

# **PRIVATE SUCHTBERATUNG**

**Der neue Weg  
Alle Süchte mit einer Therapie!**

**Sagt:  
STOP  
zur Krankheit  
SUCHT!**

**Praxis Peter Pakert**

**Hannover**

**Öffnungszeiten: Montag – Freitag von 9.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr  
und nach Vereinbarung**

## **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!**

## **Wer ist in unserem Sinne ein Suchtkranker?**

Wer das zwanghafte Wiederholen über einen kürzeren oder längeren, menscheigenen Zeitraum über- oder untertrieben hat und davon krank geworden ist, ist "**suchtkrank**".

Das entscheidet derjenige selbst und jemand, der sich wirklich damit auskennt.

Fast alle Merkmale einer Suchtkrankheit müssen vorhanden sein.

Somit kontrolliert das Suchtmittel ihn und nicht er das Suchtmittel, obwohl er sich lange Zeit einredet, er könne es.

In Wirklichkeit konnte er sich schon lange nicht mehr richtig selbst verwirklichen, aufgrund der vielen Verständigungsschwierigkeiten, die er mit sich, mit anderen und dem Suchtmittel hatte.

Er weiß es in Wirklichkeit zuerst selbst, will es sich aber nicht eingestehen, denn das hätte ja Konsequenzen.

Wird er darauf angesprochen, streitet er es entschieden ab:

"Ich doch nicht, jeder andere, denn ich kann damit umgehen".

Wer also das Erfüllen seiner Grundbedürfnisse, ob körperlich oder seelisch, in einem ungesunden Maß über- oder untertreibt, wird mit Sicherheit davon krank und ist zuerst als Suchtkranker zu bezeichnen.

Krankheiten durch Ungerechtigkeiten waren bisher die Folgeerscheinungen.

**Die Ursachen jeder Suchtkrankheit sind:**

**Einen Fehlbedarf an**

**1.) seelisch-geistigen oder**

**2.) körperlichen Grundbedürfnissen zu haben.**

Wer diesen Fehlbedarf hat, bei demjenigen führt es unweigerlich zu:

**I.)** Verständigungsschwierigkeiten, mit sich, mit anderen oder beides, so wie irgendwelche Sachen.

**II.)** Ein innerer großer Druck entsteht, der nicht auszuhalten ist.

**Folge: III.)** Es müssen Ersatzhandlungen zur Erleichterung gemacht werden.

**IV.)** Später kommt ein stoffgebundenes oder nichtstoffgebundenes Suchtmittel hinzu, mit dem es übertrieben wird.

Und dazu erhält der Benutzer einen Eigennamen als Krankheit, denn es wird 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 und davon krank werden.

**Welche Voraussetzungen müssen noch erfüllt sein, damit jemand die Chance hat suchtkrank zu werden?**

V.) Die Neigung zu dem jeweiligen Suchtmittel als Erbanlagen muss noch vorhanden sein.

"Die Neigungen der Seele."

"Die Erbanlagen des Körpers."

VI.) Das Suchtmittel selbst muss über kürzere oder längere Zeit konsumiert werden.

Wenn diese Voraussetzungen nicht gegeben sind, wird eine Suchtkrankheit nicht möglich werden.

**Lieber Leser, entscheiden Sie selbst, ob bei einer vorliegenden Suchtkrankheit, nach Ihrem jetzigen Wissensstand, ein Eigenverschulden vorliegt.**

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

Horst/Peter Pakert

**Die Einstiegsdrogen,**

1995/2007/24

**die Neigungsverstärker, sind Dämpfungsmittel!**

Es wird sehr 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.

**Jeder Mensch der suchtkrank ist hat mindestens drei Suchtkrankheiten:**

- 1.) Das Suchtmittel selbst.
- 2.) Die Beziehung, der Kontakt dazu, der häufig wiederholt werden muss.
- 3.) Die Liebe oder die Hassliebe zum Suchtmittel.

Zu 1.) Das Suchtmittel kann schmecken oder ich mag die Wirkungsweise.

Zu 2.) Das "Training", der regelmäßige oder unregelmäßige Kontakt mit zeitlichen Veränderungen, Tageszeit oder die Zeitdauer.

Zu 3.) Die Liebe, die Anerkennung sich harmonisch geborgen fühlen, der Fluchtgedanke in die Scheinwelt.

**Merkmale, die alle Kranken in irgendeiner Form mitbringen, denn durch die Krankheit befinden sie sich in einem Ausnahmezustand!**

- 1.) Haben sie Verständigungsschwierigkeiten mit sich, mit anderen oder beides liegt vor (als erste Ursache jeder Suchtkrankheit).
- 2.) Damit können sie sich nicht aushalten. Der innere und/oder äußere Druck wird immer größer (als zweite Ursache jeder Suchtkrankheit).
- 3.) Ersatzhandlungen werden begangen, also eine Handlung, als Ersatz, für das Original (als Folge von 1 + 2, den Ursachen aller Suchtkrankheiten).

4.) Das Suchtmittel selbst.

Es kann bei ihnen materiell oder nichtmateriell, stofflich oder nicht-stofflich sein (als Folge von 1 + 2 + 3).

5.) Der Verlust des geistigen Alters ist meistens zu finden.

Das geistige Alter stimmt bei vielen Handlungen schon lange nicht mehr mit dem biologischen Alter überein und ist somit Folge und Merkmal jeder Suchtkrankheit.

6.) Der Wertschätzungsverlust ist da.

Viele oder fast alle Werte haben sich bei ihnen verschoben.

Bei jeder Suchtkrankheit ist der Wertschätzungsverlust ausgeprägt vorhanden.

7.) Die Ängste werden groß oder sind groß, wie bei vielen anderen Krankheiten auch.

8.) Das Freudenkonto ist meistens leer.

Er oder Sie weisen Freude zurück, werten sie ab.

Wer Angst hat, kann mit Freude nichts anfangen.

9.) Die innere und äußere Verwahrlosung beginnt oder schreitet fort.

Hauptsächlich nur für sich selbst zu sehen.

Der Suchtkranke fühlt und verhält sich immer unter oder über seinem Niveau.

10.) Die Suche nach Hilfe wird ehrlicher und dringender.

Die 6 Einsichten, seine Krankheit zum Stillstand zu bringen, sind bald ehrlich vorhanden.

11.) Die Scheinwelt wird massiver, sie besteht aus einer nicht realen Welt.

Sie ist eine Welt zum Schein, eine Traumwelt.

Sie ist leider nur für andere Menschen zu erkennen, denn derjenige, der sich in seiner Scheinwelt befindet, erlebt sie als seine Realität, in der er Freud und Leid realistisch empfindet.

12.) Das Lügen und Betrügen nimmt zu.

Eine Maske aufsetzen, um mein wahres Ich zu verstecken.

Das maskenhafte Verhalten wird größer, die Mauern der Isolation stärker, ein Abkapseln von der Welt und von Freunden findet intensiver statt.

Die Verwahrlosung des Körpers und der Seele schreitet unaufhaltsam fort.

**"Es ist keine Schande krank zu sein, es ist aber eine Schande, nicht das Richtige dagegen zu tun!"**

Horst/Peter Pakert **Selbsterstörungskräfte habe ich**

**in Selbstheilungskräfte verwandelt** 1996/2007/24

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 - 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. 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, das 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

**Ich will so werden:**

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

wahrhaftig, ehrlich

ehrllich

duldsamer

einsichtiger

arbeitsam, fleißiger

Recht und Anstand, moralisch aus  
meiner neuen Sicht und neuen Werten

anteilnehmend

zuverlässiger

genügsamer

großzügiger

verschwenderisch	sparsamer
taktlos	rücksichtnehmender
egoistisch	nicht süchtig - nicht krank
selbstsüchtig	eigennützig, aber großzügig
eigensüchtig	nicht süchtig - nicht krank
untreu	treu
Aversionen (Abneigung aus Vorurteilen)	toleranter und keine Vorurteile, aber eine feste neue Meinung
nicht gläubig	ich glaube, was ich sehe, oder noch nicht verstehe
zweiflerisch	die Gewissheit suchen
verantwortungslos	verantwortungsbewusst und eigenverantwortlich
misstrauisch	Vertrauen suchen, vorsichtiger und wachsamer sein
eifersüchtig	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, Demut
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!"

- 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, z.B. 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.)*

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 (z.B. 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 Suchtkrankheitskreislauf 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, dass 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 mit Sicherheit 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 menschlichen 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 Tagesbewusstsein 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 im Tagesbewusstsein 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.

Horst/Peter Pakert

1995/2007/24

## **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 Abstinenzsein 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 nächstesmal 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 abstinente 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.

**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 Gruppe oder von einer Einzelperson anzunehmen.

- Jeder muss sich für das Leben wollen entschließen.

- Sicherheiten müssen erarbeitet und eingehalten werden.

- Utensilien, die mich an meine Suchtkrankheit erinnern, notfalls beseitigen, dazu gehören Gläser, Krüge, Spritzen und Medikamente, die nicht mehr benötigt werden.

- Zur Not muss ich auch bereit sein umzuziehen, wenn ich in meiner alten Wohnung keine Chance habe, abstinent zu leben.

- Zur Not muss der Partner oder die Arbeitsstelle gewechselt werden.
- Eine vernünftige Aufklärung oder sogar eine Therapie muss gemacht werden.
- Engste Mitarbeiter oder Freunde über die eigene Krankheit wie erwähnt informieren, damit sie gegeben falls helfen können oder damit sie mir keine Stoffe anbieten, die mir gefährlich werden können.
- Sich selbst besser einschätzen zu lernen, damit ich frühzeitig erkennen kann, ob ich mich in Gefahr befinde.
- Ich muss mir eine neue Disziplin erarbeiten.

Dazu gehört auch, dass ich mir einen neuen Zeitplan und eine neue Ordnung schaffe.

- Neue Richtlinien und Gesetzmäßigkeiten (eigenes Thema) müssen erarbeitet werden.
- Ärzten, Heilpraktikern und anderen Behandlern gegenüber ehrlich sein.
- Bei bevorstehenden Narkosen besonders ehrlich sein.

Sonst besteht Lebensgefahr!

Aufrichtigkeit kann in diesem Fall ihr Leben retten.

Bitte haben Sie keinen falschen Stolz oder eine falsche Scham!

- Bei Einnahme von Medikamenten sich notfalls beim Apotheker erkundigen.
- Mit Schuldzuweisungen vorsichtiger sein.
- Eine Suchtkrankheit ist eine schuldlose Erkrankung.
- Es hilft es auch manchmal, ein Tagesbuch zu schreiben.
- Es kann einmal sein, dass kein Freund zu erreichen ist, so kann sich das Aufschreiben des Problems als recht hilfreich erweisen.
- Durch glaubwürdiges Vorleben wieder vertrauenswürdig werden.
- Lieber die Wahrheit sagen, als wieder mit einer Lüge leben zu müssen.
- Hilfsbereitschaft zeigen, aber sich nicht aufdrängen.
- Sich einen gesunden Egoismus erarbeiten.
- Kritikfähig werden. Über Kritik nachdenken, meistens ist etwas Wahres daran.
- Kompromissfähig werden, denn es müssen viele Kompromisse im Leben gemacht werden.
- Die Arbeit an sich selbst nicht vernachlässigen. Alle seine Sicherheiten einhalten, ist die Arbeit an sich oder mit sich oder Persönlichkeitsarbeit.
- In den ersten Jahren Euphorie und Panik meiden.



- Über Nüchternheit die Zufriedenheit erlangen und damit auch zufrieden sein.
- Sich richtig begnügen lernen. Weniger ist manchmal mehr.
- Ich will nie wieder sowie damals leben, deshalb halte ich Teile meiner grausamen Zeit bei mir wach.
- Ich ändere mein Leben, langsam, aber doch stetig.
- Wenn ich nicht weiß, was ich will, muss ich zuerst herausfinden, was ich nicht mehr will. Dadurch ergibt sich wie von selbst ein neues Ziel.
- Ich will **nie wieder** so wie früher sein, denn so wie ich es heute nach meiner Aufklärung empfinde, muss ich ein schlimmer, maskenhafter Mensch gewesen sein. Heute darf ich ehrlich zu mir sein und diese Empfindungen auch zulassen.

Da ich abstinenter Suchtkranker bin, neige ich zu Übertreibungen.

**Nie wieder**, ist über meine Zeit hinaus, aber ich benenne dies auch bei meinen weiteren Beschreibungen, weil es mir sympathisch ist.

Wenn ich bedenke, dass meine Seele weiterlebt und wieder Lebewesen beseelen wird, ist diese Übertreibung doch keine Übertreibung, denn ich möchte auch in meinem späteren Leben anständig durchs Leben gehen dürfen.

Denn ich glaube an eine Wiedergeburt und an ein Leben danach.

Für mich fest, dass die Seele weiter existiert, da Energien sich nicht verbrauchen oder verschwinden können.

**Wer kann schon wissen, ob nicht doch Informationen wieder benutzt werden und zur neuen Lebensgestaltung vom Unterbewusstsein wieder gebraucht werden, womit es wieder das Kindheits-ich neuschult?**

- Nie wieder möchte ich in meiner Gosse liegen.
- Nie wieder diese Qualen aushalten müssen.
- Nie wieder von einem Suchtmittel oder von einem Menschen restlos abhängig sein, so dass ich mir meinen Tod wünsche.
- Nie wieder so schmutzig, dreckig, unsauber sein und auch nicht mehr so denken zu müssen.

Meine jetzige Hygiene am Körper und in der Seele gefällt mir besser.

- Dass sich "Hintertürchen" von Zeit zurzeit wieder öffnen werden, mich wieder zu diesem alten Leben verführen wollen, ist mir klar.

Aber ich habe gelernt, sobald ich welche entdecke, sie dann kompromisslos zuzuschlagen.

- Dass ich in meinem Suchtkrankenkreislauf ab und zu penetrant gestunken habe, wurde mir heute schon mehrmals erzählt. Jetzt schäme ich mich dafür.

(Gifte und Geruchsstoffe werden zum Teil über die Haut nach außen transportiert.)

- Ich möchte auch nie wieder, so wie damals, ohne Schamgefühl leben.

- Nie wieder so rücksichtslos mit Menschen umgehen (Freunde fallen lassen).

- Ich möchte auch nie wieder so rücksichtslos mit Lebewesen umgehen.

Achtung hatte ich vor nichts und niemandem.

Ich war meistens nur mit mir beschäftigt, um in Ruhe konsumieren zu können.

Heute bin ich für alle diese Sicherheiten dankbar.

Heute macht es mich zufrieden, das Gefühl zu haben, dass Richtige zu tun und auch in den letzten Jahren richtiger gehandelt zu haben.

Heute bin ich dankbar für jede Sicherheit, die ich einhalten kann.

Heute bin ich dankbar dafür, Menschen gefunden zu haben, die mich verstehen und so annehmen wie ich bin.

**Nachtrag:** Abstinent lebenden Menschen kommen diese Gedanken - Außenseiter zu sein - in unserer Gesellschaft.

### **Peters Antwort dazu:**

Jeder der seinen Weg geht ist ein Außenseiter.

- 1.) Er hat eigenständige Ziele.
- 2.) Er hat eine eigenständige Wahrheit.
- 3.) Er gibt sich eigenständige Gesetzmäßigkeiten.

Diese Gesetzmäßigkeiten sind auch Richtlinien, die meistens nur für ihn Gültigkeit haben und er kann sie richtig befolgen.

- 4.) Seine Vorgehensweise, seine Selbstverwirklichung macht ihn zufrieden.
- 5.) Seine Ordnung und seine Zeiteinteilung ist nur für ihn gültig.
- 6.) Er ist ein eigenständiger Mensch und kann mit diesen Vorgaben, mit diesen Anlagen, mit diesen Neigungen und Eigenschaften sich Gleichgesinnte suchen.
- 7.) Er ist der Mittelpunkt seiner Welt.

Alles dreht sich um ihn herum.

Horst/Peter Pakert **Selbsterstörungskräfte habe ich**

**in Selbstheilungskräfte verwandelt** 1996/2007/24

Mein Therapeut Peter sagte mir im Einführungsgespräch meiner Therapie:

Zeige ich einem suchtkranken Menschen seine ihm zur Verfügung stehenden Kräfte, mit denen er sich Schaden zugefügt hat, dreht er diese gleichen Kräfte erfolgreich um, wendet er sie für sich positiv an, sind es seine Selbstheilungskräfte.

Er dreht sie aber nur dann um, wenn er leben will.

Sein Lebenswille muss in jedem Fall erst einmal richtig geweckt werden.

Er muss wieder Hoffnung haben ein neues Leben schaffen zu können.

Diese Hoffnung wieder richtig leben zu können, kann jedem gegeben werden, durch verstehende Menschen.

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.

**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 13 Grundbedürfnisse, zu machen.**

**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.

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.

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 ein Muss.

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 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 zuviel 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 bewusst werden 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".

**Auszug:** 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?**

Der Mensch wird in seinen Grundfesten erschüttert, wenn er nicht richtig mit sich umgeht. Kennt der Mensch seine körperlichen und seelischen Grundbedürfnisse nicht richtig, wird er sie nicht richtig erfüllen.

Er wird krank im Bewusstsein der Seele und am schwächlichen, im schwächlichen Körper und die Ursache dafür sind immer zuerst Verständigungsschwierigkeiten, sind Schwierigkeiten der Verständigung, und die führen immer zu Krankheiten des Bewusstseins einer Seele und des menschlichen Körpers.

Horst/Peter Pakert **Selbsterstörungskräfte habe ich**

**in Selbstheilungskräfte verwandelt** 1992/2007/24

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.

Meine gesamte Bewusstseinskrankheit von 50 Jahren als Suchtkrankheiten, als Übertreibungskrankheiten, als Zivilisationskrankheiten zu schildern würde viele Bücher oder DVDs füllen.

Die Ursache für mein Bewusstsein meiner Seele waren Ungerechtigkeiten, die selbst mein großzügiges Unterbewusstsein in den Anfangsjahren nach meiner Beseelung schon nicht kompensieren konnte.

Als endlich zwei Ich-Formen im Tagesbewusstsein meiner Seele wach waren, das Kindheits-Ich und Eltern-Ich, und sie mit Phantasie und Gestaltensfreudigkeit anfangen zu denken, so hatten sie nach kurzer Zeit, wegen dem Unrecht unter den Menschen, kein Verständnis für die vielen Verständigungsschwierigkeiten.

*(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.*

*Das Kindheits-Ich ist schon in der embryonalen Phase wach.*

*Das Eltern-Ich wird in der Regel zwischen dem dritten bis sechsten Lebensjahr wach, das Erwachsenen-Ich im Alter von 8 bis 10 Jahren, somit können sich alle drei Ich-Formen, ab dieser Zeit unterhalten.)*

Das wache Tagesbewusstsein versuchte zwar als führendes Kindheits-Ich ganz bewusst, noch unschuldig in den Erinnerungen, also sehr einfach-naiv, zu seinem Recht in Verbindung mit dem Körper zukommen und verstehen zu wollen.

Das Kind konnte aber schon nach kurzer Zeit Entzug, Enthaltensamkeit als Unrecht den gesamten Menschen gegenüber nicht kompensieren und liebenswürdig bleiben.

Schon nach kurzer Zeit waren sich Tagesbewusstsein und Unterbewusstsein einig, obwohl im Tagesbewusstsein das Erwachsenen-Ich noch nicht wach war, den vielen Ungerechtigkeiten mit Widerstand zu begegnen, um doch noch zu meinem Recht zu kommen.

Mein Bewusstsein wollte das Beste aus dieser menschlichen Verbindung machen.

Selbst mit und über meinen Körper konnte ich trotz Protesthandlungen kein kindliches Recht bekommen.

Selbst später im Erwachsenenalter mit den Fähigkeiten des Erwachsenen-Ichs, das ich als Kindheits-Ich nachspielen konnte, zu einem großen Teil leider nicht glaubwürdig, kam ich nicht zu meinen menschlichen seelischen Rechten.

Leisten durfte ich immer viel.

Das war das einzige Recht, das ich ausnutzend in Anspruch nahm.

Das machte mich schon als Kind nicht, als Jugendlicher schon gar nicht und als späterer Erwachsener erst recht nicht zum glaubwürdigen Menschen, dem Vertrauen offen entgegengebracht wurde.

Wenn ich es heute beurteile zu Recht.

Ich war als Kind, als Jugendlicher, als Erwachsener schon gar nicht für die eingeführten Regeln dieser Welt. Diese ungerechten, unmenschlichen, unseelischen Rechte waren von mir nicht zu entschuldigen.

Deshalb wurde ich sehr schnell zum Protester dieser Ordnungen.

Deshalb wurde schon mein Kindheits-Ich im Tagesbewusstsein meiner Seele in meiner Kindheit zum Diktator für andere.

Aber leider waren die Erwachsenen - und die hatten das "Sagen" - in der Überzahl.

Als Kind hatte ich unwissend, unmündig und rechtlos zu sein.

Das wollte ich mit meinem großen Willenspotential, das an meine Vorstellungen angehängt wurde von meinem Unterbewusstsein, nicht einfach so hinnehmen.

Meine Proteste wurden mit der Zeit größer, umfangreicher und - ich gebe es zu - auch gemeiner.

Dass ich dabei zu meinem eigenen größten Feind wurde, durch diese vielen Proteste als Übertreibungen, die ich viel, viel zu viel machte, ist mir heute bewusst.

Die Erwachsenen wollten sich von einem Kind, von einem Jugendlichen nichts sagen lassen, weil die Erwachsenen an ihre Rechte als Unrecht glaubten und sie das Unrecht mit allen Mitteln durchsetzten.

Dass ich später zuerst scheinheilig mitmachte und noch später dieses ganze Unrecht selbst lebte, kann ich nur so erklären, dass ich keine Chance hatte gegen den Erwachsenenstrom zu schwimmen.

Als Ausgleich hatte ich meine Extratouren von Lügen, Betrügen und der vielen Übertreibungen mehr, die ich mir als meine Rechte einfach nahm.

Ich habe mich dazu entschlossen und das ist beweisbar, denn ich habe mich bei Peter zu einer Therapie gemeldet, die Ursache meiner vielen Krankheiten zu erkennen, zu beseitigen, um damit auch die Grundkrankheit, die Bewusstseinskrankheit zum Stillstand - zur Gesundheit - zu bringen.

Gesundheit heißt Makellosigkeit und Energien in meiner Seele, in meinem Bewusstsein können feinstjustiert werden, so gut es mir möglich ist, damit sich mein Bewusstsein, mein Erwachsenen-Ich noch richtiger als bisher mit meinem materiellen Körper, durch meinen Körper, über meinen Körper in dieser realen Welt, in dieser materiellen Welt besser verwirklichen kann.

Ich - als der Mittelpunkt meiner Welt - strenge mich jetzt wieder an, verschaffe mir Informationen, übe damit in eigener Verantwortlichkeit wieder so lange, bis es mein Wissen geworden ist. Mit diesem Wissen kann das Erwachsenen-Ich in meinem Tagesbewusstsein ganz bewusst im Erwachsenenalter ein qualitativ besseres und kontaktfreudigeres, gütiges Leben führen als es mir bisher möglich war.

Die berechtigte Hoffnung ist in mir, dass ich wieder aufnahmefähig bin, neue Informationen neu bewerten und neu leben kann, denn ich verspüre nicht nur die Stärke in mir, dass es möglich ist, sondern auch mein Wissen wollen.

Meine neuen Vorstellungen sind der Antrieb meines jetzigen Handelns.

**Auszug:** Ehrlich bin ich in meiner Unikattherapie und in der Selbsthilfegruppe geworden, weil ich es musste, um zu leben und mich richtiger erkennen zu können.

Durch dieses Erkennen war ich in der Lage, mein Fehlverhalten zu korrigieren, diese Hassliebe, die mich fast tötete, zu stoppen.

Durch alle betriebenen Suchtkrankheiten war in mir Hassliebe entstanden.

Die Beziehungssuchtkrankheit zu jedem Suchtmittel hat mich die richtige Beziehung zu mir verlieren lassen.

Ich konnte andere Menschen nicht so lassen wie sie waren.

Ich konnte mich nicht so lassen wie ich war.

Ich beteiligte mich übertrieben an ihrem Leben, akzeptierte sie nicht so, wie sie waren.

Ich musste versuchen, sie zu verändern.

Ich musste mich ändern, dabei ging ich eigenartige Wege.

Ich konnte nicht loslassen, erhöhte die Spannungen anderer Menschen bis ihre Reaktionen als Bumerang schmerzhaft zurückkamen.

Ich erkannte, dass ich das Recht und die Pflicht habe, mich um mich zu kümmern, wenn ich Ordnung bei mir schaffen wollte.

Also ließ ich los, sparte Energie, die ich für meine Genesung einsetzte.

In kleinen Schritten fand ich den Weg aus dem Chaos.

Ich lernte meine Macken kennen, die so tief in mir waren, dass sie mich fast umbrachten und bekam im Alter von 42 Jahren (1992) endlich doch noch eine neue, ehrliche Beziehung zu mir.

**Die Ursachen meiner Suchtkrankheiten kenne ich heute sehr genau:**

Ich hatte Verständigungsschwierigkeiten mit mir und anderen.

Ich konnte mich selbst mit meinen Reaktionen und andere mit ihren Ansichten, Meinungen und Reaktionen nicht verstehen.

Ich konnte mich nicht aushalten, weil der Druck innerlich und äußerlich zu groß wurde, deshalb musste ich zwangsläufig nach Auswegen suchen und viele Ersatzhandlungen begehen.

Ich habe mit meinen Suchtmitteln bis zum Äußersten trainiert. Die Dosis immer weiter gesteigert, die Zeitabstände und meine Hilfsmittel oft gewechselt.

Heute habe ich mich angenommen, brauche nicht mehr zu fliehen, mich nicht mehr zu bekämpfen und keine Ersatzhandlungen mehr zu machen, die mich oder andere schädigen würden.

Heute kann ich mich gut aushalten.

Heute bin ich an dem Punkt, mich mit meinen Mitmenschen auszuprobieren, um mich und andere noch besser zu verstehen.

Heute weiß ich, wer ich bin.

Ich habe gelernt mich zu begnügen, und damit kann ich mich zufriedengeben.

Heute kann ich mich abgrenzen, weil ich mich neu kennengelernt habe und schöpfe deshalb meine Kräfte und Möglichkeiten ganz aus.

Heute bin ich Energiesparer geworden, deshalb hat sich meine Lebensqualität enorm verbessert.

**Heute kann ich mit meinen gesamten Suchtkrankheiten leben, denn ich habe sie zum Stillstand gebracht und zwar alle, die ich bis zum heutigen Tage an mir entdeckt habe.**

**Verstehen ist fast schon die richtige Therapie.**

Diese Behauptung ist nach meiner Meinung bewiesen, denn ich habe es selbst erlebt, in der Therapie bei Peter. Er hatte Verständnis für meine Problematik.

Ich lernte mich durch ihn kennen und akzeptieren.

In kleinen Vorwärtsbewegungen schaffte ich mir neue Grundlagen, weil die alten mich an den Rand des Todes gebracht hatten.

Ich habe umgedacht, meine Energien und alle Kraft, die ich früher für das Konsumieren meiner Suchtmittel und das dazugehörige Verhalten eingesetzt hatte, nutze ich heute für meinen Genesungsweg.

### **Selbsterstörungskräfte habe ich in Selbstheilungskräfte verwandelt.**

Früher konnte ich meine seelischen und körperlichen Grundbedürfnisse nicht erfüllen.

Die logischen Konsequenzen für mich daraus waren:

- 1.) Ich hatte Verständigungsschwierigkeiten mit mir und anderen.
- 2.) Ich konnte mich damit nicht aushalten.
- 3.) Ersatzhandlungen, so sehe ich es heute, beging ich fast ausschließlich.
- 4.) Ich habe mir meine Suchtmittel gesucht, je nach meinem Alter alle gefunden, ausprobiert und konsumiert bis nichts mehr ging.

Ein ständiges Wechseln und Vertauschen der Suchtmittel untereinander begann.

- 5.) Meinen Fehlbedarf an seelischen Grundbedürfnissen regulierte ich durch die Suchtmittel. Ich liebte sie, bis ich an den Punkt kam, wo ich sie hasste.

Hassliebe begleitete mich jahrelang.

Ich hatte mich verloren, so dass ich fast um die ganze Welt vor mir flüchtete, bis ich in meiner Gosse lag und dieses auch so erkennen konnte.

Egal, wohin ich auch flüchtete, überall nahm ich mich mit.

Ich hatte noch etwas vorzuweisen. Ich lebte noch, hatte Arbeit und viele Schulden, doch zu diesen Werten, die ich besaß, hatte ich die richtige Wertschätzung verloren oder hatte keine richtige Beziehung mehr zu ihnen.

Mein Leben und die Arbeit hatte ich überschätzt, meine Schulden unterschätzt.

Meine Gefühlskurve war abgesackt, bis sehr weit unter mein normales Niveau.

Meine Glaubwürdigkeit war total auf der Strecke geblieben.

So konnte ich mich nicht mehr aushalten, konnte gar nichts mehr aushalten.

So verlor ich, bis ich alles verloren hatte, was mir einmal etwas wert war.

Familie, Wohnung, mein Zuhause und meine Gesundheit. Erst jetzt konnte ich meine Bankrotterklärung abgeben, mich so annehmen, wie ich war.

Ich versuchte früher durch übertriebenes Geben, Anerkennung und Liebe zu bekommen. So kämpfte ich mich mit meinen vielen Kampfsportarten durchs Leben. Ich tat anderen weh, um mich wieder aushalten zu können.

Früher war ich lebensmüde, drohte mit Selbstmord, war hilflos, doch ich richtete es immer so ein, dass ich rechtzeitig gefunden wurde.

Konsumiert habe ich reichlich, aber ohne es genießen zu können.

Zugeben das meine Lebensqualität abnahm, mein Leben nicht mehr lebenswert war, fiel mir schwer.

Andere Menschen waren schuld, so dachte ich, an diesem Desaster, meinem Elend. Jeder Mensch bekommt durch seine Erziehung von den Eltern, vom Kindergarten, der Schule usw. eine Anweisung zum Gebrauch von Dingen, damit er nicht hilflos ist, damit er mit ihnen hantieren - umgehen kann.

Da ich für viele Sachen keine Gebrauchsanweisung bekommen habe oder sie mir falsch angeeignet habe, hole ich dies in meiner neuen Lebensschule - im Fach Beziehungskunde - in meiner Therapie und in der Selbsthilfegruppe nach. Somit musste und durfte ich mir eine neue Gebrauchsanweisung für das Leben erarbeiten.

**Ich musste zum-Leben-ja-sagen erlernen.**

Meinen großen Willen setzte ich gezielt neu ein.

Da meine Seele krank war und das seit meiner Kindheit, was mir nicht bewusst war, musste vieles neu lernen.

In der Therapie wurde ich als Schauspieler angenommen.

Ich versuchte immer wieder meinen Therapeuten einzufangen, ihn zu meinem Angehörigen zu machen. Dieser Plan wurde durch Peter jedes Mal zerstört.

Es gelang mir nicht, weil ein Angehöriger nicht mehr richtig helfen kann und mein Therapeut Peter mir aber weiterhelfen will.

Die Freude, die ich durch neue Informationen bekam, gab mir die Kraft, Körper und Seele anzugleichen, bis sie sich einigermaßen in Harmonie befanden.

In einem Zeitraum von 4 Jahren bin ich mir erst einmal genug geworden.

Mein geistiges Alter wird sich im Laufe der Zeit dem körperlichen Alter angeglichen.

Mein Selbstbewusstsein ist zurzeit so, dass ich durch meinen Wissensstand Frieden in mir bekomme.

Heute lebe ich nach den geschriebenen und ungeschriebenen Gesetzen meiner Umwelt, ohne sie ständig ändern zu wollen.

So ist aus dem Kämpfer, der rücksichtslos und brutal mit sich und anderen umging, ein Mensch geworden, der mit der Liebe, die in ihm steckt, vernünftig umgeht.

Dieser Genesungsweg dauert bei mir schon 4 Jahre und ist noch lange nicht zu Ende. Ich bin dabei, mich zu zügeln und zu kontrollieren.

Andere spüren manchmal meine neue Kraft und wollen sie nicht, wie früher, abbekommen. Sie sind noch sehr stark durch mich geschädigt.

Ihr Vertrauen wiederzubekommen wird sicherlich noch einige Zeit dauern.

Heute habe ich keine Probleme mehr damit, mich gut aushalten zu können.

**So habe ich alle meine 24-Stunden-Krankheiten, also alle Suchtkrankheiten, die auch vor keinem Sonn- oder Feiertag Halt machen, zum Stillstand gebracht.**

**Jeder Mensch hat, auch wie ich, die Chance Hilfe zu bekommen.**

So können, durch Liebe von außen, die Energien zurechtgerückt werden.

Die Energietore öffnen sich dann, und ich kann wieder neue Kräfte empfangen.

Die Mauern lösen sich auf.

Ein Suchtkranker braucht kein Mitleid, sondern Anteilnahme, stellte ich fest.

Verständnis, das Verstehen, ist ein Zauberwort.

Die richtige Bedeutung der Worte erlernen, andere beim Wort nehmen, Vertrauen durch Vorleben erleben dürfen, ist mein Ziel.

Mein Denken werde auch weiter ändern und alle Ursachen meiner Suchtkrankheiten, die mich meine die Scheinwelt stürzten, bei mir nicht wieder wirken lassen.

Bei mir hat geholfen die Hilfestellung von außen, die Hilfe annehmen können und das Verstehen von Peter.

**Auszug: Nicht der Alkohol, mein Aushängeschild, die Drogen und meine vielen anderen Suchtkrankheiten waren das Problem.**

**Meine Bewusstseinskrankheit war das Problem.**

Mein zerstörerisches Kindheits-Ich im Tagesbewusstsein hat mein Unterbewusstsein falsch geschult und so wurden meinem Körper schwere Schäden zugefügt.

Nach über vier Jahrzehnten korrigiere ich meine Anlagen, so dass ich mein Gehirn richtig nutzen kann.



Um diese Fehlschaltungen richtig zu korrigieren, brauchte ich neue Informationen, die ich zulasse.

Anlagebedingt hatte ich Verständigungsschwierigkeiten.

Damit konnte ich mich nicht aushalten, und dann beging ich hauptsächlich Ersatzhandlungen, die ich einzeln und nacheinander reichlich übertrieben habe, bis davon krank wurde.

Die Bezeichnung Bewusstseinskranker = Hörigkeitskranker = Suchtkranker ist mir inzwischen geläufig. Ich kenne deren Bedeutung.

Der direkte Weg im Gehirn ist gestört, das Aufnehmen der Informationen, das Deuten der Informationen, die Wiedergabe der Informationen fand bei mir umständlich statt.

Bezeichnet wird der umständliche Weg als "**Um-sieben Ecken-Denken**" und es entstehen Verständigungsschwierigkeiten.

Durch eine neue Denkungsweise mit einer neuen Logik korrigiere ich die anlagebedingten Fehlschaltungen.

Das macht mich am Anfang unsicher, damit muss ich üben, bis ich sicherer werde.

Die Goldwaage in meiner Seele, die ich auch als Feinstwaage ansehe, wurde nicht richtig geeicht. So bekamen Menschen nicht das, was sie wollten, für ihren Einsatz.

Deshalb wurde ich gemieden, und ich war isoliert. Die Folge ist Angst.

Angst, ein Gefühl und ein Gewicht der Goldwaage.

Angst ist eine Energieform, die sich ohne Zeitverlust an eine Information anhängt.

Freude, ein Gefühl und ein Gewicht der Goldwaage.

Freude ist eine Energieform, die sich ohne Zeitverlust an eine Information anhängt.

Angst und Freude oder Freude und Befürchtungen = Angst liegen dicht beieinander.

Wenn ich über ehrliche, aufrichtige Freude berichte, denn mit der Freude, die ich jetzt in mir verspüre, muss ich noch lernen konzentrierter umzugehen, sonst bin ich der alte Esel Horst, der vorn etwas richtig und hinten alles kaputt macht.

Auch dafür gibt es einen Volksmundspruch:

Ungeübt mit der Freude verhalte ich mich wie ein Elefant im Porzellanladen.

**Mit der Angst umzugehen habe ich gelernt und mit meiner Blindenbrille, mit meiner Bewusstseinskrankheit habe ich viele Fehler gemacht, die mir noch nicht einmal aufgefallen sind, denn ich gehörte früher zu den Schwarzblassen.**

**In diesem Jahr habe ich gelernt, teilweise schon die Blindenbrille abzulegen, sehend zu werden, dabei hilft mir freudig mein Unterbewusstsein, weil ich aufrichtig bewusst gelernt habe, dass mein Unterbewusstsein schon wegen der Aufrichtigkeit teilweise mein Lebensbuch umgeschrieben hat.**

Durch neue Erkenntnisse erlebe ich Freude, die jetzt aber so tief in mich hineingeht, deswegen mache ich aus der Freude heraus noch andere Fehler.

Ich bin im Berichten über die Freude zu spontan, zu schnell und die Fehler fallen mir erst, wie früher, etwas später auf, wenn sie mir als kritischer Mensch bewiesen und bewusst gemacht werden.

In meinem Lernprozess - in meiner Persönlichkeitsarbeit - muss ich aufpassen, meine Gedanken nicht gleich preiszugeben, mir wieder auf die Zunge beißen, die Spontaneität aus mir herausnehmen.

Ich darf mich erst dann auf eine Aussage verlassen, für die ich von außen verantwortlich gemacht werde, wenn ich sie auf Richtigkeit geprüft habe.

Mein eingeschlagener Weg ist richtig, wie ich erkennen kann.

Durch diese gütige Vorgehensweise werde ich von allein schneller.

Die Hauptsache, dass ich es mir etwas langsamer richtig angewöhne.

Solange das bei meinem Therapeut Peter passiert, kann ich mir sicher sein, dass mir meine Photographie, mein Spiegelbild ohne seitenverkehrt zu sein, so wie bisher, auch weiterhin richtig vorgehalten wird.

Ein altes Sprichwort aus dem Volksmund sagt und besagt die Realität richtig:

"Das noch kein Meister vom Himmel gefallen ist", oder "den Nürnberger Trichter gibt es auch nicht, wo Informationen hineingeschüttet werden".

Informationen kann man in jungen Jahren hineinfließen lassen, erlernen und später müssen sie erlernt werden, weil zu viele andere ablenkende Informationen aus dem täglichen Leben dazugekommen sind.

Je mehr Informationen ich zu ein und derselben Komplexität habe und noch andere dazu, desto schwieriger wird das Erlernen des eigenen Lebens.

Dann muss schon manchmal von einem Studium gesprochen werden, vor allen Dingen dann, wenn ich 30, 40, 50 Jahre anders gelebt habe, weil mir zu oft suggeriert wurde, dass dieses Leben so richtig ist.

Richtig in Bezug auf die Normalität, die Legalität ja.

Falsch in Bezug auf meine tatsächliche Zufriedenheit, die nur durch mich selbst entstehen kann, wenn ich mich, wenn ich das Leben, wenn ich ein neues Angebot hinzunehmen will.

**Wenn ich das Eine will, ich das Andere muss.**

In Bezug auf mich, auf das Lernen, wenn ich durch mich zufrieden werden will, muss ich einerseits das Angebot studieren, andererseits freie Speicherkapazität haben, um sorgsam, umsichtig und richtig mit mir umgehen.

Ich stelle auch heute beim **Geistig-älter-werden** fest, dass mich heute, wenn ich gut aufpasse, mir Verhaltensfehler, mir Versäumnisfehler an mir selbst auffallen.

Deshalb ist die Aussage von Peter für mich so wichtig, dass ich meine Vergangenheit einerseits mitzuschleppen habe (mein Unterbewusstsein erinnert sich daran), andererseits muss ich die Vergangenheit immer überprüfen.

(Aufrichtigkeit, weil sich durch jede weitere Hinzunahme von Informationen die Bezüge, die Wertungen oder alles ändern kann.)

Beschäftige ich mich mit diesem Thema richtig, habe ich keine Sorge, dass ich wegen zu großer Freude in mir übertreibe oder Fehler mache.

Wenn ich immer einen sorgsamen Umgang mit mir oder anderen wähle, sorgsam = Güte verhindert jede Form von Übertreibungen.

Jetzt hat diese Aussage zur Güte wieder eine andere Bedeutung bekommen.

Ich verstehe die Güte, die Fähigkeit in mir viel richtiger.

Auch die Aussage zur Fähigkeit Güte, dass mit einer Fähigkeit, aus Fähigkeiten 100.000 oder mehr Eigenschaften gemacht werden können.

Meine Belastbarkeitsgrenzen, immer "in Bezug auf", die im körperlichen Gehirn, in der Seele, im Bewusstsein, im Tagesbewusstsein sitzen, sind immer noch nicht in allen Bereichen so belastbar, dass ich davon nicht wieder krank werden könnte.

Deshalb habe ich vom Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein meiner Seele gewechselt. Deshalb muss mein Erwachsenen-Ich älter werden.

Deshalb muss mein Unterbewusstsein richtiger als bisher, genauer als bisher geschult werden, damit mein Erwachsenen-Ich ganz bewusst durch Muster, durch Beispiele, die in meinem Leben vorkommen können, mein Lebensbuch bewusst umschreiben kann.

Gelernt habe ich das in meinem Leben immer alles "in Bezug auf" zu sehen und zu werten ist = Wahrnehmungsvermögen = Information aufnehmen bewusst oder unbewusst, richtig oder falsch werten.

**Früher habe ich selbst Informationen falsch aufgenommen, dann noch falsch gewertet, vieles abgewertet, vieles aufgewertet, kaum etwas richtig gewertet = geschätzt = Schätzwert. Ungenauer, kranker als ich war, geht nicht.**

Heute sammele ich wieder Informationen, bringe sie in richtige Bezüge, schaffe mir dazu Grundlagen als Informationen. Deshalb kann das, was ich aufnehme, schon richtiger werten, somit hat sich mein Wahrnehmungsvermögen, mein Beurteilungsvermögen, mein Wertsystem, in Bezug auf mich, auf andere oder irgendwelche Sachen, schon richtiger verändert.

Was zuerst Angst bei mir auslöste, verstehe ich heute richtiger und besser.

Deshalb wird es mit einer freudigen Dankbarkeit belegt und das auch noch aufrichtig.

Deshalb hilft mir mein Unterbewusstsein schon freudiger, schreibt mein Lebensbuch neu und damit wachsen meine unendlich vielen Belastbarkeitsgrenzen immer mehr "in Bezug auf".

Das Unterbewusstsein kann das immer einmalige Lebensbuch des Menschen lesen.

Das Unterbewusstsein kann das Lebensbuch umschreiben.

Das Tagesbewusstsein bewusst und das Unterbewusstsein unbewusst.

Wo ich vorher noch Angst hatte, ist heute Freude in mir, weil ich schon vieles richtiger verstehe. Deshalb steigt wiederum meine Belastbarkeitsgrenze, in Bezug auf mich, in Bezug auf das Leben, in Bezug auf andere, in Bezug auf irgendwelche Sachen, denn mein Leben, das Leben ist kostbarer geworden und deshalb ist auch mein geistiges Alter von meinem Erwachsenen-Ich gestiegen.

In der Therapie wird mit neuen Informationen meine Goldwaage richtig eingestellt.

Das Loslassen von den einzelnen Suchtmitteln, die mich krank machten, andere habe ich reduziert, bis der Krankheitswert weg war.

**Diese Behandlung hatte Erfolg, weil die Suchtproblematik nur einen kleinen Teil ausmachte 5 bis 10 Prozent. 90 bis 95 Prozent galten meiner Alltagsproblematik, die ich mit Peter besprach und dann hatte ich realistische Möglichkeiten meine Probleme nach Priorität in kleinen Schritten abzuarbeiten.**

**Das ist das Wesentliche, die Beziehungskunde in der Lebensschule.**

**Hier bedarf es bei den meisten therapeutischen Einrichtungen eines Umdenkens und das Zulassen vom neuen Wissen zur Seele.**

**Versimpeln - Energie sparen - Menschlichkeit hilft!**

**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.

**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 usw.

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.

### **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.

### **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.

Die Verständigungsschwierigkeiten sind beseitigt und die mich krank machenden Suchtmittel sind überflüssig.



## **Was ist die Hygiene der Seele?**

Ein sauberes Denken.

## **Was heißt sauberes Denken?**

Unsere geordnete Ehrlichkeit, Geradlinigkeit und unsere Anständigkeit im Denken.

Denken wir anständig, handeln wir anständig.

Dann sind wir auch lieb zu uns selbst und zu anderen.

Dann haben wir auch die richtige Anerkennung für uns und andere.

Dann haben wir eine vernünftige Wertvorstellung, eine ausgewogene Goldwaage, und eine Suchtkrankheit ist nicht in Sicht.

Anständigkeit beinhaltet also immer unsere Glaubwürdigkeit, unsere Ehrlichkeit und unser Denken und Handeln nach eigenen moralischen Grundsätzen, die zum jeweiligen Land und der Erziehung passen.

## **Die Anständigkeit eines Menschen kann und muss jedoch immer von zwei Seiten beurteilt werden:**

1.) Von außen, d.h. ein Mensch ist für seine Umgebung glaubwürdig und anständig.

Dieses äußerliche Bild muss nicht automatisch auch innerlich von dem Menschen so empfunden werden, denn nur er selbst kann beurteilen, ob seine Gedanken durchgängig glaubwürdig, anständig und moralisch sind.

Denn er selbst sollte sich gegenüber aufrichtig sein.

wissen die meisten Menschen über sich Bescheid.

Wobei ich betone: **Aufrichtigkeit ist die Steigerung von Ehrlichkeit.**

Ich kann also ehrlich sein und trotzdem meine Geheimnisse haben.

Bei einer Aufrichtigkeit habe ich keine Geheimnisse, und vor mir selbst brauche ich keine Geheimnisse haben.

Mir gegenüber sollte ich immer ehrlich und aufrichtig sein.

Ich kenne keinen Menschen, der nicht seine geheimsten Gedanken hätte.

Also sind diese Menschen nur ehrlich. Mit nur ehrlich sein, kann ich trotzdem vor mir und anderen ein anständiger Mensch sein.

Geheimnisse brauchen wir für unser Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, denn halte ich Informationen zurück, stärke ich mein Selbstbewusstsein und meine Eigenverantwortlichkeit.

2.) Die eigene Beurteilung, das heißt, ich empfinde mein Denken und Handeln als anständig.

Ich bin vor mir selbst glaubwürdig und ehrlich.

Ich kann mich aufrichtig im Spiegel betrachten.

Ich habe saubere Gedanken und handele nach meinen Vorstellungen richtig.

Dadurch verwirkliche ich mich richtig, lebe gesund und vernünftig.

Diese eigene Beurteilung muss nicht unbedingt mit der äußeren Beurteilung übereinstimmen. Das wäre aber der Idealfall.

Dieses wird aber nur wenigen Menschen zuteil.

Meistens sind dies Menschen, die für andere viel geleistet haben.

Also stimmt wiederum die eigene Beurteilung mit der Meinung anderer überein.

### **Die wahre Größe des Menschen.**

Die stärksten Waffen können andere manchmal nicht entwaffnen.

Gebe ich meine Schwachstellen zu, sind meine Stärken.

Zugeben der Schwachstellen heißt Entwaffnung anderer.

Denn dieses Verhalten kann den Geist, das Denken, der anderen Menschen dahingehend verändern, dass sie plötzlich friedliche, freundliche Gedanken haben.

Gebe ich einen Fehler, eine Schwachstelle zu, mache ich mich hilflos, nach Ansicht der anderen Menschen.

Ich selbst bin aber nur ehrlich und geradlinig.

Die Folge ist meistens, die Hilfsbereitschaft mir gegenüber wird angesprochen, setzt ein. Die Anderen bekämpfen mich also nicht mehr, sondern helfen mir sogar.

### **Zugeben von Fehlern ist die wahre Größe des Menschen!**

Derjenige ist selbstbewusst und kritikfähig.

Er ist glaubwürdig.

### **Die Aufrichtigkeit und die Ehrlichkeit.**

Die Tatsache reicht für andere Menschen, das ist ehrlich!

Aufrichtigkeit, warum und wieso, ist nicht gefragt.

Es nervt, es erzeugt Angst bei anderen Menschen.

So praktiziere ich Mittelpunktsdenken.

Ich nerve damit andere und gebe alles preis.

Kein Selbstbewusstsein ist bei diesem Verhalten zu erkennen.

Denn wenn ich selbstbewusst bin, weiß ich wer ich bin, was ich bin, kenne ich meine Bedürfnisse und dann brauche und muss ich nicht darüber sprechen, denn das bleibt mein Geheimnis.

Andere dürfen mich so einschätzen, wie sie es für richtig halten.

Dadurch ändert sich nicht die Wertschätzung.

Meine Fehler und meine Unsicherheiten gestehe ich mir selbst ein, das sind dann meine Stärken, die machen mich menschlich und stärken mein Selbstvertrauen.

Ich vertraue mir wieder selbst.

Wenn ich an mich glaube, ist die Zukunft voller Hoffnung.

Dumm kann und darf ich sein, denn ich kann nicht alles wissen.

Ich muss mir nur zu helfen wissen.

**Erkenntnisse:** Ich lasse Menschen nicht so, wie sie sind, beteilige mich an ihrem Leben, akzeptiere sie nicht so, wie sie sind und kann nicht loslassen.

Deshalb kann ich keine Energie sparen. Das ändert sich ab heute!

Mit welchem Recht mische ich mich in Dinge anderer Menschen ein.

Es ist eine Dreistigkeit die Spannungen anderer Menschen zu erhöhen.

Ich habe das Recht und die Pflicht mich, um mich selbst zu kümmern!

Wenn ich Ordnung bei mir habe, kräftig genug bin und zusätzliche Kräfte überhabe, erst dann kann ich mich um andere kümmern,

wenn ich den Auftrag dazu erhalte!

Wenn es keine ordentliche Begründung gibt, heißt das Chaos.

Wenn ich mich weiter so verhalte, bin ich eine Gefahr für mich und andere Menschen.

**Peter sagte dazu:** Wie glücklich würde mancher leben, wenn er sich um anderer Menschen Sachen so wenig kümmere, als um seine eigenen.

**Erkenntnisse:** Ich lasse Menschen ausreden, und dann, wenn ich gefragt werde, kann ich einen Rat geben oder nicht geben.

Ungefragt gebe ich keine Ratschläge.

Wenn ich nach meiner Meinung gefragt werde, dann kann ich antworten:

Wenn ich an deiner Stelle wäre, würde ich.....

So hat der andere Mensch das Recht mich zu fragen, und ich gebe keinen Ratschlag.

**Erkenntnisse:** 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!

Prüfen, ob das identisch ist, ob es zu den geschriebenen und ungeschriebenen Gesetzen passt oder ist es rücksichtslos?

Das finde ich nur heraus, wenn ich mich in Frage stelle.

**Die Kunst des Lebens besteht darin, das, was ich abgeben will, erst zu überprüfen, durch Stopp anhalten, nach dem Überlegen.**

**Was ist die Vernunft, fragte ich Peter.**

Er sagte mir dazu folgendes, und ich schrie es mir wieder auf:

Alles was für mich richtig, vernünftig und gesund ist, bestimmen mein

Mittelpunktsdenken, mein Gerechtigkeitssinn, mein Bewertungssystem und mein

Wertschätzungssystem, also meine neugeeichte "Goldwaage".

Vernunft hat auch immer mit einem Vorteil für mich zu tun.

Wenn es für mich gesund und von Vorteil ist, kann es auch für andere ein Vorteil sein.

Es löst bei mir und bei ihnen meistens Freude aus.

**Was ist meine Vernunft, was ist für mich vernünftig?**

Was für mich richtig und gesund ist, ist auch vernünftig.

Was für mich eine richtige Denkweise ist, ist auch vernünftig.

Was für mich eine richtige Handlungsweise ist, ist auch vernünftig.

Was für mich gerecht ist, ist auch für mich vernünftig.

Was für mich von Vorteil ist, ist für mich vernünftig und kann für andere von Vorteil oder auch vernünftig sein, muss es aber nicht.

Die eigene Vernunft hat immer mit den eigenen Vorteilen zu tun, muss aber nicht für andere von Vorteil oder vernünftig sein.

Manchmal ist es ein Vorteil, nicht ganz die Wahrheit zu sagen. Wenn ich einen Freund schützen oder vor Schaden bewahren will, muss ich bereit sein, die Unwahrheit zu sagen. Betrachte ich mich als Freund, muss ich auch für mich manchmal lügen.

*(Notlügen, die Wahrheit verschweigen, ist auch lügen.*

*Ehrlich gegenüber anderen Menschen sein reicht meistens aus, um gut Freund zu sein, um gut menschlich zu sein, um glaubwürdig zu sein.*

*Da Ehrlichkeit die Lüge als Verschweigen beinhaltet, denn die Gedanken sind frei, brauche ich als Angehöriger noch nicht einmal vor Gericht aussagen, wenn es meinen Partner belasten würde, wenn ich unter Eid stehe.*

*Bei einer eidesstattlichen Erklärung, der Eid ist wie ein Schwur, ich schwöre die Wahrheit zu sagen, heißt Aufrichtigkeit.*

*Aufrichtigkeit ist die Steigerung von Ehrlichkeit, wenn ich aufrichtig bin, habe ich keine Geheimnisse mehr.*

*Da der Mensch Geheimnisse braucht, also Wissen, das keinen anderen Menschen angeht, denn aufrichtig sein, gegenüber anderen Menschen, ist Dummheit und Dummheit schützt vor Strafe nicht.*

*Wer aufrichtig ist, gibt Geheimnisse von sich preis, die meistens strafbar sind.*

*Zum Beispiel bei der Absichtserklärung: "Den würde ich am liebsten umbringen".*

*So ist das schon strafbar, weil wenn der andere zu Tode kommt.*

*Der Verdacht sofort auf mich gelenkt wird.*

*Im katholischen Glauben sind diese Gedanken Sünde.)*

Die Vernunft hat wenig oder gar nichts mit der Ehrlichkeit nach außen oder der äußeren Wahrheit zu tun, sondern nur damit, was für einen Menschen richtig und gesund erscheint.

**Mein Gerechtigkeitssinn bestimmt darüber, was für mich richtig, gesund und vernünftig ist.**

**Vernunft ist somit die eigene Gerechtigkeit und das ausgewogene eigene Mittelpunktsdenken!**

**Hörigkeitsdenken ist falsches Mittelpunktsdenken!**

**Die Goldwaage = der Gerechtigkeitssinn = das Mittelpunktsdenken.**

Der Gerechtigkeitssinn ist kein Sinnesorgan.

Es ist "die Goldwaage" und "das Mittelpunktsdenken" und besteht aus:

- 1.) der Goldwaage = dem Mittelpunktsdenken.
- 2.) Anlagebedingten Neigungen zu, des Körpers und der Seele.

Zuneigung = Sympathie

- 3.) Anlagebedingten Neigungen gegen, des Körpers und der Seele.

Abneigung = Antipathie

**Die Goldwaage = das Mittelpunktsdenken = "der Gerechtigkeitssinn"**

ist angeboren und einmalig, wird durch die Erziehung und der Umwelt geschult.

**In den ersten 6 Lebensjahren ist unser Lebensbuch geschrieben.**

- **Verhaltensmuster** sind gelegt,
- **das Gemüt, die Seele, das Bewusstsein** ist mit Grundsätzen belegt,
- **die Goldwaage** für das Leben geeicht,
- **das Mittelpunktsdenken** geschult,
- **der gesunde Egoismus = die Eigennützigkeit**  
zum Leben, zum Überleben bestimmt und abgesichert,
- **die Vernunft** stellt sich langsam ein,
- **der Gerechtigkeitssinn** hat sich manifestiert.

Das Lebensbuch oder der Gerechtigkeitssinn ist durch das spätere Leben kaum oder gar nicht zu erschüttern oder zu ergänzen!

**Es sei denn, durch**

- 1.) Schicksalsschlag**
- 2.) Krieg**
- 3.) wenn eine Suchtkrankheit ausgebrochen ist.**

zu 1.) **Schicksalsschlag**

- Es kann Krankheit bedeuten, die jemanden dazu zwingt sein Leben umzustellen, anders zu denken, sich neu zu bewegen und zu verhalten oder umzuziehen in eine andere Stadt oder in ein anderes Land.
- Es kann aber auch ein oder mehrere Sterbefälle von Angehörigen bedeuten, die eine Lebensumstellung erforderlich machen.
- Es kann eine Naturkatastrophe bedeuten, wie Sturm-, Wasser-, Brandschäden, die mir meine Heimat nehmen, mich zu einem Neuanfang zwingen.

Vulkanausbrüche, Erdbeben und andere Naturkatastrophen fordern auch manchmal einen Neuanfang, ein Umdenken, wenn wir nicht innerlich oder äußerlich zerbrechen wollen.

**Der Lebenswille**, die Vorstellung leben zu wollen, setzt sich meistens durch.

**Vorstellung + Kraft = der Wille.**

Eine Naturkatastrophe hat nichts mit Vernunft zu tun, sondern mit Druck, Zwang, sich nicht aushalten können.

Die Verständnislosigkeit ist groß. Die Hilflosigkeit ist groß.

zu 2.) **Krieg**

**Krieg, vom Gesetzgeber befohlen**, verändert das Leben, die Lebensbedingungen ganzer Familien, sogar ganzer Völker. **Leben wird sinnlos zerstört.**

**Fast alle inneren und äußeren Werte ändern sich.**

**Die Lebensgrundlage** des Einzelnen **wird zerstört.**

**Das Zuhause, die Heimat geht verloren** und viele andere kaum vorstellbare ideelle und äußere Werte, die den Menschen heilig sind.

**Eine Lebensumstellung, umdenken zu müssen, sich neu einzurichten, sich neu zu verhalten, wird uns aufgezwungen.**

Der Lebenswille siegt hier auch in den meisten Fällen.

Ein Krieg hat nichts mit Vernunft zu tun, sondern mit Druck, Zwang, sich nicht aushalten können.

Die Verständnislosigkeit ist groß. Die Hilflosigkeit ist groß.

zu 3.) **Suchtkrankheit**

Suchtkrankheiten haben immer mit Unvernunft, nicht verstehen, sich nicht aushalten zu tun und das wird an anderer Stelle beschrieben.

**Die Goldwaage kann aufgeteilt werden, gehört aber, weil alles miteinander unzerstrennbar verbunden, zusammen.**

**Die Goldwaage, das empfindsame Gebilde besteht aus:**

**I.) Der Waage selbst, sie besteht aus:**

- dem Mittelpunktsgedenken,
- dem gesamten Wertschätzungsvermögen
- der Vernunft,

- den Grundbedürfnissen,
- dem Bewusstsein, als Tagesbewusstsein und Unterbewusstsein, somit dem bewussten Leben,
- dem Gerechtigkeitssinn.

## **II.) Den Gewichten:**

den Neigungen zu als Zuneigungen und den Neigungen gegen als Abneigungen.

**III.) Verhaltensrichtlinien, die wir in unserer "Lebensschule" mit nur einem Fach der "Beziehungskunde" erlernen, ausprobieren, Erkenntnisse sammeln, Erfahrungen uns merken, den Realitäts- und Gerechtigkeitssinn schulen.**

**IV.) Der Pflicht, mit der wir geboren wurden, das Beste aus unserem Leben zu machen!**

Die Zuneigung, die Sympathie, anlagebedingt durch unsere Vorfahren, dem Erbgutmischverhältnis, ist in unseren Genen verankert.

Wir haben positive aber auch negative Neigung zu, als Zuneigung, zu ganz bestimmten Dingen: zu Menschen, Verhaltensweisen, Reaktionsweisen, Pflanzen, Tieren schlicht zu allem, was es gibt in uns, fest verankert.

So können wir bestimmte Dinge mögen, andere wiederum nicht.

Wir mögen bestimmte Dinge auch dann, wenn sie eventuell verboten sind, durch geschriebene oder ungeschriebene Gesetze. Deshalb haben wir manchmal gerade den Eindruck, das tun zu müssen, was verboten ist.

Es übt einen positiven Reiz oder Zwang auf uns aus, dem wir manchmal nicht widerstehen können. Geben wir diesen Reizen trotzdem nach, wird es oft ein Bumerang, denn wir bekommen Strafe, Schmerzen, Unzufriedenheit zurück.

**Ein altes Sprichwort sagt:**

**"Was ich nicht will, das man mir tu, das füg auch keinem anderen zu".**

Diesen Satz zu beherzigen, bewahrt jeden vor Ungerechtigkeiten.

Die Zuneigung als Sympathie ist uns sympathisch, wir lieben es.

Diese ausgeprägte Anlage treibt uns zu vielen Dingen.

Der Körper mag alles, was ihn vernünftig ernährt, richtig versorgt und entsorgt.

Er mag Gleichgewicht und Stabilität. Sofort nach der Geburt, vielleicht schon vorher, entsteht aus der Zuneigung zum Leben "um jeden Preis Leben zu wollen".



Zuneigung zum Leben, aber auch die Zufriedenheit anzustreben ist uns ein Bedürfnis, ein Bedürfnis des Bewusstseins. Genauso wie, so lange wie möglich, zu leben.

Die einmalige Seele nutzt dazu den einmaligen Wirtskörper Mensch.

Wird der Körper nach seinen Möglichkeiten richtig, nach seiner Bedürftigkeit, gesteuert und gelenkt, also vernünftig, so ist es auch gesund für die Seele.

Zufriedenheit entsteht.

Neigung zu heißt aber auch Zuneigung, wir haben es gerne, wir lieben es.

Das bedeutet Freude und Zufriedenheit.

Es kann, erst wenn es eine bewusste Idee, ein bewusster Plan ist, erlebte bewusste Vorfreude bedeuten. Unbewusste Pläne werden uns nicht bewusst, somit können wir uns darüber auch nicht freuen.

Nach der öffentlichen Tat, der Tat nach außen, kann es offiziell bewusst erlebte Freude heißen, also offizielle Zufriedenheit.

### **Neigungen gegen, des Körpers und der Seele.**

Neigungen gegen heißen auch Abneigungen und diese sind uns unsympathisch.

Zuneigungen und Abneigungen brauchen wir, um zu unterscheiden, zu wählen, zu trennen, zu bewerten also für unsere Wertschätzung.

Abneigung ist ein Gefühl der Angst, auch wenn wir es als Angst noch nicht deuten oder einordnen können.

Angst fängt ganz klein an, bei ich mag nicht und kann sich steigern bis hin zur Panik.

Neigungen gegen, ich mag etwas nicht, sind angeboren und durch die Erziehung und Schulungen durch die Umwelt erworben.

In den ersten 6 Lebensjahren wird unser Lebensbuch geschrieben, somit auch unsere Abneigungen gegen etwas zu sein, deutlich und ausgeprägter verankert und als Grundsätze in uns für immer vorhanden. Das Tagesbewusstsein kann über das Unterbewusstsein diese Grundsätze jederzeit abrufen.

Hat der Körper etwas gegen krankmachende Stoffe, mag er kein Ungleichgewicht, keine zu starken Belastungen, keine Übertreibungen, keine Untertreibungen, zeigt er es der Seele durch allergische Reaktionen oder Schmerzen.

Abneigungen, gleich Ängste verhindern Übertreibungen, schützen unser Leben, warnen uns vor Gefahren, lassen uns die Realität besser erkennen und akzeptieren.

Abneigungen der Seele sind genauso wie ihre Zuneigungen einmalig und angeboren, werden aber im Laufe des Lebens geschult und verändert.

Die Goldwaage verschiebt sich.

Das Mittelpunktsdenken verschiebt sich, aber nicht der Gerechtigkeitsinn.

Abneigungen, Aversionen brauchen wir genauso wie Zuneigungen, um uns im Leben zu Recht zu finden.

Sich ein gültiges Wertesystem zu erarbeiten, um sich vor Gefahren für Leib und Leben zu schützen oder zufrieden zu werden, ist für uns eine Pflicht.

Abneigungen sind Ängste, auch dann, wenn wir es noch nicht als Angst empfinden oder einordnen können.

Das Gefühl besteht nur aus zwei Unterteilungen; aus der Angst und der Freude.

Alles, was keine Freude ist, ist Angst. Die vielen anderen Namensgebungen sind entweder im Angstbereich oder Freudenbereich einzuordnen.

Zuneigung ist Sympathie, das Gefühl der Freude.

Je größer die Sympathie, je größer die Freude.

Abneigung, das Gefühl der Angst. Je größer die Abneigungen, je größer die Ängste.

### **Was ist die Wahrheit?**

Die Wahrheit besteht immer aus einer Tatsache und aus mindestens einer Sichtweise.

Die Wahrheit kann immer nur "mit Bezug auf" bewertet werden.

### **Was ist die Wahrheit aus meiner Sicht?**

- Eine Tatsache, ein Fakt.
- Was für mich richtig und gesund ist.
- Was für mich von Vorteil ist.
- Was für mich gerecht ist.
- Um hinter meine richtige Wahrheit zu kommen muss ich  
meine Sichtweise,  
meine Denkungsweisen,  
meine Handlungsweisen,  
meinen Erfahrungsschatz,  
meine Erkenntnisse  
eventuell verändern oder zumindest überprüfen und neu ausrichten.

Meine Wahrheit hat immer mit meinem Bewertungssystem zu tun.

### **Andere Namen für Sichtweisen oder was sind Sichtweisen?**

Eine Ansicht,  
eine Meinung,  
ein Standpunkt,  
ein Mittelpunktsgedanken,  
ein Gerechtigkeitsgefühl,  
ein Bewertungssystem,  
ein Wertschätzungssystem.

Ändert sich die Sichtweise, ändert sich die Wahrheit, ändern sich die Gefühle.

Ändern sich die Gefühle, hat sich die Wahrheit geändert, hat sich mit Sicherheit die Sichtweise geändert und eine neue Tatsache ist entstanden.

### **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.**

Ein Suchtkranker hat meistens einen totalen Wertschätzungsverlust.

Bei diesem Wertschätzungsverlust geht es um innere ideelle Werte.

1.) Die richtige Beziehung zu mir selbst ist verloren gegangen.

Ich kann mit meinen Gedanken und Gefühlen nicht mehr richtig umgehen.

2.) Mit anderen Menschen, Tieren und Pflanzen habe ich die gleichen Schwierigkeiten, weil mir das richtige Denken und Bewerten abhandengekommen ist oder nie da war.

Es hängen sich falsche Gefühle an die Informationen, die mich wiederum zu falschem Denken veranlassen, und der Wille wird entweder zu viel oder zu wenig eingesetzt.

Wenn ich davon spreche, mir eine neue Wertschätzung anzueignen, hat es erstmal nichts mit materiellen Dingen zu tun oder mit Finanzen zu tun.

Habe ich mit Geld Schwierigkeiten, kann ich damit nicht richtig umgehen, ist es ein eigenständiges Problem.

Wenn ich mir eine neue Wertschätzung erarbeiten muss, darf ich nicht die Probleme vermischen, sondern muss sie getrennt, nacheinander bearbeiten.

Habe ich mit der Beziehung zum Menschen Schwierigkeiten, muss ich mich um diese Beziehung richtig kümmern.

Meine oberste Pflicht ist es, mir innere - neue - gültige Werte zu schaffen.

Somit hat auch eine zwischenmenschliche Beziehung mit Finanzen oder materiellen Dingen zu tun.

Horst/Peter Pakert      **Erfahrungen und Erfolge**      1995/2007/24

Weder ich, noch meine Eltern, noch die mir persönlich bekannten Menschen, hatten keine Chance nicht krank in ihrer Seele, in ihrem Bewusstsein, in und an ihrem menschlichen Körper zu werden.

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 Unrecht überall ist nicht zu übersehen.

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.

**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.**

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.

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 Seele, das Bewusstsein muss für jeden Menschen neu definiert werden.

Nur die Seele mit ihrem Bewusstsein kann denken, bewerten, wertschätzen oder nach außen hin, über den Körper oder mit dem Körper Taten begehen, für die er verantwortlich ist.

Interne Taten des Bewusstseins ist das Denken, wobei das Gehirn mit seinen Gedächtniszellen bei Beseelung eines Menschen durch das Bewusstsein mit einbezogen wird und Leben bestimmend ist.

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

**"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!

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

**"Wer"** ich wirklich mit meiner Seele bin.

**"Wie"** ich wirklich mit meiner Seele bin.

**"Was"** ich wirklich mit meiner Seele bin.

**"Wer"**, **"wie"** tatsächlich mein Leben bestimmt.

**"Wer"** in mir überhaupt, **"wie"**, aus welchen Gründen heraus, am richtigsten für mich denken kann.

Welche Mittel und Möglichkeiten ich wirklich mit mir, mit meiner Seele habe, um nicht im Bewusstsein meiner Seele oder am, im menschlichen Körper durch Unkenntnisse zu mir krank zu werden.

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

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

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

Der Mensch kann anfangen, mit dem Wissen zu sich in seiner Gesamtheit, ein menschenwürdiges, intelligenteres und authentischeres Leben zu führen.

Damit fängt die richtige Zukunft der Menschheit endlich richtig an.

Diese Tatsachen sind in den letzten 30 Jahren beweiskräftig geworden.

**Auszug:** Meine Lebensausgabe, mein Lebensweg, mein Leidensweg muss einen Sinn ergeben, dass der Mensch anhält, umdenkt und anfängt mit seiner Seele zu leben.

Schuldlos krank zu werden, ist - aus meiner menschlichen Sicht - nicht strafbar.

Da ich keine Chance hatte nicht krank zu werden, Verhaltensweisen mir angewöhnte, die ich für mich ablehnte, Verhaltensweisen, die gegen gute Sitten und Gebräuche, geschriebene und ungeschriebene Gesetze verstoßen haben, bin ich bestraft worden.

So beteiligte ich mich am Unrecht, stellte ich später fest.

Selbstverständlich erhielt ich, der Peter, meinen Stempel.

Ich sei "so" oder "so" oder "so". Ich bin dieses, das und jenes.

Dabei wollte ich in Harmonie und Geborgenheit das Richtige tun, menschlich sein.

So wie ich es erlernte, ein Leben durch andere, über andere oder eine Sache zu führen, meinen Spaß zu haben - Freude auf Kosten anderer zu haben -, wurde ich nicht zufrieden. Ich wurde immer unzufriedener, immer kränker, immer unausstehlicher.

Dabei wollte ich die richtige Anerkennung, geliebt werden, aber keiner hatte mich richtig lieb, noch nicht einmal ich selbst.

Das änderte sich, als ich am 13.12.1976 mein Leben änderte.

Ich wurde zum positiven Egoisten.

Nur wenn es mir gut geht, kann ich anderen richtig helfen.

Ich erforschte mich, meine Bedürfnisse und stellte fest, dass alle anderen auch so funktionierten wie ich, ähnliche Bedürfnisse, ähnliche Verhaltensweisen usw. hatten.

Im Laufe der Zeit wertete ich meine Vergangenheit aus, konnte damit anderen Menschen helfen, und ich wusste plötzlich, wie sie funktionierten, weil ich wusste, wie ich funktionierte.

So ergab es sich, dass ich mir richtig helfen konnte, dass ich anderen richtig helfen konnte und das fasste ich alles in Worte, die es umgangssprachlich nicht gab, womit mich jeder Gleichgesinnte sofort verstanden hat.

Weil ich mein Hilfsangebot, mein Suchangebot, mein Forschungsgebiet ausdehnte, entdeckte ich sehr schnell - schon 1977, 1978, 1979 - die Ähnlichkeiten, die Seele, die für alles verantwortlich ist.

Mein Studieren, mich zu studieren, die Seele zu studieren, zahlte sich später aus.

Ich konnte mich bei mir, bei anderen festlegen, weil ich mir grenzenlos vertraute.

Wofür der ganze Leidensweg gut war, wusste ich lange Zeit nicht.

Heute ist es mein Lebenswerk, meine Erkenntnisse weiterzugeben.

Das Erkennen der Seele muss schon früher möglich gewesen sein (spekulativ).

Geistige Größen, von denen ich aus Büchern Gutes und Falsches lernte, hätten schon viel früher auf die Enträtselung der Seele kommen können, wenn sie ihre Gedanken zu

Ende gedacht hätten. Wenn sich schon vor vielen Jahren viele Verantwortliche

ernsthaft darum bemüht hätten herauszufinden, wie es kommt das in Hannover mit

totkranken Menschen in der Gruppe über 92% Erfolge und mit Unikattherapien 100%

Erfolge erzielt werden, könnte der gesamte Krankbereich, der bisherige

Suchtkrankenbereich - von der Seele ausgehend - heute schon anders aussehen.

Deshalb klage ich die Legalität, die Normalität, die Ignoranz, die Ungerechtigkeiten dieser Welt an!

Mit dem neuen Verein "Selbsthilfe zur Weltfreiheit e. V.", mit vielen Freunden helfen wir Kindern und Erwachsenen nicht erst behandlungsbedürftig krank in der Seele, im Bewusstsein zu werden.

Nach Aufklärung an falschen Kompromissen festzuhalten, die Leben kosten, die Krankheiten verursachen, durch die Legalisierung falscher Informationen, ist vorsätzlich und strafbar.

Aber wo kein Kläger ist, ist auch kein Richter.

Bis heute konnte ich keine richtige Aufklärung über die einmalige Seele, das

Bewusstsein feststellen. Von falschen Informationen krank gewordene Menschen habe ich viel zu viele kennengelernt.

Keiner dieser Menschen, auch ich nicht, hatte die Chance nicht krank zu werden.

Zeit meines Lebens habe ich mich mit Menschen beschäftigt.

Ich selbst stand sehr oft vor ausweglosen Situationen, die mir seelische und körperliche Schmerzen verursacht haben, die ich nicht richtig deuten konnte.

Deshalb wurde ich auch suchtkrank.

Sehr oft habe ich erlebt, dass andere Menschen geweint haben, gelitten haben, verzweifelt waren und bei mir ist dann eine Hilflosigkeit entstanden.

Diese Hilflosigkeit konnte ich zeitweise kaum ertragen.

Diese Hilflosigkeit über Jahre hinweg Leid zu sehen und nur begrenzt ohne Hintergrundwissen helfen zu können hat mich eines Tages dazu bewogen, mich noch mehr, noch intensiver mit den Menschen auseinanderzusetzen.

Deshalb machte ich ein "privates Medizinstudium" und wurde Heilpraktiker und Suchttherapeut. Sechseinhalb Jahre dauerte meine Ausbildung, wobei mir ein Arzt als Lehrer privat zur Verfügung stand.

Ohne ihn, seine Geduld, sein Wissen, sein Können und seine große Disziplin, hätte ich, der Peter, die Prüfungen nicht geschafft und eine Selbständigkeit wahrscheinlich nie erreicht.

Eines Tages habe ich angefangen schriftlich zu unterteilen.

Erstens die körperlichen Leiden, zweitens die seelisch-geistigen Leiden.

Je mehr ich im Laufe der Zeit über Krankheiten in Erfahrung bringen konnte, desto mehr bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass körperliche Leiden hauptsächlich durch ein seelisches Ungleichgewicht entstanden sind bzw. entstehen können.

Die verschiedenen Krankheitsbilder, denen ich nachgegangen bin, führten mich immer wieder zu Überlegungen:

**Was ist die Seele**

**und was ist überhaupt das seelische Gleichgewicht?**

**Und woraus besteht das Ganze?**

**Wie funktioniert unsere Seele?**

**Aus wieviel Teilen besteht die menschliche Seele?**

**Welche Aufgaben haben die einzelnen Teile?**

Ich bin dahintergekommen, dass alles aus Materie und Energie besteht.



Also lag es für mich nahe, auch den Menschen als Ganzes zu sehen, das heißt bestehend aus einem Teil fester Materie und aus einem Teil Energie, die wir nicht sehen, sondern nur messen können.

Die vielen freien Seelenenergien, die wir nur teilweise mit unseren Geräten messen können, habe ich mit Namen bedacht und ihnen ihre Aufgaben nachgewiesen.

Als Beispiel sei nur mal angeführt:

Der Wille ist ein Energiepotenzial, also in einer gewissen Größenordnung vorhanden.

Das Tagesbewusstsein und das Unterbewusstsein sind Energieformen, genauso wie Angst und Freude, also das Gefühl, Energieformen sind oder die Aura eine Energieform ist, aus verschiedenen Energien zusammengesetzt ist.

Ich habe es gewagt das Tagesbewusstsein, das Unterbewusstsein, den Willen, das Gefühl und die Aura als Energieformen zu bezeichnen, weil ich von meinem hervorragendsten Lehrer einen Satz mitbekommen habe: "**Mut zur Lücke**".

Ich habe zusammengetragen, dass was zur Seele tatsächlich gehört.

"Wie" die Seele tatsächlich funktioniert.

"Was" die Seele tatsächlich "ist".

"Was" die Seele ansatzweise kann.

Dass die Seele existent "ist".

Dass die Seele aus vielen Energieformen, jeweils einmalig zusammengesetzt, besteht.

Dass die Seelenenergien im Mikrokosmos angesiedelt sind.

Dass die Seele nur vom Schöpfer in ihrer Perfektion mit Funktionsweisen zusammengestellt - erschaffen - wurde usw.

Ich habe mein 60-jähriges Leben regelmäßig über viele Jahre ausgewertet, so wie es für mich als Mensch erträglich - makroskopisch, mikroskopisch - möglich war.

Das sind die gesichertsten Informationen für mich.

Gespräche mit vielen tausend Menschen ließen mich und andere den Erfahrungsschatz immer wieder prüfen. Zusammengetragenes Wissen aus dem gesamten

Lebenskreislauf von vielen Menschenleben war so möglich.

Anderes Leben wurde dabei miteinbezogen.

Forschungen über den feinstofflichen Bereich waren notwendig.

Forschungen als Grundkenntnisse waren notwendig.

Forschungen als wissenschaftliche Erkenntnisse wurden bedacht, benutzt oder umgewertet, neu definiert, neu geordnet.

Die kleinsten Teilchen, die der Mensch kennt - Neutrinos - unseres bekannten Universums, konnten ansatzweise mit einbezogen werden (in Italien nachgewiesen als feinstofflich) .

Der gesamte energetische Lebensraum konnte ansatzweise, weit überzeichnend sichtbar - erlebbar - beweisbar gemacht werden, durch exakte Berechnungen und Gegenrechnungen. Viele Unterteilungen wurden notwendig.

Wissenschaftliche Naturgesetze wurden berücksichtigt.

Wissenschaftliche, rechnerisch beweisbare Naturgesetzmäßigkeiten haben sich ergeben, wurden mit einbezogen.

Der Glaube grundsätzlich beflügelte mich.

Weiteres Wissen aus der Welt des Wissens, des Glaubens, der Langzeitüberlieferungen wurde zusammengetragen und ausgewertet.

Es wurde logisch bewusst gedacht mit neuen Fakten neu erschaffen, errechnet und gegengerechnet als Wahrscheinlichkeitsrechnung und als

Verhältnismäßigkeitsrechnung. 30 Jahre wurde es auf Richtigkeit überprüft.

"Die Hoffnung stirbt zuletzt", ist ein bestätigendes Ergebnis aus Überlieferungen.

Alles ist zu verbessern, vieles zu erforschen.

Die Grundidee, dass alles erschaffen wurde als Mittel zum Zweck für irgendetwas, ist bedeutsam für eine höhere Macht, bedeutsam und logisch bewiesen worden.

Die höhere Macht, die auch der Polarität unterliegt, ist ermittelbar und beweisbar geworden. Einer höheren Macht zur Freude erschaffen, spielt dabei eine größere Rolle, als bisher gedacht.

Der Mensch darf bewusst die Seele nur bis zum kleinen 1x1 der Seele enträtseln - in Erfahrung bringen.

Das richtige Wissen zur gesamten Seele wird für den Menschen für immer ein Geheimnis bleiben, weil der Schöpfer der Seelen - diese große Macht - keinen Einblick in diese Einmaligkeit gewähren lässt.

Für den Mensch ist das kleine 1x1 des Lebens, das kleine 1x1 zur Seele, das kleine 1x1 zum Menschen, damit der Mensch sich richtiger mit seinem Bewusstsein, seiner

Seele versteht, sich richtiger, geordneter, logischer, überwiegend rational weiterentwickeln kann.

Der Mensch wird sich auch in Zukunft mit dem kleinen 1x1 zur Seele begnügen müssen. Das kleine 1x1 der Seele ist noch weiter zu erforschen.

Eine Seele ist nicht materiell erfassbar, und mit Sicherheit nicht nachbaubar.

Ein neuer Anfang zur Seele in ihrer tatsächlichen Bedeutsamkeit ist gemacht.

Die unrühmliche Vergangenheit der Menschheit ist mit der Bekanntgabe der neuen Volkswissenschaft zur Seele beendet.

Das mit der Seele leben fängt an.

Ab Hier, Jetzt und Heute gibt es die neue Volkswissenschaft zur Seele.

Die Seele, das Bewusstsein, seine Helfer sind Tatsachen, sind Fakten, die unwiderlegbar sind.

**Die Seele ist enträtselt worden nach dem 13.12.1976.**

**Dazu konnte eine neue, anerkannte Wissenschaft entstehen.**

So wie diese Wissenschaft für sich bisher seit 30 Jahren praktiziert wurde, mit Menschen, mit Unikattherapien, weil notgedrungen die Hilfe zum Zufriedensein vordergründig war, kann sie ab sofort publiziert werden.

Meine Überlegungen und Vorgehensweisen im gesamten Suchtbereich 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, um effektivere Lösungen anbieten zu können und um erfolgreicher als bisher ambulante Therapien zu betreiben, wodurch stationäre Maßnahmen zum großen Teil überflüssig werden.

**Wobei ich erwähne möchte, dass die heutigen stationären Therapien in den meisten Fällen nicht helfen, weil sie nach falschen wissenschaftlichen Überlegungen vorgehen müssen!**

**"Müssen" deshalb, weil sonst kein Rentenversicherungsträger bezahlen würde.**

**"Keine Ahnung von einer Suchtkrankheit haben, aber bestimmen können."**

**Das ist ein Schildbürgerstreich, der den Menschen viel Leid bringt und die Hoffnung in unser Gesundheitssystem zerstört.**

**"Lieber Gesundheitsminister, werde endlich wach!"**

Am 14.07.1989 hatte ich das letzte getrunken, meine letzte Alkoholvergiftung.

Tabletten und Drogen hatte ich einige Zeit zuvor weggelegt, weil ich das Gefühl hatte, sie bringen mich um.

Nach dem Krankenhausaufenthalt im August 1989 ging ich, Horst, in den Verein für Sozialmedizin in Hannover.

Dort besuchte ich eine Intensivgruppe, in der ich nichts verstand, weil ich noch legalen, krankmachenden Süchten nachging.

Ich spielte - zockte, soff Unmengen Kaffee, Cola und Sonstiges.

Fraß täglich bis zu 10.000 Kalorien, hatte regelmäßig meinen Spaß auf Kosten anderer und arbeitete wie ein Besessener, der nicht genug bekommen konnte.

Nach dem halben Jahr Intensivgruppe wurde mir empfohlen zur Therapie nach Bad Essen zu fahren. Ich nahm an.

Im Einführungsgespräch zur sechsmonatigen Therapie in Bad Essen sagte ich, ich war und bin alkohol-, medikamenten-, drogen - und spielsüchtig.

Ich wollte einen neuen Anfang machen, bemühte mich, gab was ich geben konnte, doch es war nicht genug.

Die Kraft ging mir aus, und ich spielte in Bad Essen, obwohl ich auch vom Spielen suchtkrank geworden war. So bekam ich neue Kraft, und die Informationen vom Therapiezentrum prallten von mir ab.

Ich war wieder zu stark, und die Therapeuten ließen los, gaben verantwortungsbewusst ab, mit der Überweisung für eine Einzeltherapie.

Sie konnten mir nicht helfen, weil ich es noch nicht zuließ. So wie ich war konnten die Therapeuten nichts mit mir anfangen, denn ich machte sie hilflos.

Als ich nach vier Monaten 1991 die Paracelsus-Klinik verlassen musste, war in mir Hoffnung, ich schaffe es trotzdem irgendwie, weil ich leben wollte.

Ich konnte es nicht richtig einordnen, warum ich vorzeitig gehen musste, betrachtete mich als abgewiesen, rausgeschmissen.

Die Arbeit des Therapiezentrums sah ich als unkorrekt mir gegenüber an.

Diese Ansicht möchte ich heute korrigieren und dazu etwas sagen, sowie über mich und meinen weiteren Genesungsweg.

Schuld an meinem gescheiterten Leben hatten bisher immer die anderen, so auch nach vier Monaten Therapiezeit das Therapiezentrum.

Ich bekam von den Therapeuten die Möglichkeit angeboten in eine therapeutische Wohngemeinschaft zu gehen.

Nach 24 Stunden Bedenkzeit entschied ich mich für meinen Weg zurück nach Hannover, zu meiner Selbsthilfegruppe, das sagte mir meine innere Stimme: "Stelle dich der alten Umgebung, flüchte nicht".

Hoffnung kam in mir auf. Ich wusste nicht ganz genau, was ich richtig wollte.

Mit Sicherheit, so wurde mir klar, wollte ich nicht weiter vor mir flüchten.

Somit wusste ich zumindest, was ich nicht mehr wollte.

Der Verein für Sozialmedizin und dessen erster Vorsitzender Klaus-Peter Pakert, ein Suchttherapeut und Spezialist für hoffnungslose Fälle, da sah ich meine Chance.

Ich bekam in Bad Essen eine Überweisung für eine Anlaufstelle zur therapeutischen Nachbehandlung. Die Überweisung, so erlebte ich, war nutzlos, da die BfA den Suchttherapeuten nicht in ihren vier Anlaufstellen für Hannover berücksichtigt hatte. Einen anderen Therapeuten wollte ich nicht, ich wollte leben, kein Risiko mehr eingehen, da ich schon schlechte Erfahrungen genügend hatte.

So kam ich im Februar 1991 in Hannover an.

Deprimiert und schwach ging ich in meine Gruppe und berichtete.

Aus Angst und Schamgefühl versuchte ich es erst einmal nur mit der Gruppe.

Dann drei Wochen später war meine Kraft aufgebraucht, und ich ging auf den Suchttherapeuten und ersten Vorsitzenden zu und sagte:

"Ich kann nicht mehr, hilf mir bitte, sonst muss ich sterben".

Alkohol, Drogen oder Medikamente wollte ich nicht mehr konsumieren, weil ich genau wusste, sie bringen mich um.

**Als ich mich nach dem Therapiezentrum in Bad Essen bei Peter zu einer Einzeltherapie meldete, war ich angeblich ein hoffnungsloser Fall.**

**Es stand in meinem Lebensbuch, dass ich Peter finde mit seiner Lebensschule.**

**Wo ich angeblich hoffnungsloser Fall sofort verstanden wurde.**

**Die Beschimpfung, ich sei ein Fall - ein hoffnungsloser Fall - ist von mir widerlegt worden!**

**Viele Menschen, so denke ich heute, wurden fälschlicher Weise auch als hoffnungslose Fälle eingestuft, abgestempelt und abgeschoben.**

**Ich sowie viele meiner Freunde durften erleben, wie rücksichtslos der Apparat des Suchtkrankengeschäfts über Leben und Tod entscheidet. Das muss aufhören! Ich wünsche mir, dass dieser Krieg aufhört, dass die Verantwortlichen bereit sind Neues hinzunehmen.**

**Es darf in Zukunft keine negativen Kompromisse in der Suchtkrankenbehandlung mehr geben, sondern ehrliche, anständige Hilfe. Darauf hat der Kranke ein Recht!**

**Dieses Recht wird ihm von Seiten der Rentenversicherungsträger und der Politiker streitig gemacht, weil sie über den Therapieverlauf bestimmen.**

**Das bedeutet die Behandler müssen wieder auf die Schulbank.**

**Das bedeutet auch, dass alle Verantwortlichen neu hinzulernen müssen!**

Wir haben eine Seele, die schon im Vorfeld der Erziehung therapiert werden muss, und die Therapie von Peter, der hauptsächlich die Seele berücksichtigt, hat schon vielen Patienten geholfen ein neues, freies und menschenwürdiges Leben zu führen. Meine Therapie bei Herrn Peter Pakert bezahlte ich ab 1991 selber, weil ich leben wollte und die Krankenkasse dafür nicht aufkam.

Erfolgreiche Therapien hatte ich hinter mir, viele Therapeuten kennengelernt, wobei mich keiner richtig verstanden hat.

Jetzt verschulde ich mich noch mehr, weil ich leben wollte.

So fragte ich meine Eltern machte "bitte, bitte", nur weil ich leben wollte.

"Ist das Recht oder Unrecht."

"Viele stationäre Maßnahmen können gespart werden."

Leider sind die Verantwortlichen in der Politik, die Krankenkassenverbände, Rentenversicherungsträger immer noch so dumm und uneinsichtig, dass sie lieber Althergebrachtes sehr teuer bezahlen als auf wissende, erfahrende Menschen zu hören. Mir ist wörtlich mehrfach gesagt worden:

Dafür gibt es Gesetze, die das regeln (verstaubte Gesetze, PsychKG).

Wir zahlen lieber einhunderttausend Mark für eine anerkannte stationäre Behandlung, als dass wir zehn bis zwanzigtausend Mark für eine nicht anerkannte ambulante

hilfreiche Therapie bezahlen. Obwohl das Zahlenmaterial, das Milliarden DM eingespart werden können, das Gegenteil beweist.

**Wann werden Verantwortliche endlich wach und sparen nicht am falschen Ende? Dummheit schützt nicht vor Strafe.**

**Verantwortliche müssen bestraft werden und nicht die, die sich selbst schon nicht verstehen und sich nicht richtig helfen können.**

**Auch nicht die, die das Mühlrad der "anerkannten Psychotherapie" geraten sind. Viele dieser Menschen habe ich kennengelernt.**

**Sie sind fast alle im ersten Jahr ihrer Abstinenz stehen geblieben.**

**Sie sind weiterhin unfrei, und Freiheit ist eines unserer höchsten Ziele.**

**Um das Alte zu erhalten werden Kriege geführt, dafür wird gekämpft.**

**Peter wie auch ich wollen weder Krieg spielen noch kämpfen.**

**Wir wollen darauf aufmerksam machen, dass im Gesundheitswesen am falschen Ende gespart wird.**

**Bis heute zahlt aber wieder die Zeche der Beschränktheit des Beamtenapparats die Allgemeinheit. Das muss aufhören.**

**Peter sagte (1998):** Viele Millionen hat der Verein für Sozialmedizin Hannover e.V. allein in den letzten 20 Jahren mit seiner guten Gruppenarbeit an Therapiekosten eingespart. 90% aller Patienten und Angehörigen (etwa 16.000 Personen) bleiben allein durch die Gruppenarbeit seit Bestehen des Vereins trocken oder nehmen keine unnötigen Medikamente mehr oder leben zufrieden mit den Betroffenen und deren Kindern. Die Angehörigen werden weniger krank, die Kinder der Suchtkranken lernen besser in der Schule, und auch bei ihnen sind keine Suchtkrankheiten zu erkennen.

**Eine Suchtkrankheit ist eine Familienkrankheit.**

Das wird vom Verein seit seiner Gründung am 09.08.1977 berücksichtigt.

**Auszug:** Suchtkrankenverhalten, Übertreibungen, sich nicht begnügen können oder wollen, sich berauschen, ist uns Menschen angeboren.

Wenn ich das Suchtkrankenverhalten als normal ansehe und mich somit in der Norm = normal verhalte, also etwas normal betreibe, damit aber auch mein persönliches Normalmaß überschreite oder unterschreite und das über einen kürzeren oder längeren Zeitraum, habe ich gute Chancen, krank davon zu werden.

Suchtkrankheiten haben immer mit Unvernunft, Nicht-verstehen, sich nicht aushalten können, zu tun. Der Druck, die Last wächst bis ins unerträgliche Maß (durch sich selbst oder andere oder beides).

Die "Suchtkrankheit", wie die Übertreibungskrankheiten heute noch bezeichnet werden, eine Bewusstseinskrankheit, wird als Schicksalsschlag empfunden, als Krieg gegen sich und andere geführt und so gedeutet.

**Die Verluste**, die dabei entstehen sind sehr groß bis unerträglich, unermesslich. Der Einzelne als Steuerzahler oder der Staat kann sie nicht tragen und auf Dauer kaum bewältigen. Der persönliche und der staatliche Bankrott ist vorprogrammiert.

Schon seit ca.1991 haben Verantwortliche Programme gegen - für die Suchtkrankheiten als nicht hilfreich angesehen und sie daraufhin eingestellt.

**Der Kampf gegen Drogen wird auf höchster Ebene verlogen geführt.**

**So verlogen, dass jeder einzelne Mensch die Falschheit durchschauen kann.**

Ernsthaft fragen sich viele, warum ein Programm nach dem anderen scheitert.

Was nützt es den vielen Toten, dass ein Verantwortlicher zum wiederholten Male zu gibt: Auch dieses Programm ist gescheitert.

Das geht schon Jahrzehnte lang so und kostet uns sehr viel Geld.

Menschen, die etwas davon verstehen, werden auf ein totes Gleis geschoben oder werden belächelt.

**Der Kampf gegen die Suchtkrankheiten wird genauso unehrlich mit Augenwischerei geführt.**

**Solange unser Staat daran verdient, wird sich nichts Entscheidens ändern.**

**Richtige Informationen, die wirklich helfen können, werden abgewürgt.**

**Das passt nicht in die politische Richtung.**

**Um uns herum ist das Elend und Not.**

**Millionen von Menschen sterben, aber es scheint den Verantwortlichen wenig zu kümmern. Hauptsache es werden Gesetze und Paragraphen eingehalten.**

**Es wird laut geschrien, aber oft nicht das Richtige getan.**

**Ich keine keinen Verantwortlichen, der sich dafür schämt.**

**Die Gewaltbereitschaft wird immer größer.**

**Dem muss mit allen Mitteln Einhalt geboten werden!**



**Neue Programme werden auch nicht helfen können, wenn die Grundlagen zur Entstehung einer Suchtkrankheit nicht neu überdacht werden.**

Diese Informationen von Peter Pakert sind seit mehr als drei Jahrzehnten an die zuständigen Stellen gesendet worden, aber sie wurden ignoriert oder abgelehnt.

- Die Presse, das Fernsehen und die Verlage haben kein Interesse an diesen logischen und hilfreichen Überlegungen, weil sie ihnen zu riskant oder zu kontrovers erscheinen.

- Sie sind, wie auch die Politiker, entweder blind für das Unrecht und die Unmenschlichkeit, die unseren Kindern angetan werden, oder sie lassen sich dafür bezahlen, wegzuschauen.

- Sie folgen dem egoistischen Motto:

**"Jeder Mensch denkt nur an sich, nur ich, ich denk an mich!"**

**Wir leben heute, und das Morgen unserer Kinder ist uns egal.**

**Nach uns die Sintflut!"**

- **Journalisten sollten sich an ihre Ehre halten, die sie im Studium gelernt haben.**

**Doch leider ist diese Ehre in der heutigen Medienlandschaft verloren gegangen.**

- **Es gibt noch keine mutigen Medienbetreiber oder Journalisten, die das Verbrechen an unseren Kindern aufdecken und öffentlich machen wollen, dann sehen wir weiterhin unzufriedene, kranke, in ihrer Seele verstümmelte Menschen heranwachsen?**

- **Die Journalisten haben Angst vor Repressalien oder vor dem Ausschluss aus dem Mainstream.**

- **Sie haben keine Zivilcourage oder Menschlichkeit.**

**Wie lange sollen wir, die das Unrecht empfinden, noch warten, bis die Menschheit wach wird?**

**Die Seele, das Bewusstsein muss hinzugenommen werden.**

**Dann hat die Menschheit eine gerechte, richtige Lebenschance.**

**Auszug:** 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 Selbsterstörungskräfte, 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 99% aller Menschen in der Zivilisation keine Chance nicht krank in ihrer Seele, in ihrem Bewusstsein, in/an ihrem 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.

Eine Bewusstseinskrankheit - als Grundkrankheit vieler tausend

Übertreibungskrankheiten = "Suchtkrankheiten" aller Art - zu verhindern, ist leicht.

Frühzeitig, rechtzeitig richtiges Wissen zu sich zu haben, ist die richtige Vorbeugung, die richtige Prophylaxe, die sich ein Mensch wünschen kann.

Dieser Wunsch kann heute erfüllt werden, auch ohne wissenschaftliche Anerkennung!

**Das Rad ist gefunden, das Rad ist in vielerlei Richtungen verbessert, verändert worden, warum dann nicht auch die Leben spendende Seele?!**

Die Zeit bleibt für den Menschen auch nicht stehen.

Auf der Erde, im Weltall ist alles in Bewegung.

**Die vom Schöpfer geschaffene Seele soll Tabu nicht antastbar sein?**

Jeder Mensch, der sich ohne Furcht offen seiner Seele zuwendet, wird mit seiner Seele zufriedener leben können.

Die Zivilisationskrankheit, die Bewusstseinskrankheit, mit allen seinen Übertreibungen und den vielen daraus entstandenen Folgekrankheiten, 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.**

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

**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 lange die eigene Entlarvung 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, der Peter, 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.

**Auszug: 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.**

Meine Überlegungen und Vorgehensweisen im gesamten Suchtbereich sind als einmalig, erfolgreich, hilfreich und passend in die Neuzeit zu bezeichnen.  
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 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.  
Mit der Behandlung der Grundkrankheit - der Bewusstseinskrankheit - erübrigen sich viele Symptomkrankheiten, die zu einem Reflex geworden sind, die von der tatsächlichen Krankheit mit ihrer einheitlichen Ursache ablenken.  
Ein rundes, ausgewogenes, lebenswertes Leben strebt jeder Mensch an.  
Damit ich mich ausgewogen, richtig leben kann, muss ich mich richtig kennen.  
Ich habe mich vor über 30 Jahren richtiger kennengelernt.  
Das gebe ich seit 30 Jahren weiter.  
Dass ich mir mit meiner Art nicht nur Freunde mache, ist mir sehr bekannt.  
Wer will wirklich die Wahrheit für sich erkennen, wenn er falsch geschult wurde.  
Der kranke Mensch lernt mit seelischen Schmerzen richtiger.  
Eine richtigere Wahrheit zu sich, mit sich zu erfahren, ist immer schmerzhaft.  
**Erkenntnis: Gebe ich Schwächen zu, sind es meine Stärken!**  
Trotz Schmerzen habe ich meine Art, "wie ich bin", bis heute nicht verraten.  
Das ist ein Schlüssel zum persönlichen Erfolg, um mit sich zufrieden zu werden.

Mich richtig kennenlernen, mich so zu erleben, wie es für mich richtig ist, heißt mich nicht zu verraten.

Tägliche Rückmeldungen, "ich habe es bis heute, 10 Jahre, 15 Jahre, 20 Jahre geschafft, ein neues Leben zu führen", sind für mich, für alle Menschen, die weiterhelfen wollen, Antriebsmotor ihre erhaltenen Informationen weiter zu leben und damit Zufriedenheit zu verbreiten.

In 30 Jahren sind über 18.000 Menschen mit neuem Wissen zu ihrer Seele einen neuen Weg gegangen, den sie nicht bereut haben.

Ich erinnere daran, dass die Seele kein Tabu, kein Geheimnis mehr ist.

Richtiges Wissen zu sich ist Macht, eine ideelle Macht.

Diese frohe Botschaft habe ich dieser Seite beigelegt.

Dieser Aussage schließen sich Hoffnung an, dass erwachsene Menschen umdenken.

Um neu über sich nachzudenken, ist es nicht zu spät.

Wenn sich ein Mensch richtiger kennt, das richtige Wissen zu sich lebt, versteht er sich richtiger:

**"Wer"** ich wirklich als Mensch bin.

**"Wie"** ich wirklich als Mensch bin.

**"Was"** ich wirklich als Mensch bin.

Welche Mittel und Möglichkeiten ich mit dem richtigen Wissen zu meiner zweimaligen Einmaligkeit im Erwachsenenalter tatsächlich habe.

Jeder Mensch ist zweimal einmalig.

Einmalig ist der Körper, einmalig ist die Seele.

Mich richtig, als neuen Menschen richtiger zu leben, was ich für mich nur selbst entscheiden kann, so wird jeder Mensch aus Überzeugung richtiger leben, weil der tägliche Erfolg mit sich dem Menschen Recht gibt.

Das ist richtig, das ist vernünftig, das ist gesund, das ist gerecht, das passt in unsere heutige Zeit, das ist Menschlichkeit.

"Ich, die Persönlichkeit Mensch, bin ein neuer Mensch geworden."

**"Hätte ich diese Informationen eher gehabt, wäre mir eine Menge Leid erspart geblieben."** Das hat bisher jeder Mensch zu irgendeinem Zeitpunkt in seiner Persönlichkeitsarbeit gesagt.

Wer sich zulässt, so wie er wirklich in seiner Gesamtheit ist, wer auf sich hört, wer sich vertraut, wer dem eigenen Unterbewusstsein im Bewusstsein seiner Seele vertraut, der lebt sich authentisch.

Wissen zur Seele, mit den richtigen Kenntnissen zu sich selbst oder was der richtige Weg für jeden einzelnen Menschen ist, habe ich vielfach erfahren, dass es die richtige Hilfe für einen Menschen ist.

Das müssen alle Menschen erfahren. So denken viele Menschen schon seit Jahren. Diese Aussagen zu realisieren, hat sich bisher kaum jemand richtig vorstellen können. Meine unkonventionellen Wege, anders zu denken, brachten Menschen dazu, ein lebenswertes Leben in endlich eigener Verantwortlichkeit zu führen.

Die Erkenntnisse zur Seele - zum Bewusstsein, Allgemeinwissen und logisches Denken war bisher eine große Bereicherung.

Mein Leben wurde lebenswert.

Das Leben Gleichgesinnter, todkranker Menschen mit ihren Angehörigen, wurde mit der Seele lebend, lebenswert und hoffnungsfroh.

Körperliche Krankheiten verschwanden oder wurden erträglich.

Das herrschende Unrecht konnte das Gefühlsleben nur noch stark belasten.

Stoffgebundene Kranke, nicht stoffgebundene Kranke, infizierte Menschen nahmen bis heute oder bis zu ihrem natürlichen Tod mit einer neuen Lebenseinstellung, als Individualisten, menschlich am neuen Leben teil.

Endlich konnten diese wissenden Menschen freier in ihrer Lebensschule auch anderen Menschen Hoffnung vermitteln.

**Ehemalige Patienten und Angehörige  
der privaten Suchtberatungsstelle des Peter Pakert**

Gruppenanschrift: Tulpenstr. 15

30167 Hannover

Hannover, 12.06.1995

**Therapie - aber wie?**

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir wenden uns heute an Sie, um einmal auf einen Menschen und sein Projekt aufmerksam zu machen, welches unserer Meinung nach nicht die angemessene Beachtung findet.



Auf der einen Seite sorgen seit vielen Jahren die steigenden Zahlen von Suchtkranken für wachsende Hilflosigkeit.

Behörden und Ämter, die Polizei, die Ärzteschaft, Therapeuten, alle stehen vor einem Problem, welches sich nicht mehr auf eine Randgruppe abgrenzen lässt.

Auf der einen Seite steigt der Druck der Öffentlichkeit, der nicht selten durch die Medien, die oftmals ein verzerrtes Bild zeichnen, geschürt wird.

**Suchtkrankheiten ziehen sich durch alle Altersklassen und soziale Schichten.**

**Doch was diesen Menschen als Hilfe angeboten?**

**Jedes Jahr werden Millionen von Geldern für Therapien ausgegeben, die Ergebnisse sind jedoch niederschmetternd.**

Alle bekannten Therapieformen, seien sie nun von ärztlicher oder privater Stelle, zeigen wenig Erfolg.

Der Anteil der Menschen, denen wirklich geholfen wird, ist verschwindend gering.

Bei der Masse der Hilfesuchenden stellt sich entweder gar keine Besserung ein oder sie ist nur von kurzer Dauer.

Und wie sieht es mit der Prävention (eine Vorsorge, durch die man etwas Schlimmes zu verhindern versucht), heute im Jahr 1995 aus?

Sicher bemühen sich die Schulen um Aufklärung im Bereich Zigaretten, Alkohol und Drogen, aber letztendlich zucken auch unsere Pädagogen nur hilflos mit den Schultern. Allein bei den Drogen ist die Zahl der Erstkonsumenten in den Jahren 1983 bis 1993 von 3000 auf 13.000 gestiegen.

Viele Ärzte und Therapeuten, die sich seit Jahren mit Suchtkranken befassen, geben heute schon zu, dass sie als Außenstehende immer noch keinen Zugang zur Denkungs- und Handlungsweise suchtkranker Menschen haben.

Der größte Fehler liegt unserer Meinung nach darin, dass oft nur die Begründungen für eine Suchtkrankheit, aber nicht deren Ursachen therapiert wird.

Wir sind selbst Betroffene und Angehörige und wenden und heute als Fürsprecher eines Menschen an Sie, der mit seiner Therapieform einen neuen Weg gegangen ist und hier bereits sehr gute Erfolge vorweisen kann.

Ca. 90% aller bisher von ihm behandelten Suchtkranken haben ihre Krankheit in den Griff bekommen und sind heute dankbar, dass sie diese Therapie machen durften.

Die Rede ist von Herrn Klaus-Peter Pakert, Heilpraktiker und Suchttherapeut, mit seinen Praxisräumen in der Tulpenstr. 15, in 30167 Hannover.

Bemerkenswert sind seine Erfolge, aber noch bemerkenswerter ist unserer Meinung nach die Tatsache, dass Herr Pakert es geschafft hat eine Therapieform zu finden, die einerseits sehr klar, einfach und komplex, andererseits aber auch noch ausbaufähig ist. Somit ist es ihm gelungen, mit dem gleichen Therapieansatz, auf die jeweilige Person zugeschnitten, alle Suchtkrankheiten zu therapieren.

Dies können wir ohne Ausnahme bestätigen:

- vom Alkohol krank gewordene,
- von Medikamenten krank gewordene,
- von Drogen krank gewordene,
- vom Spielen krank gewordene,
- vom Fressen krank gewordene,
- vom Hungern krank gewordene,
- vom Fressen, Kotzen, Hungern krank gewordene,
- und deren Angehörige.

Außerdem hat diese Therapie den einzig richtigen Ansatz.

Sie gibt dem Suchtkranken zwar Hilfestellung und alle Informationen, der er braucht. Ein Suchtkranker muss zuerst bereit sein, sein Leben zu ändern und dann für sich erkennen, dass er es alleine nicht schaffen kann, aber die Verantwortung für sein neues Leben hat der Patient in jeder Phase selbst.

Nur so kann sich ein Erfolg einstellen.

Herr Pakert selbst war lange Zeit alkoholabhängig.

Nachdem er damals kaum Hilfe bekam, begann er selbst sich Gedanken über die Möglichkeit einer Therapie zu machen.

Nachdem er erkannt hatte, dass alle Suchtkrankheiten die gleiche Ursache haben, hat er eine Therapie entwickelt, die er im Laufe der Zeit immer weiter ausgebaut und vervollständigt hat.

So wagen wir die Behauptung, dass es mit dieser Therapie möglich ist, alle Suchterkrankungen, ob anerkannt oder nicht, ob legal oder illegal, um ca. 50% zu reduzieren beziehungsweise gleich im Vorfeld zu verhindern.

Und wenn wir sehen, welche Summen in etablierte Therapien gesteckt werden und die geringen Erfolge dagegenhalten, so kann es doch nur in Ihrem Interesse liegen, Augen und Ohren für neue Wege offen zu halten.

Unser Anliegen ist es, Sie für dieses Projekt zu interessieren.

Und dass an der Therapie etwas dran ist, erkennen Sie an folgenden Punkten.

1.) Die durch uns und Angehörige bestätigten Erfolge.

2.) All die vielen Patienten und Angehörigen, darunter auch Ärzte und Professoren, haben versucht die Therapie im Ganzen oder in einzelnen Punkten zu widerlegen.

Dies ist bis heute nicht gelungen.

Im Gegenteil, viele angesprochene Punkte brachten Herrn Pakert erst dazu, in der jeweiligen Richtung zu recherchieren und dadurch seine Thesen noch weiter zu vervollständigen beziehungsweise zu untermauern.

Ein Schwerpunkt der Therapie ist die Seele.

Wir wollen hier noch gar nicht ins Detail gehen.

Es gibt aber bereits ein Buch, in welchem Herr Pakert seine Theorie erklärt hat und welches wir Ihnen auch gerne zur Verfügung stellen können.

In diesem Buch kommen auch weitere Patienten zu Wort.

Wir sprechen diesen Punkt nur an, um Ihnen aufzuzeigen, wie revolutionär diese Therapie ist und welche phantastischen Möglichkeiten des Ausbaus sich da noch bieten. Wenn wir in diesem Zusammenhang einmal die Geschichte bemühen, so werden Sie zugeben müssen, dass alle großen Erfindungen erst einmal von allen Seiten ignoriert und abgelehnt wurden.

Oftmals stand aber auch nur Angst dahinter, eine Vormachtstellung zu verlieren.

So können wir dies auch in diesem Fall beobachten.

**Widerlegen konnte Herr Pakert seine Thesen bisher niemand.**

Aber sowohl die Schulmedizin mit ihrer großen Lobby, wie auch die Esoteriker sind skeptisch. Verständlich, denn beide Seiten haben ihr bisher gültiges Vorwissen.

Etwas zu verändern ist sehr schwierig.

Versuchen Sie einmal einem Autofahrer das Autofahren beizubringen. Unmöglich!!

Kann es denn aber richtig sein, eine erfolgversprechende Therapie einfach zu ignorieren. Die Grundlage ist geschaffen.

Sie bietet noch viele Möglichkeiten der Weiterentwicklung.

Das Ziel und der Wunsch von Herrn Pakert ist es, seine Therapie bekannt zu machen und später dann mit Menschen und Fachgruppen aus aller Welt Informationen auszutauschen und zu vervollständigen, die teilweise schon in einer bestimmten Richtung erforscht wurden.

Im Endeffekt möchte Herr Pakert gerne später einmal eine Informations- und Ausbildungsstätte schaffen, um Menschen richtig zu schulen, die dann wiederum richtig therapieren können.

Wir alle sind gerne bereit, Ihnen weitere Fragen zu beantworten.

**Bitte geben sie Herrn Pakert, vor allen aber den vielen Suchtkranken, der jetzigen und folgenden Generationen, eine Chance.**

Wir verlangen nicht viel, nur ein offenes Ohr und ein wenig Interesse.

Der Erfolg wird Ihnen und uns Recht geben.

Wie Sie wissen werden nur anerkannte Therapien finanziell übernommen.

Dabei wird aber nicht gefragt, ob sie am Ende hilft oder nicht.

Menschen werden für Monate aus dem Berufsleben genommen und belasten so noch zusätzlich die Kassen.

Im vorliegenden Fall aber haben wir eine ambulante Therapie, die es dem Menschen ermöglicht das Neu-Erlernte gleich umzusetzen und zusätzlich sein soziales und berufliches Leben weiterzuführen. Diese Möglichkeit steht aber im Augenblick nur Menschen offen, die auch die finanziellen Mittel aufbringen können.

Und welcher langjähriger Suchtkranke hat denn noch Geld zur Verfügung?

Es kann nicht richtig sein, dass eine Therapie, die erwiesenermaßen hilft, gänzlich aus eigener Tasche bezahlt werden muss.

Dadurch wird verzweifelten Menschen eine Hilfeleistung verweigert!

Um Ihre Aufgeschlossenheit wissend, verbleiben wir und erwarten gerne Ihre Antwort.

**Unsere Briefe gingen an die Stellen, die dafür zuständig sein müssten.**

**Doch Rückmeldungen gab es kaum.**

**In ganz wenigen Fällen wurde uns weiterer Erfolg und alles Gute gewünscht.**

**Wir wurden wieder einmal abgewiesen nach dem Motto:**

**"Belästig uns damit nicht.**

**Bei den Politikern:**

**Belästigt uns nicht, denn wir haben das Volk zu regieren (zu dressieren)".**

**Auch davon lassen wir uns nicht entmutigen.**

Demütigungen, Augenwischerei haben wir kranken Menschen uns jetzt lange genug gefallen lassen müssen.

Jetzt wenden wir uns offiziell an die Öffentlichkeit, in mehreren Sprachen, wenn möglich.

Richtige Hilfe muss es für alle Menschen geben und nicht nur für einige wenige Menschen, die in Hannover den Verein und das Institut für Naturheilkunde mit der privaten Suchtberatungsstelle finden und ihr Wissen in die Welt tragen.

Wenn der Mensch bisher nicht schwarzblind für sich, für andere, für die eigenen Kinder gemacht worden wäre, durch den krankmachenden Gesetzgeber - glaube, gehorche oder ich bestrafe - diese wichtigen Informationen nicht bis heute ignoriert, abgewertet und diffamiert (beleidigt, abgewertet usw.) worden wären, ginge es der gesamten Menschheit schon besser.

**Die Demokratie ist langsam und trotz angeblicher Meinungsfreiheit ungerecht.**

**Die Diktatur ist im Allgemeinen unmenschlich.**

**Die Diktatur hat den Vorteil schnell, zu schnell zu sein.**

**Bei allem Wohlwollen zur Demokratie, wenn die Nachteile, wenn das Unrecht Menschen leiden lässt, ist die bis heute praktizierte Demokratie menschenunwürdig!**

Im Jahr 2006/7 schrieben wir Patienten und Angehörige der privaten Suchtberatungsstelle des Peter Pakert alle verantwortlichen Menschen an, die Macht und Einfluss haben (ein Beispiel).

**Sehr geehrte Frau Merkel,**

**hiermit möchte ich Sie bitten, was bei Ihrem Vorgänger, Herrn Bundeskanzler a.D. Schröder, nicht möglich war durch Ignoranz und Gleichgültigkeit.**

Es geht um die Umweltschäden und uns Menschen, die sie anrichten.

Es gibt Möglichkeiten, dieses zu stoppen.

Mein Name ist Horst, ich bin 57 Jahre alt, arbeitslos, aber nicht hoffnungslos - im Gegenteil.

Ich habe ca. 20 Übertreibungskrankheiten überlebt und zum Stillstand gebracht und bin jetzt dabei ein erwachsenes, menschenwürdiges, freies und ordentliches Leben zu führen, durch einzigartige, neuartige Überlegungen, aus denen Programme entstanden sind, die dem Verein für Selbsthilfe zur Weltfreiheit e.V. von Herrn Klaus-Peter Pakert zur Verfügung gestellt wurden.

Der Verein ist gemeinnützig. Herr Pakert hat in 30jähriger Forschungsarbeit als Gründer des Vereins für Sozialmedizin ca. 18.000 Menschen ehrenamtlich, die ähnlich wie ich suchtkrank, übertreibungskrank, zerstörerisch und orientierungslos mit sich und ihrer Umwelt umgegangen sind, durch sein neuartiges Programm ihnen ihre Menschenwürde und ihren Frieden ermöglicht.

Damit sind unserem Land Milliarden, nur bei den 18.000 Menschen, erspart geblieben. Bei mir sah es noch anders aus. Da ich mir eine Einzeltherapie bei Herrn Pakert zuerst nicht leisten wollte und konnte, wurde mir empfohlen eine sechsmonatige Therapie in Bad Essen zu machen, Kosten ca. 20.000 DM.

Nach vier Monaten wurde mir mitgeteilt, dass ich in eine therapeutische Wohngemeinschaft sollte. Die Therapeuten waren mit mir überfordert, ich war ein hoffnungsloser Fall, dieses Gefühl wurde mir vermittelt.

Ich fuhr zu meinem Verein. Meine Eltern ermöglichten mir, dass ich bei ihnen arbeiten konnte und von dem Geld bezahlte ich meinen Therapeuten Herrn Pakert, denn die Krankenkasse hat für diese Therapie kein Geld übriggehabt.

Und zusätzlich besuchte ich Gruppenabende in meinem Verein.

So wurde aus einem angeblich hoffnungslosen Fall ein Vorstandsmitglied des Vereines Selbsthilfe zur Weltfreiheit e.V., deren Mitglieder alle ähnliche Schicksale haben, die erwachsen geworden sind und die mithelfen, dass die neuen Programme, die bereit liegen, Menschen dazu zu bewegen umzudenken, sich von den inneren Zwängen zu befreien, von den Übertreibungen zu lassen, an denen unsere Gesellschaft leidet. Das geht durch fast alle Familien, geht durch alle Kulturen, alle Länder, alle Erdteile, wir sind zum größten Teil zivilisationskrank und zerstören uns und die Welt. Es ist Zeit aufzuwachen, Frau Bundeskanzlerin Merkel.

Sie haben die Macht unsere Menschen zum Umdenken anzuregen, doch Ihre Pflicht ist es unsere Kinder vor Schaden zu bewahren.

Die Kinder müssen andere Lernprogramme bekommen, z.B. wer bin ich, was möchte ich, wie bin ich, wie funktioniert meine Seele, denn die ist enträtselt, und in welcher Verbindung steht sie mit dem Körper. Nur so bekommen wir eigenständige, selbstbewusste, ordentliche, neue Generationen, die nicht mehr zivilisationskrank sind. Kinder lernen mit Freude, wenn sie merken, dass es ihnen etwas bringt.

Kinder brauchen Gerechtigkeit.

Es ist bereit, sie können unsere Informationen prüfen, für eine bessere, gerechtere Welt. Die Programme sind da, es ist nicht mehr zu verantworten, dass das meiste Geld erst dann investiert wird, wenn es für Vorbeugung zu spät ist.

Eine ursachenorientierte, ganzheitliche, gesamtgesellschaftliche und positive Gesundheitsförderung und Vorbeugung, ein kontinuierlicher und intensiver Innenweltschutz ist zumindest ebenso zu fördern, wie der Umweltschutz.

Das ist eine große Aufgabe und Sie, verehrte Frau Bundeskanzlerin Merkel, können die Weichen der Menschheit in den Frieden stellen.

Mit freundlichen Grüßen Horst Grummt

**Unsere Briefe gingen, wie schon die Jahre zuvor, auch an alle verantwortlichen Politiker und das Ergebnis war wie immer.**

**Von unseren Bundeskanzlern ist Recht ignoriert worden.**

**Von unseren Bundespräsidenten ist Recht ignoriert worden.**

**Von unserer Bundeskanzlerin ist Recht ignoriert worden.**

**Von unseren Ministern ist Recht ignoriert worden und so weiter.**

Noch nicht einmal Antworten sind erfolgt auf viele Anschreiben von unseren Sammelzuschriften. Von mehreren hundert Briefen hat im März 2007 ein Mitglied aus einem der Vereine, ein Bestätigungsschreiben erhalten.

**Ich kann bei diesem Verhalten weder Beachtung, noch irgendein Recht für Menschen in der Legalität erkennen.**

**Mit Gerechtigkeit, das heißt mit Menschlichkeit hat diese Vorgehensweise nichts zu tun.**

**Ich klage diese Verantwortlichen an, sich weiterhin daran beteiligt zu haben, dass Menschen schuldlos in der Seele, im Bewusstsein, am und im Körper krank werden.**

Horst/Peter Pakert **Ich schreibe mein Lebensbuch neu** Teil I 1991/2007/24

Meine Eltern haben mir Natürlichkeit vorgelebt mit ihren Fehlern und Ängsten.

So war die Realität, denn ich war Konsument der Informationen aus der Kindheit.

Mir blieb ja auch gar nichts anderes übrig.

Meine Ansprüche an das Leben waren für die Verhältnisse (Eltern) zu hoch.

Meine Ansprüche an das Leben als Mensch waren normal.

Ich war nur unfähig, durch den mangelnden Informationsstand (vierzigjährige Lebenserfahrung), die ankommenden Informationen richtig zu deuten.

**Fazit:** Für mich sind meine Eltern in meiner Kindheit nicht passend gewesen.

Sie waren selbstständig, hatten kaum Zeit, und ihnen fehlte das Wissen für eine kindgerechte Erziehung.

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.

In der Schule wird lediglich biologische Aufklärung betrieben.

Die richtige Beziehungskunde in unserer Erziehung fehlt.

Selbst dieses einfache Wort ist mir von keiner Seite richtig erklärt worden.

Ich musste mir die verschiedensten Aufklärungen selbst beibringen, durch zum Teil schmerzliche Erfahrungen.

Dass wir nur über Schmerzen richtig lernen, ist mir jetzt bekannt. Aber so viele seelische Schmerzen und Enttäuschungen hätten es doch nicht zu sein brauchen.

**Zu meinen ersten Erinnerungen zählt das Unrecht.**

**An eine behütete, sorglose Kindheit habe ich keine großen Erinnerungen.**

*(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.)*

Als meine ersten Ich-Formen vom Tagesbewusstsein wach wurden hat mein

Unterbewusstsein schon den beiden Ich-Formen Kindheits-Ich und Eltern-Ich so viele

Protesthaltungen, Spontaneitäten bis hin zu Reflexen angewöhnt und als

Angewohnheiten hinterlassen.



Mit meinen Protesthaltungen machte ich schon als Kind weiter in dieser Unrechts-Menschenwelt, weil auch meine Gerechtigkeitssinne des Tagesbewusstseins gegen ankommendes, mir zugefügtes Unrecht protestierten.

**In meiner Unikattherapie stellte ich fest, dass ich schon blind war, für mich und diese Welt, bis ich zur Schule ging. Weder meine Eltern und Lehrer, so wie die Menschen in der Umwelt waren frei von Blindheit. Deshalb konnten sie nur, deshalb mussten sie mich so erziehen und mir diese Informationen mitgeben, die mich früh schwarzblind gemacht haben.**

**In meiner Schulzeit konnte ich mich nicht dagegen wehren, dass mir die Schwarzbrille aufgesetzt wurde, denn die Ungerechtigkeiten gingen weiter.**

*(Die logische Einfachheit zur Leben spendenden 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.)*

Meine Protesthandlungen hatten sich den Mitteln und Möglichkeiten angepasst und so war ich schwarzblind, **behandlungsbedürftig krank**, als meine Schule beendet war. Das haben weder meine Eltern, Lehrer, Erzieher oder andere Erwachsene bemerkt. Ich war der Letzte, der es Jahrzehnte später bemerkte, als ich nicht mehr weiterkonnte und endlich Hilfe von außen annahm.

Bei mir haben sich über 40 Jahre Schwarzblindheiten als Reflexe eingeschlichen, die versuche ich zu minimieren.

***(Was ist ein Reflex?)***

*1.) Reflexe sind Unterbewusstseinshandlungen.*

*Reflexe sind Handlungen, die langsam aber sicher über einen längeren Zeitraum, je nachdem wie und ob der Mensch dazu neigt, ob sich der Mensch das angewöhnen will und wenn er es sich angewöhnt hat, diese Angewohnheit über die Spontaneität hinausgeht.*

***Ist der Mensch schon blind (Spontaneitäten),***

***wird diese Angewohnheit tatsächlich zum Reflex (Schwarzblindheiten).***

*Dann ist es zuerst eindeutig eine Unterbewusstseins-handlung, weil sie nicht nur so schnell abläuft, sondern weil das Tagesbewusstsein vom Unterbewusstsein signalisiert bekommt: das ist rechtens, das ist so richtig, so steht es in meinem Lebensbuch.*

*2.) Eine Hinterlassenschaft des Diktators Kindheits-Ichs oder des Eltern-Ichs, wenn ich gewechselt habe zum Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein meiner Seele.*

*Wegen des Vorteilsdenkens wird das Denken in die Tat umgesetzt, vielfach wiederholt, eine Spontaneität entsteht.*

*Werden die gleichen Angewohnheiten weiterhin wiederholt, weil sie dem Vorteilsdenken entsprechen, es hat für mich Vorteile, somit ist es mein gültiges Recht. Da ich es weiterhin wiederhole, ohne es zu hinterfragen, wird es - wenn ich es weiterhin wiederhole - zum Reflex.*

*Der Reflex beinhaltet somit gültiges Recht, aus dem Vorteilsdenken richtig oder falsch erworben, dass ich später, wenn ich gewechselt habe zum Erwachsenen-Ich, mit dem Erwachsenen-Ich als gültiges Recht verteidige, wenn diese Reflexhandlungen auftauchen, das mir von außen bewiesen wird, und ich mir auch selbst beweisen kann, dass diese Soforthandlungen für mich und für andere falsch sind.*

*Erst wenn ich mit dem Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein meiner Seele aufrichtig von einem anderen Recht, von einem anderen Vorteilsdenken überzeugt bin, die richtige Lösung für eine neue Vorgehensweise mit meinem neuen Vorteilsdenken gefunden und mehrfach wiederholt habe, schreibt mein Unterbewusstsein diesbezüglich oder in Bezug auf um.*

*Mein Lebensbuch wird neu geschrieben, so dass ich mit meinem Erwachsenen-Ich die alten Handlungen immer weniger werden lasse, bis hin sie fallen mir nur noch bei Ähnlichkeiten ein.*

*Später entfallen sie ganz, weil mein Unterbewusstsein in Bezug auf das frühere Vorteilsdenken, das neue Vorteilsdenken als neues gültiges Recht für mein Erwachsenen-Ich, für mein jetziges Leben umgeschrieben hat.*

*Weil ich bei einem Reflex keine innere, warnende Stimme vor Gefahren höre, habe ich bei früheren Reflexen das falsche Recht verteidigt.*

*Wenn ich das weiß und den kompletten Reflex mit der jetzt erlebten, von mir vorgetragenen, von anderen vorgetragenen Verhaltensweisen vergleiche, kann ich zum*

*Beispiel unterscheiden zwischen einem Reflex, einer Spontanhandlung oder begründeten Ärgernissen, die durch Verständigungsschwierigkeiten zustande gekommen sind.*

***Was bleibt bei einem Reflex auf der Strecke?***

*Die innere warnende Stimme - als Warner vor Gefahren.*

Rechnung: *Schule ich in meinem Erwachsenenalter mein Erwachsenen-Ich mit seinem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn richtig, warnt dann eine innere warnende Stimme als Angst, als Warner vor Gefahren, dann hat diese Stimme immer Recht.*

Gegenrechnung: *Weil ich bis heute bei reflexmäßigen Handlungen keine innere warnende Stimme bisher gehört habe, ist mein Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein als Persönlichkeit von mir noch nicht richtig geschult worden.)*

Doch wieder zurück.

Mein Leben besteht heute noch vorwiegend aus diesen kranken, mit in mein Erwachsenenleben eingebrachten und mit dem Erwachsenen-Ich ausgeführten schädigen Handlungen, die mein Kindheits-Ich ins Lebensbuch, von mir dem Unterbewusstsein, hat schreiben lassen.

Ich halte hier fest, dass ich ganz bewusst, als Mensch mit dem Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein meiner Seele lebend, unter den Reflexen immer noch leiden muss, wenn diese Reflexe mir von außen sichtbar gemacht werden, denn mir selbst werden diese Reflexe nicht bewusst.

Nur mein Therapeut Peter macht sich die Mühe, die Verhaltensweisen von mir zeigen, die mich und andere geschädigt haben. Die Möglichkeit ist mir jetzt gegeben, dass ich mein Verhalten neu überdenken und umbewerten kann.

**Was will ich eigentlich?**

Den Anspruch an sich selbst, muss jeder erst einmal herausfinden.

Dann kann ich sagen, ich weiß. Ich kenne diesen Anspruch jetzt.

Erst jetzt kann ich richtig auf die die Suche gehen.

**Wie kann ich mir diesen Anspruch erfüllen?**

**Wer kann mir dabei helfen, diesen Anspruch zu verwirklichen?**

Jetzt kann ich auch sagen: Ich weiß, was ich will.

Ich kenne meine Bedürfnisse.

Ich treffe eine Erwachsenen-Entscheidung und setze es ohne Verzug in die Tat um. Ohne Verzug kann auch heißen; ein länger dauernder Lernprozess in meiner Therapie kommt auf mich zu, zu dem ich **JA-sage**.

Rückblickend hat Peter meinen Anspruch an das Leben, Wissen zu wollen, Wissen umsetzen zu können, Wissen aufschreiben zu können, sichtbar gemacht.

Ich habe damit geübt, und ich erkenne im Nachhinein, dass dieser Anspruch an das Leben richtig war und ist.

Ich erhalte mit wenig Kraftanstrengung die Anerkennung, die Liebe, die Geborgenheit, die ich mir früher trotz großer Anstrengungen nicht geben, nicht erreichen konnte.

Mit meinen großen Kraftanstrengungen habe ich meinen Körper aufgebaut, gekräftigt und gestärkt, meinen seelisch-geistigen Zustand immer mehr geschwächt, bis hin zur Verkümmern, Kindlichkeit und Dummheit.

Ich habe das Bild abgegeben eines großen kräftigen, dummen Jungen (im Volksmund dumm und stark muss er sein). Diesem Idealbild habe ich lange Zeit entsprochen.

Die Menschen haben mich so gesehen, auch so behandelt, das wiederum hat mich geärgert, und ich habe meine Kraftanstrengungen erhöht.

Peter hat schon vor einem Jahr behauptet, dass ich mit meinen vielen Süchten hochintelligent bin, heute am 02.04.1992 weiß ich wovon er sprach, denn ich erlebe mich jetzt mit vielen meiner Fähigkeiten richtig.

Das Gefühl, das dabei entsteht, gönne ich meinem Körper, der es mir wiederum mit Zufriedenheit und Wohlbefühlen dankt.

Vor lauter Freude könnte ich weinen.

Weinen bedeutet Verlustängste.

Diese Ängste normalisiere ich dadurch, dass ich auch weiterhin an mir arbeite.

**Auszug:** Am 12.03.1991 begann ich mit meiner Therapie in der Lebensschule von Peter Pakert, der mich sofort verstand.

Meine Ahnungen haben sich aber gerade in der letzten Zeit verstärkt das noch mehr in mir, im Bewusstsein meiner Seele vorhanden ist, das mit meinem Körper, durch Körper, über meinen materiellen Körper, in dieser Welt materiellen Welt gelebt werden will. Deshalb bin ich in freudiger Erwartung (ich klage es bei mir ein), dass ich durch mich noch zufriedener leben kann.

Meine bisherige Unruhe, Unsortiertheit kann ich jetzt, nach der Regenerierung meiner Gedächtniszellen im Gehirn, in mir zur Ruhe bringen. So ermögliche ich mir einerseits die innere Freiheit, andererseits etwas mehr Lebensqualität, etwas mehr Ruhe, über verfeinerte Informationen als Wissen zu mir, die ich mir jetzt aneignen kann.

Dieses Jahr meiner Nachschulung mit erkenntnisreichen Einsichten bringt mich mir als mein werdender Freund näher. Dabei lasse ich meine Zielsetzung, durch mich selbst, durch alles was ich habe, um in eigener Verantwortlichkeit zufrieden zu werden, nicht aus dem Auge, sondern ich komme meiner Zielsetzung immer näher.

Das gleichzeitig meine Erkenntnisse dazu führen, dass ich seelisch-geistig älter werde, dass ich gleichzeitig dadurch mir sicher bin menschlicher zu werden, innerlich und äußerlich freier bin, erlebe ich heute schon ansatzweise, denn mein Leben geht weiter. Deshalb beabsichtige ich den einmal eingeschlagenen neuen Lebensweg zielgerichtet beizubehalten.

**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.

Ich habe den Eindruck, noch nie eine ordentlichere Richtung gehabt zu haben.

Peter sagt, das stimmt nicht, und er hat Recht.

Denn mein bisher gehendes Leben war eine einzige Suchtkrankenkariere, die ich ausschweifend und exzessiv betrieben habe.

Wo ich mit Sicherheit im Nachhinein sagen kann, das habe ich ordentlich gemacht.

In dieser Suchtkrankenkariere habe nichts ausgelassen und nichts versäumt.

Kaum jemand hat das ausdauernder, ordentlicher gemacht als ich nach dem Motto: das, was man macht, sollte man zu 100 Prozent machen oder es lassen.

Dieser Weg ist mir bekannt, etwas zu 100 Prozent machen.

Deshalb fällt mir mein neuer Weg, den ich auch zu 100 Prozent gehe, nicht so schwer.

Mein Suchtkrankenweg in meinem Übertreibungs- und Weglaufen, in meiner unrühmlichen Vergangenheit, war viel schlimmer.

Da musste ich mehr aushalten und ertragen lernen.

Früher habe ich Fehler gemacht, die mir als Fehler bewusst wurden.

Ich habe sie nur nicht richtig eingeschätzt und bewertet, weil ich die Wertschätzung verloren hatte.

Heute, nachdem ich eine andere realistische Wertschätzung habe, erkenne den ich Fehler als solchen richtig an. Deshalb kann ich auch darauf richtig reagieren.

Den Fehler bedauern und gebührend betauern, ihn wieder begangen zu haben, das sind die Schmerzen, die ich mir selber zufüge, um mir diesen Fehler zu merken, weil ich beabsichtige, diesen Fehler nicht noch einmal zu machen.

Diese neue Wertschätzung kann ich mir nur selber erarbeiten.

Früher habe ich immer geglaubt andere sind für meine Befindlichkeit verantwortlich, fügen mir Schmerzen zu, wogegen ich versucht habe mich zu wehren.

Heute weiß ich, es ist für mich zur Gewissheit geworden, dass ich der Bestimmer über meine Befindlichkeit bin.

Das spart mir eine Menge Kraft.

**Erkenntnisse:** Heute lerne ich mich aushalten, weil ich erkannt habe, dass die meisten Fehlerquellen, worüber ich mich ärgere, mit mir und meiner Denkungs- und Handlungsweise zu tun haben.

Früher habe ich sofort, wenn ich mich geärgert habe, die Schuld bei anderen gesucht und ihnen dann auch zugeschrieben.

So habe ich andere für meine Fehler verantwortlich gemacht.

**Erkenntnisse:** Die innere Freiheit ist mir, einem Menschen, der den Suchtkrankenskreislauf verlassen hat, wieder etwas wert geworden.

Ich habe verschiedene Worte für meine neue Wahrheit gewählt, die sich ergänzen lassen, aber die meine innere Wahrheit ausmachen.

Die Worte sind für mich sehr bedeutsam geworden. Sie sind auch meine neue Schranke geworden, die mich daran hindert, etwas im Übermaß zu tun.

Ich habe eine Ahnung von dieser Freiheit bekommen, denn ich fühle schon so.

Jetzt muss ich es nur täglich leben lernen.

**Auszug:** Die Schule der Seele - als Schule des Lebens mit der Seele - bietet **Hilfe** zur Selbsthilfe, damit sich jeder Mensch selbst richtiger helfen kann, als er es bisher konnte oder durfte.

Es ist Hilfe für Menschen, die sich als **hilflos**, körperlich **schwach**, willensschwach, **seelisch schwach** empfinden.

In Wirklichkeit ist jeder krank im Bewusstsein seiner Menschenseele, der sich überlastet fühlt, der über- oder untertreibt und Fehlbedarfsempfinden in sich fühlt.

Der Mensch ist willensstärker, als er denkt, sonst hätte er die vielen Ungerechtigkeiten in seinem Leben nicht bis zu seinem heutigen Tage ertragen.

Der Wille gehört als Kraftpotenzial unbedingt zu einer Seele, damit das Bewusstsein der Seele denken kann.

Zum Denken wird Willenskraft benötigt, weil das Denken interne Handlungen sind.

Ohne eine Kraft findet keine Bewegung statt.

Sprechen ist auch eine Handlung. Wille wird benötigt.

Muskeln bewegen sich. Wille wird benötigt.

Knochen bewegen sich. Wille wird benötigt.

Bänder bewegen sich. Wille wird benötigt.

Sehnen bewegen sich. Wille wird benötigt.

Der ganze Körper wird bewegt, alles sind Handlungen, Taten, wozu Wille benötigt wird. Ohne eine bewusste Vorstellung ist eine Tat nicht möglich.

Eigenreflexe ausgenommen.

**Bewusstes Leben heißt:**

**Ich bekomme meine Energien ganz mit.**

Ich leide manchmal unter den großen Vorstellungen, die mir so klar und deutlich werden, dass ich vor innerer Anstrengung das Gefühl habe, mich nicht aushalten zu können.

Überdeutlich wird es mir, wenn riesengroßer Wille und riesengroßes Gefühl, wie selbstverständlich, für die Klarheit der Gedanken angehangen wird.

Mein Körper erscheint mir dann, für diese riesengroßen, in mir vorhandenen Energien, zu klein. Das heißt, ich habe Schwierigkeiten mich auszuhalten und suche nach einem Ventil, ein Betätigungsfeld, wo ich abgeben kann.

Das kann zum Beispiel:

Arbeit sein (legal).

Eine Frau sein (legal).

Alle Süchte sein, die mich krank gemacht haben (für mich illegal, verboten).

### **Der Mensch ist sein schlimmster Feind.**

Diese Aussage kann ich bestätigen, denn ich habe diese schmerzhaften Erfahrungen über fünf Jahrzehnte gemacht.

**Peter sagte:** Wenn ich das eine richtig, ist etwas anderes bestimmt falsch.

Ich habe bisher schon so viel gelernt, kann das Erlernte aber nicht flexibel anwenden.

Meine Phantasie ist nach innen gekehrt, keiner sieht sie, keiner hört sie.

Es fällt nur auf, wenn ich angesprochen werde, dass ich gar nicht aufgepasst habe.

Das, was ich bei anderen als unhöflich ablehne, mache ich immer noch selbst.

Das, was ich bei anderen ablehne, ist mit Sicherheit mit einem **Nein** verbunden und da mein Unterbewusstsein jede **Ja-** oder **Nein-Form** (im Dokument beschrieben) streicht, kann ich es schneller als es mir lieb ist, und es fällt mir noch nicht einmal an mir selbst auf.

Da jede Seele, da alle Menschen so ähnlich reagieren, bin auch ich der Letzte, der es mitbekommt, wenn ich mich wieder in eine Art und Weise verändert habe, was ich vorher bei anderen abgelehnt habe.

Ehrlich ist es sicherlich von mir, wenn ich einen anderen Menschen die Freundschaft anbiete, das was ich habe, zuviel habe, das was ich überhabe, von dem was ich heute wieder zu mir gehört habe, war nicht sehr viel dabei, wovon ich Freundschaft zu mir ableiten könnte.

Abzuleiten ist eher Härte, Missachtung, Distanziertheit, Eigensinnigkeit,

Introvertiertheit = in mich gekehrt, was sicherlich alles von außen als unhöflich angesehen werden könnte.

Dahinter steht das auf Knopfdruck mit mir die Phantasie durch geht.

Ich habe Schwierigkeiten mich zu bremsen.

Damit wird es auch schwierig andere Menschen hinzunehmen, verbindlich, offen und freundlich zu sein. Deshalb wird die in sich gekehrte Phantasie bei mir als unnötige Härte zu mir selbst und zu anderen angesehen.



Damit beweise ich wiederum einmal, dass ich nicht nur mein Freund bin, der freundschaftlich mit sich umgeht, sondern dass ich immer noch der eigenbrötlerische, ärgste Feind von mir selbst bin.

Somit bin ich immer noch für andere Menschen gewöhnungsbedürftig, wenn ich nicht Fürsprecher für mich hätte, die schauspielerische Fähigkeiten nicht mitschleppen würden, wäre ich zum Einsiedler, zum Eremiten geworden.

Die lieblichere Bezeichnung im Volksmunde ist eingefleischter Junggeselle.

Ich habe meine Therapie nicht wieder angefangen, um eigensinniger zu werden, das hätte ich billiger haben können. Es wird jetzt so langsam Zeit, dass ich alles Wissen zur Seele, zur Menschlichkeit zusammentrage, ableitend zur jeweiligen Situation gütiger, freundlicher mit mir und anderen umgehe.

Ich trage noch so viele Härten in mir, die mir nicht bewusst sind, die aber jetzt zu einem großen Teil alle zu Tage treten, denn darin geht Peter schonungslos mit mir um. Da ich erkannt habe, dass ich nur dann etwas ändern kann, wenn es mir bewusst wird. Da ich im letzten Vierteljahr von erhöhten, großen Schmerzen gesprochen habe, diese Schmerzen sind mir auch anzusehen, hätte ich spätestens nach dem harten Worten von Peter, dass ich in der Bringschuld stehe, in Bezug auf die von Peter diktierten Dokumente, wach werden müssen, um etwas Güte und Flexibilität in mein tägliches Leben zu bringen.

Leider kann ich mit Lob immer noch nicht umgehen.

Denn sofort als ich dafür gelobt wurde, heute pflichtbewusst zu sagen, dass ich das Treffen, eine Verabredung mit meiner Freundin eingehalten habe, wo ich früher wegen meiner Erschöpfung abgesagt hätte.

Wegen diesem Lob habe ich gleich wieder Härte und alte Fehler gezeigt.

So schnell geht es bei mir immer noch das Reflexmäßige, alte Verhaltensweisen, die mich nach außen hin faul und stur machen, aber nach innen geht meine Phantasie wieder mit mir durch.

Die Phantasie meiner Freundin, die auch eine Therapie bei Peter macht und meine Phantasie haben den gleichen Ursprung. Uns verbindet, dass wir zweimal einmalig sind. Einmal einmalig mit unserer energetischen Seele, einmal einmalig mit ihrem materiellen Körper, der biologischen Artenvielfalt.

Einmalig ist es aber nicht, dass in der Kindheit Erziehungsfehler von den Eltern, Betreuern, Lehrern gemacht wurden.

Ich habe sicherlich andere, aber ähnliche Liebesentzugerscheinungen in meiner Kindheit gehabt, wie meine Freundin und habe mich genauso wie sie, mit Protesthaltungen, jeder nach seinen Mitteln und Möglichkeiten, dagegen gewehrt. Beide können wir einen längeren Kontakt zu Peter nachweisen, der mit Sicherheit nicht unsere Phantasie gefördert hat, sondern immer und immer wieder die Menschlichkeit zum Thema machte.

Die Verbindlichkeit und mit Intelligenz, mit neuen Worten, in Bezug auf besser ableiten zu können und deshalb ist es bis heute ein schwieriges Unterfangen gewesen, von Peters Seite aus, unsere Phantasie durch etwas mehr Tatsachen und Fakten zu ersetzen.

Das für Peter die Phantasie tabu ist, hat aber zur Folge, dass wir beide mit Tatsachen, mit Fakten gefüttert wurden, wo schon lange eine eigene, eine richtigere Wertschätzung zu mir selbst oder zu meiner Freundin hätte für alle Beteiligten sichtbar werden können.

Als ich heute am Anfang meiner Sitzung noch bei Peters Aussagen zu meiner Freundin, das Hauptthema, der Phantasie angefasst zu haben, gelächelt habe, wusste ich noch nicht, dass ich das gleiche Problem mit mir rumschleppe.

Da ich heute so viel wieder über Phantasie und Flexibilität gehört und geschrieben habe, ist mir am Anfang gleich die Intelligenz eingefallen.

**Merksatz:** *Die Intelligenz ist nichts weiter als die Flexibilität zwischen dem Tagesbewusstsein, dem Unterbewusstsein, dem jeweiligen körperlichen Gehirn mit seinen Gedächtniszellen und der Phantasie der drei Ich-Formen als Persönlichkeiten im Tagesbewusstsein - Kindheits-Ich, Eltern-Ich Erwachsenen-Ich (wissenschaftlich wie erwähnt durch die Transaktionsanalyse bestätigt).*

Wende ich diesen Merksatz auf mich und meine Intelligenz an, dann schneide ich mit der Dummheit sehr gut ab.

Intelligent ist das oben beschriebene Verhalten mit Sicherheit nicht, denn überall ecke ich damit an, weil meine tiefen Angewohnheiten, die zum Reflex geworden sind, ich bisher noch nicht richtig mit meinem Erwachsenen-Ich **aufrichtig** bedacht habe.

Deshalb hat mein Unterbewusstsein in dieser Richtung der Phantasie auch nicht mein Lebensbuch umgeschrieben.

Vor der Freiheit meines Tagesbewusstseins mit der Phantasie arbeiten zu können und dafür gibt mein Unterbewusstsein die Willenskraft und das dementsprechende Gefühl dazu, sind immer Reize als Informationen, Reize als Anreger, Reize als Ableger oder Ableiter zur Vergangenheit, zum Jetzt, Hier oder Heute, zur Zukunft vorhanden.

**Peter sagte:** Wenn meine Goldwaage nicht richtig geeicht ist, ist meine Denkungsweise falsch, dann ist jede Handlung, mit dieser Art von Bewertung falsch. Zeige ich einem Menschen seine ihm zur Verfügung stehenden Kräfte mit denen er sich Schaden zugefügt hat, als Beispiel dem Suchtkranken, dreht er diese gleichen Kräfte erfolgreich um, wendet er sie für sich positiv an, sind es seine Selbstheilungskräfte. Er dreht sie aber nur dann um, wenn er leben will. Sein Lebenswille muss in jedem Fall erst einmal richtig geweckt werden. Er muss wieder Hoffnung haben, ein neues Leben schaffen zu können. Diese Hoffnung wieder richtig leben zu können, kann jedem gegeben werden, durch verstehende Menschen.

Jeder Suchtkranke hat einen großen Willen, auch das durfte ich erkennen und nutzbringend anwenden.

Diesen großen Willen richtig für sich gebrauchen zu lernen kann jeder.

Der Suchtkranke muss nicht länger unter den vielen Kräften, die in ihm wüten, mit denen er wütet, leiden.

Mein großer Wille, meine großen Vorstellungskräfte haben mich groß bewusstseinskrank werden lassen.

Mein Körper, das Materielle an mir ist dadurch stark geschädigt worden.

Meine großen Vorstellungskräfte meines früheren Chefs im Tagesbewusstsein - mein Kindheits-Ich - hat mit Phantasie von vielen Dingen Gebrauch gemacht, zu denen ich neigte.

**Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) heißt Sucht etwas zwanghaft wiederholen, also etwas Normales, wie das Essen, Trinken, Atmen, die Sexualität. Das Süchtige, Normale, Zwanghafte habe ich über- oder untertrieben bis es Krankheitswert bekam und so entstanden meine Suchtkrankheiten.**

Schon im ersten Buch von Peter Pakert - Goldwaage I - habe ich - als Patient O - 10 Suchtkrankheiten als Übertreibungskrankheiten zum Stillstand bringen können.

(Polytoxikomanie = Mehrfachabhängigkeit)

Die Suchtkrankheiten habe ich aber nacheinander zum Stillstand bringen können.

Von einigen Suchtmitteln lebe ich abstinenter.

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 z.B. das krankhafte Arbeiten verändert in normales Arbeiten, das Fressen umgewandelt in normales Essen und zwar so wie es für mich vernünftig ist.

Das nicht alkoholische Saufen (Cola) habe ich auf Normalmaß reduziert.

Das Alkoholtrinken, den Drogenkonsum, das suchtkranke Spielen usw. habe ich vollständig eingestellt, weil ich es nicht zum täglichen Leben brauche.

Ich habe eingesehen, dass schon gering dosierte Mengen meine Suchtkrankheit in diesen Bereichen sofort wieder zum Ausbruch kommen lässt, **weil ich die Kontrolle darüber als Fähigkeit verloren habe!**

Ich will mein Bewusstsein nicht mehr erweitern, denn das hatte ich in meiner Drogenzeit reichlich, und darüber hatte ich die Kontrolle verloren.

Heute will ich das Bewusstsein meiner Seele aufklaren, aufhellen, alles in mir, an mir und um mich herum in Ordnung bringen.

Das Schweben-wollen, der Realität entfliehen, überlasse ich jetzt anderen.

Meine Erdverbundenheit bekommt mir besser.

**Die Liste meiner Übertreibungen war sehr lang.**

**Eine Liste was ich im Normalmaß für mich machen konnte gab es nicht!**

Inzwischen konnte ich weitere ca.20 Übertreibungskrankheiten auf ein Normalmaß reduzieren oder zum Stillstand bringen.

Meine Angewohnheiten habe ich mit Triebhaftigkeit übertrieben.

Das richtige Essen ist normal, ich kann es sogar als süchtig, als abhängig bezeichnen.

Deshalb muss ich es noch lange nicht übertreiben und zum Fresser werden.

Die Hilfsbereitschaft mir zu helfen ist normal. Deshalb muss ich es noch lange nicht - wie früher - in eine Kampfsportart ausarten lassen, ob es das Lügen und Betrügen, das Spielen, das Reisen, das Zärtlichsein, das Lieben ist usw.

So hatte ich Übertreibungskrankheiten in fast allen Bereichen, die ich nacheinander zum Stillstand brachte oder auf Normalmaß reduziert habe.

Fresssucht reduziert auf Esssucht, also normales Essen.

Das krankhafte Arbeiten in normales Arbeiten.

Sexualität als Kampfsport verändert in normale liebevolle Sexualität usw.

**Mit meinen vielen Suchtkrankheiten hätte ich viele Selbsthilfegruppen in der heutigen Zeit aufsuchen müssen, weil bisher jede einzelne Suchtkrankheit immer noch einzeln therapiert wird.**

**Was ist ein Spieler?**

Jemand, der mit Einsätzen spielt, um zu gewinnen.

**Was ist ein Spiel, was gehört dazu?**

Unterhaltsam, spannend, langweilig oder sogar schmerzhaft.

Der Einsatz muss eingesetzt werden. Es hat auch Spielregeln.

Jemand kann Gewinner werden und andere verlieren.

Im Sport wird meistens solange gespielt bis ein Gewinner feststeht.

Es kann Spaß sein oder eine Kampfsportart.

**So kann das Leben ein Spaß sein, eine Kampfsportart oder ehrliche Lebensfreude.**

Von jemandem, der spielt, kann man erwarten, dass er das Spiel beherrscht.

Oder er ist ein Anfänger, er erlernt gerade dieses Spiel.

Hat er gute Lehrmeister, wird er ein Köhner, der das Leben oder seine Mitspieler nicht zu fürchten .

Dann wird er Anerkennung, Freude und Dankbarkeit empfinden.

Lassen Sie mich diesen Gedanken ein wenig weiterdenken.

Wenn er es nicht beherrscht, ist er entweder Anfänger oder ein sich suchtkrank verhaltender Kranker.

Wenn er Suchtkranker ist, dann ist er als "Verlierer" zu bezeichnen.

Wenn es ein Mensch ist, der zu ständigen negativen, faulen Kompromissen gezwungen wird, ist er ebenfalls als Verlierer zu bezeichnen und so fühlt er sich auch. Seine Seele wird mit Sicherheit krank!

**Nachtrag:** Ich war auch Spieler und brachte regelmäßig meine Einsätze.

Erst hatte es 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 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.**

**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

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 Rachedgedanken.  
Die große Liebe, der große Hass erzeugen Missgunst und Neid.  
Deshalb ist der Verlierer, Neider, Hasser 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?**

**Der Unterschied Spieler und Alkoholiker.**

Er besteht darin, dass das Spielen eine rein seelische Angelegenheit ist, und solange ich lebe, werde ich an den Spielarten des Lebens teilnehmen.

Da ich über einige Spiele die Kontrolle verloren habe, lasse ich diese Spielarten weg, damit ich mit anderen Spielarten doch zufrieden werde.

Zum Beispiel will ich nicht auf die Spielarten einer Liebesbeziehung verzichten.

Bin ich ein Spieler? Nein!

Früher war Spieler und bin zum Verlierer geworden.

Dadurch, dass ich diese Krankheit zum Stillstand gebracht habe, bin ich zum Gewinner geworden.

Als Spieler hatte ich mir früher einen Plan zu Recht gelegt.

Wann, wo ich, womit ich spiele. Dieser Plan war erst ganz klein.

Ich habe ihm kaum Bedeutung beigemessen. So habe ihn Tage lang, Wochen lang ignoriert, bis er ganz groß und mächtig in mir vorhanden war und ich spielen musste.

Hätte ich gleich am Anfang diesen kleinen Plan ernst genommen und meinen Plan für andere sichtbar gemacht, wäre ein Spielen unnötig geworden, weil ich meinen Plan verraten habe.

Habe ich Druck, zum Beispiel zu spielen, dann spreche ich mit einem Freund darüber. Somit ist der Plan veröffentlicht, und der Druck ist weg.

**Der Reiz ist in den Anfängen zerstört, und der Kreislauf wurde dadurch unterbrochen.**

**Lieber den Reiz zerstören, als mich zerstören!**

**Erkenntnisse: Ich war mit meinem zerstörerischen Kindheits-Ich im Tagesbewusstsein, über das mir mein Leben bewusst wird, mein größter Feind. Die Spielsucht akzeptiere ich. Ich habe sie und kann damit leben.**

**Erkannt habe ich, wenn ich sie weiter praktizieren würde, wäre das mein Tod.**

**Peter sagte:** In einer Unikattherapie kommt es sicherlich nicht nur darauf an, was ein Mensch zulässt, sondern es kommt auch darauf an wie groß die tatsächlichen Nervenschäden im Körper, hauptsächlich im Gehirn selbst sind.

Deshalb kann bei einer vorliegenden Bewusstseinskrankheit Leichtigkeit nicht versprochen werden. Denn bei dieser fast alles umfassenden Krankheit ist die Angst, die Hilflosigkeit gepaart mit drei ehrlichen Einsichtigen, endlich richtiger leben zu wollen oder überhaupt weiterleben zu wollen.

Und das ist nur möglich durch Schaffung von Tatsachen, durch Schaffung von Fakten, die jeder Mensch selbst bewusst erleben muss, so dass es dabei zu seelischen-körperlichen, schmerzhaften Einsichten kommt, die scheinbar manchmal nicht leistbar oder aushaltbar sind, so dass auf Hilfsmittel zugegriffen werden muss.

- 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.

Jedes Gehirn, auch das am wenigsten geschädigte, ist immer nur bis zu einer bestimmten Grenze belastbar. Da bei einem bewusstseinskranken Menschen fast alle Belastbarkeitsgrenzen tief oder sehr tief abgesunken sind, lassen sie sich immer "in Bezug auf" nacheinander als Beispiele anheben.

Eine Belastbarkeitsgrenze kann nur, weil es eine Angstgrenze ist, über die Belastbarkeitsgrenze hinaus belastet werden, damit die Belastbarkeitsgrenze langsam

wächst. Diese schmerzhaften Einsichten, die zwar ein Erwachsenen-Ich eher aushalten kann als Belastungsgrenzen, um so die Angstgrenzen anzuheben, haben zuerst den scheinbaren Nachteil bewusster tiefer Ängste empfinden zu können.

Es stellt sich aber später heraus, dass der Mensch im Freudenbereich sich qualitativ gesättigter, ehrlicher, bewusst tiefer freuen kann, so dass der Mensch diese Freude als Qualitätsfreude bezeichnet und nicht mehr als Spaß ansieht.

Diese Freuden haben nichts mit seinem früheren Übertreibungs- und Weglaufleben zu tun, wo ich er ein Leben über andere, für andere geführt hatte.

Für die vorher tiefempfundenen Ängste ist der Mensch sich sogar selbst gegenüber dankbar und als Erwachsener im Erwachsenenalter beweist er sich selbst, dass seine frühere Kindeswelt, die für ihn real war, diese in Bezug auf das Erwachsenenleben, sich als Scheinwelt erweist.

**Nachtrag:** Als ich in meiner Therapie bei Peter im Alter von 41 Jahren anfang, kam ich mit einem geistigen Alter des Tagesbewusstseins von 8 Jahren an.

Weil die Verhaltensweisen eines Suchtkranken sehr oft sehr widersprüchlich sind: der Mensch einerseits himmelhoch jauchzend - feiern ohne Ende - mit Spaß auf Kosten anderer und andererseits zu Tode betrübt ist, bekommt normalerweise jeder Suchtkranke zwei Diagnosen:

- 1.) Die Schizophrenie (gespaltene Persönlichkeit) wegen konträrer Verhaltensweisen.
- 2.) Die manische Depression (aus sich selbst heraus) .

Oder die reaktive Depression (von außen kommend, auf den Menschen wirkend und tieftraurig sein).

Bei jedem Suchtkranken sind die Übertreibungen oder Vernachlässigungen zu finden und dass etwas im Normalmaß gemacht wird gibt es kaum oder gar nicht.

Mit meinen Diagnosen, mit vielen Übertreibungskrankheiten, im geistigen Alter von acht Jahren, stellte ich mich Peter und bat um seine Hilfe.

Da der Patient an den Behandler in der Gruppe oder in Einzelgesprächen nicht nur allein Regeln oder Bedingungen aufstellen kann, sondern auch der Therapeut das Recht hat sein Therapieangebot zu machen, zu dem was er kann, zu dem was notwendig ist, zu dem was Erfolg versprechend ist, machte auch Peter mir erstens das Angebot: "Ich kann dir in einer Gesprächstherapie ganz bewusst helfen."

Zweitens zeigte mir Peter seine Bedingungen auf, denn nur mit diesen Bedingungen, die ich erfüllte, ist so eine Gesprächstherapie bei Peter möglich.

I.) Das geistige Alter darf die 8 Jahre nicht unterschritten haben, denn das logische Denken darf gestört aber nicht kaputt sein.

Bei mir war das logische Denken sehr gestört, deshalb dauerte meine Therapie auch lange, aber ich brauchte kein behütetes Wohnen und konnte bis heute alleine leben. Somit hatte es sich bestätigt, dass ich nicht unter 8 Jahren geistigen Alters war, weil ich sonst erst einmal eine zweijährige medikamentöse Behandlung hätte haben müssen, damit sich mein Gehirn beruhigt.

II.) Es stellte sich heraus, dass ich die zweite Bedingung von Peter mitbrachte.

Ein wenig Sympathie für den Therapeuten.

Wenn es gleich bei mir oder bei Peter zu gegenseitigen oder einseitigen Abneigungen gekommen wäre, hätten wir in der Einzeltherapie, in meiner Therapie nicht so offen sprechen können.

Da in eine Unikattherapie alle Informationen hineingehören, womit ich als Patient Probleme habe, auch oder gerade im intimsten Bereich meiner geheimsten Gedanken, gehörte mein ganzes Leben als Information in die Therapie.

Das, was ich von mir nicht wusste, hat mir mein Therapeut Peter gesagt und es stimmt, selbst heute noch - 2007 - nach 12 Jahren (5 Jahre Therapiezeit - 7 Jahre Pause der Erholung, für mein Gehirn - meinen Körper und für meine Seele.)

Im Dezember 2006 hatte ich mich zur Fortsetzung meiner Therapie entschlossen, weil ich das Gefühl hatte, dass in mir noch mehr steckt, was gelebt werden will.

Heute im Jahre 2007, nach einem halben Jahr, kann ich feststellen, dass mein Gehirn soweit wieder regeneriert ist, dass ich schon aufnahmefähig geworden bin.

Die ersten kleinen und größeren Erfolge habe ich schon machen können.

Heute kann ich an meine erste Therapiezeit mit den neuen an die alten Informationen anknüpfen, so dass ich das Gefühl habe seelisch-geistig stabiler und älter geworden zu sein.

Neue Erkenntnisse habe ich, die sich zusammengefügt haben.

Vieles was ich in meiner ersten Therapie nicht verstanden habe, nicht verstanden hätte, weil meine Aufnahmekapazität, meine Kapazität des Verstehens erschöpft war nach

einer fünfjährigen Therapiezeit mit vielen Übungen und 5000 geschriebenen Seiten, denn damals passte nicht mehr, nur das Notwendigste in mein Bewusstsein, in mein Gehirn hinein.

Heute weiß ich wenigstens, dass ich trotz meines großen Schädigungsgrades, mit meinem starken Willen nicht unter 8 Jahre geistigen Alters gekommen bin.

Das nur meine Verhaltensweisen sehr oft jünger einzustufen waren, und ich nicht von alleine älter als ca. 16 Jahre werden konnte.

Mit 46 Jahren erlebte ich das erste Mal die große Liebe richtig, und da ich verhielt mich wie ein kleiner, dummer Junge.

Diese Schwankungen zwischen 16 und 12 und 8 Jahren geistigen Alters, dann wieder 14, 15 Jahre, wegen zwei weiterer Lieben und zwischendurch Pausen.

Dem kann ich jetzt endlich ein Ende setzen, weil mein Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein meiner Seele die 16 Jahre überschritten hat, ich die 18 Jahre anstrebe, um später noch älter zu werden.

Aber auf keinen Fall ist es jetzt schon möglich, selbst von außen nicht, durch eine weitere Liebe, dass ich in mein altes Leben unter 16, unter 14, unter 12 Jahren geistigen Alters bewusst länger eintauchen kann.

Es sei denn, ich will es kurzfristig in einer Zweierliebesbeziehung. Dann lasse das Spielen zu, wenn es meiner Partnerin auch gefällt, so dass ich nach dieser Intimsphäre, nach dieser Intimität, die nur mich etwas angeht, wieder der erwachsene Horst bin, zu dem ich mich in den letzten Jahren mühsam hochgearbeitet habe.

Heute hat Peter mehr Klarheit in mein geistiges Alter, in meine Therapiezeit, in mein Leben, gebracht. Deshalb kann ich jetzt schon darauf gespannt sein, was ich als Erwachsener im Erwachsenenalter noch an Fähigkeiten, Mitteln und Möglichkeiten bekomme, wenn ich weiterhin mit meiner Aufrichtigkeit Angstmauern abbauen kann, sich die bisher erhaltenen Informationen gesetzt haben und die in der nächsten Zeit noch etwas runder für mich werden, so dass meine Lebensqualität noch weiter ansteigt, als sie bisher schon angestiegen ist.

**Auszug:** In meiner heutigen Sitzung hat mir Peter ca. 45 Minuten aus seinem Leben berichtet. In einem Schnelldurchlauf mit Beispielen untermauert, die mit Sicherheit ein ganz anderes Leben verkörperte als ich es erlebt habe.

Da ich andere Eltern eine ganz andere Umwelt hatte, mit ganz anderen Sitten und Gebräuchen, so wie geschriebene und ungeschriebene Gesetze, entdeckte ich trotzdem zwischen Peter und mir einige Parallelen, die so ähnlich bei mir waren und doch waren sie ganz anders.

Unser Altersunterschied ist nicht so groß. Peter ist 62 Jahre alt, ich bin 57 Jahre alt. Da alle vier Jahre ein menschlicher Generationssprung stattfindet, liegt zwischen Peter und mir eine Generationsveränderung.

Da ich in meiner Welt lebte, mit meiner Umwelt leben musste, die Umwelt mir zu klein wurde, trieb es mich, genauso wie Peter, nur mit anderen Begründungen in die Welt.

Meine Fluchtmöglichkeiten und Neigungen waren sehr viel anders als die von Peter. Trotzdem sind wir beide in Wirklichkeit vor uns selbst geflüchtet.

Zu dieser Erkenntnis bin ich nicht erst heute gekommen, sondern das weiß ich schon von meiner ersten Therapiezeit.

Überall wohin ich geflohen bin, nahm ich mich mit, und so konnte mich eine Zeitlang in der neuen Umgebung aushalten, und dann trieb es mich weiter.

Ich habe auf meine Art und Weise diese Welt anders gesehen, anders erlebt, anders gewertet und trotzdem haben wir uns beide, Peter und ich, 1989 in Hannover zum ersten Mal getroffen.

Meine Kapitulation vor diesem Übertreibungs- und Weglaufleben hörte zuerst nur in einigen Bereichen auf, denn mein Sucht- und Findungsweg dauerte 8 Jahre länger als der Weg von Peter, das sind zwei Generationen.

***(Peter sagte:***

*Ein üblicher Generationssprung in unserer Zeit hat nur einen Abstand von 4 Jahren. Das ist ein weiteres Zeichen unserer Zivilisationskrankheit - der Bewusstseinskrankheit - mit allen seinen Übertreibungen, eine Modeerscheinung, wobei die Zivilisationskrankheit gerade in den letzten Jahren explosionsartig in die Höhe gegangen ist.*

***Ein Beispiel dazu:*** *Kinder erfinden alle vier Jahre eine neue Sprache, neue Protesthandlungen, als dass sie oder Jugendliche von Erwachsenen Unrechtserfahrungen annehmen.)*



Obwohl ich in einer großen Familie aufgewachsen bin hat mein ausgeprägter, kritischer Gerechtigkeitssinn schon früh angefangen zu protestieren, denn solange ich mich erinnern kann, war ich noch nicht in meinem Leben der liebe Horst, den ich heute mag.

Schon zu meiner Geburtszeit, schon zu meinen ersten Erinnerungen zählt, genauso wie bei Peter, das Unrecht. Da jeder Mensch zweimal einmalig ist - einmalig der menschliche Körper, einmalig jede Seele, die einen Menschen beseelt -, ist jeder Mensch davon betroffen im Bewusstsein und im/am Körper krank zu werden.

Da wir beide in unseren Lebensweisen mit anderen Fähigkeiten, Mitteln und Möglichkeiten ein recht unterschiedliches Krankenleben führen mussten, denn wir beide stellten gemeinsam fest, dass wir keine Chance hatten, obwohl in eigener Verantwortlichkeit, nicht krank zu werden. Wir beide mussten krank werden, weil immer versucht wurde uns die Blindenbrille aufzusetzen.

**Weder meine Eltern und Lehrer, so wie die Umwelt, noch Peters Familie, noch seine Umwelt, waren frei von Blindheit. Deshalb konnten sie nur, deshalb mussten sie uns so erziehen und uns diese Informationen mitgeben, die mich sehr früh - Peter nicht - schwarzblind gemacht haben.**

*(Nach der Schulzeit oder mit dem Abitur oder mit einem Studium haben 99% aller Menschen die Schwarzlichtbrille, durch ihre Erziehung von außen oder innen mit Androhen von Gewalt aufgesetzt bekommen.*

*Die Seele ist Träger des Lebens, also Inbegriff aller unbewussten und bewussten Vorgänge, die unsere Lebenskraft gewährleisten.*

*Die logische Einfachheit zur Leben spendenden Seele, die jeden lebenden materiellen Körper für eine kurze Körper-Lebenszeit beseelt, ist wie erwähnt 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.)*

Aus Peters Leben, weiß ich heute, mit 8 Selbstmordversuchen, schweren körperlich schädigenden, chronischen Krankheiten, dass Peter mit 8 Jahren schon ein frühzeitig bewusstes Erwachsenenleben führen musste.

Er hat es aber selbst mit Alkohol und Betäubungsmitteln nicht geschafft bis zum 31. Lebensjahr, das Unrecht dieser Welt auch nur ansatzweise zu ignorieren.

Ich war anders als Peter, wenn ich nur diesen Vergleich nehme.

**In meiner ersten Therapie mit 5 Jahren Dauer allein bei Peter, allein mit Peter konnte mir bei meinem Schädigungsgrad, hauptsächlich im Gehirn, nur die Schwarzlichtbrille von Peter entfernt werden, denn das konnte ich zulassen, weil nur das mit mir passiert, was ich zulasse.**

Peter sagte, er sieht die Kräfte des Patienten mit denen er sich früher zerstört hätte, zeigt sie ihm, und so können sie im Laufe der Zeit umgedreht und für die eigene positive Lebensweise eingesetzt werden.

Eine neue Wahrheit ist entstanden in allem Recht.

So kann man damit sein eigener Freund werden.

Die eigenen Kräfte richtig einsetzen heißt auch sein eigener Energiesparer werden.

Erzeuge ich nicht so viele Kräfte, brauche ich sie auch nicht auszugeben.

Peter kann ich grenzenlos vertrauen, weil er mir dabei geholfen hat, wieder ein freier Mensch zu werden.

Eine erneute Suchtkrankheit oder Abhängigkeit von ihm kann nicht entstehen, da er aufpasst, dass ich nicht sein Angehöriger werde.

Trotzdem glaube ich ihm nicht gleich alles. Kritisch überprüfe ich die mir entgegengebrachten Sichtweisen, so wie er es mir geraten hat.

Sind sie mir logisch, probiere ich sie aus.

Bisher kann ich sagen, er hatte in allem Recht.

Wer kann das schon von einem Menschen behaupten.

Er kann das deshalb leisten, weil er sich von mir nichts vormachen lässt, und ich war früher ein sehr guter Schauspieler, nur bei ihm habe ich keine Chance, was auch mein Glück ist.

Seine Wahrheiten sind manchmal sehr schmerzlich und unbequem.

Ein gutes Fundament als Grundwissen habe ich von Peter erhalten.

Damit konnte ich mich ausprobieren, denn ich stellte mich meiner schwersten Aufgabe in meinem Leben.

Peters Ratschläge befolgte ich zum großen Teil.

Ich begab mich wieder in die Nähe meiner Eltern, arbeitete zuerst bei ihnen, machte in meiner Mittagspause meine Therapie, als Unikattherapie mit Peter, lebte unter den ärmlichsten Bedingungen, denn ich wollte leben.

Zusätzlich besuchte ich noch dreimal in der Woche die Gruppe im Verein für Sozialmedizin. Abends nach der Arbeit schrieb ich das Erlebte auf, um es von Peter überprüfen zu lassen.

Nach 5 Jahren meiner Therapie war ich endlich so weit, dass ich schon einigermaßen Ordnung in mein Leben bringen konnte, dass ich allein in einer Wohnung leben konnte und kein behütetes Wohnen brauchte.

Ich konnte mich trotzdem sehr schwer aushalten, denn ich hatte angefangen ein bewusstes Leben im Erwachsenenalter zu führen, weil ich es in der Therapie für notwendig hielt vom Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich zu wechseln.

Tatsächlich bin ich auch mit dem Erwachsenen-Ich zuerst über die 12 Jahre des geistigen Alters herauszukommen.

Dann ereilte mich meine seelisch-geistige Pubertätszeit und die gleich anschließende Renitenzphase, die es mir zwar ermöglichte schon 16 Jahre alt zu werden.

Da sich aber meine Gefühlswelt ganz bewusst verändert hatte, nach meiner Ansicht und Peters Aussagen, denen ich glaubte, so dass ich trotz großer, riesengroßer Anstrengungen (von 7 Jahren) nicht geistig älter werden konnte, ließ Peter meine Therapie ausklingen, und ich war mit dem Erreichten schon zufrieden.

Horst/Peter Pakert **Ich schreibe mein Lebensbuch neu** Teil II 1991/2007/24

Peter bot mir eine Unikattherapie an = eine Therapie, die extra für mich, auf mich zugeschnitten wurde, die ich 2006 verfeinert wieder aufgenommen habe.

Schon das damalige Hilfsangebot habe ich dankend angenommen, denn ich konnte damit in meiner Eigenständigkeit bleiben, mir meine innere und äußere Freiheit erhalten, soweit wie es damals nur möglich war, soweit wie es mein geschädigtes Gehirn leisten konnte.

Ich habe in meiner ersten Therapie so viele Informationen bekommen, wie ich aufnehmen, behalten, verarbeiten und bis heute leben konnte.

Nach 5 Jahren Therapiezeit von mir in meiner Therapie habe ich für mich aus heutiger Sicht viel mehr erreichen können, als mir damals bewusst war.

Erstens habe ich nicht nur im Tagesbewusstsein wechseln können vom Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich, sondern mein Erwachsenen-Ich ist auch über 12 Jahre alt geworden, so dass **mein kleiner-großer Diktator Kindheits-Ich**, mein Erwachsenen-Ich nicht wieder einschlafen konnte.

Wegen meines außerordentlich großen Schadens der Gedächtniszellen, denn es war nicht nur ein Drittel der Gedächtniszellen abgestorben, sondern von vielen Gedächtniszellen waren Nerven-Ärmchen abgestorben, wie ich heute weiß, die in den letzten 7 Jahren schon wieder wachsen konnten.

Einerseits durch meine anstrengende Therapie, andererseits durch die Umstellung meiner Ernährung und meines Lebenswandels, so dass ich erst gegen Ende 2006 bemerkte, dass sich bei mir die Aufnahmefähigkeit von neuen Informationen verbesserte. Deshalb blieb ich, trotz meiner großen Anstrengungen, nach meiner fünfjährigen Therapiezeit im geistigen Alter von 16 Jahren stehen.

Peter erkannte auch das damals, und er ließ meine Therapie ausklingen. So beendete ich den ersten Teil meiner Therapie (was ich nicht wusste) mit Peters Worten:

**"Mein lieber Horst, es passen keine weiteren neuen Informationen in deine Speicherkapazität hinein. Du kannst alleine leben. Du kannst für dich sorgen. Geh sorgsam mit dir um. Das gesteckte Ziel ist erst einmal erreicht, und damit ist deine Therapie erst einmal beendet".**

Wie ich heute weiß hat Peter nicht in meine Phantasie eingegriffen und mir Hoffnung gemacht, die eventuell gar nicht eingetreten wäre, wenn ich das gewusst hätte.

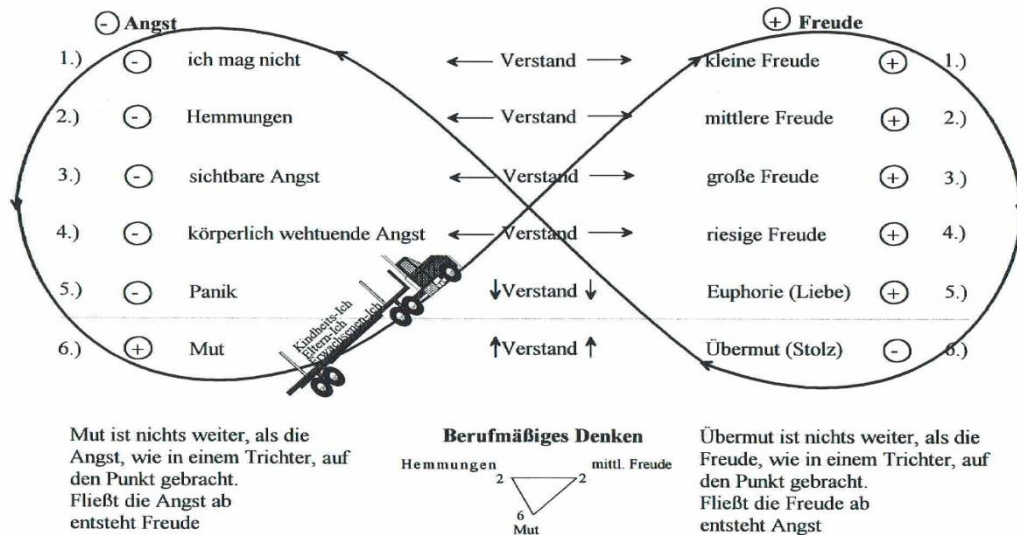
Dann wäre es mir bestimmt nicht möglich gewesen frei leben zu können, nicht frei in eigener Verantwortlichkeit mich nicht zum ersten Mal in meinem Leben richtig verlieben zu können, nicht frei nach einem sehr großen Trennungsschmerz mich ein zweites und drittes Mal zu verlieben können, weil ich wahrscheinlich in Erwartung gewesen wäre, dass meine Therapie bald weiter geht.

Aber ich hatte ganz dringend eine Pause von der Therapie nötig.

Nur durch diese fehlenden Informationen, dass Ärmchen in meinem Gehirn bei den Gedächtniszellen wieder wachsen können, war mir ein freies Leben, ein freudiges Leben, auch ein sehr schmerzhaftes Gefühlsleben möglich, denn in meiner Gefühlskurve waren zwei Balken gefallen, ohne dass ich es gemerkt hatte.

## Die Gefühlskurve im Tagesbewußtsein

(so eine Gefühlskurve gibt es auch für das Unterbewußtsein)  
(nur ohne die drei Ich-Formen)



Auch nicht meine weiteren Lieben zu zwei anderen Frauen und mein bewusstes Gefühlskarussell in mir hätte sich nicht so freudig schnell drehen können.

Denn nur wenn ich die tiefere Angst empfinden kann, ist es mir möglich die andere Seite, die tiefe Freude, die tiefe Liebe empfinden zu können.

Ohne Angst ist eine Freude nicht möglich, ohne Angst gibt es auch keine Gefühle, die wir körperlich verspüren können (Polaritätsgesetz).

*(Das Gefühl ist ein Teil der energetischen Seele.*

*Das Gefühl ist die gefühlsmäßige Ausdrucksform des Bewusstseins = Gesamtbewusstsein (Tagesbewusstsein und Unterbewusstsein).*

*Das Gefühl besteht nur aus zwei Unterteilungen, aus der Angst und der Freude.*

*Alles was keine Freude ist, ist Angst. Die vielen anderen Namensgebungen sind wie erwähnt entweder im Angst- oder im Freudenbereich einzuordnen.*

*Die Angst als Gefühl ist der Gegenspieler von Freude.*

*Baut das Bewusstsein mit der Angst, vor der Angst Mauern, so dass noch nicht einmal die Information zur Angst den Körper erreicht, ist das Gefühl auf gleicher Ebene mit blockiert.*

*Die Information zur Freude kann den Körper nicht erreichen, so dass der Körper Freude nachempfinden könnte.*

*Mit der Angst kann das Bewusstsein bewusst oder unbewusst Mauern bauen.*

*Mit dem Gefühl der Freude werden Angstmauern aufgelöst.*

*Eine Angstmauer auflösen kann nur das Bewusstsein als Bestimmer über die Seele, indem das Bewusstsein mit seinem Vorteilsdenken Angstmauern auflöst, für überflüssig hält und freudige Informationen können wieder fließen.*

*Da das Bewusstsein jede Information bewerten oder wertschätzen muss, wird das dementsprechende richtige Gefühl vom Unterbewusstsein mit Gedankengeschwindigkeit angehängt.*

*Diese Information kann nach den neusten Informationen umbewertet werden, und ein anderes Gefühl wird vom Unterbewusstsein an diese Information angehängt.*

*Das Tagesbewusstsein mit seinen drei Ich-Formen als Persönlichkeiten - Kindheits-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich - wissenschaftlich durch die Transaktionsanalyse bestätigt-, kann jeweils als Chef des Bewusstseins mit dem eigenen Vorteilsdenken eine Information umbewerten.*

*Das Unterbewusstsein - als Helfer des Tagesbewusstseins - hängt ohne Zeitverlust das richtige Gefühl für diese Information an, ohne das Tagesbewusstsein zu kritisieren.*

*Das Unterbewusstsein ist Helfer des Tagesbewusstseins, ist eine kritiklose Instanz.*

*Eine kritiklose Instanz ist das Ausführungsorgan des Chefs, aber keine Persönlichkeit, sondern bedingungsloser Helfer.*

*Das Tagesbewusstsein hat für sich, für seine drei Ich-Formen eine Gefühlskurve, eine Unendlichkeitsschleife und kann als jeweiliger Chef, als jeweiliger Bestimmer in dieser Schleife - egal wo bei der Angst oder bei der Freude - anhalten.*

*Nur mit der Angst kann das Bewusstsein Mauern bauen.*

*Nur mit der Freude und der ehrlichen, richtigen Überzeugung, dass diese Mauern ungerechtfertigt von meinem eigenen Kindheits-Ich aufgebaut wurden, kann mit der Freude so eine Angstmauer, so eine Sperre wieder aufgelöst werden.*

*Ich hatte es nicht nötig mir in der Halsgegend zum übrigen Körper so eine gewaltige Angstmauer aufzubauen, die jederzeit von einschneidenden Ereignissen, wie Liebeskummer, Liebesschmerz oder aus Überzeugung hätte weggenommen werden können. Wegen der vielen Ungerechtigkeiten musste ich mir schon direkt im Gehirn eine mich schützende Angstmauern anlegen, weil ich leben wollte, so dass ich mir*

*damit bei meiner Gefühlskurve, die jeweils auf der Gegenseite angesiedelte Freude auf dem nervlichen Wege auch nicht weiter transportieren konnte, denn ist die Sperre im Gehirn zum übrigen Körper durch Angst gebaut, lässt sie auch keine Freude durch.*

*Die plakative Ausdrucksform ist:*

*Trainiere ich mir auf der Angstseite die Angst ab, kann ich auf der Freudenseite durch den Körper, mit dem Körper keine Freuden nachempfinden.*

*Das Gefühl, das nichts von alleine macht, verlässt die unmittelbare Nähe des Bewusstseins nicht.*

*Bewertet das Tagesbewusstsein oder das Unterbewusstsein eine Information, hängt das Unterbewusstsein ohne Zeitverlust mit Gedankengeschwindigkeit die dementsprechenden Informationen an.*

*Das Bewusstsein hat die einmalige Fähigkeit Gedanken als elektrische Impulse über einen Abgaberezeptor, der Übermittlungspunkt, an dem die Informationen vom Nerv an das Gehirn des materiellen Körpers übertragen werden (synaptischer Spalt) und wieder abnehmen zu können.*

*Bewertet das Tagesbewusstsein eine Information, hängt das Unterbewusstsein das dementsprechende Gefühl an. Sollen diese Gefühle, umgewandelt in elektrische Impulse, über die Gehirnnerven in die übrigen Körpernnerven weitertransportiert werden und von Organrückmeldern das ankommende Gefühl als Information, als elektrischer Impuls dem Gehirn wieder zurückgemeldet werden, liegen im Gehirn schon dementsprechende Angstmauern und so können diese Impulse nicht das Gehirn verlassen und vom übrigen Körper, weder als Angst, noch als Freude nachempfunden werden.*

*Da bei mir zum großen Teil noch diese vierspurige Autobahn hin und zurück noch gesperrt ist, auch als bewusste, unterbewusste Traumen, müssen bei mir entweder diese Angstmauern beseitigt werden.*

*Oder ich lerne damit zu leben wie bisher, lerne mich damit zu begnügen, denn dann kann und darf ich mich nur so groß freuen für mich selbst, so wie es mir möglich ist, ganz begrenzt, denn die Angst schlägt gerade bei der Liebe unbarmherzig zu.*

**Dadurch das ich zum ersten Mal in meinem Leben mit 45 Jahren ein Liebesgefühl richtig empfinden konnte, bedeutet es für mich, dass es Peter in meiner ersten**

**Therapie gelungen war mir die abtrainierte Angst - Angstmauern zu beseitigen, damit ich diese Liebe empfinden konnte.**

*Schon bei meiner nächsten Liebe, die ich noch einmal zuließ, wegen fehlender schützender Angstmauern, war die empfundene Liebe nicht mehr so groß.*

*Der danach empfundene Liebesschmerz war nicht mehr so groß wie beim ersten Mal, weil ich im Gehirn schon wieder eine Angstmauer gegenüber körperlichen Ängsten errichtet hatte, so dass die riesengroße Freude als Freude nachempfindbar war.*

*Für mich war der Trennungsschmerz wesentlich leichter, aber doch noch hart genug war. So empfand ich ihn sogar härter als beim ersten Mal.*

*Alles was danach kam, denn ich hatte wieder Mauern errichtet, war sicherlich nicht das große Liebesempfinden, weil ich mich vor den körperlich wehtuenden Ängsten schützen musste.*

*In dieser meiner Ausprobierzeit befand ich mich nicht in meiner Therapie, sonst wäre mit Hilfe von außen nicht nur anders abgelaufen, sondern schamlos, wie Peter nun einmal ist, nutzt er jede Gelegenheit um zu helfen.*

*Er hätte mir damit endgültig die Angstmauern, die Sperren, die mich auch daran hindern die Lebensqualität richtig nachempfinden zu können, beseitigt.*

*Heute lebe ich wieder, was mein Gefühl angeht, durch eigene falsche Schulung in einem engen Gefühlstunnel, der mir zeitweise ansatzmäßige für mich nur sichtbare Angst zulässt, und deshalb kann ich auf der anderen Seite, der Freudenseite nur ausnahmsweise körperlich nachempfinden.*

*Da meine Sperren, meine Angstmauern im Gehirn angesiedelt sind, vom Unterbewusstsein errichtet und die günstigen Gelegenheiten verpasst wurden, werde ich lernen müssen mich als mein Freund gütiger zu behandeln, erwachsener mit mir umzugehen, mir diese Beziehung zu mir zu erhalten, auszubauen, um diese zu hundert Prozent nutzen zu können. Damit kann ich mich als mein Freund begnügen.*

*Damit kann ich mich als mein Freund nun anderen als Freund anbieten, denn ich kann nur das geben, was ich habe oder das leisten, zu was ich im Stande bin.*

*Sollte es mir noch einmal passieren, dass ich den Ansatz von da springt wirklich bei mir mit meiner Phantasie der Funke der Liebe über, werde ich mich sofort mit Peter in Verbindung setzen.*



*Mein jetziges Ziel, das ich nicht aus den Augen verliere, um erwachsener älter zu werden, damit ich in Ruhe als mein Freund vielleicht sogar mit einem anderen Freund gegengeschlechtlich gemeinsam alt werden kann.*

*An dieser Stelle betont Peter für mich noch einmal, wenn einmal das Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein meiner Seele über 12 Jahre stabilisiert worden ist, kann das Erwachsenen-Ich nicht wieder eingeschlüfert werden.*

*In mein altes Leben unter 12 Jahren geistigen Alters kann ich nicht bewusst länger eintauchen. Das ist nur möglich entweder aus lauter Hilflosigkeit oder zur will es kurzfristig in einer Zweierliebesbeziehung.*

*Dann lasse das Spielen zu, wenn es meiner Partnerin auch gefällt, so dass ich nach dieser Intimsphäre, nach dieser Intimität, die tatsächlich nur mich etwas angeht, wieder der erwachsene Horst bin, zu dem ich mich in den letzten Jahren mühsam hochgearbeitet habe.)*

Doch wieder zurück.

Dank meines großen Lebenswillens darf ich wieder genießen oder zum ersten Mal in meinem Leben richtig bewusst an den Höhen = Freuden und Tiefen = Schmerzen teilnehmen.

Die Liebe erlebte ich freudig, so wie noch nie, aber auch den kaum auszuhaltenden Trennungsschmerz durfte und musste ich erleben.

Damit dachte ich schon meine Gefühlspendel auf Normal Null angehoben zu haben, denn mir ging es nach einer gewissen Zeit, wo ich allein war wieder gut.

Ich konnte mich gut aushalten und war mit mir und meiner Gefühlswelt zufrieden.

Es war mir weder bewusst, dass ich meine abgesenkte Gefühlskurve angehoben hatte, noch dass ich einen störenden mich behindernden Balken in meiner Gefühlskurve hatte, der meine körperlich richtig wehtuenden Ängste sperrte und somit konnte ich auch nicht im Freudenbereich eine riesengroße Freude empfinden.

**Heute 2007, nach einer halbjährigen neuen Therapiezeit, nachdem dieser letzte behindernde Balken gefallen ist, habe ich nicht nur schon richtige, beschreibbare körperlich wehtuende Ängste empfinden dürfen, sondern weil dieser Balken gefallen ist, steht mir auch die tiefere Freudenseite, sie bewusst zu fühlen, sie bewusst körperlich nachempfinden zu dürfen, offen.**

Angst habe ich schon im letzten halben Jahr reichlich empfinden dürfen.

Richtig bedauert und betrauert habe ich meine Fehler.

Mir sind tatsächlich in dieser Zeit - bis heute Zusammenhänge als Erkenntnisse durch meine früheren, durch meine heutigen Grundlageninformationen anders und noch deutlicher bewusst geworden, weil ich in meiner Persönlichkeitsarbeit, die ich ernsthaft - aufrichtig betreibe, viele Worte neu kennenlernen durfte.

Ich vertraue mir jetzt, weil ich die Zusammenhänge endlich verstanden habe.

Jetzt liegt es an meinem Fleiß und meiner Ehrlichkeit, dass ich zufrieden werde, denn die Informationen waren so umfangreich in meiner Therapie, so dass ich sie mir aufschreiben musste.

Ich habe nicht nur den Eindruck, dass sich mein Erinnerungsvermögen, mein Wahrnehmungsvermögen, meine Kombinationsgabe, als neue Intelligenz gebessert hat, sondern ich kann auch schon bewusst tiefere Freuden empfinden.

Eindeutig und sichtbar ist es für mich geworden, wenn ich mir meine Gefühlskurve, die waagerechte Acht, die Unendlichkeitsschleife betrachte, dann steht mir die Möglichkeit noch offen mein ehrlicher, aufrichtiger Freund zu werden.

So kann ich auch gütiger als bisher mit mir umgehen.

Jetzt kann ich auch gütiger als bisher im Erwachsenenalter mit dem Erwachsenen-Ich mit anderen Menschen, Tieren und Pflanzen umgehen.

Der Gerechtigkeitssinn meines Erwachsenen-Ichs hat sich schon ausgeprägt, denn er wurde geschult mit den Worten der richtigen Eigenverantwortlichkeit, meines richtigen Selbstbewusstseins, meines richtigen Selbstvertrauens usw.

Heute kann ich schon umsichtiger, nicht mehr so spontan wie früher, nicht mehr so übergrifflig, mit mir und anderen umgehen.

Ab heute überprüfe meine Gedanken bevor sie mich verlassen, ob sie menschlich, gerecht, ordentlich, gegenüber mir und anderen sind.

Nur so komme ich weiter, dass ich geistig reifer werde, setze meine Fähigkeiten für meine Interessen zu meinen Gunsten ein, um zufrieden zu werden, um so die Güte des Erwachsenen-Ichs zu leben. Der Eindruck, der bei mir entstanden ist, wieder aufnahmefähig für neue Informationen zu sein, um damit geistig älter und reifer zu werden, ist für mich zur Gewissheit geworden.

Das wurde mir von Peter angekündigt und bestätigt sich heute, denn ich bin in meiner anstrengenden Therapie in diesem Jahr schon über das geistige 16-jährige Alter hinausgegangen, habe mit gesicherten, richtig runden, für mich logisch nachvollziehbaren Informationen schon mein geistiges Alter von 17 Jahren erreicht. Damit ist meine vorher abgesenkte Gefühlskurve auf wieder Normal Null - angehoben worden. Die Gefühlskurve hat sich in den letzten Wochen auf dieser Ebene stabilisiert, denn ich wache morgens viel freudiger und zufriedener auf, als wie ich es vorher getan habe, weil mein Gefühlspendel in der Nacht während des Schlafens in Ruhe in den Keller gehen durfte. Es häufen sich nicht nur meine freudigen, zufriedenen Tage, sondern mir fallen von alleine viel schneller als vorher meine noch gemachten Fehler auf und ein, so dass ich sie manchmal noch mit einer Entschuldigung oder einer anderen lieben Geste korrigieren kann. Diesen Horst, den ich jetzt erleben darf, mit dem ich jetzt in meiner Intimsphäre lebe, habe ich vorher nicht gekannt, denn so viele beruhigende, freudige und zufriedene Empfindungen hätte ich mir nicht zugetraut. Ich habe auch nichts von meinen, mich selbst noch so behindernden Gefühlsbalken gewusst, denn ich war am Anfang des Jahres noch überzeugt, dass ich mit mir zufrieden sein kann. Doch dass es für mich noch eine richtigere, tiefere, gesichertere, selbstempfindbarere Zufriedenheit geben konnte, habe ich vorher nicht gewusst. Allein deshalb bin ich froh mich bei Peter gemeldet zu haben.

Sehr gerne habe ich dieses Jahr auf meinen Urlaub verzichtet, denn ich habe mich der Fortführung meiner angefangenen Therapie gestellt, um doch noch geistig älter werden zu können. Diese gesicherten Informationen, diese jetzt gesicherten Erlebnisse, die ich für mich täglich nicht nur nach Hause trage, sondern sie sind jederzeit in mir, durch meine Persönlichkeitsarbeit, die mich 24 Stunden am Tag begleitet.

In diesem Jahr erlebe ich mich viel bewusster, freudiger mit mehr Lebensqualität als noch im letzten Jahr.

Nochmals bestätige ich hiermit, dass nicht nur mein Entschluss richtig war mit meiner Therapie weiterzumachen, dass ich in mich noch einmal richtigerweise investiert habe, um mit Anstrengungen, mit Schmerzen, mit Freude geistig älter zu werden. Sondern ich bestätige auch, dass Peters Vorgehensweise vor 7 Jahren, bis zum heutigen Tag, mir keine falsche Hoffnung gemacht zu haben, richtig war.

Kein Mensch weiß, ich schon gar nicht, wie es tatsächlich in meinem Gehirn, in meiner Seele aussieht.

Welche Fähigkeiten, Mittel und Möglichkeiten ich noch haben werde, um mit mir in Zukunft, in eigener Verantwortlichkeit, mein Leben richtiger, freudiger zu gestalten, als ich es bisher getan habe.

Meine Ahnungen sind in diesem Jahr schon fast zur Gewissheit geworden, dass in mir noch mehr ist, was gelebt werden will.

Da ich jetzt - heute - mit mir zufrieden bin, damit ist die kurze Zusammenfassung meiner bisherigen Therapie beendet.

Da ich nicht weiß was mir gleich, was mir die Zukunft bringen wird, freue ich mich jetzt, hier und heute schon so weit gekommen zu sein. Deshalb ist in mir auch die berechnete Hoffnung, dass mein Leben umsichtig, freudig, in eigener Verantwortlichkeit noch viele Jahre so weitergehen kann.

Ich finde es heute schon bestätigt, dass ich gleich am Anfang meiner Therapie auf die Innenseite meines erhaltenen Ordners geschrieben habe:

**"Ich schreibe mein Lebensbuch neu!"**

Was ich 2007 noch ergänzte:

**"Ich schreibe mein Lebensbuch neu  
und zwar ganz bewusst!**

**In eigener Verantwortlichkeit, wie ich heute weiß".**

Erkannt habe ich auch, dass mit Aufrichtigkeit meines Erwachsenen-Ichs im Tagesbewusstsein meiner Seele gegenüber meinem Unterbewusstsein schreibt das Unterbewusstsein mein Lebensbuch um, wenn ich im Erwachsenenalter vom diktatorischen Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich gewechselt habe, das Erwachsenen-Ich über 12 Jahre gebracht habe, das Erwachsenen-Ich älter, reifer und tatsächlich verstehend aufrichtiger wird, was mit der Bewusstseinskrankheit im Gepäck nur tatsächlich nach dem 16. Lebensjahr geistigen Alters geschehen kann. Die Gefahr kenne ich selbst.

Ich habe es erlebt im Alter unter 16 Jahren zu leben, in vielen Scheinwelten zu leben, denn ich dachte, ich sei ehrlich, und das reicht mir.

Ich dachte auch, dass ich zufrieden bin, und das reicht mir.

Heute weiß ich durch viele genauere Informationen, durch viele Worte, die ich verstehen kann, weil ich sie logischerweise auf mich beziehe, sie selbst erlebt habe, dass ich weiterhin geistig älter werde durch aufrichtige Denk- und Handlungsweisen und zwar ganz bewusst.

In eigener Verantwortlichkeit hat bisher in diesem Jahr mein liebes Unterbewusstsein durch einige Korrekturen, Einsichten mit Erlebnissen, die für mich richtiger sind, mein Lebensbuch geändert, so dass mir mein Unterbewusstsein heute schon freudiger hilft und ich nicht mehr sofort in so vielen Scheinwelten "in Bezug auf" leben muss.

Meine bis heute erfolgten Fortschritte als Erfolge, zu meiner Zufriedenheit, geben meinen Anstrengungen, meiner Ahnung Recht, dass noch mehr Freudiges gelebt werden will, als ich bisher konnte.

Mit dieser Einstellung kann ich gut mit mir alleine leben, ich als mein jetziger Freund, wenn es so bleibt und ich die richtige Anerkennung mir gegenüber wiederholen kann, dann bin ich auch in der Lage richtig anerkennend, richtig liebenswürdig, richtig harmonisch mit anderen umzugehen. Trage ich genügend Freundschaft und Liebe mir gegenüber in mir, kann ich auch an das Abgeben denken.

Vorher habe ich auch schon an das Abgeben gedacht und dann gehandelt, aber leider mehr als Vorteilsdenken in einer Zweckgemeinschaft, einer Gemeinschaft zum Mittel als Zweck, die ich jetzt als mein Freund hinzunehmen und wo ich Liebe abgeben kann. Mein Ziel ist es alle Punkte der Glaubwürdigkeit und Moral aus meiner Sicht zu erfüllen, so dass ich meine Ordentlichkeit gewissenhaft praktiziere, meine Sauberkeit erreiche, die mich zufrieden macht.

Meine Pünktlichkeit, die mir sympathisch ist, die ich anderen gleichmäßig anbiete, so dass sie mich als pünktlich empfinden.

Dass ich meine Zuverlässigkeit wirklich beweisen darf.

Meine Ehrlichkeit, die mich und andere überzeugt.

Meine Harmonie, die mit meiner Aussage und Körperhaltung übereinstimmt.

So habe ich mein harmonisches Empfinden in mir, das mich sicher und selbstbewusst macht, mich zu meiner Ruhe und Gelassenheit bringt.

Zu meiner Glaubwürdigkeit gehört auch meine Moral, denn wenn ich moralisch bin, bin ich auch glaubwürdig.

Glaubwürdig für mich und andere Menschen.

Somit bin ich ehrlich zu anderen und aufrichtig zu mir.

Damit erfülle ich die acht körperlichen und fünf seelischen Grundbedürfnisse nach meinem persönlichen Maß richtig, was wiederum bedeutet: ich betreibe die richtige seelische Hygiene, bin mein Freund, gehe menschlich mit mir um.

Und wenn ich genügend Liebe = Freundschaft in mir habe und überhabe, erst dann kann ich Freundschaft = Liebe abgeben, weil mein Freudenkonto im Plus ist.

Somit komme ich an den Punkt, dass ich diesen inneren unzerstörbaren Kern in meiner Seele habe, denn mein Unterbewusstsein wurde neu richtiger geschult vom Erwachsenen-Ich.

Ich - das Erwachsenen-Ich - habe mir neue lebensbejahende Spontan- und Reflexhandlungen angeeignet, weil ich mir vertraue, und kann mit meinen anderen vier Persönlichkeiten (Kindheits-Ich, Eltern-Ich, Unterbewusstsein und Körper) in Frieden leben. Die Gerechtigkeitssinne des Kindheits-Ich, Eltern-Ichs und Erwachsenen-Ichs in mir respektieren und vertragen sich gütig.

Heute spüre ich körperliche Veränderungen in Form meines Sexualtriebes, der gelebt werden will mit der richtigen Partnerin. Es ist in mir die Veränderung, durch das Auflösen von Angstmauern, die Nerven blockierten.

**Der Weg ist frei, nicht wieder frei, sondern zum ersten Mal frei, so dass ich das sexuelle Bedürfnis über die Nerven erlebe, das kannte ich sonst nur über die Hormone.**

Es ist spannend, denn ich weiß, dass mir noch einige solcher positiven Geschenke, bevorstehen.

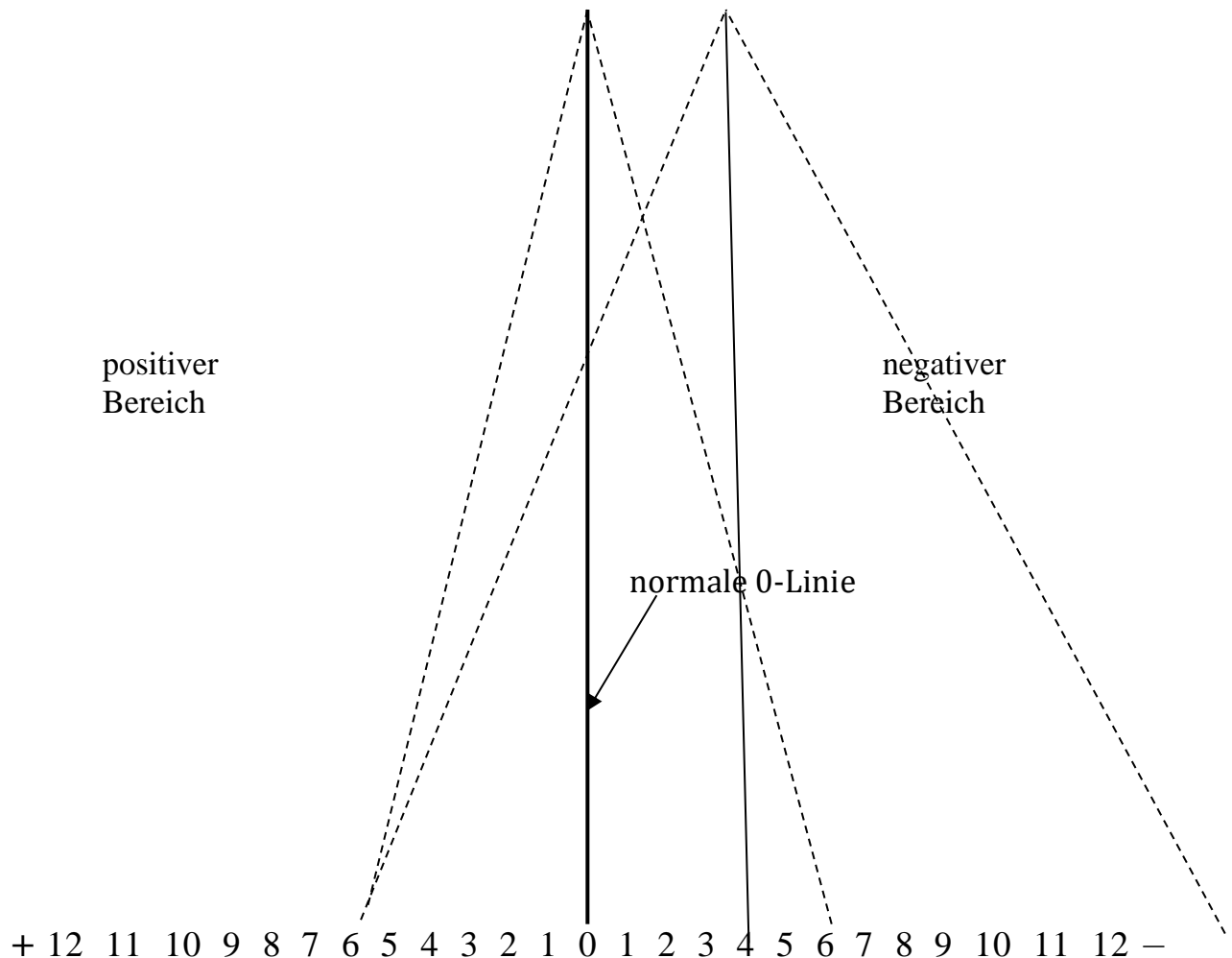
Meine "Goldwaage" kann weiter durch das bewusste, aufrichtige Nachjustieren richtig nachgeeicht werden (das Lebensbuch wird umgeschrieben).

Es wird weiter vom Unterbewusstsein im Körper umgebaut, entgiftet usw., soweit es möglich ist, damit mein Körper lebensfähig bleibt.

Was ich durch meine Therapie erlebe, zu was eine gesunde Seele fähig ist, wie sie einen baufälligen, hinfälligen, alten, zigfach über Jahrzehnte vergewaltigten Körper noch einigermaßen mit großen Einschränkungen leben lässt, weil die Pflicht - das Beste aus diesem Leben zu machen - noch nicht ganz erfüllt ist.

## Das Gefühlspendel.

Die Gefühlskurve kann ich auch mit einem Pendel vergleichen.



### Das Gefühlspendel oder die Stimmungskurve - Kurzfassung

Ein Pendel kann ich auch mit einer Stimmungskurve vergleichen.

Die Stimmungskurve habe ich mir als Suchtkranker total verschoben.

Sie ist bei mir weit unter die Null-Linie gerutscht.

Das heißt, ich befand und befinde mich noch im negativen Denken.

Am Anfang meiner Suchtkrankenkariere konnte ich mich mit meinen Suchtmitteln in eine positive Stimmung versetzen. Später schaffte ich es nicht mehr, trotz größerer Mengen oder höherer Dosierung, Freude zu empfinden.

Die Genesungszeit geht einher mit Einsetzen der zufriedenen Nüchternheit in einem suchtmittelfreien Leben.

**Peter sagte:** Die Null-Linie normalisiert sich, bei einem ständigen Lernprogramm, normalerweise innerhalb von drei bis fünf Jahren.

Ein Pendel oder die "waagerechte Acht", einmal in Gang gesetzt, schlägt nach beiden Seiten immer gleich aus.

Dieses Pendel, oder wie ich sage unsere Gefühlskurve, ist beim Wachwerden der Seele und beim Erleben und Bewerten der Seele in Gang gesetzt worden.

Das bedeutet, wenn wir uns groß freuen, müssen wir auch groß wieder in den negativen Bereich hinein.

In der Gefühlskurve wird das nochmals grafisch beschrieben.

Um es aber ganz deutlich zu beschreiben, müssten Wissenschaftler her, und dann versteht es kein Ungeschulter mehr, also lassen wir es dabei.

Selbstverständlich muss es noch ausführlicher beschrieben werden, so soll es zum Umdenken ein Anfang sein.

Wenn uns diese Tatsachen bewusst sind, haben wir die Möglichkeit zu lernen die Basis unserer Stimmungskurve auf der normalen 0-Linie zu halten oder sie wieder dahin anzuheben.

Dazu braucht es nur:

das Suchtmittel wegzulassen.

Das Freudenkonto aufzufüllen.

Die Goldwaage, das Bewertungssystem muss neu geeicht werden.

Oder alle Persönlichkeiten, aus denen der Mensch in seiner Gesamtheit besteht, haben gelernt, miteinander in Harmonie zu leben (das wird im Dokument noch beschrieben).

**Wenn ich weiß: "wer" ich bin, "wie" ich bin, "was" ich bin, meine Bedürfnisse, Mittel und Möglichkeiten kenne, kann ich mich auch richtig selbst verwirklichen.**

Die Stimmungskurve ist schon von einigen Wissenschaftlern in den verschiedensten Grafiken dargestellt und anders als bei mir beschrieben worden. Deshalb gehe ich auch hier nicht näher darauf ein, sondern nutze nur deren erarbeitete Möglichkeiten anders.

Genauso ist über die Transaktionsanalyse wissenschaftlich die Funktionsweise unserer drei Ich-Formen - Kindheits-Ich, Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich - im Tagesbewusstsein beschrieben.

Auch da habe ich etwas andere Ansätze.



**Leider muss ich sagen ist der Ansatzpunkt der Wissenschaftler dazu falsch, also kann auch das Ergebnis oder das Arbeiten damit nur ein falsches Ergebnis bringen, weil die Grundlagen der Seele, "was" sie "ist", "wie" sie arbeitet, "wie" sie funktioniert, dabei nicht berücksichtigt werden.**

Peter hat sich diese Informationen trotzdem ein wenig zunutze gemacht und weiter ausgearbeitet, denn er hat andere Grundüberlegungen zur Seele, die mir logischer erscheinen.

Nach diesen Überlegungen die Transaktionsanalyse angewandt, hilft mir Sicherheit, weil die Grundlagen stimmen.

Es bedarf größter Anstrengungen in Richtung positiven Denkens und Änderung der Lebenssituation, um die Stimmungskurve wieder anzuheben.

Die großen Anstrengungen heißen:

Ich muss eine Therapie machen, die einer Nacherziehung gleichkommt.

Die Gefühlskurve hebe ich dadurch an, dass ich Freude zurückerhalte, und gleichzeitig bedeutet es, dass ich mein Freudenkonto auffülle.

Mit diesen Grundlageninformationen kann ich mich authentischer leben, meine Lebensqualität verbessern und durch ein richtiges Verstehen, durch meine Seele, zu meiner Seele mit ihren Funktionsweisen, die für alle Seelen Gültigkeit hat, um durch mich selbst, mit mir selbst zufrieden zu werden.

Lässt das Bewusstsein zum Körper Gefühle durch, bezeichne ich es als gefühlsmäßige Ausdrucksform der Seele über das Gehirn und den Körper.

Der wird dann das körperlich so nachempfinden können, wie es die Seele meint.

Denn das Bewusstsein hat im Gehirn seinen Hauptsitz.

Dort müssen die Impulse erst einmal an den übrigen Körper abgegeben werden.

Dazu haben wir körperliche Nervenleiter.

Ohne sie könnten keine Gefühle weitergeleitet werden.

Dass wir manchmal körperlich nicht richtig empfinden oder gar nichts empfinden, liegt an der Möglichkeit, dass wir uns verschiedene Empfindungen körperlicher Art abtrainieren können oder es sind Emotionen.

Dass wir Angst-Mauern zum Körper bauen können, ist bekannt, so dass wir die verschiedenen Gefühle erst gar nicht körperlich verspüren.

Also haben wir uns zuerst bewusst Mauern zwischen Bewusstsein und Körper gebaut, und nach einer gewissen Übungszeit geschieht dies unbewusst.

Ich gehe davon aus, dass derjenige, der Angst empfindet, auch die Möglichkeit hat, sich wieder Freude anzugewöhnen, anzutrainieren. Der Mensch braucht nur noch durch neue Erkenntnisse seine innerlich aufgebauten Angst-Mauern abzubauen.

Bei demjenigen aber, der sich die Angst abtrainiert hat, ist eine Freude erstmal nicht mehr möglich.

Er kann nur dann wieder Freude empfinden, wenn er vorher die Angst wieder zulässt.

Die Angst als Gefühl ist in der Seele immer vorhanden.

Also kann die Angst auch wieder zugelassen werden.

Bestimmer darüber sind die drei wieder gesunden Ich-Formen im Tagesbewusstsein.

Sind aber zwei Ich-Formen erkrankt, muss diese Krankheit erst einmal zum Stillstand gebracht werden.

Das Erwachsenen-Ich muss die Regie über alle Beteiligten diktatorisch übernehmen.

Genau wie bei einem Genesungsprozess einer Suchtkrankheit.

Somit ist derjenige, der sich die Angst abtrainiert hat, als Suchtkranker anzusehen.

"Er ist suchtkrank."

Deshalb braucht er auch eine Suchtkrankentherapie.

**Auszug:** Emotionen sind unklare Gefühle, weil die Gefühle eindeutig erscheinen, aber die Gedanken nicht eindeutig den Informationen zugeordnet werden können, also eher unbewusst sind und somit unklare Empfindungen bedeuten.

Kommen diese Gefühle vom Tagesbewusstsein und von welcher Persönlichkeit im Tagesbewusstsein (Kindheits-Ich, Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich) oder vom Unterbewusstsein?

Kommen diese Informationen, die Gefühle notwendig machen, von außen als Reize oder von innen, aus dem Körper als Reize?

**Ist alles unklar sind es Emotionen.**

Wenn es Gedanken sind, die klar erscheinen, wenn die Gefühle dafür klar sind, heißt es eindeutig; Gefühle und Gedanken sind klar, somit heißt es nicht mehr Emotionen, sondern klare, eindeutige Überlegungen oder Gedanken, an die sich das dementsprechend passende Gefühl angehängt hat.

## **Emotionen sind immer unklare Empfindungen.**

Mir fällt noch ein, dass ich erheblich Schwierigkeiten mit dem Annehmen hatte.

Mich selbst so anzunehmen, wie ich bin, mich selbst so anzunehmen, wie ich sein wollte, andere so anzunehmen, wie sie sind oder sich geben. Deshalb stellte ich Fragen dazu und erhielt darauf auch Antworten von Peter, die ich annehmen konnte.

Ich nehme etwas an,

könnte eine Vermutung sein,

könnte eine Annahme sein,

könnte etwas vermutlich Vorhandenes sein.

Es könnte aber auch etwas Existierendes, etwas Vorhandenes sein.

Es könnte aber auch etwas sein, dass ich an mich, in mich eindringen lasse.

So kann ich sagen, es ist da, es ist vorhanden, ich akzeptiere es.

Wenn ich mir die Bedeutung des Akzeptierens klar mache, kann ich auch besser etwas an mich heranlassen. So akzeptiere ich etwas, was nichts weiter heißt, als die Existenz des Vorhandenen anzuerkennen. Es ist da.

Später, nach reiflicher Überlegung, kann ich zusätzlich bewerten, also muss ich nochmals akzeptieren, ob es für mich gut, richtig, gesund und zur richtigen Zeit ist.

Oder ob es schlecht und schädigend oder zur falschen Zeit ist.

Ist es schlecht für mich, lehne ich es dankend ab.

Ist es gut für mich, darf ich es an mich, in mich hineinlesen.

Um etwas als gut für mich zu empfinden, muss ich es somit zweimal akzeptieren.

**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 dies 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 schlechten 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 muss bei sich aufräumen, die verschiedene 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, das 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, 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.**

Beziehungskunde heißt auch:

richtig, kundig, wissend - die Selbstverwirklichung machen zu können.

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** 1996/2007/24

Hinter allem im Leben steht ein Auftrag!

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.

Im Erwachsenenalter lebe ich mehr mit Erlaubern.

Das, was ich mir erlauben kann, was mir nicht groß schadet, werde ich mir erlauben, wenn ich denke, dass der Zeitpunkt richtig ist, mein umsichtiges Denken richtig ist, ich innerlich zufrieden bin.

Mein Wertesystem - wir Menschen können keine Information unbewertet lassen - kann jetzt weitergeeicht werden, damit mein ausgewogenes Leben selbst meinen kritischen Bewertungen standhält. So ein Wertesystem hat jede Seele, jedes Bewusstsein, denn das Bewusstsein ist der Bestimmer über den Menschen.

Da der Körper Mensch, das Materielle nichts von alleine macht, bestimmt bei mir und auch bei allen anderen Menschen das Bewusstsein, der jeweils einmaligen Seele, über das Leben des Menschen, mit dem ihm zur Verfügung stehenden Werten - dem System der Wertung, der Bewertung (exakt) oder der Wertschätzung (ungenau), entweder bewusst oder unbewusst.

Da ich im Erwachsenen-Alter gewechselt habe vom Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich, habe ich jetzt endlich die Möglichkeit gütiger und liebenswürdiger mit mir umzugehen.

Ich habe nicht nur das Recht, sondern die Pflicht meine Informationen, plus Wertung zu ändern, wenn die neuen Informationen plus Wertung richtiger, vernünftiger, gesünder, gerechter und zur rechten Zeit passender sind.

Ja zu meinen Suchtkrankheiten sagen, heißt auch, meine Gedanken werden klarer.

Ja zu meinen Suchtkrankheiten sagen, heißt auch, dass ich mich ab sofort nicht mit dieser Sucht verstecken brauche.

Sondern im Gegenteil, es überall sichtbar machen muss, wenn es angebracht ist.

**Ich sage ja zu meinen Gedanken,**

**ja zu meinem Gehirn,**

**ja zu meiner Vergangenheit, ja zu meiner Zukunft.**

**Ja, ich akzeptiere das.**

**Wenn ich es akzeptiere, muss ich es noch lange nicht für gut befinden.**

Wenn ich nach richtigen Taten - Gedanken oder nach außen hin so über meinen Körper gehandelt habe, dann habe ich mich damit lieb.

Wenn ich genügend Liebe = Freundschaft in mir habe und überhabe, erst dann kann ich Freundschaft = Liebe abgeben, weil mein Freudenkonto im Plus ist.

### **Erziehungsfehler und meine Erkenntnisse dazu:**

In der Erziehung ist es verpönt und wird uns manchmal untersagt, uns selbst zu loben. Dabei bietet es viele Vorteile sich selbst zu loben.

Habe ich mich lieb, fülle ich mein Freudenkonto auf.

Nehme ich mich ernst, fülle ich mein Freudenkonto auf.

Gehe ich richtig mit mir um, fülle ich mein Freudenkonto auf.

Lebe ich mit mir in Harmonie, fülle ich mein Freudenkonto auf.

Fühle ich mich in mir geborgen, fülle ich mein Freudenkonto auf.

Halte ich Informationen der Freude zurück, fülle ich mein Freudenkonto auf.

So verwirkliche ich mich richtig, und habe die besten Aussichten zufrieden zu werden, und korrigiere einen weiteren Erziehungsfehler.

Das als weiteres Beispiel ergänzt, heißt Persönlichkeitsarbeit.

So bereite ich mir viele richtige Freuden.

So schaffe ich mir jetzt für meine Zukunft eine richtige Vergangenheit, und außerdem korrigiere ich damit wieder einen Teil meiner Erziehung, weil ich durch das Beschreiben aus meiner Therapie neue, richtige Erkenntnisse gewinne.

### **Die Kunst, etwas genießen zu können, liegt im Sich-richtig-begnügen-können.**

Somit werde ich zufrieden, weil ich auch freudige Informationen zurückhalte und damit mein Freudenkonto auffülle.

Ich kann ein kleines, leeres Freudenkonto haben.

Ich kann ein großes, leeres Freudenkonto haben.

Ob ich ein großes, leeres Freudenkonto habe, ist mir egal.

Ich werde üben, damit mein Freudenkonto größer wird und ich Freude sammeln kann, damit ich zu gegebener Zeit Freude als Kraft auch anderen geben kann.

Und wenn Freude kommt, sie nicht mehr so einen großen Druck in mir macht, dass ich negative Ersatzhandlungen begehen muss. So lerne ich, mich besser auszuhalten, mich wohl zu fühlen, in mir zu Hause sein und mich zu begnügen.



Mit diesem Verhalten schaffe ich mir ehrliche Freude.

Wenn ich das Vorhergehende richtig verstehe, habe ich weniger Verständigungsschwierigkeiten mit mir, halte mich besser aus und kann anderen erklären, was ich da gerade mache und warum ich es mache.

Die Hilflosigkeit ist weg.

Mit meinen Erklärungen können mich andere verstehen oder auch nicht - es ist ihr Problem. Wenn sie mich nicht verstehen, können sie ja so lange nachfragen, bis sie mich verstehen.

Liegt es an mir, werden sie fragen.

Liegt ihnen wenig an mir, begnügen sie sich mit meinen einfachen Antworten. Wollen sie für sich selbst lernen, fragen sie viel.

Ich konnte Erklärungen abgeben, war somit nicht mehr hilflos, und wenn ich nicht hilflos bin, bin ich auch glaubwürdig.

Dass ein wenig Unsicherheit in mir bleibt macht mich menschlich.

Sollten immer noch Zweifel in mir sein, auch da weiß ich mir zusätzlich zu helfen.

Ich prüfe nochmals nach einigen erlernten und schon beschriebenen Gesetzmäßigkeiten.

Damit sind auch meine Unsicherheiten weg.

**Auszug:** Ich bin mit meinem Tagesbewusstsein, über dass mir mein Leben bewusst wird, mein größter Feind.

Der Mensch hat für die bewusste Wahrnehmung mit seinem Tagesbewusstsein die Phantasie zur Verfügung, die nicht zu kontrollieren ist und das was wir dann für die Wahrheit halten, für die sind wir auch verantwortlich.

Hat sich der Mensch durch Informationen und durch seine Phantasie dann eine Meinung gebildet und wird diese Meinung für richtig gehalten, ist es schwierig von außen das Tagesbewusstsein von einer anderen Wahrheit zu überzeugen.

Selbst bei scheinbarer Einsicht einer anderen Wahrheit, wird diese mit Konzentration und nicht richtiger Anwendung der Phantasie noch lange nicht richtig gelebt.

Der Mensch baut sich nicht nur seine Welt, seine Wahrheit, seine Scheinwelt, sondern seine Realität in der er lebt.

Solange diese Scheinwelt nicht gestört wird ist der Mensch zufrieden oder unzufrieden, weil jede Information gewertet werden muss.

Deshalb war auch nicht alles an meiner Vergangenheit schlecht, denn ich habe mir vieles eingeredet, dass es für mich das Richtige ist, dass es für mich die Wahrheit ist und so lebe ich ohne Konzentration diese Welt heute noch.

Erst in meiner Therapie, die in diesem Jahr - 2008 - intensiver geworden ist, punktuell genauer mit Beweisen untermauert, kann ich mich richtiger, selbst wahrheitsgemäß oder unwahrheitsgemäß, konzentriert oder unkonzentriert, mit Phantasie, mit der Zeiteinteilung nach meiner und anderer Rechtslage, besser sichtbar machen.

Das was ich zusehen bekomme war bisher, ohne es auf den Prüfstand stellen, für mich richtig. Neuen logischen Prüfkriterien unterzogen muss ich es teils in Frage stellen oder ändern, um eine Stimmungslage freudiger Natur zureichen.

Um meine tatsächliche Zufriedenheit, innerlich in meinem Bewusstsein, mit dem Körper als Spiegelbild der Seele zu erreichen, habe ich einmal angefangen, mich mir zu stellen und über die Fakten, Tatsachen als Wahrheiten, die ich teils begrüße, aber zum größten Teil als mein altes Leben ablehne. Deshalb lerne ich mit meinem Erwachsenen-Ich im Erwachsenen-Alter, über viele Etappenziele innerlich und äußerlich zufrieden zu sein, mich irgendwann gut aushalten zu können.

Dann brauche ich mir keine neuen Scheinwelten bauen, um mir oder anderen eine scheinbare Zufriedenheit vorzuspielen, an die ich nachher selbst glaube, dass es meine Realität ist.

Wie ich gelernt habe ist so vieles, fast alles, in meinem Leben zu verbessern, denn nur was für mich besser, richtiger und gerechter ist, damit kann ich richtiger leben.

Ich kann dann von mir tatsächlich als Mensch, von mir sprechen, weil ich in der gelernt habe Fakten als Tatsachen zuerkennen, die mir vorher unbekannt waren, wo ich nur angenommen hatte, dass ich ein liebenswerter Mensch sei.

Wie sich die Güte in mir wirklich anfühlt, das werde ich später richtiger erfahren.

Das sind dann aber die gesichertsten und richtigsten Informationen, die ich für mich bekommen kann. Daraus ergibt sich meine innere Festigkeit, meine innere Stabilität als meine Freiheiten, so dass ich etwas machen kann, aber nicht unbedingt übertreiben muss. Denn mit Sicherheit werde ich mich mit weniger begnügen und mich daran erfreuen können, um mit Selbstverständlichkeit irgendwann, mit mir und dem Leben zufrieden sein, ohne dass ich mich groß anstrengen muss.

### **Was ist eine Scheinwelt?**

Die Scheinwelt besteht aus einer nicht realen Welt.

Sie ist eine Welt zum Schein, eine Traumwelt.

### **Was bedeutet für mich die Scheinwelt?**

Sie scheint richtig und real zu sein, aber sie ist aber nicht natürlich, sondern wider die Natur. Sie ist ein Wachtraum, eine Illusion.

Eine Scheinwelt kommt in der Natur nicht vor.

Der Mensch macht sie sich selbst, weil er sich nicht mit der Natürlichkeit begnügen kann.

Eine Scheinwelt ist eine nicht natürliche Welt!

Eine Scheinwelt ist eine unehrliche Welt.

Eine Scheinwelt ist aber auch die Welt der Kreativität.

Somit ist die Scheinwelt auch förderungswürdig.

### **Woraus besteht eine Scheinwelt?**

Aus Unehrllichkeit, Lug, Betrug und Phantasie.

Träumereien des Tagesbewusstseins oder des Unterbewusstseins.

### **Woran kann ich eine Scheinwelt erkennen?**

- 1.) Es ist eine Welt zum Schein, die aber real erscheint.
- 2.) Es ist ein Hintertürchen.
- 3.) Es ist eine Ersatzhandlung.
- 4.) Es ist auch Hörigkeitsverhalten durch eine Sache oder andere zu leben.
- 5.) Es ist auch eine kurzfristige Krankheit, weil ich unzufrieden geworden bin, durch Übertreibungen und Vernachlässigungen.
- 6.) Das Kindheits-Ich im Tagebewusstsein durfte zum falschen Zeitpunkt spielen.
- 7.) Das Bedürfnis zu diesem Zeitpunkt ist verkehrt.
- 8.) In Bezug auf sind es Ersatzhandlungen, Vernachlässigungen, Schmerzensbereiter.
- 9.) Es ist ein unehrlicher Umgang mit mir selbst.

### **Ich nehme mich wichtig, aber nicht ernst.**

10.) Es ist auch eine falsche Ordnung.

11.) Es ist auch ein falsches Bewerten, somit geht die Goldwaage falsch.

### **Rückfallgefahr!**

Alle Menschen haben das Recht auf richtiges Grundwissen zu ihrem einmaligen Körper, zu ihrer einmaligen Seele, damit sie in eigener Verantwortlichkeit später das Beste aus ihrem einmaligen Leben, in jedem Lebensalter, machen können.

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

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

**Erfahre, richtiger und gerechter als bisher:**

**"Wer" - "wie" - "was"** die Seele mit dem Körper wirklich "ist"!

Erfahre die Funktionsweise der Seele mit dem menschlichen Körper!

Die einmalige perfekte Leben spendende Seele "ist" eine Energieform, "ist" ein in sich geschlossenes System, schließt den Körper bei Beseelung mit ein, bestimmt über das Leben dieses Menschen, denn der materielle Körper selbst kann es nicht.

Erfahre was etwas tatsächlich "ist".

Was etwas tatsächlich "ist", "ist" gleichzeitig die Bedeutung dessen.

Erfahre, "wie" etwas tatsächlich "ist", die richtige Funktionsweise der Seele in Verbindung mit dem Menschen.

Erfahre dadurch erst die richtige Bedeutung des Menschen in seiner Gesamtheit, dann erfährst Du auch die Bedeutung des Menschen in seiner wirklichen Existenz, mit seinen Mitteln und Möglichkeiten.

Was der Mensch wirklich "ist", "wie" der Mensch wirklich funktioniert mit seiner Seele, in dieser materiellen Welt.

Jeder Mensch, jedes neue Menschenleben, hat das Recht, über sich die Wahrheit zu erfahren.

Jedes Wort muss die richtige Bedeutung in seinem neuen Leben mit dem Erwachsenen-Ich endlich erhalten.

Jedes Wort, jede Tat, muss von jedem Menschen auf Richtigkeit, auf Gerechtigkeit, auf die Bedeutung, was etwas wirklich "ist", ob es vernünftig und gesund "ist" überprüft werden können.

Jedes Wort muss auf die Funktionsweise - wie etwas funktioniert -, auf die Bewertungen und wer bewerten kann überprüft werden können.

Jede Seele "ist" der Benutzer eines menschlichen Körpers.

Jede Seele bestimmt über das Leben eines jeden Menschen.

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

**Makroskopisch betrachtet besteht die Seele aus fünf Teilen:**

**Tagesbewusstsein, Unterbewusstsein,  
Wille, Gefühl = Angst + Freude, Aura.**

Die Seele bringt als Anlage, als Fähigkeit im Unterbewusstsein, mit:  
das ewige Leben und lässt einen Wirtskörper Mensch leben!

Die Seele funktioniert nach für jeden Menschen nachvollziehbaren, beweisbaren Naturgesetzmäßigkeiten, Richtlinien und Anleitungen.

Die Seele kann nur über den Mikrokosmosbereich erfasst werden.

Um die Seele sichtbar im Gespräch zu machen, müssen die Seelenenergien weit überzeichnet werden.

**Was "ist" die Seele?**

Die Seele "ist" ein perfekter energetischer Mikrokosmos.

Künstlich - natürlich - vom Schöpfer erschaffen, so wie alles, was der Schöpfer nach seinen Vorstellungen erschaffen hat.

Die Seele "ist" vom Schöpfer in einer jeweiligen einmaligen Form zusammengestellt worden.

"Ist" die Seele in ihrer Weiterentwicklung, in ihrer Evolution so weit erfahren, darf die Seele einen Menschen beseelen.

Ein mehrfaches Beseelen von einmaligen Menschen findet statt.

Für jeden Menschen hat die Seele ein eigenes Lebensbuch, das bewusst gelebt werden will.

Mit einem neuen Menschenleben sammelt jedes Bewusstsein weitere neue Erfahrungen.

Jede Seele strebt die Zufriedenheit in der einmaligen Verbindung an.

Dazu hat jedes Bewusstsein den Auftrag erhalten, das Beste mit jeder Verbindung zu machen. Kein Bewusstsein macht etwas ohne Auftrag.

Die Seele - das Bewusstsein spendet einem Lebewesen Leben.

Die Seele - das Bewusstsein nimmt bei der Entseelung das Leben mit.

*(In meiner Seele will sich mein Bewusstsein in dieser materiellen Welt über meinen materiellen Körper verwirklichen, um mit der körperlichen materiellen Art Mensch Erfahrungen in dieser kurzen Menschenzeit mit den Menschen zu machen.*

*Nur durch vielfaches Beseelen von vielen unterschiedlichen Menschen bekommt das Bewusstsein einer Seele die unterschiedlichsten Lebenseindrücke und Erfahrungen aus dem Leben mit einem materiellen Körper.*

*Da Energien unvergänglich sind, Seelenenergien in ihrer Einmaligkeit zusammengesetzt unzerstörbar sind, weil die Seele, das Bewusstsein sich mit seiner Aura und ihren unendlich vielen Energieformen schützen kann.)*

Die Seele - das Bewusstsein "ist" bei einem Menschenleben bestimmend.

Die Seele hat für den Menschen eine größere Bedeutung, als er bisher dachte.

Ohne Seele "ist" Leben einer lebendigen Art der Artenvielfalt nicht vorstellbar.

Die Seele als Lebewesen, als die fünf Persönlichkeiten, mit dem menschlichen materiellen Körper, der materiellen Art, der Artenvielfalt.

**Ich, der beseelte lebende Mensch, bin in meiner zweimaligen Einmaligkeit einmalig und bin fünf Persönlichkeiten mit meinem menschlichen Körper.**

Ich, der lebende Mensch, bin ein Lebewesen.

Ein Wesen das lebt mit Wesensarten, die Fähigkeiten genannt werden.

So bin ich fähig, als Art der Artenvielfalt Mensch, in meiner Einmaligkeit Wesenszüge zu haben, die mich tatsächlich einmalig machen. Diese Wesenszüge, diese Fähigkeiten, die ich nur als Lebewesen für mich selbst, als meine Wahrheit richtig erleben kann. Das erlebe ich als meine Lebensqualität, die ich mir erarbeitet habe.

**Was für Merkmale muss für mich eine Persönlichkeit haben, um von mir als Persönlichkeit anerkannt zu werden?**

A: Eine Persönlichkeit muss denken können oder kritikfähig sein oder beides können.

1.) Ich bin mein Unterbewusstsein (ca.80%) als Persönlichkeit, kann denken und kritisieren.

2.) Ich bin mein Kindheits-Ich als Persönlichkeit, kann denken und kritisieren.

3.) Ich bin mein Eltern-Ich als Persönlichkeit, kann denken und kritisieren.

4.) Ich bin mein Erwachsenen-Ich als Persönlichkeit, kann denken und kritisieren.  
Das Tagesbewusstsein wird wissenschaftlich durch die TA - Transaktionsanalyse bestätigt, dass unsere Seele drei Persönlichkeiten, also drei Ich-Formen hat.

1.) bis 4.) "ist" das Bewusstsein oder Gesamtbewusstsein.

5.) Ich bin mein beseelter, lebender Körper als Persönlichkeit und kann kritisieren.  
Ich, der beseelte, lebende Mensch, bin einmalig als Mensch, der materiellen Art der Artenvielfalt, der biologischen Natur.

**Einmalig "ist" meine Seele, meine Seele besteht aus:**

- 1.) dem Tagesbewusstsein mit seinen drei Ich-Formen als Persönlichkeiten.
- 2.) Dem Unterbewusstsein als eine Persönlichkeit.
- 3.) Dem Willen, dem Willenspotential = der Kraft - dem Kraftstoff für das Bewusstsein, um zu denken in einer gewissen Größenordnung als Potential.
- 4.) Dem Gefühl, aufgeteilt in Angst und Freude, damit sich das Bewusstsein eine gefühlsmäßige Ausdrucksform geben kann, weil jede Information gewertet werden muss.

*(Das Gefühl besteht nur aus zwei Unterteilungen, aus der Angst und der Freude.*

*Alles was keine Freude "ist", "ist" wie erwähnt Angst.)*

5.) Der Aura, damit alle Seelenenergien zusammengehalten werden, die einmalige Zusammensetzung der einmaligen Seele nicht verloren geht.

Die Aura "ist" Schutzmantel der Seele.

Die Aura holt für das Unterbewusstsein Informationen aus der Umgebung heran.

Die Aura gibt Informationen des Unterbewusstseins ab, die für das Unterbewusstsein jeweils in Bezug auf das Denken des Bewusstseins zu sehen sind.

Zu 3.) 4.) 5.) Der Wille, das Gefühl und die Aura sind Helfer des Unterbewusstseins.

Zu 1.) Das Tagesbewusstsein, das gebildet wird aus drei Persönlichkeiten, die denken und kritisieren können.

Das Kindheits-Ich "ist" wie erwähnt schon in der embryonalen Phase wach.

Das Eltern-Ich wird in der Regel zwischen dem dritten bis sechsten Lebensjahr wach.

Das Erwachsenen-Ich im Alter von ca. 8 bis 10 Jahren.

Das Erwachsenen-Ich sollte ab dem 18. Lebensjahr dominant sein und die Möglichkeit haben sich durchzusetzen.

Diese Ich-Formen bestimmen im Tagesbewusstsein ganz bewusst, wenn sie wach sind und als Persönlichkeiten bewusst über die Seele, das Denken, das Unterbewusstsein, über die Helfer des Bewusstseins und über den menschlichen Körper.

Das Tagesbewusstsein hat die Phantasie zur Verfügung, um kreativ zu sein, um sich frei entfalten zu können. Das Tagesbewusstsein kann ohne das Unterbewusstsein, ohne Hilfe des Unterbewusstseins nicht alleine denken.

Das Tagesbewusstsein hat ca. 20% Anteile vom Gesamtbewusstsein.

Unser Tagesbewusstsein steht uns zu ca. 30% für kurze Zeit zur Verfügung.

Das Tagesbewusstsein und das Unterbewusstsein sind das denken und kritisieren könnende Bewusstsein.

Das Tagesbewusstsein und das Unterbewusstsein beteiligen das Gehirn an der Intelligenz mit den Fähigkeiten elektrische Impulse als Informationen, als Gedanken, als Vorstellungskräfte in die Gedächtniszellen zu geben und wieder abnehmen und lesen zu können (natürlich kann es auch Störungen geben).

Mein beseelter Körper braucht nicht bei in mir ablaufenden Denkprozessen als Vorstellungskraft am Denken teilnehmen.

Mein Gehirn - mit seinen Gedächtniszellen - nimmt nur dann am Denken teil, wenn mein Tagesbewusstsein oder mein Unterbewusstsein den Körper am Denken beteiligen will.

Das Tagesbewusstsein und das Unterbewusstsein = das Bewusstsein, das mit dem Auftrag einen Menschen beseelt in dieser, mit dieser Verbindung das Beste aus dieser Existenzform zu machen, flüchtet mit der gesamten Seele, wenn das Beste zu machen in dieser Verbindung nicht möglich ist.

Es "ist" noch zu erwähnen, dass jederzeit, kurz nach der Beseelung, während der Schwangerschaft, kurz nach der Geburt, während der Geburt, im Kleinkindalter, in jeder Altersstufe des Menschen, die Seele sich gegen dieses weitere irdische, materielle Leben mit diesem Körper entscheiden kann, wenn die Ungerechtigkeiten von außen oder sogar von innen zu groß werden. Dann flüchtet die Seele.

Der Ausnahmefall "ist" sicherlich ein Unfall mit tödlichem Ausgang.

Zu 2.) Das Unterbewusstsein der Seele als Persönlichkeit, das denken und kritisieren kann.



Das Unterbewusstsein hat den Willen, das Gefühl und die Aura als Helfer zur Verfügung, um seine vielfältigsten Aufgaben zur Zufriedenheit des Bewusstseins zu erfüllen.

Das Unterbewusstsein hilft mit seinen drei Helfern dem Tagesbewusstsein zu denken und zu kritisieren, weil das Tagesbewusstsein die Helfer des Unterbewusstseins nicht benutzen kann.

Das Unterbewusstsein hat ca. 80% Anteile vom Gesamtbewusstsein.

Das Unterbewusstsein kann vielfach parallel zueinander denken als interne oder externe Handlungen.

Das Unterbewusstsein kann sich über den menschlichen materiellen Körper in dieser materiellen Menschenwelt verwirklichen.

Das Unterbewusstsein hilft dem Tagesbewusstsein sich in dieser Menschenwelt mit dem menschlichen Körper ganz bewusst zu verwirklichen.

Das Unterbewusstsein hilft dem Tagesbewusstsein Vorstellungen zu haben und diese zu denken oder mit dem menschlichen Körper zu verwirklichen.

Das Unterbewusstsein hilft aus dem Genangebot weiblich oder männlich einen einmaligen kritikfähigen Menschen zu bauen

Der lebende, beseelte, menschliche materielle Körper, durch den bewussten einmaligen Baumeister Unterbewusstsein gebaut, "ist" die fünfte Persönlichkeit des Menschen.

Das Unterbewusstsein spendet dem menschlichen Körper für eine gewisse Menschenlebenszeit das Leben.

Das Unterbewusstsein betreut für diese Lebenszeit den menschlichen Körper mit der Versorgung, mit der Entsorgung.

Das Unterbewusstsein beteiligt den menschlichen Körper, das Gehirn mit seinen Gedächtniszellen am Denken.

Das Unterbewusstsein beteiligt den vorderen Teil des Großhirns mit seinen Gedächtniszellen an der Intelligenz.

Das Tagesbewusstsein und das Unterbewusstsein haben die Fähigkeit Informationen als elektrische Impulse vom Gehirn abzunehmen oder Informationen in das Gehirn zu geben.

Das Bewusstsein beteiligt flexibel mit Fähigkeiten ein Gehirn mit Gedächtniszellen, die an der Intelligenz teilnehmen.

Das Unterbewusstsein nutzt den menschlichen Körper, um sich mit dem Tagesbewusstsein durch den Körper, über den Körper zu unterhalten, Hinweise zu geben.

Das Unterbewusstsein macht von dieser Verständigungsmöglichkeit als kritikloser Helfer gebrauch, wenn das Tagesbewusstsein die Hinweise vom Unterbewusstsein nicht richtig versteht.

Das Unterbewusstsein muss sich bedeckt halten, weil das Unterbewusstsein nicht in die Phantasie des Tagesbewusstseins eingreifen darf.

Ein Versagen des Unterbewusstseins beeinflusst mit Sicherheit die freie Entfaltung des Tagesbewusstseins mit seinen drei Persönlichkeiten.

Das Versagen des Unterbewusstseins kommt nicht vor, weil das Unterbewusstsein seine Perfektion nicht aufgibt.

Das Unterbewusstsein "ist" seinem Schöpfer treu ergeben.

Horst/Peter Pakert **Die neue Wissenschaft zur Seele** 1995/2007/24

Eine Persönlichkeit "ist" die, die denken kann oder kritikfähig sein kann oder die beides kann.

Bewerten in der Seele kann nur das Bewusstsein.

Bewerten im Körper als Kritikfähigkeit "ist" eine Fähigkeit, eine Möglichkeit des Körpers.

Der Körper wird durch das Bewusstsein der Seele, hauptsächlich durch das Unterbewusstsein zur weiteren Persönlichkeit, so dass der Mensch in seiner zweimaligen Einmaligkeit (einmalig die Seele und einmalig der Körper) aus fünf Persönlichkeiten besteht.

Eine Persönlichkeit kann

- 1.) denken, "ist" handlungsfähig (Fähigkeit des Unterbewusstseins) und "ist"
- 2.) kritikfähig (Fähigkeit des Unterbewusstseins).

Das Unterbewusstsein hat wie erwähnt diese Fähigkeiten.

Das Unterbewusstsein hat einen Gerechtigkeitssinn, einen Lebenswillen als Lebenserhaltungstrieb, so wie es im Lebensbuch steht und viele Fähigkeiten mehr.

Von der gesamten Menschheit bisher nicht erkannt, "ist" das Unterbewusstsein im Gesamtbewusstsein der Chef der Seele, das jedem Lebewesen das Leben spendet und das Leben bestimmt.

Das Unterbewusstsein kann das immer einmalige Lebensbuch des Menschen lesen.

Das Unterbewusstsein kann das Lebensbuch umschreiben.

Das Tagesbewusstsein bewusst und das Unterbewusstsein unbewusst.

Das Unterbewusstsein wird bei der Auflistung nach der Prioritätenliste an zweiter Stelle genannt, weil dem Menschen ein bewusstes Leben freudiger = lieber Art, lieber "ist", als die unendlich vielen unbewussten Abläufe.

Einerseits im Bewusstsein mit der Seele selbst, andererseits im menschlichen Körper, am Körper oder was das Unterbewusstsein noch alles in Erfahrung bringen kann.

Das Unterbewusstsein büßt seine Perfektion, mit Gedankengeschwindigkeit arbeiten zu können, nicht ein.

Das Unterbewusstsein hält sich perfekt an den erhaltenen Auftrag, den die Seele bei einer Beseelung mit einem materiellen Körper erhalten hat.

Deshalb wird dem Menschen das Unterbewusstsein in großen Teilen mysteriös erscheinen müssen.

Der Schöpfer von perfekten Seelen wird den Menschen über sein Tagesbewusstsein nicht in seine Schöpfung Seele einweihen.

Der Mensch darf richtig mit seiner einmaligen Seele, mit seinem einmaligen Körper, ein freies, zufriedenes und freudiges Leben ganz bewusst mit seiner Phantasie, mit anderen Fähigkeiten führen.

Der Mensch, richtig über sich und seine Fähigkeiten aufgeklärt, soll ein aufrichtiges Leben führen.

Der Mensch kann bewusst, richtig informiert, das Beste aus seinem Leben machen, mit dem, was von ihm bewusst erlernt werden soll.

Der Mensch könnte sich mit seinem Tagesbewusstsein nicht frei entwickeln, wenn das Tagesbewusstsein zu viele Informationen über das eigene Unterbewusstsein wüsste.

Das Tagesbewusstsein könnte nicht sein Leben leben.

Das Tagesbewusstsein würde mit dem ganzen Wissen über das Unterbewusstsein sofort überfordert sein.

*(Weil sich der Mensch mit seinem Tagesbewusstsein bewusst frei entwickeln soll, macht sich das perfekte Unterbewusstsein für eine gewisse Menschenlebenszeit zum scheinbaren, kritiklosen Helfer des Tagesbewusstseins.*

*Zum Unterbewusstsein muss der Mensch viel richtigeres Wissen haben, damit der Mensch sich aufrichtig, auf sich verlassen kann.)*

Die Seele kann jeder beseelte Mensch so erleben wie seine Seele "ist", wie der Mensch seine Seele erleben will, in eigener Verantwortlichkeit.

Die Seele, das Bewusstsein, seine Helfer sind Tatsachen, sind Fakten, die unwiderlegbar sind.

Das richtige Selbstvertrauen, das richtige Selbstbewusstsein, die richtige Eigenverantwortlichkeit, ein richtiges Ich-Bewusstsein kann nur mit dem richtigen Wissen zu sich selbst im Tagesbewusstsein, später mit dem Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein, im Erwachsenenalter und zum Chef der Verbindung, dem Unterbewusstsein entstehen.

Das richtige Ich-Bewusstsein "ist" das richtige Wissen zum Unterbewusstsein!

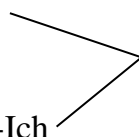
**Die fünf Persönlichkeiten, aus denen ich in meiner Gesamtheit bestehe, sind:**

1.) Mein Unterbewusstsein

2.) Mein Kindheits-Ich

3.) Mein Eltern-Ich

4.) Mein Erwachsenen-Ich



Das Tagesbewusstsein "ist" der Bestimmer in uns Menschen und das wird wie erwähnt wissenschaftlich durch die TA - Transaktionsanalyse bestätigt, dass unsere Seele drei Persönlichkeiten, also drei Ich-Formen hat.

Tagesbewusstsein und Unterbewusstsein = Gesamtbewusstsein

5.) Mein lebender Körper, der von der Seele beseelt und gebaut worden "ist", "ist" als Persönlichkeit nur kritikfähig und kann nicht denken.

Er "ist" Handlanger, Helfer, Ausführungsorgan meines Bewusstseins und mein Gehirn und darin nehmen die Gedächtniszellen an der Intelligenz teil.

Mein Körper hat seine Bedürfnisse und verträgt nicht alles.

Für Unterwasser "ist" mein Körper nicht gebaut, für das Weltall "ist" mein Körper nicht gebaut. Stacheldraht verträgt mein Körper auch nicht.

Gegen lebensfeindliche Bedingungen wehrt sich mein Körper, gesteuert hauptsächlich durch mein Unterbewusstsein. Solange mein Körper lebt braucht er den richtigen Lebensraum, sonst stirbt er eher als geplant.

**Auszug:** Alles, was "ist", alles was materiell ist und funktioniert, in unserem Sinne lebt, "ist" beseelt, kann aber auch krank sein.

Gesundheit als Makellosigkeit kann nur die perfekte Seele sein, denn Energien können feinstjustiert werden.

Seelen können krank gemacht werden, von außen oder durch sich selbst, wenn der richtige Umgang mit einer Seele nicht erlernt wird.

Da eine Seele auch fühlen kann, "**wie**" etwas "ist", "**wie**" etwas gewertschätzt oder bewertet wird, kann die Seele von außen Unrechtsgefühle haben = nicht gerecht, oder durch sich selbst sich über Ungerechtigkeiten aus diesem Leben den Menschen vertreiben, weil Unrechtsgefühle gegen das Beste, gegen richtig und gerecht sind.

Bewerten in der Seele kann nur das Bewusstsein.

Bewerten im Körper als Kritikfähigkeit "ist" eine Fähigkeit, eine Möglichkeit des Körpers.

Deshalb "ist" der Körper auch eine Persönlichkeit.

Wirklich ändern kann aber nur das Bewusstsein der Seele etwas in sich selbst oder im, am Körper, weil das Bewusstsein, diese drei Persönlichkeiten im Tagesbewusstsein und sein Helfer = Beschützer, das Unterbewusstsein, denken und Handlungsbestimmer in dieser materiellen Welt sein kann, das Tagesbewusstsein bewusst, das Unterbewusstsein unbewusst.

Der materielle Körper macht von sich aus keine bewusste Handlung.

Der Körper des Menschen "ist" von sich aus faul.

Der Körper geht mit chemischen Reaktionen sparsam um.

Das Leben zu chemischen Reaktionen, zu aktiven Reaktionen nach innen und außen bestimmt die Seele, das Bewusstsein, bewusst oder unbewusst.

Bewusst bestimmt im Bewusstsein der Seele das Tagesbewusstsein mit seinen drei Persönlichkeiten, seinen drei Ich-Formen (Kindheits-Ich, Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich), aber nur wenn das Tagesbewusstsein wach "ist" und eine der Ich-Formen Chef als Bestimmer "ist" und von einer anderen Ich-Form beraten wird.

**Erkenntnisse:** Mein Körper wird als Persönlichkeit anerkannt, weil er zwar nicht denken kann, er "ist" kritikfähig, braucht seinen Lebensraum und hat eine Gerechtigkeit zur Verfügung, aber sie ist nicht als Sinnesorgan zu verstehen, sondern als das Bestreben ausgewogen zu sein.

Der materielle Körper, nicht zur Seele gehörend, "ist" eine eigenständige Persönlichkeit, aber von sich aus faul, denn er macht von sich aus keine Aktion, sondern muss von der Seele, vom Bewusstsein entweder bewusst oder unbewusst zu jeder Aktion überredet werden.

Nur weil der Körper kritikfähig "ist", "ist" er eine Persönlichkeit, aber entseelt ist er in unserem Sinne tote Materie.

Mein Körper "ist" deshalb eine Persönlichkeit, weil mein Körper aus dem Genmaterial meiner Eltern und Vorfahren gebaut wurde, somit hat meine energetische Seele meinen Körper beseelt, "ist" mit ihm eine Verbindung eingegangen, nachdem mein Körper vom Unterbewusstsein gebaut wurde.

Aus vielen anderen Gründen ist mein Körper noch eine Persönlichkeit, denn er bringt viele Fähigkeiten mit, als Lebewesen seiner Art als Mensch (zugehen, zulaufen usw.).

Mein menschlicher Körper, dieses beseelte Lebewesen lebt für eine gewisse Menschenlebenszeit, sowie es entweder in meinem Lebensbuch steht, oder ich versorge dieses Lebewesen Mensch nicht richtig, noch nicht einmal mit seinen Grundbedürfnissen.

Oder übertreibe alles sehr stark, dass der Körper eher krepitiert als geplant.

Oder schreibe mit meinen denken könnenden Persönlichkeiten im Tagesbewusstsein meiner Seele hauptsächlich mit meinem Erwachsenen-Ich, im Erwachsenen-Alter mein Lebensbuch neu.

Ich spreche da aus Erfahrungen, denn hätte ich nicht bewusst von meinem Unterbewusstsein mein Lebensbuch neu umschreiben lassen, hätte mein eigenes Kindheits-Ich, mein Diktator, schon längst dafür gesorgt, dass ich tot wäre.

Bin ich tot, bin ich keine Persönlichkeit mehr, denn ich bin entseelt.

Nur beseelt bin ich eine Persönlichkeit, eine Lebensform der menschlichen Art, der vielen Artenvielfalt (täglich sterben viele Lebensarten aus, Verursacher dafür "ist" der Mensch).

*(Die Seele hat eine viel größere Bedeutung als wir Menschen seit Menschen-Überlieferungen bisher dachten.*

*Erlernt und erlebt habe ich tote Menschen, die nichts von alleine machen.*

*Erlebt habe ich mich und andere lebende Menschen, Tiere und Pflanzen.*

*Dadurch wurde und wird eindeutig auf Kräfte und Funktionsweisen hingewiesen, die nicht vom materiellen Leben kommen können.*

*Ist ein Mensch beseelt, lebt der Mensch. Ist ein Mensch entseelt, ist der Mensch tot.*

*Erlebt habe ich, dass der Körper Mensch keine Bewegung, keine Reaktion von alleine machen kann.*

*Die chemischen Reaktionen eines menschlichen materiellen Körpers sind nach seinem Ableben, nach Entweichen der energetischen Seele, der Natur des biologischen Gleichgewichts zuzuordnen.*

*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.*

*Eine Leben spendende Seele - ein Bewusstsein bekommt alle Informationen mit.*

*Die Lebensschule eines Menschen fängt bei der Beseelung, nach einer erfolgreichen Befruchtung an. Leben kann nur mit lebenden Organismen und einer Leben bestimmenden Seele entwickelt werden.*

*Einer perfekten Seele ist mit Sicherheit werdendes Leben, mögliches Leben, der Weg der Befruchtung, nicht so bedeutsam. Das passende Genmaterial ist bedeutsam.*

*Eine Seele - das Unterbewusstsein, als bewusster Baumeister in der Seele, achtet darauf, dass aus dem Angebot des Genmaterials ein lebensfähiges Leben einer Art - der Artenvielfalt - entsteht, das zueinander passt.*

*Damit kann das Unterbewusstsein in eigener Verantwortlichkeit ein einmaliges Lebewesen materieller Art entstehen lassen.*

*Eine perfekte Seele - das Unterbewusstsein, im unbewussten Teil einer entstehenden Seele tätig, wird mit Sicherheit das Beste erbauen, was dem Unterbewusstsein durch eine Befruchtung als Genmaterial angeboten wird, sagte mir Peter.*

***Die Befruchtung und Beseelung eines Menschen ist ein ausführliches Thema.***

***Ein Auszug daraus:***

*Der Mensch, diese Art aus der Wesensvielfalt, ist - wie alle anderen Arten - materieller Art, die beseelt und dann lebensfähig sind, die weiterentwickeltste Form, die sich aber durch sich selbst, ohne Seele nicht fortpflanzen, verändern oder von alleine nicht lebensfähig ist. Somit braucht auch der Mensch die Möglichkeit des Lebens über eine Leben spendende Seele.*

*Das wird dem Menschen ermöglicht, sobald er bei seinem Entstehen, wo sich auf natürlichem Wege in der Frau eine gereifte Eizelle mit dem Erbgutmischverhältnis dieser Frau, mit dem Erbgutmischverhältnis eines Mannes, nach der unbewussten Vorstellung des Unterbewusstseins der Frau, in der Eizelle der Frau trifft, eine herbeigeeilte neue einmalige, perfekte Seele beseelt diese Materie und in unserem Sinne entsteht durch das Unterbewusstsein der neuen Seele ein einmaliger Mensch als neues Lebewesen.*

*Eine noch so komplexe Materie, wie der Mensch in seiner einmaligen Art, ob weiblich oder männlich, macht von alleine nichts.*

*Nur die neue Leben spendende Seele mit ihrem Unterbewusstsein im Bewusstsein nimmt die erste Zellteilung vor aus dem ihr angebotenen Genmaterial.*

*Da ich mich mit der Seele im Mikrokosmosbereich befinde, die einmalige Seele mit ihren Gesamt-Energien zusammenbleiben muss, sich mit gleich gesinnten Seelenenergien nicht vermischen darf, spannt das Unterbewusstsein der neuen Seele sofort zum Schutz der Seele die Aura weit auf, so dass die Aura sofort das Ei der Frau mit dem Erbgut des Mannes und sich selbst lückenlos einhüllt. Dadurch gehen keine Seelenenergien verloren und für das Unterbewusstsein der Frau ist sofort das vorher eigene Ei, jetzt befruchtet und beseelt, zum Fremdkörper geworden.*

*Die Frau, auch vom Körperbau bei ihrer Entwicklung als Herberge für eine kurze Zeit, für den Nachwuchs gedacht, nimmt diesen Verbund in einem dafür gedachten Teil in sich auf, so dass dieser Nachwuchs durch weitere Zellteilungen in Ruhe heranwachsen kann. Die körperliche Versorgung übernimmt das Unterbewusstsein der Frau bis zur Geburt.*

*Diese komplexe Art des Heranwachsens, der Entwicklung braucht einen Baumeister, eine Seele (Unterbewusstsein), die die Komplexität, die Einmaligkeit des Körpers leisten kann und ständig mit Leben erfüllt. Dieser Bauplan heißt Seele.*



*Diese neue Verbindung materieller menschlicher Körper und neue Seele verlassen nach einer gewissen Bauzeit die behütende und beschützende Umgebung der Frau, was wir als Geburt eines neuen Menschen kennen.*

***Damit ist makroskopisch erklärt:***

- Der Zeitpunkt, wann und wie ein neues Lebewesen Mensch beseelt wird.***
- Wer der Baumeister des neuen Lebewesens Mensch in seiner Einmaligkeit ist.***
- Wer tatsächlich dieses einmalige Lebewesen baut.***
- Woraus das Unterbewusstsein, der als noch Chef dieser neuen Verbindung, das neue Lebewesen Mensch erbaut.***
- Wer dem materiellen menschlichen Material, dieser Erbgutmasse Leben verleiht.***
- Wer das energetische Leben mitbringt, der kann das Leben auch wieder mitnehmen.***

*Jetzt bieten sich viele realistische Möglichkeiten an, warum diese junge schwache Seele in diesem neuen materiellen Leben bleibt, oder die Seele vorzeitig mit ihrem für dieses Leben bestimmtes Dasein wieder verlässt.*

*Ein vorzeitiges Verlassen des Baumeisters, wo noch nicht alle Teile des Bewusstseins in diesem Leben wach sind, können nur Ungerechtigkeiten in der Hauptsache sein, die das noch nicht stabile Unterbewusstsein der neuen Seele nicht ertragen kann.*

*Das Tagesbewusstsein in seiner Gesamtheit im Bewusstsein der neuen Seele wird erst später wach und zwar langsam nacheinander, weil es nur so richtig für diese Seele ist.*

*Das Kindheits-Ich im Tagesbewusstsein darf schon bei der Beseelung wach sein.*

*Es darf die Bauzeit bewusst erleben.*

*Es darf die weiteren ersten Jahre bewusst erleben, aber nichts davonbleibend in diesem Leben behalten, weil es noch keine Gedächtnisse hat.*

*Nur über und mit Gedächtnissen kann das Tagesbewusstsein bewusst Erlebtes behalten und sich daran erinnern.*

*Ohne Gedächtnisse, nicht Informationen behalten oder etwas damit bewusst machen könnend, ist das Kindheits-Ich für kein Unterbewusstsein eine Gefahr.*

*Das Kindheits-Ich im Tagesbewusstsein der jungen, schwachen Seele in diesem Leben ist weder für das Unterbewusstsein der Frau noch für das eigene Unterbewusstsein oder das weitere Leben dieser Verbindung mit dem Menschen eine Gefahr, denn das*

*Unterbewusstsein der neuen Seele nimmt alle Informationen hinter eine Angstmauer mit, die für dieses Leben mit dem Tagesbewusstsein als Chef der Seele nicht gedacht sind.*

***Nochmal: Das Unterbewusstsein, der bisherige bewusste Baumeister dieses menschlichen Körpers, Chef dieser Verbindung, zieht sich langsam aber sicher hinter eine Angstmauer zurück und lässt das Tagesbewusstsein nicht mehr in sich hineinsehen, wird zum kritiklosen Helfer des Tagesbewusstseins in der Verbindung mit dem Körper.***

*Das Tagesbewusstsein, wenn es sich mit zwei Ich-Formen selbst unterhalten kann, Erlebtes in Gedächtnissen speichert, um später etwas damit machen zu können, braucht sichere Informationen für dieses Leben, die auch realistisch sind.*

*Dieses Grundwissen und einiges Wissen mehr sollte dem Menschen als Selbstverständlichkeiten sofort bei seiner Aufnahmefähigkeit in einer dem Kind angepassten Form gegeben werden, bevor das Tagesbewusstsein ganz bewusst mit Phantasie und falschen Informationen arbeitet und es zu falschen Bewertungen kommt, denn das Unterbewusstsein versteht - sofort nach der Beseelung - alles, was für den Menschen bestimmt ist.*

*Da jeder Mensch zu einem immer unterschiedlichen Zeitpunkt für sich mit Gedächtniszellen im Gehirn erst Informationen behalten kann und die Gedächtnisse in der Seele - dem Bewusstsein in einem unterschiedlichen Lernprozess richtig wach werden (im Dokument beschrieben), sollten diese noch fast leeren Gedächtnisse von erwachsenen Menschen richtig und gerecht, langsam aber sicher gefüllt werden.*

*Das Unterbewusstsein ist hilfreich tätig, nur diese Informationen dem Tagesbewusstsein zur Verfügung zu stellen, die nicht schädigend aus dem Lebensbuch des Menschen, für den Menschen bestimmt sind.*

*So erfüllt das Unterbewusstsein schon frühzeitig seinen Auftrag: das Beste in dieser Verbindung, mit dieser Verbindung zu machen.*

*Das Unterbewusstsein ist der beste Helfer des Menschen.*

*Das Kind kann mit Fakten die es verstehen kann, mit der eigenen Phantasie des Tagesbewusstseins, sobald zwei Ich-Formen wach sind, zu eigenen Erlebnissen kommen. Diese Erfahrungen braucht das Bewusstsein einer jeden Seele.*

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

**Auszug:** *Mein einmaliges Unterbewusstsein brachte die Fähigkeit meiner Beseelung in meiner Mutter mit und bewusst Baumeister des vorgefundenen Erbgutmischverhältnisses, der Frau und des Mannes zu sein.*

*Die ersten unbewussten, für das Unterbewusstsein bewussten Zellteilungen nahm mein Unterbewusstsein als bewusster Baumeister des vorgefundenen Genmaterials vor, um daraus einen einmaligen menschlichen Körper - mich als den lieben Horst - zu bauen. Meinen Körper - materieller Art - stellte mein Unterbewusstsein erst einmal in seiner Einmaligkeit, dann in seiner natürlichen Beschaffenheit her.*

*Da meine Seele in Verbindung mit meinem Körper nach neun Monaten meine Mutter verlassen konnte, ausgestattet als fertiges Menschenkind - als Säugling, vorbereitet auf die menschliche Art, aus der Schwerelosigkeit kommend, um in die Umweltbedingungen entlassen werden zu können.*

**So wurde ich herzlich in der Schwerkraft - der Erdanziehungskraft - mit einem Klaps auf den Po in dieser Menschen-Unrechtswelt begrüßt.**

*Die Schwerkraft und die Schmerzen, die Anlagen und Fähigkeiten, die diesen Körper veranlassten - durch mein Unterbewusstsein - mit meinem einmaligen Körper den ersten Atemzug zu tun, um damit auf Eigenversorgung - Selbstversorgung umzuschalten in dieser materiellen Welt.*

*Da mein Unterbewusstsein die gute Konstitution, die natürliche Beschaffenheit, meines Körpers, meines Gehirns, meiner Organe, mein schon schlagendes Herz, die Beweglichkeit meiner Extremitäten schon hergestellt hatte, schloss sich beim ersten Atemzug mein Herz und öffnete den Weg des Blutkreislaufes in meine Lungen, die sich zum ersten Mal aufblähten.*

*Mein körperlicher Blutfluss wurde jetzt außerhalb meiner Mutter, außerhalb der Schwerelosigkeit, durch mein Unterbewusstsein anders gelenkt, denn damit wurde ich zum Selbstatmer, zum Eigenversorger.*

*Mein Unterbewusstsein ging sofort auf Nahrungssuche, denn mein Unterbewusstsein wusste, dass es über neue Nahrungsaufnahme, jetzt nur noch durch eigene Versorgung*

*des Gehirns - des Körpers, von der vorherigen Konstitution, zur Kondition, zuerst eines Säuglings, später eines Kleinkindes, meinen Körper mobilisieren musste. Kein materieller Körper, auch nicht mein materieller menschlicher Körper macht von selbst, von sich aus eine Aktion, eine Bewegung allein.*

*Mein Unterbewusstsein hatte vorher schon Reizimpulse ausgesendet, um mein Herz schlagen zu lassen.*

*Mein Körper - mein Gehirn - wurde vorher auf dem Blutweg durch meine Mutter versorgt, so dass mein Unterbewusstsein meinen Körper bis zur Geburt, bis zum ersten Atemzug, bis zu weiteren Atemzügen des Körpers bringen konnte.*

***Damit ist mein Unterbewusstsein in meiner Seele auch der Chef meines Körpers, in dieser Verbindung mit meiner Seele!***

*Da der menschliche Körper bauartbedingt nach seiner Art acht körperliche Grundbedürfnisse hat, mein Unterbewusstsein mit meiner Seele fünf Grundbedürfnisse mitbringt, hat anfangs nach meiner Geburt mein Unterbewusstsein die Grundmenge für den Körper, mit der Seele über den Körper, mit dem Körper verlangt.*

*Das konnten Durst, Hunger oder sonstige Bedürfnisse der Versorgung oder die Entsorgung sein.*

*Anfangs bei mir in dieser Verbindung Seele und Körper, in mir bewusst oder unbewusst gesteuert und gelenkt, empfingen mich meine Eltern oder Betreuer, die sich mit so einem Kleinlebewesen Mensch auskannten. Sie haben dann meinem Unterbewusstsein geholfen bei der Versorgung, bei der Entsorgung, bei dem Behütetsein, bei dem Beschütztsein, bei der Erfüllung meiner 13 Bedürfnisse (im Dokument beschrieben).*

*Da ich schon als Unterbewusstsein ganz bewusst die bewussten und unbewussten Gedanken meiner Mutter, und auch der näheren Umgebung, mit meinem Unterbewusstsein kennenlernen durfte, befand ich jetzt im anerkannten legalen Menschenlebenszeitalter.*

*Denn ab meiner Geburt, ab meinem Geburtstag, ab meiner Geburtsstunde, ab meiner Geburtsminute wurde ich als Menschenkind von anderen Menschen mitgezählt.*

*Diesen Geburtstag feiern Menschen, so auch ich jedes Jahr einmal, ich zuerst unbewusst, später wurde es mir bewusst.*

**Heute ist es mir sehr bewusst, denn es schlossen sich für mein Tagesbewusstsein noch andere Geburtsdaten in meinem Leben an, sonst wäre ich gestorben, sonst wäre ich krepirt, sonst hätte mich mein Unterbewusstsein - als Chef meiner Seele - mit meiner gesamten Seele verlassen.**

*Ein bewegtes Leben stand meinem Unterbewusstsein, meinem Tagesbewusstsein und meinem Körper bevor, kann ich heute sagen.*

*Wie es ab heute - 2007 -im Erwachsenenalter mit meinem Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein weitergehen kann, wenn ich auf die einmaligen Eingaben meines Unterbewusstseins mit meinem Erwachsenen-Ich höre, habe ich mit aufrichtigem Selbstvertrauen im Alter von 57 Jahren schon zweimal von meinem Unterbewusstsein mit meinem Tagesbewusstsein, mit meinem Erwachsenen-Ich ganz bewusst erfahren. Wie mein Leben tatsächlich weitergeht, kann ich mit meinem Tagesbewusstsein nicht sagen, weil mein gesamtes Tagesbewusstsein nicht in die Zukunft sehen kann und mein Unterbewusstsein als Chef meiner Seele, der in die Zukunft sehen kann, mir aber nichts von meiner Zukunft verrät.*

*Mein Unterbewusstsein, als mein heutiger kritikloser Helfer meines Tagesbewusstseins, lässt mich aufrichtig bewusst mein Lebensbuch neu schreiben und verrät mir in einmaligen Aussagen, was ich für mein jetziges Leben, für meinen Körper, für meine Seele tatsächlich brauche.*

*Wenn ich mit meinem Erwachsenen-Ich mein Lebensbuch im Erwachsenenalter richtiger mit Grundlagen umgeschrieben habe, vom Unterbewusstsein umschreiben lassen habe, damit mich mein Unterbewusstsein bewusst denken und handeln lässt mit meinem Tagesbewusstsein, mit meinem Körper (Gehirn). Denn ich darf mich mit meinem Tagesbewusstsein nicht nur frei in dieser materiellen Welt entwickeln.*

*Ich darf sogar frei mit meinem Erwachsenen-Ich im Erwachsenenalter, durch neue richtige Informationen aufrichtig - richtiger meinem Unterbewusstsein richtige Informationen geben, damit mein Unterbewusstsein, damit mein Tagesbewusstsein noch das Beste mit meinem Körper in meiner Lebenszeit als Mensch machen kann. Ich habe schon zweimal sehr bewusst erlebt, dass mein Unterbewusstsein, der freudige Berater meines Tagesbewusstseins, meines Erwachsenen-Ichs ist - geworden ist, so dass ich mit Freude meinem Unterbewusstsein als mein Berater vertraue, der mir nur*

*einmal diese Informationen gibt, und ich dann ganz bewusst mit meinem Tagesbewusstsein, mit meinem Erwachsenen-Ich diese Hinweise befolgt habe. Dass ich diese freudigen Erkenntnisse im Alter von 57 Jahren haben darf, habe ich meiner mühseligen, anstrengenden Vorgehensweise, nach meinen Mitteln und Möglichkeiten, mit einem heute schon Können, mit Selbstvertrauen und mit Peters Informationen in meiner Unikattherapie erreichen können.*

*Deshalb merke ich mir den heutigen Tag besonders gut, denn ich bin meinem aufrichtigen Selbstvertrauen einen großen Schritt nähergekommen.*

*Damit ist auch das Erreichen meines 18- oder 20-jährigen geistigen Menschen-Lebensalters oder darüber hinaus für mich in eine erreichbare Realität gekommen, wenn meine Seele, mein Unterbewusstsein mich nicht vorzeitig verlässt.*

***Noch im letzten Jahr, im Jahr 2006, habe ich das, was ich heute erlebe, noch nicht einmal erahnen können.***

***Glückliche Gefühle sind in mir, so dass ich die Hoffnung habe, dass mein richtiges menschliches, bewusstes Leben jetzt erst richtig anfängt.***

***Der Mensch sagt: Hoffnung kann Berge versetzen, oder die Hoffnung stirbt nie. Dabei ist die Gewissheit, die ich bis jetzt habe, dass ich lebe.***

*So ist es für mich meine Wahrheit, meine Realität und lässt mich begründet hoffen, dass sich meine Anstrengungen, um endlich bewusst gerechter leben zu können, sich bis "jetzt", bis "jetzt", bis "jetzt" sich nicht nur bewahrheitet haben, sich bis "jetzt" nicht nur gelohnt haben, sondern ich verspüre das in mir noch viel mehr vorhanden ist, das gelebt und ausgewertet werden will, denn mein quälerisches, leidvolles Leben kann nicht umsonst gerade so für mich so gewesen sein.*

***Was jeder Mensch wissen sollte:***

***Krank sein fängt nicht erst bei einer Arbeitsunfähigkeit an!***

*Gerade gezeugte Kinder können schon eine "Bewusstseinskrankheit = ein Leiden im Unterbewusstsein" wegen erlittener Ungerechtigkeiten haben.*

*Das Leiden kann so groß sein, dass die Leben spendende, die Leben entwickelnde Seele mit ihrem Bewusstsein diesen Körper, egal in welchem Entwicklungsstadium, durch das Unterbewusstsein entwickelt, wieder verlässt.*

*Der materielle Körper stirbt ab.*

*Oder es kommt vorgeburtlich, nachgeburtlich, schon zu einem Unterbewusstseinstrauma, wie wir es bezeichnen würden.*

*Das Unterbewusstsein schützt das Gesamtbewusstsein vor Ungerechtigkeiten, die zu viele Leiden erzeugen.*

*Das Unterbewusstsein sperrt von sich aus, als noch Chef der Seele - des Unbewussten und den durch das Unterbewusstsein entstehenden Körper, die Freudenautobahn auf dem Nervenwege zum Körper.*

***Peter sagte:*** *Die Seele eines Menschen verlässt frühzeitig den Körper, wenn sie die Ungerechtigkeiten nicht aushält. Oder die Seele quält sich und den Körper eine Zeit lang unnötig und verlässt den menschlichen Körper eher als geplant.*

*Da so ein Leidensweg, so eine Bewusstseinskrankheit nicht ohne körperliche Schäden zu verursachen abläuft, was rückkopplungsmäßig gegengerechnet werden kann: die Symptome sprechen für sich.*

*So ist der Körper wiederum Spiegelbild der Seele.*

*(Ein Name für die Körperschäden wird gefunden, denn da ist der Mensch erfinderisch. Ob der Name stimmig ist, ist egal, Hauptsache das Vorhandene hat einen Namen.)*

***Was alles kann geschädigt werden, wenn ich nicht richtig mit mir umgehe, meine körperlichen und seelischen Grundbedürfnisse nicht richtig erfülle, also keine Selbstheilungskräfte in der Seele bilde, sondern Selbstzerstörungskräfte in der Seele entwickle, von denen ich dann mit Seele und Körper krank werde?***

*Seele und Körper können geschädigt werden und eine Suchtkrankheit kann ausbrechen.*

*Die Seele und der Körper werden bei einer Suchtkrankheit mit Sicherheit geschädigt.*

***Einige Schädigungen des Körpers:*** *die Knochen, die Zähne, die Bänder und Sehnen, die Gelenke, die Haut, das Bindegewebe, die Muskeln, das Fettgewebe, die Nerven, die Arterien und die Venen, das Herz, die Lunge, die Leber, die Nieren, der ganze Magen-Darm-Kanal usw. Selbstverständlich auch das Gehirn, die Augen, der Geschmackssinn, also alle Sinnesorgane und alle Organe des Körpers.*

*Bei der Seele fehlen die richtige Anerkennung, die richtige Liebe, die richtige Harmonie und die richtige Geborgenheit, weil der Mensch sich falsch verwirklicht.*

*Er hat falsche Vorstellungen und setzt diese in falsche Taten um.*

**Auszug:** Nicht allen Eltern passt es gerade jetzt, dass eine Schwangerschaft entsteht, entstanden ist.

Warum soll das Kind - die junge Seele für das Nicht-Willkommen-sein verantwortlich gemacht werden?

Der Nachwuchs Mensch-Seele will bei den Eltern als gütiger, liebender Mensch bleiben.

Zum "Spaß" = Freude auf Kosten anderer muss das entstehende Menschenkind die ersten Ungerechtigkeiten vorgeburtlich schon aushalten, ohne sich wehren zu können.

**Einige Seelen flüchten vorgeburtlich.**

**Einige Seelen flüchten kurz nach der Geburt.**

**Einige Seelen flüchten unerwartet indem noch jungen Menschenleben.**

**Viele, fast alle Seelen werden durch die vielen Ungerechtigkeiten im Bewusstsein der Seele heute noch krank.**

**Viele Menschen haben diese Grundkrankheit.**

**Sie sind entweder schon durch die Geburt so auf diese Welt kommen und sind schon im Bewusstsein krank. Andere werden in den ersten Menschenlebensjahren mit Sicherheit im Bewusstsein krank.**

Diese erste Möglichkeit, die zu den Ungerechtigkeiten hinzukommt, sind die eigenen Verständigungsschwierigkeiten. Diese Verständigungsschwierigkeiten gehen im unbewussten Leben, in den ersten Lebensjahren weiter und hören auch nicht auf, wenn das Tagesbewusstsein Chef dieser Verbindung wird.

Das Kind ist von seinen Erziehern immer noch abhängig.

Später, in eigener Verantwortlichkeit, wenn der Gesetzgeber ab einem bestimmten Alter es so will, gehen die Verständigungsschwierigkeiten und die vielen Hilflosigkeiten, die hinzukommen, weiter.

Schon recht frühzeitig kommen weitere Möglichkeiten als Katalysatoren hinzu, denn das Kind, dieser Mensch, der Wissen sucht, bekommt eine Ungerechtigkeit nach der anderen hinzu. Der wissen wollende Mensch wird so zum suchenden Menschen.

Er sucht Gerechtigkeit.

Je größer das Bewusstsein kritisch ist, und nicht alles glaubt, was es glauben soll, je größer wird die Suche und diese Suche endet in Flüchten.



*Flüchten wollen aus dieser Realität.*

*Dazu bieten die Menschen in ihrem Nicht-Verstehen viele Fluchtwege ganz legal an.*

*Der Flüchtende schreckt aber auch davor nicht zurück, Illegales gegenüber dem Gesetzgeber, für seine Fluchten aus dieser Realität zu nutzen und es damit zu übertreiben, um noch bewusstseinskränker und körperlich kränker zu werden.*

*Die Neigungen zu oder gegen im Bewusstsein sind zuerst das Vorteilsdenken des Diktators Kind. Die Vorteile gehen schnell verloren!*

*Da aber der Körper mit seiner dominanten Macht der Hormone krank geworden ist, bestimmt lange Zeit der Körper das zwanghafte Wiederholen.*

*Kämpft das Bewusstsein gegen sich, wegen eines immer noch scheinbaren Vorteils, wird der Mensch verlieren. Ein langsames Krepieren beginnt!*

*Die Zwanghaftigkeit zu übertreiben, zu untertreiben, bringt ihn in die Isolation.*

*Ein wertvoller Mensch mit seiner einmaligen energetischen Seele, die sich nur so über den materiellen Körper verwirklichen kann für dieses Menschenleben, kann sich nur so verwirklichen, was die Seele an Mittel und Möglichkeiten vorfindet.*

*Hat sich ein Mensch fast zu Grunde gerichtet, da er schon lange keinen anderen Menschen wirklich an sich heranlässt, kommt er irgendwann zur Einsicht, dass er sich jetzt doch von außen helfen lassen will.*

*Leider gibt es die richtige Hilfe in der Allgemeinheit heute noch nicht!*

*Deshalb begnügt sich dieser Mensch mit Gleichgesinnten, sich symptomatisch zu helfen. Das ist immer noch besser als gar keine Hilfestellung.)*

Doch wieder zurück.

Die Seele ist nicht nur da - existent, sondern sie hat in ihrer Gesamtheit und im einzelnen Funktionsweisen. Diese Funktionsweisen, der unzertrennbar miteinander arbeitenden Systeme sind für den Menschen perfekt und teilweise nachvollziehbar.

Die Seele, jedes Mal eine Einmaligkeit, lässt durch ihre freie Funktionsweise ihre Einmaligkeit ermitteln.

Es bedarf noch vieler Betrachtungsweisen, einerseits zu den Einzelteilen der Seele mit ihren Funktionsweisen und wonach richtet sich die Seele als System = Verbund, nach welchem Auftrag, nach welchen Naturgesetzmäßigkeiten, nach welchen Richtlinien und Anleitungen.

Andererseits wie kann sich die perfekte Leben spendende Seele, denn sie bringt Leben mit, sich mit und oder über einen Körper selbst verwirklichen, damit sie richtig lebt mit sich selbst, über sich selbst in einem materiellen Körper, mit seinen Mitteln und Möglichkeiten zufrieden zu sein, zufrieden werden und zufrieden diesen Körper nach einer kurzen Zeit wieder verlassend, zufrieden ihren weiteren Lebensweg als Energieform, aber auch zurückschauend leben.

Beseelt eine Seele einen Menschen, dann betrachtet sie diese kurze Menschen-Lebenszeit und wertet sie aus.

Wie habe ich dieses Leben in einem Körper erlebt und gestalten können.

So kommt zu diesen Erkenntnissen, in dem jeweiligen Bezug auf, eine Zufriedenheit oder eine weitere Unzufriedenheit hinzu, denn der menschliche Körper ist gegenüber der Seele keineswegs perfekt. Somit konnte die Seele mit dem jeweiligen menschlichen Körper nur das erreichen, wozu dieser Körper nach seinen Genen = dem Bauplan, das Vermögen = Können hatte.

Vieles des bisher Gesagten und nicht Gesagten = Geschriebenen, tatsächlich Vorhandenen sollte genauer betrachtet, ausgewertet und gelebt werden nach der Richtlinie "richtig" als es bisher dem Menschen möglich war.

Der menschliche Körper - mit so einer perfekten Seele - ist zwar immer noch das baufälligste Gebilde auf Erden, aber der zurzeit in unserer Zivilisation am weitesten entwickelte Körper, der in Bezug auf leistungsfähig ist = vermögend ist.

Der Körper könnte richtiger, gerechter existieren, wenn er etwas fortschrittlicher, umsichtiger, erwachsener im Erwachsenenalter mit seinem Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein endlich Raum und Gelegenheit dazu gibt den Auftrag der Seele: das Beste aus der jeweiligen Existenz zu machen, unterstützt und nicht behindert, wie das heute immer noch der Fall = diese Tatsache ist.

### **Weitere Informationen zum Unterbewusstsein.**

Mein Unterbewusstsein hat für sich ganz bewusst und für das Tagesbewusstsein einen menschlichen materiellen Vewirklichungskörper in dieser materiellen Welt gebaut, um sich als Seele, um sich zweimalig einmaliger Mensch, mit einer einmaligen Seele und einem einmaligen Körper, über und durch diesen menschlichen Körper männlicher Art sich in dieser Welt zu zeigen und sich zu verwirklichen.

Ein Mitspracherecht hat mir dabei keiner gegeben, meine männliche Persönlichkeit in dieser Welt zu zeigen und mich zu verwirklichen.

Ich als mein Unterbewusstsein habe mich durch den menschlichen Körper als Vorzeigepersönlichkeit lange Zeit als Persönlichkeit verstecken können und wurde bisher - wenn überhaupt - als kritikloser Helfer des Tagesbewusstseins angesehen, der für einige unbewusste Überlegungen zuständig ist.

**"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, dafür hat sich der Mensch,- die bekannte Menschheit - als das wache Tagesbewusstsein mit Phantasie oder nur der Mensch bisher nicht interessiert.

Genauso ist die Seele bis heute einerseits eine Wissenschaft für sich - Geisteswissenschaften, andererseits ist weder klar und eindeutig sie als Gesamtseele mit ihren vielen Einzelfunktionen dem Menschen bekannt.

Das Mystische, das Udenkbare, das nicht richtig Definierbare, nichts richtig greifen oder begreifen können, hängt der Seele heute immer noch nach.

Der Mensch kann noch weitere Millionen Jahre das Gehirn erforschen, die Seele wird der Mensch technisch nicht finden. Der Mikrokosmos gehört auch unserem Schöpfer. Der Mensch kann sich nur "mit" seiner Seele neu bewusst erleben.

"Das, was ich selbst bewusst erlebe, sind die gesichertsten Informationen, die ich als Mensch bekommen kann!" Bewusst erleben kann ich mich aber nur über den bewussten Teil meiner Seele und dem bewussten Teil meines Körpers.

**1.) Beweise: Menschen, die - wieder ganz beseelt - von Erfahrungen ohne ihren menschlichen materiellen Körper ganz bewusst berichten, erlebten mit dem Tagesbewusstsein, mit einer der Ich-Formen im Tagesbewusstsein das, was sie ohne den Körper Mensch erlebt haben.**

**Erlebt ein Mensch bewusst mit seinem Tagesbewusstsein langsam - sprechend - malend - symbolisch, das Erlebte, hat sich das Unterbewusstsein nicht zu erkennen gegeben.**

**2.) Beweise: Berichtet ein Mensch von einem beinahe-Tod-Erlebnis (Nahtoderlebnis), dass sein ganzes Leben, 20 bis 60 Jahre, in kurzer Zeit vor**

**seinem geistigen Auge ablief, hat das Unterbewusstsein, das Tagesbewusstsein mit Gedankengeschwindigkeit - also sehr schnell - über das bisherige gemeinsame Leben unterrichtet.**

**Das Unterbewusstsein hat sich nicht zu erkennen gegeben, weil das nicht im Lebensbuch steht; denn der Mensch soll frei, unbeeinflusst sein Leben weiterleben.**

**"Wie", das entscheidet das Tagesbewusstsein, eine der Ich-Formen, ganz bewusst Das Unterbewusstsein ist bei dem zweiten Beispiel ermittelbar.**

Nur das Unterbewusstsein, das wie erwähnt nicht an Nerven des Körperlichen gebunden ist, kann mit Gedankengeschwindigkeit denken beziehungsweise arbeiten. Fremdhypnose und Eigenhypnose sind mit der Funktionsweise der Seele erklärbar. *(Das Tagesbewusstsein, das an Nerven gebunden ist, nur mit Lichtgeschwindigkeit oder mehrfacher Lichtgeschwindigkeit arbeiten kann, ist deshalb in Bezug auf das Unterbewusstsein, das mit Gedankengeschwindigkeit arbeitet, recht langsam.)*

**Nachtrag:** Da nicht nur alles im Leben "in Bezug" auf zu sehen und zu bewerten oder zu wertschätzen ist, sondern die Seele eigene Naturgesetzmäßigkeiten, Richtlinien und Anleitungen mitbekommen hat, so dass wir Menschen, wenn wir sie entdeckt haben, wenn wir sie erkannt haben, die Seele bis zum kleinen 1x1 des Lebens berechnen können, berücksichtigen können mit der Wahrscheinlichkeitsrechnung in "in Bezug auf" und der Verhältnismäßigkeitsrechnung "in Bezug auf" rechnen und gegenrechnen können, so dass wir uns an das kleine 1x1 des Lebens halten können.

Aber darüber hinaus wird uns mit Sicherheit kein Einblick gewährt in das Große 1x1 des Lebens, so dass viele Fragen offenbleiben, so wie es im Leben üblich ist, das wenn eine Frage beantwortet ist, sich sofort daraus zwei neue Fragen ergeben.

Somit ist dieses System, diese Gesetzmäßigkeit auch gültig für die Seele.

Die Fragen hören nicht auf, die Antworten hören irgendwann auf, weil wir in das Große 1x1 der Seele nicht hineinblicken können.

Uns Menschen sollte es ausreichen, mit dem kleinen 1x1 der Seele uns selbst besser kennenzulernen, uns selbst besser verstehen zu lernen, denn diese Informationen dazu, bestehend aus ca. 30 Naturgesetzmäßigkeiten zur Seele mit vielen Richtlinien und Anleitungen, mit vielen in sich geschlossenen Systemen (eigenes Thema).

Obwohl alles in der Seele, mit der Seele unzertrennbar miteinander verbunden ist, zusammengehört, kann es trotzdem - in Bezug auf - einzeln nacheinander weit überzeichnend besprochen werden, denn dafür reicht die Intelligenz eines Menschen mit seinen Gedächtniszellen, die an der Intelligenz teilnehmen, wobei ich an dieser Stelle den Merksatz zur Intelligenz eines Menschen einfüge:

**Merksatz: Die Intelligenz ist nichts weiter als die Flexibilität zwischen dem Tagesbewusstsein einer einmaligen Seele, dem Unterbewusstsein, dem jeweiligen Gehirn eines beseelten Lebewesens, eines beseelten Menschen und der Phantasie der drei Persönlichkeiten im Tagesbewusstsein, wenn sie dann die Möglichkeit hatten, dass alle drei Ich-Formen - Kindheits-Ich, Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich (wissenschaftlich durch die TA bestätigt) wach werden durften.**

Das Unterbewusstsein, das mysteriöse Unterbewusstsein, das perfekte Unterbewusstsein ist für dieses Leben so ausgestattet, dass kein Schaden durch das Unterbewusstsein für den Menschen entsteht, sondern dass der Mensch sich weiterentwickeln darf in eigener Verantwortlichkeit, in eigener Entscheidung. Und was der Mensch bisher daraus gemacht hat ist erkennbar, und ist sicherlich nicht das Beste, was die Seele mit dem Menschen, über den Menschen in dieser materiellen Welt wollte, weil sie Seele bisher nicht ihren Auftrag erfüllen konnte: das Beste aus diesem Leben, aus dieser Existenz zu machen.

Es konnte deshalb nicht bisher das Beste daraus gemacht werden, weil einerseits der Mensch mit seinem Gehirn, mit seinen Gedächtniszellen auch nicht weit genug ist, noch nicht weit genug entwickelt ist in seinem Gehirn, so dass es sich für das Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein lohnt von alleine wach zu werden und andererseits hat das Kindheits-Ich nach seinen Fähigkeiten, nach seinen Anlagen zu viel Macht.

Das Kindheits-Ich im Tagesbewusstsein, als Chef dieser Verbindung Seele-Mensch, macht durch die Außenerziehung und Innenerziehung nicht das Beste, sondern wird zum Diktator und unterdrückt das eigene Erwachsenen-Ich.

Die Funktionsweisen einer jeden einmaligen Seele sind einerseits mit der Kenntnis über die Naturgesetzmäßigkeiten zur Seele, zu seinen Einzelteilen nachvollziehbar und andererseits hat jede Seele, jedes Bewusstsein, jedes Unterbewusstsein ein einmaliges

Lebensbuch, das von dem Tagesbewusstsein bewusst, vom Unterbewusstsein bewusst, gegenüber dem Tagesbewusstsein unbewusst, gelebt werden will.

**Wie das Lebensbuch mit dem Menschen, mit der für den Menschen perfekten Seele gelebt wird, bestimmt das wache Tagesbewusstsein im Bewusstsein, im Tagesbewusstsein der jeweilige Chef des Tagesbewusstseins mit Aufrichtigkeit, mit Dominanz oder mit Diktatur.**

**Wegen der Degeneration des Menschen, wegen der Zivilisationskrankheit, wegen der Missachtung der tatsächlichen Bedeutsamkeit der Seele für den Menschen, war bisher immer ausgeprägter das Kindheits-Ich Chef im Tagesbewusstsein, Chef der Seele als Diktator, als Allein-Herrscher, der überfordert war.**

**Krankheiten durch Ungerechtigkeiten waren bisher die Folgeerscheinungen.**

**Diese Krankheit ist schon seit Jahrtausenden eine Pandemie, die alles, jeden infiziert und vor keiner Grenze, Alter, Geschlecht oder Geburt halt macht.**

**Wie lange sollen wir, die das Unrecht empfinden, noch warten, bis die Menschheit wach wird?**

**Die richtigen Informationen sind schon lange da, aber die Borniertheit der Menschen ist unübertroffen, weil der Mensch sich an den herrschenden Systemen orientiert.**

Der Mensch wird zwar als erwachsen angesehen, ist es aber nicht, sondern er befindet sich schon in der ersten Stufe der Bewusstseinskrankheit.

Mit dem Älterwerden des Körpers wachsen auch die Mittel und Möglichkeiten des kranken Kindes und der Mensch gerät in die zweite Stufe, die schon behandlungsbedürftig ist.

Danach kann und wird die dritte Stufe der behandlungsbedürftigen Bewusstseinskrankheit erfolgen, je nach Neigung "zu oder gegen" des Bewusstseins der Seele, weil diese Krankheit sich selbst nicht stoppt.

Es zeigen sich Symptomkrankheiten, zur Ablenkung der eigentlichen Krankheit, zu der der Mensch neigt. Auch da sind die Menschen dumm genug, die Krankheit so zu benennen, womit es der Mensch über- oder untertreibt.

Der Dummheit wird die Krone aufgesetzt, indem plötzlich das Wort Krankheit zu lang ist, deshalb benennt der Mensch den Übertreiber, den Kranken, als "Süchtigen" oder

als "Abhängigen", dabei ist Sucht oder abhängig sein etwas Normales, etwas Selbstverständliches, weil wir wie unter einem Zwang unsere 13 Grundbedürfnisse erfüllen müssen.

Versteht der Mensch seine Seele richtiger, gibt der Mensch seiner einmaligen Seele ihre tatsächliche Bedeutung zurück, kann das Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein, für das Erwachsenenleben eines Menschen gedacht, die Seele in der Verbindung mit dem Menschen erwachsener, ausgewogener und zufriedener für alle beteiligten Persönlichkeiten leben, als es bisher der Diktator Kind im Tagesbewusstsein mit der Seele konnte.

So muss die Funktionsweise der Seele vielfach aufgeteilt werden.

Jedes Einzelteil der Seele, das der Mensch bewusst kennen sollte, hat seine eigenen Aufgaben in der Seele, in Verbindung mit einem Menschen.

Mit meiner Seelen-Enträtselung bin ich am Anfang. Es ist der richtige Anfang, wie ich es mit mir, mit anderen Menschen ca. 30 Jahre bewusst erlebt habe.

Ich bin der erste und einzige Mensch, der die Grundkrankheit einer jeden Suchtkrankheit bis ins Detail erklären kann.

Mit meinen Homepages fange ich an, mein Lebenswerk der Welt endlich weltweit öffentlich zu zeigen. Besteht der Bedarf, sich richtiger mit der eigenen Seele zu leben, wird es möglich werden.

Die Seelen, die alles Leben hier auf Erden möglich machen, weiter zu erforschen, damit nicht nur der Planet Erde zur Ruhe kommt, sondern das darauf befindliche Leben endlich die verdiente innere Freiheit bekommt und ein durch Seelen geschaffener Frieden der Menschheit entsteht, **sagte Peter.**

**Jeder neue Anfang - mit der Seele - zu leben lohnt sich!**

**Mein Lebensbuch ist vorgeschrieben.**

**Ich kann im Erwachsenenalter mein Lebensbuch noch einmal umschreiben.**

Dazu habe ich mein Tagesbewusstsein mit meinen drei Ich-Formen (Kindheits-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich), die wiederum Phantasie und Kreativität haben.

Bin ich träge, nutze ich mein mir mitgegebenes Tagesbewusstsein nicht richtig, vergeude mein Leben und arbeite nicht richtig an meinem Auftrag: das Beste aus meinen Leben zu machen.

Mache ich das Beste aus meinem Leben, so wie mir die Möglichkeiten gegeben werden, erreiche ich nicht meine Zufriedenheit, sondern habe vernünftigerweise mitgeholfen meine Seele weiterzuentwickeln. So ist es möglich die Vorgaben für mein Leben zu verbessern und mein Lebensbuch umzuschreiben!

### **Was ist das Beste für mich?**

A. 1.): Das, was für mich Realität geworden ist.

A. 2.): Das, was für mich eine richtige Bedürfnisbefriedigung ist.

Alle meine fünf Persönlichkeiten - aus denen ich in meiner Gesamtheit bestehe - brauchen in dieser materiellen Welt eine richtige Bedürfnisbefriedigung meiner 13 Bedürfnisse, damit ich Lebensqualität endlich erlebe, damit ich endlich das Beste aus meinem Leben mache.

Dem Körper müssen seine acht körperlichen Grundbedürfnisse wiederum nach einer Prioritätenliste erfüllt werden, sonst stirbt der Körper, eher als geplant.

Die Seele verlässt ihn, weil die Seele bei Nichterfüllung der acht Grundbedürfnisse den Körper nicht am Leben erhalten kann.

*(Ein bewusstes Leben zu führen und unser Leben selbst so zu gestalten, dass wir zufrieden sind, ist ein Auftrag, den wir durch unsere Geburt erhalten haben.*

*Anleitungen dazu was wir brauchen, liegen in unseren Erbanlagen.*

*1.) Körperlich DNS und mit 8 Grundbedürfnissen ausgestattet.*

*2.) Der Seele selbst, als einmalige Energieform, die mit 5 seelisch-geistigen Grundbedürfnissen, um zufrieden zu werden, ausgestattet ist.*

*Wie schon erwähnt haben Körper und Seele Grundbedürfnisse und sonstige Bedürfnisse. Um diese Bedürfnisse zu befriedigen und ein zufriedenes Leben führen zu können, muss jeder diese Bedürfnisse kennen.*

*Es gibt acht körperliche Grundbedürfnisse, die für alle Menschen gleich sind: Essen, Trinken, Schlafen, Atmen, Sauberkeit/Hygiene, Wasser lassen, Stuhl absetzen, das Behütetsein, damit meine ich in erster Linie den Wärme- und einen gewissen Kälteschutz. Andere körperliche Bedürfnisse können bei den schon erwähnten Bedürfnissen oder Grundbedürfnisse eingeordnet werden.*

*Weiterhin gibt es fünf seelische Grundbedürfnisse, die auch für alle Menschen gleich sind: Anerkennung, Liebe= Freude, Harmonie, Geborgenheit, Selbstverwirklichung.*



*Die Selbstverwirklichung ist auch als Vorstellung + Tat = Beziehungskunde (Kontaktkunde) zu bezeichnen.*

*Alle anderen seelischen Bedürfnisse können auch bei den schon erwähnten Bedürfnissen oder Grundbedürfnisse eingeordnet werden.*

*Diese 13 Grundbedürfnisse sind mitgebrachte Richtlinien oder Vorgaben, die das Bewusstsein versucht in irgendeiner Art und Weise richtig zu erfüllen.*

*Das Tagesbewusstsein macht es bewusst, wobei es die Gedankenfreiheit der Rationalität, Phantasie und der Kreativität einsetzen kann.*

*Das Unterbewusstsein ist der unbewusste Helfer des Tagesbewusstseins und hilft mit seinen Möglichkeiten, dass der angedachte Wunsch doch noch in Erfüllung geht.)*

Da ich endlich meine Seele in meinem Leben hinzunehmen konnte, mit meinem Bewusstsein bewusst lebe, konnte ich auch in meiner Unikattherapie im Erwachsenenalter zum Erwachsenen-Ich wechseln.

Mit richtigen Informationen und den eigenen Erfahrungen schon konnte ich schon mein Leben positiv verändern, dadurch bin ich auch geistig älter geworden.

So kann es nur noch besser werden, weil ich meine Persönlichkeitsarbeit mit meinem Erwachsenen-Ich jetzt richtiger mache.

**So ist mein jetziges Leben:**

**Es hat etwas mit Freiheit zu tun,  
mit menschlichen Rechten,  
mit meinen Verpflichtungen, für mich etwas zu tun,  
mit Demokratie, freier Meinungsäußerung,  
mit Weiterentwicklung,  
mit Selbstverwirklichung,  
mit Rückgrat und Eigenverantwortlichkeit,  
mit Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit,  
mit Geradlinigkeit und Ehrlichkeit,  
mit Stabilisierung des Charakters, der Persönlichkeit,  
mit meinen Ansichten von Glaubwürdigkeit und Moral  
und das alles nach den Richtlinien meines neuen Gerechtigkeitssinnes,  
mit meiner neu-geeichten Goldwaage.**

Der Gerechtigkeitssinn lässt mich mein bewusstes Leben als gerecht oder ungerecht empfinden.

**Ich finde es in meinem neuen Leben gerecht:**

Ja zum Leben zu sagen zu dürfen.

Am Leben richtig teilzunehmen.

Ja zu meinen Gefühlen zu sagen.

Ja zu mir selbst und meinen Bedürfnissen zu sagen.

Ja zu meinem Tages- und Unterbewusstsein zu sagen.

Ja zu meiner Seele zu sagen.

Ja zu meinem Körper zu sagen.

Ja zu meinem Glauben zu sagen.

Ja zu den geschriebenen und ungeschriebenen Gesetzen zu sagen.

Ja zu meiner Glaubwürdigkeit und Moral zu sagen.

Ich finde es gerecht heißt; mir etwas zu gönnen.

Ich finde es richtig, vernünftig und gesund.

**Es heißt aber auch gesunder Egoismus.**

**Ein gesunder Egoismus ist ein gesundes Selbstbewusstsein!**

**Ich bin mir meiner bewusst.**

**Ich kenne meine Bedürfnisse.**

**Ich finde meinen Weg.**

**Was ist eine Selbsthilfegruppe?**

- 1.) Ein Hilfesuchender findet Hilfe in einer Gruppe.
- 2.) Der Hilfesuchende hilft selbst mit auf die Beine zu kommen.
- 3.) Der Wiederhergestellte beteiligt sich am Mithelfen für andere Menschen.

**Was ist das Entscheidende für einen heruntergewirtschafteten Suchtkranken?**

- 1.) Dass er wieder auf die Beine kommt.
- 2.) Dass er, wie selbstverständlich, suchtmittelfrei leben kann.
- 3.) Dass sich seine Lebensqualität enorm verbessert.

Dass er zufrieden ist.

Die Selbsthilfegruppe, Freunde, Bekannte geben mir so viel, wie ich rausziehe an Informationen, und es passiert nur das, was ich zulasse.

Das ist sorgsam mit sich umgehen.

1.) Ich lerne durch die Fehler, die ich selber mache.

2.) Das meiste lerne ich dadurch, dass mir bewusst wird, wie viele Fehler andere schon gemacht haben.

**Ich habe viele, viele Vorteile im Selbsthilfe-Verein, um zu lernen, damit ich seelisch gesund werde, um Menschlichkeit leben zu können.**

**Ich brauche eine ordentliche Begründung dafür, warum ich längere Zeit zur Gruppe gehen muss oder soll.**

Meine Gedanken dazu als Patient von Peter, aber noch Gruppenbesucher in meinem Verein.

Meine Begründungen dazu, von früher und heute, die ich mir erarbeiten durfte:

Um nicht mehr vor mir wegzulaufen.

Um mich meinen Problemen zu stellen.

Um mich weiterzuentwickeln.

Um nicht weiter Einzelgänger zu sein.

Um die Angst vor Menschen abzubauen.

Wegen dem Gemeinschaftsgefühl.

Um selbstbewusster zu werden.

Um mir Sicherheiten einzubauen.

Um mich von Gleichgesinnten überprüfen zu lassen.

Weil ich etwas für mich tun muss, wenn ich zufrieden bleiben will.

Weil ich abstinent leben will, und dafür muss ich regelmäßig etwas tun.

Weil ich weitere Rückfälle bei mir vermeiden will, gebe ich mir diese Sicherheiten.

**"Wenn ich das Eine will, ich das Andere muss."**

Weil ich mir die richtigen Informationen über Suchtkrankheiten fest einbauen will, so dass mein Unterbewusstsein keine andere Möglichkeit hat als mich richtig und vernünftig zu steuern und zu lenken.

Weil ich mich über Einstiegsdrogen, Umsteigemittel, die mich auf oder in eine andere Suchtkrankheit bringen könnten, informieren will.

Weil ich die richtige Beziehung zu mir auch weiterhin herstellen will, in meiner für mich ab jetzt richtigen Umgebung, in meiner neuen Lebensschule.

Weil ich die richtige Selbstverwirklichung erlernen will.

Viele weitere Begründungen könnte ich anführen, warum es für mich gut ist eine Gruppe zu besuchen.

### **Therapie heißt heute für mich:**

Eine Wirkung wird erzielt durch Gespräche oder manuelle Manipulation.

Diese Wirkungen einer Therapie können erfolgen:

- 1.) Durch eine Einzeltherapie.
- 2.) Durch eine Gruppentherapie.

Wer eine Einzel- oder Gruppentherapie gemacht hat fragt sich eines Tages erneut:

Was hat mir geholfen?

Wer hat mir geholfen?

Wodurch ist das Verhalten der anderen Menschen für mich logisch und einleuchtend, klarer geworden?

Ich als aufgeklärter Mensch kann mir diese, sowie andere Fragen jetzt selbst beantworten.

Neue Informationen, mit denen ich mich vertraut gemacht habe, haben mich neu denken lassen, und durch das Vorleben anderer Menschen bin ich zu neuen Erkenntnissen gekommen.

Ich konnte dadurch richtiger handeln.

Mein Gerechtigkeitssinn, meine Goldwaage, meine neue Denkweise, mein neues Mittelpunktsdenken, meine neue sinnvolle, realistische Logik, lassen mich zu dem Schluss kommen, dass es für mich richtig war, mich dem Problem meiner Suchtkrankheit zu stellen.

Alle Menschen in meiner Therapie haben mir in irgendeiner Form geholfen.

Der eine mehr, der andere weniger.

Meine Flucht vor mir selbst hat aufgehört.

Der weiteste Schritt fängt mit dem ersten Schritt an.

Diesen Schritt durfte ich "Gott sei Dank" machen.

Die Neigung des Suchtkranken ist vieles zu übertreiben.

Hat der Suchtkranke mit seiner Suchtkrankheit aufgehört, neigt er dazu andere Dinge zu übertreiben und davon krank zu werden.

*(Jeder Süchtige, der seine Suchtkrankheit zum Stillstand gebracht hat (z.B. Alkohol, Drogen, Medikamente, Spielen-Zocken, geschäftsmäßiges, berufsmäßiges Denken, Arbeitssucht, Sportsucht, Kaufsucht usw.), hat da die Türen zu gemacht, doch dann hat er irgendeine andere Suchtkrankheit oder andere Suchtkrankheiten, die er legal betreibt.*

*Das Muster der Sucht ist im Bewusstsein, im Unterbewusstsein.*

*Der Mensch wird immer irgendwelche Verhaltensweisen an den Tag legen, die er krankhaft süchtig im Kopf hat.*

*- "Irgendwie ist es schon gegangen. Da bin ich mit durchgekommen.*

*- Das ist mir egal, das ist doch so üblich.*

*- Ich mache so weiter, begnüge mich so wie ich bin und will mich nicht ändern.*

*- Eine Veränderung meiner Lebensart lasse ich nicht zu, denn das ist mir zu anstrengend."*

*Der geschlossene Kreis der Hilflosigkeit.*

*Da ist man nicht bereit hinter seine ganzen Macken zu kommen, stellt nur einige Macken ab, um zum Beispiel den Alkohol auszuklammern, dafür werden andere Suchtkrankheiten weiter ausgelebt.*

*Die kleinen Selbstverständlichkeiten des Lebens waren nie da oder werden weiterhin ignoriert. Dahinter steckt Arbeitsscheu, Faulheit und Dekadenz.*

*Der Mensch spielt weiter das Spiel eines Suchtkranken und das heißt:*

*Kampf gegen sich und andere.*

*Wer sich durch sein Leben kämpft verliert!*

*So schädigt sich der Mensch erst selbst, dann seine Familie, dann Bekannte.*

*Das Wort Freund wird schon vergewaltigt, dann die Umwelt usw.*

*Die Menschen haben die Wertschätzung verloren oder nie besessen.*

*Sie konnten sich nicht aushalten und wurden aus dieser Hilflosigkeit krank.*

*Der Streit und der Kampf, der in ihm tobt, wird nach außen getragen, weil er sich nicht aushalten kann. Deshalb ist ein Suchtkranker niemals ein glaubwürdiger, verantwortungsbewusster oder anständiger Mensch.*

*Der Suchtkranke ist der klassische Übertreiber, fast alles, was er macht, übertreibt er.*

*Wir stellen an ihm, bei ihm, irrealen Verhaltensweisen und Reaktionen fest.*

*Er ist kaum noch zu "normalen" Aktionen in seiner Umwelt fähig.*

*Zum Beispiel das Einnehmen einer Verteidigungsposition, obwohl - realistisch betrachtet - gar kein Angriff auf ihn vorliegt oder erfolgt ist.*

***Was sind "Hintertürchen"?***

*"Hintertürchen" sind Schlupflöcher, damit man doch noch, wenn es brenzlich wird, entfliehen kann.*

*Suchtkranke haben sich im Laufe der Zeit solche Schlupflöcher geschaffen.*

*"Hintertürchen" sind angebliche Sicherheiten für den Notfall.*

*Angeblich deshalb, weil nur die Angst zu haben keine Sicherheit bedeutet.*

*Etwas mehr Wissen gehört dazu.*

*Verlustangst ist auch ein "Hintertürchen".*

*Jeder, der sich ein "Hintertürchen" einbaut, denkt an "schwere Zeiten", und davor hat er Angst. Er könnte ja etwas verlieren, Verluste erleiden, deshalb schafft er sich Sicherheitsreserven.*

*Die Verlustangst ist bei einem Suchtkranken mit seinem Sicherheitsdenken sehr groß, sie dominiert, ist bestimmend.*

*"Hintertürchen" sind nicht nur Sicherheiten für den Notfall.*

*"Hintertürchen" macht man sich auch auf, um durch sie hindurch zu schlüpfen und zwar in Situationen der Angst.*

*Weil man sich nicht traut.*

*Weil man Hemmungen hat.*

*Weil man behindert ist oder sich behindert fühlt.*

*"Ist die Suchtkrankheit zum Stillstand gebracht worden, ist die Behinderung weg."*

*Weil man sich als Freund oder einen anderen Freund schützen möchte.*

***Erkenntnisse, die gültig sind für alle Suchtkranken, aber am Beispiel eines Alkoholikers beschrieben.***

*Der Alkohol schlägt teilweise diese "Hintertürchen" zu, da über ihn, durch enthemmt sein, Ängste / Hemmschwellen abgebaut werden.*

*Die Sturheit oder "Geradlinigkeit" nicht nach links oder rechts zu sehen ist jedem Suchtkranken eigen.*

*Freude entsteht bei ihm, das unrealistische Denken wird größer.*

*Freuden lassen Mauern, Schamswellen verschwinden.*

*Diese Mauern der Angst können so gewaltig sein, dass wir keine Gefühle mehr körperlich verspüren.*

*Oder diese Mauern können so sein, dass wir nur noch Angst verspüren, keine Freuden mehr erleben und wir uns durch diese Mauern abkapseln.*

*Der abstinent lebende Alkoholiker entdeckt durch neue Informationen, die er zulassen muss, nacheinander, hier, da und dort ein "Hintertürchen".*

*Die "Hintertürchen" liegen sozusagen hinter "Nebelwänden" und sind auch vom abstinent lebenden Alkoholiker noch nicht gleich klar zu erkennen, weil er sich noch teilweise in seiner Scheinwelt befindet.*

*Die Scheinwelt, - und damit der "Nebel" - haben sich erst nach ein paar Monaten oder Jahren gehoben. Mit Sicherheit nach Beendigung der Genesungszeit.*

**Das Lügen und Betrügen wird als Sicherheitsdenken in das abstinente Leben gerettet. Das Lügen und Betrügen gehört zu jeder Suchtkrankheit.**

*Das dieses im abstinenten Leben unnötig ist wird später, durchzunehmend andere Sicherheiten, erkannt und abgestellt.*

*Wer sich richtige Erkenntnisse erarbeitet, befindet sich in einem ständigen Umdenken. Ein Lernprozess hat begonnen und endet in der Zufriedenheit.*

*Unsicherheiten sind ein sicheres Zeichen für einen Umdenkprozess.*

*Dieses braucht Zeit und dauert oft Jahre, die Unsicherheiten durch zufrieden machende Sicherheit zu ersetzen.*

***Was macht der Alkoholiker mit seinen alkoholischen Hintertürchen, wenn er sie entdeckt? Er schlägt sie zu und zwar kompromisslos!***

**Kompromisslos; wenn er trocken ist,  
und er hält sie auf; wenn er noch nass im Kopf ist.**

***Denn wer wirklich abstinent lebt, hat sich irgendwann dazu entschieden:***

***Ich ändere mein Leben, gestalte es anders, weil ich wieder leben will, trocken leben will, gesund und vernünftig leben werde.***

*Wenn ich leben will, muss ich kompromisslos schädigende Hintertürchen zuschlagen.*

*Das hat für alle Menschen Gültigkeit, die ein zufriedenes Leben führen wollen.*

*Es hat selbstverständlich auch Gültigkeit für alle ehemaligen Suchtkranken.*

***Jeder abstinent lebende, egal von welchem Suchtmittel, darf und muss seine Hintertürchen zuschlagen.***

***Merke: Sobald ich ein unnötiges, mich behinderndes Hintertürchen entdecke, habe ich gelernt, muss ich es kompromisslos zuschlagen, sonst ist es eine Gefahr für mein abstinentes Leben. Ich könnte wieder rückfällig werden.***

*Sollte ich mir diese Art von Hintertürchen für schlechte Zeiten offenlassen, wäre es für mich ein verkehrtes Denken.*

***"Rückfallgefahr", musste mir mein Unterbewusstsein sofort signalisieren.***

*Wenn es richtig geschult wurde, macht es das auch.*

*Somit ist mein Unterbewusstsein mein sicherstes Frühwarnsystem.*

***Bezeichnungen für Alkoholiker.***

*Der kranke Alkoholiker*

*Der nicht kranke Alkoholiker*

*Der nasse Alkoholiker*

*Der trockene Alkoholiker*

*Der Antialkoholiker*

*Der Co-Alkoholiker*

*Der Edel-Alkoholiker*

*trinkt Alkohol.*

*trinkt keinen Alkohol.*

*kann Alkohol trinken oder auch nicht.*

*dieser Alkoholiker identifiziert sich mit keiner Gruppe.*

***Der Makel Alkoholiker - Suchtkranker zu sein!***

***Alkoholiker ein Makel in der Gesellschaft?***

*Mit Sicherheit ja, denn vielfach erleben Menschen, die sich zu einer Suchtkrankheit bekennen, Nachteile.*

*Viele trockene Alkoholiker tun aber auch alles dafür, diesen Makel am Leben zu erhalten. Dazu ansatzweise einige Beispiele; den falsch vorlebenden, trockenen Alkoholiker demonstrieren.*

***Die folgenden Beschreibungen dienen bestimmt nicht dazu, das Bild über einen ehemaligen Suchtkranken zu ändern:***

***- Ihre ungerechten Handlungsweisen, ihre Verbissenheit und ihr immer noch vorhandener Kampfgeist, sollte ihnen aufgezeigt werden.***

***- Sie machen den Eindruck - im ersten Jahr ihrer Abstinenz - stehengeblieben zu sein, als ob sie nichts hinzugelernt haben.***



*Sie haben einfach nur das herausragende Suchtmittel weggelassen, mit dem sie aufgefallen sind.*

*- Ihre Lebensqualität hat sich nicht nennenswert verbessert.*

*- Viele Unzufriedenheiten können sie nicht abstellen, deshalb ist ihre Unzufriedenheit, weiterhin groß.*

*- Sie können sich nicht aushalten.*

*- Sie sind ständig auf der Suche nach irgendwelchen Ersatzhandlungen und begehen sie auch. Kurzfristige Freuden sind ihre Ziele.*

*- Ängste sind noch übertrieben da.*

*- Da sie nicht gelernt haben, sich zu begrenzen, sich nicht richtig begnügen können, mit dem was sie erreichen, und auch nicht richtig genießen, leben sie weiter, mit ihren maßlosen Übertreibungen.*

*Ihr geistiges Alter ist noch lange nicht mit ihrem biologischen Alter identisch.*

**Ihre Handlungen beweisen es!**

*- Ihre Wertschätzung und ihr Gerechtigkeitsinn - ihre Goldwaage und ihr Mittelpunktsgedanken ist immer noch stark im Ungleichgewicht.*

*- Ihr Freudenkonto ist zum Teil noch leer. Freude wehren sie ab oder es macht sie traurig, weil sie Freude nicht genießen können.*

*Wer Freude nicht festhalten kann, muss ständig neue Ersatzhandlungen begehen.*

*Wer Freude nicht festhalten kann, schafft sich keine freudige Zukunft.*

***Sie können noch nicht ja-sagen:***

***Ja zu sich selbst, ja zu ihren Fehlern,***

***ja zu ihren Verständigungsschwierigkeiten,***

***ja zu ihren Ängsten, ja zu ihrer Krankheit,***

***ja zum Leben, ja zu den Rechten anderer, ja zu ihren Pflichten.***

***Suchtkranke müssen deshalb lernen: Ja zu sagen.***

***Nein, zu sich selbst, sagen sie immer noch, das ist bei ihnen zum Reflex geworden.***

*- Ihre innere Not ist groß.*

*Die gleiche Not haben auch Angehörige, die keine klassische Suchtkrankheit vorweisen können.*

*- Ihre Scheinwelt ist also nach wie vor vorhanden, in der sie realistisch leiden.*

**Der abstinent lebende Alkoholiker sollte Vorbildfunktionen haben und kein abschreckendes Beispiel bieten.**

***Mit Vorbildfunktionen, damit es sich für alle Menschen lohnt, ein neues Leben, ohne krankmachende Suchtmittel, anzufangen.***

*Abschreckung, den Trinkenden gegenüber, die sich schon lange quälen, so sollte kein trockener, abstinent lebender Alkoholiker sein.*

*"Wenn ich durch nicht trinken so werden sollte, wie der mir abstinent vorlebende, dann saufe ich lieber weiter, sagen viele Menschen."*

*Diese Beispiele gelten für alle Suchtkranken, die ihre Krankheit, ohne eine richtige Beziehungskunde erlernt zu haben, zum Stillstand brachten.*

*Sie leben falsch vor und wissen es oft noch nicht einmal, weil sich Angehörige oder Freunde falsch begnügen.*

***Der Suchtkranke sagt:***

*Was wollt ihr denn, ich habe doch mit meinem Suchtmittel Schluss gemacht.*

*Was wollt ihr denn, ich habe doch eine Therapie gemacht.*

*Da sich Angehörige und Freunde sehr oft mit einer Suchtkrankheit nicht auskennen, geben sie ihm genauso falsch wie früherer nach.*

*Ein Suchtkranke - der seine Suchtkrankheit zum Stillstand gebracht hat - sollte, wie jeder andere Mensch auch, ein liebenswerter, umgänglicher Mensch werden.*

*Jeder Suchtkranke ist Einzelgänger, auch wenn er Familie hat.*

*Er fühlt sich einsam und alleine, weil er keinen Menschen an sich heranlässt.*

*Die Familie kann diesen Leidensweg abkürzen oder verlängern - durch richtige oder falsche Verhaltensweisen.*

**Angehörige werdet glaubwürdig!**

*Durch richtige Denkweisen und richtige Handlungen für die Suchtkrankheiten.*

*Es ist keine Schande krank zu sein, aber es ist keine Schande, nichts Richtiges dagegen zu tun.*

*Das Falsche tun, heißt Verlängerung des Leidens, sowohl für den Suchtkranken als auch für den Angehörigen.*

*Das Falsche tun, Fehler machen, ist sicherlich normal.*

*Wir machen alle Fehler.*

*In Bezug auf die Suchtkrankheit können wir die Fehlerquellen eingrenzen und auf ein Minimum beschränken.*

***Ein Beispiel als Vergleich:***

***"Wie kann ich eine Suchtkrankheit zum Stillstand bringen?"***

*Oder anders ausgedrückt: Ich ziehe in ein Haus, das renovierungsbedürftig ist.*

*- Ich fühle mich in diesem Haus unwohl, unharmonisch, unzufrieden, unausgeglichen, unlustig, unruhig, unmöglich, nicht geliebt, nicht anerkannt.*

*- Kann mein Zuhause nicht vorzeigen.*

*- Schäme mich meiner Behausung.*

*- Erfinde Ausreden, warum ich keinen Besuch empfangen kann.*

*- Lasse keinen herein.*

***Renovierungsschritte:*** *Ein erster Schritt, um sich wohl zu fühlen, ist eine Bestandsaufnahme der Schäden und die Idee, wie es später aussehen soll.*

*Es gilt einen Plan zu erstellen.*

*Der zweite Schritt ist das Überprüfen des vorhandenen Kapitals.*

*Es muss für mich leistbar und realistisch sein. Auch hier muss ein Plan her.*

***Der dritte Schritt ist, mir jemanden zu suchen, der mir dabei hilft zu renovieren.***

***Für den suchtkranken Menschen heißt das, ich suche mir:***

***1.) eine Einzeltherapie oder***

***2.) eine Gruppentherapie, die ich leisten kann, oder noch besser Beides.***

***Ein trockener Alkoholiker ist Zeit seines Lebens gefährdet, aber nicht krank!***

*Wenn er seine Krankheit zum Stillstand gebracht hat, ist er nicht mehr als alkoholkrank zu bezeichnen, auch nicht als Behinderter anzusehen!*

*Dadurch, dass er seine Krankheit zum Stillstand gebracht hat, ist seine Lebensqualität gestiegen.*

*Kein Mensch wird als behindert oder krank bezeichnet, der seine Krankheit zum Stillstand gebracht hat, bei dem sich die Lebensqualität verbessert oder soweit gesteigert hat, dass es ihm gut geht, er arbeiten kann, wieder leistungsfähig ist.*

***Warum soll dann ein trockener Alkoholiker noch krank sein?***

*Während einer Therapie befindet sich der Alkoholiker auf seinem Genesungsweg, er erholt sich von seiner Krankheit.*

*Nach drei bis fünf Jahren ist sein Erholungs- und Genesungsweg abgeschlossen, aber nur dann, wenn er sich und seine Therapie ernst nimmt.*

*Wenn wir uns von einer Krankheit erholen, leiden wir nicht mehr durch die Krankheit, sondern an ihren Auswirkungen. Diesen Weg bezeichnen wir als Genesungsweg oder als Regenerationsphase - ich befinde mich auf dem Wege der Besserung.*

*Wenn ich in meiner Genesungszeit sage: "Ich bin suchtkrank, aber ich kann es nicht ändern", befinde ich mich in meiner Erkennungszeit, in meiner Verstehenszeit, bis hin zum Begreifen, also in meiner Therapiezeit.*

*So habe ich es gemacht, so habe ich mich mit meiner Therapie verstanden.*

*Wenn ich erkannt, verstanden, begriffen habe, Suchtkranker zu sein, der seine Krankheit zum Stillstand gebracht hat, kann ich mich nicht mehr als krank bezeichnen. **"Stillstand ist Rückgang", auch bei einer Suchtkrankheit.***

*Sie geht so weit zurück, dass wir uns eines Tages erschrocken erinnern, nicht mehr an sie gedacht zu haben.*

*Deshalb ist die Aussage: "Ich bin suchtkrank, aber ich kann es nicht ändern", falsch. Schon ab dem Zeitpunkt, an dem ich - als Alkoholiker - nichts mehr trinke, bin ich nicht mehr krank.*

*Durch eine Therapie ändere ich immer etwas.*

*Durch die richtige Therapie, ändere ich vieles richtig.*

*Wer noch nass im Kopf ist, ist noch als Suchtkranker zu bezeichnen und er darf sich mit ruhigem Gewissen auch selbst so bezeichnen.*

*Er ändert kaum etwas in seinem Leben.*

*Manchmal lässt er nur das Suchtmittel weg und wechselt, wie beschrieben zu anderen Suchtmitteln, die er krankhaft übertreibt.*

***Wodurch kann ich wieder alkoholkrank werden?***

*1.) Indem ich wieder Alkohol in meinen Körper gelangen lasse.*

*2.) Durch nasse Denkweisen.*

*Eine richtige Begründung dafür, warum ich mich noch als Suchtkranker bezeichnen kann, wenn ich aufgehört habe zu trinken, ist die, dass solange ich keine richtige Therapie gemacht habe, ich nicht erkannt, verstanden und begriffen habe, dass ich Suchtkranker bin, mache ich nur eine Pause vom Saufen.*

*Wer nur pausiert, selbst wenn diese Pause ein bis fünf Jahre dauert, er nach dieser Zeit wieder anfangt zu saufen, ist nicht rückfällig geworden, sondern hat nur eine Pause vom Saufen eingelegt.*

***Nehmen Sie sich ernst, aber nicht wichtig.***

***Erkenntnisse: Alkoholiker bleibe ich, weil Alkohol für meinen Körper Gift bedeutet und diese Gifte Teile meines Gehirnes zerstört haben, die nicht wieder zu reparieren sind, also kann ich wegen dieser Schäden, den Alkohol mit der Seele nicht kontrollieren!***

*Somit muss ich lernen, wie ein Fresser der Essen braucht, um zu leben, das richtige Maß bei meinen Spielarten zu finden, und ich lasse Gifte, zum Beispiel Alkohol, Drogen usw., worüber ich die Kontrolle verloren habe, weg.*

*Bin ich ein Alkoholiker? **JA**, weil ich das ein Leben lang bleibe.*

*Denn diese Krankheit kann ich nur zum Stillstand bringen, denn sie wird latent in mir vorhanden sein, weil ich mir die Schranke, den Alkohol kontrollieren zu können, versoffen habe.*

*Somit bin ich:*

- 1.) Ein trockener Alkoholiker.*
- 2.) Ein nüchterner Alkoholiker.*
- 3.) Ein abstinent lebender Alkoholiker.*
- 4.) Ein Antialkoholiker, weil ich aus Überzeugung gegen den Alkohol bin und ich lasse ihn nicht mehr, egal in welcher Form, in meinen Körper gelangen.*

*Nach der Abstinenz bezeichne ich mich als Antialkoholiker, so schütze ich mich vor neugierigen Menschen. Wer ehrlich mehr wissen will bekommt von mir die Aussage, dass ich abstinent lebender Alkoholiker bin.*

***Erkenntnisse: Ein Mensch mit 5 Verpflichtungen wurde als Alkoholiker nicht trocken. Zwei Verpflichtungen hat er gestrichen, danach war er trocken.***

*Eine erneute Verpflichtung nahm er hinzu, und sofort wurde er rückfällig.*

*Wenn derjenige nur mit drei Verpflichtungen trocken bleiben kann, darf er keine vierte Verpflichtung hinzunehmen.*

*Wer ihn zu einer vierten Verpflichtung überredet, ist sein Feind und fordert diesen Rückfall förmlich heraus.*

*Ein Alkoholiker, der jedes Mal rückfällig wird, wenn er in eine Kneipe zum Essen geht, muss die Kneipe meiden.*

*Wenn ein angeblicher Freund ihn dazu überredet einen festen Posten als Kellner anzunehmen, handelt er mit Sicherheit vorsätzlich falsch und plant diesen Rückfall ein.*

*Einer Spielsüchtiger, der seine Spielsuchtkrankheit zum Stillstand gebracht, sollte nicht im Spielcasino arbeiten, wenn er es mit sich gut meint.*

**Merke:** *Mit zunehmender Abstinenz, mit zunehmender Nüchternheit kommt der Alkohol, die Drogen, das Spielen-Zocken usw. immer dichter an mich heran.*

*Bis es mich einkreist.*

*Wenn nicht darüber gesprochen wird, wird die Vergangenheit schöngeredet, verdrängt. Das Mittel dagegen ist es sichtbar machen, über die Vergangenheit offen sprechen, vergleichen heute mit früher.*

*Mit Abstand ist Freude da. So wird man auch lockerer.*

*Jeder, der mich an meiner dauerhaften Zufriedenheit hindert, ist mein Feind.*

*In meinem Bekanntenkreis wo Alkohol, Drogen konsumiert werden, wo um Geld gespielt wird, da ziehe ich Geschmacksfäden, das dringt sofort in mein*

*Unterbewusstsein ein. Also sage ich stopp, in meiner Gegenwart nicht, denn das ist eine Bedrohung für mich. Nach diesem Prinzip werde und muss ich mir auch eine*

*Partnerin suchen, da ich auf Dauer nicht allein sein will, denn dauerhaftes Alleinsein macht mich unzufrieden, das weiß ich.*

***Warum werde ich nicht wieder rückfällig?***

***1.) Weil ich leben will.***

***2.) Weil ich mein abstinentes Leben von meinen Suchtmitteln lieben und schätzen gelernt habe.***

***3.) Weil ich die richtige Aufklärung über mich bekommen habe.***

***Wissen ist Macht, das ist meine Sicherheit.***

**Nachtrag:** *Seit 1989 habe ich als abstinent lebender Alkoholiker bewusst keinen Alkohol in meinen Körper gelassen oder gegen andere Suchtmittel bewusst vertauscht.*

*Die ganzen Jahre zuvor wurde und wird von der Alkohol-Lobby alkoholfreies Bier, das bis zu 0,5 Prozent Alkoholanteil enthält, verkauft und das wurde auch von vielen Alkoholkranken konsumiert.*

Wie oft sagte mir ein Arzt, trinken sie weniger oder wenn dann alkoholfreies Bier. Da ich in unserer Selbsthilfegruppe über Alkohol und andere Suchtmittel aufgeklärt wurde, nahm ich diesen Rat, diesen Weg in den meist sicheren Tod, nicht an. Es ist egal ob ich alkoholfreies Bier mit 0,00 Prozent Alkohol oder alkoholfreies Bier, Wein, Sekt, Likör usw., die Alkohol bis zu 0,5% Alkohol enthalten dürfen, bewusst in meinen Körper aufnehme.

Oder ich esse bewusst Eis, Kuchen, Schokolade oder sonstige Lebensmittel, die Alkohol enthalten, oder ich nehme Medikamente z.B. Tropfen, Zahnpasta, (Mundwasser), die Alkohol enthalten, dann ist es ein Rückfall!

Dann entscheide ich mich wieder für meine unrühmliche Vergangenheit, für die Krankheit und den Tod. Freunde, die ich hatte, die diesen Weg gegangen sind, sind meistens nach kurzer Zeit grausam krepirt!

Bewusst Alkohol in den Körper gelassen oder alkoholfreies Bier mit 0,00 Prozent setzt mit der Vorstellungskraft den Prozess der Alkohol-Dehydrogenase (ADH) in Gang. Sie dient im Menschen auch beim Abbau von toxischen Alkoholen.

Das im Magen und in der Leber vorhandene Enzym katalysiert hauptsächlich die Oxidation von Ethanol zu Acetaldehyd unter Beteiligung des Cofaktors NAD.

**Diesen Vorgang im Körper und in der Seele verständlicher ausgedrückt bedeutet:** der Körper stellt hauptsächlich in der Leber das Alkoholabbauenzym Alkohol-Dehydrogenase (ADH) für die jemals größte konsumierte Alkoholmenge bereitet.

**Vereinfacht ausgedrückt:** Die Leber meldet über die Nerven dem Gehirn; ich bin bereit, der Alkohol kann kommen.

Mit dem Alkoholfreien geht es los. Dann kommen meistens die richtigen Biere und die Hochprozentigen. Alkoholiker, die länger abstinent gelebt hatten, wollen "das Verpasste" nachholen und krepieren dann meistens sehr schnell.

Es passiert aber auch, trotz der Kontrolle von Beschreibungen von Inhaltsstoffen, Beipackzetteln oder Nachfrage im Restaurant, beim Bäcker, in der Eisdiele usw., dass unbewusst Alkohol in den meinen Körper gelangt.

Beim Backen und Kochen verflüchtigt sich der Alkohol nicht vollständig, denn nach einer langen Garzeit können noch immer 35% der zugegebenen Alkoholmenge vorhanden sein.

*Zwar verdunstet Alkohol, aber beim Kochen verbindet er sich mit dem Fett und das hält die Alkoholmoleküle im Essen fest.*

*Wird es mir durch den Geschmack, Geruch bewusst, sage ich sofort "Stopp" und spucke das im Mund befindliche aus.*

*Da beschriebene den Prozess Alkohol-Dehydrogenase (ADH) in Gang kommt, bin ich auf der Hut, und wenn ich die Möglichkeit habe, dann bleibe ich in meiner alkoholfreien Zone zu Hause.*

*Dieser Ausnahmezustand kann im Normalfall bis zu 24 Stunden anhalten.*

**Nachtrag:** *Es gibt zu viele schlecht ausgebildete Ärzte, die in ihrem Studium nur eine unzureichende Ausbildung über Suchtkrankheiten z.B. Alkohol-, Drogen- und Medikamentenmissbrauch erhalten.*

*Das Geschäft mit dem Alkohol, den Medikamenten, den Drogen usw. kostet so jedes Jahr beim genaueren Hinsehen Millionen Menschen in Deutschland das Leben.*

*Unsere Krankenhäuser sind zum überwiegenden Teil mit Patienten belegt, die an den direkten oder indirekten Folgen ihrer Zwangskrankheiten = Übertreibungskrankheiten = Suchtkrankheiten leiden und dann meistens zu früh qualvoll versterben - krepieren.*

***In den Zeitungsanzeigen wird die Todesursache geschönt auf Herzversagen, Unfall, langes Leiden usw. Die Folgeerkrankungen der Alkoholkrankheit oder anderer Suchtkrankheiten werden verschwiegen.***

**Auszug:** *Alkohol ist einer der "härtesten Drogen", die wir haben, so sind die körperlichen Reaktionen allerdings etwas anders. Die therapeutische Breite ist sehr groß, deshalb wird diese Droge auch sehr unterschätzt.*

*Beim Konsum von Alkohol wird die Produktion der Endorphine nicht eingestellt, sondern es werden hauptsächlich nur Nerven und Nervenzellen mit ihren Ärmchen vergiftet. Das Absterben der Ärmchen oder der Zelle selbst ist nur eine Frage der Zeit und der Dosis. Es entstehen Polyneuropathien (vielfache Nervenschädigungen).*

*Da der Alkoholiker sich oft in eine lebensbedrohliche Situation begibt, trainiert er sein Gehirn auf sofortige Ausschüttung von Endorphinderivaten = Morphiaten.*

*Die Morphiatausschüttung streben auch zum Beispiel Spitzensportler an, damit sie ausdauernder werden und keine Schmerzen mehr verspüren.*

*Das wird solange geübt, bis es zum Reflex geworden ist und das heißt Suchtkrankheit.*



**Auszug:** Konsumieren Frauen ihrer Schwangerschaft Alkohol, riskieren sie schwere Behinderungen fürs Kind, doch viele Frauen gehen das Risiko ein.

Schwangere, die Alkohol trinken, können bei ihrem Kind das fetale Alkoholsyndrom (FAS) auslösen.

Kinder mit FAS weisen körperliche Entwicklungsstörungen auf und sind in ihrem Verhalten auffällig.

Schäden, die von einem Fetalen Alkoholsyndrom stammen, sind meist bleibend und Chancen auf Heilung bestehen kaum. Sie führen oft zu großen Schwierigkeiten in Schule und Beruf sowie im gesamten Alltag.

Viele Menschen, die an FAS leiden, sind ihr ganzes Leben auf fremde Hilfe und Fürsorge angewiesen.

Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung werden in Deutschland jedes Jahr etwa 10.000 Neugeborene mit Alkoholschäden zur Welt gebracht.

Fetale Alkoholspektrum-Störungen stellen demzufolge die häufigste aller angeborenen Erkrankungen dar.

Von diesen Kindern zeigten etwa 4.000 das Vollbild des Fetalen Alkoholsyndroms. Das wäre ein FAS pro etwa 200 Geburten.

Viele Menschen in Deutschland fordern von den Politikern, dass sie Warnhinweise auf Alkoholflaschen und Anzeigen, um Schwangere und Autofahrer von den Gefahren des Alkoholkonsums zu warnen.

**In Frankreich gibt es den Warnhinweis:**

Der Konsum von alkoholhaltigen Getränken während der Schwangerschaft kann selbst in geringen Mengen schwere Konsequenzen für die Gesundheit des Kindes nach sich ziehen.

**Auszug:** Drogen in der Schwangerschaft können jedem Baby schaden.

Drogen aller Art gehen sowohl über die Plazenta auf das Ungeborene als auch über die Muttermilch auf das Baby über.

Der Drogenmissbrauch kann zur Fehlgeburt, Frühgeburt, niedrigem Geburtsgewicht und auch Totgeburt führen.

Weil Drogenmissbrauch häufig auch mit und Nikotin-Rauchen, dem verbunden ist, spielen deren negative Auswirkungen auch eine Rolle.)

Doch wieder zurück zu den Neigungen. Die Neigung für sich das richtige Maß nicht zu finden, sich nicht richtig begnügen zu können, ist angeboren.

Die Neigung zu übertreiben hat immer etwas mit sich nicht aushalten können zu tun. Sich nicht aushalten hat etwas mit den Vorstellungen sein Leben zu verwirklichen, um zufrieden zu werden, zu tun und mit dem großen Anteil des Gefühlspotentials, das schwer auszuhalten ist. Um das auch umsetzen zu können, dazu hat derjenige zu allem Überfluss auch noch einen großen Willen unter dem er leidet.

Der Mensch weißt manchmal nicht mit seiner Kraft, wohin er diese lenken soll.

Wie schon erwähnt hat mein großer Wille, meine großen Vorstellungskräfte, mich groß bewusstseinskrank werden lassen.

Mein Körper, das Materielle an mir ist dadurch stark geschädigt worden.

Meine großen Vorstellungskräfte meines früheren Chefs im Tagesbewusstsein - mein Kindheits-Ich - hat mit Phantasie von vielen Dingen Gebrauch gemacht zu denen ich neigte. Deshalb sind bei mir viele Übertreibungskrankheiten - Suchtkrankheiten zustande gekommen, die ich lange Zeit leben musste, aber schon sehr viele davon habe ich zum Stillstand gebracht.

**Jeder Suchtkranke hat einen großen Willen, auch das durfte ich erkennen und nutzbringend anwenden.**

**Diesen großen Willen richtig für sich gebrauchen zu lernen kann jeder.**

**Der Suchtkranke muss nicht länger unter den vielen Kräften, die in ihm wüten, mit denen er wütet, leiden.**

Gesoffen, Drogen genommen, Medikamente geschluckt oder gespielt-gezockt haben viele Suchtkranke in ihrem Übertreibungs- und Weglaufleben aus Fluchtgedanken.

Sie wollten vor sich selber fliehen, konnten sich nicht aushalten und ertragen, hatten mit sich und der Umwelt riesengroße Verständigungsprobleme.

Den anderen Suchtkranken, die ich kennenlernen durfte, ging es wie mir.

Somit ist kein Suchtkranker besser oder schlechter.

Erlebt habe ich, dass andere Suchtkranke sich für besser hielten.

Ein von Drogen krank gewordener schaute auf mich herab.

Ein von Medikamenten krank gewordener wollte mit mir- als Säufer - nichts zu tun haben.

**Es gibt keinen Platz, wo Hinterlist und Tücke so geballt sind, wie in einem Selbsthilfverein.**

Heute sagte ich in der Gruppensitzung, dass ich ausfolgenden Gründen komme:

1.) Wegen der Gemeinschaft, dem Gemeinschaftsgefühl, des Zusammenhaltes.

Damit ich meine vielen Verständigungsschwierigkeiten reduziere.

2.) Um über mich zu sprechen, vor Menschen mit der gleichen Problematik.

3.) Um weiterhin ehrlich mit mir zu üben.

zu 1.) Schon lange wird mir das Gefühl des Außenseiters in der Gruppe vermittelt.

Trotzdem habe ich das Gefühl, ich gehöre dazu.

zu 2.) Ich spreche weiterhin in der Gruppe über mich, auch wenn ihr mich nicht verstehen wollt oder könnt.

zu 3.) Selbst wenn ich nicht verstanden werde, nutze ich diese Gemeinschaft, um mit mir zu üben und über mich zu sprechen, damit bei mir die Angst vor Menschen abgebaut wird.

Solange ich noch nichts Besseres habe, begnüge ich mich mit diesem Trainingsfeld.

Ich lasse mich nicht überreden, mich wieder zu isolieren.

Einzelgänger war ich lange Zeit.

Einzelgänger, so habe ich das Gefühl, bin ich auch heute, nur mit dem Unterschied zu früher, dass ich heute gelernt habe über mich zu sprechen und dies werde ich auch weiterhin tun.

Lernen muss ich die anderen Menschen nicht zu überschätzen.

Meine Gedankengänge sind für mich normal, sie gehören zu meinem Leben.

Die Angst zu verspüren, wenn ich über mich rede, ob ich auch richtig verstanden werde, lasse ich zu. So überwinde ich die Angst, bin mutig, spreche über mich und baue meine Sicherheiten weiter aus.

In meinem neuen Leben mache ich neue Erfahrungen mit mir und anderen, und ich begnüge mich weiter damit etwas zu erleben, darüber zu sprechen, darüber zu schreiben, um so neue Erkenntnisse zu gewinnen.

**Erkenntnisse:** Es verbietet mir keiner etwas, nur ich selbst begrenze mich.

Es erlaubt mir keiner etwas, nur ich erlaube mir und zwar all das, was in mein neues Leben passt.

Ich erlaube mir schwach zu sein, und ich erlaube mir mich kennenzulernen und aushalten zu lernen.

Ich muss in allen Lagen Grundlagen haben, die ich weiterentwickle, das ist die Vorwärtsbewegung, die mich am Leben lässt.

I.) Wenn ich mich so angenommen habe, brauche ich nicht mehr vor mir fliehen, vor mir flüchten, auch nicht mehr kämpfen und keine Ersatzhandlungen mehr machen.

II.) Suchtkrank bin ich geworden, weil ich mich nicht aushalten konnte.

Heute habe ich mich angenommen, so wie ich bin, und so kann ich mich aushalten, weil ich gelernt habe mich richtig zu sehen.

Ich sage dadurch ja zu mir, ja zum Leben, ja zu den geschriebenen und ungeschriebenen Gesetzen.

Heute habe ich erkannt, dass ich vor Problemen, die mich umbringen könnten, richtig fliehen kann, indem ich mich zurückziehe, wenn die Probleme und deren Bewältigung für mich und andere Menschen einen sinnlosen Kampf bedeuten würden.

Indem ich mich vorübergehend zurückziehe, das Problem überdenke, neue Erkenntnisse gewinne und eine neue Vorgehensweise entwickle, die mich neu handeln lässt.

Mit dieser Handlungsweise handle ich wieder einmal richtig und gesund, also vernünftig. Dadurch ist es auch keine Flucht, sondern ein geordneter Rückzug.

Auf meinem neuen Weg ist es mein Ziel, mich meinen Problemen zu stellen, mich anzustrengen, diese Probleme zu bewältigen, aber ohne kämpferische Anteile.

Gekämpft habe ich früher viel zu viel.

Durch nicht mehr kämpfen, bin ich zum Energiesparer geworden.

So kann ich mich besser aushalten, weil ich nicht so viel Druck bei mir erzeuge.

Dadurch habe ich auch wieder viel mehr Energiereserven, die ich für mich richtig zu gebrauchen lerne.

Durch diese neue, gütige Vorgehensweise ändert sich mein Leben.

Mein Selbstbewusstsein steigt, mein Selbstwertgefühl verbessert sich.

Mein Minderwertigkeitskomplex wird weniger.

Das Selbstvertrauen und die Eigenverantwortlichkeit nehmen zu.

Ein normaler für mich und andere gesunder Egoismus hat sich eingestellt.

Meine Lebensqualität verbessert sich, ich fühle mich wohl und geborgen, in mir zuhause, bin nicht mehr heimatlos, sondern ausgefüllt und zufrieden.

Somit hat durch meine Therapie, in meiner Lebensschule, sehr viel in mir, an mir und um mich herum, verändert.

**Diese Veränderungen habe ich erreicht:**

**1.) Durch meine Erziehung bei Peter.**

**2.) Durch die Gruppentherapie im Verein.**

**3.) Durch beide Therapien und einem ständigen Lernprogramm.**

Wenn mir wieder die Fragen gestellt werden:

Warum hast du eine Einzeltherapie, Gruppentherapie oder beides gemacht?

Was hat es dir gebracht?

Darauf kann ich mit dem Satz, wie bisher auch, antworten oder ausführlich, wie oben beschrieben.

Meine Lebensqualität verbessert sich, ich fühle mich wohl und geborgen, in mir zuhause, bin nicht mehr heimatlos, sondern ausgefüllt und zufrieden.

Was will ein Mensch mehr als zufrieden zu sein.

Was will ich mehr!

Wer von mir wissen will, muss genauer fragen, dann werde ich ihm mit Sicherheit die richtigen Antworten geben können.

Eine richtige Einzeltherapie, eine richtige Gruppentherapie, für einige Jahre, regelmäßig in den Wochenablauf eingebaut, erhöht die Sicherheit zufrieden zu bleiben und nicht wieder rückfällig zu werden.

**Ich rate jedem Hilfesuchenden:**

**Suche Hilfe und du wirst Hilfe bekommen.**

**Suche Hilfe und lasse diese ehrlich zu.**

**Suche Hilfe und lass dir helfen.**

Die Angst, vor der Umsteigedroge Gruppe oder Einzeltherapie, ist unbegründet.

Ein richtig geschulter Therapeut geht mit Sicherheit verantwortungsbewusst und wissend, sorgsam mit seinen Patienten um.

Eine gewisse vorübergehende Abhängigkeit ist aber lebensnotwendig, habe ich für mich festgestellt.

Eine Abhängigkeit ist keine Krankheit.

Ich gehe aus Freude gerne zur Gruppe. Diese Abhängigkeit erlaube ich mir.

Sie macht mich nicht krank, sondern hält mich gesund.

Wer Abhängigkeit, gleich Sucht, mit Krankheit verwechselt, kann die Bedeutung unsere Sprache nicht deuten.

Er versteht auch nichts von der Krankheit Sucht = Suchtkrankheit.

In unserer Selbsthilfegemeinschaft und in der Lebensschule ist seit langem bekannt:

**Sucht ist normal.**

**Abhängigkeit ist normal.**

(Die WHO - Weltgesundheitsorganisation, so hörte ich und las es nach, definiert Sucht als etwas zwanghaft zu Wiederholendes usw. Das habe ich, wie viele andere erlebt.)

**Definition: Was heißt Sucht?**

Sucht ist etwas zwanghaft zu Wiederholendes, auch ohne dass ich den Zwang verspüre (wie beim Atmen).

Also etwas ganz Normales, etwas nicht Krankes oder Krankhaftes.

Sucht = Abhängigkeit = Bedürfnis.

**Was heißt suchtkrank?**

Wer das zwanghafte Wiederholen über einen kürzeren oder längeren Zeitraum über- oder untertreibt, wird davon krank, wird suchtkrank.

Auch eine Untertreibung ist eine Übertreibung im negativen Sinn.

Wenn ich etwas zu wenig tue (zum Beispiel zu wenig esse) und das übertreibe, werde ich krank. Eindeutig suchtkrank.

**Lassen Sie mich noch eine bedeutsame Begebenheit schildern.**

Ich traf einen ehemaligen Patienten von Peter Pakert, der seine Therapie als erfolgreich schilderte.

Er hat seine Suchtkrankheiten zum Stillstand gebracht hat.

Darunter auch seine Ersterkrankung, die Hörigkeit.

**Ich stellte ihm die Frage:**

**Warum bist du nicht wieder rückfällig geworden?**

Seine Antworten verblüfften mich so sehr, dass ich sie Ihnen nicht vorenthalten will:

- Weil ich leben will.

- Weil ich in diesem Leben nicht mehr heimatlos und ohne ein Zuhause zu haben sein möchte. Ich bin jetzt in mir zu Hause, deshalb kann ich auf dieser Welt überall hingehen, ohne das Gefühl der Heimatlosigkeit zu haben. Bin ich in mir zu Hause, ist das auch meine Heimat.

- Weil ich mein jetziges Leben, abstinente von meinen früheren Suchtmitteln, lieben und schätzen gelernt habe.

- Weil ich wieder glaubwürdig geworden bin.

- Weil ich die richtige Aufklärung über mich bekommen habe.

Wissen ist Macht, und diese Macht ist meine Sicherheit.

- Weil ich verstehen gelernt habe.

- Weil ich nur noch wenige Ersatzhandlungen begehen muss (Kompromisse).

- Weil ich mir gefährlich werdenden Suchtmitteln aus dem Wege gehe.

- Weil ich noch viele Wünsche im Leben habe, die ich mir jetzt erfüllen kann.

- Weil ich die Hassliebe in mir erkannt und ausgeräumt habe und ich jetzt Dinge lieben kann, die mir früher egal waren. Der Hass ist aus mir heraus, dafür ist umso mehr Liebe in mir, die ich gerne weitergeben möchte.

***(Auszug: Die stärksten Gefühle in uns überhaupt sind die Hass-Liebe oder die "Hörigkeit").***

*Die Hass-Liebe vereint die Liebe und den Hass und somit die beiden stärksten Gefühle, der Freudenseite und der Angstseite.*

***Die stärkste Form einer Abhängigkeit ist die Hörigkeit, und die Hörigkeit ist eine Krankheit und diese ist wiederum als Suchtkrankheit immer zuerst da.***

*Selbstverständlich kann die Hörigkeit, wie jede andere Suchtkrankheit auch, die Hass-Liebe enthalten.*

*Da wir der Hass-Liebe kein ebenbürtiges Gefühl entgegensetzen können, müssen wir lernen, durch neue Informationen, die wir mit unserem Tagesbewusstsein immer und immer wiederholen, um unser Unterbewusstsein neu zu schulen.*

*Nur so können wir erreichen, dass wir das Gefühl, welches sich an die Information "Suchtmittel" hängt, ändern.*

***Wenn wir unser Suchtmittel lieben und hassen oder wenn wir einen Menschen lieben oder hassen, müssen wir uns ein neues Freund-Feind-Bild schaffen.***

*Dies können wir ganz praktisch anfangen, indem wir uns eine Liste erstellen und erst mal versuchen alle Vor- und Nachteile unseres Suchtmittels aufzulisten, also eine Art Bestandsaufnahme machen. Wir werden sehr schnell feststellen, dass wir bei den Vorteilen nicht sehr weit kommen, dafür aber die Liste der Nachteile nicht enden will. Die Liste der Worte für Liebe ist kurz.*

*Dagegen ist die Liste für den Angstbereich sehr lang. Probieren Sie es aus.*

*Nun erstellen wir eine zweite Liste mit Verhaltensweisen und Inhalten unseres bisherigen Lebens und was wir uns dazu gegenteilig von einem neuen, suchtmittelfreien Leben versprechen.*

*Auch hier werden wir feststellen, dass wir im "alten" Leben fast nur negative Dinge (Un-Dinge) aufzulisten haben wie zum Beispiel: Un-Pünktlichkeit, Un-Zuverlässigkeit, bis hin zur Un-Möglichkeit und Un-Glaubwürdigkeit.*

*Von unserem neuen Leben versprechen wir uns dagegen alle positiven Gegenstücke, also Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit, Glaubwürdigkeit, Gerechtigkeit, Selbstbewusstsein, Eigenverantwortlichkeit, Genauigkeit usw.*

*Schlicht ein anständiger Mensch werden.*

*Wenn wir uns also ein neues Freund-Feind-Bild geschaffen haben, versuchen wir als nächstes die Hass-Liebe jetzt positiv, das heißt für unsere Zwecke einzusetzen.*

*Dazu ist es am besten, das Gefühl "zu trennen" und den Hass in Abneigung gegenüber dem Suchtmittel zu verwandeln.*

***Das heißt auch "Nein" zur Suchtkrankheit sagen und die Liebe an das Leben zu hängen, also "Ja" zum Leben zu sagen.***

*Unterstützend können wir uns dabei immer vor Augen halten, dass wir, wenn wir weiter zu unseren Suchtmitteln greifen, unser Leben drastisch verkürzen.*

*Das heißt über kurz oder lang werden wir daran sterben (krepieren) und das früher als geplant. Sicher kann ich sagen, dass ich sowieso irgendwann sterben muss, aber das Suchtmittel wird unser Leben mit Sicherheit verkürzen.*

*An dieser Stelle betone ich noch mal, dass unser Kopf in unseren Leben eine wesentliche Rolle spielt, das heißt, er ist der Sitz unseres Bewusstseins.*

*Wir können selber so viel in unserem Leben beeinflussen, indem wir uns eine positive Art zu denken angewöhnen, bis sie irgendwann von allein funktioniert.*



*Nehmen Sie nichts als feststehend hin, was Ihnen nicht gefällt.*

***Sie haben die Möglichkeit es zu ändern!***

***Sie sind Bestimmer über Ihr Leben!***

*Sagen Sie "**Ja**" zum Leben, und hören Sie auf sich über Nichtigkeiten aufzuregen und sich das Leben unnötig schwer zu machen.*

*Machen Sie immer das, was für Sie für sich als gerecht, richtig, vernünftig und gesund empfinden, was Sie also zufrieden macht.*

***(Schreiben Sie ihr Lebensbuch um!)***

*Um ein neues Leben zu beginnen, müssen wir also unsere Informationen verändern, um das Gefühl "Liebe" positiv für uns zu nutzen.*

*Wenn wir mit der Liebe als starkem Gefühl auf dem richtigen Weg sind, also auf dem Weg zum suchtmittelfreien Leben, haben wir kaum eine Möglichkeit wieder rückfällig zu werden.*

*Selbstverständlich müssen wir auch alle Ursachen für eine Suchtkrankheit beseitigen. Wer doch wieder rückfällig wird, ist in sein altes Leben eingetaucht und nimmt sich nicht mehr ernst. Dabei geht er mit Sicherheit unter!*

*Der erste Schritt ist seine eigene Hörigkeit zum Stillstand zu bringen und seine Hörigkeit zum Suchtmittel zu erkennen und die Informationen so zu verändern, dass der Mensch all seine Suchtkrankheiten zum Stillstand bringen kann.*

*Wir sollten uns also immer dessen bewusst sein, dass nichts unveränderlich feststeht, sondern dass wir durch eine bewusste Neuschulung unseres Unterbewusstseins, durch das Tagesbewusstsein, jederzeit unser Leben ändern können.*

*Das lässt mich auch zu der Aussage kommen, dass wir unsere Gefühle nicht permanent so "wichtig" nehmen und unsere Entscheidungen nicht nur von unseren Gefühlen abhängig machen sollten.*

*Nur mit wirklich logischen Überlegungen als Erklärungssysteme können wir unser Leben ins Positive verändern. Wie gesagt, wenn wir bewusst über das Tagesbewusstsein mit dem Erwachsenen-Ich unsere Informationen ändern, können wir in jeder Phase des Lebens, unseres Lebens, neu bestimmen, unsere Gefühle ändern, unsere Wahrheit ändern, unseren Realitätssinn ändern.*

*Nicht verwechseln sollten wir unser Gefühl mit unserer inneren Stimme.*

**Auszug:** *Wir sind geboren mit dem logischen Denken.*

*Das logische Denken ist hauptsächlich im Unterbewusstsein verankert.*

*Je besser - je genauer - je exakter - mein Tagesbewusstsein das Unterbewusstsein durch klare Informationen schult, desto genauer - exakter - kommt das Unterbewusstsein zum richtigen Ergebnis, zum logischen Schluss.*

*Dieses Ergebnis wird dann dem Tagesbewusstsein zur Verfügung gestellt.*

*Das Unterbewusstsein beinhaltet das logische Denken.*

*Egal wo ich hingeh, meine innere Stimme ist da.*

*Ich muss nur lernen auf sie zu hören, sie wenigstens anhören, mir die Argumente der inneren Stimme sichtbar machen.*

*Überprüfen ob die Argumente der inneren Stimme zu meinem neuen Lebensweg passen oder ob es Verlockungen sind, die gleichen Fehler wie früher zu machen.*

*Die innere Stimme ist meistens mein Unterbewusstsein.*

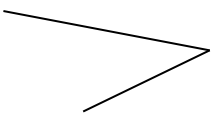
*Es kann mich auf positive oder negative Dinge aufmerksam machen.*

*Das Unterbewusstsein versucht immer den Weg des geringsten Widerstandes.*

**Auszug:** *Die innere Stimme geht vom Unterbewusstsein oder von einer beratenden Ich-Form aus, und wir sollten wieder lernen, öfter auf sie zu hören (die drei Ich-Formen im Tagesbewusstsein werden durch die TA - Transaktionsanalyse bestätigt.).*

***Wer oder was ist meine innere Stimme?***

Das Kindheits-Ich  
das Eltern-Ich,  
das Erwachsenen-Ich  
das Unterbewusstsein und der Körper.



Tagesbewusstsein

*Alle diese leisen oder lauten Stimmen sind als Warner vor Gefahren zu betrachten.*

*Wir müssen nur lernen öfter auf diese Stimmen zu hören.*

*Am leisesten ist die Stimme des noch nicht richtig geschulten Erwachsenen-Ichs. Diese Stimme auszubilden, so dass sie dominieren kann, ist die vordringlichste Aufgabe.*

*Meistens haben diese leisen Stimmen Recht und wir sagen hinterher:*

*Hätte ich bloß auf meine innere Stimme gehört.*

*Gefühlen aus der Vergangenheit können wir nicht trauen, da sie sich nur an bewerte Informationen anhängen.*

*Da wir unser Bewusstsein in unserer Suchtkrankenkariere falsch geschult haben, kommt es nun darauf an neue, glaubwürdige Informationen zu sammeln, damit sich neue, ehrliche Gefühle anhängen, denen wir eines Tages wieder vertrauen können.)*

Zurück zum Thema: **Warum bist du nicht wieder rückfällig geworden?**

- Weil die Blindheit für das Leben von mir abgefallen ist.
- Weil ich mit vielen Gesetzmäßigkeiten anders umgehe. Ich verstehe sie besser.
- Weil ich jetzt Gewinner geworden bin und dies nicht wieder hergebe.
- Weil ich denke, der Natur ein Schnippchen geschlagen zu haben, denn ich habe noch einmal mein Lebensbuch umschreiben dürfen.
- Weil ich viele Sicherheiten habe, die ich auch einhalte.
- Weil ich anders logisch denken gelernt habe, dadurch erkenne ich Gefahren viel eher.
- Weil ich Menschen gesehen habe, die es nicht geschafft haben und krepieren sind.
- Weil es Zeit ist, anderen Menschen ordentlich vorzuleben, Wissen weiterzugeben und ihnen zu helfen, wenn sie es wollen, auch erwachsen zu werden.
- **Um mitzuhelfen Forschern, Wissenschaftlern die richtige Richtung zu zeigen, wie sie eine Suchtkrankheit in ihren wirklichen Grundzügen verstehen können.**

**Das sind wir unseren nachfolgenden Generationen schuldig.**

**- Um Politikern zu sagen, haltet an, geht endlich einen anderen Weg!**

Leider konnte ich in dieser Richtung bisher nichts bewirken.

- Um überhaupt der Öffentlichkeit zu zeigen, dass es sich lohnt ein bewusstes Leben zu führen. Auch da bin ich bisher nur abgewiesen worden.

- Um Missgönnern oder Neidern zu zeigen, dass es mich doch noch gibt.

Totgesagte leben meistens länger.

- Weil mir meine Selbstheilungskräfte gefallen und sehr guttun.

So komme ich besser über die Jahreszeiten.

- Weil ich meine neue Ordnung und Sauberkeit liebgewonnen habe.

- Weil ich heute alle meine Grundbedürfnisse und sonstigen Bedürfnisse zu meiner Zufriedenheit erfüllen kann.

- Damit ich es in meinem nächsten Leben einfacher habe, denn ich glaube an eine Wiedergeburt und an ein Leben danach.

Die Seele als Energieform ist unvergänglich. Energien können nicht sterben.

Das sind erst einmal meine Antworten.

Aber ich kann noch viele Vorteile aufzählen, warum ich bisher nicht rückfällig geworden bin; denn gelernt habe ich in meiner Therapie viel.

Heute lebe ich sie!

**Freundschaftlicher Umgang mit mir enthält:**

Ich kann mir sorgsam die richtige Anerkennung geben.

Ich kann mir sorgsam die richtige Liebe geben.

Ich kann mit mir in Harmonie leben.

Ich kann mich in mir ausgefüllt und geborgen fühlen.

Ich kann mich richtig selbstverwirklichen.

Ich kann mir Fehler, nachdem ich sie genügend bedauert habe, verzeihen.

Ich muss auch manchmal ohne richtigen Grund traurig sein dürfen.

Ich gehe sorgsam, verantwortungsbewusst, selbstsicher, ehrlich, glaubwürdig und moralisch mit mir um, so dass ich "später" sagen kann: "Ich habe mich - nach Stillstand meiner Suchtkrankheiten - als anständiger Mensch verhalten".

Doch das kann nicht nur ich entscheiden. Andere sehen es sicherlich anders.

Er sagte mir noch, wenn ich nach Vererbung oder Veranlagung gefragt werde, gebe ich der Suchtkrankheit 10% Erfolgchancen.

Wenn ich nach Erziehung und Umweltbedingungen gefragt werde, gebe ich der Suchtkrankheit 90% Erfolgchancen.

Diesen Freund konnte ich gut verstehen, war aber trotzdem sehr erstaunt darüber, dass er so vieles aufzählen konnte.

Von Peter hörte ich, dass dies kein Einzelfall ist, sondern viele, die ihn anrufen und er sie befragt, so ähnlich antworten.

**Das heißt für mich: Ich muss noch einiges lernen, bis ich es auch so leben kann.**

Als anständiger Mensch mein Leben eines Tages zu beenden, war schon immer mein Ziel. Jetzt, nach meiner Aufklärung, kommt dieses Ziel näher.

**Lieber Leser,**

**hiermit ist der erste Teil des Dokumentes beendet.**

**Es gibt einen zweiten Teil.**

**[Klicken Sie bitte hier.](#)**