrukturierter Mensch!**

**Wir werden süchtig - abhängig geboren.**

**Sucht ist normal. Abhängigkeit ist normal.**

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hat den Begriff "Sucht" bereits 1964 durch den Begriff der Abhängigkeit ersetzt.

Aber noch heute werden beide Begriffe nebeneinander genutzt.

*(Was ist Abhängigkeit?)*

*Es ist eine Sucht, ein Zwang, und eine Sucht ist etwas sich zwinghaftes*

*Wiederholdendes (Definition WHO - Weltgesundheitsorganisation).*

*Auch ohne dass ich den Zwang immer verspüre.*

*(Atmen, essen, trinken also das Erfüllen aller Grundbedürfnisse).*

*Somit werden wir süchtig, abhängig geboren, weil wir die körperlichen und seelischen Grundbedürfnisse erfüllen müssen.*

*Somit ist die `Sucht` oder die `Abhängigkeit` normal und keine Krankheit.*

*Die falschen Informationen über Sucht und Abhängigkeit sind leider weltweit verbreitet.*

*Nur um zu leben, müssen alle Menschen ihre Grundbedürfnisse körperlicher und seelische Art erfüllen oder erfüllt bekommen (Kleinkinder, Kinder, Kranke).*

*Um zufrieden zu werden, müssen alle Menschen alle Grundbedürfnisse, auch die seelischen, zu ihrer Zufriedenheit erfüllen. Das ist Abhängigkeit, das ist Sucht!)*

Wer also suchtkrank wird trägt keine Schuld daran, weil seine Erbanlagen die Möglichkeit - zum sich nicht begnügen können - beinhalten.

Wer aber die Befriedigung seiner Grundbedürfnisse, über einen kürzeren oder längeren Zeitraum, über oder untertreibt hat gute Chancen davon krank zu werden.

Dazu zählen auch schädigende Ersatzhandlungen.

Eine Bedürfnisbefriedigung muss sein, doch nicht das ständige Übertreiben.

Ersatzhandlungen müssen gemacht werden, weil wir das Original nicht immer bekommen können.

Die dazu notwendige Kompromissbereitschaft muss sich jeder Mensch erarbeiten.

Das viele Unrecht kann nur mit dem richtigen Verstehen der eigenen Seele auseinandergehalten, sichtbar gemacht und umbewertet werden.

Daraus ergeben sich exaktere, richtigere, gerechtere Denk- und Handlungsweisen eines Menschen, der mit sich in seiner Gesamtheit richtig lebt.

**Auszug:** Mit fehlendem Wissen, wie bei mir, wie bei fast allen Menschen, zu sich selbst, in seiner Gesamtheit, hatten auch andere Menschen bisher keine Chance, nicht im Bewusstsein und auch nicht im Körper oder am Körper krank zu werden.

Das diese verheerende Krankheit, die gesamte Menschheit betrifft, ist mir kein Trost. Ich habe mich dazu entschlossen die Ursache meiner vielen Krankheiten zu erkennen, zu beseitigen, um damit auch die Grundkrankheit, die Bewusstseinskrankheit zum Stillstand - zur Gesundheit - zu bringen.

Als 57jähriger Erwachsener gehöre ich zu den Menschen, die keine Chance hatten im Bewusstsein nicht krank zu werden, denn mit 57 Jahren zuerst verstehen und dann begreifen, dass mein Leben ein grausames Leben war, und ich um viele Freuden durch die Legalität betrogen wurde.

Meine unendlich viele Einmaligkeit, in Bezug auf mich selbst, hat mich krank gemacht und großen Schaden bei mir angerichtet, denn ich habe wie viele andere Menschen nichts von der Seele gewusst.

Als ich mich erst einmal gegen mein Aushängeschild - den Alkohol - entschieden hatte, wollte ich wirklich leben und dafür lernen.

**Mein Bewusstsein meiner Seele brachte den Auftrag als meine Rechtsgrundlage für dieses menschliche Leben mit: das Beste aus meiner Existenz zu machen.**

**Das ist meine tatsächliche Rechtslage, dass ich für mein bestimmendes Bewusstsein, für mein mir das Leben gebende Bewusstsein, ich als Mensch das Beste mit mir, mit meinem Leben, aus meinem Leben mache.**

Da in mir alles unzertrennbar miteinander verbunden ist, ich nach meiner Rechtslage mit Naturgesetzmäßigkeiten, Richtlinien und Anleitungen leben muss, um zufrieden zu werden, lasse ich Informationen zu mir in eigener Verantwortlichkeit zu.

In meiner neuen Lebensschule - im Institut für Naturheilkunde mit der privaten Suchtberatungsstelle von Peter Pakert in Hannover - lerne ich in einer Unikattherapie nicht nur die feststehenden Gesetzmäßigkeiten zur Seele, sondern zuerst lerne ich das Leben eines erwachsenen Menschen mit seiner Seele.

Dazu kommt das Grundlagenwissen, das in Verbindung mit der Seele, mit dem Bewusstsein zur richtigen Funktionsweise der Seele und zur Auswertung der eigenen Vergangenheit führt. Dadurch steigt das Selbstwertgefühl, die Eigenverantwortlichkeit, das Selbstbewusstsein und so weiter.

Der frühere angstmachende Minderwertigkeitskomplex, der teilweise mit dem blind sein zum eigenen Leben anders gedeutet wurde, - die Anderen haben schuld usw. - wird durch Freude, durch Zufriedenheit, heute richtiger gehandelt zu haben, ersetzt. Meine Therapie ist auch deshalb so spannend für mich, weil ich nicht nur Grundlagen zum Verstehen vieler Dinge bekam, sondern auch so viele verschiedene Sichtweisen, die es mir wiederum ermöglichten, daraus frei wählen zu dürfen, welche diese Überlegungen als Sichtweisen mir sympathisch oder unsympathisch waren.

So entstand im Laufe der Zeit meine eigene Meinung, meine neue Wahrheit, zu mir selbst, zu meiner Umwelt und zu den vielen Suchtkrankheiten.

**Da ich viele Patienten von Peter durch die Gruppentherapie kenne, viel mit ihnen über die Therapie gesprochen habe, konnten wir feststellen:**

- Wenn wir diese Informationen und das Denken als Kind gehabt hätten, wäre keiner von uns suchtkrank geworden.
- Die einfachen logischen Zusammenhänge nicht vorher erkannt zu haben, oder selbst erkennen zu können, war für uns erschütternd.
- Wenn uns allen das einfache Angebot der Beziehungskunde in unserer neuen Lebensschule geholfen hat, hilft es sicherlich vielen Menschen.

Wir sind uns einig darüber, dass mit diesen Informationen, so wie wir sie erfahren durften, alle Suchtkrankheiten - weltweit - um mindestens 50% reduziert werden könnten.

**Das Verständnis für die Seele ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein zufriedenes Leben.**

**Alle Menschen sollten über ihre Seele grob makroskopisch Bescheid wissen.**

**Unschuldige Kinder mit einer noch schwachen Seele müssen von wissenden Erwachsenen geschützt werden.**

**Die Sorgfaltspflicht darf nicht weiter ein Lippenbekenntnis bleiben.**

**Erwachsene müssen den Kindern helfen - bitte richtig helfen - mit richtigem Wissen zur Seele, zum Bewusstsein. Kinder haben ein Recht auf richtiges Wissen. Wissen zu sich selbst, zum Leben mit ihrer Seele, mit der Umwelt und viel mehr.**

Das Grundwissen zum zweimalig einmaligen Menschen (einmalig die Seele und einmalig der Körper) sollte jedes Kind - so früh wie möglich - in seiner Erziehung als Erfahrung bekommen, dann ist dieses Grundwissen eine Selbstverständlichkeit.

Das heutige Wissen zur Seele gehört unseren Kindern.

Dazu müssen wir Erwachsene aufhören, unsere Kinder falsch zu informieren!

Grundsätzliches, lebenswichtiges Wissen muss allen Kindern und Erziehern als Pflichtfach zugänglich gemacht werden.

Dazu gehören auch unbedingt, die Ursachen und Entstehungsbedingungen jeder Suchtkrankheit. Die Selbstverständlichkeiten dürfen nicht nur einmal vermittelt, sondern müssen häufig geübt und überprüft werden.

Horst/Peter Pakert **Kein Mensch, kein Lehrer hat**

**uns etwas von unserer Seele erzählt**

1995/2007/25

### **Die Seele, das Bewusstsein wurde vergessen!**

Jede Seele ist der Benutzer eines menschlichen Körpers.

Jede Seele bestimmt über das Leben eines jeden Menschen.

Einerseits bestimmt das Tagesbewusstsein das Leben bewusst, andererseits bestimmt das geheimnisumwobene Unterbewusstsein, das sich nicht in seine Bestimmung hineinsehen lässt, das meiste für den Menschen unbewusst.

Jeder Mensch hat eine einmalige Seele und einen einmaligen Körper.

Das ist die zweimalige Einmaligkeit.

Damit zufrieden zu werden, das wird jeder Mensch können, wenn er sich richtig, frühzeitig, schon als Kind richtig mit seiner Seele kennenlernen darf.

Wenn jedes Kind endlich das Recht erhält, über seine Seele das richtige Wissen bekommt und später über sich bestimmen darf.

**Menschen, die als Kinder schon in der Schule Wissen zur Seele wollten:**

"was" das Tagesbewusstsein ist,

"was" das Unterbewusstsein ist,

"wie" das Tagesbewusstsein funktioniert,

"wie" das Unterbewusstsein funktioniert und

"wie" funktioniert das Zusammenspiel zwischen Körper und Seele,

**wurde das richtige Wissen bisher verweigert, weil die Leben spendende, die Leben bestimmende Seele überhaupt nicht richtig geforscht wurde.**

Die Seele des Menschen wurde auch der Mystik, der Esoterik oder dem Glauben, den unterschiedlichen Glaubensrichtungen zugeordnet und damit soll es gut sein.

Der verantwortungslose Umgang mit Kindern, mit Jugendlichen, mit Menschen geht weiter, weil die Seele nicht miteinbezogen wird.

**Die bisherige Menschheit hat die richtige Funktionsweise und den richtigen Umgang mit der Seele bis heute ignoriert. Das Unrecht muss geändert werden!**

Menschen als Kinder brauchen die richtigen Grundlagenkenntnisse zu ihrer Seele, zu ihrem Körper, zum Leben mit der Seele, zum Leben in dieser Verbindung.

Kinder können mit richtig erklärten, verstehenden Worten sich mit ihrer Seele sehr schnell verstehen.

Kinder, noch nicht ganz infiziert von der Blindheit der Erwachsenen, begreifen sich, begreifen die Gerechtigkeit, begreifen die Seele sehr schnell richtig.

Kinder haben schon durch ihre Beseelung zum Menschen geworden das Recht, über sich alles zu erfahren, dass sie nicht krank werden müssen, dass sie das Beste aus ihrem Leben machen können, dass sie Unrecht irgendwann als Wissende zum Recht auf dieser Welt machen können.

**Da diese Kinder noch zu schwach sind, brauchen Kinder die richtige Hilfe der Erwachsenen, die ihre Betreuungspflichten, die ihr Verantwortungsbewusstsein noch nicht an die Legalität, an die Normalität abgegeben haben.**

Alle Kinder dieser Welt haben das Recht, dass ihnen ihre Fragen zu sich selbst, richtiger beantwortet werden.

Jedes Kind will wissen:

"Wer" ich wirklich bin. "Wie" ich wirklich bin. "Was" ich wirklich bin.

Welche Mittel und Möglichkeiten ich tatsächlich in dieser Welt habe.

Kinder brauchen richtige Antworten, sobald sie fragen.

Jedes Kind braucht richtige Antworten auf seine inneren Fragen.

Falsche Antworten machen ein Kind verschlossen.

Ein Kind, das sich nicht öffnet, nicht die richtigen Antworten erhält, mauert sich mit Angst in der Seele ein, wird in der Seele - im Bewusstsein, im Tagesbewusstsein - krank und der Körper zeigt durch das Unterbewusstsein die Krankheit mit Verweigerung, mit Wehrhaftigkeit.

Unsere Kinder haben das Recht auf seelische und körperliche Unversehrtheit, in dem Kinder gerecht, wissentlich richtig, sich gerecht und authentisch leben können.

Dazu brauchen Kinder von uns die richtigen Informationen.

**Kindern dieses Leben zu verweigern ist verbrecherisch und hält das Kind in der Dunkelheit, in der Falschheit, in der Dummheit gefangen.**

**So wie es der bisherigen großen Menschheit erging!**

Die Weiterentwicklung des Gehirns eines Menschen, mit seinen Gedächtniszellen, die an der Intelligenz teilnehmen, hat in den letzten 100 Jahren sprunghaft zugenommen. Die Zivilisationskrankheit - die Bewusstseinskrankheit - mit ihren Ungerechtigkeiten nimmt auch zu.

Die Zeichen der Zeit, die Ungerechtigkeiten, die Gewalt, die Krankheiten lassen sich in der Zivilisation des Menschen nicht mehr übersehen.

In der berechtigten Hoffnung, dass die Ungerechtigkeiten auf dieser Welt groß genug sind, richtige Hilfe heute überall notwendig geworden ist, ist es jetzt Zeit ernsthaft über Wahrheiten zur Seele, zum Bewusstsein zu schreiben, zu sprechen, sonst bringt der Mensch sich und alles andere um.

Unschuldige Kinder mit einer noch schwachen Seele müssen von wissenden Erwachsenen geschützt werden.

**Gemeinsam können wir unsere Kinder vor Unrechtskrankheiten schützen.**

**Richtige Hilfe wird in Form von richtigen Informationen den Lesern, den Kindern, allen logisch denkenden Menschen in dieser Homepage auszugsweise angeboten, dem Menschen, der tatsächlich in Erfahrung bringen will, aufrichtig wissen will:**



- "**Wer**" ich wirklich bin. "**Wie**" bin ich wirklich. "**Was**" bin ich wirklich.
- "**Woraus**" bestehe ich wirklich.
- "**Wie**" ich entstanden bin.
- "**Wer**" in mir überhaupt, "**wie**", aus welchen Gründen heraus, am richtigsten für mich denken kann.
- "**Wie**" funktioniert das Zusammenspiel zwischen Körper und Seele wirklich.
- "**Was**" ich wirklich als Unterbewusstsein, als Teil der Seele bin, "**wie**" ich wirklich in der Seele funktioniere, welche Aufgaben ich tatsächlich habe, mit welchen Fähigkeiten ich tatsächlich ausgestattet bin.
- "**Wie**" ich nur mit mir, nur durch mich wirklich zufrieden werde.

Als Mensch, mit einer einmaligen Seele - mit einem einmaligen materiellen Körper, Mensch der Artenvielfalt in dieser materiellen Welt, habe ich das Recht, das vorhandene Richtige zu wissen.

Der Mensch kann nicht ohne seine Seele leben.

Die Seele spendet dem Menschen für seine Lebenszeit das Leben.

Beseelt lebt der Mensch. Entseelt ist der Mensch tot.

Beseelt kann der Mensch in dieser einmaligen Verbindung das Beste aus der jeweiligen Verbindung machen.

Dazu muss der Mensch seine Seele kennen.

Dazu muss der Mensch seine Seele, mit seinen Fähigkeiten, in seine Zivilisation miteinbeziehen.

Da jede einmalige perfekte Seele eines Menschen gleiche Funktionen hat, alles in der Seele unzertrennbar miteinander verbunden ist, kann sich jeder Mensch mit seiner Seele identifizieren - erkennen - und dann gerechter, richtiger leben, als ohne richtige Erkenntnisse zu sich selbst.

**Die Seele ist mehr als wir bisher angenommen haben!**

**Weit über 90 % der Störungen, der späteren Krankheiten, die den Menschen betreffen, haben den Ursprung in seiner einmaligen Seele, in seinem einmaligen Bewusstsein mit seiner heute schon grob nachvollziehbaren Funktionsweise.**

**Mit seinen Fähigkeiten, Neigungen zu oder gegen:**

**Zuneigungen - Abneigungen.**

**Die Seele, das Bewusstsein wurde vergessen!**

In seiner Entwicklung ist der Mensch noch lange nicht so weit, um sich in der Verbindung mit seinem Wirtskörper Seele richtiger zu nutzen, so wie es möglich ist.

Der Mensch sollte in der Lebensschule für einen Menschen alles Wissenswerte zu seinem eigenen Leben, zu anderem menschlichen Leben, zum Leben selbst, zu andersartigen Lebensformen - mit Achtung vor dem Leben - geschult werden.

Kinder wollen alles wissen, das ihnen hilft zu ihrem Recht zu kommen.

Kinder brauchen unseren Schutz, unser richtiges Wissen, damit sie später in eigener Verantwortlichkeit selbst entscheiden können, was sie mit ihrem Leben machen.

Für das Kind, für den später jugendlichen Menschen, für den erwachsenen Menschen sind richtige Informationen, die logisch und gegenrechenbar sind, zu seiner Zufriedenheit notwendig.

Für Kinder sind beschützende Erwachsene zuständig, damit aus Kindern wissende, erwachsene Menschen werden.

Kinder wollen wissen. Kinder wollen viel wissen.

Kinder wollen alles wissen, was für sie richtig, vernünftig und gerecht ist.

Jedes Kind braucht Fakten als Tatsachen, die das logische Denken fördern, weil jedes Kind eine eigenständige Phantasie hat.

Jedes Kind erfährt schon frühzeitig über sich: Kind du bist ein Mensch.

Kind du bist weiblich oder Kind du bist männlich.

Das bisherige Vorleben der Erwachsenen gegenüber den Kindern, verleitet die Kinder dazu, dass sie als Menschen jede Information werten, werten müssen.

Kinder neigen dazu, dass sie versuchen alles nachzuspielen, was ihnen die Erwachsenen vorleben. Kinder wenden dazu ihre Auffassungsgabe, ihre Phantasie, ihre Kreativität = Gestaltensfreudigkeit, ihre Mittel und Möglichkeiten an.

Kinder sollten von Erwachsenen nicht durch eine befremdende Kindersprache erzogen werden.

Auf Kinder sollte nicht falsche Rücksicht genommen werden.

Kinder sollten in der eigenen Familie fast gleichberechtigt aufgenommen werden.

Kinder brauchen die Fürsorge der Erwachsenen.

Kinder brauchen die richtige Versorgung durch die Erwachsenen.

Kindern muss die richtige Entsorgung beigebracht werden.

Kinder müssen richtiger über sich selbst aufgeklärt werden.

Kindern sollten so früh wie möglich die Grundlagen zu ihrem Leben, zum Leben selbst, beigebracht werden.

Kindern muss so früh wie möglich der Unterschied von Leben und Tod erklärt werden.

Kinder leben, weil sie beseelt wurden. Entseelt sind Menschen als Lebewesen tot.

Ohne eine Seele kann ein toter Mensch keine Aktion machen.

Kinder verstehen schon sehr schnell, dass sie unter anderen Menschen anders sind, als jeder andere Mensch.

Damit verstehen Kinder schneller, richtiger ihre Einmaligkeit als Mensch.

Kinder müssen so früh wie möglich über ihre einmalige Seele, die jeden lebenden materiellen Körper für eine kurze Körper-Lebenszeit beseelt, Bescheid wissen.

Da Kinder gerecht sind, werten sie ihre Einmaligkeit nicht zu hoch, aber auch nicht so niedrig. Kinder verstehen die ersten Grundbegriffe zum Leben, sobald Kinder den aufrechten Gang von Eltern und Erziehern beigebracht bekommen.

Kinder haben sehr schnell das erste Verstehen von ihrer unmittelbaren Umwelt.

Dazu brauchen Kinder viele geduldig beigebrachte, richtige Erklärungen, in einer richtigen Erwachsenensprache, von den Erwachsenen. Kinder dürfen nicht erst etwas Falsches erlernen, das sie im weiteren Leben immer und immer wieder korrigieren müssen. Kinder haben viele Fragen. Dazu brauchen Kinder richtige Antworten.

Kinder verstehen sehr schnell die Unterschiedlichkeit zwischen den Menschen.

Deshalb werden Kinder auch das Tabuthema die Seele ansprechen.

**Kinder müssen heute über ihre Seele anders aufgeklärt werden, als Kinder bisher zu ihrer Seele aufgeklärt wurden!**

Kinder müssen sehr schnell ein eigenes Ich-Verständnis für sich bekommen.

Kinder haben mit ihrem Unterbewusstsein einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn.

Kinder vorgeburtlich, Kinder nach ihrer Geburt, Kinder bis zur

Gedächtnisentwicklung werden hauptsächlich vom eigenen Unterbewusstsein gesteuert und gelenkt.

Kinder brauchen Fakten, sie brauchen Tatsachen, sie brauchen mit ihrem Verständnis nachvollziehbare Informationen, damit sie nicht anfangen zu protestieren.

Gerecht und richtig erzogene Kinder, sind harmonisch lebende Kinder, die einerseits schon ihre Kindheit genießen können und andererseits das Leben erforschen wollen.

In jedem Kind ist der Entdecker, den Finder zu erkennen, der sich über alles Gefundene freuen kann.

Das jedes Kind mit fast leeren Gedächtnissen so schnell wie möglich Wissen sammeln will, seine Kräfte, Mittel und Möglichkeiten überschätzt, ist für jedes Kind normal.

Die Sorgfaltspflicht, die Umsichtigkeit der Erwachsenen, die Kinder betreuen, muss aus dem richtigen Verstehen für Kinder kommen.

Erfährt ein Mensch über seine Seele schon in der Kindheit und auch später nicht das Richtige, kann ein Mensch eigenverantwortlich nicht richtig leben.

Es häufen sich Fehler, Krankheiten, Ungerechtigkeiten jeglicher Art im Leben dieses Menschen.

Unsere Kinder müssen vor unserem herrschenden Unrecht dieser heutigen Welt geschützt werden.

**Die bisherige Intelligenz und Verschleierungstaktik verhinderten eine Früherkennung dieser Bewusstseinskrankheit bei Kindern.**

**Wenn die Eltern und die Behandler schon beide Augen zu machen und die Seele als Leben bestimmend für den Menschen nicht anerkennen, wie sollen dann die Kinder, die auf das Wissen der Erwachsenen angewiesen sind, ihren richtigen und gerechten Weg ohne Gewalt finden?**

Werden Kinder oder Jugendliche nicht richtig angeleitet, erhöht sich ihr Gewaltpotential und die ernstzunehmende Gefahr krank zu werden!

Unnötige Gewalt spricht "immer" für eine große Hilflosigkeit.

Kinder - Jugendliche dürfen nicht länger dumm und krank gemacht werden.

Mit dem Lernzwang das Falsche zu lernen ist - wie immer - falsch.

Mit dem Lernweg der Obrigkeit hatte kein Mensch bisher eine Chance nicht krank zu werden. Die Zivilisationskrankheit schreitet schneller voran.

Die Menschen werden immer jünger behandlungsbedürftig krank.

Alle Menschen haben das Recht frei und erwachsen zu werden.

Wir können uns aber nur richtig verwirklichen, wenn wir uns kennen.

Somit müssen wir alles tun, um uns selbst erst einmal richtig kennenzulernen.

Wir müssen unsere Bedürfnisse kennen.

**Wenn ich nicht weiß "wer" ich bin, "wie" ich bin, "was" ich bin,**

**wie will ich dann richtig mit mir umgehen?**

**Was wollen wir eigentlich?**

**Was macht uns zufrieden?**

**Was ist für mich gerecht, richtig und gesund?**

Kein Mensch, kein Kind kann ohne richtige, gerechte Richtlinien - ohne sich zu kennen - ein richtiges und gerechtes Leben führen.

Voraussetzung für ein zufriedenes Leben ist die richtige Erfüllung aller meiner "Grundbedürfnisse".

Wenn ich nicht suchtkrank werden will, muss ich meine körperlichen und seelischen Grundbedürfnisse kennen und wissen wie ich sie alle richtig befriedigen kann.

**Kein Mensch hat mir etwas von den Grundbedürfnissen - die jeder Mensch hat - gesagt, obwohl ich zur Grundschule gegangen bin.**

Die Grundbedürfnisse gehören zu den Selbstverständlichkeiten des Lebens, die wir beherrschen müssen, wenn wir zufrieden werden wollen.

Diese lebenswichtigen Informationen braucht der Mensch zu sich selbst, damit jeder Mensch das Beste aus seinem Leben machen kann.

Der Mensch kann nur etwas erhalten, pflegen und behüten, was er kennt.

Deshalb ist es notwendig, dass die Seele zum Leben eines Menschen richtig mit einbezogen wird.

Deshalb muss das Recht auf ein freies Leben mit richtigem Wissen zu sich selbst für jeden Menschen zu erhalten sein. Dazu gehört Wissen, dass es schon lange gibt.

**Wissen zur Seele!**

**Wissen zur Funktionsweise der Seele.**

**Wissen zu materiellen Körpern.**

**Wissen zu den Grundbedürfnissen von Körper und Seele.**

**Wissen zum Entstehen von neuem Leben.**

**Wissen zur Beseelung.**

**Wissen zur Weiterentwicklung eines Körpers, durch Vermögen = Können der perfekten Leben spendenden Seele, die in ihrer Einmaligkeit einmaliges leisten kann = Vermögen.**

Ansatzweise kann so neu über den Menschen, über Lebendes, über die Seele nachgedacht werden.

Um richtig mit dem Bewusstsein, mit dem Gehirn, denken zu können müssen weitere Naturgesetzmäßigkeiten und die tatsächliche Funktionsweise der Seele berücksichtigt werden.

Jeder Mensch kann authentisch lebend - durch sich die eigene Zufriedenheit erreichen, wenn er sich richtiger kennt, wenn dieser Mensch nicht mit Unrecht infiziert wird.

Jedes Kind hat das Recht auf richtiges Wissen zu sich selbst.

Jeder Mensch hat diese Rechte. Dazu gehört kein großes Studieren, sondern schon zuhause, schon in der Schule richtiges Wissen zur Seele, zum Menschen, zum Leben erhalten, ist einfach aber wirksam.

Nur so bekommen wir eigenständige, selbstbewusste, ordentliche, neue Generationen, die nicht mehr zivilisationskrank sind.

Wenn wir Erwachsenen schon nicht das Recht haben durften "nicht krank" zu werden, dann müssen wir Kindern eine Lebensschule, vom Anfang bis zum Ende ihres Lebens ermöglichen, ohne zu viele Krankheiten zu leben.

**Kinder haben das Beste verdient, was wir ihnen geben können.**

**Es lohnt sich für alle Menschen in unsere Kinder richtig zu investieren.**

**"Ich habe dich Kind lieb, reicht nicht!"**

Richtiges Wissen brauchen unsere Kinder.

Richtiges Wissen gibt es in einer richtigen Lebensschule und wir Erwachsenen haben die Pflicht, sie zu erstellen.

Geld und Möglichkeiten sind genügend viel dafür da.

Damit investieren wir richtig in unsere Zukunft, die Zukunft der Menschheit!

Die Möglichkeiten, allen Kindern zu helfen, gibt es schon seit 30 Jahren.

Allen Kindern dieser Welt "muss" ermöglicht werden, an richtiges Wissen in ihrer Lebensschule zu kommen. Auch das ist die Pflicht, die Pflicht der Machthaber - der Verantwortlichen für sich, für alle Kinder dieser Welt.

Mit Kindern dieser Welt ist nicht nur unser Nachwuchs gemeint, sondern alle Menschen. Alle Menschen "sind" Kinder dieser Welt.

Jedes Kind braucht eine eigene und eine allgemein zusammengehörende Lebensschule.

Eine Familie von ca. 8 Milliarden Menschen (Stand Ende 2023) und später mehr.

Haben alle die Seele für sich in ihr Leben integriert, ist es bis zum richtigen Verstehen von sich und anderen Menschen nicht mehr weit.

Der Mensch wird bereit sein für ein neues Recht in der Lebensschule einzutreten, wenn er die Hoffnung hat, das Richtige, das Beste zu bekommen.

Der Lohn jeder dieser Anstrengungen ist es, die eigene Zufriedenheit - die Zufriedenheit aller zu leben.

**Auszug:** Die richtigen Grundlagen müssen vorhanden sein, damit sich der Mensch seine körperlichen und seelischen Bedürfnisse richtig erfüllen kann.

Um richtig mit dem Bewusstsein, mit dem Gehirn, denken zu können müssen weitere Naturgesetzmäßigkeiten und die Funktionsweise der Seele berücksichtigt werden.

**Ohne Grundlageninformationen zu sich selbst kann sich ein Mensch nicht richtig zufrieden stellend leben.**

**Mit allem können wir es übertrieben, wenn der Mensch nur dumm genug gehalten wird.**

Bei einem aufgeklärten Menschen wird es sehr schwer, ihn zu irgendwelchen Übertreibungen zu überreden.

Die Liste bei diesen Menschen, was sie im Normalmaß machen, ist lang.

Die Liste, was diese Menschen übertreiben, gibt es für sie nicht.

Das Einsamkeitsgefühl hört auf, weil diese neuen Menschen wirklich etwas Richtiges mit sich und der Umwelt anfangen können.

Jede Seele beseelt in einer Symbiose einen Körper mit dem Auftrag:

das Beste aus diesem kurzen Leben, aus dieser Existenz, in dieser materiellen Realität, durch die richtige Erfüllung seiner Grundbedürfnisse, zu machen.

Die körperlichen Grundbedürfnisse eines jeden Menschen sind nur dazu da, damit der Mensch nicht stirbt; also die körperlichen Grundbedürfnisse, um zu leben und die seelischen Grundbedürfnisse, um zufrieden zu werden.

Es gibt für alle Menschen gleichermaßen nur 13 Grundbedürfnisse.

Sie lassen sich aufteilen in acht körperliche und fünf seelische Grundbedürfnisse.

### **I.) Körperliche Grundbedürfnisse**

- 1.) Essen
- 2.) Trinken
- 3.) Schlafen
- 4.) Atmen
- 5.) Sauberkeit / Hygiene
- 6.) Wasserlassen
- 7.) Stuhl absetzen
- 8.) Wärme- und Kälteschutz, behütet sein.

### **II.) Seelische Grundbedürfnisse**

Von den fünf seelisch-geistigen Grundbedürfnissen brauchen wir unbedingt:

- 1.) die richtige Anerkennung,
- 2.) die richtige Liebe,
- 3.) die wohltuende und richtige Harmonie und
- 4.) die unbedingt notwendige und richtige Geborgenheit.
- 5.) Diese können wir uns nur selbst richtig geben, über eine richtige Selbstverwirklichung.

Selbstverwirklichung = Vorstellung (Denken) und Tat (Handeln) = Beziehungskunde.

Wenn ich die körperlichen und seelisch-geistigen Grundbedürfnisse richtig erfüllen kann, erreiche ich meine Zufriedenheit.

Habe ich die richtige Zufriedenheit erreicht, bin ich auch in der Lage eine richtige "Beziehungskunde" zu verwirklichen. In mir ist das Gefühl der Freude.

Diese Grundbedürfnisse dienen allen Menschen als Grundstock und sind als Grundmuster für alle Menschen gleichermaßen gültig.

Richtig ist immer das, was mir gefällt und für mich gesund und vernünftig ist.

**Wir haben 13 Grundbedürfnisse, aber auch noch einige andere Bedürfnisse, die ich ansatzweise kurz aufliste:**

- sich berauschen zu wollen ist ein Bedürfnis,
- der Realität vorübergehend zu entfliehen ist ein Bedürfnis,



- maßlos zu sein, also zu übertreiben oder zu untertreiben ist ein Bedürfnis,
- dominieren zu wollen,
- führen zu wollen,
- immer weiter konsumieren zu wollen,
- Besitz ergreifen zu wollen,
- haben zu wollen,
- reich werden zu wollen,
- gesund sein zu wollen,
- Arbeit haben zu wollen, eine hübsche Wohnung haben zu wollen.

Schlicht gesagt, all unsere Wünsche, ob berechtigt oder nicht, ob gesund oder nicht, sind uns ein Bedürfnis, lassen sich aber in unsere Grundbedürfnisse einordnen.

Die Liste der Wünsche = Bedürfnisse kann sehr lang werden.

Ich begnüge mich mit der kurzen Aufzählung, um Ihnen aufzuzeigen, dass wir unterscheiden lernen müssen zwischen unseren Grundbedürfnissen und unseren Wünschen als Bedürfnisse.

### **Was macht das Tagesbewusstsein und das Unterbewusstsein?**

Beide Bewusstseine steuern und lenken alle in uns vorhandenen Energien, alle in uns vorhandenen Informationen.

### **Nach welchen Gesichtspunkten (Richtlinien) steuern uns unsere Bewusstseine, das Tagesbewusstsein und das Unterbewusstsein?**

Damit wir zufrieden werden (Grobaussage).

#### Genauere Aussage:

Nach den Richtlinien der Grundbedürfnisse, denn die Grundbedürfnisse eines jeden Menschen sind angeboren - vererbt und heißen Neigungen zu oder Abneigung.

Was wir mit diesen Anlagen machen, wie wir sie einsetzen, hängt von unseren Neigungen und unseren Möglichkeiten, unsere Vorstellungen verwirklichen zu können ab. Durch unsere Erziehung und Schulung, durch die Umwelt, erhalten wir Informationen, die uns dazu befähigen sich auszuprobieren.

Erfahrungen sind unsere Erkenntnisse.

Unsere Erkenntnisse sind unsere Erfahrungen, die wir durch Auswertung der Taten gemacht haben.

Dieser Erfahrungsschatz ist unser Realitätssinn und der Gerechtigkeitssinn.

Das Streben eines jeden Menschen hat immer gewisse Ziele.

Nach Harmonie, Geborgenheit, Ausgewogenheit, zufrieden zu sein!

Da, wo diese meine Bedürfnisse befriedigt werden, ist meine Heimat, mein Zuhause.

Die acht körperlichen Grundbedürfnisse, die für alle Menschen gleich sind, dienen erstmal nur den Zweck, den Körper am Leben zu erhalten, ihn nicht sterben zu lassen.

Die Zufriedenheit muss sich jeder selbst erwerben.

Mit seinen seelischen Fähigkeiten ist er dazu in der Lage.

Dafür bekommt der Mensch als Grundstock eine gewisse Erziehung durch seine Eltern und Erzieher.

Er wird aber auch durch seine erweiterte Umwelt geprägt.

Diese ist bei allen Menschen anders und wird als anders empfunden, eingeordnet, bewertet, gedeutet und anders erkannt. Somit hat jeder Mensch seine eigene Wahrheit, die immer aus einer Tatsache und einer Sichtweise besteht.

**Einige Beispiele, weshalb die acht körperlichen Grundbedürfnisse für alle Menschen gleich sind und warum sie erfüllt werden müssen:**

1.) Essen + Zwang = Hunger (Sucht = Abhängigkeit = Hörigkeit) ist normal.

Die Nahrungsaufnahme in irgendeiner Form muss gewährleistet sein.

Eine gewisse Grundmenge braucht jeder Körper, sonst stirbt er.

2.) Trinken + Zwang = Durst ist normal, weil ich meine Grundbedürfnisse befriedigen muss. Der Wasserhaushalt des Körpers muss stimmen, sonst wird er krank oder er stirbt.

3.) Schlafen + Zwang

Das Schlafen brauchen wir zur Erholung, Regenerierung von Körper und Seele.

Wenn es nicht richtig erfolgt, leidet der Mensch, die Lebenserwartung nimmt ab, sein Leben wird verkürzt.

4.) Atmen + Zwang

Atmen müssen wir regelmäßig, um unseren Sauerstoffbedarf zu decken und

Kohlendioxid auszuatmen, abzugeben. Atmen wir nicht richtig, werden wir krank.

Unser Leben wird verkürzt.

5.) Sauberkeit/Hygiene + Zwang

Eine gewisse Sauberkeit und hygienische Versorgung muss jeder Körper haben, damit sich keine Infektionen bilden und der Körper nicht frühzeitig stirbt.

6.) Wasserlassen + Zwang

Die Entsorgung der wasserlöslichen Giftstoffe muss geregelt werden, sonst stirbt der Körper.

7.) Stuhl absetzen + Zwang

Schlackenstoffe, Ballaststoffe, fettlösliche Giftstoffe und Bakterien werden über den Darm ausgeschieden, entsorgt, damit der Körper nicht stirbt.

8.) Wärme und Kälteschutz, behütet sein ist mit Zwang. Vor Auskühlung und Überhitzung muss der Körper geschützt werden, damit er nicht stirbt.

Wie Sie gelesen haben, brauchen wir all diese körperlichen Selbstverständlichkeiten, um zu leben, um gesund zu bleiben.

**Wer seine fünf seelischen Grundbedürfnisse über seine Selbstverwirklichung nicht befriedigen kann, nicht genügend Anerkennung, Liebe, Geborgenheit, Harmonie bekommt (und gibt) und nichts umsetzen kann (Selbstverwirklichung), vernachlässigt mit Sicherheit auch seine körperlichen Grundbedürfnisse.**

**Er ist ein kranker, unzufriedener Mensch und sein Leben endet dann früher!**

Einige Beispiele dazu:

Das Essen: Er isst zu wenig, unvernünftig, zu viel, zu unregelmäßig, zu ungesund oder alles zusammen genommen im Wechsel nicht richtig.

Das Trinken: Er trinkt zu wenig, zu viel, das Falsche, also ungesund, nicht vernünftig.

Das Schlafen: Er schläft schlecht, träumt nicht oder zuviel, schläft zu wenig oder zu viel, meistens aber ungesund, nicht vernünftig.

Das Atmen: Er atmet zu schnell, zu langsam, ungenau, unrhythmisch, unregelmäßig, ungesund, unvernünftig.

Die Sauberkeit: Er wird gleichgültiger in seiner Hygiene, vernachlässigt das richtige Umgehen mit seiner natürlichen Reinlichkeit, die ihn sonst zufrieden gemacht hat.

Anstrengungen zur Körperpflege werden nicht mehr unternommen oder übertrieben, also unvernünftig, ungesund.

Das Wasserlassen: Das unvernünftige Essen und Trinken hat Folgen beim Wasserlassen. Die Nieren arbeiten nicht richtig.

Der Wasser und Säure-Basenhaushalt gerät durcheinander. Störungen im Urogenitalbereich sind die Folge.

Die Gesundheit ist in Gefahr. Das Leben ist bedroht.

Den Stuhl absetzen: Störungen der vernünftigen Ess- und Trinkgewohnheiten haben Störungen im Magen-Darm-Trakt zur Folge. Durchfälle, Verstopfungen, Erbrechen, Schmerzen und Operationen stellen sich im Wechsel ein. Das Leben ist bedroht.

Das Behütet sein:

Für eine vernünftige Abschirmung gegen zu viel Wärme oder Kälte kann durch Missempfindungen nicht mehr richtig gesorgt werden.

Nervenschäden verhindern zusätzlich das richtige Empfinden für den Körper. Gerät der Körperhaushalt durcheinander, reagiert der Körper mit Schmerzen, Krankheiten und Ausfällen, die wiederum viele Folgen im Bereich der eigenen Zufriedenheit haben. Ein lebensbedrohender Zustand kann entstehen.

**Fünf seelische Grundbedürfnisse hat unsere Seele als Erbanlagen:**

**1.) Anerkennung, die ich mir nur selbst richtig geben kann.**

Alles was wir tun, wonach wir streben, hat Anerkennung zum Ziel.

Anerkennung bekomme ich, indem ich Anerkennung gebe.

Da sich alle Menschen an dem System des Gebens und Nehmens beteiligen, brauche ich nur abzuwarten, aufzupassen, wenn für mich Anerkennung zurückkommt.

Fehlende Anerkennung über einen kürzeren oder längeren Zeitraum macht unzufrieden. Die Vernachlässigung des Körpers und der Seele beginnt, schreitet fort bis zum Tode, der eher als normal eintritt.

Erst verspüren wir das Leid durch fehlende Anerkennung nicht.

Später können wir es nicht aushalten und ertragen. Ersatzhandlungen sind die Folge.

**2.) Liebe = Freude, die ich mir nur selbst richtig geben kann.**

Für Liebe, Freude gibt es viele Beschreibungen.

**Liebe ist ein freudiges, positives Gefühl.** So empfinden wir es jedenfalls.

**Liebe = Freude** fängt bei, ich mag etwas an, es ist mir ein wenig sympathisch und geht weiter bis hin zur Euphorie.

**Liebe = Freude** brauchen wir für unser Seelenheil, damit unser Gemüt gesund bleibt und wir den Körper nicht vernachlässigen.

**Liebe = Freude**, wie alle seelisch-geistigen Grundbedürfnisse, bekommen wir hauptsächlich von anderen.

Dass wir auch Liebe abgeben müssen, sollte für jeden Menschen selbstverständlich sein. Gefühlsenergie haben wir Menschen sehr viel.

Jedenfalls meistens überwiegt in uns das Gefühl der Freude.

"Wer Liebe = Freude gibt, wird Liebe = Freude empfangen."

Nur wer sich so, wie er beschaffen ist liebt, kann Liebe = Freude geben.

Schwierigkeiten gibt es immer dann, wenn freudige Gefühle nicht abgegeben werden können, wir sie mit keinem Lebewesen teilen dürfen.

**Angst können wir lange Zeit allein aushalten.**

**Freude und Liebe müssen wir viel eher abgeben - teilen,**

damit wir uns besser aushalten können und nicht zu leiden beginnen.

### **3.) Die Harmonie**

Harmonisch, im Gleichklang oder auch ausgewogen.

Sich ausgeglichen zu fühlen, ist unser Bestreben seit Menschendenken.

Die Natur und alles was lebt ist immer bemüht im homogenen Gleichgewicht zu sein.

**Der Mensch mit seinen überzogenen Lebensansprüchen stört dieses Verhältnis erheblich. Katastrophen sind die Folge!**

Eine seelische und körperliche Katastrophe tritt immer dann ein, wenn wir über einen bestimmten, uns eigenen Zeitraum, **körperliche und seelisch-geistige**

**Grundbedürfnisse** vernachlässigen oder sie nicht erfüllt bekommen.

### **4.) Die Geborgenheit**

Um mich richtig geborgen zu fühlen, muss ich mich in mir selbst zu Hause fühlen.

Wenn ich mich in mir zu Hause fühle, mir ausgefüllt und selbst genug vorkomme, habe ich auch das Gefühl der Geborgenheit, bin im Einklang und Harmonie mit mir.

Habe ich mich ein wenig lieb, erkenne mich so an wie ich bin, mit all meinen Fehlern, Vorteilen und Nachteilen.

Wenn ich mich geborgen fühle, mich harmonisch empfinde, mich lieb habe, mich anerkenne, kann ich auch viel leichter geben.

Somit bekomme ich auch viel leichter Grundbedürfnisse zurück, die mich dann zufrieden machen.

## 5.) Die Selbstverwirklichung

Ich verwirkliche mich selbst, habe Vorstellungen, die ich in die Tat umsetze.

Vorstellung + Tat = "Beziehungskunde", viel mehr heißt und bedeutet es nicht.

**Vorstellungen, Ideen, Pläne zu haben** ist selbstverständlich.

Es ist uns angeboren, uns ein Bedürfnis und sobald und solange unser Gehirn funktionsfähig ist, werden wir Vorstellungen entwickeln.

Diese Vorstellungen können uns bewusstwerden oder sie laufen unbewusst ab.

Die Verwirklichung der Vorstellungen hängt von unseren Fähigkeiten und Möglichkeiten ab, die wiederum bei jedem Menschen anders sind.

**Bewusste Vorstellungen + Taten** haben und begehen wir mit dem Tagesbewusstsein.

**Unbewusste Vorstellungen + Taten** haben und begehen wir mit unserem **Unterbewusstsein**.

So wie wir unser Unterbewusstsein mit dem Tagesbewusstsein geschult haben, werden wir unbewusst reagieren.

Selbstverwirklichen kann ich mich aber nur richtig, wenn ich mich mit meinen Bedürfnissen richtig kenne.

Jeder Mensch muss seine Bedürfnisse, die 13 Bedürfnisse erfüllen, sonst stirbt er eher als geplant, eher als in seinem Lebensbuch steht und das ist "Unrecht".

Horst/Peter Pakert      **Erfahrungen und Erfolge**      1995/2007/25

Die Seele ist mehr als der Mensch in seiner Ignoranz, mit seiner Selbstüberschätzung, mit dem falschen Vorteilsdenken, mit der Unrühmlichkeit der gesamten Menschheit, bisher mit der Seele gemacht hat, bisher aus der Seele gemacht hat.

Die Leben spendende, die Leben bestimmende Seele bisher zu ignorieren, wie bedeutsam sie für den Menschen wirklich ist, ist mir ein Rätsel immer noch!

Schon 1988 wurde die Seele zum größten Teil bis zum kleinen 1x1 des Lebens enträtselt und das Ergebnis überraschte den Forscher, mich - den Peter -, viele todkranke Menschen, viele Kinder, alle Menschen, die bisher die Einfachheit der Seele erleben, erfassen und selbst in Erfahrung bringen konnten.

Kranke, einfache Menschen waren erstaunt, dass sie selbst auf die Einfachheit, sich mit ihrer Seele zu verstehen, nicht selbst gekommen sind.

Deshalb ist die Begrifflichkeit des blinden Menschen entstanden.

**Die logische Einfachheit zur Seele, die jeden lebenden materiellen Körper für eine kurze Körper-Lebenszeit beseelt, ist für falsch geschulte Erwachsene die Schwierigkeit zur Seele.**

**Das ist mit Blindenbrille oder Schwarzblindenbrille ausgedrückt.**

**Übertreibend, missachtend die Seele zu ignorieren, ist übertrieben - viel zu viel zu dumm - Schwarzlicht-Brille.**

Einige Erkenntnisse von der Seele, von Menschen ergaben, dass es eine Grundkrankheit für viele Krankheiten gibt.

Es ergab sich, dass die Ursache dafür, bewusst schuldlos krank zu werden, im Bewusstsein seiner Seele gefunden wurde.

Die Ursachen sind Verständigungsschwierigkeiten des Bewusstseins.

Die Ursachenkrankheit heißt Bewusstseinskrankheit in der Seele.

Der Mensch hat sich die verschiedensten Verständigungsmöglichkeiten als Sprache, als Symbole gegeben und so besteht die Möglichkeit zwischen Menschen, die sich verständigen, dass es auch mit Sicherheit zu Verständigungsschwierigkeiten kommen kann.

Diese Verständigungsschwierigkeiten, hauptsächlich vom Tagesbewusstsein eines Bewusstseins erzeugt, führen zur Bewusstseinskrankheit.

Verständigungsschwierigkeiten sind die Ursache für die Bewusstseinskrankheit, sind Ursache für die weltweit verbreiteten Zivilisationskrankheiten, sind Ursache für die meisten menschlichen körperlichen Krankheiten (der Körper als Spiegelbild der Seele).

Wer die Seele in ihrer Gesamtheit nicht verstehen kann, versteht sich nicht, kann andere nicht richtig verstehen, kann sein Leben nicht richtig ändern, weil er Verständigungsschwierigkeiten hat.

Das Tagesbewusstsein oder das Unterbewusstsein steuern und lenken über das Gehirn den Körper ungesund oder schädigend durch die eigenen Selbstzerstörungskräfte, die vom Bewusstsein erzeugt werden.

Die Konsequenzen - die weltweite Zivilisationskrankheit - die weltweite Bewusstseinskrankheit, die immer körperliche Krankheiten als Ausdrucksform der seelischen Befindlichkeit am/im menschlichen Körper zeigt, ist weltweit feststellbar,

doch leider bisher nicht der Seele - dem Bewusstsein zugeordnet, weil die Seele erfolgreich - bis heute - weltweit ignoriert wurde.

**Es wird heute noch in die falsche Richtung geforscht.**

**Deshalb hatte ich, deshalb hatten die mir persönlich bekannten Menschen, deshalb hatten 99% aller Menschen in der Zivilisation keine Chance nicht krank in ihrer Seele, in ihrem Bewusstsein, in/an ihrem menschlichen Körper zu werden.**

**Wer unschuldig bisher krank wurde, wurde vom Menschen trotzdem bestraft!**

Viele Übertreibungskrankheiten als Eigenschaften, die alle nach der Übertreibungsart ihren Namen fälschlicherweise erhalten haben, gibt es heute.

Alles womit ich es übertreiben kann, über einen kürzeren oder längeren Zeitraum, damit habe ich gute Chancen krank zu werden.

Viele Krankheiten, mit Phantasie-Eigennahmen oder Namen aus der Legalität, aus der Normalität lassen sich mit der Seele auf eine Grundkrankheit in der Seele, im Bewusstsein und auf eine große Ursache zusammenfassen.

Die Ursachentherapie als Unikattherapie ist damit möglich geworden.

Das war vor 30 Jahren unserer Zeitrechnung.

Vor ca. 30 Jahren war auch schon die Verhinderung dieser behandlungsbedürftigen Krankheit möglich.

Seit 20 Jahren ist es möglich die Bewusstseinskrankheit in der Seele erst gar nicht entstehen zu lassen, trotz Infiziertheit.

Weil Erkenntnisse zur Seele, zum Menschen, zum Leben bisher ignoriert worden sind, musste es sich der Mensch schwer machen.

Die Zivilisationskrankheiten als Bewusstseinskrankheiten konnten sich mit den Ungerechtigkeiten auf unserer Welt hochschaukeln.

Das, was vor 20 Jahren noch einfach gewesen wäre, ist heute schwieriger geworden, aber nicht unmöglich.

Selbst heute oder gerade heute muss die Seele und von ihr ausgehende Grundkrankheit, die Bewusstseinskrankheit mit vielen Anstrengungen, mit Grundlagen zur Seele, mit aufwendigen Lernprogrammen und der Informationsverbreitung weltweit, verhindert werden.



**Auszug:** Viele Krankheiten, mit Phantasie-Eigennahmen oder Namen aus der Legalität, aus der Normalität lassen sich mit der Seele auf eine Grundkrankheit in der Seele, im Bewusstsein und auf eine große Ursache zusammenfassen.

Die Ursachentherapie als Unikattherapie ist damit möglich geworden.

Eine Krankheit ist eine große Macht.

Eine Krankheit ist auch der Versuch der Selbstheilung.

Die Krankheit macht mich darauf aufmerksam, mich richtiger, um mich selbst zu kümmern. Eine Krankheit spornt mich an, etwas für mich zu tun.

Die Krankheit ist in der Lage alles Denken durcheinander zu bringen.

Eine Suchtkrankheit ist somit nur der erfolglose Versuch der Selbstheilung.

Eine Suchtkrankheit kann nicht geheilt werden.

Der Versuch der Heilung wird trotzdem immer wieder erfolgen.

Eine Suchtkrankheit kann nur zum Stillstand gebracht werden!

Eine Heilung im Suchtkrankenbereich gibt es nicht.

Wer Heilung verspricht ist ein Scharlatan und hat keine Ahnung von den Suchtkrankheiten. So ein Mensch meint es mit sich und anderen nicht ehrlich.

**Auszug:** Das Streben eines jeden Menschen verfolgt nur ein Ziel, das heißt alles, was er tut, macht er nur aus einem einzigen Grund: der Zufriedenheit wegen, denn er will ja das Beste aus seinem Leben machen.

Bekommt er die schleichende, ab und zu auftauchende oder permanent vorhandene innere Unzufriedenheit, trotz großer Anstrengungen nicht weg, sollte er sich in eine Behandlung begeben.

**Die Zivilisationskrankheit, die Bewusstseinskrankheit, ist schon seit Jahrtausenden eine Pandemie, die alles, jeden infiziert und vor keiner Grenze, vor keinem Alter, Geschlecht oder Geburt, halt macht.**

**Da die "Suchtkrankheiten" - die Bewusstseinskrankheit - vor keinem Menschen, der übertreibt Halt macht, hatte ich es bisher in 30 Jahren mit fast allen Berufen, mit allen Bevölkerungsschichten jeden Alters zu tun, weil sie krank und hilflos geworden waren.**

**Diese Krankheit ist in allen Ländern, in jedem Haushalt, in jedem Beruf zu finden!**

Deshalb ist kein Mensch besser oder schlechter, sondern nur in der Seele, im Bewusstsein zuerst krank. Diese Krankheit, egal mit welchem Namen sie bisher belegt wurde, die durch das Bewusstsein ganz bewusst entsteht, ist heute zu lindern oder frühzeitig bei Kindern zu verhindern.

Die Bewusstseinskrankheit beinhaltet das Unvermögen (= das nicht richtig Können) mit der eigenen Seele, mit dem sich darin befindlichen Bewusstsein richtig umgehen zu können. Diese Bewusstseinskrankheit kommt aus der Seele, aus dem Bewusstsein, aus dem Tagesbewusstsein vom Kindheits-Ich und macht aus uns Menschen - anlagebedingt - kranke Menschen.

**Das Tagesbewusstsein ist wie erwähnt der Bestimmer in uns Menschen und wird in drei Ich-Formen aufgeteilt: Kindheits-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich, und das wird wissenschaftlich durch die Transaktionsanalyse bestätigt, dass unsere Seele drei Persönlichkeiten, also drei Ich-Formen hat.**

**Die Suchtkrankheit = Abhängigkeitskrankheit = Hörigkeitskrankheit ist ein und dieselbe Suchtkrankheit, nur jeweils ein anderer Ausdruck dafür.**

**Die Grundkrankheit dafür ist immer die Bewusstseinskrankheit.**

**Das Erwachsenen-Ich, als dritte Ich-Form im Bewusstsein, wird erst ab ca. dem achten bis zehnten Lebensjahr wach (im Dokument beschrieben).**

**Bis zum achten Lebensjahr ist das Kindheits-Ich Chef des Tagesbewusstseins gewesen und wird jetzt nicht freiwillig die Chefposition im Tagesbewusstsein hergeben.**

**Das Kind will Chef in dieser Verbindung bleiben.**

**Das Kindheits-Ich gibt heute die Chefposition im Tagesbewusstsein nicht ab.**

**Das Kind spielt die Erwachsenenfähigkeiten mit seinen Möglichkeiten nach.**

**Das ist die Bewusstseinskrankheit.**

**Das Kindheits-Ich ist nicht für das Erwachsenenleben gedacht!**

**Das Erwachsenen-Ich ist für die Zeit eines erwachsenen Menschenlebens gedacht, kann seine Fähigkeiten als Erwachsenen-Ich einsetzen.**

**Das Kindheits-Ich wird zum Diktator in dieser Verbindung.**

**Das Kindheits-Ich ist überfordert. Das Kind wird im Tagesbewusstsein krank.**

**Dann wird der menschliche Körper krank.**

**Das Kindheits-Ich ist mit dem Erwachsenenleben eines Menschen überfordert. Dem Menschen sind diese und weitere Zusammenhänge im Tagesbewusstsein bisher nicht bewusst geworden.**

Das Kindheits-Ich hat die eigene Entlarvung lange verhindert. Deshalb ist die Seele, das Bewusstsein mehr als der Mensch bisher von der Seele angenommen hat.

In der heutigen Zeit hat unser Kindheits-Ich im Tagesbewusstsein der Seele zu viel Macht, über die Verbindung Seele - menschlicher Körper.

Auf Dauer kann das nicht gut gehen.

Ich habe es in 30 Jahren mit vielen Patienten, in Großgruppen oder in Einzelgesprächen erfahren müssen, dass 99 % der Menschen krank sind (Stand 2007). Bei einer Hochrechnung durch Rückmeldungen, der Wahrscheinlichkeitsrechnung und der Verhältnismäßigkeitsrechnung kam heraus, dass unser Kindheits-Ich im Tagesbewusstsein nach der Kindheit oder schon viel eher zum Diktator des Bewusstseins wird und das ist krank. **Bewusstseinskrank**

Das gerechte, gültige, dominante Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein ist dafür bestimmt, den Menschen in seinem Erwachsenenleben durch das Leben zu steuern und zu lenken, denn nur das Erwachsenen-Ich kann mit Originalhandlungen die Seele bei ihren Aufgaben hier auf Erden, richtig unterstützen.

Meine Theorie zu Suchtkrankheiten, die sich seit 30 Jahren bewährt hat.

Alle Suchtkranken bringen die gleichen Merkmale in irgendeiner Form mit.

Deshalb funktioniert auch ein und dieselbe Therapie mit den Grundlagen der Seele und dem richtigen Verstehen bei jeder seelischen Erkrankung.

Ich, der Peter, bin nicht der Erfinder der Seele.

Genauso wenig wie der Gitarrenspieler der Erfinder der Gitarre ist.

Ich habe nur eine neue hilfreiche Theorie zur Funktionsweise der Seele kreiert.

Dies sind wiederum meine Grundlagen für eine Theorie bei fast allen seelischen Erkrankungen, wozu auch alle Suchtkrankheiten zählen.

Somit habe ich eine neue, funktionstüchtige Wahrheit zur Seele gefunden!

Mit dieser Wahrheit lässt sich das meiste im Leben erklären.

Zusammenhänge werden plötzlich erkennbar, und das Verstehen dafür wird zur Selbstverständlichkeit.

Verstehe ich, kann ich vernünftiger, ehrlicher denken und handeln, weil kein Druck in mir entsteht.

### **Wer kann ambulant ("berufsbegleitend") therapiert werden?**

Jeder bei dem der Logiksektor nur gestört, aber nicht zerstört ist.

Alle Menschen, bei denen der Logiksektor zerstört ist, müssen von einem Arzt mit Medikamenten behandelt werden. Erst stationär, später ambulant. Danach ist eine ambulante Einzel- oder Gruppentherapie, auch ohne einen Arzt, möglich.

Ohne Therapie und ohne richtige Informationen hat ein Suchtkranker keine wirkliche Chance ein abstinentes oder ausgeglichenes, neues Leben zu führen.

Horst/Peter Pakert      **Erfahrungen und Erfolge**      1995/2007/25

Ich bin Heilpraktiker geworden, weil ich mich dadurch noch mehr für die Würde des Menschen und seiner Menschenrechte einsetzen kann.

Die Macht des Behandlers benutze ich dazu, jedem Menschen seine innere Freiheit zu zeigen. Da ich richtig zur Seele - so wie es möglich war - informiert bin, seit ca. 30 Jahren erfolgreich mit meinen Erkenntnissen über die Seele mit Menschen gearbeitet habe, die sonst nirgendwo richtige Hilfe fanden, kann ich das mit den Menschen, die sich haben helfen lassen, beweisen.

Was ich behaupte, dass haben diese Menschen mit sich selbst ausprobiert, und sie konnten ihr altes Unrechtsleben endlich verlassen.

**Ich kümmere mich fast ausschließlich um die Seelenerkrankung, also genauestens um die Seele selbst.**

**Ich kümmere mich um die Ersterkrankung einer jeden Suchtkrankheit:**

**"Die eigene Hörigkeitskrankheit".**

**Ich kümmere mich um die Ursachen einer jeden Suchtkrankheit.**

Ich agiere als Therapeut zu 80% in der Therapie, meistens schriftlich, da das Angebot zu komplex ist, aber auch damit der Patient auch die Möglichkeit hat, erst zu verstehen, um es dann an sich selbst zu probieren und nachzuleben, wenn es ihm logisch, real und gerecht vorkommt.

Persönliche Fragestellungen, aktuelle Probleme und Prioritäten werden aber jederzeit berücksichtigt, so dass es einen "Roten Faden" gibt, dieser aber nicht stur verfolgt wird, so dass der Patient immer zu Wort kommt.

Ich bin Anbieter von Erklärungssystemen.

Wir besprechen hauptsächlich das Jetzt, Hier und Heute und die Zukunftsperspektiven, damit ich mir heute eine gute Vergangenheit schaffen kann, so dass ich nicht in der negativen Vergangenheit herumwühle.

Wir finden heraus **wer**, **wie** und **was** der Patient für eine wirkliche Persönlichkeit ist. Ich stelle täglich die Belastbarkeitsgrenze eines jeden Patienten fest, belaste ihn bis an diese Grenze und ein Stückchen darüber hinaus, damit diese Grenze wächst und er zu seiner wirklichen Natürlichkeit findet.

Ich stelle mit dem Patienten seine hauptsächlichsten Grundbedürfnisse und Bedürfnisse fest, damit er sich richtiger, gerechter als bisher verhalten kann.

Ich übe Nähe und keine Distanz, weil in der Intimität das "Du" angebracht ist und weil es freundlicher und menschlicher ist, wenn man mit Menschen ohne Distanz zu üben in der "Du"-Form umgeht.

Am 04.01.1986, also parallel zum Verein für Sozialmedizin und Landesverband, in denen ich tätig war, eröffnete ich eine eigene Praxis als private Suchtberatungsstelle für angeblich "hoffnungslose Fälle".

In der Praxis bin ich, der Peter, heute noch (2007) tätig und für alle Bewusstseinskrankheiten zuständig. Deshalb gibt es für mich nur "nicht-verstehende Behandler/Erzieher", aber keine hoffnungslosen Fälle.

In meinen Praxisräumen ist auch das Institut für Naturheilkunde als Dach vorhanden. Meine Klientel in den letzten Jahren bestand hauptsächlich aus einem Kreis von Personen, die bereits mehrere erfolglose Therapien hinter sich gebracht hatten, die für alle Behandler "Drehtürpatienten" waren, also als hoffnungslose Fälle galten.

Aber gerade durch sie entdeckte ich die Grundkrankheit einer jeden Suchtkrankheit recht frühzeitig, und ich entdeckte die Ursachen und die Ersterkrankung einer jeden Suchtkrankheit, Hörigkeit, Übertreibungskrankheit, eingeredete Krankheit = Bewusstseinskrankheit der Seele.

Und der Körper als Spiegelbild der Seele.

**Wie entsteht eine Suchtkrankheit?**

**Wie kann eine Suchtkrankheit entstehen?**

Durch Verständigungsschwierigkeiten.

Wenn ich über einen kürzeren oder längeren Zeitraum etwas über- oder untertreibe, habe ich gute "Chancen" davon krank zu werden.

Ich habe übertrieben und bin davon krank geworden.

### **Was ist die eigene Hörigkeit?**

Liebe und Anerkennung übertrieben und falsch eingesetzt und damit zuviel durch andere, über andere gelebt zu haben.

Sich selbst zu vernachlässigen, auch ohne dass es einem selbst auffällt.

Durch andere, über andere oder etwas anderes zu leben, hat zu Folge, dass man sich vernachlässigt und hörigkeitskrank wird.

Wenn ich etwas über einen längeren Zeitraum untertreibe, so ist das auch eine Übertreibung. Ein "Vielzuviel-zu wenig" ist immer ein Vielzuviel "zu wenig".

Und ein Vielzuviel "zu wenig" ist immer eine Übertreibung.

Dieses Verhalten ist eindeutig Suchtkrankenverhalten, woraus sehr schnell eine Suchtkrankheit entstehen kann.

**Höriges Verhalten ist für uns Menschen völlig normal.**

**Suchtkranken-Verhalten ist für uns Menschen normal, denn wir müssen mal über- und untertreiben.**

Daraus wäre zu folgern: "Wenn dieses Verhalten normal ist, und ich durch diese Umstände des Lebens davon krank werde, trage ich keine Schuld daran!"

In unseren Erbanlagen und unserer Erziehung sind diese Richtlinien fest verankert.

Wir bezeichnen sie als Grundbedürfnisse, Grundbedürfnisse der Seele und des Körpers.

Es wäre langweilig hätten wir alle eine gleiche Seele und einen gleichen Körper.

Aber es ist nicht langweilig, dass alle Menschen die gleichen Grundbedürfnisse haben, die sie nach ihrer Eigenart erfüllen müssen.

Die Vielfältigkeit macht unser Leben spannend.

Bei dieser Denkungsweise ist die Verhältnisweise gewahrt, es gleich sich aus.

Meine Überlegungen und Vorgehensweisen im gesamten Übertreibungsbereich, der in der Seele, im Körper krank ist, sind als einmalig, erfolgreich, hilfreich und passend in die Neuzeit zu bezeichnen.

In der heutigen Zeit müssen gerade in diesem Bereich neue Wege beschritten werden.

**Die bedeutsame Seele mit ihren enträtselten Funktionsweisen ist wieder einmal nicht zur Geltung gekommen.**

**Die Seele eines jeden Menschen ist wieder ignoriert worden.**

Das Tagesbewusstsein ist wie erwähnt der Bestimmer in uns Menschen und wird in drei Ich-Formen aufgeteilt: Kindheits-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich.

Das wird wissenschaftlich durch die TA - Transaktionsanalyse bestätigt.

Wie das Unterbewusstsein vom Tagesbewusstsein geschult wird, entscheidet immer der jeweilige Chef im Tagesbewusstsein.

Ist der Chef im Tagesbewusstsein das Kindheits-Ich und ist dieses Kindheits-Ich zum Diktator geworden, weil es die Vormachtstellung als Chef der zuerst wach gewordenen Ich-Form nicht wieder hergeben will, ist das Kindheits-Ich dazu gezwungen einerseits das Erwachsenen-Ich nicht wach werden zu lassen, andererseits spielt das Kindheits-Ich die Fähigkeiten des Erwachsenen-Ich so gut es geht nach.

Das Kind will nicht als Kind entdeckt werden, sondern nach dem älter werdenden Körper auch als erwachsen angesehen und so bewertet werden.

**Bis heute ist dieses bei 99% aller Menschen gelungen.**

**Das Kindheits-Ich konnte erfolgreich den Erwachsenen nachspielen.**

Nur bei mir in meiner Praxis und in Selbsthilfegruppen ging das nicht, weil ich das Spiel dieser Seelen sofort durchschaut hatte.

Dafür konnte aber jeder Mensch, der es von sich aus wollte, im Erwachsenen-Alter endlich ein Erwachsenen-Leben führen.

Dazu zwingen kann man keinen Menschen.

Das Wechseln von Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich und damit älter werden ist nur auf freiwilliger Basis möglich.

Jeder Mensch muss jederzeit in seiner eigenen Verantwortlichkeit bleiben.

Kein Mensch darf auf einen anderen Menschen unnötige Gewalt ausüben - weder seelisch noch körperlich!

**Hörigkeiten = Abhängigkeiten = Süchte!**

**Hörigkeiten begleiten unser Leben - sind für uns Menschen völlig normal.**

Suchtkrankenverhalten, Übertreibungen, sich nicht begnügen können oder wollen, sich berauschen, ist uns Menschen angeboren.

Wenn ich das Suchkrankenverhalten als normal ansehe und mich somit in der Norm = normal verhalte, also etwas normal betreibe, damit aber mein persönliches Normalmaß überschreite oder unterschreite und das sogar über einen kürzeren oder längeren Zeitraum, habe ich "gute" Chancen, krank davon zu werden.

Ein Viel-zu-wenig ist auch eine Übertreibung!

Ein Viel-zu-viel-zu-wenig ist eine starke Übertreibung, weil stark untertrieben wurde.

**Erkenntnisse:** Sucht = Abhängigkeit = Hörigkeit ist normal, damit werden wir geboren, es ist ein natürlicher Zwang, damit wir unsere Grundbedürfnisse, als unsere Bedürfnisse, durch das Wort "**wie**" erfüllen können.

Erfüllen wir die Bedürfnisbefriedigung körperlicher oder seelischer Art "richtig" werden wir zufrieden.

### **I. Körperliche Grundbedürfnisse:**

**die Versorgung und die Entsorgung, die erfüllt werden müssen, sonst stirbt der Körper eher als geplant.**

- 1.) Essen + Zwang = Hunger (Sucht = Abhängigkeit = Hörigkeit) ist normal.
- 2.) Trinken + Zwang = Durst ist normal, weil ich meine Grundbedürfnisse befriedigen muss.
- 3.) Schlafen + Zwang
- 4.) Atmen + Zwang
- 5.) Sauberkeit/Hygiene + Zwang
- 6.) Wasserlassen+ Zwang
- 7.) Stuhl absetzen + Zwang
- 8.) Wärme und Kälteschutz, behütet sein ist mit Zwang ein Muss!

Erfülle ich alle körperlichen und seelischen Grundbedürfnisse **richtig**, mit dem Wort "**wie**", werde ich **zufrieden**, erreiche meine **innere Freiheit und Zufriedenheit**, durch mich in eigener Verantwortlichkeit.

### **II. Seelische Grundbedürfnisse:**

**die mit dem Wort "wie" erfüllt werden müssen, weil es Bedürfnisse der Seele, des Bewusstseins sind.**

- 1.) Anerkennung, die ich mir nur selbst richtig geben kann.
- 2.) Liebe = Freude, die ich mir nur selbst richtig geben kann.



3.) Folgen davon sind: die Harmonie des Bewusstseins mit dem Körper.

4.) Folge ist: die Geborgenheit der Seele.

Das alles entsteht durch meine richtige Selbstverwirklichung, aber alles kann ich übertreiben oder untertreiben und davon krank werden.

5.) Die Selbstverwirklichung = ich verwirkliche mich selbst richtig, ist eine richtige Bedürfnisbefriedigung.

*(Richtige Vorstellungen, des jeweiligen Chefs im Tagesbewusstsein + Tat, über den Körper, durch den Körper ist die richtige Beziehungskunde = Kontaktkunde = richtiger Kontakt = sich darin auskennen.)*

Nur die richtige Menge, die richtig zufrieden machende Erfüllung der körperlichen und seelischen Bedürfnisse macht das Bewusstsein zufrieden.

**Nochmal zusammengefasst:**

**Die Grundbedürfnisse aller Menschen sind gleich!**

**a.) Die körperlichen, um zu überleben.**

**b.) Die seelischen, um mit dem jeweiligen Körper zufrieden zu werden.**

**Wenn wir alle die Grundbedürfnisse über unsere Selbstverwirklichung richtig befriedigen können, erreichen wir unsere Zufriedenheit.**

**Ursachen aller Suchtkrankheiten sind:**

I. - 1.) Verständigungsschwierigkeiten sind Schwierigkeiten der Verständigung mit sich selbst, anderen oder irgendwelchen Sachen.

II. - 2.) Großer innerer Druck ist entstanden, der nicht mehr auszuhalten ist (große Unzufriedenheit).

**Folge:** III. - 3.) Negative Ersatzhandlungen müssen begangen werden, um sich vom inneren Druck vorübergehend zu erleichtern.

Es sind auch die Folgen von I. und II.

IV. Später kommt ein stoffgebundenes oder nicht stoffgebundenes Suchtmittel hinzu, mit dem es übertrieben wird und dazu erhält der Benutzer einen Eigennamen als Krankheit (Alkoholkranker, Drogenkranker, Spielsuchtkranker usw.), denn es wird mit Sicherheit damit übertrieben, und das richtige Maß geht verloren.

So ist auch jede Untertreibung eine Übertreibung, denn viel-zu-viel-zu-wenig ist eine starke Übertreibung, weil viel-zu-wenig.

Alles kann Suchtmittel sein. Mit allem können wir es über- oder untertreiben.

Jede Übertreibung beinhaltet eine Vernachlässigung!

Jede Vernachlässigung hat einen Fehlbedarf - bis zu einer Krankheit - zur Folge.

So entsteht zur bestehenden Hörigkeitskrankheit, mit der wir geboren wurden, die aber noch nicht behandlungsbedürftig ist, eine zusätzliche Suchtkrankheit mit Eigennamen.

**Merke: Mit der Hörigkeitskrankheit werden wir geboren, nicht nur weil wir unsere Grundbedürfnisse mit einem gewissen Zwang erfüllen müssen, sondern weil wir nicht autonom sind und übertreiben.**

### **Selbstverständlichkeiten:**

I. Ein Leben durch andere über andere oder eine Sache findet über das Normalmaß hinaus statt und

II. - dabei wird sich immer mehr vernachlässigt, sich in eine Scheinwelt begeben, bis der Mensch wertlos ist. Er hat keine inneren Werte, denn er hat in diesem Lebensspiel alles verloren, was für ihn Wert hatte.

Kommt der Mensch in das zweite Drittel der Behandlungsbedürftigkeit aller Menschen, ist er schon behandlungsbedürftig, aber meistens noch zu stolz, um sich behandeln zu lassen, denn es fehlt noch die dritte Einsicht:

"Jetzt lasse ich mir von anderen helfen"!

Erste Einsicht: "So geht es nicht weiter".

Deshalb wird einiges geändert, um sich wieder aushalten zu können.

Zweite Einsicht: "Ich muss etwas ändern".

Zwischen der ersten, zweiten und dritten Einsicht vergehen manchmal Jahre oder Jahrzehnte, je nachdem wie groß der eigene Wille ist, welche Mittel und Möglichkeiten derjenige zur Verfügung hat und so weiter.

Hat der Suchtkranke genügend negative Erfahrungen im Umgang mit seinem, seinen Suchtmittel/n gemacht, liegt er in seiner inneren Gosse, dann ist er zur Behandlung bereit.

Manchmal muss als Folge noch ein übertriebenes, stoffgebundenes oder nicht-stoffgebundenes Suchtmittel hinzukommen.

(Stoffgebundene Suchtmittel zum Beispiel: Alkohol, Drogen, Tabletten usw.)

Nicht stoffgebundene Suchtmittel zum Beispiel:

Spielen-Zocken, Internetsucht, Computerspielsucht, Mediensucht, Sportsucht, geschäftsmäßiges Denken, übertriebenes, krankhaftes Arbeiten, Männer, Frauen, Sexsucht usw.)

Alles ist Suchtmittel, mit allem können wir es übertreiben, uns vernachlässigen und davon krank werden, behandlungsbedürftig krank!

Selbst die schwerste aller Suchtkrankheiten kann erfolgreich therapiert werden, die "Managerkrankheit". Ähnlich wie die Fremden-Legionäre, die krank werden.

Messies sind auch nur symptomsuchtkrank und haben, wie alle Suchtkranken, die Grundkrankheit.

**Nochmal: Die Suchtkrankheit = Abhängigkeitskrankheit = Hörigkeitskrankheit ist ein und dieselbe Suchtkrankheit, nur jeweils ein anderer Ausdruck dafür.**

**Die Grundkrankheit dafür ist immer die Bewusstseinskrankheit.**

Die Bewusstseinskrankheit beinhaltet das Unvermögen (= das nicht richtig Können) mit der eigenen Seele, mit dem sich darin befindlichen Bewusstsein richtig umgehen zu können.

*(Der NDR berichtet am 27.01.2020:*

*Jedes Jahr erkranken fünf Millionen Menschen in Deutschland an einer Depression.*

*Im Laufe ihres Lebens sind 23 Prozent der Deutschen unmittelbar selbst von einer Depression betroffen, 37 Prozent sind mit betroffen durch erkrankte Angehörige.*

*Doch noch immer sind Irrtümer und Unwissen über die schwerwiegende Erkrankung weit verbreitet.)*

Angststörungen ist ein Sammelbegriff für mit Angst verbundene psychische Störungen.

Menschen mit einer Midlife-Crisis (Lebensmittekrise), Menschen mit dem Burnout-Syndrom, Menschen mit Depressionen haben Verständigungsschwierigkeiten.

Fast alle körperlichen und seelisch-geistigen Krankheiten haben etwas mit Verständigungsschwierigkeiten zu tun.

**Was ist die eigene Hörigkeit?**

1.) Die Liebe und Anerkennung - übertrieben und falsch eingesetzt, also zu viel durch andere, über andere oder eine Sache gelebt zu haben, sowie

2.) sich dabei selbst vernachlässigt oder geschädigt zu haben.

Beides gehört unmittelbar zusammen, sonst ist es keine Krankheit.

### **Weitere Bezeichnungen für Hörigkeiten.**

Es ist eine Suchtkrankheit oder zuerst suchtkrankes Verhalten.

Wer sich nur Anerkennung und Liebe über andere besorgt, ist krank.

Weil er sich zusätzlich vernachlässigt und dies erst sehr spät bemerkt wird.

Er vernachlässigt seine Harmonie und Geborgenheit, somit verwirklicht er sich falsch.

"Es schleicht sich langsam ein."

Wer sich nicht selbst seine seelischen Grundbedürfnisse erfüllen kann, ist suchtkrank.

### **Wie ich sage: "Er hat seine eigene Hörigkeit".**

Merkmale bei Menschen, die sich hörig verhalten, die suchtkrank sind oder die sonst eine Krankheit haben, die von der Seele ausgelöst wurde.

Wir müssen dabei berücksichtigen, dass sich diese kranken Menschen meistens in einem Ausnahmezustand befinden.

### **Ich fange mit der Hörigkeit an.**

#### **"Bei einer Hörigkeit hat jeder Mensch":**

1.) einen großen Fehlbedarf seiner richtigen Anerkennung.

2.) einen großen Fehlbedarf seiner richtigen Liebe.

3.) einen riesengroßen Fehlbedarf seiner richtigen Harmonie.

4.) einen riesengroßen Fehlbedarf seiner richtigen Geborgenheit.

5.) Seine Selbstverwirklichung macht er überzogen und völlig falsch.

Somit hat er eindeutig einen großen Fehlbedarf im seelisch-geistigen Bereich.

6.) Die Goldwaage, unsere innerste Feinstwaage, ist nicht mehr richtig geeicht, sie geht falsch, deshalb wird mit ihr falsch abgewogen und bewertet.

7.) Das Bewertungssystem der Seele ist somit falsch, also müssen zwangsläufig falsche Taten begangen werden, also eine falsche Selbstverwirklichung.

8.) Das Mittelpunktsdenken ist weit überzogen und somit auch falsch.

9.) Die Wertschätzung zu allen inneren und äußeren Werten ist stark übertrieben oder untertrieben und somit auch falsch.

10.) Die Beziehungskunde = Kontaktkunde kann nicht richtig verwirklicht werden.

### **Ursache aller Suchtkrankheiten!**

11.) Verständigungsschwierigkeiten sind mit Sicherheit überall vorhanden.

12.) Der innere und äußere Druck ist nicht mehr auszuhalten.

Erleichterungen über Ersatzhandlungen sind die Folge.

Sie sind auch als Protesthaltung und als Protesthandlungen anzusehen.

**Eine weitere Folgeerscheinung!**

13.) Über das Suchtmittel verliert der Betreiber als Anwender die Kontrolle.

14.) Das Freudenkonto ist leer.

15.) Das geistige Alter nimmt ab.

**Merke: Sich durch andere oder eine Sache Liebe oder Anerkennung zu verschaffen, und zwar auf ihre Kosten, und sich dabei selbst vernachlässigen, heißt Hörigkeit = Krankheit = Suchtkrankheit.**

Das heißt gleichzeitig auf Dauer eine kleine oder große immer vorhandene Unzufriedenheit.

Eine Unzufriedenheit ist deshalb die Folge, weil man sich vernachlässigt, aber auch deshalb, weil man sich nur selbst die richtige Liebe und Anerkennung geben kann.

Trotz großer und vieler Anstrengungen ist diese Unzufriedenheit nicht zu beseitigen. Verschaffen wir uns Freude auf Kosten anderer heißt das.

Es kostet andere Menschen meistens ein wenig "Ehre, Würde, Ansehen oder Niveau", auch wenn sie es nicht immer bemerken. Deshalb sollte jeder Mensch lernen, sich seine seelischen Bedürfnisse, durch sich selbst zu erfüllen.

Nur wir selbst können uns diese Grundbedürfnisse als Bedürfnisse richtig erfüllen.

"**Liebe deinen Nächsten wie dich selbst**", ist ein Bibelzitat.

**Es besagt aber auch, dass wir uns zuerst selbst liebhaben sollten.**

**Denn nur wer etwas hat, der kann etwas geben.**

**Ich kann nur das teilen, was ich habe.**

**Bin ich selbst nicht mein richtiger Freund, wie kann ich dann zu einem anderen Lebewesen richtiger Freund sein?**

So kann ich mich minutenlang - stundenlang - tagelang - wochenlang oder jahrzehntelang krankhaft verhalten.

Die Seele und der Körper sind bei diesem krankhaften Verhalten kurzfristig krank.

Verhalte ich mich, wenn auch nur zeitweise, wie ein Suchtkranker, habe ich die Möglichkeit, davon chronisch d. h. dauerhaft krank zu werden.

Diese Krankheit ist eine Suchtkrankheit mit der ich auch meine Umwelt schule.  
Deshalb ist sie aber auch mit den Grundlagen zu einer Suchtkrankheit zu therapieren.

**Die Hörigkeitskrankheit ist so weit verbreitet, dass nicht nur alle bekannten Suchtkrankheiten dazu gehören, sondern auch hinter den meisten körperlichen Erkrankungen die Hörigkeit als Ersterkrankung zu nennen ist.**

Wer sich nicht beraten lässt oder sonst nichts gegen seine Grunderkrankung, **die eigene Hörigkeit**, unternimmt, wird weiter leiden und nicht mehr aus der Arztpraxis herauskommen, weil die körperlichen Beschwerden zunehmen.

Wer nicht den Mut und Lebenswillen hat etwas gegen seine Grunderkrankung, **die eigene Hörigkeit**, zu tun, wird weiter leiden.

**Merke: Eine Suchtkrankheit ist eine eingeredete Krankheit.**

**Jede Krankheit, die ich mir einreden kann, kann ich mir auch wieder ausreden.**

So ist es auch möglich sich Gesundheit einzureden.

Richtige Informationen führen zur Zufriedenheit.

**Eine Hörigkeit ist eine eingeredete Krankheit.**

Eine Hörigkeit heißt, falsch mit der Liebe oder Anerkennung umzugehen und sich selbst zu vernachlässigen. Eine Ich-Form dominiert (Kindheits-Ich) und redet den anderen Ich-Formen ein, es sei so rechtens.

*(Bei einer Suchtkrankheit kämpft das Tagesbewusstsein, eine oder zwei Ich-Formen (Kindheits-Ich, Eltern-Ich), gegen das Unterbewusstsein und den Körper, deshalb verliert es.*

*Jeder, der kämpft, verliert. Zumal in diesem Fall gegen sich selbst.*

*Die Verhältnismäßigkeit stimmt nicht mehr.*

*Es ist nicht groß und stark genug für einen Kampf.*

*Nur mit der richtigen Dominanz des Erwachsenen-Ichs wird es wieder Gewinner.)*

Eine Suchtkrankheit ist immer der Versuch, sich selbst zu helfen.

Eine Suchtkrankheit zu haben, sie zum Stillstand zu bringen, dauerhaft innerlich zufrieden leben, ist nicht kompliziert, nur komplex und bedarf einer langen Übungszeit, die gleichzeitig Genesungszeit ist.

Die Schuldfrage wird eindeutig und nachvollziehbar verneint und dies wird logisch und eindeutig erklärt und bewiesen werden.

Der Makel suchtkrank zu sein, wird eindeutig widerlegt.

Jeder Suchtkranke ist Spieler = Verlierer, weil er seine Einsätze verliert oder mit dem Gewinn der Freude nichts mehr Richtiges anfangen kann, weil sein Freudenkonto leer ist.

Das ganze Leben ist ein Spiel, wir bringen regelmäßig unsere Einsätze.

Die Einsätze sind entweder ideeller oder materieller Art.

Sind wir zufrieden, sind wir Gewinner!

Sind wir unzufrieden, haben wir Angst und bezeichnen uns als Verlierer.

Eine eigene Hörigkeit ist auch nur eine Suchtkrankheit, weil derjenige, der dieses Spiel betreibt, mit Sicherheit Verlierer sein wird.

Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen.

Ein gleiches Maß von beiden hält die Waage im Gleichgewicht!

Nur mit Kraft, mit Stärke kann man die Waage aus dem Gleichgewicht bringen, aber auch zurückbringen ins Gleichgewicht. (Physik: Bewegung bedeutet Kraftaufwand. Starke Bewegung bedeutet viel Kraft, viel Stärke.)

Eine Suchtkrankheit ist eine große Kraft, der wir mit einer großen Kraft an Verstehen begegnen können.

Mit der Stärke - als seelischen oder körperlichen Einsatz - kann man das Ungleichgewicht in sich selbst zum Stoppen und zurück zum Gleichgewicht bringen. Jeder Mensch kann das.

Jeder Mensch hat das mindestens schon dreimal gemacht!

In der vorgeburtlichen Phase, in der nachgeburtlichen Phase und in der hormonellen Umstellungsphase, der Pubertät.

### **Warum nicht weitere Male?**

Weil der Mut fehlt, viele Gedanken nicht zu Ende gedacht werden und weil wir ja so gerne leiden.

Leiden können wir lange Zeit allein. Wir ziehen uns zurück in die Isolation, weil wir glauben oder schon oft erlebt haben, dass uns wenige Menschen oder kein Mensch richtig versteht und somit auch nicht helfen kann.

Freude hingegen macht uns beschwingt, frei und locker, so dass wir keine Scheu haben, über unsere Freude anderen zu berichten.

So wird Freude durch Abgeben geteilt.

Der innere Druck löst sich, weil sich auch wieder einmal die Wertschätzung und die Wahrheit geändert haben.

**Nachtrag: Jede Suchtkrankheit ist auch eine Eigenschaft.**

Jede Ich-Form im Tagesbewusstsein - Kindheits-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich wissenschaftlich durch die TA - Transaktionsanalyse bestätigt - hat Eigenschaften.

Das Unterbewusstsein hat Eigenschaften.

Der Körper hat Eigenschaften.

Wir Menschen haben alle Eigenschaften in uns, die es gibt.

Sie erzeugen Schuldgefühle und Trostlosigkeit, aber auch Hoffnung.

Mit dem Willen können wir nichts tun, sondern nur mit einem neuen Lernprozess, der verstanden, neu bewertet und gelebt werden muss.

In uns kann nur das Tagesbewusstsein oder das Unterbewusstsein etwas mit dem Willen, der Kraft tun.

Diese Kraft ist nur zur Gedankenentwicklung und zum Ausführen von Taten da.

Viele Ängste entstehen, durch eine bewusste oder unbewusste Bewertung, vor fast allen Dingen.

Der Leichtsinn bei einer Suchtkrankheit wird größer, die Inkompetenz auch.

Die Kontaktschwierigkeiten häufen sich.

Die innere und äußere Vereinsamung beginnt. Fluchtgedanken entstehen andauernd.

Es wird gedankliche oder tatsächliche Flucht begangen.

Geholfen hat es bisher noch nie, weil wir uns überall, egal wo wir auch hingehen, selbst mitnehmen.

Wir können nicht vor uns flüchten.

Die Überschätzung in allem ist nicht mehr zu übertreffen.

Der völlige Zusammenbruch, innerlich und äußerlich, rückt immer näher.

Die übertriebene Anspruchshaltung gegenüber anderen ist sehr groß.

Oder der Suchtkranke wird phlegmatisch.

Der Minderwertigkeitskomplex ist allgegenwärtig und sehr ausgeprägt.

**"Ein Suchtkranker ist immer auch ein höriger Mensch!"**

Diese Aussage hat mich fasziniert.



Das lässt für mich den Schluss zu, dass die "Hörigkeit" immer die Ersterkrankung bei einer Suchtkrankheit ist und später andere Krankheiten hinzukommen.

Peter hat mir diese Überlegungen am nächsten Tag bestätigt.

Dieses sei eines seiner vielen Erkenntnissen aus der Forschungsarbeit.

### **Können hörige Menschen abstinent leben?**

**Nein**, sie können nur lernen, nicht mehr hörig zu sein.

Sie können lernen, sich die richtige Anerkennung und die Liebe richtiger als bisher selbst zu geben und von außen Ankommendes nicht mehr so hoch zu bewerten.

Die Selbstvernachlässigung muss in ein besseres und richtigeres Selbstbeachten umgewandelt werden.

Dann werden auch sie in Harmonie und Geborgenheit leben können.

Die Zufriedenheit kommt dann wie von selbst durch eine bessere Selbstverwirklichung.

Eine weitere Sicherheit könnte das Wissen über Suchtkrankheiten sein!

### Kurzfassung über Suchtkrankheiten:

#### **Was ist eine Suchtkrankheit, was ist eine Hörigkeit?**

Eine Krankheit durch Sucht.

Eine Abhängigkeits-Erkrankung.

Eine Zwangskrankheit.

Eine 24-Stunden-Krankheit.

Eine Suchtkrankheit, die durch einen Genesungsweg zum Stillstand gebracht werden kann. Eine Suchtkrankheit, bei der es keine Heilung gibt.

Suchtkrankheiten, mit denen ich jetzt gut leben kann, nachdem ich sie alle zum Stillstand gebracht habe und alle Sicherheiten von mir eingehalten wurden.

Das ist dann auch der richtige Schutz vor einer neuen Suchtkrankheit.

Eine Suchtkrankheit, die sorgfältig beachtet werden muss.

Eine Suchtkrankheit, die nicht unter- oder überschätzt werden sollte.

Eine Suchtkrankheit, die auch richtig bewertet werden muss.

Eine meistens von sich selbst eingeredete Krankheit, die wieder mit Hilfe Außenstehender ausgeredet werden kann.

Eine Krankheit, deren Anlagen dazu wir in uns tragen.

Der Versuch sich selbst zu helfen. So wollte ich mir nur helfen.

Das Betreiben von Über -oder Untertreibungen über einen kürzeren oder längeren Zeitraum und davon krank geworden zu sein.

Eine Suchtkrankheit, bei der ich mit mir falsch umgegangen bin und mich dabei völlig vernachlässigt habe, ohne dass es mir richtig bewusst geworden ist.

Eine Suchtkrankheit, bei der ich nicht in der Lage war, meine unbedingt notwendigen Grundbedürfnisse richtig zu befriedigen.

Vorhandene Verständigungsschwierigkeiten wurden nicht richtig beseitigt oder minimiert. Der eigene innere Druck konnte nicht mehr ausgehalten werden.

Negative Ersatzhandlungen mussten begangen werden.

Eine Suchtkrankheit ist immer der falsche, lebensfeindliche Umgang mit sich.

Es ist aber auch der falsche Umgang mit anderen.

Alles kann Suchtmittel sein, weil wir alles über- oder untertreiben können, so kann auch alles Einstiegsdroge sein. Wir können von allem krank werden.

Eine Suchtkrankheit ist erst nach 5 Jahren zum Stillstand gebracht.

Bis dahin befinde ich mich auf dem Genesungsweg.

Eine Heilung im Suchtkranken-Bereich gibt es nicht!

Horst/Peter Pakert      **Erfahrungen und Erfolge**      1995/2007/25

Von meinem Therapeuten Peter wollte ich wissen, wie er darüber denkt, dass es so viele Suchtkrankheiten gibt oder welche Hinweise er mir noch geben kann.

Neue Sichtweisen, habe ich festgestellt, schaden nicht, aber ergeben immer eine neue Wahrheit, und neue Wahrheiten brauche ich, weil ich heute bereit bin, mein Leben konsequent zu ändern.

Sind die Hinweise für mich logisch und erklärbar, werde ich sie ausprobieren.

Habe ich damit Erfolg, werde ich sie weiter ausprobieren, bis ich mit mir zufrieden und der Bestimmer über mein Leben geworden bin.

**Er sagte mir dazu:**

Alle suchtkranken Menschen und andere kranke Menschen bringen fast das gleiche Kapital mit.

Deshalb ist keiner besser oder schlechter suchtkrank oder krank.

Deshalb ist es auch kein Makel suchtkrank zu sein.

Deshalb braucht sich keiner für seine Suchtkrankheit zu schämen  
oder sich wegen ihr zu verstecken.

Deshalb sind auch alle Suchkrankheiten mit einer "Grundsatztherapie" zu erreichen.

Deshalb ist jedem Suchtkranken zu helfen.

### **Hoffnungslose Fälle gibt es nicht!**

#### **Auf den Punkt gebracht heißt es dann:**

Alle suchtkranken Menschen können mit ihren Energien und Möglichkeiten nicht richtig umgehen, genau so wenig wie jeder andere kranke Mensch.

(Eigene Begründungen und Erklärungen hat jeder.)

Weitere Erfahrungswerte:

#### **Allen suchtkranken Menschen ist mit Sicherheit zu helfen.**

- Für jeden Suchtkranken und alle Suchtkrankheiten gibt es die richtige Therapie.
- Jeder Mensch hat das Therapieziel zufrieden zu werden.

Sich jederzeit richtig selbst helfen zu können, sich alle Fragen beantworten zu können, ist sein Wunsch.

Zumindest das Wissen darüber zu haben, wie er seinen Fragen doch noch beantwortet bekommt.

Von wem er diese Antworten bekommt, ist ihm meistens egal.

Jeder Mensch braucht eine eigenständige Therapie, **nur die Grundlagen, als Grundüberlegungen des Verstehens, sind für alle Krankheiten gleich.**

Diese Grundlagen heißen Wissen über Krankheiten und Verstehen der Menschen, des Kranken, der Krankheitsbilder.

Das richtige Verstehen, ist schon fast die richtige Therapie.

Verstehen lernen, ist zu erlernen.

- Jeder Mensch braucht eine eigenständige Therapiezeit.
- Jeder Mensch hat einen eigenständigen Schädigungsgrad.
- Jeder Mensch hat ein eigenständiges Leistungsvermögen.
- Jeder Mensch hat eine eigenständige Anspruchshaltung.
- Jeder Mensch, der krank ist, hat mindestens zwei Krankheiten.

Die Psyche = Seele leidet, und dem Körper geht es nicht gut.

Jeder Mensch, der suchtkrank ist, hat mindestens drei Krankheiten.

Egal ob er eine legale, illegale, anerkannte oder nicht als Suchtkrankheit eingeschätzte oder anerkannte Krankheit hat.

Da jeder kranke Mensch sich in einer Ausnahmesituation befindet, ist das Vertrauen zu ihm unbedingt herzustellen.

Es ist ein oberstes Gebot, wenn nicht sogar eine Pflicht von uns Behandlern, glaubwürdig in seinen Augen zu werden.

Erst dann kann der Kranke uns vertrauen.

Ich bin davon überzeugt, dass, wenn ich das Vertrauen eines Patienten haben möchte, er mir die Gelegenheit dazu geben muss, richtig vorleben zu dürfen.

**Jeder Mensch, der suchtkrank ist, hat mindestens drei Krankheiten,**

sagte Peter im Institut für Naturheilkunde mit der privaten Suchtberatungsstelle und dazu gab er uns folgende Auskunft:

### **1.) Die Suchtmittelkrankheit selbst.**

Das Mittel zum Zweck, welches seine erhoffte Wirkung tut.

Es kann stofflich oder nicht - stofflich sein.

Ohne Suchtmittel kann keine Suchtkrankheit entstehen.

All das, was wir wie unter einen Zwang wiederholen, ist als krankmachendes Suchtmittel zu betrachten.

### **2.) Die Beziehungssuchtkrankheit.**

Durch Kontakt oder von der falschen Selbstverwirklichung krank geworden.

Ohne den Kontakt, die Beziehung zum Suchtmittel oder deren Verwirklichung, kann keine Suchtkrankheit entstehen.

Eine Beziehung zu haben, ist ein Kontakt oder eine Vorstellung + Tat oder unsere Selbstverwirklichung.

### **3.) Die Liebe zum Suchtmittel.**

Die übertriebene, falsch angewendete Liebe zum Suchtmittel ist immer als höriges Verhalten zu bezeichnen!

Wo Liebe ist, ist Anerkennung nicht weit.

Wer ein Suchtmittel übertrieben einsetzt, vernachlässigt sich mit Sicherheit.

Somit ist die Hörigkeit perfekt.

In den meisten Fällen ist die Liebe zum Suchtmittel vorhanden.

In wenigen Fällen, so hörte ich, kann allein die Liebe zur Wirkungsweise des Suchtmittels vorhanden sein und das Suchtmittel selbst abgelehnt werden. Die Wirkungsweise hat aber immer mit dem Suchtmittel selbst zu tun. Ganz wenige Menschen werden dazu gezwungen suchtkrank zu werden. Als Beispiele erwähne ich die notwendigen Medikamentenverordnungen bei körperlichen oder seelischen Erkrankungen. Also ist bei diesen Menschen zuerst keine Liebe zum Suchtmittel vorhanden. Später, wenn sie sich daran gewöhnt haben, lieben sie das Suchtmittel, wegen seiner positiven Wirkungsweise, in irgendeiner anderen Form. Manchmal bedarf es einer gewissen Zeit der Gewöhnung bis wir etwas liebhaben können.

Verursacherprinzip oder Verursachersystem.

Für Sie noch einmal eine kurze Zusammenfassung wissenswerter Informationen.

### **Was ist eine Suchtkrankheit, was ist eine Hörigkeit?**

Eine Krankheit der Sucht, aus der Sucht oder Abhängigkeit entstanden.

Eine schuldlose Zwangskrankheit.

Eine Abhängigkeitserkrankung.

Eine eingeredete Krankheit.

Eine Krankheit, die nur zum Stillstand gebracht werden kann.

Eine Familienkrankheit, weil alle Angehörigen sehr viel darunter leiden.

Eine 24-Stunden-Krankheit, die vor keinen Sonn- oder Feiertag halt macht.

Eine Pandemie!

Sie ist nicht örtlich oder zeitlich begrenzt. Sie überschreitet jede Grenze.

Eine Krankheit, die jeder verstehen kann, der sich dafür interessiert.

Eine Krankheit, bei der es Hilfe gibt.

### **Eine Krankheit, vor der wir unsere Kinder schützen müssen!**

### **Eine Krankheit, die wir beim Entstehen verhindern müssen!**

Der Versuch sich selbst zu helfen.

Das Scheitern der ständigen Versuche sich selbst zu helfen.

Über- oder Untertreibungen über einen kürzeren oder längeren Zeitraum machen jeden Menschen krank.

**Warum wehren sich heute noch so viele Menschen gegen diese einfachen Überlegungen, bei denen viel Leid verhindert werden kann oder viele Menschenleben gerettet werden können?**

Aus normalen Verhalten wurde eine Krankheit.

Sie hat sich deshalb schleichend und unbemerkt ergeben, weil wir uns zu wenig ernstnahmen und nicht darauf geachtet haben, unser wirklicher Freund zu werden.

Was die Allgemeinheit macht, muss nicht richtig und gesund sein.

Es muss auch nicht die gerechte Wahrheit sein, nach der gesucht wird.

Jeder sollte seine eigene Wahrheit finden, dann verhält er sich auch gerecht.

**Die fünf Fragen und Antworten zur Hörigkeit:**

**Was ist die Hörigkeit?**

Es ist eine Suchtkrankheit.

**Wodurch entsteht Hörigkeit?**

Durch alle Ursachen der Suchtkrankheit (Verständigungsschwierigkeiten, sich nicht aushalten können).

**Wie wirkt sich Hörigkeit aus?**

Die Seele und der Körper werden soweit geschädigt, bis der Betroffene frühzeitig stirbt. Oder die Umwelt, die Menschen werden soweit geschädigt, bis sie loslassen.

Der volkswirtschaftliche Schaden ist vielfach enorm.

**Wie stoppe ich Hörigkeit?**

Durch ein bewusstes Leben, das verstehend geführt wird, mit der richtigen Beziehungskunde in meiner Lebensschule, die schon im Kindesalter anfängt.

Ein Mensch, der einer Hörigkeit nachgeht, also suchtkrank ist, hat Fehlbedarf in seelisch-geistigen Grundbedürfnissen.

**Ihm fehlen mit Sicherheit die richtige:**

**Anerkennung, Liebe,**

**Harmonie und Geborgenheit.**

**Er verwirklicht sich mit Sicherheit falsch.**

Dieser Mensch ist durch den Fehlbedarf an richtiger Liebe und Anerkennung krank geworden. Dadurch ist er unharmonisch und versucht dies über ein gesteigertes Suchtkrankenverhalten auszugleichen.

Leider macht er das um jeden Preis.

Dazu müssen nicht immer Alkohol, Drogen, Medikamente eingesetzt werden.

Es ist eine Spielsucht, ein Spaß, das heißt sich Freude bereiten auf Kosten anderer.

Es ist auch eine Beziehungssuchtkrankheit.

*(Die Beziehungssuchtkrankheit setzt sich aus vielen falschen Einzelkontakten zusammen.*

*Die vielen Sinne, die vielen Organrückmelder, die vielen Denkungsweisen, dass viele Sprechen und Handeln, all das zusammengenommen falsch oder schädigend angewendet, sind falsche Beziehungen oder falsche Kontakte.*

***Zusammengenommen heißt es dann Beziehungssuchtkrankheit.***

*Die Beziehung zu mir war gestört.*

*Durch mein beziehungsüchtiges Denken, das, ohne dass ich das bemerkt habe, von Geburt an entartet war, hat mich den Bezug zu mir selbst verlieren lassen.*

*Ich konnte mich nicht aushalten, habe nach Hilfsmitteln gesucht, sie benutzt, konsumiert, übertrieben und dadurch die richtige Beziehung zum Leben verloren.*

*Kurzfassung:*

*1.) Die angeborene Beziehung zu mir war gestört.*

*2.) Die erworbene Beziehung zur Umwelt musste dadurch zwangsläufig auch gestört sein.*

*Die Beziehungssuchtkrankheit zu jedem Suchtmittel hat mich die richtige Beziehung zu mir verlieren lassen.*

***Warum konnte ich nicht früher aufhören mit meiner Suchtcrankenkarriere?***

*1.) Weil ich noch nicht genügend negative Ersatzhandlungen im Umgang mit meinen Suchtcrankheiten hatte.*

*2.) Weil ich noch nicht den richtigen Ansprechpartner für mich gefunden hatte.*

***Merke: Beziehungssuchtcrankheit ist mir und anderen wehtun.)***

Dieser Mensch kann nicht ohne Hilfe von außen erwachsen und zufrieden werden.

Die eigene Hörigkeit ist keine manifeste Crankheit.

Eine kurzfristige Crankheit, für Stunden oder Tage, ist auch eine Crankheit, die auch leicht zur chronischen Crankheit werden kann.

Der positive Ausgangspunkt für Hörigkeit heißt Interesse.

Ich habe etwas gern, ich habe etwas lieb, es interessiert mich.

Ich setze mich dafür ein, ohne mich oder meine Familie zu vernachlässigen.

Wer sein Interesse, seine Liebe, zu irgendetwas nach seinem persönlichen Normalmaß übertreibt und sich dabei vernachlässigt, verhält sich "hörig", somit auch suchtkrank.

Er bezeichnet es meistens als Interesse.

Oder er gibt zu, offene Fragen zu haben, aber keiner hilft ihm dabei, sie zu Ende zu denken.

**Der Hörige fragt sich:**

**Warum kann ich in meinem Leben so wenig genießen?**

**Warum kann ich mich nicht begnügen hier, da und dort?**

**Warum habe ich das Gefühl oder den Eindruck das Leben rauscht an mir vorbei ohne dass ich richtig daran teilnehme?**

**Wie kann ich mein Leben zum Positiven ändern?**

**Wie kann ich mich ändern?**

**Wie kann ich meine Umwelt ändern?**

**Wann muss ich etwas ändern?**

**Warum muss ich eigentlich etwas ändern?**

**Warum ändern sich nicht die Anderen?**

**Von wem bekomme ich das Wissen darüber, was ich zu ändern habe?**

Die Antworten dazu findet der Leser in den Büchern Goldwaage I und Goldwaage II Feinstwaage der Seele und in den Homepages.

Die Lektüre wird durch persönliche Beratung und Therapie ergänzt.

Eine Suchtkrankheit verstehen zu lernen, sie zum Stillstand zu bringen, sie therapieren zu können, ist nicht schwer, nur komplex und langwierig.

Behandle ich nur die Grundkrankheit, die eigene Hörigkeit, entfällt die weitere Behandlung aller sonstigen Suchtkrankheiten, weil sie überflüssig geworden sind.

Denn der Behandler sieht zu, dass bei dem Patienten so wenig wie möglich

Verständigungsschwierigkeiten da sind. Also ist kaum innerer Druck vorhanden, der nach Erleichterung schreit, sondern dieser geringe, noch vorhandene Druck ist normal und auszuhalten.

Somit sind zur zusätzlichen Erleichterung Ersatzhandlungen überflüssig.



Werden sie gemacht, erhofft man sich, glücklich zu sein, aber das ist nur eine Momentsache und gehört in die Intimsphäre.

Sind die Ersatzhandlungen überflüssig, gibt es keine Begründung, es mit einem zusätzlichen Suchtmittel zu übertreiben. Denn das wäre noch eine zusätzliche Vernachlässigung und führt zur Hörigkeitskrankheit und das ist eine Suchtkrankheit, die behandelt werden muss bei der Einmaligkeit durch sich selbst, bei Wiederholungen durch den Behandler und es werden noch andere Worte gewählt (Kompromisse).

So ist es möglich mit der Behandlung der Grund-Suchtkrankheit - der eigenen Hörigkeit - alle Suchtkrankheiten zum Stillstand zu bringen, weil dadurch die Übertreibungen, die Vernachlässigungen, die Verständigungsschwierigkeiten, der innere Druck, die negativen Ersatzhandlungen und ein zusätzliches Suchtmittel überflüssig werden.

Handlungen werden für mich richtig, vernünftig, gesund, gerecht und logisch.

Dann werde ich sie mit wenig Kraftaufwand leben können.

Nur so kann ich als mein Freund richtig leben.

Bin ich mein Freund, kenne ich die Bedeutung der Freundschaft, kann mich als Freund anbieten.

**Peter weiß, dass das Entdecken dieser Sensation einmalig auf der Welt ist.**

Ein kurzes Beispiel dafür.

**Das Essen:**

Wenn ich das über einen kürzeren oder längeren Zeitraum (je nach Neigung) über- oder untertreibe, verhalte ich mich schon kurzfristig suchtkrank und habe deshalb gute Chancen, seelisch oder körperlich chronisch krank zu werden.

Diese Krankheit ist dann behandlungsbedürftig und heißt Suchtkrankheit =

Hörigkeitskrankheit = Essgestörtheit = Fresssuchtkrankheit.

Ein Mensch isst zu wenig, zu unvernünftig, zu viel, zu unregelmäßig, zu ungesund, das ist dann viel zu ungerecht sich selbst gegenüber und ist als Fresser zu bezeichnen.

Er macht alles zusammengenommen oder im Wechsel, dann ist er mit Sicherheit als Fresssuchtkranker zu bezeichnen.

**Da dieser Mensch das bewusst macht, ist es sogar vorsätzlich und dafür ist nur die Entschuldigung Bewusstseinskrankheit zu finden.**

Dieser Mensch, der wegen seiner Protesthaltungen sich selbst Leid zufügt, findet als Erklärungen Unrecht, aber auf die richtige Erklärung, Verständigungsschwierigkeiten mit sich und anderen zu haben, kommt er genau so wenig, wie andere stoffgebundene - oder nicht stoffgebundene Suchtkranke.

Auch dieser Mensch erfüllt seine 13 Bedürfnisse (im Dokument beschrieben) nicht zu seiner Zufriedenheit.

Ist dieser Mensch krank, dann bedarf er der Behandlung, nicht nur weil er suchtkrank ist und diese Suchtkrankheit zuerst immer die eigene Hörigkeitskrankheit heißt, sondern weil weder er selbst, noch andere bei ihm die Bewusstseinskrankheit erkennen.

Böswilligkeit kann weder diesem Kranken, noch anderen Kranken unterstellt werden, sondern es ist davon auszugehen, dass auch dieser Mensch keine Chance hatte nicht krank zu werden.

**Unsere Gesellschaftsordnung ist ein entscheidender Faktor, der jede Bewusstseinskrankheit fördert.**

**Eine gerechtere, richtigere Gesellschaftsordnung würde Über- oder Untertreibungen nicht zulassen.**

**Allein das ist schon Grund genug, um eine neue, einheitliche, gerechtere, richtigere Gesellschaftsordnung anzustreben.**

Nahrungsaufnahme in irgendeiner Form muss - im richtigen Maß - gewährleistet sein. Eine gewisse Grundmenge von Nahrungsmitteln braucht jeder Körper, sonst stirbt er früher als geplant.

Die Einfuhr von Nahrungsmitteln bestimmt das Gewicht und das Wohlbefinden oder Nichtwohlbefinden (durch das Wort "wie" und die Höhe des Verbrauchs.)

Somit ist einmal sich Überfressen ein Suchtkrankenverhalten und einmalige Krankheit, aber noch normal, also noch nicht behandlungsbedürftig.

Es hat eher den Charakter des Lerneffektes (durch Schaden wird man klug).

Dieses zu viel an Nahrungsaufnahme ist für uns Menschen normales Verhalten, von vielen als erstrebenswert angesehen, weil sie sich mal richtig satt essen wollen.

Dass es ihnen hinterher schlecht geht, nehmen sie in Kauf.

Deshalb nehmen sie auch Krankheiten oder Übergewicht in Kauf.

Wir sagen dazu als Entschuldigung: "Es hat ja so gut geschmeckt oder ich konnte mich nicht bremsen oder das musste mal sein. Endlich mal wieder richtig satt".

Wer an einem Tag das Essen so übertreibt hat gefressen.

Er ist als Fresser zu bezeichnen, aber er wird, im Volksmund, niemals als krank angesehen, weil Übertreibungen in unserer Gesellschaft gesellschaftsfähig sind.

Selbst wenn er es häufiger macht und Übergewicht hat.

So kann ich jetzt mit allen Teilen unserer Grundbedürfnisse so verfahren (Trinken, Schlafen, Anerkennung, Liebe usw.)

Eine ernstzunehmende Krankheit ist es noch nicht, wenn sie kurzfristig ist.

Bei harten Drogen reicht ein zwei- bis dreimaliger Konsum, um davon behandlungsbedürftig krank zu sein, weil Drogen eine kleine therapeutische Breite haben.

Bei den Grundbedürfnissen kommt es nicht nur auf das Übertreiben an, sondern auch auf den Grad der Vernachlässigung und auf die Zeitspanne an.

**Ich sage immer: Erst ist die Seele gestört, später der Körper.**

**Dann wird die Seele krank und dann der Körper.** (Es ist eine Zeitfrage.)

**"Wie"** mache ich etwas?

Das Wort "**wie**" ist eines der bedeutendsten Worte in unserer Sprache, denn es entscheidet über: "**Wie**" esse ich? "**Wie**" trinke ich?

**"Wie"** erfülle ich mir also meine körperlichen und seelischen Grundbedürfnisse und Bedürfnisse, damit ich zufrieden werde?

Das Wort "**wie**" ist auch weiterführend, denn es entscheidet auch damit über das Maß, über den Geschmack, über das, was ich esse oder trinke und über die Zeit, sowie den Kraftaufwand.

**Die Einstiegsdrogen, die Neigungsverstärker, sind Dämpfungsmittel!**

Es wird viel über Einstiegsdrogen gesprochen und geschrieben, leider ohne den richtigen Sinn, dass richtige Verständnis und ohne richtige Erklärungen, habe ich den Eindruck.

Habe ich nicht die richtige Erklärung für mich, verstehe ich etwas nicht richtig, macht es mir Angst.

Ersatzdenken und Handeln ist bei mir die Folge.

Unzufriedenheit, Unsicherheit lässt mich ein wenig leiden, manchmal ohne dass ich für mich dieses Leid als solches einordnen oder verspüren würde, lediglich die Unzufriedenheit oder Unlust macht sich bei mir breit, füllt mich aus.

Durch richtiges Erkennen und Verstehen löst sich meine Unzufriedenheit auf oder sie wird weniger. Eine erkannte Gefahr ist nur eine halbe Gefahr.

### **Einstiegsdroge und Neigungsverstärker**

kann alles sein, was ich benutze, mit dem ich umgehe, mit dem ich über einen gewissen, für mich ungesunden Zeitraum umgehe.

### Neigungsverstärker sind aber auch Dämpfungsmittel.

Sie dämpfen und verdrängen Gefühle, die bei uns überwiegen, die wir nicht haben wollen. Bei nachlassen der Drogenwirkung können diese Gefühle stärker als vorher zum Vorschein.

*(Jeder Suchtkranke macht viele Versuche und Experimente mit sich selbst und dem Suchtmittel.*

*Jede Art von Suchtkrankheit ist ein Teufelskreislauf, bestehend aus:*

*Vorstellung, Verwirklichung,*

*Suchtmittel,*

*Lügen, Scheinwelt*

*und neue Vorstellungen.)*

**Wenn ich dazu neige**, Alkohol als Hilfsmittel einzusetzen, weil ich die positive Erfahrung gemacht habe; Alkohol nimmt mir die Angst und ich es mit dem Alkohol übertreibe, mein persönliches gesundes Maß regelmäßiges überschreite, werde ich vom Alkohol krank.

**Wenn ich dazu neige**, es mir sympathisch ist, gut und **viel zu essen**, ich meinen persönlichen Bedarf an Nahrung über einen längeren Zeitraum weit übertreibe, hat es für mich ungesunde, nicht zufrieden machende Konsequenzen.

Mein persönliches Normalgewicht wird weit überschritten.

Körperliche ich seelisch-geistige Schädigungen sind mit Sicherheit die Folgen.

Ungesundes, nicht richtiges Hungern, um abzunehmen, hat weitere Schäden zur Folge.

Auch das übermäßig Gegessene wieder zu erbrechen, um sich Erleichterung zu verschaffen, hat schmerzliche Folgen.

Abführmittel aus diesen Gründen eingesetzt, haben auch schwere Folgeschäden.

**Schäden auch die ich nicht näher eingehe, erwähne ich nur andeutungsweise:**

Schäden durch Übergewicht entstehen!

Schäden durch Erbrechen entstehen!

Schäden durch falsch eingesetzte Abführmittel entstehen!

Schäden durch falsches Hungern entstehen!

Eine Bulimie kann daraus entstehen (Fress-Kotz-Sucht, bis hin zur Krankheit).

Eine Medikamentenabhängigkeit bis hin zur Medikamentenkrankheit kann entstehen.

Somit kann übermäßiges Essen Einstiegsdroge für andere Suchtkrankheiten sein oder das übermäßige Essen selbst zur Suchtkrankheit werden!

**Wenn ich dazu neige, viel und übermäßig zu arbeiten,** weil es mir meine seelisch-geistigen Grundbedürfnisse befriedigt, ich mein persönliches Maß an Arbeit übertreibe, hat es krankmachende Folgen.

Arbeiten ist normal und für uns selbstverständlich.

**Wir arbeiten, um zu leben,**

**aber wir leben nicht um nur zu arbeiten.**

Faul sind wir von ganz alleine, dazu brauchen wir nichts zu tun.

Um übermäßig zu arbeiten, weil es mir etwas gibt, habe ich sicher viele

Entschuldigungen, wie es Entschuldigungen für alles gibt, was ich übertreiben kann.

Arbeiten ist selbstverständlich, es hat jeder dafür Verständnis, auch für zuviel arbeiten, auch für das übermäßige Arbeiten.

Arbeiten kann wirtschaftlichen und persönlichen Erfolg bedeuten.

Wird ein Mensch davon krank, so ist das vollkommen normal, es hat fast jeder dafür Verständnis.

Das übermäßige, krankmachende Arbeiten wird leider nicht als **Droge** angesehen.

Verständnis hat jeder davor, dass Kinder oder Greise nicht arbeiten sollten.

**Arbeiten - übermäßig arbeiten - kann Einstiegsdroge sein.**

Kann ich meine, mir auferlegten Pflichten nicht mehr leisten, lässt die körperliche oder seelisch-geistige Kraft nach, greife ich eventuell zu einem Mittel, wovon ich denke, es hilft mir vorübergehend.

Brauche ich dieses Mittel häufiger bis hin zu ständig, kann ich davon krank werden.

So verhalte ich wie ein Suchtkranker, der nicht mehr aussteigen kann oder will, weil er sich falsche Prioritäten gesetzt hat.

**Umsteigemittel von der Arbeitssucht-Krankheit können** Alkohol, Medikamente, Zigaretten, Drogen, das Spielen oder andere Arten sein.

Einfach alles, was wir einsetzen, um die innere Not - vermeintlich - zu lindern.

**Somit ist übermäßiges Arbeiten Einstiegsdroge** in andere legale oder illegale Suchtmittel.

Wenn ich es mit ihnen übertreibe, mein persönliches Maß mit ihnen überschreite, machen sie mich krank.

Eine Aufzählung der Entschuldigungen, warum ich gerade dies oder das mache oder übertreibe, schenke ich mir, weil jeder seine eigenen Ausreden und Begründungen als Entschuldigungen hat.

Um all unsere Grundbedürfnisse zu erfüllen, nachdem eigenen, gesunden Maß, müssen wir viele Dinge tun.

**Jede Übertreibung über einen gewissen Zeitraum kann krank machen, kann Einstiegsdroge sein.**

Ist das Übertreiben uns sympathisch, setzen wir es leicht, manchmal leichtfertig ein, ohne richtig nachzudenken oder nach einer gesunden Alternative zu suchen, haben wir gute Chancen davon krank zu werden.

Horst/Peter Pakert

1995/2007/25

## **Beispiele mit Namensnennung für Suchtkranke**

### **Zur Selbstfindung oder zum besseren Verstehen.**

Beispiele:

Ich bin Spieler = Verlierer, von meinen Einsätzen, ein krank gewordener Mensch.

Ich bin Alkoholkranker, vom Alkoholmissbrauch, ein krank gewordener Mensch.

Ich bin Medikamentenkranker, vom Missbrauch, ein krank gewordener Mensch.

Ich bin vom übermäßigen Essen, ein krank gewordener Mensch.

Ich bin vom übermäßigen Fressen und Kotzen, ein krank gewordener Mensch.

Ich bin vom übermäßigen Hungern, ein krank gewordener Mensch.

Ich bin von der übermäßigen Mediennutzung, ein krank gewordener Mensch.

Ich bin vom übermäßigen Sport treiben, ein krank gewordener Mensch.

Ich bin vom übermäßigen Sammeln, meiner Sammelleidenschaft, die Leiden schafft, ein krank gewordener Mensch.

Ich bin vom übermäßigen Kaufen, vom übermäßigen Konsumieren, ein krank gewordener Mensch.

**Ich bin von den übertriebenen Anstrengungen,**

**Anerkennung zu bekommen,**

**Liebe zu bekommen,**

**Geborgenheit zu bekommen,**

**Harmonie zu bekommen,**

**ein krank gewordener Mensch.**

Jeder Suchtkranke oder derjenige, der am Anfang seiner Suchtkrankheit steht, stellt sich viele unterschiedliche Fragen.

**Aus mehreren hundert Fragen, die ich auch hatte, wähle ich ein Beispiel dafür, welche und wie viele Antworten möglich sind.**

Warum habe ich mit meiner Partnerin - Partner nicht über meine Probleme gesprochen, sprechen können?

- 1.) Weil ich selbst keine Antworten wusste. Ich hatte Angst, war hilflos.
- 2.) Ich hatte Angst, vor ihrer oder seiner Reaktion.
- 3.) Ich hatte Angst, sie oder er versteht mich nicht.
- 4.) Ich hatte Angst, was soll ich ihr oder ihm sagen, wie soll ich es ihr oder ihm sagen, da ich selbst nicht richtig weiß, was mit mir los ist.
- 5.) Ich hatte Angst vor Konsequenzen, sie oder er verbietet mir etwas, oder mein Leben ändert sich womöglich dadurch.
- 6.) Ich hatte Schuldgefühle aus dem Wissen heraus, nicht das Richtige zu tun.
- 7.) Erst habe ich das Problem als solches nicht richtig gesehen, später war es zu groß, um ehrlich darüber reden zu können. Den richtigen Zeitpunkt habe ich verpasst. Er war mir auch gar nicht bewusst.
- 8.) Ich hatte die Ahnung, meine Partnerin, mein Partner kann mir nicht richtig helfen. Ich muss mit meinem Druck, als Angst, alleine klarkommen.
- 9.) Meine Selbstversuche waren noch nicht abgeschlossen.
- 10.) Mir fehlte der Mut.

11.) Ich hatte einen Mangel an Selbstbewusstsein.

12.) Mein Minderwertigkeitskomplex war inzwischen so groß.

Meine Goldwaage, meine innerste Feinstwaage ging so verkehrt, sie hängt in allen Bereichen schief, also habe ich mit ihr falsch abgewogen, und ein falsches, krankmachendes Ergebnis ist dabei herauskommen.

Nach diesem falschen Ergebnis habe ich gelebt und nur noch Leid verspürt.

Der Wunsch, alles möge ein Ende haben, wurde immer größer.

13.) Ich habe mich wichtig genommen, aber nicht ernst.

Meine Partnerin, meinen Partner habe ich nicht ernst genommen.

Ich habe vieles nicht ernst genommen, weil mir die richtige Wertschätzung abhandengekommen war. Mir fehlte die Ernsthaftigkeit, die Ehrlichkeit.

14.) Immer mehr unrealistische Handlungen musste ich begehen.

Das Lügen und Betrügen nahm zu und wurde zum Reflex.

15.) Das Vertrauen zu mir selbst, zu meiner Frau - zu meinem Partner für die Zukunft fehlte mir. Alle Versuche, mich richtig auszudrücken, sind gescheitert.

**Konnte ich nicht mit ihr - mit ihm sprechen oder wollte ich nicht?**

Ich konnte nicht mit ihr - mit ihm sprechen, weil ich nicht wollte.

Ich wollte nicht mit ihr - mit ihm sprechen, weil ich nicht konnte.

**Die richtige Begründung dafür ist in den vorhergehenden 15 Punkten zu finden.**

Weitere Erklärungen über die vielen Suchtkrankheiten brachten mir viele Erkenntnisse und Einsichten. Ich hoffe, auch Ihnen lieber Leser, wird jetzt so einiges klarer.

**Der Suchtkranke ist auch Spieler.**

**"Der Suchtkranke ist Verlierer!"**

Ich, der Suchtkranke, war auch Spieler und brachte regelmäßig meine Einsätze.

Erst hatte das mir Freude bereitet, dann nahm die Freude ab.

Der Zeitaufwand und das Geld, sowie meine Einsätze nahmen zu.

Was ich an Einsatz bringen musste, um doch ein wenig Freude daran zu haben, war zuviel, brachte mich fast um meinen Verstand und um mein Leben

Meine Gesundheit blieb mit Sicherheit auf diesen Irrweg.

**Jeder Suchtkranke, egal welche Suchtkrankheit/en er hat, bringt regelmäßig seine Einsätze, verliert sie, ist somit der ewige Verlierer!**



Später überwogen bei mir die seelischen Schmerzen.

Ich hatte trotzdem keine Ahnung davon, dass ich inzwischen von meinen Suchtmitteln krank geworden war. Geglaubt habe ich, ich könnte meine Suchtmittel beherrschen.

Es war mir aber auch nicht bewusst, dass ich ständiger Verlierer war, der dabei ist sein Leben zu verlieren.

**Jeder, der von seinem Suchtmittel krank geworden ist, ist auch von seinen Einsätzen, die er brachte, krank geworden.**

**Somit ist jeder Suchtkranke auch ein Spieler, der ständig verliert.**

**Jeder, der suchtkrank wird, hat Angst,**  
kann mit der Angst nicht richtig umgehen.

**Jeder, der suchtkrank ist, hat ein leeres Freudenkonto,**  
er kann mit Freude nicht richtig umgehen.

**Jeder, der suchtkrank wird, kann nicht ja sagen.**

**Ja zu sich selbst. Ja zu seinen Fehlern.**

**Ja zu seinen Verständigungsschwierigkeiten.**

**Ja zu seinen Ängsten.**

**Ja zum Leben.**

**Ein Suchtkranker muss deshalb lernen: Ja zu sagen.**

**Nein, zu sich selbst, sagen kann er. Es ist bei ihm zum Reflex geworden!**

Horst/Peter Pakert **Die Suchtkrankheit oder Seelenkrankheit** 1995/2025

Jeder, der von seinem Suchtmittel krank geworden ist, ist auch von seinen Einsätzen, die er brachte, krank geworden.

Somit ist jeder Suchtkranke auch ein Spieler, der ständig verliert.

Es kann zum Wertverlust kommen von:

dem Leben

der Ehre

dem richtigen Gefühl

der richtigen Freude

der richtigen Angst

der Familie,

der Freunde,

der Arbeit  
der richtigen Kraft,  
der Hobbys  
und der Gesundheit usw.

**Nichts ist mehr so wie es sein soll, wie es meiner Natürlichkeit entspricht.**

**Ich habe mich dazu entschlossen die Ursache meiner vielen Krankheiten zu erkennen, zu beseitigen, um damit auch die Grundkrankheit, die Bewusstseinskrankheit zum Stillstand - zur Gesundheit - zu bringen.**

**Erkenntnisse:** Wer sich über einen kürzeren oder längeren Zeitraum suchtkrank verhält hat gute Chancen davon auch tatsächlich chronisch suchtkrank zu werden. Krankhaft wird es wieder, vor allen Dingen immer dann, wenn wir etwas leiden/schaft/lich gerne betreiben: irgendeine übertriebene Sportart (Leistungssport), eine Spiel-Leiden-schaft (das Spielen schafft Leiden) oder eine Sammel-Leiden-schaft (das Sammeln schafft Leiden) oder ein 16-Stunden Tag im Berufsleben oder eine übertriebene Tierliebe.

Leidenschaftliches Spielen ist schon dann als Krankheit zu bezeichnen, wenn ich als Spieler meine körperlichen und seelisch-geistigen Interessen und Bedürfnisse vernachlässige.

Leidenschaftliches Spielen so wie ich es betrieben habe, hat bei mir, bei meinen Eltern, bei meinen Freunden und Bekannten, Leiden geschaffen.

Ein Mensch spielt leidenschaftlich und viele Menschen leiden darunter.

Dieses Leiden, diese Art von Leidenschaftlichkeit, diese Art von Krankheit muss gestoppt oder vermindert werden. Ein Recht auf diese Art von Leidenschaftlichkeit darf kein Mensch für sich in Anspruch nehmen.

Spielen darf ich hinzunehmen zu meiner Freizeitgestaltung, wenn ich allen anderen Verpflichtungen gewissenhaft nachgekommen bin, sie zu meiner und anderer Zufriedenheit erledigt habe.

Das musste ich lernen und versuchen in Zukunft zu berücksichtigen.

Ich, der Spieler als ständiger Verlierer, habe die Fähigkeit der Kontrolle über meine Spielarten verloren. Deshalb hilft mir auf Dauer nur die totale Abstinenz zu diesen Spielarten.

Auch muss ich wachsam bleiben, damit ich rechtzeitig entdecke, welche anderen Spielarten oder Mittel, die ich gebrauche und einsetze, für mich Umsteigemittel in eine erneute Suchtkrankheit bedeuten würden.

Wie ich gelernt habe, bin ich als einmal von etwas suchtkrank Gewordener sehr stark gefährdet, erneut eine andere Suchtkrankheit zu bekommen.

### **Die Suchtkrankheiten, der Spieler, der Verlierer.**

Der gesunde Spieler kann sich mit Recht als Gewinner bezeichnen.

Der gesunde Spieler, wenn er mal verliert, macht es ihm nicht viel aus, weil er sich mit seinen Einsätzen vorher schon begrenzt hat, es ihm klar war, was er verlieren könnte.

Hat er seinen Einsatz verloren, schmerzt es ihn nicht groß, spielt aber auch nicht weiter. Mit seinem Verlust des Einsatzes begnügt er sich.

Mit seinem Gewinn ist er normal zufrieden, hütet ihn wie einen Gewinn als Schatz.

Seine Freude, die er empfindet verleitet ihn nicht dazu, diesen Gewinn wieder zum Einsatz, für ein neues Spiel, zu bringen.

Deshalb können wir den gesunden Spieler auch als Profi bezeichnen.

### **Der kranke Spieler ist nicht mehr als Spieler zu bezeichnen, sondern als Verlierer.**

Regelmäßig oder unregelmäßig bringt er seinen Einsatz, verliert mehr als er gewinnt, und bringt fast jeden Gewinn wieder zum Einsatz für ein neues Spiel, bis er alles verloren hat.

Diese Verrücktheit weiß der Verlierer schon seit geraumer Zeit, er will es nur nicht richtig wahrhaben.

Er bezeichnet sich selbst als ewigen Verlierer, der selten Glück hat.

Das Wissen darum schützt ihn nicht, weil er schon suchtkrank geworden ist.

Alle Merkmale einer Suchtkrankheit sind bei ihm zu finden, wenn er ehrlich Fragen beantwortet.

Dieses Frage- und Antwortspiel macht jeder Spieler - Verlierer sehr oft mit sich selbst, seit geraumer Zeit.

Er denkt an, aber nicht zu Ende.

Warum verliere nur ich, warum gewinnen die Anderen?

Warum kann ich nicht aufhören, warum können es andere?

Warum verspiele ich mein letztes Geld, mache sogar noch Schulden?

Warum machen das andere nicht auch so?

Bin ich weniger wert als andere?

Habe ich mir nicht auch mal einen großen Gewinn verdient, warum immer die Anderen.

Warum freue ich mich nicht so groß über einen Gewinn, warum können das andere?

Warum habe ich kein Glück im Spiel, warum ausgerechnet immer die Anderen?

Aus der Liebe zum Spiel wird somit Hassliebe, die größte Kraft, die wir in uns haben.

Da diese große Kraft unsere Sinne, sowie das Denken verwirrt, Panik entsteht, sind alle weiteren Handlungen Ersatzhandlungen negativster Art.

Sie bedeuten Scheinwelt und Verlust zur Realität.

Hassliebe beinhaltet immer Rachedanken.

Die große Liebe, der große Hass erzeugen Missgunst und Neid.

Deshalb ist der Verlierer, Neider, Hassler und freut sich nicht richtig über Gewinne.

Wenn er sich richtig über Gewinne freuen würde, könnte er sich auch mit dieser Freude begnügen und nach Hause gehen.

Da ihm diese Freude nicht reicht, bringt er diesen Gewinn wieder zum Einsatz und verliert ihn. Er hat den Gewinn verloren, er hat Freude verloren.

Er ist ein unzufriedener Mensch.

Von Ausgeglichenheit, Ruhe und Gemütlichkeit, ist bei ihm nichts zu finden.

Unruhe, Rastlosigkeit, gehetzt sein, ständig in Panik sich befindend, das sind seine Begleiter.

Er ist Außenseiter, Einzelgänger und so empfindet er sich auch, er kann sich nicht aushalten.

Er versteht die Welt nicht mehr.

Er versteht sich nicht mehr.

Er versteht nichts mehr, hat für kaum oder gar nichts mehr ein richtiges Verständnis.

Seine Ersatzhandlungen häufen sich.

Seine Angst wird immer größer.

Seine Freuden immer kleiner, bis hin, er kann mit Freude gar nicht mehr umgehen.

Sein Freudenkonto ist leer.

Er muss wieder etwas tun, sich anstrengen, damit er kurzfristig wieder eine Freude hat.  
Seine innere und äußere Verwahrlosung schreitet fort.

Er wird für sich selbst zum Penner, der alle inneren Werte verspielt hat.

Er fühlt sich heimatlos, wie ein nicht Sesshafter. Er hat kein Zuhause mehr.

Er verliert solange, bis er an seine wirklich tiefste Grenze herangekommen ist.

In dieser Zeit der größten Not, wo er den Eindruck hat, es kann ihm keiner mehr helfen, befindet er sich in höchster Lebensgefahr.

Selbstmordgedanken sind seine ständigen Begleiter.

Das Lügen und Betrügen nimmt riesige Formen an, was er aber so nicht mehr empfindet, nicht mehr empfinden kann.

Aus Selbstschutz hat er sich mit der Angst Mauern gebaut, so dass er nicht mehr an klare Gedanken oder echte Gefühle herankommt.

Fast alle inneren und äußeren Werte haben sich verschoben. Der auffallende Wertschätzungsverlust, ist ein Zeichen für Verlust des geistigen Alters.

Der Verlierer wird geistig in seiner Denk- und Handlungsweise immer jünger, bis er selbst den Eindruck hat, ein Kind nimmt an Erwachsenenspielen teil.

Sein Mittelpunktsdenken ist weit übertrieben.

Sein übergroßes Geltungsbedürfnis und sein großer Wille, lassen ihn weiter kämpfen bis er seinen Kampf verloren hat. Der Verlierer als Einzelkämpfer, kämpft gegen andere aber hauptsächlich gegen sich selbst. Deshalb verliert er auch ständig und wird, wenn keine Hilfe von außen kommt, sein Leben verlieren.

Sein großer ausgeprägter Minderwertigkeitskomplex macht ihn oft handlungsunfähig. Wenn er mit seinen Ausreden am Ende ist, kann er auch Hilfe annehmen.

Suchtkrankheiten sind nur durch inneren und äußeren Druck, sehr großen Schmerzen und verstehenden Menschen zum Stoppen, zum Stillstand zu bringen.

Der Verlierer muss lernen, auf sein Spiel, seine Spielart zu verzichten.

**Nein, dem krankmachenden Spiel gegenüber, zu sagen, dafür das Ja zum Leben.**

Ja, zu den Spielarten, die er kann, die ihm Freude geben, bei denen er nicht das Gefühl hat, die Kontrolle über sich und das Spielen, zu verlieren.

Der Spieltrieb ist in uns fest verankert, deshalb muss neu erkannt werden, was mir Freude macht, wo und mit welchem Spiel ich noch umgehen kann.

### **Einsätze des Spielers - Verlierers:**

Das Geld, fast alles kostet Geld, es wird eingesetzt.

Die Zeit, wird immer eingesetzt.

Die Gesundheit, wird eingesetzt.

Die Zufriedenheit, wird eingesetzt.

Die Kraft, wird benötigt und eingesetzt.

Das Können, wird benötigt und übertrieben eingesetzt.

Das Dürfen, legal, illegal, je nach Suchtmittel wird nicht mehr beachtet.

Das Leben, damit wird gespielt und sehr oft verspielt.

Diese Einsätze bringt auch jeder andere Suchtkranke, oder derjenige, der sich auf dem Wege dahin befindet.

**Der Spieler ist noch mehr gefährdet, Selbstmord zu begehen, als jeder andere Suchtkranke.**

**Drogentote werden gezählt.**

**Wer zählt schon die vielen Toten, die durch andere Suchtkrankheiten am Leben gescheitert sind?**

Horst/Peter Pakert **Die sechs Einsichten bei Hörigkeiten** 1995/2007/25

### **und anderen Suchtkrankheiten**

Gültig für alle Suchtkranken, aber am Beispiel eines Alkoholikers beschrieben.

Im gesamten Suchtkrankenbereich fehlen mir die eindeutigen deutschen Worte.

Menschen sind dafür verantwortlich, dass die richtige Bedeutung vieler Worte verdreht wurde.

**Wer findet sich bei diesen Verdrehtheiten noch zurecht?**

Um mich bei Ihnen doch noch ein wenig verständlich zu machen, bemühe ich mich, die deutsche Sprache so zu gebrauchen, wie sie mir geläufig ist.

Dazu ziehe ich häufig Vergleiche mit Alkoholikern heran.

**Ein Suchtkranker beschreibt und erkennt:**

Ich bin unheilbar krank (suchtkrank), aber ich kann von meiner Krankheit genesen!  
(Wiederherstellen der Arbeitskraft).

Eine Heilung im Suchtkrankenbereich gibt es nicht.

Diese Krankheit ist schleichend und zuerst unsichtbar, aber bis an unser Lebensende vorhanden. Sie wird bei falschem, sich längere Zeit vernachlässigenden Verhalten wieder ausbrechen.

Um die Suchtkrankheit zum Stillstand bringen zu können, bedarf es wie erwähnt :

**"Sechs ehrlicher Einsichten!"**

*Wer sie alle bejahen kann oder mit "stimmt" unterschreibt, befindet sich auf dem Weg der Genesung.*

- 1.) So geht es nicht weiter.
- 2.) Ich schaffe es nicht allein.
- 3.) Ich lasse mir helfen.

*Nach genügend vielen und großen negativen Erfahrungen mit seinen Suchtmitteln sind diese Einsichten mit Sicherheit vorhanden.*

- 4.) Ich bin Alkoholiker, Abhängigkeitskranker, Suchtkranker oder Höriger oder Spieler als Verlierer, Alkoholkranker, Alkoholsüchtiger, Trinker oder Säufer.

*Vergleich: Der Führerschein Klasse zwei schließt drei, vier und fünf mit ein.*

Ein Säufer schließt den Trinker mit ein.

Ein Trinker ist derjenige, der trinkt und sein verträgliches Maß einhält.

Ein Säufer ist derjenige, der sein verträgliches Maß weit überschreitet.

Die Krankheit und das Suchtmittel selbst müssen anerkannt werden.

So muss auch anerkannt werden, dass aus normalem, hörigem Verhalten die Krankheit Hörigkeit entstehen kann.

- 5.) Ich glaube\*, dass ich keinen Alkohol mehr trinken kann, wenn ich zufrieden leben will. Deshalb passe ich auf, dass kein Alkohol, egal in welcher Form und keine abhängig machenden Mittel, die unnötig sind, in meinen Körper gelangen.

Dieses muss sich der Alkoholiker sagen, will er zufrieden leben.

Ein Höriger muss auch erst einmal glauben nicht richtig mit der Liebe und Anerkennung umgegangen zu sein und sich dabei vernachlässigt zu haben.

Ein Höriger lebt hauptsächlich durch oder über andere und vernachlässigt sich dabei.

Ein Spieler muss anerkennen, dass er zum Verlierer geworden ist.

\* Nach Aufklärung kann ich erst sagen: "Ich weiß".

Wenn ich jetzt schon wüsste, bräuchte ich keine Therapie mehr.

Wer sowieso alles besser weiß oder sagt, ich höre nicht dazu, braucht keine Hilfe und wird auch keine wirkliche Hilfe annehmen. Der Mensch wird sich in keine Therapie begeben und an seiner Krankheit sterben. Er hat das Recht dazu!

6.) Ich muss mein Verhalten in fast allen Bereichen ändern, mein Leben anders gestalten, wenn ich zufrieden, trocken und ohne schmerzende Hörigkeiten leben will.  
*Eine Spielsuchtkrankheit ist auch einen "Hörigkeit".*

Jede Suchtkrankheit umfasst eine Hörigkeit, wenn die Liebe und Anerkennung zum Suchtmittel vorhanden ist, dann findet auch eine Vernachlässigung statt.

Dass sich jeder vernachlässigt, der suchtkrank ist, wiederhole ich nur noch einmal, um zu verdeutlichen, dass es sich auf jede Art der Suchtkrankheit bezieht.

Aus Liebe kann leicht Hassliebe werden, wie es viele Suchtkranke schon erlebt haben. Wer sich krankhaft hörig verhält, ist ehrlos, würdelos und heimatlos.

Er ist auch wie ein Nichtsesshafter anzusehen.

Sein geistiges Alter wird immer jünger. Was vielen Menschen auffällt, aber sie können das nicht richtig deuten, denn manchmal reagiert der Suchtkranke auch vernünftig.

Diese Kraftanstrengung kann er aber nicht lange durchhalten.

Betritt der Suchtkranke seine Intimsphäre, fällt er wie ein nasser Sack zusammen.

**Hat auch der Hörige die sechs Einsichten bejaht, muss er sein Leben ändern!**

**Dem Hörigen fällt es meistens schwerer als allen anderen Suchtkranken, sein Leben zu ändern, weil er meint, dass die Hörigkeit nur auf die Sexualität oder Sklaverei zu beziehen ist.**

**So meint er, nichts Ordentliches vorweisen zu können.**

**Dass dem nicht so ist, sollen diese Homepages zeigen!**

Genauso geht es den Angehörigen, deshalb sprechen sie nicht darüber und beteiligen sich am Verniedlichen. Dass sie damit das Leiden aller, auch der Kinder, verlängern und das vielleicht sogar über Jahrzehnte, wird ihnen nicht bewusst.

**Die Informationen über "Sucht", "Abhängigkeiten", "Hörigkeiten" sind bisher falsch verbreitet worden.**

**Was auch immer der Grund war, es muss sich ändern!**

Ab jetzt muss auch der Hörige lernen mit der Liebe und Anerkennung richtig umzugehen und sich dabei nicht zu sehr zu vernachlässigen.



Kleine Vernachlässigungen schaden nicht groß, denn zum einen können wir nicht alles im Leben erreichen und zum anderen müssen wir ein Leben lang Kompromisse machen

Der Suchtkranke verhält sich menschenunwürdig, ehrlos und ohne Würde.

Er lebt in einem ständigen Krieg mit sich und anderen Menschen.

**Eine Sache hat in meinem Körper nur Platz:**

Sprit oder Ehre  
↓            ↓  
Alkohol    Würde

Menschenwürde

Oder anders ausgedrückt: Suchtkrankheit oder Gesundheit.

Richtig die Liebe eingesetzt = richtige Ehre, Würde = Menschenwürde.

**Bringt der Suchtkranke, nach Erlangen der sechs Einsichten, seine Suchtkrankheiten zum Stillstand, kann er sich sagen:**

**"Ab jetzt bin ich Gewinner!" "Es geht mit mir bergauf!"**

**"Durch kleine Schritte und neues Wissen erreiche ich wirkliche Zufriedenheit!"**

Die Zufriedenheit fängt klein an, bis wird größer und dann heißt es:

die innere Ruhe und den inneren Frieden mit mir selbst gefunden und mit anderen geschlossen zu haben.

Die Goldwaage ist wieder richtig ausgewogen, neu geeicht worden.

Der Gerechtigkeitssinn funktioniert wieder, wie neu geeicht.

Die Dauer der Genesungszeit - mit einer richtigen Therapie - beträgt bei jeder Suchtkrankheit etwa drei bis fünf Jahre. In dieser Genesungszeit steigt das geistige Alter wieder an, bis es das biologische Alter des Menschen erreicht hat.

Dann fühlt er sich ausgefüllt, und der Körper hat sich so weit wie möglich regeneriert.

Ohne Therapie und ohne richtige Informationen hat ein Suchtkranker oder ein "Höriger" keine wirkliche Chance ein abstinentes oder ausgeglichenes, neues Leben zu führen.

Der Fress- oder Magersüchtige, der auch nur wie ein Höriger anzusehen ist, muss lernen, sein Normalmaß zu finden.

Es wird ihm - mit den richtigen Informationen - nicht schwerer fallen als jedem anderen Suchtkranken.

**Die Selbstmordrate wird dadurch drastisch sinken!**

Die richtige dauerhafte Zufriedenheit wird sich einstellen.

Der Auftrag, "das Beste aus seinem Leben zu machen", kann erfüllt werden.

Ändert er nichts an seinem Leben, bleibt alles beim alten, gewohnten Verhalten.

Er wird ein unzufriedener, mit sich und der Welt hadrender Mensch bleiben.

Nachdem die sechs Einsichten mit einem ehrlichen "stimmt" unterschrieben worden sind, ist es möglich sein Lebensbuch auch im Erwachsenenalter noch einmal umzuschreiben.

Ich hoffe an diesem Beispiel - der sechs Einsichten - deutlich gemacht zu haben, dass jede Suchtkrankheit zum Stillstand gebracht werden muss, dass ein ehrliches Erkennen und meistens ein ehrliches Handeln nötig sein werden.

Zum Abschluss erwähne ich noch einmal:

Jeder Mensch, der suchtkrank ist, und sein Suchtmittel liebt oder geliebt hat, ist hörig, und Hörigkeit ist eine Krankheit, auch wenn sie nur kurzfristig auftritt.

Durch höriges Verhalten ergeben sich zwangsläufig Realitätsverschiebungen.

Die Wahrheit verschiebt sich.

Die Tatsachen bleiben zu dieser Wahrheit gleich.

Die Sichtweise verändert sich.

Das Wertschätzungssystem gerät durcheinander.

Fast alle Werte, als Grundsätze verschieben sich unbemerkt.

Verschieben sich die Werte in mir, habe ich neue Tatsachen geschaffen.

**Auszug: Eine Suchtkrankheit ist nur mit Verstehen, Ehrlichkeit, Disziplin, Eindeutigkeit, Klarheit, Exaktheit und Genauigkeit zum Stillstand zu bringen!**

Wer abstinent oder richtig kontrolliert lebt, wird sofort wieder rückfällig, wenn er wieder anfängt in seine alten Verhaltensweisen zu verfallen.

So wird aus der Gesundheit durch Vernachlässigung wieder Krankheit.

Das "Rückfällig-Werden" wird uns durch die Lebensbedingungen und unseren Anlagen leicht gemacht. So leicht, dass wir es vielfach erst dann erst richtig bemerken, wenn wir rückfällig geworden sind.

Ist der Verdacht einer Hörigkeit oder Suchtkrankheit entstanden, sollte eine richtige Kontrolle und Bestandsaufnahme gemacht werden.

Eine Bestandsaufnahme ist auch eine Diagnose und eine Orientierung.

So können Sie sich eine Diagnose selbst erstellen oder sie kann von außen gestellt werden. Ist die Diagnose richtig, ergibt sich fast die richtige Therapie.

**Wenn Sie sich schon mehrmals folgende Fragen gestellt haben, sollten sie sich beraten oder behandeln lassen.**

**Dann brauchen Sie Hilfe von außen!**

Angehörige können nur Beistand leisten und den Suchtkranken nicht ganz im Stich lassen, aber bitte soweit loslassen, dass der Patient dazu gezwungen wird, sich um sich selbst richtiger als bisher zu kümmern.

- So kann es nicht weitergehen.
- Ich schaffe es nicht alleine.
- Ich möchte mir oder meinen Angehörigen richtig helfen lassen.

**Wenn Sie schon diese Fragen mir "Ja" beantworten, brauchen Sie Hilfe.**

Seien Sie ehrlich sich selbst gegenüber bei Ihrer Bestandsaufnahme!

Ihre Bestandsaufnahme geht erst einmal nur Sie etwas an, deshalb dürfte es Ihnen - nach so vielen Qualen - nicht schwerfallen, sich gegenüber ehrlich sein.

**Wenn es mir gelungen ist, warum sollte es Ihnen nicht auch gelingen.**

**Ich will Ihnen Hoffnung machen. Fangen Sie an, es lohnt sich!**

Ich gebe Ihnen nur zwischendurch Antworten.

- Haben Sie viele offene Fragen?
- Kann Sie Ihnen keiner beantworten?
- Verstehen Sie sich nicht richtig?
- Verstehen Sie Ihre Umwelt nicht richtig?
- Verstehen Sie vieles nicht richtig?
- Verstehen Sie manchmal die Welt nicht mehr richtig?
- Verspüren Sie Druck in sich, den Sie sich nicht richtig erklären können?
- Fühlen Sie sich nicht richtig verstanden?

Dann haben Sie mit Sicherheit Verständigungsschwierigkeiten!

Es geht weiter, denn Sie haben ja viele offene Fragen, vermute ich mal.

- Fühlen Sie sich öfters hilflos, einsam und im Stich gelassen?
- Entsteht in Ihnen Druck, den Sie trotz Erklärung schlecht aushalten können?

- Haben Sie anhaltende Stimmungstiefs?
- Ist in Ihnen eine permanente Unzufriedenheit?
- Können Sie Freude schlecht aushalten?
- Bescheinigte Ihnen schon einmal ein Arzt Depressionen?
- Hatten Sie den Eindruck, Sie seien schizophran?
- Häufen sich bei Ihnen die Gedanken: Einfach nur weglaufen oder flüchten?
- Sind Sie schon mal geflohen und haben Ihren Urlaub oder eine Geschäftsreise deshalb vorgeschoben?
- Fehlen Ihnen die Worte, etwas oder sich oder anderen richtig erklären zu können?
- Geben Ihnen Ihre Späße schon lange keine Zufriedenheit mehr?
- Haben Sie den Eindruck überhaupt nicht lebensfähig zu sein?
- Können Sie mit sich nichts Richtiges anfangen?
- Haben Sie das Interesse an Ihren Hobbys verloren?
- Haben Sie den Eindruck nicht allein leben zu können?
- Drehen sich ihre Gedanken häufig im Kreis?
- Leiden Sie am meisten unter Ungerechtigkeiten?
- Oder haben Sie den Eindruck, dass Sie durch sich selbst am meisten leiden?
- Können Sie sich nicht mehr zur Zufriedenheit helfen?
- Begehen Sie Handlungen, die Sie gar nicht machen wollten, aber tun müssen?
- Sehen Sie sich bei diesen Handlungen zu, ohne Sie zu verhindern?
- Haben Sie das Gefühl, Sie sind nur noch "Maske"?
- Haben Sie das Gefühl, ohne Maske sind Sie nichts mehr wert?

Dann reift bei Ihnen eine Suchtkrankheit heran oder sie hat sich schon so weit festgesetzt, dass Sie unbedingt Hilfe brauchen.

Es sind aber auch mit Sicherheit ursächliche Verständigungsschwierigkeiten.

Lassen Sie sich beraten. Sie brauchen kompetente Hilfe!

**"Ihre Seele ist krank", also suchen Sie sich Menschen, die etwas von der Seele und von Suchtkranken verstehen.**

Ihre körperlichen Beschwerden haben sich nach der seelischen Erkrankung ergeben.

Also lassen Sie sich nicht nur körperlich behandeln und lassen Sie sich nicht nur mit Medikamenten abspeisen.

Jede spezielle Erkrankung braucht eine spezielle Behandlung und diese kann nicht vom grünen Tisch aus geschehen!

- Begehen Sie immer wieder sich selbst schädigende Ersatzhandlungen?
- Begehen Sie immer wieder anderen Menschen schädigende Handlungen?

Dann könnten das zwangsläufige Folgen einer Suchtkrankheit sein.

- Ertappen Sie sich bei vielen Übertreiben, auch wenn Sie gesellschaftsfähig sind, Hauptsache sie machen Spaß und lenken von sich selbst ab?
- Ertappen Sie sich bei vielen Übertreibungen?
- Setzen Sie für diese Über- oder Untertreibungen Mittel ein, von denen Sie genau wissen, dass sie Sie zuerst zufrieden und später unzufrieden machen?
- Verändern Sie den Einsatz dieser Mittel und Sie werden nach einer gewissen Zeit trotzdem wieder unzufrieden?
- Verändern Sie die Zeit, an denen Sie diese Mittel einsetzen und werden Sie nach einer gewissen Zeit trotzdem wieder unzufrieden?

**Dann sollten Sie sich ernsthafter als bisher Gedanken über eine vorliegende Suchtkrankheit nachdenken und sich dringendst beraten und behandeln lassen.**

**Für den ersten Schritt auf dem Weg der Genesung ist es nie zu spät!**

**Der weiteste Weg fängt mit dem ersten Schritt an. Machen Sie kleine Schritte!**

- Haben Sie den Verdacht, Sie denken eher kindlich?
- Ist Ihr Verhalten im Erwachsenenalter manchmal kindisch?

Wenn Sie erwachsen sind und sich kindlich verhalten, sind Sie kindisch.

Dass Sie geistig immer jünger werden erhärtet sich.

Die Diskrepanz zwischen biologischem und geistigem Alter wird immer größer, wenn Sie nicht den richtigen Weg für sich finden.

- Wurde Ihnen als Erwachsener schon mal gesagt:

Benimm dich bitte doch ernsthafter oder wie ein Erwachsener?

- Machen Sie sich zum Spaßvogel, obwohl Ihnen dazu gar nicht der Sinn steht?
- Erzählen sie pausenlos Witze, die Ihnen schon lange keine Freude mehr machen, einfach aus dem Gefühl heraus, es werde von Ihnen erwartet?

Bei diesem Verhalten liegt der Verdacht sehr nahe, dass Sie nicht nur suchtkrank sind, sondern dass Sie durch Über- oder Untereibungen ihr geistiges Alter verwirkt haben.

Ihr Kindheits-Ich im Tagesbewusstsein ihrer Leben bestimmenden Seele ist von diesen Manipulationen krankgeworden.

Eine "Hörigkeit", eine Suchtkrankheit haben sie mit Sicherheit.

Ich betone es noch einmal, diese Krankheit heißt Suchtkrankheit und die ist zum Stillstand zu bringen.

Jeder, der sie hat, kann mit richtigen Informationen in jedem Alter davon genesen.

So ist es bisher schon möglich gewesen, dass eine **72-jährige Frau** endlich vom Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich wechseln konnte.

Der Mensch kann nach seiner Unikattherapie, weil jeder Mensch, jede Seele einmalig ist, ein authentisches Erwachsenen-Leben führen.

**Wer kann ambulant ("berufsbegleitend") therapiert werden?**

Jeder bei dem der Logiksektor nur gestört, aber nicht zerstört ist.

Alle Menschen, bei denen der Logiksektor zerstört ist, müssen von einem Arzt mit Medikamenten behandelt werden. Erst stationär, später ambulant. Danach ist eine ambulante Einzel- oder Gruppentherapie, auch ohne einen Arzt, möglich.

**Ohne Therapie und ohne richtige Informationen hat ein Suchtkranker keine wirkliche Chance ein abstinentes oder ausgeglichenes, neues Leben zu führen!**

Horst/Peter Pakert **Die Suchtkrankheit oder Seelenkrankheit** 1995/2025

Mädchen wurden magersüchtig, und manche brachten sich später doch um, weil sie meinten, keiner versteht sie richtig.

Oder sie wurden frühzeitig hörigkeitskrank und beschäftigten Behandler, die ihnen sehr oft auch nicht helfen konnten, weil sie erst gar nicht diese bedeutsame Krankheit erkannten oder diese Krankheit in ihrer ganzen Bedeutung nicht kannten.

**Ein suchtkranker Mensch passt nun mal nicht in ihre Psychologieschublade.**

**Diese Mädchen gelten, auch heute noch, als Simulantinnen oder als hoffnungslose "Fälle".**

**Ihre Magersucht wird oberflächlich behandelt, aber nicht die dafür verantwortlich Grundkrankheit, die eigene Hörigkeit.**

Meine Bulimie-Phase war ein Protest, ein Streich und ein Experiment, mir selbst zu helfen, sagte eine Patientin in der Selbsthilfegruppe.

Protest und Streich deshalb, weil ich nicht erwachsen werden wollte.

Ich experimentierte mit mir sofern, dass ich nur so viel gegessen, dass ich nicht verhungerte. Gekotzt habe ich, weil ich nicht groß und stark werden wollte.

Aber auch wegen der erleichterten, wärmenden Wirkung.

So wie ich viele Experimente gemacht habe, weil ich mich nicht richtig verstand, weil ich dem Druck nicht standgehalten konnte, weil ich Ersatzhandlungen begehen musste, um mir selbst ein wenig zu helfen.

Ich wollte nichts weiter als zufrieden werden.

Hilferufe habe ich viele ausgesendet, aber wer hat mich schon richtig verstanden.

Ich musste erst Peter Pakert mit seiner Lebensschule finden, damit ich verstanden wurde und ich im Erwachsenenalter die Chance bekam, mich verstehen zu lernen.

Jetzt habe ich die Chance zu meinem Erwachsenensein zu finden, und ich werde diese Chance richtig nutzen.

**Ich fasse noch einmal für mich die Ursachen aller Suchtkrankheiten zusammen:**

- 1.) Verständigungsschwierigkeiten.
- 2.) Der Druck, sich nicht aushalten können.
- 3.) Ersatzhandlungen begehen müssen, die dann zur Suchtkrankheit führen.
- 4.) Irgendwann kommt das mir sympathische Suchtmittel ins Spiel meines Lebens.

Suchtmittel kann alles sein, weil ich es übertrieben und falsch benutzen kann.

Eine Suchtkrankheit ist immer zu 99% der Versuch sich selbst zu helfen.

Ich wollte mir nur helfen, weil ich ja nur zufrieden werden wollte, deshalb bemühte ich mich auch Liebe und Anerkennung von außen zu bekommen.

Dass ich sie, wenn ich sie bekam, zurückwies oder abwertete, erwähne ich nur.

Ich wusste nicht, wie ich mir selber richtig Anerkennung und Liebe geben sollte.

Die Selbstverständlichkeiten, die ich für mich tat, nämlich die Erfüllung meiner körperlichen Grundbedürfnisse, betrachtete ich nicht als meine Anerkennung oder sogar als meine Liebe zu mir. Ich hatte es nie gelernt.

Mich als Person oder weiblichen Menschen anzuerkennen, davon weit ich weit entfernt. Geschweige denn, dass ich diese Person in ihrer Gesamtheit auch noch liebhaben sollte.

Da ich dachte, mir das selber nicht geben zu können, musste ich über andere und durch andere versuchen, doch noch ein wenig zufrieden zu werden.

Dass ich mich bei dieser Denk- und Handlungsweise immer mehr vernachlässigte, ist doch selbstverständlich.

Dafür strengte ich mich auch manchmal über meine Kräfte hinaus an.

Dass ich mich weit unter meinem Niveau verhalten habe, wird mir erst heute klar.

Heute weiß ich auch, wie ich mir die richtige Anerkennung und Liebe geben kann.

Indem ich mich so annehme, wie ich bin und meine Bedürfnisse richtig erfülle.

Dieses Verhalten ist eindeutig Hörigkeits- oder Krankheitsverhalten, aber normal und noch nicht behandlungsbedürftig. Also noch keine minifeste Krankheit, die sofort behandelt werden müsste, doch derjenige, der die oben erwähnten Symptome hat, sollte sich auf alle Fälle beraten lassen und sein Leben ändern, so wie ich es tat.

Ich sage noch einmal:

Dieses Verhalten ist in vielen Bereichen ein normales Verhalten, wir müssen nur verstehen lernen, um besser die Grenze herauszufinden, ob und wann behandelt oder nur beraten werden muss.

Aus Hörigkeitsverhalten kann eine Krankheit werden, muss aber nicht.

Bei einer Hörigkeit vernachlässigt man sich auch immer selbst.

Bei einem faulen Kompromiss vernachlässigt man sich mit Sicherheit immer.

Im Berufsleben werden wir dazu gezwungen, uns zu vernachlässigen.

Eine Hörigkeit ist immer ein fauler Kompromiss.

Ersatzhandlungen müssen wir im Leben immer dann begehen, wenn wir uns die Originalhandlungen nicht leisten können.

Was wir nicht verhindern können, sind für uns und andere negative Ersatzhandlungen.

Bei diesen Handlungen vernachlässigen wir uns auch, aber ein wenig können wir schon vertragen, ohne gleich krank zu werden.

Ich wollte wissen was im Lexikon zur Hörigkeit steht:

### **Was ist Hörigkeit?**

Begriffsdefinitionen aus dem Lexikon zur Hörigkeit:

(Quelle: Großes Handlexikon in Farbe; Lexikon-Institut Bertelsmann)

### **Hörigkeit:**

1.) Die innere Abhängigkeit eines Menschen vom Willen eines anderen, die ein freies Handeln nicht mehr zulässt usw.



Umgangssprachlich ist diese Aussage richtig, sachlich und umfangreich betrachtet ist es unvollständig beziehungsweise falsch.

Falsch deshalb, weil der Wille in uns von allein nichts macht.

Es wird auch der Eindruck erweckt, dass eine Abhängigkeit gleich Krankheit sei.

(Quelle: Roche Lexikon Medizin; Urban & Schwarzenberg)

### **Hörigkeit:**

2.) Bis zur Selbstaufgabe übersteigertes menschliches Abhängigkeitsverhältnis; zum Beispiel als sexuelle Hörigkeit gegenüber dem Geschlechtspartner (Bondage).

Sachlich ist dies sicherlich auch richtig.

Bringt man aber Abhängigkeit mit Sucht oder Hörigkeit als normales alltägliches Verhalten in Verbindung, ist es falsch.

Es darf nur eine eindeutige Sprache für kranke oder gesunde Menschen geben, damit sie sich auch wirklich verstehen und selbst helfen können.

Ein Lexikon sollte sich verständlich - verstehend und nach den neuesten Erkenntnissen ausdrücken. Bei mir haben diese falschen Informationen zur Verlängerung meiner Suchtkrankheit beigetragen, weil ich dachte, dass ich nicht dazu gehöre.

Aber ich gehörte dazu. Ich habe es nur nicht gewusst!

Deshalb konnte ich auch nicht das Richtige für mich erreichen.

Somit konnte ich auch keine richtige Auskunft über mich geben.

Deshalb hat mich auch kein Freund oder meine Familie richtig verstanden.

Somit hatte ich eindeutig Verständigungsschwierigkeiten.

Als höriger Mensch habe ich mich eindeutig vernachlässigt.

**Nachtrag:** Nachdem ich über mich berichten durfte, darf ich Ihnen sagen, dass es mir heute immer noch gut geht. Ich hoffe, wenn ich weiterhin so aufmerksam und gefühlvoll mit mir und anderen umgehe, verhindere ich weitere schreckliche Krankenhausaufenthalte oder geschlossene Abteilungen in Psychiatrien.

Haben Sie den Mut, etwas für sich zu tun.

Setzen Sie sich nicht hin und sind verzweifelt.

Lassen Sie es gar nicht so weit kommen, wie bei mir. Hilfe gibt es.

Wagen Sie auch den ersten Schritt, wenn Sie glauben, dass Sie Hilfe benötigen.

Wenn es Ihnen gut geht, lassen Sie es andere wissen, wie Sie es geschafft haben.

**Brief einer Patientin mit ihren Erkenntnissen an:**

**Peter Pakert - Private Suchtberatung**

3000 Hannover 1

01.11.1997

Für Dich, lieber Peter,

ist dieser Brief und er ist mein heutiges Verstehen nach neunmonatiger Therapiezeit, in der Mitte meiner Therapie mit genauerer Erklärung meiner Krankheit, so wie ich es heute sehe.

**Meine Krankheit heißt "Hörigkeit".**

Sie findet hauptsächlich in mir und mit mir statt.

Sie ist eine nicht stoffgebundene Suchtkrankheit.

Hörigkeit bedeutet für mich: "Liebe und Anerkennung falsch eingesetzt (leben über andere Menschen) und sich selber dabei vernachlässigen." Dieses habe ich getan, weil ich die acht körperlichen und fünf seelischen Grundbedürfnisse nicht kannte.

**Vor allem habe ich meine fünf seelischen Grundbedürfnisse vernachlässigt, die da heißen:**

- 1.) Die richtige Anerkennung durch mich selbst.**
- 2.) Die richtige Liebe = Freude.**
- 3.) Die richtige Geborgenheit.**
- 4.) Die richtige Harmonie.**
- 5.) Die richtige Selbstverwirklichung.**

Ich habe mich also selbst vernachlässigt, dadurch war ich unzufrieden.

Ich habe durch meine Kindheit, durch das Vorleben meiner Eltern und Erzieher eine falsche Sichtweise auf viele Tatsachen erhalten (Erziehungsfehler).

Ich bekam somit eine falsche Wahrheit vom Leben.

Ich lebte immer mehr in einer Scheinwelt.

"Ich weigerte mich, dass mir gezeigte Erwachsenenleben so nachzuleben."

Ich hatte andere Vorstellungen von meinem Erwachsenensein.

Meine Goldwaage in meiner Seele, die ich auch als Feinstwaage ansehe, wurde nicht richtig geeicht!

Ich hatte als Kind schon Verständigungsschwierigkeiten mit mir und anderen, ohne dass ich es bemerkte.

Ich fand mich nicht richtig zurecht und hatte keine richtige Orientierung.

Ich habe mich selbst und andere nicht genau verstanden, übte deshalb Protesthandlungen und falsche Rücksichtnahme.

Ich traute mich nicht nachzufragen und lebte hauptsächlich mit meinen Angstgefühlen, die mich unzufrieden machten.

Durch dieses Nichtverstehen entstand in mir ein innerer Druck, außerdem konnte ich kaum eine Originalhandlung machen, weil ich nicht wusste wie es geht.

**Weil ich erstens nicht wirklich wusste, welche Anerkennung, welche Liebe = Freude, welche Geborgenheit, welche Harmonie richtig für mich ist und zweitens woher und von wem ich diese erhalte, um zufrieden und innerlich frei zu werden. Ich konnte mich nicht richtig selbstverwirklichen, dieses ist das fünfte seelische Grundbedürfnis, welches ich auch leider falsch machen musste.**

Ich konnte keine vernünftigen Originalhandlungen machen.

Um den Druck etwas zu lindern, machte ich viele Ersatzhandlungen, die mich für kurze Zeit zufrieden stellten. Doch die Abstände, die Zeit und die Ersatzhandlungen wurden immer kürzer und extremer.

Sie machten mich im Alter von 36 Jahren immer kindischer.

Mein geistiges Alter nahm immer mehr ab, bis es zum Schluss 8 Jahre betrug und somit eine große Differenz vorhanden war, die meine innere Unzufriedenheit erklärte, als es mir bewusst wurde.

Deshalb bedurfte es einer Therapie.

**Kindischer heißt bei mir: im Erwachsenenalter sich kindisch verhalten.**

In mir war keine Ausgewogenheit, keine Ausgeglichenheit, keine Genügsamkeit, denn ich wollte mehr und etwas anderes, keine Zufriedenheit, weil in mir alles nicht stimmte. Deshalb bestand keine innere Freiheit, weil ich mich selbst gefangen hielt, eine Hörigkeit zu meinem Kindheits-Ich, Eltern-Ich und ein ewiger innerer Kampf (wer kämpft verliert) mit vielen Energieverschwendungen, die mir meine Lebenskraft raubte. Dies alles fand statt, ohne dass ich es richtig bemerkte.

Ich danke Dir, für mein heutiges Mich-selbst-verstehen, für das Verstehen dieser Gesellschaftskrankheit und verbleibe mit freundschaftlichem Gruß.

Deine Freundin . . .

## **Fazit bei einer Krankheit, der Suchtkrankheit oder Hörigkeitskrankheit:**

Jeder Kranke befindet sich in einem Ausnahmezustand, der ihn nicht mehr klar denken lässt, und deshalb kann er auch nicht mehr richtig handeln.

Der Gerechtigkeitssinn des Kindheits-Ichs und des Eltern-Ichs ist falsch geschult.

Auch das Unterbewusstsein und der Körper bilden da keine Ausnahme, denn alle müssen das tun was der Chef sagt.

*(Das Tagesbewusstsein ist wie erwähnt der Bestimmer in uns Menschen und wird in drei Ich-Formen aufgeteilt: Kindheits-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich.*

*Das wird wissenschaftlich durch die TA - Transaktionsanalyse bestätigt.)*

Bei 99% der Menschen in der Zivilisation ist das Kindheits-Ich der Chef im Tagesbewusstsein der Seele und alle haben zu leiden, und es kommt zu Krankheiten.

Dafür wird in der Regel bei anderen die Schuld gesucht, weil sich kaum jemand eingestehen will, im Erwachsenenalter kindisch zu denken und zu handeln.

Denn handele ich als Erwachsener kindlich, heißt es, er handelt kindisch.

Heute ist das Wechseln vom Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich einerseits in Einzelfällen nur möglich, andererseits ist es nur von außen möglich, durch eine andere Seele, denn 99% der bisherigen Menschen besitzen die Fähigkeiten noch nicht.

Horst/Peter Pakert

### **Regeln für Hörige**

1995/2007/25

1.) Lassen Sie sich unverbindlich beraten.

**Der weiteste Weg fängt mit den ersten Schritten an.**

2.) Suchen Sie sich einen verstehenden, sich auskennenden Therapeuten oder schriftliche Vorinformationen. "Gut informiert sein, hilft heilen".

3.) Lernen Sie sich kennen und akzeptieren.

**Ihr Leiden ist in der Seele zu suchen.**

**Lassen Sie sich nichts anderes einreden.**

4.) Lernen sie ihre Seele kennen und Sie finden einen annehmbaren Weg aus der Hörigkeit.

5.) Lernen Sie Ihren Körper kennen. Sofort können Sie ihn besser verstehen.

**Ist die Seele gesund, geht es dem Körper gut.**

6.) Lernen Sie die Umwelt besser verstehen, verstehen Sie sich besser in der Umwelt.

**Sage mir, mit wem du umgehst und ich sage dir, wer du bist.**

7.) Lernen Sie geschriebene und ungeschriebene Gesetze vieler Länder, und Sie verstehen Zusammenhänge besser.

8.) Lernen Sie viele naturgegebene Gesetzmäßigkeiten und Sie können sich in dieser schönen Welt besser verstehen und zurechtfinden.

### **Mauern und Ketten fallen durch Verstehen.**

9.) Lernen Sie verstehen, das für alles, was mit Ihnen geschieht, die Verantwortlichkeit bei Ihnen zu suchen ist. Sie sind der Bestimmer über Ihr Denken und Handeln und auch darüber, was Sie von außen zulassen.

Verstehen Sie diese Regeln, ersparen Sie sich und Ihren Angehörigen viel Leid.

Günstigere und erreichbarere Zielsetzungen werden Ihnen möglich sein.

### **Ist in Ihnen Hoffnung entstanden?**

Sind Sie ein verstehender und noch wissbegieriger Mensch, dann lesen Sie weiter.

### **Lieber Mensch, du bist etwas Besonderes, aber nichts Besseres.**

### **Nimm dich nicht so wichtig, sondern nimm dich ernst!**

Ernsthaft mit sich umgehen, heißt ehrlich mit sich umgehen.

Wenn ich etwas ernsthaft betreibe, kann ich es nicht belächeln oder lächerlich machen.

Es sei denn, ich lächele ehrlich, dann ist es ernsthaft, weil es genauso gemeint war.

Somit ist ein ehrliches Lächeln, ein ernsthaftes Lächeln.

Wenn ich ernsthaft bin, bin ich auch glaubwürdig.

Alles können wir verkomplizieren, aber wir können auch alles einfach betrachten und übersichtlich gestalten.

Ich hoffe, dass Sie mit diesen Informationen eine neue, vielleicht lebensnotwendige Sichtweise erarbeiten können, denn dann haben sie eine neue Wahrheit.

Jeder Hörige, jeder Suchtkranke denkt und handelt kompliziert.

Er denkt **um-sieben-Ecken-herum** und gibt sich als Schauspieler oder Clown.

Verliert er seine Maske oder bröckelt sie, braucht er Hilfe.

Diese kann ihm leider nur gegeben werden, wenn er sie auch zulässt und annimmt.

Angehörige, die ja von ihrem Partner lernen "mussten", denken und handeln leider oft genauso umständlich und kompliziert, weil sie sich nicht mehr richtig zurechtfinden.

Alles wird ihnen zu schwer, wenn sie sich allein gelassen fühlen.

Deshalb sollten gerade diese wichtigen Informationen helfen.

**Auszug:** Benutzen eines anderen Menschen ist positiv, weil er die freie Entscheidung über sich und seine Persönlichkeit behält.

Wenn ich einen anderen ausnutze, ist das grundsätzlich negativ, weil ich dann - mit Mechanismen - seine Persönlichkeit nicht mehr frei entfalten lasse.

Ausnutzen und benutzen, auf meine eigene Person angewendet ist grundsätzlich positiv, weil wenn ich meine ganzen Kräfte und meine zur Verfügung stehenden Fähigkeiten zu 100% benutze und ausnutze.

Ich bin ganz da, das heißt, ich führe ein bewusstes Leben, nehme am Leben, mit all meinen Kräften und mir zur Verfügung stehenden Fähigkeiten, teil.

**Peter sagte:** Wenn du dein eigener Freund werden willst, musst die Spontaneität aus dir herausnehmen, weil nur ein seelisch - geistig Erwachsener, nach einer langen Übungszeit, sich Sofortmaßnahmen erlauben kann, aber keine Spontaneität.

Was spontan kommt, kommt aus dem früheren Leben.

Die Kunst ist es, was sofort parat ist, nicht auszusprechen, sondern zu überprüfen.

Bewusstseinskranke = suchtkranke = zivilisationskranke Menschen müssen sich die Zeit nehmen zum Überprüfen.

Spontane Handlungen ergeben die höchste Fehlerquote.

**Wie stellt sich mir etwas da?**

A.: Das Wort "**Wie**" ist das bedeutsamste Wort in meinem neuen Leben - im Erwachsenenleben - mit dem Erwachsenen-Ich, im Erwachsenenalter.

Ein Ereignis fand statt = dann ist es Tatsache, ein Fakt.

(In diesem Thema kann ich, werde ich, muss ich sogar, wenn ich mein Freund werden will, die Spontaneität aus mir herausnehmen, weil nur ein seelisch- geistig Erwachsener, nach einer langen Übungszeit, sich Sofortmaßnahmen erlauben kann, aber keine Spontaneität).

**Auszug:** Emotionen sind unklare Gefühle, Informationen aus dem Unterbewusstsein und mit dem Tagesbewusstsein kommt man nicht heran.

Dadurch ist man blockiert, Angst klemmt sich dazwischen, die Folge Hilflosigkeit.

Bei Peter, wie auch bei mir, sind die Nerven geschädigt.

Es gibt nur den Weg, diese Hilflosigkeit auszuleben, sie überstehen, sich schützen, wenn sich die Nerven verselbstständigen.

Das sind die Emotionen, die den Verstand ausschalten.  
Blockaden, Zittern und Flattern sind die Folge, wegen der Nervenschädigung.  
Bei Streit mit einem Menschen, kehre ich meine Dominanz heraus, zeige meine Stärke. Wenn die Situation vorbei ist, fängt das Zittern an.  
Klare Gedanken sind im Unterbewusstsein verankert, das hängt mit der Wertschätzung zusammen, desto exakter reagieren wir.  
Bei einem Freund lief das so ab:  
Früher hat er grundsätzlich geschlagen, das hängt mit seinen Anlagen, seiner Erziehung und seiner Umwelt zusammen. Der Realitätssinn war so.  
Das Unterbewusstsein reagiert reflexmäßig, die Aura hat zuvor über die Sinne die Informationen gegeben. Es geht blitzschnell.  
*(Die Sinne des Menschen und die Funktionsweise der Aura werden noch beschrieben.)*  
Es dauert Jahre, um diese Reflexe zu reduzieren.  
Jeder hat eine andere Wertschätzung, auch ein Recht auf Schlagen, und es wird als kalt angesehen.  
Jeder Mensch hat ein eigenes Rechtsempfinden.  
Emotionen, Gedanken werden mit einem Recht abgelegt.  
Verständigungsschwierigkeiten haben etwas mit dem Gerechtigkeitssinn zu tun.  
Aus schlechtem Gewissen werden Ersatzhandlungen getan.  
In der Kindheit wird das Unterbewusstsein geschult.  
Ein Jugendlicher schult das Unterbewusstsein anders.  
Eine vor 14 Tagen gültige Einschätzung kann nach 2 Wochen konträr sein.  
So verändern wir Menschen uns alle 7 Jahre, das hat etwas mit den Energietoren zu tun, und das wird an anderer Stelle beschrieben.  
Der Mensch sollte sich bei sich aufräumen, die verschiedenen Meinungen, die er sich im Laufe der Zeit angeeignet hat, reduzieren.  
Die Reflexe sind noch da, im Ansatz unrichtig, das Tagesbewusstsein passt auf bei Reflexen, die hochkommen.  
**"Lieber gehen als wenn die Vergangenheit hochkommt."**  
Antrainierte Reflexe sichtbar machen, Peter kommt da durcheinander.  
Ein Psychiater sagte Peter, dass bekommst du nie weg.

Peter ist da anderer Meinung und will das Gegenteil beweisen, die Panik wegbekommen.

Gezielt in Panik und Euphorie kommen, das heißt gezielt in etwas kommen.

Peters Nerven liefen auf Hochtouren.

Bei einem anderen Freund, lief das anders, er hatte seine Nerven geschont.

Er hat sich die Angst abtrainiert, so 20 Jahre die Nerven geschont, die Körnernerven.

Erst seit zwei Jahren ist das Angstempfinden da, also wenig Freude, und das ist nicht erstrebenswert.

In Panik und Euphorie sind Emotionen angesiedelt, der Verstand ist ausgeschaltet.

Emotionen, es verwischt sich alles, gehört hinter die riesengroße Freude oder große Angst.

Aus Freude hat noch keiner geheult.

Es steckt immer Angst, Druck dahinter.

### **Das richtige Selbstbewusstsein**

Das Selbstbewusstsein besteht aus dem Gesamtbewusstsein

und dem **Ich = selbst**.

Es kann auch heißen: Ich bin mir meiner selbst bewusst.

Wenn mir etwas richtig bewusst wird, beinhaltet es auch noch:

Das Selbstwertgefühl ist ausgewogen.

Das Selbstvertrauen ist genügend groß.

Die Selbstverständlichkeiten werden normal angewendet bis sie richtig beherrscht werden.

Die Selbstverantwortung, die Eigenverantwortung, bedeutet aber auch richtig angewendeter Egoismus oder die richtige Eigennützigkeit.

Die Selbstsicherheit ist immer dann richtig vorhanden, wenn ich mir meiner richtig selbst bewusst bin, meine Bedürfnisse kenne und sie richtig erfüllen kann.

Ich mir sicher bin, das Richtige zu denken und richtig zu handeln.

Wer richtig selbstbewusst ist, hat auch ein richtiges Selbstwertgefühl.

### **Das neue Selbstwertgefühl wiederum beinhaltet:**

- mit Angst kann ich gut umgehen.

- Mit Freude kann ich gut umgehen.



- Ich lasse Angst und Freude zu.
- Ich liebe das Leben wieder.
- Ich liebe die Hobbys wieder.
- Ich liebe die Menschen wieder.
- Ich habe auch eine neue Wertschätzung in fast allen Bereichen.
- Ich bin mir mehr Wert geworden.
- Das Leben ist mir mehr Wert geworden.
- Ich schätze alles besser, selbst Kleinigkeiten, die das Salz des Lebens bedeuten.

Meine Goldwaage, meine innerste Feinstwaage geht wieder richtig, sie ist richtig geeicht.

Ich lerne mich in der Selbsthilfegruppe und in der Therapie immer besser kennen, beobachte mich und schreibe weiterhin mit Aufrichtigkeit mein Lebensbuch mit Freude um.

Eine Suchtkrankentherapie ist nicht kompliziert, sondern nur komplex.

Jeder Mensch, der eine richtige Beziehung zu sich selbst verloren hat, braucht eine erneute Beziehungskunde, damit er in seiner Lebensschule sich wieder zu Recht findet.

**Nachfolgende Worte wurden bestimmend in meinem neuen Leben.**

**Ich merkte mir diese Worte sorgfältig:**

Die richtige Lebensschule ist auch in mir.

Die richtige Beziehungskunde erlerne ich mit mir.

Die richtige Beziehung = der richtige Kontakt mit mir und zu anderen, ist wieder hergestellt.

Der richtige Kontakt mit dem Körper und den Sinnen ist durch mich wieder richtig hergestellt.

Kontakt = Beziehung = Vorstellung + Tat ist die "Selbstverwirklichung".

Also ist die richtige Selbstverwirklichung nichts weiter als die richtige Beziehung zu mir oder die richtige Beziehungskunde in meiner Lebensschule, in mir und um mich herum.

**Habe ich eine richtige Beziehung erlernt, gelingt mir das Leben,**

**das zufriedene Leben "in meiner Lebensschule".**

Horst/Peter Pakert **Selbsterstörungskräfte habe ich**

**in Selbstheilungskräfte verwandelt** 1996/2007/25

Mich konnten andere Menschen in meinem Bestreben - leben zu wollen - nicht behindern, weil ich es nicht zulasse.

Denn wer kann sich größere Schmerzen zufügen als ein Mensch sich selbst.

Ich habe in meiner Familie und auch sonst oft Menschen gegen mich.

In meinem neuen Leben bin ja auch unbequem.

Damit kann ich leben, da ich Schutzmäntel habe.

1.) Mein Wissen

2.) Freunde

Also bin ich nicht schutzlos, im Gegenteil.

Der Widerstand meiner Familie (meine Sparringspartner) bringt mir Vorteile, mein Nachreifungsprozess wird beschleunigt.

Jetzt stecke ich in der Pubertät, wenn sich bei meiner Familie nichts ändert, keine Veränderung stattfindet, gehe ich gut vorbereitet in meinem Leben weiter, nabele ab und ich bin nicht weggelaufen.

**Was soll ich machen um geistig fitzubleiben?**

**Peter Antwort:** Mein geistiges Alter schwindet durch den Alterungsprozess biologisch und ist mit einer weiterhin normalen Lebensführung und für die Allgemeinbildung notwendig.

Unser Lebensbuch ist geschrieben, ich habe einmal hart durch meine Therapie darin eingreifen können und lebe dieses neuerlernte Leben. Deshalb ist es gut einiges mehr zu machen, um länger fit zu bleiben, nur dadurch es möglich das ich mich nicht aufgabe.

**Wie löse ich meine Probleme:**

1.) Ich schreibe mir das Problem auf.

Somit habe ich Fakten und Tatsachen abgelegt, die ich zur Verfügung habe, wenn ich will und Zeit habe. So ist das Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein meiner Seele frei für den Alltag, die Konzentration halte ich so hoch.

2.) Ich suche nach Lösungen des Problems, schätze es Priorität ein, löse es sofort, mittelfristig, oder langfristig. Schaffe ich es nicht allein zu lösen, hole ich mir Hilfe.

3.) Da jede Vorstellung den Anspruch hat sich zu verwirklichen, muss die Zeitangabe immer dabei sein.

### **Die Ungerechtigkeit der Menschen und meine Empfindungen dazu.**

Wenn ich mich ungerecht behandelt fühle, ist in mir Ärger und Hilflosigkeit.

### **Wie gehe ich mit dieser Ungerechtigkeit, mit meinem Ärger, mit meiner Hilflosigkeit in Zukunft um?**

Ich versuche den Menschen richtig einzuschätzen.

Ist er vielleicht selbst hilflos?

Oder behandelt er mich aus einer Panik heraus so?

Ist er vielleicht falsch informiert?

Ist er so mit sich beschäftigt, dass er nicht mehr richtig erkennen kann,  
wie er mit mir umgeht?

Lebt er nur für sich selbst oder hauptsächlich in seiner Vergangenheit?

Kann er deshalb gar nicht mehr anders handeln?

Ist er so alt, dass er gar nicht mehr anders handeln kann?

Ist so jung, dass er noch nicht gerecht handeln kann?

Ist es vielleicht Rache oder Neid, die ihn so sein lässt?

Ist der Andere vielleicht Erzieher, Lehrer, Chef oder sonst ein Vorgesetzter, der sich etwas dabei gedacht hat, mich so zu behandeln und ich mich nur ungerecht behandelt fühle, weil ich die Begründung des anderen nicht erkennen konnte?

Habe ich vielleicht nicht richtig zugehört?

Habe ich den anderen etwa nicht richtig verstanden?

Habe ich das, was er gesagt oder getan hat, ganz falsch gedeutet?

All das und noch einiges mehr muss ich in Betracht ziehen, wenn ich über Ungerechtigkeiten der Menschen und meine Empfindungen nachdenke.

Komme ich zu einer richtigen Einschätzung, ändert sich mein Gefühl.

### **Wie gehe ich mit Feinden um?**

A.) Ich halte sie auf Distanz.

Dass ist zwar von mir ein gutes Vorhaben, aber mit Hinterlist und Tücke, Gemeinheit und ungerechten Vorgehensweisen von **Machtmissbrauch der Obrigkeit** - des Stärkeren - bleiben mir nicht viele Möglichkeiten, um mein Vorhaben, Feinde auf

Distanz zu halten, Realität werden zu lassen, denn dann habe ich zum Schutz, für mich das Beste, mit mir gemacht.

**Beispiele:** Entweder habe ich die Möglichkeiten mich sofort oder später, in irgendeiner Form, selbst mit meiner richtigen Vorstellungskraft zu wehren - wehrhaft zu sein = wie eine Staudammmauer.

Oder ich ergreife in irgendeiner Form die Flucht, damit mir kein Schaden zugefügt wird (vorwärts Kameraden, wir gehen zurück).

**Erkenntnisse:** Grundsätzlich kann ich davon ausgehen, dass andere Menschen es gut mit sich meinen und es erst in zweiter Linie gut mit mir meinen.

Grundsätzlich sind die Menschen schlecht, grundsätzlich sind die Menschen gut.

Alle Menschen bestehen aus zwei Grundsätzen.

Sie beinhalten ihre Erbanlagen:

alle Neigungen zu,  
alle Neigungen gegen,  
weiterhin Angst und Freude.

Zu jedem negativen, gibt es das positive Gegenstück.

Dazwischen liegt die Waage, und wir sind aufgerufen richtig abzuwiegen.

Welche Neigungen zu und welche Neigungen gegen, in jedem einzelnen Menschen bevorzugt vorhanden sind, ausgeprägt sind, das zeigt sich im Leben, das wiederum von der Erziehung und unseren Möglichkeiten, die wir haben, um unsere Vorstellungen zu verwirklichen, also in die Tat umsetzen, abhängig ist.

**Beispiel:** Früher hing es von der Geburt ab, ob jemand Arzt werden darf und heute ist es staatlich geregelt.

Die Vernunft, ist die eigene Gerechtigkeit (der Gerechtigkeitssinn).

### **Was ist die Vernunft?**

- 1.) Das was für mich richtig und gesund ist,
- 2.) das was für mich eine richtige Denkungsweise ist,
- 3.) das was für mich eine richtige Handlungsweise ist,
- 4.) das was für mich von Vorteil ist.

Die Vernunft hat immer mit den eigenen Vorteilen zu tun. Manchmal ist es ein Vorteil zu lügen, um sich selbst als Freund oder einen anderen Freund zu schützen.

Die Vernunft hat wenig oder gar nichts mit der externen Ehrlichkeit oder externen Wahrheit zu tun, sondern nur das, was für mich richtig ist.

Mein Gerechtigkeitssinn bestimmt darüber, was für mich richtig oder vernünftig ist.

Der Gerechtigkeitssinn ist kein Sinnesorgan, sondern besteht aus:

- 1.) Der Goldwaage = Mittelpunktsdenken.
- 2.) Neigung zu - anlagebedingt - des Körpers und der Seele.
- 3.) Neigung gegen - anlagebedingt -des Körpers und der Seele.
4. Der Vernunft,

die Bewertung,  
die Erfahrungen,  
die Grundbedürfnisse.

Zu 4.) Die Vorteile

Geschriebene und ungeschriebene Gesetze.  
Zum Beispiel das Prinzip des Schenkens (eigenes Thema),  
und wie halte ich Enttäuschungen so gering wie möglich,  
und wie erhalte ich einen Auftrag (Gleichberechtigung)  
und die Glaubwürdigkeit und Moral, aus meiner Sicht  
und einiges mehr.

Was für mich richtig ist, entscheidet ganz allein mein angeborener Gerechtigkeitssinn.

Mein Gerechtigkeitssinn ist kein Sinnesorgan, sondern das Abwägen nach meinen Neigungen - meine Goldwaage.

Der Gerechtigkeitssinn wird in mir, im Tagesbewusstsein, im Unterbewusstsein und dem Körper abgewogen.

Kann ich etwas für mich gebrauchen, ist es für mich richtig und gesund.

Zum Abwägen nach Gerechtigkeit habe ich auch noch andere Worte zur Verfügung.

Gerecht = richtig = gut = ausgewogen =ausgeglichen = harmonisch.

Das Tagesbewusstsein = das Kindheits-Ich + Eltern-Ich + Erwachsenen-Ich das wird wissenschaftlich durch die Transaktionsanalyse bestätigt - hat die Gerechtigkeit zur Verfügung und schult danach mein Unterbewusstsein und den Körper.

Der Körper hat auch eine Gerechtigkeit zur Verfügung, aber sie ist nicht als Sinnesorgan zu verstehen, sondern als das Bestreben ausgewogen zu sein.

Die drei Ich-Formen versuchen ausgewogen, kreativ, experimentierfreudig, unternehmenslustig, ausgleichend, verstehend und rational denkend zu sein. Der Körper versucht ständig im Gleichklang und in Ausgewogenheit zu leben. Nur weil die Seele es so will, verhält sich erst einmal der Körper gerechter als das Tagesbewusstsein.

Um richtig handlungsfähig zu sein, braucht die Seele einen ausgewogenen Körper. Der Körper ist nicht unternehmungslustig, sondern er ist von sich aus faul. Er macht nur das Nötigste.

Lässt die Seele mit ihrem Lebenswillen nach, degeneriert der Körper und stirbt ab, eher als gedacht.

### **Warum passt manchmal die Erziehung, die Informationen der Umwelt, nicht zu meinem Gerechtigkeitssinn?**

Weil die Seele Erfahrungen und andere Informationen aus früheren Leben mitbringt. Die Erfahrungen und die Informationen der Seele sind gleichzusetzen mit den Erfahrungen des Körpers (DNA - DNS).

### **Selbstbewusstsein = Freiheit!**

### **Minderwertigkeitskomplexe = Unfreiheit!**

Der Blick geht für den Ist-Zustand verloren.

Das bekomme ich weg, in dem ich mich akzeptiere, mich so annehme, stehen bleibe und Hilfe für Veränderungen in meiner Selbsthilfegruppe oder Therapie annehme.

Egal wo ich hingeh, ich nehme mich mit und zwar so wie ich bin, jetzt aber mit den neuen, lebensbejahenden Informationen aus meiner Lebensschule.

Das Suchtmittel selbst, oder der Zwang von außen oder beides zusammen, kann der Auslöser sein zum Stoppen.

### **Der Gerechtigkeitssinn**

Immer dann, wenn ich mich ungerecht behandelt fühle, versucht mein Gerechtigkeitssinn mir die richtige Lösung zu sagen.

Mein Gerechtigkeitssinn ist meine Wertschätzung.

Mein Gerechtigkeitssinn ist meine Goldwaage.

Mein Gerechtigkeitssinn ist meine Richtlinie, damit ich in meinem Leben zwischen Gut und Böse unterscheiden kann.

Wenn ich das kann, entspricht es meiner "**Wahrheit**".

Ändert sich meine Wertschätzung durch eine Suchtkrankheit, ändert sich im Tagesbewusstsein mein Gerechtigkeitssinn.

Mein angeborener Gerechtigkeitssinn ändert sich nicht.

Es ändern sich mit Sicherheit meine jetzigen Wahrheiten.

Meine angeborene Wertschätzung wird mir regelmäßig, von meinem Unterbewusstsein, als meine innere warnende Stimme, angeboten.

Bringe ich meine Suchtkrankheiten zum Stillstand, erreichen diese Informationen wieder mein Tagesbewusstsein, dann finde ich meinen richtigen Weg, mit meiner richtigen Wertschätzung.

Eine Zufriedenheit die dauerhaft ist, ergibt sich somit wie von selbst.

Eine neu geeichte Goldwaage, in meinem neu eingerichteten Leben, ist der Garant dafür, dass ich mich wieder gut aushalten kann, Verständigungsschwierigkeiten beseitigt werden und mich krank machende Suchtmittel, überflüssig sind.

**Peter sagte:** Was die Allgemeinheit macht, muss nicht richtig und gesund sein.

Es muss auch nicht die gerechte Wahrheit sein, nach der gesucht wird.

Jeder Mensch sollte seine eigene Wahrheit finden, dann verhält er sich auch meistens gerecht.

### **Interne Ehrlichkeit heißt:**

1.) Intern: innen drin, in mir drin, in meinen Gedanken.

2.) Ehrlichkeit heißt:

Die Wahrheit sagen,  
aufrichtig sein,  
wissentlich nicht lügen,  
gesteigerte Konzentration,  
die Punkte der Glaubwürdigkeit erfüllen.

3.) Interne Ehrlichkeit heißt:

interne Taten denken, fühlen, erleben.

### **Externe Ehrlichkeit heißt:**

1.) Die Körpersprache

Gestik

Mimik

Aussehen

Erscheinungsbild (zum Beispiel die Kleidung)

## 2.) Die Sprache

Wie sage ich etwas?

Was ich sage?

Wann ich es sage?

Wo ich etwas sage?

Weshalb ich etwas sage?

Wenn mein Innenleben mit dem nach außen hin sich zeigen und geben übereinstimmt, befinde ich mich in Harmonie, im Gleichklang.

In der Ausgeglichenheit fühle ich mich wohl, bin zufrieden und dadurch glaubwürdig. Das heißt aber auch ein liebenswerter Mensch zu sein, für den man gern bereit ist, die von ihm gemachten Fehler zu verzeihen, zu vergeben und zu vergessen.

Das heißt aber auch, ich bin erwachsen, lebe mit dem Erwachsenen-Ich im Erwachsenenalter, treffe Erwachsenenentscheidungen und dass ich diese menschliche, gütige Vorgehensweise lange durchhalte bis an mein Lebensende, weil unnötige Kraftvergeudung, durch Lügen und Betrügen wegfällt.

Es macht auf Dauer zufrieden.

Das Leben kann genossen werden.

### **Was ist das Beste für mich?**

1). Das was ich mir erlauben kann.

2). Das, was für mich richtig, gut und vernünftig ist, macht mich auch zu Frieden.

### **Abends vor dem Einschlafen stelle ich mir die Frage:**

Habe ich das Beste was möglich war aus diesem Tag gemacht, mit meiner Zeit, mit meiner Kraft, mit meinen Mitteln und Möglichkeiten, um weiter Ordnung in mein Leben zu bekommen, damit mein Unterbewusstsein weiter mein Lebensbuch mit Freude umschreibt, mit dieser aufrichtigen Lebenseinstellung von mir.

### **So komme ich meinem Lebensauftrag nach:**

**Das Beste aus meinem Leben zu machen, dass was noch möglich ist.**

**Dann ist mein gutes Gewissen, dass beste Ruhekissen.**



## **Glaubwürdigkeit und Moral aus meiner Sicht.**

### **Moral = Ehre = Würde = Niveau**

Benutzen eines anderen Menschen ist positiv, weil er die freie Entscheidung über sich und seine Persönlichkeit behält.

Wenn ich einen anderen ausnutze, ist das grundsätzlich negativ, weil ich dann mit Mechanismen seine Persönlichkeit nicht mehr frei entfalten lasse.

Ausnutzen und benutzen, auf meine eigene Person angewendet, ist grundsätzlich positiv, weil wenn ich meine ganzen Kräfte und meine zur Verfügung stehenden Fähigkeiten zu 100% benutze und ausnutze. Ich bin ganz da.

Das heißt, ich führe ein bewusstes Leben, nehme am Leben, mit all meinen Kräften und mir zur Verfügung stehenden Fähigkeiten, teil.

In meinem neuen Leben ist es mein Ziel, dass ich glaubwürdig werde.

### **Wann bin ich glaubwürdig?**

**Glaubwürdig bin ich vor mir, wenn ich folgende Punkte zu meiner Zufriedenheit, nach meiner Vernunft und nach meiner Wahrheit erfülle:**

1.) Meine Ordentlichkeit, wie sie mir sympathisch ist.

So biete ich mich meiner Umwelt an.

2.) Meine Sauberkeit, wie ich mich dabei wohl fühle.

So biete ich mich meiner Umwelt an.

3.) Meine Pünktlichkeit, die zu mir gleichbleibend passt.

So biete ich mich meiner Umwelt an.

4.) Meine Zuverlässigkeit, die ich versuche in allen Bereichen einzuhalten.

So biete ich mich meiner Umwelt an.

5.) Meine Hilfsbereitschaft, die ich zuerst mir selbst, dann meiner Umwelt anbiete.

6.) Meine Ehrlichkeit, zuerst mir dann anderen gegenüber.

7.) Meine Aufrichtigkeit, sie gehört mir alleine, weil sie auch meine Intimsphäre ist.

Das biete ich nicht meiner Umwelt an, weil ich Geheimnisse brauche.

Nicht jeder muss alles über mich wissen.

Aufrichtigkeit ist die Steigerung von Ehrlichkeit.

**Aufrichtig anderen gegenüber zu sein, ist Dummheit.**

Diese Dummheit wird in der großen Liebe begangen oder Alkohol, Drogen, Medikamente oder die Kombination dieser Realitätsverschieber lösten meine Zunge. Bedacht, ruhig, zurückhaltend, aber ehrlich, biete ich mich meiner Umwelt an.

8.) Meine Harmonie, die Aussage stimmt mit meiner Körperhaltung und Mimik überein. So biete ich mich meiner Umwelt an.

9.) Meine Sicherheit und mein Selbstbewusstsein, die ich mir und anderen ehrlich zeigen kann. So biete ich mich meiner Umwelt an.

*Erfülle ich alle Punkte zu meiner Zufriedenheit, bin ich vor mir selbst glaubwürdig.*

*Glaubwürdig muss ich erst einmal mir gegenüber werden.*

*Habe ich das erreicht, kann ich auch für andere glaubwürdig sein, muss es aber nicht.*

**Was ist Moral, wann bin ich moralisch?**

**Moralisch bin ich, wenn ich folgende Punkte oder Voraussetzungen erst einmal zu meiner Zufriedenheit erfülle:**

1.) Wenn ich glaubwürdig bin (siehe oben), bin ich auch moralisch.

2.) Moralisch bin ich je nach meiner körperlichen, geistigen und seelischen Reife. Dabei berücksichtige ich das Alter, das Geschlecht und die Gesundheit oder die Krankheit des Menschen.

3.) Wenn ich mich nach Anstand, Recht, Sitte und den Manieren des jeweiligen Landes verhalte.

A.) Anstand = Recht = Sitten sind Gebräuche.

**B.) Was sind Sitten?**

Regeln, Spielregeln, geschriebene und ungeschriebene Gesetze.

**C.) Was sind Gebräuche?**

Verhaltensweisen, die wiederholt werden nach geschriebenen und ungeschriebenen Gesetzen des jeweiligen Landes. Sie wurden von Menschen erfunden.

**D.) Was heißt sittlich?**

Sauber = reinlich = geregelt, diszipliniert, ehrlich, anständig, menschenwürdig und glaubwürdig. Saubere, reinliche, geregelte und disziplinierte Verhaltensweisen nach geschriebenen und ungeschriebenen Gesetzen des jeweiligen Landes.

E.) Ich kann mich in einem Lande sittlich so verhalten, welches in einem anderen Lande unsittlich und unanständig ist.

Wer in seinem Heimatland als anständiger Mensch gilt, ist im Ausland noch lange nicht anständig.

Er muss hinzulernen und sich anpassen, also Kompromisse schließen.

**Der Suchtkranke ist deshalb vor sich selbst und anderen nicht glaubwürdig, weil er sich gegen seinen Gerechtigkeitssinn verhält.**

**Der Streit und der Kampf, der in ihm tobt, werden nach außen getragen, weil er sich nicht aushalten kann. Deshalb ist ein Suchtkranker niemals ein glaubwürdiger, verantwortungsbewusster oder anständiger Mensch.**

**Dass er selbst am meisten darunter leidet, macht sein Leben zum Martyrium!  
denn keiner glaubt ihm.**

Ein suchtkranker Höriger hat es besonders schwer, weil er nichts Ordentliches vorzuweisen hat. Er weiß nur, dass er sich gegen seinen Gerechtigkeitssinn verhält, viele Ersatzhandlungen begeht und sich seine seelischen Grundbedürfnisse nicht erfüllen kann.

**Wie soll er das aber anderen Menschen erklären?**

**Wer versteht ihn schon?**

Auch ich hatte anfangs Schwierigkeiten.

Erst als ich mich intensiver damit beschäftigt habe, konnte ich meine Hörigkeit erkennen und verstehen.

F.) Verhält sich ein Mensch körperlich und seelisch sittlich = sauber, ist er als ein anständiger Mensch zu bewerten.

Dieses richtet sich wiederum nach:

- der Erziehung,
- dem Alter,
- den Landessitten und Gebräuchen,
- dem Erdteil,
- dem sozialen Umfeld und
- dem Geschlecht.

In Bezug auf mich kann ich sittlich, anständig, sauber am Körper und in der Seele sein.

In Bezug auf andere Menschen noch lange nicht.

Sie entscheiden für sich, nach ihren Gesichtspunkten und nach ihrer Wahrheit.

Aber die Wahrscheinlichkeit, dass ich auch in ihren Augen anständig bin, ist sehr groß.

Ein anständiger Mensch hat auch Würde und ist auch würdig geachtet zu werden.

Dies bekommen wir nicht geschenkt, sondern es muss ehrlich erarbeitet werden.

**Ein paar Sätze von mir zur Glaubwürdigkeit und Moral aus meiner Sicht:**

Es begegnet mir ein Mensch, ich lerne ihn kennen und er wirkt auf Anhieb, nachdem ich ein paar Worte mit ihm gewechselt habe, vertrauenswürdig, aufrecht, ordentlich, glaubwürdig, vorbildhaft oder vorbildlich.

Andere Menschen wiederum, die ich kennenlerne, da entsteht Abneigung, da entsteht Angst, da entsteht Vorsicht, Wachsamkeit.

**Woran kann das liegen?**

Die eigene Aura ist in der Lage uns Informationen auf einem ganz schnellen Wege sofort ins Gehirn zu bringen, worum sich das Unterbewusstsein sofort kümmert.

Das wird noch beschrieben.

Um diese geschilderten Eindrücke noch sichtbarer zu machen:

Was läuft da ab, worauf habe ich zu achten, wenn mir zum Beispiel ein Mensch begegnet, dem ich auf Anhieb vertraue, der mir auf Anhieb sympathisch ist, beziehungsweise nachdem ich mit ihm gesprochen habe oder ein paar Stunden kenne oder ihn schon ein paar Tage.

**Woran mache ich das fest, dass er mir gegenüber so vertrauenswürdig ist?**

**Ist es nur mein Gefühl oder kann ich es mir auch logisch erklären?**

Wenn ich mit so einem Menschen zu tun habe, der mir vertrauenswürdig erscheint, dann ist er für mich glaubwürdig, und ich habe den Eindruck von ihm, dass er ordentlich ist, dass er sauber ist. Dann habe ich die Erfahrung mit ihm gemacht, dass er pünktlich ist, das heißt, dass er zur verabredeten Zeit da war.

Ich habe die Erfahrung mit ihm gemacht, dass er zuverlässig ist beziehungsweise ich schätze ihn so ein.

Ich habe festgestellt, der Mensch ist ehrlich, ich konnte seine Ehrlichkeit feststellen.

Ich hatte bisher mit ihm keine großen Verständigungsschwierigkeiten.

Dann ist mir aufgefallen, dass dieser Mensch und unser Umgang harmonisch sind.

Harmonisch heißt für mich, wenn seine Aussage mit der Körperhaltung und Mimik übereinstimmt und er einen ausgeglichenen Eindruck auf mich macht.

Wenn er diese vorgenannten Dinge bisher erfüllt hat und eine zusätzliche Sicherheit und ein Stückchen Selbstbewusstsein verbreitet, kann ich sagen:

Dieser Mensch ist für mich glaubwürdig. Ich schätze ihn als glaubwürdig ein.

Deshalb werde ich ihm erst einmal vertrauen.

Er erfülle fast alle Punkte der Glaubwürdigkeit und Moral aus meiner Sicht.

**Wann bin ich moralisch?**

**Wann ist ein Mensch moralisch?**

Ich behaupte einfach, wenn ein Mensch glaubwürdig ist, dann ist er auch als moralisch anzusehen.

Dann erfüllt er auch die vorgenannten Punkte der Glaubwürdigkeit.

Er ist ordentlich, sauber, pünktlich, hilfsbereit, zuverlässig, ehrlich, aufrichtig, harmonisch, das heißt auch, dass seine Aussage mit seiner Körperhaltung und Mimik übereinstimmt.

Er verbreitet Sicherheit und Selbstbewusstsein, also ist er für mich anständig.

Er ist ein anständiger Mensch, und ein anständiger Mensch ist niemals unmoralisch, sondern vertrauenswürdig. Moralisch in unserem deutschen Sinne.

Was in unserem Lebensbereich moralisch ist, kann in einem anderen Land, in einem anderen Lebensbereich unmoralisch sein. Deshalb spreche ich auch nur von den örtlichen oder landestypischen Verhältnissen der Erziehung und zwar hier in Europa, in Deutschland.

Was bei uns in Niedersachsen als moralisch angesehen wird, ist in Bayern oder Ostfriesland eventuell unmoralisch. So kann es sich manchmal auch in einem Bundesstaat, der in verschiedene Länder aufgeteilt ist, ändern.

Also sage ich, die Moral ist örtlich und zeitlich begrenzt, somit veränderbar.

Das hängt auch mit den Grundsätzen der Eltern und der Erzieher zusammen.

Das hängt selbstverständlich auch mit den landesweiten Gesetzen und sittlichen Gebräuchen zusammen.

Das hängt selbstverständlich auch mit dem Glauben, den Religionen, zusammen.

Ich kann also sagen, wenn mir ein Mensch glaubwürdig erscheint, wenn er für mich glaubwürdig ist, dann ist er für mich moralisch, gleichzeitig aber auch aus meiner Sicht anständig, denn das Gegenteil von Unmoral ist für mich Anstand.

Moralisch bin ich selbstverständlich, je nach meiner körperlichen, geistigen und seelischen Reife.

Ein Kind zum Beispiel hat eine andere Glaubwürdigkeit, eine andere Moral als ein Jugendlicher, ein Erwachsener oder als ein Greis.

Ein erwachsener Mensch hat zum Teil andere moralische Grundsätze, durch gemachte Erfahrungen, als ein Kind.

Deshalb gibt es zwischen ihnen manchmal so große Verständigungsschwierigkeiten.

Das führt wiederum dazu, dass die Erzieher sehr schnell unglaubwürdig werden.

Eine Frau hat vielleicht andere moralische Grundsätze als ein Mann.

Aber ein Greis hat wiederum manchmal die Moral eines Kindes oder eines Weisen.

Und weiterhin sage ich, moralisch bin ich, wenn ich mich nach Anstand, Recht und Sitte (Manieren) des jeweiligen Landes verhalte.

Außerdem sollte jeder Mensch seine eigene Moral und seine eigene Wahrheit haben und diese nicht ständig ändern, weil er seine eigenen Empfindungen hat, weil er seine eigenen Vorstellungen entwickelt und er seine eigenen Erfahrungen gemacht hat, die er mit seinem Gerechtigkeitssinn abstimmen muss.

Er hat seine eigenen Informationen aus seiner Erziehung, aus seiner Umwelt bekommen, sie gedeutet und somit hat er seinen eigenen Realitätssinn ausgeprägt und sich so Grundsätze geschaffen. Also hat er auch seine eigene Moral und Wahrheit, zu der er jederzeit stehen sollte. So wird er nicht nur glaubwürdig vor sich selbst sein, sondern auch vor anderen Menschen. Außerdem ist er ein anständiger Mensch.

Wenn zwei Menschen zueinander passen, dann sind sie sich sicherlich nicht nur äußerlich sympathisch, dann haben sie nicht nur gemeinsame Interessen, sondern sie haben es schon ausprobiert und ausgetestet, ob sie auch gleiche oder annähernde gleiche moralische Vorstellungen und eventuell sogar übereinstimmende sittliche Vorstellungen haben.

Harmonisieren sie sittlich miteinander, gehen sie wie Freunde miteinander um, könnten sie gemeinsam alt werden.

**Das sage ich ergänzend zum Thema Liebe.**

Das kann selbstverständlich auch in einem großen Zusammenhang gesehen werden, denn wenn es so einfach wäre, könnte es ja jeder Mensch ganz schnell erlernen.

Aber wir sind etwas komplexer aufgebaut, und das macht es manchmal so schwierig. Unsere Seelen sind alle verschieden und sie haben alle andere Anspruch und Wünsche an das Leben, obwohl Ansprüche nicht bei anderen einklagbar sind, sondern nur etwas mit uns selbst zu tun haben.

Die Wünsche können aber erfüllt werden.

Wer am Anfang des Kennenlernens, oder kurz nachdem er geheiratet hat, plötzlich innere Anwandlungen in sich verspürt, die außerhalb der sittlichen Norm liegen, und sie beachtet oder sogar weiterverfolgt, der entfernt sich dabei ein ganzes Stück weit weg von seinem Partner.

Es sei denn, der Partner hat Verständnis für diesen Sinnes- oder Neigungswandel.

Um das nicht sichtbar zu machen, werden diese Vorstellungen, diese "Neigungen" dem Partner meistens nicht mitgeteilt, damit keine Disharmonie entsteht.

Das ist eindeutig falsche Rücksichtnahme und kein freundschaftliches Verhalten.

Aber am Anfang des Kennenlernens, des Verstehens, des Liebens können diese sittlichen Vorstellungen so ziemlich gleich gewesen sein.

**Ehrlich zum Partner zu sein ist trotzdem der richtigere Weg!**

**Dass wir uns alle im Laufe der Zeit entwickeln, ist klar.**

**Wie wir uns entwickeln, weiß keiner vorher.**

**Verschweige ich diese Entwicklung aber meinem Partner, ist es eindeutig Betrug.**

**Betrug an sich selbst und Betrug an dem Partner als Freund.**

**Entwickeln dürfen wir uns, aber mit einem Freund darüber reden auch!**

Denn wir bekommen ständig neue Informationen und haben ständig neue Vorstellungen und hängen ständig diesen Vorstellungen nach und versuchen sie zu verwirklichen. Außerdem werden im Laufe der Zeit immer neue Anlagen des Körpers und der Seele, also Neigungen zu oder gegen, sichtbar. Diese neuen Neigungen auf Dauer zu unterdrücken oder sie dem Partner zu verheimlichen, ist aber nicht möglich. Wir werden auffällig, reden uns eventuell heraus, zögern die Wahrheit hinaus und machen alles nur noch schlimmer.

Sagen wir eher Bescheid, ist es mein Partner oder mein Freund, werden wir gemeinsam nach einer befriedigenden Lösung suchen können. So haben wir gute Chancen Freunde zu bleiben, und wir brauchen uns nicht in Feindschaft zu trennen.

Kommen wir alleine nicht auf eine Lösung, können wir uns ja beraten lassen.  
Ich sage nochmal, dass Streben eines jeden Menschen ist, die Zufriedenheit zu erreichen. Also wird er sich seinen Neigungen und Wünschen nicht verschließen können.

Das kann selbstverständlich manchmal zur Scheidung, Trennung und zu Abneigung führen. So kann aus Liebe Abneigung oder sogar Hassliebe entstehen.

Wie gesagt, rede ich eher mit dem Partner, habe ich gute Chancen, dass wir uns in Freundschaft trennen, weil sich mein Partner nicht betrogen fühlt.

### **Intime Beziehung zu mir ist Persönlichkeitsarbeit!**

So bin ich mir gegenüber aufrichtig und kann zu anderen ehrlich sein.

Wenn ich in der Lage bin, freundschaftlich mit mir umzugehen, kann ich auch freundschaftlich und intim (Geheimsache) mit anderen Menschen umgehen.

### **Was ist die Intimsphäre?**

Ein Schamgefühl, eine Schamgrenze oder Schamschwelle.

1.) **Wo sitzt bei mir als Mann die Schamgrenze?**

2.) **Wo sitzt bei einer Frau die Schamgrenze?**

Zu 1.) Die Schamgrenze bei einem Mann ist ungefähr in Hosengürtelhöhe anzusiedeln.

Zu 2.) Die Schamgrenze bei einer Frau ist ungefähr über der Brust anzusiedeln.

Ich habe eine die seelisch-geistige (1) Intimsphäre.

So bin ich mir gegenüber aufrichtig.

Diese intime Beziehung zu mir ist Persönlichkeitsarbeit, die mein bewusstes Leben formt. So kann ich zu anderen ehrlich sein.

Dann habe ich die körperliche (2) Intimsphäre, eine Beziehung zu meinem Körper.

So merke ich, durch mein bewusstes Leben, was ist mit meinem Körper los, welche Bedürfnisse hat er.

Gehe ich diesen Bedürfnissen nach, so erhalte ich ihn, denn ich habe nur einen.

Nach über 30 Jahren Krieg im Suchtkrankenskreislauf hat mein lieber Körper das Recht und ich die Pflicht, durch mein bewusstes Leben, dass ich gepflegt und dankbar mit ihm umgehe.

Als (3) Intimsphäre sehe ich meine Wohnung. Dort bin ich Bestimmer.

Ich schütze meine Umgebung, meinen Intimbereich, durch **Grenzen**.



**Heute besprachen wir in meiner Therapie das Thema Menschlichkeit und Peter sagte mir dazu folgendes:**

Menschlichkeit ist die Fähigkeit, sich mit anderen Menschen zu identifizieren, ihnen mit Respekt und Mitgefühl zu begegnen und für das Gemeinwohl einzutreten.

Menschlichkeit ist eine wichtige Eigenschaft, die uns von anderen Lebewesen unterscheidet. Sie bedeutet, dass wir uns in die Lage anderer Menschen versetzen können, ihre Gefühle und Bedürfnisse verstehen und ihnen mit Achtung und Anteilnahme begegnen.

Menschlichkeit zeigt sich auch darin, dass wir nicht nur an uns selbst denken, sondern auch an das Wohl der Gesellschaft und der Umwelt, in der wir leben.

Die Wahrheit jedes Menschen, wenn er Recht hat, muss seine Wahrheit bleiben.

Weil jeder Mensch seine eigene Wahrheit hat, denn jeder Mensch ist einmalig, gibt es nur Übereinstimmungen.

So ist jeder Mensch, zur großen Menschenfamilie gehörend, ein Individualist.

Jeder Mensch muss so leben dürfen, wie er es für richtig hält mit seiner Seele - in einer tatsächlich menschlichen Art.

Gemeinsam als Menschen, menschlich gerecht sich selbst und anderen gegenüber zu leben, ist immer erstrebenswert.

Jeder Individualist hat Recht, dass der Mensch einmalig in seiner zweimaligen Einmaligkeit ist (einmalig die energetische Seele und einmalig der materielle Körper). Deshalb muss sich das Recht der einzelnen Völker ausbreiten, dass sie so sein dürfen, wie sie sind, wie sie nach ihren Überlieferungen leben, wie jeder Mensch seine Freiheit für richtig hält.

Bei der freien Entwicklung des Menschen darf durch ihn kein anderes Lebewesen zu Schaden kommen.

Es muss ein Angebot bleiben, dass wir Menschen eine große Familie sind, die zusammenhält, die so wenig Verständigungsschwierigkeiten wie möglich mit sich als Einzelmenschen oder allen anderen Menschen haben.

Durch das gemeinsame Sich-richtig-verstehen ist der Mensch beziehungsweise Menschheit stark.

**Ist Menschlichkeit immer positiv? Nein!**

Menschlichkeit hat auch negative Seiten, die mir immer noch, allzu deutlich, in Erinnerung sind. Ich habe bisher fast ausschließlich positive Dinge erwähnt.

Menschlich ist es aber auch zu töten.

Ohne einen lebensnotwendigen Grund zu haben, töten wir manchmal, Menschen, Tiere und Pflanzen.

- Wut, Zorn und Aggressionen zu haben, ist menschlich.

- Wissentlich oder unwissentlich ungerecht zu sein, ist menschlich.

- Sich zu berauschen, um dem Alltag zu entfliehen, um die Last erträglicher werden zu lassen, um das Bewusstsein zu erweitern, um dadurch kreativer zu sein, die Intelligenz vermeintlich zu steigern, ist menschlich.

- Menschlich ist es auch, zu hassen, und aus diesem Hass heraus anderen Menschen Schmerzen zuzufügen (Rache).

- Menschlich ist es auch, Hass-Liebe zu empfinden und dadurch sich selbst und andere zu zerstören, zu schädigen oder stark in ihren Lebensqualitäten zu beeinträchtigen.

- Es ist auch menschlich, sadistisch zu sein, anderen Menschen Schmerzen zuzufügen und sich daran zu erfreuen.

Wir sagen dazu, es ist unmenschlich und doch sind Menschen manchmal so.

Bei Tieren ist, im allgemeinen, Sadismus nicht bekannt.

Bei Hauskatzen oder anderen Züchtungen gibt es diese Ausnahmen.

Es gibt unendlich viele negative Eigenschaften, die der Mensch besitzt.

Ich begnüge mich mit den erwähnten.

Zur angewandten positiven Menschlichkeit, hatte ich auch einige Fragen.

**Gibt es noch Menschlichkeit oder Fairness in der Freizeit?**

Kaum, stellten wir fest. Es sollte aber wieder eingeführt werden.

**Gibt es diese beiden Worte, Menschlichkeit und Fairness, im Berufsleben?**

Kaum, stellten wir fest.

Es sollte aber wieder eingeführt werden.

**Gibt es diese beiden Worte, Menschlichkeit und Fairness, im Sport?**

Ja, kamen wir überein, weil im Sport Spielregeln gelten, die zwar in den letzten Jahren großzügig erweitert wurden, trotzdem helfen diese Spielregeln immer noch bei Fairness und Menschlichkeit.

Die Fairness ist inzwischen riesengroß gedehnt worden, bis hin zur Unmenschlichkeit, so dass es nur noch eine bedingte Menschlichkeit im Sport gibt.

Kleine Gesten der Freundlichkeit und des Helfens sind seltener geworden.

Bei alten überlieferten Kampfsportarten ist zu beobachten, dass sie sich durch ihre Fairness von den Neuzeit-Sportarten erheblich unterscheiden.

### **Woraus besteht Freundschaft?**

#### **Freundschaft beinhaltet:**

- Sympathie (Liebe), sich mögen und verstehen.

Ein Gefühl der Verbundenheit ist entstanden.

- Das Geben und Nehmen wird nicht aufgerechnet.

- Füreinander da sein, selbst in schweren Zeiten, oder gerade dann.

- Gemeinsame Interessen, eventuell im Beruf, im Freizeitbereich, in der Familie oder durch die Familie, irgendeine gemeinsame Gruppe oder Sportart.

- Die Glaubwürdigkeit und Moral aus meiner Sicht müssen in etwa übereinstimmen.

- Das Entscheidende aber ist die "**Schutzfunktion**". Verzeihen können.

Vertrauensvoller Umgang miteinander, sich gegenseitig schützen, vor Schaden bewahren. Schaden oder Schmerzen abwenden helfen.

- Ein Freund bleibt ein Freund, auch wenn ich ihn kürzere oder längere Zeit aus den Augen verliere.

Selbst dann ist er ein Freund, wenn ich Schlechtes über ihn höre.

Ich frage um zuerst, was ist daran, stimmt das und so weiter.

Erst dann nehme ich Stellung zur Sache.

Selbst wenn die negative Information stimmt, bleibt es mein Freund.

- Erst im Nachhinein kann ich sagen, das ist mein Freund, wenn er sich freundschaftlich verhalten hat.

- Keine großen Verständigungsschwierigkeiten sollte es in dieser Freundschaft geben.

- Sich gegenseitig gut aushalten und ertragen können, ist wünschenswert.

Können in einer Freundschaft viele dieser Punkte angeführt werden, ist es sicherlich eine große, dauerhafte Freundschaft.

Selbst wenn wenige Punkte zutreffen, ist es eine Freundschaft.

**Ein anderes Wort für Freundschaft, ist die "Menschlichkeit".**

Da es die einseitige Liebe gibt, gibt es auch die einseitige Freundschaft oder die einseitige Menschlichkeit. Auch das leuchtete mir ein.

Selbst wenn ich alles verlieren würde, bleibe ich ab jetzt mein Freund.

### **Woraus besteht Menschlichkeit?**

A.) Menschlichkeit ist eine Eigenschaft, die Menschen auszeichnet und die sich in verschiedenen Aspekten zeigt.

#### **Einige dieser Aspekte sind:**

Menschlichkeit ist die Fähigkeit, sich mit anderen Menschen zu identifizieren, ihnen mit Respekt und Mitgefühl zu begegnen und für das Gemeinwohl einzutreten.

Menschlichkeit besteht aus verschiedenen Aspekten, wie zum Beispiel:

#### **- Dem Menschen:**

Das bedeutet, dass man die Würde, die Rechte und die Bedürfnisse jedes Menschen anerkennt und schützt, unabhängig von seiner Herkunft, seiner Kultur, seiner Religion oder seiner Lebensweise.

#### **- Dem Alter:**

Das bedeutet, dass man die Erfahrungen, die Weisheit und die Potenziale von Menschen unterschiedlichen Alters wertschätzt und fördert, und dass man ihnen die nötige Unterstützung und Fürsorge zukommen lässt.

#### **- Dem Geschlecht:**

Das bedeutet, dass man die Gleichberechtigung, die Vielfalt und die Freiheit von Menschen verschiedener Geschlechter und sexueller Orientierungen respektiert und fördert, und dass man sich gegen Diskriminierung und Gewalt einsetzt.

#### **- Die Güte:**

Menschlichkeit bedeutet, dass man freundlich, wohlwollend und großzügig ist und anderen Gutes tut. Das dass man ihnen Hilfe anbietet, wenn sie in Not sind.

#### **- Die Hilfsbereitschaft:**

Menschlichkeit bedeutet, dass man bereit ist, anderen in Not zu helfen und sie zu unterstützen. Das bedeutet, dass man freundlich, höflich und wohlwollend gegenüber anderen ist, dass man bereit ist, sich für andere einzusetzen, ihnen beizustehen und ihnen etwas Gutes zu tun, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.

#### **- Das Verstehen:**

Menschlichkeit bedeutet, dass man versucht, andere zu verstehen und sich in ihre Lage zu versetzen. Das bedeutet, dass man versucht, die Perspektiven, die Gefühle und die Motive anderer Menschen zu verstehen, und dass man ihnen mit Offenheit und Toleranz begegnet.

**- Die Freundschaft:**

Menschlichkeit bedeutet, dass man Beziehungen zu anderen pflegt und ihnen Vertrauen, Loyalität und Zuneigung entgegenbringt. Das bedeutet, dass man eine vertrauensvolle, ehrliche und loyale Beziehung zu anderen pflegt, und dass man ihnen Zuneigung, Unterstützung und Freude schenkt.

**- Das Akzeptieren:**

Menschlichkeit bedeutet, dass man andere so annimmt, wie sie sind, und ihre Unterschiede respektiert. Das bedeutet, dass man andere so annimmt, wie sie sind, ohne sie verändern oder beurteilen zu wollen, und dass man ihre Stärken und Schwächen akzeptiert.

**- Die Liebe:**

Menschlichkeit bedeutet, dass man andere liebt und sich um ihr Wohlergehen kümmert. Das bedeutet, dass man eine tiefe Verbundenheit, ein starkes Gefühl, eine große Wertschätzung für andere empfindet, und dass man ihnen das Beste wünscht.

**- Die Wärme:**

Menschlichkeit bedeutet, dass man anderen Wärme und Geborgenheit schenkt und ihnen ein Gefühl von Zugehörigkeit vermittelt. Das bedeutet, dass man eine angenehme, gemütliche und herzliche Atmosphäre schafft, in der sich andere wohl und willkommen fühlen.

**- Die Nähe:**

Menschlichkeit bedeutet, dass man anderen nahe ist und ihnen Aufmerksamkeit und Anteilnahme schenkt. Das bedeutet, dass man eine enge, intime und vertraute Beziehung zu anderen aufbaut, in der man sich gegenseitig offenbart und versteht.

**- Die Harmonie:**

Menschlichkeit bedeutet, dass man mit anderen ein friedliches, harmonisches und konstruktives Miteinander anstrebt, in dem man Konflikte löst, Kompromisse findet und gemeinsame Ziele verfolgt.

**Peter sagte:** Es wird Zeit, dass die Schöpfung Seele mit dem Menschen zukunftsweisend, richtiger anfängt mit dem Menschen richtiger, vernünftiger, gesünder und gerechter zu leben.

Ein richtigeres Leben in dieser einmaligen Verbindung ist nur möglich, wenn zur richtigen Zeit, der richtige Bestimmer, im Bewusstsein, im Tagesbewusstsein bewusst, der einmaligen Seele, der richtige Bestimmer als dominanter, aufrichtiger Chef über das Leben mit dem Menschen bestimmen darf.

**Die eigene Diktatur im Tagesbewusstsein durch das Kindheits-Ich des Bewusstseins einer jeden Seele, hat die Menschheit bisher daran gehindert, dass sich einige gute Ansätze zur Seele bisher durchsetzen konnten.**

**Das Kind im Tagesbewusstsein hat bisher die eigene Seele ignoriert, nicht zu Ende gedacht, sich mysteriös verhalten oder diktiert, glauben zu müssen, dass die Seele nicht so bedeutsam ist.**

Die Freiwilligkeit eines erwachsenen Menschen konnte das Kind im Tagesbewusstsein bis heute nicht richtig leben.

Mit der Phantasie ist das Kind im Tagesbewusstsein falsche Wege gegangen.

Die Seele, das Tagesbewusstsein, das Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein findet zur Richtigkeit, was der Mensch bewusst mit seinem Erwachsenen-Ich leisten kann.

Dem Findungsreichtum sind dann kaum noch Grenzen gesetzt.

Das Erwachsenen-Ich ist für das Erwachsenenalter eines Menschen gedacht.

Das Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein wird in einem Lernprozess mit dem achten bis zehnten Lebensjahr, nach der Geburt eines Menschen, bei allen Seelen langsam wach.

Bis zum sechsten Lebensjahr des Menschen werden im Tagesbewusstsein das Kindheits-Ich und das Eltern-Ich wach (Gedächtnisse entstehen - im Dokument beschrieben).

Weil der Mensch seine Seele nicht wirklich richtig, logisch denkend gesucht hat, konnte der Mensch seine Seele, sein Bewusstsein in der Seele nicht in der Seele finden.

Die Seele plus Körper als Geisteswissenschaften zu bezeichnen, ist falsch.

Das Denken als Denkwissenschaft zu bezeichnen ist sicherlich richtiger.

Weil das Denken in der Seele, im Bewusstsein der Seele anfängt, einige Prozentzahlen des jeweiligen menschlichen Gehirns daran beteiligt werden, ist die Wissenschaft zur Seele die richtige Bezeichnung.

Das Denken als Handlungen des Bewusstseins ist für den Menschen die Hauptaufgabe. Das Bewusstsein hat noch andere Aufgaben, die im Dokument beschrieben werden.

**Lieber Leser,**

**hiermit ist der erste Teil des Dokumentes beendet.**

**Es gibt einen zweiten Teil.**

**[Klicken Sie bitte hier.](#)**