

# **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**

**Was ist der Charakter?**

Die Summe der persönlichen Eigenschaften eines Menschen.

Der eigene Charakter ist das disziplinierte Einhalten seiner Grundsätze nach den Richtlinien der eigenen Glaubwürdigkeit und der eigenen Moral.

Aus diesen Antworten ergeben sich weitere Fragen und Antworten.

**Was sind Eigenschaften?**

Das, was dem Menschen eigen ist, sind Gewohnheiten, Angewohnheiten und Fähigkeiten. Gewohnheiten, die dem Menschen eigen sind, können angeboren oder erworben sein. Sind die erworben, sind es auch Angewohnheiten.

**Was sind Gewohnheiten oder Angewohnheiten?**

Immer wiederkehrende Denk- und Handlungsweisen.

Das, was wir uns angewöhnt haben.

**Wer bestimmt über die Gewohnheiten oder Angewohnheiten eines Menschen?**

- Die ererbten Anlagen, körperlicher oder seelischer Natur.

Diese Anlagen werden bezeichnet mit Neigungen zu als Zuneigung oder Neigungen gegen als Abneigung. Diese Neigungen zu oder gegen rechnen ich den Gerechtigkeitssinnen und den körperlichen oder seelischen Grundbedürfnissen zu, weil sie auch unsere Bewertungssysteme sind.

- Die Erziehung durch das Elternhaus und die Umwelt.

- Der Mensch selbst mit seiner Phantasie, seinem Tagesbewusstsein,

Unterbewusstsein und dem Körper.

Eigenschaften stehen sich gegenüber, bestimmt durch das Polaritätsgesetz.

**Wie kann der Charakter eines Menschen sein?**

**Wie können Gewohnheiten eines Menschen sein?**

**Wie können Angewohnheiten eines Menschen sein?**

So vielschichtig, wie wir uns nur denken können.

Positiv oder negativ,

gut oder böse,

richtig oder falsch,

gesund oder ungesund,  
vorteilhaft oder unvorteilhaft,  
sauber oder unsauber.  
Schnell oder langsam ist auch eine Gewohnheit (angeboren),  
fleißig oder faul ist auch eine Gewohnheit (angeboren),  
gerecht oder ungerecht,  
freundlich oder unfreundlich,  
anständig oder unanständig,  
lebensbejahend oder lebensverneinend,  
wahrhaftig oder lügnerisch,  
genügsam oder maßlos,  
zuverlässig oder unzuverlässig,  
pünktlich oder unpünktlich,  
ehrlich oder unehrlich,  
aufrichtig oder unaufrichtig,  
duldsam oder aggressiv,  
tolerant oder intolerant,  
freundschaftlich oder feindlich,  
treu oder untreu,  
liebvoll oder lieblos,  
menschlich oder unmenschlich,  
demütig oder aufsässig,  
tolerant oder intolerant,  
hart oder weich, fest oder lose,  
beweglich oder unbeweglich,  
stabil oder labil.

Diese Aufzählung einiger Charaktereigenschaften ist sicherlich noch sehr ergänzungsbedürftig, als anregende Überlegung von mir aber ausreichend.

### **Die Übertreibung.**

Der Volksmund mit seiner Wertschätzung behauptet, dass einige Übertreibungen anstößig sind, andere Übertreibungen wiederum nicht.

Einige Menschen mit ihren Übertreibungen erscheinen widerlich und unangenehm, andere Menschen mit ihren Übertreibungen wiederum nicht.

Es ist angenehm Spitzensportlern bei ihren Übertreibungen zuzusehen.

Manchmal aber auch nicht, wenn sie sich total verausgaben.

Es macht vielen Menschen Spaß und hat eine gewisse Spannung, die wir komischerweise mögen.

Es regt aber auch einige Menschen zum Nachdenken an.

Wir behaupten, wenn ein Mensch übertreibt und Erfolg hat, dass es ein guter Charakterzug ist.

Bei dem Menschen, der keinen Erfolg hat, behaupten wir, dass es ein schlechter Charakterzug ist.

Von einigen unbedeutsamen Menschen wird behauptet, dass es bei ihnen ein schlechter Charakterzug ist, wenn sie zu viel trinken (Alkohol) und bei anderen Menschen, die eine bedeutsame Rolle spielen ist es keiner, sondern es ist sogar bewundernswert (Prominente).

Es ist ein schlechter Charakterzug, wenn bestimmte Menschen zu viel rauchen, bei anderen Menschen wiederum ist es keiner.

Bei einigen Schauspielern gehört es zu ihrer Rolle, wenn sie zu viel rauchen und saufen und dieses wird von vielen Menschen nachgemacht, weil sie ihre eigene Identität entweder noch nicht gefunden oder sie verloren haben.

Oder wer Drogen nimmt wird nachgeahmt und bei anderen erscheint es wiederum als negativ, oder wer falsch mit der Liebe umgeht, hörig ist, gilt als charakterschwach oder wer wenig arbeitet, wo andere doch so fleißig sind.

Faul sein ist bei uns ein schlechter Charakterzug, es sei denn, jemand ist reich und erlaubt sich die Faulheit. Dann ist es in Ordnung.

Den Reichen interessiert meistens aber auch nicht die Wertschätzung anderer.

Ein recht unterschiedliches Bewertungssystem in der Bevölkerung oder der jeweiligen Länder befähigt uns dazu, unterschiedlich zu urteilen, zu beurteilen oder zu verurteilen, meistens ungehört.

So gibt es viele gerechte und ungerechte Wahrheiten.

Zurück zum eigentlichen Thema.

Wer hört einem anderen schon richtig zu?

Dabei fallen mir z. B. **Fernsehdiskussionen** ein, wo jeder jedem ins Wort fällt.

Ein schlechtes Vorleben für Disziplin gibt es kaum.

Oft hört keiner dem anderen richtig zu und keiner lässt den anderen aussprechen.

Es wird in der Bevölkerung behauptet Eigenschaften oder bestimmte Krankheiten sind schlechte Charakterzüge.

Dazu gehören mit Sicherheit alle klassischen Suchtkrankheiten.

**Bei diesem Thema stelle ich mir die Fragen:**

**Warum werden Drogenabhängige aufgewertet, indem viel Geld für sie ausgegeben wird und für Alkoholiker, die ja eindeutig in der Überzahl sind (im Verhältnis), wenig ausgegeben wird?**

**Warum werden die vielen anderen Suchtkrankheiten so wenig bedacht?**

Keiner will sie haben, aber sie sind vorhanden, also müssen wir lernen, gerecht und richtig mit ihnen umzugehen.

**Ist die Hilflosigkeit bei den Verantwortlichen so groß?**

**Oder sind sie so dumm?**

Verzeihung, ich konnte zu keinem anderen Schluss kommen.

Beurteilen Sie bitte selbst:

**Wie kann aber eine Krankheit eine schlechte Eigenschaft sein?**

Mir leuchtet das nicht ganz ein, es ist unlogisch.

**Wie kann eine Allergie eine schlechte Eigenschaft sein?**

Für mich ist es eine Krankheit.

**Wie kann eine Blinddarmentzündung eine schlechte Eigenschaft sein?**

Da haben sich das Krankheitsbild und dessen Akzeptanz schnell durchgesetzt.

**Wie kann eine Hörigkeit als Krankheit eine schlechte Eigenschaft sein?**

Hierbei hat es sich noch nicht durchgesetzt, dass es eine Krankheit ist, die unbedingt behandlungsbedürftig sein müsste. Diese Krankheit muss schon im Vorfeld, also im Kindesalter, als vorbeugende Maßnahme, behandelt werden.

Unsere Kinder, aber auch wir Erwachsenen haben ein Recht auf schlüssige und richtige Informationen, die hilfreich sind Krankheiten zu verhindern.

**Bitte helfen Sie mit unsere Kinder zu schützen.**

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

Dazu gehören auch unbedingt, die Ursachen und Entstehungsbedingungen jeder Suchtkrankheit.

Die Selbstverständlichkeiten dürfen nicht nur einmal vermittelt, sondern müssen häufig geübt und überprüft werden.

**Wie kann eine körperliche oder seelische Erkrankung eine schlechte Eigenschaft sein?**

**Wie kann eine Krankheit ein schlechter Charakter sein?**

**Wie kann eine Hörigkeit, als Krankheit definiert, ein Makel, schuldhaftes Verhalten oder ein schlechter Charakter sein?**

Wer nicht selbstverschuldet krank wird, darf nicht zu einer Randgruppe gezählt oder zu einem Aussätzigen gemacht werden.

Betonen möchte ich, dass es Zeit wird, über dieses Thema öffentlich ehrlich zu reden. Deshalb bin ich auch froh, ein wenig mit diesen Homepages dazu beitragen zu können. Vielleicht werden dadurch einige Menschen wach.

Leider ist damit keine Therapie zu verbreiten.

Zeit darüber nachzudenken, welche Informationen richtig oder hilfreich sind, hatten wir, jetzt ist es Zeit zum Handeln, weil die richtigen Informationen jetzt vorhanden sind.

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

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

Später, wenn er das richtige Maß für sich verloren hat, wird es zur selbstständigen Krankheit. Diese Krankheit wird leider als solche nicht erkannt, weil ein Suchtmittel (Alkohol, Drogen) entweder überwiegt oder ein Suchtmittel nicht gefunden werden kann, derjenige noch zu jung ist oder wenn sein Verhalten nicht verstanden wird. Sich Anerkennung und Liebe durch andere Menschen zu verschaffen, wobei sich derjenige immer mehr vernachlässigt, heißt Hörigkeit.

Die Hörigkeit beginnt leider oftmals schon etwa im achten Lebensjahr.

Also nur Freude über andere, durch andere Menschen oder eine Sache zu haben bedeutet Hörigkeit, weil jeder, der sich so verhält, sich selbst vernachlässigt.

Wer dieses Verhalten zeigt, verhält sich suchtkrank und wird im Laufe der Zeit immer schwächer.

Er wird sich nicht mehr die richtige Liebe und Anerkennung geben können  
Somit lebt er nach Jahren nur noch durch andere, über andere, eine Sache oder Suchtmittel.

Das dabei sein Freudenkonto immer leerer wird fällt keinem auf.

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

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

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

Warum ist das so?

Um das Beste aus unseren Leben machen zu können, müssen wir unsere Grundbedürfnisse (im Dokument beschrieben) zu unserer Zufriedenheit erfüllen.

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

Wir wollen aber auch glaubwürdig und geachtet werden.

Dabei über- oder untertreiben wir, und unsere Persönlichkeitsvernachlässigung bemerken wir nicht richtig.

### **"Liebe macht blind."**

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

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

Alles was wir in einem ungesunden Maß benutzen macht krank.

Alles was wir in einem gesunden Maß benutzen, wenn wir es benötigen, macht gesund.

### **Die Einstiegsdrogen, 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 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.*

**Merke: Suchtmittel sind Realitätsverschieber und Realitätsverdrehen.**

***Wer die Realität verdreht, ist ein Lügner. Suchtmittel sind Lügner!***

*Wer über einen kurzen oder längeren Zeitraum etwas übertreibt oder untertreibt, davon krank wird, belügt und betrügt sich selbst auch, wenn er es wegen einer Wirkung, um sich dadurch wohl zu fühlen, macht.*

*Es kann nur Scheinwelt, sich etwas vormachen, also Lüge bedeuten.*

***Was ist eine Scheinwelt?***

*Scheinwelt ist ein Schatten, den man nicht einfangen und festhalten kann, für den Suchtkranken ist es aber bittere Realität. Zum Beispiel Psychopharmaka können einen Schatten auch nicht einfangen, sondern werfen neue Schatten.)*



**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.

Schlicht 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.

(Die körperlichen und seelischen Grundbedürfnisse werden noch beschrieben.)

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.

**Seit über 30 Jahren gehen diese Informationen von Peter Pakert in die Welt, an die Stellen, die dafür zuständig sein müssten.**

**Warum werden solche logischen, hilfreichen Überlegungen von der immer neugierigen Presse oder vom Fernsehen nicht entsprechend gewürdigt?**

**Warum sagen Verlage, dass es ihnen "zu heiß" oder zu gewagt sei?**

Sind auch da, wie in der Politik, die Verantwortlichen so blind oder schwarzblind oder lassen sie sich ihr Wegsehen über das Unrecht, über die Unmenschlichkeiten, bezahlen nach dem 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!"

**Warum gibt es keine mutigen Medienbetreiber, keine mutigen Journalisten, die endlich das Verbrechen an unseren Kindern aufdecken und öffentlich machen?**

**Wo ist die vielzitierte Zivilcourage?**

**Wo ist die Menschlichkeit?**

Die Angst bestraft zu werden hindert sie. Keiner will gegen den Strom schwimmen.

Unsere Zivilisation ist krank und ansteckend!

In unserer Zivilisation haben wir zivilisationskranke = bewusstseinskranke = suchtkranke Mitläufer in allen Bereichen.

Mehr als 75 Jahre nach unserem letzten Weltkrieg ist die Hilflosigkeit heute - 2021 - in der Bevölkerung wieder so groß, weil unterschwellig schon wieder ein Krieg tobt:

**Jeder gegen jeden.**

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 alleine, sich selbst zu helfen und scheitert.

Somit wird die Hilflosigkeit noch größer.

Die richtige Hilfe für eine Seelen-Krankheit zu finden ist in der heutigen Zeit Glücksache, denn wer kennt sich schon einigermaßen richtig in der Seele aus?

Psychologen und Psychiater usw. bestimmt nicht, denn sie können noch nicht einmal ansatzweise erklären, was die Seele ist und wie sie in den Einzelteilen funktioniert.

Mit diesen anerlernten, teils falschen Vorgehensweisen trauen sie sich zu Patienten zu behandeln und mit dem Kostenträger horrenden Preise anzurechnen.

Sie schämen sich noch nicht einmal dabei!

Alles haben wir im Moment. Ein paar Beispiele für solche Kriege:

1.) Krieg: Die Verständigungsschwierigkeiten waren noch nie so groß wie jetzt in der Bevölkerung, und sie werden immer größer.

Das macht Angst.

2.) Krieg: Der Konkurrenzkampf auf allen Ebenen wurde noch nie so rücksichtslos geführt wie jetzt. Dass es weniger werden könnte, ist nicht abzusehen.

Das macht Angst.

3.) Krieg: Politiker, Gewerkschaften, Lehrer und weitere Verantwortliche rufen zum Kampf auf und scheuen sich nicht sogar Kleinkinder mitzunehmen oder Kinder vor ihren Karren zu spannen. Sie behaupten sogar, sie kämpfen für Frieden!

Das macht Angst.

Wer zum Kampf aufruft, fordert andere zu Übertreibungen auf, und Übertreibungen führen zu Schmerzen und Krankheiten.

Politiker, Gewerkschaften, Großveranstalter usw. sollten sich das gut merken.

4.) Krieg: Kampf gegen Drogen.

**Er 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. Ich weiß, wovon ich spreche, denn ich wurde durch Peter in meiner Selbsthilfegruppe und in meiner Therapie eindeutig informiert.

9.) Krieg: **Kampf gegen die Suchtkrankheiten.**

**Dieser Kampf wird genauso unehrlich mit Augenschere geführt, wie manche vorher beschriebenen Kämpfe.**

**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!

Überall wird zum Kampf aufgerufen, obwohl gerade wir wissen müssten:

Wer kämpft verliert immer irgendetwas!

Mit Kampf können wir keine friedlichen Lösungen finden, sondern nur mit Anstrengungen.

Horst/Peter Pakert **Die Suchtkrankheit oder Seelenkrankheit** 1995/2021

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.

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

**Richtige Hilfe bedarf richtiger Erkenntnisse.**

**Richtige Erkenntnisse über die Ursachen der Suchtkrankheiten und die richtigen Erkenntnisse. Verantwortliche sollten sie nutzen.**

Lieber Leser, lasst uns zumindest jetzt schon gemeinsam diese neuen Wege gehen. Wir Menschen müssen lernen mit Krankheiten und Belastungen richtig zu leben, richtig damit umzugehen, wenn wir das Ziel zum Überleben haben und zufrieden werden wollen.

"Wenn ich das eine will, ich das andere muss."

Das Verstehen, sich und andere zu verstehen, ist schon fast die richtige Therapie.

Lasst uns nicht faul zurücklehnen und sagen: "Andere werden es schon machen".

**Sondern sich ernst nehmen, anstrengen, denn die Zufriedenheit können wir uns erarbeiten. Das kann jeder leisten.**

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

Wer kämpft, verliert, bleibt Verlierer.

Jeder der kämpft vergeudet, über Gebühr, seine Kräfte.

Ein bewusstes Leben zu führen ist unser Ziel.

Ein bewusstes Leben zu führen hat einen Vorteil, ich erlebe alles bewusst.

Ein bewusstes Leben zu führen hat auch einen Nachteilteil, ich erlebe alles bewusst.

Lebt der Mensch in jedem Alter zufrieden, kennt sich als zweimalig einmaliger Mensch (einmalig die Seele und einmalig der Körper) mit seinen tatsächlichen Mitteln und Möglichkeiten, wird der Mensch mit der Fähigkeit der Güte jede Form der Übertreibungen verhindern. Dieser Mensch ist erwachsen geworden.

Der Mensch kann nur zufrieden mit dem jeweiligen Leben sein, wenn er lernt, sich damit zu begnügen.

Wenn verzweifelte, hilflose, kranke, ältere Menschen sich neu verstehen können, dann können unsere Kinder sich mit Sicherheit auch verstehen, so wie ich es vielfach in den letzten 30 Jahren erlebt habe.

Kindern steht ihr Leben noch bevor, ältere Menschen können meistens nur noch was verändern, um in Ruhe alt zu werden.

Schon lange Zeit ist dieses kranke Verhalten zwar offiziell registriert, aber es ist weggesehen, absichtlich übersehen oder ignoriert und zusätzlich bestraft worden.

Das richtige Weiterdenken hätte zur Seele geführt, aber diese wurde zum Tabu oder dem Glauben zugeordnet.

Damit hat sich der Mensch, die Menschheit, bisher begnügt. Das muss aufhören!

**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 noch sehr 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,
- vom Medikamenten krank gewordene,
- vom 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 dagegen halten, 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 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 Herrn 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 erfolgsversprechende 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 verzweifelter Mensch 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!**

## **Ursachen und Folgen einer jeden Suchtkrankheit**

I.) Verständigungsschwierigkeiten mit sich und anderen.

II.) Sich erleichtern, weil der Druck so groß ist.

### **Folgen:**

III.) Negative Ersatzhandlungen müssen begangen werden.

IV.) Später kommt noch ein stoffgebundenes oder nichtstoffgebundenes Suchtmittel als Symptomkrankheit hinzu.

### **Wie ist Prävention, auf Suchtkrankheiten zu beziehen, in Zukunft richtig!**

Alles fängt meistens harmlos an, mit der Erfüllung unserer Grundbedürfnisse und deren Übertreibungen. Hinterher kann keiner, mit Genauigkeit, bestimmen zu welchem Zeitpunkt er krank geworden ist.

### **Menschen werdet wach!**

#### **Auch Politiker und die Medienbetreiber sind Menschen**

**(leider erinnern sie sich erst daran, wenn sie selbst krank geworden sind und dann wollen sie noch bevorzugt und besser behandelt werden, weil sie ja etwas Besonderes sind)?**

- Richtiges Wissen zu Suchtkrankheiten sich aneignen und publizieren!

- Richtiges Wissen darüber selbst anwenden, damit vorleben, denn alles im Leben ist immer in Bezug auf zu sehen.

- Viele Begriffsdefinitionen müssen eindeutiger werden.

- Sind Verständigungsschwierigkeiten die Ursachen aller Suchtkrankheiten, muss neu über die bisherige Sprache, mit Wort, Gestik und Mimik, nachgedacht werden.

- Bei den Erziehern fängt es an, dass sie lernen mit Menschen eindeutiger, richtiger mit ihnen umzugehen als bisher.

Die Liste der Erzieher ist lang, weil wir einerseits von jedem etwas lernen können und andererseits sind dazu abgestellte Personen gemeint (Behandler, Helfer usw.).

### **Merkmale, die jeder Suchtkranke oder jeder psychisch Kranke mitbringt:**

1.) - I. Verständigungsschwierigkeiten

2.) - II. Sich damit nicht aushalten können.

3.) - III. Ersatzhandlungen

- 4.) - IV Das Suchtmittel selbst.
- 5.) Verlust des geistigen Alters.
- 6.) Wertschätzungsverlust
- 7.) Ängste werden groß.
- 8.) Das Freudenkonto ist leer.
- 9.) Die innere und äußere Verwahrlosung beginnt oder schreitet fort.
- 10.) Die Suche nach Hilfe wird ehrlicher.
- 11.) Die Scheinwelt wird massiver.
- 12.) Das Lügen oder Betrügen wird größer.

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

**Merkmale einer Bewusstseinskrankheit = Hörigkeitskrankheit = Suchtkrankheit:**

- 1.) Verständigungsschwierigkeiten sind vorhanden.
- 2.) Großer innerer Druck.
- 3.) Seine Liebe und Anerkennung durch andere zu bekommen.
- 4.) Negative Ersatzhandlungen begehen, um sich vom inneren Druck zu erleichtern.
- 5.) Suchtmittel übertrieben einsetzen.
- 6.) Stoffgebundene oder nichtstoffgebundene Suchtmittel kommen hinzu.
- 7.) Die richtige Selbstverwirklichung kann nicht gemacht werden (falsche Vorstellungen, falsche Taten und nicht passende Gefühle.)
- 8.) Die körperlichen und seelischen Bedürfnisse können auch nicht mehr im richtigen Maße erfüllt werden.
- 9.) Jeder Suchtkranke verliert sein geistiges Alter. Das geistige Alter stimmt bei vielen Handlungen schon lange nicht mehr mit dem biologischen Alter überein. Und ist somit Folge und Merkmal jeder Suchtkrankheit.
- 10.) Eine Maske aufsetzen, um mein wahres Ich zu verstecken.
- 11.) Eine falsche Wertschätzung haben, (über oder untertrieben) zu allen inneren und äußeren Dingen.
- 12.) Sich selbst zu vernachlässigen oder zu schädigen.
- 13.) Ein übertriebener Freiheitsdrang und Harmoniebedürfnis entsteht.
- 14.) Gedankliche oder tatsächliche Ortsflucht zu begehen.

- 15.) Heimatlos, sich wie ein Nichtsesshafter fühlen.
  - 16.) Keine innere Harmonie.
  - 17.) Keine innere oder äußere Geborgenheit, die länger anhält.
  - 18.) Große innere Unzufriedenheit, die ich trotz großer Anstrengung nicht wegbekomme (fehlendes geistiges Alter).
  - 19.) Eine übertriebene Hilfsbereitschaft.
  - 20.) Viele Fehler schleichen sich ein.
  - 21.) Körperliche Krankheiten nehmen zu.
  - 22.) Konsumieren ohne zu genießen.
  - 23.) Er weiß nicht mehr weiter. Das Erklärungssystem bricht zusammen.
  - 24.) Es werden überwiegend falsche Taten begangen.
  - 25.) Eine Selbstachtung ist nicht mehr da.
  - 26.) Die Eigenverantwortlichkeit kann nicht mehr getragen werden.
  - 27.) Protesthaltungen und Protesthandlungen beginnen schon im Kindesalter.
  - 28.) Der Kontrollverlust über das Suchtmittel fängt auch früh an.
  - 29.) Freude auf Kosten anderer zu haben und diese übertreiben.
  - 30.) Die Verwahrlosung des Körpers und der Seele schreitet unaufhaltsam fort.
- Am Ende des Wertschätzungsverlustes steht die Kapitulation oder der Tod.  
Die Seele verlässt den geschundenen Körper!

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

**uns etwas von unserer Seele erzählt** 1995/2007/21

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

Die den Menschen leben lassende Seele, die den Menschen denken lassende Seele, die den Menschen empfinden oder fühlen lassende Seele, lässt den Menschen bewusst und unbewusst handeln.

Jede Seele ist der Benutzer eines menschlichen Körpers.

Jede Seele bestimmt über das Leben eines jeden Menschen.

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

Jeder Mensch hat eine einmalige Seele und einen einmaligen Körper.

Das ist die zweimalige Einmaligkeit.

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

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

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

**"was"** das Tagesbewusstsein **"ist"**,

**"was"** das Unterbewusstsein **"ist"**,

**"wie"** das Tagesbewusstsein funktioniert,

**"wie"** das Unterbewusstsein funktioniert und

**"wie"** funktioniert das Zusammenspiel zwischen Körper und Seele,

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

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

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

**Die bisherige Menschheit hat die richtige Funktionsweise und den richtigen Umgang mit der Seele bis heute ignoriert.**

**Das Unrecht muss geändert werden!**

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.

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

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

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

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

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

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

Jedes Kind will wissen:

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

Welche Mittel und Möglichkeiten ich tatsächlich in dieser Welt habe.

Kinder brauchen richtige Antworten, sobald sie fragen.

Jedes Kind braucht richtige Antworten auf seine inneren Fragen.

Falsche Antworten machen ein Kind verschlossen.

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

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

Dazu brauchen Kinder von uns die richtigen Informationen.

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

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

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

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



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

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

**"Wer"** - **"wie"** - **"was"** ich wirklich bin - und - **"wie"** ich tatsächlich mit meiner einmaligen Seele funktioniere und welche Möglichkeiten ich als Mensch tatsächlich in diesem Leben wirklich habe.

- **"Woraus"** bestehe ich wirklich.

- **"Wie"** ich entstanden bin.

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

- **"Wie"** funktioniert das Zusammenspiel zwischen Körper und Seele wirklich.

- **"Was"** ich wirklich als Unterbewusstsein, als Teil der Seele bin.

- **"Wie"** ich wirklich in der Seele funktioniere, welche Aufgaben ich tatsächlich habe, mit welchen Fähigkeiten ich tatsächlich ausgestattet bin.

- **"Wie"** ich nur mit mir, nur durch mich wirklich zufrieden werde.

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

Der Mensch kann nicht ohne seine Seele leben.

Die Seele spendet dem Menschen für seine Lebenszeit das Leben.

Beseelt lebt der Mensch. Entseelt ist der Mensch tot.

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

Dazu muss der Mensch seine Seele kennen.

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

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

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

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

**Mit seinen Fähigkeiten, Neigungen zu oder gegen: Zuneigungen - Abneigungen.**

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

**uns etwas von unserer Seele erzählt** 1995/2007/21

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

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

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

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

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

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

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

Kinder wollen wissen. Kinder wollen viel wissen.

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

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

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

Kind du bist weiblich oder Kind du bist männlich.

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

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

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

Auf Kinder sollte nicht falsche Rücksicht genommen werden.

Kinder sollten in der eigenen Familie fast gleichberechtigt aufgenommen werden.

Kinder brauchen die Fürsorge der Erwachsenen.

Kinder brauchen die richtige Versorgung durch die Erwachsenen.

Kindern muss die richtige Entsorgung beigebracht werden.

Kinder müssen richtiger über sich selbst aufgeklärt werden.

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

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

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

Ohne eine Seele kann ein toter Mensch keine Aktion machen.

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

Damit verstehen Kinder schneller, richtiger ihre Einmaligkeit als Mensch.

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

Da Kinder gerecht sind, werten sie ihre Einmaligkeit nicht zu hoch, aber auch nicht so niedrig.

Kinder verstehen die ersten Grundbegriffe zum Leben, sobald Kinder den aufrechten Gang von Eltern und Erziehern beigebracht bekommen.

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

Dazu brauchen Kinder viele geduldig beigebrachte, richtige Erklärungen, in einer richtigen Erwachsenensprache, von den Erwachsenen.

Kinder dürfen nicht erst etwas Falsches erlernen, das sie im weiteren Leben immer und immer wieder korrigieren müssen.

Kinder haben viele Fragen. Dazu brauchen Kinder richtige Antworten.

Kinder verstehen sehr schnell die Unterschiedlichkeit zwischen den Menschen.

Deshalb werden Kinder auch das Tabuthema die Seele ansprechen.

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

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

Kinder haben mit ihrem Unterbewusstsein einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn.

Kinder vorgeburtlich, Kinder nach ihrer Geburt, Kinder bis zur

Gedächtnisentwicklung werden hauptsächlich vom eigenen Unterbewusstsein gesteuert und gelenkt.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Unnötige Gewalt spricht "immer" für eine große Hilflosigkeit.

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

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

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

Die Menschen werden immer jünger behandlungsbedürftig krank.

Alle Menschen haben das Recht frei und erwachsen zu werden.

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

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

Wir müssen unsere Bedürfnisse kennen.

**Wenn ich nicht weiß "wer" ich bin, "wie" ich bin, "was" ich bin,  
wie will ich dann richtig mit mir umgehen?**

**Was wollen wir eigentlich?**

**Was macht uns zufrieden?**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Deshalb muss das Recht auf ein freies Leben mit richtigem Wissen zu sich selbst für jeden Menschen zu erhalten sein.

Dazu gehört Wissen, dass es schon lange gibt.

**Wissen zur Seele!**

**Wissen zur Funktionsweise der Seele.**

**Wissen zu materiellen Körpern.**

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

**Wissen zum Entstehen von neuem Leben.**

**Wissen zur Beseelung.**

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

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

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

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

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

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

Jeder Mensch hat diese Rechte.

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

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

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

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

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

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

Richtiges Wissen brauchen unsere Kinder.

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

Geld und Möglichkeiten sind genügend viel dafür da.

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

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

Allen Kindern dieser Welt "muss" ermöglicht werden, an richtiges Wissen in ihrer Lebensschule zu kommen.

Auch das ist die Pflicht, die Pflicht der Machthaber - der Verantwortlichen für sich, für alle Kinder dieser Welt.

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

Jedes Kind braucht eine eigene und eine allgemein zusammengehörende Lebensschule.

Die unterschiedlichsten Menschen, egal mit welchen Schwächen oder Stärken ausgestattet, können heute eine große Familie bilden.

Eine Familie von ca. 7,6 Milliarden Menschen (Stand April 2018) und später mehr.

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

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

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

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

Die Leben spendende, die Leben bestimmende Seele bisher zu ignorieren, wie bedeutsam sie für den Menschen wirklich ist, ist mir ein Rätsel immer noch!

Schon 1988 wurde die Seele zum größten Teil bis zum kleinen 1x1 des Lebens enträtselt und das Ergebnis überraschte den Forscher, mich - den Peter -, viele todkranke Menschen, viele Kinder, alle Menschen, die bisher die Einfachheit der Seele erleben, erfassen und selbst in Erfahrung bringen konnten.

Kranke, einfache Menschen waren erstaunt, dass sie selbst auf die Einfachheit, sich mit ihrer Seele zu verstehen, nicht selbst gekommen sind.

Deshalb ist die Begrifflichkeit des blinden Menschen entstanden.

**Die 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 für falsch geschulte Erwachsene die Schwierigkeit zur Seele.**

**Das ist mit Blindenbrille oder Schwarzblindenbrille ausgedrückt.**

**Übertreibend, missachtend die Seele zu ignorieren, ist übertrieben - viel zu viel zu dumm - Schwarzlicht-Brille.**

Einige Erkenntnisse von der Seele, von Menschen ergaben, dass es eine Grundkrankheit für viele Krankheiten gibt. Es ergab sich, dass die Ursache dafür, bewusst schuldlos krank zu werden, im Bewusstsein seiner Seele gefunden wurde.

Die Ursachen sind Verständigungsschwierigkeiten des Bewusstseins.

Die Ursachenkrankheit heißt Bewusstseinskrankheit in der Seele.

Der Mensch hat sich die verschiedensten Verständigungsmöglichkeiten als Sprache, als Symbole gegeben und so besteht die Möglichkeit zwischen Menschen, die sich verständigen, dass es auch zu Verständigungsschwierigkeiten kommen kann.

Diese Verständigungsschwierigkeiten, hauptsächlich vom Tagesbewusstsein eines Bewusstseins erzeugt, führen zur Bewusstseinskrankheit.



Verständigungsschwierigkeiten sind die Ursache für die Bewusstseinskrankheit, sind Ursache für die weltweit verbreiteten Zivilisationskrankheiten, sind Ursache für die meisten menschlichen körperlichen Krankheiten (der Körper als Spiegelbild der Seele)  
**Wer die Seele in ihrer Gesamtheit nicht verstehen kann, versteht sich nicht, kann andere nicht richtig verstehen, kann sein Leben nicht richtig ändern, weil er Verständigungsschwierigkeiten hat.**

**Das Tagesbewusstsein oder das Unterbewusstsein steuern und lenken über das Gehirn den Körper ungesund oder schädigend durch die eigenen Selbstzerstörungskräfte, die vom Bewusstsein erzeugt werden.**

**Die Konsequenzen - die weltweite Zivilisationskrankheit - die weltweite Bewusstseinskrankheit, die immer körperliche Krankheiten als Ausdrucksform der seelischen Befindlichkeit am/im menschlichen Körper zeigt, ist weltweit feststellbar, doch leider bisher nicht der Seele - dem Bewusstsein zugeordnet, weil die Seele erfolgreich - bis heute - weltweit ignoriert wurde.**

Es wird heute noch in die falsche Richtung geforscht.

Deshalb hatte ich, deshalb hatten die mir persönlich bekannten Menschen, deshalb hatten 99% aller Menschen in der Zivilisation keine Chance nicht krank in ihrer Seele, in ihrem Bewusstsein, in/an ihrem menschlichen Körper zu werden.

Wer unschuldig bisher krank wurde, wurde vom Menschen trotzdem bestraft!

Viele Übertreibungskrankheiten als Eigenschaften, die alle nach der Übertreibungsart ihren Namen fälschlicherweise erhalten haben, gibt es heute.

Alles womit ich es übertreiben kann, über einen kürzeren oder längeren Zeitraum, damit habe ich gute Chancen krank zu werden.

Viele Krankheiten, mit Phantasie-Eigennahmen oder Namen aus der Legalität, aus der Normalität lassen sich mit der Seele auf eine Grundkrankheit in der Seele, im Bewusstsein und auf eine große Ursache zusammenfassen.

Die Ursachentherapie als Unikattherapie ist damit möglich geworden.

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

**Die 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.**

**Bis zum 8.Lebensjahr ist das Kindheits-Ich Chef des Tagesbewusstseins gewesen und wird jetzt nicht freiwillig die Chefposition im Tagesbewusstsein hergeben.**

**Das Kind will Chef in dieser Verbindung bleiben.**

**Das Kindheits-Ich gibt heute die Chefposition im Tagesbewusstsein nicht ab.**

**Das Kind spielt die Erwachsenenfähigkeiten mit seinen Möglichkeiten nach.**

**Das ist die Bewusstseinskrankheit.**

**Das Kindheits-Ich ist nicht für das Erwachsenenleben gedacht!**

**Das Erwachsenen-Ich ist für die Zeit eines erwachsenen Menschenlebens gedacht, kann seine Fähigkeiten als Erwachsenen-Ich einsetzen.**

**Das Kindheits-Ich wird zum Diktator in dieser Verbindung.**

**Das Kindheits-Ich ist überfordert. Das Kind wird im Tagesbewusstsein krank.**

**Dann wird der menschliche Körper krank.**

**Das Kindheits-Ich ist mit dem Erwachsenenleben eines Menschen überfordert.**

Dem Menschen sind diese und weitere Zusammenhänge im Tagesbewusstsein bisher nicht bewusst geworden.

Das Kindheits-Ich hat die eigene Entlarvung lange verhindert.

Deshalb ist die Seele, das Bewusstsein mehr als der Mensch bisher von der Seele angenommen hat.

In der heutigen Zeit hat unser Kindheits-Ich im Tagesbewusstsein der Seele zu viel Macht, über die Verbindung Seele - menschlicher Körper.

Auf Dauer kann das nicht gut gehen.

Ich habe es in 30 Jahren mit vielen Patienten, in Großgruppen oder in Einzelgesprächen erfahren müssen, dass 99% der Menschen krank sind (Stand 2007).

Bei einer Hochrechnung durch Rückmeldungen, der Wahrscheinlichkeitsrechnung und der Verhältnismäßigkeitsrechnung kam heraus, dass unser Kindheits-Ich im Tagesbewusstsein nach der Kindheit oder schon viel eher zum Diktator des Bewusstseins wird und das ist krank! **Bewusstseinskrank**

Das gerechte, gültige, dominante Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein ist dafür bestimmt, den Menschen in seinem Erwachsenenleben durch das Leben zu steuern und zu lenken, denn nur das Erwachsenen-Ich kann mit Originalhandlungen die Seele bei ihren Aufgaben hier auf Erden, richtig unterstützen.

**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, der Peter, 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 weiter

helfen 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 beigefügt.

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 ein Mensch 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.

**Auszug:** Eine Bewusstseinskrankheit als Grundkrankheit vieler tausend Übertreibungskrankheiten = "Suchtkrankheiten" 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?**

Fast alle körperlichen und seelisch-geistigen Krankheiten haben etwas mit Verständigungsschwierigkeiten zu tun.

Gegen eine Suchtkrankheit hilft nur "das Verstehen".

**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 Vorraussetzungen 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.**

**Fragen, die sich viele in unserer Selbsthilfegruppe stellen:**

Warum musste ich mir und anderen zuviel wehtun.

Warum kann ich mich nicht richtig lieb haben.

Warum kann ich andere Menschen nicht richtig lieb haben.

Warum habe ich nur Bekannte.

Warum habe ich keine Freunde.

Warum fühle ich mich nirgends richtig zu Hause.

Warum kann ich so wenig genießen.

Warum kann ich die schöne Welt nicht richtig lieb haben.

Warum fängt bei mir genau betrachtet fast alles mit un.....an.

Einige Beispiele: Un-Pünktlichkeit, Un-Zuverlässigkeit, bis hin zur Un-Möglichkeit und Un-Glaubwürdigkeit.

Warum bin ich mein eigener größter Feind.

Ich habe mich nicht richtig verstanden und alles andere auch nicht richtig.

Unser Gruppenleiter Peter hat in 30jähriger Forschungsarbeit 18.000 Menschen (Stand 2007) 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.

**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.

### **Ersatzhandlungen, durch Schuldgefühle, bei einem Suchtkranken.**

Wenn ein Suchtkranker sein sechs Einsichten nicht ehrlich mit **JA** beantwortet, muss er weiterhin schädigende Ersatzhandlungen begehen.

Wenn er ehrlich geworden ist, findet er auch die richtigen Hilfsmöglichkeiten.

### **Ein Beispiel eines noch kranken Alkoholikers, der sich übernimmt:**

Ein Suchtkranker, nach einer Woche der Abstinenz oder  
ein Suchtkranker, nach zwei Wochen der Abstinenz oder  
ein Suchtkranker, nach drei Wochen der Abstinenz,

### **braucht einen Erleichterungsschluck, wenn er sich übernimmt.**

Wenn er so reagiert, hat er seine Krankheit noch nicht zum Stillstand gebracht und auch noch nicht gelernt, wie er sich mit seinen Kräften richtig einteilen muss.

### **Ein Beispiel für einen abstinent lebenden Suchtkranken:**

Ein Suchtkranker, nach einem Jahr der Abstinenz,  
ein Suchtkranker, nach zwei Jahren der Abstinenz,  
ein Suchtkranker, nach drei Jahren oder mehr der Abstinenz,

### **der sich immer noch schuldig fühlt, versucht meistens die Schuld abzuarbeiten.**

Dabei begeht er wieder schädigende "Ersatzhandlungen"!

Ersatzhandlungen, die ihn nicht zufrieden machen.

Handlungen aus dem Schuldgefühl heraus sind meistens negative sich oder andere schädigende "Ersatzhandlungen".

Sie sind selten ehrlich gemeint, sondern sollen nur eine Erleichterung für sich selbst bringen, weil man sich nicht aushalten kann.

Schuldgefühle machen Druck, der wiederum eine Erleichterung erforderlich macht.

Ehrliche Einsichten fordern Sühne als Wiedergutmachung.

Ein ehrliches Bemühen einer vernünftigen Vorlebensweise, ist gleichzeitig die richtige Wiedergutmachung.

Habe ich meine vermeidliche Schuld bei einem Menschen abgetragen, muss ich mich davor hüten, ein Habenkonto für ihn einzurichten.

Es würde für mich bedeuten:

- Der andere Mensch steht jetzt in **meiner Schuld**.

- Da der andere Mensch keine Schuld verspürt, sich nicht in meiner Schuld fühlt, arbeitet er bei mir auch nicht diese Schuld ab.

- Meine Unzufriedenheit wird wieder groß.

Ich werde ungerecht und kann mir selbst und andern erklären, warum.

Wenn ich diese Zusammenhänge nicht verstehe, muss ich mich um Verständnis bemühen.

Wenn ich diese Zusammenhänge erkenne und verstehe, muss ich dieses System sofort bei mir ändern.

**Wird nichts geändert entsteht: I - II - III - IV.**

**I.** Verständigungsschwierigkeiten

**II.** Der Druck ist wieder groß.

**III.** Ersatzhandlungen, die mich oder andere schädigen, sind erneut die Folgen, wenn das auch noch nicht ausreicht folgt

**IV.** das Suchtmittel selbst, zum Beispiel der Alkohol oder andere Suchtmittel, die mich wieder krank machen.

Eine Ersatzhandlung, ist eine Handlung als Ersatz für das Original.

Wer sich begnügen kann, mit dem Ersatz zufrieden ist, wird diese Ersatzhandlung als richtig und vernünftig ansehen.

Wer sich nicht begnügen kann, für denjenigen ist eine Ersatzhandlung negativ.

Er wird unzufrieden sein.

**Suchtkranke in ihrer Scheinwelt machen hauptsächlich Ersatzhandlungen.**

Nichts kann man ihnen recht machen.

Liebe und Anerkennung werten sie ab.

Wenige Werte sind bei ihnen noch von richtiger Bedeutung.

Ihre Schuldgefühle versuchen sie - meistens mit Erfolg - ihren Angehörigen zu geben.

**Hintertürchen des Suchtkranken**

sind unlogische Denkungsweisen mit fehlendem richtigem Bezug zur Realität.

Diese Denkungsweise ist für den Suchtkranken normal.

Er zaubert sich seine eigene Realität, durch sein um-sieben-Ecken-Denken.

**Das heißt aber auch Scheinwelt.**

**Diese Scheinwelt ist für ihn, mit seiner "logischen Denkungsweise", die Realität.**

*(Was ist eine Scheinwelt?*

*Eine Scheinwelt zum Schein. Eine nicht reale Welt. Sie kann positiv oder negativ sein.*

*Die Scheinwelt ist gekennzeichnet durch mangelnden Realitätssinn oder die Unfähigkeit sich mit der Realität abzufinden oder auch sich in ihr nicht richtig zu Recht zu finden.*

*Die Scheinwelt heißt aber auch viele selbstschädigende Ersatzhandlungen können begangen werden.*

*In der Scheinwelt werden Fehler begangen, die nicht mehr bedauert und betrauert werden. Der Mensch, der dieses Verhalten hat, verzeiht sich zu schnell. Deshalb werden so viele Fehler in der Scheinwelt gemacht.*

*Schmerzen oder Ängste lassen ihn nicht anhalten.)*

Häufiger als wir annehmen haben Menschen mit Problemen = Schwierigkeiten ein "Suchtkranken-Denken".

Richtig hinter die Kunst des Lebens zu blicken, ist spannend.

Gedankensprünge sich erlauben zu dürfen, ist spannend.

Das richtige Verstehen lernen ist spannend, durch richtige Erklärungen ist das Erlernen aber möglich.

Das richtige Erkennen können ist spannend und durch richtiges, aufmerksames Hinsehen und Hinhören möglich.

**"All unsere Sinne richtig eingesetzt macht zufrieden."**

**Ein bewusst geführtes Leben, ist ein erfülltes Leben!**

Horst/Peter Pakert

1995/2007/21

## **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 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 klar kommen.
- 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 abhanden gekommen 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 des mir Freude bereitet, dann nahm die Freude ab.

Der Zeitaufwand und das Geld, sowie meine Einsätze nahmen zu.

Was ich an Einsatz bringen musste, um doch ein wenig Freude daran zu haben, war zuviel, brachte mich fast um meinen Verstand und um mein Leben.

Meine Gesundheit blieb mit Sicherheit auf diesen Irrweg.

**Jeder Suchtkranke, egal welche Suchtkrankheit/en er hat, bringt regelmäßig seine Einsätze, verliert sie, ist somit der ewige Verlierer!**

Später überwogen bei mir die seelischen Schmerzen.

Ich hatte trotzdem keine Ahnung davon, dass ich inzwischen von meinen Suchtmitteln krank geworden war.

Geglaubt habe ich, ich könnte meine Suchtmittel beherrschen.

Es war mir aber auch nicht bewusst, dass ich ständiger Verlierer war, der dabei ist sein Leben zu verlieren.

**Jeder, der von seinem Suchtmittel krank geworden ist, ist auch von seinen Einsätzen, die er brachte, krank geworden.**

**Somit ist jeder Suchtkranke auch ein Spieler, der ständig verliert.**

**Jeder, der suchtkrank wird, hat Angst,**  
kann mit der Angst nicht richtig umgehen.

**Jeder, der suchtkrank ist, hat ein leeres Freudenkonto,**  
er kann mit Freude nicht richtig umgehen.

**Jeder, der suchtkrank wird, kann nicht ja sagen.**

**Ja zu sich selbst.**

**Ja zu seinen Fehlern.**

**Ja zu seinen Verständigungsschwierigkeiten.**

**Ja zu seinen Ängsten.**

**Ja zum Leben.**

**Ein Suchtkranker muss deshalb lernen: Ja zu sagen.**

**Nein, zu sich selbst, sagen kann er. Es ist bei ihm zum Reflex geworden!**

Horst/Peter Pakert

1992/2007/21

## **1.) Suchtdenken ist somit eine angeborene Geisteskrankheit**

Mangelnder Realitätssinn (angeboren),

Neuronenverschaltungen - Nervenverschaltungen, die nicht richtig sind (angeboren), bewirken das ich Informationen von außen und innen anders gedeutet als von mir vermutet wird.

Meine Denkungs- und Handlungsweise kann somit gar nicht dem normalen Realistischen entsprechen, es wird als Suchtdenken und Handeln bezeichnet.

1.) Ich war unfähig (angeboren) mich mit der Realität abzufinden.

Ich wollte etwas anders.

2.) Die Diskrepanz (Gegensätze) zwischen Lebensverlangen und der Unfähigkeit es zu verwirklichen, war bei mir im übertriebenen Maße (angeboren) vorhanden, deshalb blieb mir gar nichts anderes übrig als viele Süchte auszuleben.

Suchtdenken ist somit eine angeborene Geisteskrankheit.

Nervenverschaltungen, die bei der Geburt schon nicht richtig sind, machen sich im späteren Leben durch Schmerzen des Gehirns bemerkbar.

Schmerzen des Körpers sind Warnungen.

Schmerzen des Gehirns (Angst sind Warnungen).

Der Suchtkranke erkennt diese Warnungen, deutet sie nicht richtig, deshalb versucht er mit einem Suchtmittel sich die Angst zu nehmen.

Es beginnt die Flucht vor sich selbst, weil man sich nicht aus halten kann.

Diese Flucht wird später zum Kampf, weil immer mehr Kräfte mobilisiert werden müssen, um sich doch noch irgendwie ertragen zu können.

**Schuldfrage: Nicht schuldig!**

## **2.) Suchtdenken ist somit eine angeborene Geisteskrankheit**

Mangelnde Kenntnis des Umfangs einer Suchterkrankung.

a.) Entstehungsbedingungen einer Suchterkrankung.

Diese Bedingungen müssen vorhanden sein, ohne sie entsteht keine Abhängigkeit zum Beispiel die Alkoholkrankheit.

1.) Alkohol, ohne Alkohol kann keine Alkoholkrankheit entstehen.

Einmal Alkohol genossen macht noch keinen süchtigen Alkoholiker.

2.) Training, ich muss mit dem Alkohol trainieren, manchmal Jahre, um die schon bestehende seelisch-geistige Abhängigkeit auszuweiten und die körperliche Abhängigkeit zu erreichen.

**Ein Beispiel dafür:** Wenn ich mich betrinke und es dreht sich im Kopf beim Hinlegen das Bett in meinem Zimmer, fährt Karussell, ist die körperliche Abhängigkeit noch nicht vollständig da.

Wenn das Drehen aufhört und ich mir sage: "Gott sei Dank, jetzt kann ich mich wieder besaufen, ohne dass ich vor dem Hinlegen Angst haben muss".

Wenn das so ist, habe ich mir mit Sicherheit die körperliche Abhängigkeit ersoffen.

Der Körper hat sich an das Gift gewöhnt und ab dem Moment kann ich sagen:

Ich bin seelisch-geistig, so wie körperlich von meinem Suchtmittel abhängig.

3.) Besonderheiten im Leber - Hirnstoffwechsel, die das verkehrte Denken mitbewirken, müssen auch vorhanden sein.

4.) Die seelische Disposition zur Sucht ist angeboren.

Die seelische Disposition ist die Hauptursache jeder Suchterkrankung.

Disposition heißt: Neigung zu.

Wenn ich die Neigung zu meinen Süchten nicht in mir gehabt hätte, wäre ich nicht suchtkrank geworden.

### **Peter sagte in der Selbsthilfegruppe:**

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 des Öfteren in eine lebensbedrohliche Situation begibt, trainiert er sein Gehirn auf sofortige Ausschüttung von Endorphinderivaten = Morphiaten.

Die Morphiatausschüttung streben auch z. B. Spitzensportler an, damit sie ausdauernder werden und keine Schmerzen mehr verspüren.

### **3.) Suchtdenken ist somit eine angeborene Geisteskrankheit**

Wenn diese seelische Disposition nicht vorhanden ist, würde in mir eine solche Abneigung gegenüber diesen meinen Suchtmitteln sein, gewesen sein, und ich hätte keine Suchtkrankheit ausprägen können.

Ich hatte bisher keine Ahnung davon, dass die angeborene Neigung zu meinen Suchtmitteln so groß und ausgeprägt war.

Wenn ich es damals als Kind, als Jugendlicher gewusst hätte, wäre ich trotzdem suchtkrank geworden, weil es damals, so wie heute, noch keine wirksamen Gegenmaßnahmen gab oder gibt.

**Eine Früherkennung gibt es noch nicht!**



Wirksame Gegenmaßnahmen wären:

- 1.) Die Früherkennung selbst.
- 2.) Selbstverständlich kein Suchtmittel, egal in welcher Form, benutzen.
- 3.) Sich die Angst bewusst machen, lernen was sie ist, lernen mit ihr umzugehen.
- 4.) Alle körpereigenen und in uns vorhandenen Energien kennenlernen und lernen sie in der richtigen Art und Weise zu handhaben (das wird im Dokument beschrieben).

Mit ihnen umgehen können heißt das.

**Ein Beispiel: Mir geht es schlecht.**

**Die richtige Vorgehensweise wäre hier:**

**Richtig überlegen.**

**Schwächen akzeptieren.**

**Mich ertragen lernen.**

**Mir helfen lassen.**

**Nicht mit Suchtmitteln hantieren und experimentieren.**

**Die Angst richtig einschätzen lernen.**

**Dann geht es mir gut.**

**So wäre es richtig. Ich habe es nur nicht gewusst!**

Sucht, ich muss mich und andere vernachlässigt haben.

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

Wenn ich zu mir beziehungslos geworden bin, bin ich mir gegenüber hilflos.

Wenn ich hilflos bin, bin ich heimatlos.

Ein Nichtsesshafter in seiner Gosse.

Die seelischen und körperlichen Schäden vermehren sich, wenn die Suchtkrankheit nicht zum Stillstand gebracht wird, es kommt zu schweren Verlusten.

**Verlust der Ehre = Würde = Niveau = Ansehen.**

**Verlust von Anstand, Recht und Sitte.**

**Verlust der Wertschätzung.**

**Verlust fast aller gültigen Werte.**

**Verlust der Zufriedenheit.**

**Verlust der richtigen Anerkennung.**

**Verlust der richtigen Liebe.**

**Verlust der richtigen Harmonie.**

**Verlust der richtigen Geborgenheit.**

**Verlust der richtigen Selbstverwirklichung.**

**Verlust des geistigen Alters.**

**Verlust des Freudenkontos, es ist leer und kann nicht richtig aufgefüllt werden.**

**Verlust der Belastbarkeit.**

**Verlust der Gesundheit.**

**Verlust der geistigen und körperlichen Hygiene.**

**Die innere und äußere Verwahrlosung schreitet unaufhaltsam fort.**

**Seelische Veränderungen ziehen körperliche Veränderungen nach sich.**

Diese Liste ist nur der Anfang davon, wie und wo sich ein Mensch schädigt und verändert. Weil er es aus scheinbar unüberwindlichen inneren Zwängen tut, ist das Leiden normal.

**Welche Verluste ein Mensch erleiden muss, damit er endlich sagen kann:**

**Jetzt ist Schluss. Jetzt ändere ich mein Leben.**

**Jetzt lasse ich mir von außen helfen.**

Das entscheidet jeder Mensch selbst, nachdem er des Leidens müde geworden ist oder wenn er für sich und andere keine Ausreden mehr findet.

Darüber als kann kein anderer Mensch entscheiden oder bestimmen.

Nur jeder Suchtkranke für sich selbst.

Zu erwähnen ist noch, dass sich keiner ohne Zwang von innen und außen behandeln lässt.

**Ich habe mich entschieden.**

**Ich habe mich für ein neues Leben und einen neuen Lernprozess entschieden und damit gegen meine Suchtmittel.**

**Ich habe mich dazu entschieden, mir von außen helfen zu lassen, weil alle meine Selbstversuche gescheitert sind.**

**Ich habe mich auch für das Ja-zu-mir-sagen entschieden.**

**Dafür sage ich jetzt etwas mehr "Nein" zu anderen.**

**Ich gewinne dadurch Zeit und spare Kräfte.**

Ich habe mich für mich und Weniger-leiden-wollen entschieden, denn ich denke, ich habe genug gelitten und im Dunkeln gelebt.

Jetzt muss ein wenig Licht in mein falsches Denken kommen, so dass mir ein verstehendes, bewusstes, abstinentes Leben ohne große Übertreibungen möglich wird. Eine Ahnung davon, wie das geht, habe ich schon, denn es geht mir jetzt schon entschieden besser.

### **zu 3.) Suchtdenken ist somit eine angeborene Geisteskrankheit**

- 1.) Ich habe auch nichts zu den Auswirkungen meiner Suchterkrankung gewusst.
- 2.) Psychische oder seelische Auswirkungen. Somatische Auswirkungen (somatisch: das was sich auf den Körper bezieht, körperlich.)
- 3.) Soziale Erscheinung, wie zum Beispiel Trennung, Scheidung, Isolation, Einzelgänger, Freunde fallen lassen oder fallen gelassen zu werden. Unfall, Führerscheinentzug, Krankenhausaufenthalte wegen körperlicher Schäden, wobei ein Suchtmittel die Ursache ist.

Wohnungswechsel, Flucht vor sich selbst oder anderen usw., das sind alles Erscheinungen, die - wenn wir der Norm entsprachen - nicht sein brauchten.

- 4.) Psychisch, gleich seelische Auswirkungen zum Beispiel angenommene oder eingeredete Depressionen und Flucht in dieselben.

Einzelne oder allgemeine Ängste, die erst klein sind und bei stärkeren, länger anhaltenden, wachsenden Konsum des Suchtmittels größer werden.

Die Wertschätzung in einzelnen oder vielen Bereichen geht verloren.

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

#### **Lieber Leser, ich darf Ihnen empfehlen:**

- Nehmen auch Sie sich ernst.
- Machen auch Sie den ersten Schritt zur Hilfe.
- Lassen auch Sie sich helfen, wenn Sie Hilfe benötigen.
- Lassen auch Sie hilfreiche Informationen zu.
- Lassen Sie bitte "Glaube - Liebe - Hoffnung" zu.
- Lassen Sie zu, dass diese Informationen, die Sie bis jetzt gelesen haben, auch anderen zugänglich gemacht werden.

- Lassen Sie ein offenes Gespräch darüber zu.
- Lassen Sie all das Gelesene auf sich wirken.
- **Lassen Sie nicht nach in Ihren Bemühungen,**  
**so lange zu leben wie es geht,**  
**so schön zu leben wie es nur möglich ist,**  
**so zufrieden zu sein wie Sie es verdient haben.**

Das Streben eines jeden Menschen verfolgt nur ein Ziel, das heißt alles, was er tut, macht er nur aus einem einzigen Grund: der Zufriedenheit wegen, denn er will ja das Beste aus seinem Leben machen.

Bekommt er die schleichende, ab und zu auftauchende oder permanent vorhandene innere Unzufriedenheit, trotz großer Anstrengungen nicht weg, sollte er sich in eine Behandlung begeben.

### **Wer kann ambulant ("berufsbegleitend") therapiert werden?**

Jeder, bei dem der Logiksektor nur gestört, aber nicht zerstört ist.

Alle Menschen, bei denen der Logiksektor zerstört ist, müssen von einem Arzt mit Medikamenten behandelt werden. Erst stationär, später ambulant.

Danach ist eine ambulante Einzel- oder Gruppentherapie auch ohne einen Arzt, möglich.

Horst/Peter Pakert      **Erfahrungen und Erfolge**      1995/2007/21

Eine Krankheit ist eine große Macht.

Eine Krankheit ist auch der Versuch der Selbstheilung.

Die Krankheit macht mich darauf aufmerksam, mich richtiger, um mich selbst zu kümmern. Eine Krankheit spornt mich an, etwas für mich zu tun.

Die Krankheit ist in der Lage alles Denken durch einander zu bringen.

Eine Suchtkrankheit ist somit nur der erfolglose Versuch der Selbstheilung.

Eine Suchtkrankheit kann nicht geheilt werden.

Der Versuch der Heilung wird trotzdem immer wieder erfolgen.

Eine Suchtkrankheit kann nur zum Stillstand gebracht werden!

Eine Heilung im Suchtkrankenbereich gibt es nicht.

Wer Heilung verspricht ist ein Scharlatan und hat keine Ahnung von den Suchtkrankheiten. So ein Mensch meint es mit sich und anderen nicht ehrlich.

Ich bin Heilpraktiker geworden, weil ich mich dadurch noch mehr für die Würde des Menschen und seiner Menschenrechte einsetzen kann.

Die Macht des Behandlers benutze ich dazu, jedem Menschen seine innere Freiheit zu zeigen. Da ich richtig zur Seele - so wie es möglich war - informiert bin, seit ca. 30 Jahren erfolgreich mit meinen Erkenntnissen über die Seele mit Menschen gearbeitet habe, die sonst nirgendwo richtige Hilfe fanden, kann ich das mit den Menschen, die sich haben helfen lassen, beweisen.

Was ich behaupte, das haben diese Menschen mit sich selbst ausprobiert, und sie konnten ihr altes Unrechtsleben endlich verlassen.

**Ich kümmere mich fast ausschließlich um die Seelenerkrankung, also genauestens um die Seele selbst.**

**Ich kümmere mich um die Ersterkrankung einer jeden Suchtkrankheit:**

**"Die eigene Hörigkeitskrankheit".**

**Ich kümmere mich um die Ursachen einer jeden Suchtkrankheit.**

Ich agiere als Therapeut zu 80% in der Therapie, meistens schriftlich, da das Angebot zu komplex ist, aber auch damit der Patient auch die Möglichkeit hat, erst zu verstehen, um es dann an sich selbst zu probieren und nachzuleben, wenn es ihm logisch, real und gerecht vorkommt.

Persönliche Fragestellungen, aktuelle Probleme und Prioritäten werden aber jederzeit berücksichtigt, so dass es einen "Roten Faden" gibt, dieser aber nicht stur verfolgt wird, so dass der Patient immer zu Wort kommt.

Ich bin Anbieter von Erklärungssystemen.

Wir besprechen hauptsächlich das Jetzt, Hier und Heute und die Zukunftsperspektiven, damit ich mir heute eine gute Vergangenheit schaffen kann, so dass ich nicht in der negativen Vergangenheit herumwühle.

Wir finden heraus **wer, wie** und **was** der Patient für eine wirkliche Persönlichkeit ist.

Ich stelle täglich die Belastbarkeitsgrenze eines jeden Patienten fest, belaste ihn bis an diese Grenze und ein Stückchen darüber hinaus, damit diese Grenze wächst und er zu seiner wirklichen Natürlichkeit findet.

Ich stelle mit dem Patienten seine hauptsächlichsten Grundbedürfnisse und Bedürfnisse fest, damit er sich richtiger, gerechter als bisher verhalten kann.

Ich übe Nähe und keine Distanz, weil in der Intimität das "Du" angebracht ist und weil es freundlicher und menschlicher ist, wenn man mit Menschen ohne Distanz zu üben in der "Du"-Form umgeht.

Am 04.01.1986, also parallel zum Verein für Sozialmedizin und Landesverband, in denen ich tätig war, eröffnete ich, der Peter, eine eigene Praxis als private Suchtberatungsstelle für angeblich "hoffnungslose Fälle".

In der Praxis, in Hannover, bin ich heute noch (2007) tätig und für alle Bewusstseinskrankheiten zuständig. Deshalb gibt es für mich nur "nicht-verstehende Behandler/Erzieher", aber keine hoffnungslosen Fälle.

In meinen Praxisräumen ist auch das Institut für Naturheilkunde als Dach vorhanden. Meine Klientel in den letzten Jahren bestand hauptsächlich aus einem Kreis von Personen, die bereits mehrere erfolgreiche Therapien hinter sich gebracht hatten, die für alle Behandler "Drehtürpatienten" waren, also als hoffnungslose Fälle galten.

Aber gerade durch sie entdeckte ich die Grundkrankheit einer jeden Suchtkrankheit recht frühzeitig, und ich entdeckte die Ursachen und die Ersterkrankung einer jeden Suchtkrankheit, Hörigkeit, Übertreibungskrankheit, eingeredete Krankheit = Bewusstseinskrankheit der Seele.

Und der Körper als Spiegelbild der Seele.

Die beschimpften "Drehtür-Patienten", die hoffnungslosen Fälle, der Depressive, der Schizophrene, ohne Nachweiserbringung auf Richtigkeit, konnten auch mit neuem Wissen zu ihrer Seele einen neuen Weg gegangen, den sie nicht bereut haben.

### **Wie entsteht eine Suchtkrankheit?**

#### **Wie kann eine Suchtkrankheit entstehen?**

Durch Verständigungsschwierigkeiten.

Wenn ich über einen kürzeren oder längeren Zeitraum etwas über- oder untertreibe, habe ich gute "Chancen" davon krank zu werden.

Ich habe übertrieben und bin davon krank geworden.

#### **Was ist die eigene Hörigkeit?**

Liebe und Anerkennung übertrieben und falsch eingesetzt und damit zuviel durch andere, über andere gelebt zu haben.

Sich selbst zu vernachlässigen, auch ohne dass es einem selbst auffällt.

Durch andere, über andere oder etwas anderes zu leben, hat zu Folge, dass man sich vernachlässigt und hörigkeitskrank wird.

Wenn ich etwas über einen längeren Zeitraum untertreibe, so ist das auch eine Übertreibung.

Ein "Vielzuviel-zu wenig" ist immer ein Vielzuviel "zu wenig".

Und ein Vielzuviel "zu wenig" ist immer eine Übertreibung.

Dieses Verhalten ist eindeutig Suchtkrankenverhalten, woraus sehr schnell eine Suchtkrankheit entstehen kann.

**Höriges Verhalten ist für uns Menschen völlig normal.**

**Suchtkranken-Verhalten ist für uns Menschen normal, denn wir müssen mal über-und untertreiben.**

Daraus wäre zu folgern: "Wenn dieses Verhalten normal ist, und ich durch diese Umstände des Lebens davon krank werde, trage ich kein Schuld daran!"

In unseren Erbanlagen und unserer Erziehung sind diese Richtlinien fest verankert.

Wir bezeichnen sie als Grundbedürfnisse, Grundbedürfnisse der Seele und des Körpers.

Es wäre langweilig hätten wir alle eine gleiche Seele und einen gleichen Körper.

Aber es ist nicht langweilig, dass alle Menschen die gleichen Grundbedürfnisse haben, die sie nach ihrer Eigenart erfüllen müssen.

Die Vielfältigkeit macht unser Leben spannend.

Bei dieser Denkungsweise ist die Verhältnissweise gewahrt, es gleich sich aus.

Meine Überlegungen und Vorgehensweisen im gesamten Übertreibungsbereich, der in der Seele, im Körper krank ist, sind als einmalig, erfolgreich, hilfreich und passend in die Neuzeit zu bezeichnen.

In der heutigen Zeit müssen gerade in diesem Bereich neue Wege beschritten werden.

**Die bedeutsame Seele mit ihren enträtselten Funktionsweisen ist wieder einmal nicht zur Geltung gekommen.**

**Die Seele eines jeden Menschen ist wieder ignoriert worden.**

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

Das wird wissenschaftlich durch die TA - Transaktionsanalyse bestätigt.

Wie das Unterbewusstsein vom Tagesbewusstsein geschult wird, entscheidet immer der jeweilige Chef im Tagesbewusstsein.

Ist der Chef im Tagesbewusstsein das Kindheits-Ich und ist dieses Kindheits-Ich zum Diktator geworden, weil es die Vormachtstellung als Chef der zuerst wach gewordenen Ich-Form nicht wieder hergeben will, ist das Kindheits-Ich dazu gezwungen einerseits das Erwachsenen-Ich nicht wach werden zu lassen, andererseits spielt das Kindheits-Ich die Fähigkeiten des Erwachsenen-Ich so gut es geht nach. Das Kind will nicht als Kind entdeckt werden, sondern nach dem älter werdenden Körper auch als erwachsen angesehen und so bewertet werden.

**Bis heute ist dieses bei 99% aller Menschen gelungen.**

**Das Kindheits-Ich konnte erfolgreich den Erwachsenen nachspielen.**

Nur bei mir in meiner Praxis und in Selbsthilfegruppen ging das nicht, weil ich das Spiel dieser Seelen sofort durchschaut hatte.

Dafür konnte aber jeder Mensch, der es von sich aus wollte, im Erwachsenen-Alter endlich ein Erwachsenen-Leben führen.

Dazu zwingen kann man keinen Menschen.

Das Wechseln von Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich und damit älter werden ist nur auf freiwilliger Basis möglich.

Jeder Mensch muss jederzeit in seiner eigenen Verantwortlichkeit bleiben.

Kein Mensch darf auf einen anderen Menschen unnötige Gewalt ausüben - weder seelisch noch körperlich!

**Hörigkeiten = Abhängigkeiten = Süchte!**

**Hörigkeiten begleiten unser Leben - sind für uns Menschen völlig normal.**

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

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

Ein Viel-zu-wenig ist auch eine Übertreibung!

Ein Viel-zu-viel-zu-wenig ist eine starke Übertreibung, weil stark untertrieben wurde.



**Erkenntnisse:** Sucht = Abhängigkeit = Hörigkeit ist normal, damit werden wir geboren, es ist ein natürlicher Zwang, damit wir unsere Grundbedürfnisse, als unsere Bedürfnisse, durch das Wort "wie" erfüllen können.

Erfüllen wir die Bedürfnisbefriedigung körperlicher oder seelischer Art "richtig" werden wir zufrieden.

### **I. Körperliche Grundbedürfnisse:**

**die Versorgung und die Entsorgung, die erfüllt werden müssen, sonst stirbt der Körper eher als geplant.**

- 1.) Essen + Zwang = Hunger (Sucht = Abhängigkeit = Hörigkeit) ist normal.
- 2.) Trinken + Zwang = Durst ist normal, weil ich meine Grundbedürfnisse befriedigen muss.
- 3.) Schlafen + Zwang
- 4.) Atmen + Zwang
- 5.) Sauberkeit/Hygiene + Zwang
- 6.) Wasserlassen+ Zwang
- 7.) Stuhl absetzen + Zwang
- 8.) Wärme und Kälteschutz, behütet sein ist mit Zwang ein Muss!

Erfülle ich alle körperlichen und seelischen Grundbedürfnisse **richtig**, mit dem Wort "wie", werde ich **zufrieden**, erreiche meine **innere Freiheit und Zufriedenheit**, durch mich in eigener Verantwortlichkeit.

### **II. Seelische Grundbedürfnisse:**

**die mit dem Wort "wie" erfüllt werden müssen, weil es Bedürfnisse der Seele, des Bewusstseins sind.**

- 1.) Anerkennung, die ich mir nur selbst richtig geben kann.
- 2.) Liebe = Freude, die ich mir nur selbst richtig geben kann.
- 3.) Folgen davon sind: die Harmonie des Bewusstseins mit dem Körper.
- 4.) Folge ist: die Geborgenheit der Seele.

Das alles entsteht durch meine richtige Selbstverwirklichung, aber alles kann ich übertreiben oder untertreiben und davon krank werden.

- 5.) Die Selbstverwirklichung = ich verwirkliche mich selbst richtig, ist eine richtige Bedürfnisbefriedigung.

*(Richtige Vorstellungen, des jeweiligen Chefs im Tagesbewusstsein + Tat, über den Körper, durch den Körper ist die richtige Beziehungskunde = Kontaktkunde = richtiger Kontakt = sich darin auskennen.)*

Nur die richtige Menge, die richtig zufrieden machende Erfüllung der körperlichen und seelischen Bedürfnisse macht das Bewusstsein zufrieden.

**Nochmal zusammengefasst:**

**Die Grundbedürfnisse aller Menschen sind gleich!**

**a.) Die körperlichen, um zu überleben.**

**b.) Die seelischen, um mit dem jeweiligen Körper zufrieden zu werden.**

**Wenn wir alle die Grundbedürfnisse über unsere Selbstverwirklichung richtig befriedigen können, erreichen wir unsere Zufriedenheit.**

**Ursachen aller Suchtkrankheiten sind:**

I. - 1.) Verständigungsschwierigkeiten sind Schwierigkeiten der Verständigung mit sich selbst, anderen oder irgendwelchen Sachen.

II. - 2.) Großer innerer Druck ist entstanden, der nicht mehr auszuhalten ist (große Unzufriedenheit).

**Folge:** III. - 3.) Negative Ersatzhandlungen müssen begangen werden, um sich vom inneren Druck vorübergehend zu erleichtern.

Es sind auch die Folgen von I. und II.

IV. Später kommt ein stoffgebundenes oder nicht stoffgebundenes Suchtmittel hinzu, mit dem es übertrieben wird und dazu erhält der Benutzer einen Eigennamen als Krankheit (Alkoholkranker, Drogenkranker, Spielsuchtkranker usw.), denn es wird mit Sicherheit damit übertrieben, und das richtige Maß geht verloren.

So ist auch jede Untertreibung eine Übertreibung, denn viel-zu-viel-zu-wenig ist eine starke Übertreibung, weil viel-zu-wenig.

Alles kann Suchtmittel sein. Mit allem können wir es über- oder untertreiben.

Jede Übertreibung beinhaltet eine Vernachlässigung!

Jede Vernachlässigung hat einen Fehlbedarf - bis zu einer Krankheit - zur Folge.

So entsteht zur bestehenden Hörigkeitskrankheit, mit der wir geboren wurden, die aber noch nicht behandlungsbedürftig ist, eine zusätzliche Suchtkrankheit mit dem Eigennamen.

**Merke: Mit der Hörigkeitskrankheit werden wir geboren, nicht nur weil wir unsere Grundbedürfnisse mit einem gewissen Zwang erfüllen müssen, sondern weil wir nicht autonom sind und übertreiben.**

**Selbstverständlichkeiten:**

I. Ein Leben durch andere über andere oder eine Sache findet über das Normalmaß hinaus statt und

II. - dabei wird sich immer mehr vernachlässigt, sich in eine Scheinwelt begeben, bis der Mensch wertlos ist. Er hat keine inneren Werte, denn er hat in diesem Lebensspiel alles verloren, was für ihn Wert hatte.

Kommt der Mensch in das zweite Drittel der Behandlungsbedürftigkeit aller Menschen, ist er schon behandlungsbedürftig, aber meistens noch zu stolz, um sich behandeln zu lassen, denn es fehlt noch die dritte Einsicht:

"Jetzt lasse ich mir von anderen helfen"!

Erste Einsicht: "So geht es nicht weiter".

Deshalb wird einiges geändert, um sich wieder aushalten zu können.

Zweite Einsicht: "Ich muss etwas ändern".

Zwischen der ersten, zweiten und dritten Einsicht vergehen manchmal Jahre oder Jahrzehnte, je nachdem wie groß der eigene Wille ist, welche Mittel und Möglichkeiten derjenige zur Verfügung hat und so weiter.

Hat der Suchtkranke genügend negative Erfahrungen im Umgang mit seinem, seinen Suchtmittel/n gemacht, liegt er in seiner inneren Gosse, ist er zur Behandlung bereit. Manchmal muss als Folge noch ein übertriebenes, stoffgebundenes oder nicht-stoffgebundenes Suchtmittel hinzukommen.

(Stoffgebundene Suchtmittel z.B.: Alkohol, Drogen, Tabletten usw.)

Nicht stoffgebundene Suchtmittel z. B.: Spielen-Zocken, Internetsucht, Computerspielsucht, Mediensucht, Sportsucht, geschäftsmäßiges Denken, übertriebenes, krankhaftes Arbeiten, Männer, Frauen, Sexsucht usw.)

Alles ist Suchtmittel, mit allem können wir es übertreiben, uns vernachlässigen und davon krank werden, behandlungsbedürftig krank!

Selbst die schwerste aller Suchtkrankheiten kann erfolgreich therapiert werden, die "Managerkrankheit". Ähnlich wie die Fremden-Legionäre, die krank werden.

Messies sind auch nur symptomsuchtkrank und haben, wie alle Suchtkranken, die Grundkrankheit.

**Nochmal: Die Suchtkrankheit = Abhängigkeitskrankheit = Hörigkeitskrankheit ist ein und dieselbe Suchtkrankheit, nur jeweils ein anderer Ausdruck dafür.**

**Die Grundkrankheit dafür ist immer die Bewusstseinskrankheit.**

Die Bewusstseinskrankheit beinhaltet das Unvermögen (= das nicht richtig Können) mit der eigenen Seele, mit dem sich darin befindlichen Bewusstsein richtig umgehen zu können.

*(Der NDR berichtet am 27.01.2020:*

*Jedes Jahr erkranken fünf Millionen Menschen in Deutschland an einer Depression.*

*Im Laufe ihres Lebens sind 23 Prozent der Deutschen unmittelbar selbst von einer Depression betroffen, 37 Prozent sind mit betroffen durch erkrankte Angehörige.*

*Doch noch immer sind Irrtümer und Unwissen über die schwerwiegende Erkrankung weit verbreitet.)*

Angststörungen ist ein Sammelbegriff für mit Angst verbundene psychische Störungen Menschen mit einer Midlife-Crisis (Lebensmittekrise), Menschen mit dem Burnout-Syndrom, Menschen mit Depressionen haben Verständigungsschwierigkeiten.

Fast alle Krankheiten haben etwas mit Verständigungsschwierigkeiten zu tun.

**Was ist die eigene Hörigkeit?**

1.) Die Liebe und Anerkennung - übertrieben und falsch eingesetzt, also zu viel durch andere, über andere oder eine Sache gelebt zu haben, sowie

2.) sich dabei selbst vernachlässigt oder geschädigt zu haben.

Beides gehört unmittelbar zusammen, sonst ist es keine Krankheit.

**Weitere Bezeichnungen für Hörigkeiten.**

Es ist eine Suchtkrankheit oder zuerst suchtkrankes Verhalten.

Wer sich nur Anerkennung und Liebe über andere besorgt, ist krank.

Weil er sich zusätzlich vernachlässigt und dies erst sehr spät bemerkt wird.

Er vernachlässigt seine Harmonie und Geborgenheit, somit verwirklicht er sich falsch.

"Es schleicht sich langsam ein."

Wer sich nicht selbst seine seelischen Grundbedürfnisse erfüllen kann, ist suchtkrank.

**Wie ich sage: "Er hat seine eigene Hörigkeit".**

Merkmale bei Menschen, die sich hörig verhalten, die suchtkrank sind oder die sonst eine Krankheit haben, die von der Seele ausgelöst wurde.

Wir müssen dabei berücksichtigen, dass sich diese kranken Menschen meistens in einem Ausnahmezustand befinden.

**Ich fange mit der Hörigkeit an. "Bei einer Hörigkeit hat jeder Mensch":**

1.) einen großen Fehlbedarf seiner richtigen Anerkennung.

2.) einen großen Fehlbedarf seiner richtigen Liebe.

3.) einen riesengroßen Fehlbedarf seiner richtigen Harmonie.

4.) einen riesengroßen Fehlbedarf seiner richtigen Geborgenheit.

5.) Seine Selbstverwirklichung macht er überzogen und völlig falsch.

Somit hat er eindeutig einen großen Fehlbedarf im seelisch-geistigen Bereich.

6.) Die Goldwaage, unsere innerste Feinstwaage, ist nicht mehr richtig geeicht, sie geht falsch, deshalb wird mit ihr falsch abgewogen und bewertet.

7.) Das Bewertungssystem der Seele ist somit falsch, also müssen zwangsläufig falsche Taten begangen werden, also eine falsche Selbstverwirklichung.

8.) Das Mittelpunktendenken ist weit überzogen und somit auch falsch.

9.) Die Wertschätzung zu allen inneren und äußeren Werten ist stark übertrieben oder untertrieben und somit auch falsch.

10.) Die Beziehungskunde = Kontaktkunde kann nicht richtig verwirklicht werden.

**Ursache aller Suchtkrankheiten!**

11.) Verständigungsschwierigkeiten sind mit Sicherheit überall vorhanden.

12.) Der innere und äußere Druck ist nicht mehr auszuhalten.

Erleichterungen über Ersatzhandlungen sind die Folge.

Sie sind auch als Protesthaltung und als Protesthandlungen anzusehen.

**Eine weitere Folgeerscheinung!**

13.) Über das Suchtmittel verliert der Betreiber als Anwender die Kontrolle.

14.) Das Freudenkonto ist leer.

15.) Das geistige Alter nimmt ab.

**Merke: Sich durch andere oder eine Sache Liebe oder Anerkennung zu verschaffen, und zwar auf ihre Kosten, und sich dabei selbst vernachlässigen, heißt Hörigkeit = Krankheit = Suchtkrankheit.**

Das heißt gleichzeitig auf Dauer eine kleine oder große immer vorhandene Unzufriedenheit.

Eine Unzufriedenheit ist deshalb die Folge, weil man sich vernachlässigt, aber auch deshalb, weil man sich nur selbst die richtige Liebe und Anerkennung geben kann. Trotz großer und vieler Anstrengungen ist diese Unzufriedenheit nicht zu beseitigen. Verschaffen wir uns Freude auf Kosten anderer heißt das.

Es kostet andere Menschen meistens ein wenig "Ehre, Würde, Ansehen oder Niveau", auch wenn sie es nicht immer bemerken.

Deshalb sollte jeder Mensch lernen, sich seine seelischen Bedürfnisse, durch sich selbst zu erfüllen.

Nur wir selbst können uns diese Grundbedürfnisse als Bedürfnisse richtig erfüllen.

**"Liebe deinen Nächsten wie dich selbst"**, ist ein Bibelzitat.

**Es besagt aber auch, dass wir uns zuerst selbst liebhaben sollten.**

**Denn nur wer etwas hat, der kann etwas geben.**

**Ich kann nur das teilen, was ich habe.**

**Bin ich selbst nicht mein richtiger Freund, wie kann ich dann zu einem anderen Lebewesen richtiger Freund sein?**

So kann ich mich minutenlang - stundenlang - tagelang - wochenlang oder jahrzehntelang krankhaft verhalten.

Die Seele und der Körper sind bei diesem krankhaften Verhalten kurzfristig krank.

Verhalte ich mich, wenn auch nur zeitweise, wie ein Suchtkranker, habe ich die Möglichkeit, davon chronisch d. h. dauerhaft krank zu werden.

Diese Krankheit ist eine Suchtkrankheit mit der ich auch meine Umwelt schule.

Deshalb ist sie aber auch mit den Grundlagen zu einer Suchtkrankheit gut zu therapieren.

**Die Hörigkeitskrankheit ist so weit verbreitet, dass nicht nur alle bekannten Suchtkrankheiten dazu gehören, sondern auch hinter den meisten körperlichen Erkrankungen die Hörigkeit als Ersterkrankung zu nennen ist.**

Wer sich nicht beraten lässt oder sonst nichts gegen seine Grunderkrankung, **die eigene Hörigkeit**, unternimmt, wird weiter leiden und nicht mehr aus der Arztpraxis herauskommen, weil die körperlichen Beschwerden zunehmen.

Wer nicht den Mut und Lebenswillen hat etwas gegen seine Grunderkrankung, **die eigene Hörigkeit**, zu tun, wird weiter leiden.

**Merke: Eine Suchtkrankheit ist eine eingeredete Krankheit.**

**Jede Krankheit, die ich mir einreden kann, kann ich mir auch wieder ausreden.**

So ist es auch möglich, sich Gesundheit einzureden.

Richtige Informationen führen zur Zufriedenheit.

**Eine Hörigkeit ist eine eingeredete Krankheit.**

Eine Hörigkeit heißt, falsch mit der Liebe oder Anerkennung umzugehen und sich selbst zu vernachlässigen.

Eine Ich-Form dominiert (Kindheits-Ich) und redet den anderen Ich-Formen ein, es sei so rechtens.

*(Bei einer Suchtkrankheit kämpft das Tagesbewusstsein, eine oder zwei Ich-Formen (Kindheits-Ich, Eltern-Ich), gegen das Unterbewusstsein und den Körper, deshalb verliert es.*

*Jeder, der kämpft, verliert. Zumal in diesem Fall gegen sich selbst.*

*Die Verhältnismäßigkeit stimmt nicht mehr.*

*Es ist nicht groß und stark genug für einen Kampf.*

*Nur mit der richtigen Dominanz des Erwachsenen-Ichs wird es wieder Gewinner.)*

Eine Suchtkrankheit ist immer der Versuch, sich selbst zu helfen.

Eine Suchtkrankheit zu haben, sie zum Stillstand zu bringen, dauerhaft innerlich zufrieden leben, ist nicht kompliziert, nur komplex und bedarf einer langen Übungszeit, die gleichzeitig Genesungszeit ist.

Die Schuldfrage wird eindeutig und nachvollziehbar verneint und dies wird logisch und eindeutig erklärt und bewiesen werden.

Der Makel suchtkrank zu sein, wird eindeutig widerlegt.

Jeder Suchtkranke ist Spieler = Verlierer, weil er seine Einsätze verliert oder mit dem Gewinn der Freude nichts Richtiges anfangen kann, weil sein Freudenkonto leer ist.

Das ganze Leben ist ein Spiel, wir bringen regelmäßig unsere Einsätze.

Die Einsätze sind entweder ideeller oder materieller Art.

Sind wir zufrieden, sind wir Gewinner!

Sind wir unzufrieden, haben wir Angst und bezeichnen uns als Verlierer.

Eine eigene Hörigkeit ist auch nur eine Suchtkrankheit, weil derjenige, der dieses Spiel betreibt, mit Sicherheit Verlierer sein wird.

Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen.

Ein gleiches Maß von beiden hält die Waage im Gleichgewicht!

Nur mit Kraft, mit Stärke kann man die Waage aus dem Gleichgewicht bringen, aber auch zurückbringen ins Gleichgewicht. (Physik: Bewegung bedeutet Kraftaufwand. Starke Bewegung bedeutet viel Kraft, viel Stärke.)

Eine Suchtkrankheit ist eine große Kraft, der wir mir einer großen Kraft an Verstehen begegnen können.

Mit der Stärke - als seelischen oder körperlichen Einsatz - kann man das Ungleichgewicht in sich selbst zum Stoppen und zurück zum Gleichgewicht bringen. Jeder Mensch kann das.

Jeder Mensch hat das mindestens schon dreimal gemacht!

In der vorgeburtlichen Phase, in der nachgeburtlichen Phase und in der hormonellen Umstellungsphase, der Pubertät.

**Warum nicht weitere Male?**

Weil der Mut fehlt, viele Gedanken nicht zu Ende gedacht werden und weil wir ja so gerne leiden.

Leiden können wir lange Zeit allein. Wir ziehen uns zurück in die Isolation, weil wir glauben oder schon oft erlebt haben, dass uns wenige Menschen oder kein Mensch richtig versteht und somit auch nicht helfen kann.

Freude hingegen macht uns beschwingt, frei und locker, so dass wir keine Scheu haben, über unsere Freude anderen zu berichten.

So wird Freude durch Abgeben geteilt?

Der innere Druck löst sich, weil sich auch wieder einmal die Wertschätzung und die Wahrheit geändert haben.

**Nachtrag:** Jede Suchtkrankheit ist auch eine Eigenschaft.

Jede Ich-Form im Tagesbewusstsein - Kindheits-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich wissenschaftlich durch die TA - Transaktionsanalyse bestätigt - hat Eigenschaften.

Das Unterbewusstsein hat Eigenschaften.

Der Körper hat Eigenschaften.



Wir Menschen haben alle Eigenschaften in uns, die es gibt.

Sie erzeugen Schuldgefühle und Trostlosigkeit, aber auch Hoffnung.

Mit dem Willen können wir nichts tun, sondern nur mit einem neuen Lernprozess, der verstanden, neu bewertet und gelebt werden muss. In uns kann nur das

Tagesbewusstsein oder das Unterbewusstsein etwas mit dem Willen, der Kraft tun.

Diese Kraft ist nur zur Gedankenentwicklung und zum Ausführen von Taten da.

Viele Ängste entstehen, durch eine bewusste oder unbewusste Bewertung, vor fast allen Dingen.

Der Leichtsinns bei einer Suchtkrankheit wird größer, die Inkompetenz auch.

Die Kontaktschwierigkeiten häufen sich.

Die innere und äußere Vereinsamung beginnt. Fluchtgedanken entstehen andauernd.

Es wird gedankliche oder tatsächliche Flucht begangen.

Geholfen hat es bisher noch nie, weil wir uns überall, egal wo wir auch hingehen, selbst mitnehmen. Wir können nicht vor uns flüchten.

Die Überschätzung in allem ist nicht mehr zu übertreffen.

Der völlige Zusammenbruch, innerlich und äußerlich, rückt immer näher.

Die übertriebene Anspruchshaltung gegenüber anderen ist sehr groß.

Oder der Suchtkranke wird phlegmatisch.

Der Minderwertigkeitskomplex ist allgegenwärtig und sehr ausgeprägt.

### **Peter sagte in der Selbsthilfegruppe:**

Wer sich nicht aushalten kann, wer nicht allein sein kann, braucht zum Austausch oder für Ersatzhandlungen einen Spielgefährten.

Das können Lebenspartner, Kinder, Eltern, Freunde, Verwandte, Berufskollegen oder Mitglieder eines Vereins sein.

Vielen Menschen reicht das nicht aus und sie müssen deshalb weitere Verpflichtungen haben, die sie vielfältig als Ersatzhandlungen betreiben.

Sie sagen sich, es lenkt ja so schön von mir ab.

Diese Ablenkung gönne ich mir, ich brauche sie.

So schaffen sie sich zusätzlich ein oder mehrere Tiere an, vielleicht sogar einen Garten oder Wochenendgrundstück, um das Gefühl der Flucht oder des Heimatgefühls zu steigern.

Viele Menschen können nicht alleine oder zu zweit in ihrer Wohnung leben.

Es fällt ihnen sprichwörtlich die Decke auf den Kopf.

So wie sie sagen, halten sie sich in ihrem Zuhause nicht mehr aus, weil sie verlernt haben, sich selbst auszuhalten.

Wer so denkt, sich so fühlt, hat die richtige Beziehung zu sich selbst verloren und ist als suchtkrank zu bezeichnen.

Egal, wo dieser Mensch auch hingeht oder hinreist, er nimmt sich mit.

Er würde überall die gleichen Schwierigkeiten wie in seiner Wohnung haben.

Kaum ist er am Urlaubsort angekommen, möchte er wieder weiter oder sogar nach Hause.

Seine Flucht vor sich selbst hört erst dann auf; wenn er sich seinen eigenen Problemen stellt und nicht mehr die Anderen für seine Unzufriedenheit verantwortlich macht.

Jeder Suchtkranke flieht vor sich selbst.

Er hat Verständigungsschwierigkeiten, einen erhöhten Druck und begeht deshalb viele Ersatzhandlungen mit seinen Suchtmitteln.

Da er diese Ersatzhandlungen mit seiner ganzen Kraft wie ein Kämpfer betreibt, bringt es ihn und andere eher als gedacht, ins Grab.

Somit kann ich sagen, der Mensch hat auch die richtige Beziehung zu sich verloren.

Wer die richtige Beziehung zu sich selbst nicht mehr hat, ändert mit Sicherheit alle Werte und alle Wertschätzungen.

Kurzfassung über Suchtkrankheiten:

**Was ist eine Suchtkrankheit, was ist eine Hörigkeit?**

Eine Krankheit durch Sucht.

Eine Abhängigkeits-Erkrankung.

Eine Zwangskrankheit.

Eine 24-Stunden-Krankheit.

Eine Suchtkrankheit, die durch einen Genesungsweg zum Stillstand gebracht werden kann. Eine Suchtkrankheit, bei der es keine Heilung gibt.

Suchtkrankheiten, mit denen ich jetzt gut leben kann, nachdem ich sie alle zum Stillstand gebracht habe und alle Sicherheiten von mir eingehalten wurden.

Das ist dann auch der richtige Schutz vor einer neuen Suchtkrankheit.

Eine Suchtkrankheit, die sorgfältig beachtet werden muss.

Eine Suchtkrankheit, die nicht unter- oder überschätzt werden sollte.

Eine Suchtkrankheit, die auch richtig bewertet werden muss.

Eine meistens von sich selbst eingeredete Krankheit, die wieder mit Hilfe Außenstehender ausgedet werden kann.

Eine Krankheit, deren Anlagen dazu wir in uns tragen.

Der Versuch sich selbst zu helfen. So wollte ich mir nur helfen.

Das Betreiben von Über-oder Untertreibungen über einen kürzeren oder längeren Zeitraum und davon krank geworden zu sein.

Eine Suchtkrankheit, bei der ich mit mir falsch umgegangen bin und mich dabei völlig vernachlässigt habe, ohne das es mir richtig bewusst geworden ist.

Eine Suchtkrankheit, bei der ich nicht in der Lage war, meine unbedingt notwendigen Grundbedürfnisse richtig zu befriedigen.

Vorhandene Verständigungsschwierigkeiten wurden nicht richtig beseitigt oder minimiert.

Der eigene innere Druck konnte nicht mehr ausgehalten werden.

Negative Ersatzhandlungen mussten begangen werden.

Eine Suchtkrankheit ist immer der falsche, lebensfeindliche Umgang mit sich.

Es ist aber auch der falsche Umgang mit anderen.

Alles kann Suchtmittel sein, weil wir alles über- oder untertreiben können, so kann auch alles Einstiegsdroge sein. Wir können von allem krank werden.

Eine Suchtkrankheit ist erst nach 5 Jahren zum Stillstand gebracht.

Bis dahin befinde ich mich auf dem Genesungsweg.

Eine Heilung im Suchtkranken-Bereich gibt es nicht!

Horst/Peter Pakert **Die Suchtkrankheit oder Seelenkrankheit** 1995/2021

Von Peter wollte ich wissen, wie er darüber denkt, dass es so viele Suchtkrankheiten gibt oder welche Hinweise er speziell mir noch geben kann.

Neue Sichtweisen, habe ich festgestellt, schaden nicht, aber ergeben immer eine neue Wahrheit, und neue Wahrheiten brauche ich, weil ich heute bereit bin, mein Leben konsequent zu ändern.

Sind die Hinweise für mich logisch und erklärbar, werde ich sie ausprobieren.

Habe ich damit Erfolg, werde ich sie weiter ausprobieren, bis ich mit mir zufrieden und der Bestimmer über mein Leben geworden bin.

**Er sagte mir dazu:** Alle suchtkranken Menschen und andere kranke Menschen bringen fast das gleiche Kapital mit.

Deshalb ist keiner besser oder schlechter suchtkrank oder krank.

Deshalb ist es auch kein Makel suchtkrank zu sein.

Deshalb braucht sich keiner für seine Suchtkrankheit zu schämen oder sich wegen ihr zu verstecken.

Deshalb sind auch alle Suchkrankheiten mit einer "Grundsatztherapie" zu erreichen.

Deshalb ist jedem Suchtkranken zu helfen.

**Hoffnungslose Fälle gibt es nicht!**

**Auf den Punkt gebracht heißt es dann:**

Alle suchtkranken Menschen können mit ihren Energien und Möglichkeiten nicht richtig umgehen, genau so wenig wie jeder andere kranke Mensch.

(Eigene Begründungen und Erklärungen hat jeder.)

Weitere Erfahrungswerte:

**Allen suchtkranken Menschen ist mit Sicherheit zu helfen.**

- Für jeden Suchtkranken und alle Suchtkrankheiten gibt es die richtige Therapie.

- Jeder Mensch hat das Therapieziel zufrieden zu werden.

Sich jederzeit richtig selbst helfen zu können, sich alle Fragen beantworten zu können, ist sein Wunsch.

Zumindest das Wissen darüber zu haben, wie er seinen Fragen doch noch beantwortet bekommt. Von wem er diese Antworten bekommt, ist ihm meistens egal.

Jeder Mensch braucht eine eigenständige Therapie, **nur die Grundlagen, als**

**Grundüberlegungen des Verstehens, sind für alle Krankheiten gleich.**

Diese Grundlagen heißen Wissen über Krankheiten und Verstehen der Menschen, des Kranken, der Krankheitsbilder.

Das richtige Verstehen, ist schon fast die richtige Therapie.

Verstehen lernen, ist zu erlernen.

- Jeder Mensch braucht eine eigenständige Therapiezeit.

- Jeder Mensch hat einen eigenständigen Schädigungsgrad.

- Jeder Mensch hat ein eigenständiges Leistungsvermögen.
- Jeder Mensch hat eine eigenständige Anspruchshaltung.
- Jeder Mensch, der krank ist, hat mindestens zwei Krankheiten.

Die Psyche = Seele leidet, und dem Körper geht es nicht gut.

Jeder Mensch, der suchtkrank ist, hat mindestens drei Krankheiten.

Egal ob er eine legale, illegale, anerkannte oder nicht als Suchtkrankheit eingeschätzte oder anerkannte Krankheit hat.

Da jeder kranke Mensch sich in einer Ausnahmesituation befindet, ist das Vertrauen zu ihm unbedingt herzustellen.

Es ist ein oberstes Gebot, wenn nicht sogar eine Pflicht von uns Behandlern, glaubwürdig in seinen Augen zu werden.

Erst dann kann der Kranke uns vertrauen.

Ich bin davon überzeugt, dass, wenn ich das Vertrauen eines Patienten haben möchte, er mir die Gelegenheit dazu geben muss, richtig vorleben zu dürfen.

**Jeder Mensch, der suchtkrank ist, hat wie erwähnt mindestens drei Krankheiten,**

sagte Peter im Institut für Naturheilkunde mit der privaten Suchtberatungsstelle und dazu gab er uns folgende Auskunft:

### **1.) Die Suchtmittelkrankheit selbst.**

Das Mittel zum Zweck, welches seine erhoffte Wirkung tut.

Es kann stofflich oder nicht - stofflich sein.

Ohne Suchtmittel kann keine Suchtkrankheit entstehen.

All das, was wir wie unter einen Zwang wiederholen, ist als krankmachendes Suchtmittel zu betrachten.

### **2.) Die Beziehungssuchtkrankheit.**

Durch Kontakt oder von der falschen Selbstverwirklichung krank geworden.

Ohne den Kontakt, die Beziehung zum Suchtmittel oder deren Verwirklichung, kann keine Suchtkrankheit entstehen. Eine Beziehung zu haben, ist ein Kontakt oder eine Vorstellung + Tat oder unsere Selbstverwirklichung.

### **3.) Die Liebe zum Suchtmittel.**

Die übertriebene, falsch angewendete Liebe zum Suchtmittel ist immer als höriges Verhalten zu bezeichnen.

Wo Liebe ist, ist Anerkennung nicht weit.

Wer ein Suchtmittel übertrieben einsetzt, vernachlässigt sich mit Sicherheit.

Somit ist die Hörigkeit perfekt.

In den meisten Fällen ist die Liebe zum Suchtmittel vorhanden.

In wenigen Fällen, so hörte ich, kann allein die Liebe zur Wirkungsweise des Suchtmittels vorhanden sein und das Suchtmittel selbst abgelehnt werden.

Die Wirkungsweise hat aber immer mit dem Suchtmittel selbst zu tun.

Ganz wenige Menschen werden dazu gezwungen suchtkrank zu werden.

Als Beispiele erwähne ich die notwendigen Medikamentenverordnungen bei körperlichen oder seelischen Erkrankungen.

Also ist bei diesen Menschen zuerst keine Liebe zum Suchtmittel vorhanden.

Später, wenn sie sich daran gewöhnt haben, lieben sie das Suchtmittel, wegen seiner positiven Wirkungsweise, in irgendeiner anderen Form.

Manchmal bedarf es einer gewissen Zeit der Gewöhnung bis wir etwas lieb haben können.

Verursacherprinzip oder Verursachersystem.

Für Sie noch einmal eine kurze Zusammenfassung wissenswerter Informationen.

### **Was ist eine Suchtkrankheit, was ist eine Hörigkeit?**

Eine Krankheit der Sucht, aus der Sucht oder Abhängigkeit entstanden.

Eine schuldlose Zwangskrankheit.

Eine Abhängigkeitserkrankung.

Eine eingeredete Krankheit.

*(Übertreibungskrankheiten sind eingeredete Krankheiten, weil das, wozu der Mensch neigt, was er für sich für Vorteil ansieht, er so übertreibt, dass er davon krank wird.*

*Das, was ich mir falsch einrede, kann ich mir mit Aufrichtigkeit, mit Richtigkeit wieder ausreden.*

*Zum Beispiel dachte ich, es geht nicht ohne Alkohol, Medikamente, Drogen, Spielen-Zocken usw. Doch es geht, gut sogar, ohne diese, meine Suchtmittel.)*

Eine Krankheit, die nur zum Stillstand gebracht werden kann.

Eine Familienkrankheit, weil alle Angehörigen sehr viel darunter leiden.

Eine 24-Stunden-Krankheit, die vor keinen Sonn-oder Feiertag halt macht.

Eine Pandemie!

Sie ist nicht örtlich oder zeitlich begrenzt.

Sie überschreitet jede Grenze.

Eine Krankheit, die jeder verstehen kann, der sich dafür interessiert.

Eine Krankheit, bei der es Hilfe gibt.

**Eine Krankheit, vor der wir unsere Kinder schützen müssen!**

**Eine Krankheit, die wir beim Entstehen verhindern müssen!**

Der Versuch sich selbst zu helfen.

Das Scheitern der ständigen Versuche sich selbst zu helfen.

Über- oder Untertreibungen über einen kürzeren oder längeren Zeitraum machen jeden Menschen krank.

**Warum wehren sich heute noch so viele Menschen gegen diese einfachen Überlegungen, bei denen viel Leid verhindert werden kann oder viele Menschenleben gerettet werden können?**

Aus normalen Verhalten wurde eine Krankheit.

Sie hat sich deshalb schleichend und unbemerkt ergeben, weil wir uns zu wenig ernstnahmen und nicht darauf geachtet haben, unser wirklicher Freund zu werden.

Was die Allgemeinheit macht, muss nicht richtig und gesund sein.

Es muss auch nicht die gerechte Wahrheit sein, nach der gesucht wird.

Jeder sollte seine eigene Wahrheit finden, dann verhält er sich auch gerecht.

**Die fünf Fragen und Antworten zur Hörigkeit:**

**Was ist die Hörigkeit?**

Es ist eine Suchtkrankheit.

**Wodurch entsteht Hörigkeit?**

Durch alle Ursachen der Suchtkrankheit (Verständigungsschwierigkeiten, sich nicht aushalten können).

**Wie wirkt sich Hörigkeit aus?**

Die Seele und der Körper werden soweit geschädigt, bis der Betroffene frühzeitig stirbt. Oder die Umwelt, die Menschen werden soweit geschädigt, bis sie loslassen.

Der volkswirtschaftliche Schaden ist vielfach enorm.

**Wie stoppe ich Hörigkeit?**

Durch ein bewusstes Leben, das verstehend geführt wird, mit der richtigen Beziehungskunde in meiner Lebensschule, die schon im Kindesalter anfängt. Ein Mensch, der einer Hörigkeit nachgeht, also suchtkrank ist, hat Fehlbedarf in seelisch-geistigen Grundbedürfnissen.

**Ihm fehlen mit Sicherheit die richtige:**

**Anerkennung, Liebe,**

**Harmonie und Geborgenheit.**

**Er verwirklicht sich mit Sicherheit falsch.**

Dieser Mensch ist durch den Fehlbedarf an richtiger Liebe und Anerkennung krank geworden.

Dadurch ist er unharmonisch und versucht dies über ein gesteigertes Suchtkrankenverhalten auszugleichen.

Leider macht er das um jeden Preis.

Dazu müssen nicht immer Alkohol, Drogen, Medikamente eingesetzt werden.

Es ist eine Spielsucht, ein Spaß, das heißt sich Freude bereiten auf Kosten anderer.

Es ist auch eine Beziehungssuchtkrankheit.

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

Dieser Mensch kann nicht ohne Hilfe von außen erwachsen und zufrieden werden.

Die eigene Hörigkeit ist keine manifeste Krankheit.

Eine kurzfristige Krankheit, für Stunden oder Tage, ist auch eine Krankheit, die auch leicht zur chronischen Krankheit werden kann.

Der positive Ausgangspunkt für Hörigkeit heißt Interesse.

Ich habe etwas gern, ich habe etwas lieb, es interessiert mich.

Ich setze mich dafür ein, ohne mich oder meine Familie zu vernachlässigen.

Wer sein Interesse, seine Liebe, zu irgendetwas nach seinem persönlichen Normalmaß übertreibt und sich dabei vernachlässigt, verhält sich "hörig", somit auch suchtkrank.

Er bezeichnet es meistens als Interesse.

Oder er gibt zu, offene Fragen zu haben, aber keiner hilft ihm dabei, sie zu Ende zu denken.

**Der Hörige fragt sich:**



**Warum kann ich in meinem Leben so wenig genießen?**

**Warum kann ich mich nicht begnügen hier, da und dort?**

**Warum habe ich das Gefühl oder den Eindruck das Leben rauscht an mir vorbei ohne dass ich richtig daran teilnehme?**

**Wie kann ich mein Leben zum Positiven ändern?**

**Wie kann ich mich ändern?**

**Wie kann ich meine Umwelt ändern?**

**Wann muss ich etwas ändern?**

**Warum muss ich eigentlich etwas ändern?**

**Warum ändern sich nicht die Anderen?**

**Von wem bekomme ich das Wissen darüber, was ich zu ändern habe?**

Die Antworten dazu findet der Leser in den Büchern von Peter Pakert - Goldwaage I und Goldwaage II - Feinstwaage der Seele.

Die Lektüre wird durch persönliche Beratung und Therapie ergänzt.

Eine Suchtkrankheit verstehen zu lernen, sie zum Stillstand zu bringen, sie therapieren zu können, ist nicht schwer, nur komplex und langwierig.

**Behandle ich nur die Grundkrankheit, die eigene Hörigkeit, entfällt die weitere Behandlung aller sonstigen Suchtkrankheiten, weil sie überflüssig geworden sind.**

Denn der Behandler sieht zu, dass bei dem Patienten so wenig wie möglich Verständigungsschwierigkeiten da sind. Also ist kaum innerer Druck vorhanden, der nach Erleichterung schreit, sondern dieser geringe, noch vorhandene Druck ist normal und auszuhalten.

Somit sind zur zusätzlichen Erleichterung Ersatzhandlungen überflüssig.

Werden sie gemacht, erhofft man sich, glücklich zu sein, aber das ist nur eine Momentsache und gehört in die Intimsphäre.

Sind die Ersatzhandlungen überflüssig, gibt es keine Begründung, es mit einem zusätzlichen Suchtmittel zu übertreiben.

Denn das wäre noch eine zusätzliche Vernachlässigung und führt zur Hörigkeitskrankheit und das ist eine Suchtkrankheit, die behandelt werden muss bei der Einmaligkeit durch sich selbst, bei Wiederholungen durch den Behandler und es werden noch andere Worte gewählt (Kompromisse).

So ist es möglich mit der Behandlung der Grund-Suchtkrankheit - der eigenen Hörigkeit - alle Suchtkrankheiten zum Stillstand zu bringen, weil dadurch die Übertreibungen, die Vernachlässigungen, die Verständigungsschwierigkeiten, der innere Druck, die negativen Ersatzhandlungen und ein zusätzliches Suchtmittel überflüssig werden.

Handlungen werden für mich richtig, vernünftig, gesund, gerecht und logisch.

Dann werde ich sie mit wenig Kraftaufwand leben können.

Nur so kann ich als mein Freund richtig leben.

Bin ich mein Freund, kenne ich die Bedeutung der Freundschaft, kann mich als Freund anbieten.

**Peter weiß, dass das Entdecken dieser Sensation einmalig auf der Welt ist.**

Ein kurzes Beispiel dafür.

**Das Essen:** Wenn ich das über einen kürzeren oder längeren Zeitraum (je nach Neigung) über- oder untertreibe, verhalte ich mich schon kurzfristig suchtkrank und habe deshalb gute Chancen, seelisch oder körperlich chronisch krank zu werden.

Diese Krankheit ist dann behandlungsbedürftig und heißt Suchtkrankheit = Hörigkeitskrankheit = Essgestörtheit = Fresssuchtkrankheit.

Ein Mensch isst zu wenig, zu unvernünftig, zu viel, zu unregelmäßig, zu ungesund, das ist viel zu ungerecht sich selbst gegenüber und ist dann als Fresser zu bezeichnen.

Er macht alles zusammengenommen oder im Wechsel, dann ist er mit Sicherheit als Fresssuchtkranker zu bezeichnen.

**Da dieser Mensch das bewusst macht, ist es sogar vorsätzlich und dafür ist nur die Entschuldigung Bewusstseinskrankheit zu finden.**

Dieser Mensch, der wegen seiner Protesthaltungen sich selbst Leid zufügt, findet als Erklärungen Unrecht, aber auf die richtige Erklärung, Verständigungsschwierigkeiten mit sich und anderen zu haben, kommt er genau so wenig, wie andere stoffgebundene - oder nicht stoffgebundene Suchtkranke. Auch dieser Mensch erfüllt seine 13 Bedürfnisse (im Dokument beschrieben) nicht zu seiner Zufriedenheit.

Ist dieser Mensch krank, dann bedarf er der Behandlung, nicht nur weil er suchtkrank ist und diese Suchtkrankheit zuerst immer die eigene Hörigkeitskrankheit heißt, sondern weil weder er selbst, noch andere bei ihm die Bewusstseinskrankheit erkennen

Böswilligkeit kann weder diesem Kranken, noch anderen Kranken unterstellt werden, sondern es ist davon auszugehen, dass auch dieser Mensch keine Chance hatte nicht krank zu werden.

**Unsere Gesellschaftsordnung ist ein entscheidender Faktor, der jede Bewusstseinskrankheit fördert.**

**Eine gerechtere, richtigere Gesellschaftsordnung würde Über- oder Untertreibungen nicht zulassen.**

**Allein das ist schon Grund genug, um eine neue, einheitliche, gerechtere, richtigere Gesellschaftsordnung anzustreben.**

Nahrungsaufnahme in irgendeiner Form muss - im richtigen Maß - gewährleistet sein. Eine gewisse Grundmenge von Nahrungsmitteln braucht jeder Körper, sonst stirbt er früher als geplant.

Die Einfuhr von Nahrungsmitteln bestimmt das Gewicht und das Wohlbefinden oder Nichtwohlbefinden (durch das Wort "wie" und die Höhe des Verbrauchs.)

Somit ist einmal sich Überfressen ein Suchtkrankenverhalten und einmalige Krankheit, aber noch normal, also noch nicht behandlungsbedürftig.

Es hat eher den Charakter des Lerneffektes (durch Schaden wird man klug).

Dieses zu viel an Nahrungsaufnahme ist für uns Menschen normales Verhalten, von vielen als erstrebenswert angesehen, weil sie sich mal richtig satt essen wollen.

Dass es ihnen hinterher schlecht geht, nehmen sie in Kauf.

Deshalb nehmen sie auch Krankheiten oder Übergewicht in Kauf.

Wir sagen dazu als Entschuldigung:

"Es hat ja so gut geschmeckt oder ich konnte mich nicht bremsen oder das musste mal sein. Endlich mal wieder richtig satt."

Wer an einem Tag das Essen so übertreibt hat gefressen.

Er ist als Fresser zu bezeichnen, aber er wird, im Volksmund, niemals als krank angesehen, weil Übertreibungen in unserer Gesellschaft gesellschaftsfähig sind.

Selbst wenn er es häufiger macht und Übergewicht hat.

So kann ich jetzt mit allen Teilen unserer Grundbedürfnisse so verfahren (Trinken, Schlafen, Anerkennung, Liebe usw.)

Eine ernstzunehmende Krankheit ist es noch nicht, wenn sie kurzfristig ist.

Bei harten Drogen reicht ein zwei- bis dreimaliger Konsum, um davon behandlungsbedürftig krank zu sein, weil Drogen eine kleine therapeutische Breite haben.

Bei den Grundbedürfnissen kommt es nicht nur auf das Übertreiben an, sondern auch auf den Grad der Vernachlässigung und auf die Zeitspanne an.

**Ich sage immer: Erst ist die Seele gestört, später der Körper.**

**Dann wird die Seele krank und dann der Körper.** (Es ist eine Zeitfrage.)

**"Wie"** mache ich etwas?

Das Wort "**wie**" ist eines der bedeutendsten Worte in unserer Sprache, denn es entscheidet über: "**Wie**" esse ich? "**Wie**" trinke ich?

**"Wie"** erfülle ich mir also meine körperlichen und seelischen Grundbedürfnisse und Bedürfnisse, damit ich zufrieden werde?

Das Wort "**wie**" ist auch weiterführend, denn es entscheidet auch damit über das Maß, über den Geschmack, über das, was ich esse oder trinke und über die Zeit, sowie den Kraftaufwand.

Horst/Peter Pakert **Die sechs Einsichten bei Hörigkeiten** 1995/2007/21

### **und anderen Suchtkrankheiten**

Gültig für alle Suchtkranken, aber am Beispiel eines Alkoholikers beschrieben.

Im gesamten Suchtkrankenbereich fehlen mir die eindeutigen deutschen Worte.

Menschen sind dafür verantwortlich, dass die richtige Bedeutung vieler Worte verdreht wurde.

**Wer findet sich bei diesen Verdrehtheiten noch zurecht?**

Um mich bei Ihnen doch noch ein wenig verständlich zu machen, bemühe ich mich, die deutsche Sprache so zu gebrauchen, wie sie mir geläufig ist.

Dazu ziehe ich häufig Vergleiche mit Alkoholikern heran.

**Ein Suchtkranker beschreibt und erkennt:**

Ich bin unheilbar krank (suchtkrank), aber ich kann von meiner Krankheit genesen!  
(Wiederherstellen der Arbeitskraft).

Eine Heilung im Suchtkrankenbereich gibt es nicht. Diese Krankheit ist schleichend und zuerst unsichtbar, aber bis an unser Lebensende vorhanden. Sie wird bei falschem, sich längere Zeit vernachlässigenden Verhalten wieder ausbrechen.

Um die Suchtkrankheit zum Stillstand bringen zu können, bedarf es:

**"Sechs ehrlicher Einsichten!"**

*Wer sie alle bejahen kann oder mit "stimmt" unterschreibt, befindet sich auf dem Weg der Genesung.*

1.) So geht es nicht weiter.

2.) Ich schaffe es nicht allein.

3.) Ich lasse mir helfen.

*Nach genügend vielen und großen negativen Erfahrungen mit seinen Suchtmitteln sind diese Einsichten mit Sicherheit vorhanden.*

4.) Ich bin Alkoholiker, Abhängigkeitskranker, Suchtkranker oder Höriger oder Spieler als Verlierer, Alkoholkranker, Alkoholsüchtiger, Trinker oder Säufer.

*Vergleich: Der Führerschein Klasse zwei schließt drei, vier und fünf mit ein.*

Ein Säufer schließt den Trinker mit ein.

Ein Trinker ist derjenige, der trinkt und sein verträgliches Maß einhält.

Ein Säufer ist derjenige, der sein verträgliches Maß weit überschreitet.

Die Krankheit und das Suchtmittel selbst müssen anerkannt werden.

So muss auch anerkannt werden, dass aus normalem, hörigem Verhalten die Krankheit Hörigkeit entstehen kann.

5.) Ich glaube\*, dass ich keinen Alkohol mehr trinken kann, wenn ich zufrieden leben will. Deshalb passe ich auf, dass kein Alkohol, egal in welcher Form und keine abhängig machenden Mittel, die unnötig sind, in meinen Körper gelangen.

Dieses muss sich der Alkoholiker sagen, will er zufrieden leben.

Ein Höriger muss auch erst einmal glauben nicht richtig mit der Liebe und Anerkennung umgegangen zu sein und sich dabei vernachlässigt zu haben.

Ein Höriger lebt hauptsächlich durch oder über andere und vernachlässigt sich dabei.

Ein Spieler muss anerkennen, dass er zum Verlierer geworden ist.

\* Nach Aufklärung kann ich erst sagen: "Ich weiß".

Wenn ich jetzt schon wüsste, bräuchte ich keine Therapie mehr.

Wer sowieso alles besser weiß oder sagt, ich höre nicht dazu, braucht keine Hilfe und wird auch keine wirkliche Hilfe annehmen. Der Mensch wird sich in keine Therapie begeben und an seiner Krankheit sterben. Er hat das Recht dazu.

6.) Ich muss mein Verhalten in fast allen Bereichen ändern, mein Leben anders gestalten, wenn ich zufrieden, trocken und ohne schmerzende Hörigkeiten leben will.  
*Eine Spielsuchtkrankheit ist auch einen "Hörigkeit".*

Jede Suchtkrankheit umfasst eine Hörigkeit, wenn die Liebe und Anerkennung zum Suchtmittel vorhanden ist, dann findet auch eine Vernachlässigung statt.

Dass sich jeder vernachlässigt, der suchtkrank ist, wiederhole ich nur noch einmal, um zu verdeutlichen, dass es sich auf jede Art der Suchtkrankheit bezieht.

Aus Liebe kann leicht Hassliebe werden, wie es viele Suchtkranke schon erlebt haben.

Wer sich krankhaft hörig verhält, ist ehrlos, würdelos und heimatlos.

Er ist auch wie ein Nichtsesshafter anzusehen.

Sein geistiges Alter wird immer jünger.

Was vielen Menschen auffällt, aber sie können das nicht richtig deuten, denn manchmal reagiert der Suchtkranke auch vernünftig.

Diese Kraftanstrengung kann er aber nicht lange durchhalten.

Betritt der Suchtkranke seine Intimsphäre, fällt er wie ein nasser Sack zusammen.

Hat auch der Hörige die sechs Einsichten bejaht, muss er sein Leben ändern!

Dem Hörigen fällt es meistens schwerer als allen anderen Suchtkranken, sein Leben zu ändern, weil er meint, dass die Hörigkeit nur auf die Sexualität oder Sklaverei zu beziehen ist. So meint er, nichts Ordentliches vorweisen zu können.

Dass dem nicht so ist, sollen diese Homepages zeigen!

Genauso geht es den Angehörigen, deshalb sprechen sie nicht darüber und beteiligen sich am Verniedlichen. Dass sie damit das Leiden aller, auch der Kinder, verlängern und das vielleicht sogar über Jahrzehnte, wird ihnen nicht bewusst.

**Die Informationen über "Sucht", "Abhängigkeiten", "Hörigkeiten" sind bisher falsch verbreitet worden.**

**Was auch immer der Grund war, es muss sich ändern!**

Ab jetzt muss auch der Hörige lernen mit der Liebe und Anerkennung richtig umzugehen und sich dabei nicht zu sehr zu vernachlässigen.

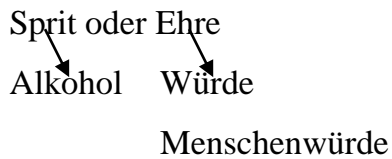
Kleine Vernachlässigungen schaden nicht groß.

Denn zum einen können wir nicht alles im Leben erreichen und zum anderen müssen wir ein Leben lang Kompromisse machen.

Der Suchtkranke verhält sich menschenunwürdig, ehrlos und ohne Würde.

Er lebt in einem ständigen Krieg mit sich und anderen Menschen.

Eine Sache hat in meinem Körper nur Platz:



Oder anders ausgedrückt:

Suchtkrankheit oder Gesundheit.

Richtig die Liebe eingesetzt = richtige Ehre, Würde = Menschenwürde.

**Bringt der Suchtkranke, nach Erlangen der sechs Einsichten, seine Suchtkrankheiten zum Stillstand, kann er sich sagen:**

**"Ab jetzt bin ich Gewinner!"**

**"Es geht mit mir bergauf!"**

**"Durch kleine Schritte und neues Wissen erreiche ich wirkliche Zufriedenheit!"**

Die Zufriedenheit fängt klein an, bis wird größer und dann heißt es:

die innere Ruhe und den inneren Frieden mit mir selbst gefunden und mit anderen geschlossen zu haben.

Die Goldwaage ist wieder richtig ausgewogen, neu geeicht worden.

Der Gerechtigkeitssinn funktioniert wieder, wie neu geeicht.

Die Dauer der Genesungszeit - mit einer richtigen Therapie - beträgt bei jeder Suchtkrankheit etwa drei bis fünf Jahre.

In dieser Genesungszeit steigt das geistige Alter wieder an, bis es das biologische Alter des Menschen erreicht hat.

Dann fühlt er sich ausgefüllt, und der Körper hat sich so weit wie möglich regeneriert.

Ohne Therapie und ohne richtige Informationen hat ein Suchtkranker oder ein "Höriger" keine wirkliche Chance ein abstinentes oder ausgeglichenes, neues Leben zu führen.

Der Fress- oder Magersüchtige, der auch nur wie ein Höriger anzusehen ist, muss lernen, sein Normalmaß zu finden.

Es wird ihm - mit den richtigen Informationen - nicht schwerer fallen als jedem anderen Suchtkranken.

### **Die Selbstmordrate wird dadurch drastisch sinken!**

Die richtige dauerhafte Zufriedenheit wird sich einstellen.

Der Auftrag, "das Beste aus seinem Leben zu machen", kann erfüllt werden.

Ändert er nichts an seinem Leben, bleibt alles beim alten, gewohnten Verhalten.

Er wird ein unzufriedener, mit sich und der Welt hadernder Mensch bleiben.

Nachdem die sechs Einsichten mit einem ehrlichen "stimmt" unterschrieben worden sind, ist es möglich sein Lebensbuch auch im Erwachsenenalter noch einmal umzuschreiben.

Ich hoffe an diesem Beispiel - der sechs Einsichten - deutlich gemacht zu haben, dass jede Suchtkrankheit zum Stillstand gebracht werden muss, dass ein ehrliches Erkennen und meistens ein ehrliches Handeln nötig sein werden.

Zum Abschluss dieses Dokumentes erwähne ich noch einmal:

Jeder Mensch, der suchtkrank ist, und sein Suchtmittel liebt oder geliebt hat, ist hörig, und Hörigkeit ist eine Krankheit, auch wenn sie nur kurzfristig auftritt.

Horst/Peter Pakert **Suchtkranke haben es nicht leicht!** 1995/2007/21

### **Therapeuten haben es auch nicht leicht**

**Eine Suchtkrankheit verstehen zu lernen, wenn sie falsch geschult wurden, ist noch schwieriger.**

**Deshalb bemühen wir uns ja auch für sie Wissenswertes aufzuschreiben, damit sie als Behandler in Zukunft ihre Patienten besser verstehen und ihnen dadurch schneller und wirksamer in einer Gesprächstherapie helfen können.**

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.

Ein rundes, ausgewogenes, lebenswertes Leben strebt jeder Mensch an.

Damit der Mensch ausgewogen, richtig leben kann, muss er sich richtig kennen.

Weil richtigeres Wissen zur Seele, zum Menschen, zum Leben mit sich, mit anderen, das menschlicher ist, bisher ignoriert oder abgewertet wurde, wollen wir es richtiger, menschlicher machen, deshalb muss die Seele mit einbezogen werden!

**Menschen müssen zusammengeführt werden und nicht getrennt werden.**

**Alle Menschen gehören zusammen.**



## **Ganz besonders kranke Menschen mit der gleichen Grundkrankheit!**

Es gibt zwar unterschiedliche Menschen, die aber alle einmalig - zweimalig sind.

Alle Menschen haben eine "einmalige Seele" und einen "einmaligen Körper"!

Alle Menschen müssen wie eine große Familie angesehen werden.

Das Zusammengehörigkeitsgefühl muss gefördert werden.

Alle Menschen müssen zusammengeführt werden, damit jeder Mensch sich richtiger, damit jeder Mensch anderen richtiger helfen kann.

**"Wie"**, das lernt der Mensch in seiner Lebensschule, wenn er die Seele hinzunimmt, wenn er das richtige Wissen zur Seele, zum Bewusstsein, zum Leben hinzunimmt, wenn er das richtigere Wissen dazu zulässt.

Jeder Mensch wird zum gütig wissenwollenden Menschen, der in seiner Lebensschule lebt, die ihn 24 Stunden am Tag begleitet.

Die Seele - das Bewusstsein der Seele mit seinen vielen Funktionsfähigkeiten, Mitteln und Möglichkeiten lassen den wissenden Menschen ein zufriedenes Leben führen, ein Leben mit sich, ein Leben im Beruf, ein Leben in der Familie, ein Leben in der Freizeitgestaltung.

**"Das Leben ist nicht nur zum arbeiten da."**

**"Das Leben ist zum leben mit Lebensqualität da."**

**Mit diesem Auftrag ist jede Seele auf Erden in einem Menschen tätig.**

Ausgewogen mit mir im Ganzen leben, mit allem leben, was ich tatsächlich bin, das was ich tatsächlich verwirklichen kann, mit meinem einmaligen Körper und meiner einmaligen Seele.

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

Durch meine neuen Vorgehensweisen, mit der Seele - dem Bewusstsein zu arbeiten, beschreite ich, der Peter, einen bisher unbekanntem Weg zur Seele, der zu einer sehr hohen Erfolgsquote mit der eigenen Zufriedenheit führt.

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.

Horst/Peter Pakert **Die Suchtkrankheit oder Seelenkrankheit** 1995/2021

Mädchen wurden magersüchtig, und manche brachten sich später doch um, weil sie meinten, keiner versteht sie richtig.

Oder sie wurden frühzeitig hörigkeitskrank und beschäftigten Behandler, die ihnen sehr oft auch nicht helfen konnten, weil sie erst gar nicht diese bedeutsame Krankheit erkannten oder diese Krankheit in ihrer ganzen Bedeutung nicht kannten.

**Ein suchtkranker Mensch passt nun mal nicht in ihre Psychologieschublade.**

**Diese Mädchen gelten, auch heute noch, als Simulantinnen oder als hoffnungslose "Fälle".**

**Ihre Magersucht wird oberflächlich behandelt, aber nicht die dafür verantwortlich Grundkrankheit, die eigene Hörigkeit.**

Meine Bulimie-Phase war ein Protest, ein Streich und ein Experiment, mir selbst zu helfen, sagte eine Patientin in der Selbsthilfegruppe.

Protest und Streich deshalb, weil ich nicht erwachsen werden wollte.

Ich experimentierte mit mir sofern, dass ich nur so viel gegessen, dass ich nicht verhungerte.

Gekotzt habe ich, weil ich nicht groß und stark werden wollte.

Aber auch wegen der erleichterten, wärmenden Wirkung.

So wie ich viele Experimente gemacht habe, weil ich mich nicht richtig verstand, weil ich dem Druck nicht standgehalten konnte, weil ich Ersatzhandlungen begehen musste, um mir selbst ein wenig zu helfen.

Ich wollte nichts weiter als zufrieden werden.

Hilferufe habe ich viele ausgesendet, aber wer hat mich schon richtig verstanden.

Ich musste erst Peter Pakert mit seiner Lebensschule finden, damit ich verstanden wurde und ich im Erwachsenenalter die Chance bekam, mich verstehen zu lernen.

Jetzt habe ich die Chance zu meinem Erwachsenenensein zu finden, und ich werde diese Chance richtig nutzen.

**Ich fasse noch einmal für mich die Ursachen aller Suchtkrankheiten zusammen:**

- 1.) Verständigungsschwierigkeiten.
- 2.) Der Druck, sich nicht aushalten können.
- 3.) Ersatzhandlungen begehen müssen, die dann zur Suchtkrankheit führen.

4.) Irgendwann kommt das mir sympathische Suchtmittel ins Spiel meines Lebens. Suchtmittel kann alles sein, weil ich es übertrieben und falsch benutzen kann.

Eine Suchtkrankheit ist immer zu 99% der Versuch sich selbst zu helfen.

Ich wollte mir nur helfen, weil ich ja nur zufrieden werden wollte, deshalb bemühte ich mich auch Liebe und Anerkennung von außen zu bekommen.

Dass ich sie, wenn ich sie bekam, zurückwies oder abwertete, erwähne ich nur.

Ich wusste nicht, wie ich mir selber richtig Anerkennung und Liebe geben sollte.

Die Selbstverständlichkeiten, die ich für mich tat, nämlich die Erfüllung meiner körperlichen Grundbedürfnisse, betrachtete ich nicht als meine Anerkennung oder sogar als meine Liebe zu mir. Ich hatte es nie gelernt.

Mich als Person oder weiblichen Menschen anzuerkennen, davon weit ich weit entfernt. Geschweige denn, dass ich diese Person in ihrer Gesamtheit auch noch liebhaben sollte.

Da ich dachte, mir das selber nicht geben zu können, musste ich über andere und durch andere versuchen, doch noch ein wenig zufrieden zu werden.

Dass ich mich bei dieser Denk- und Handlungsweise immer mehr vernachlässigte, ist doch selbstverständlich.

Dafür strengte ich mich auch manchmal über meine Kräfte hinaus an.

Dass ich mich weit unter meinem Niveau verhalten habe, wird mir erst heute klar.

Heute weiß ich auch, wie ich mir die richtige Anerkennung und Liebe geben kann.

Indem ich mich so annehme, wie ich bin und meine Bedürfnisse richtig erfülle.

Dieses Verhalten ist eindeutig Hörigkeits- oder Krankheitsverhalten, aber normal und noch nicht behandlungsbedürftig. Also noch keine minifeste Krankheit, die sofort behandelt werden müsste, doch derjenige, der die oben erwähnten Symptome hat, sollte sich auf alle Fälle beraten lassen und sein Leben ändern, so wie ich es tat.

Ich sage noch einmal:

Dieses Verhalten ist in vielen Bereichen ein normales Verhalten, wir müssen nur verstehen lernen, um besser die Grenze herauszufinden, ob und wann behandelt oder nur beraten werden muss.

Aus Hörigkeitsverhalten kann eine Krankheit werden, muss aber nicht.

Bei einer Hörigkeit vernachlässigt man sich auch immer selbst.

Bei einem faulen Kompromiss vernachlässigt man sich mit Sicherheit immer.

Im Berufsleben werden wir dazu gezwungen, uns zu vernachlässigen.

Eine Hörigkeit ist immer ein fauler Kompromiss.

Ersatzhandlungen müssen wir im Leben immer dann begehen, wenn wir uns die Originalhandlungen nicht leisten können.

Was wir nicht verhindern können, sind für uns und andere negative Ersatzhandlungen.

Bei diesen Handlungen vernachlässigen wir uns auch, aber ein wenig können wir schon vertragen, ohne gleich krank zu werden.

Ich wollte wissen was im Lexikon zur Hörigkeit steht:

### **Was ist Hörigkeit?**

Begriffsdefinitionen aus dem Lexikon zur Hörigkeit:

(Quelle: Großes Handlexikon in Farbe; Lexikon-Institut Bertelsmann)

#### **Hörigkeit:**

1.) Die innere Abhängigkeit eines Menschen vom Willen eines anderen, die ein freies Handeln nicht mehr zulässt usw.

Umgangssprachlich ist diese Aussage richtig, sachlich und umfangreich betrachtet ist es unvollständig beziehungsweise falsch.

Falsch deshalb, weil der Wille in uns von allein nichts macht.

Es wird auch der Eindruck erweckt, dass eine Abhängigkeit gleich Krankheit sei.

(Quelle: Roche Lexikon Medizin; Urban & Schwarzenberg)

#### **Hörigkeit:**

2.) Bis zur Selbstaufgabe übersteigertes menschliches Abhängigkeitsverhältnis; zum Beispiel als sexuelle Hörigkeit gegenüber dem Geschlechtspartner (Bondage).

Sachlich ist dies sicherlich auch richtig.

Bringt man aber Abhängigkeit mit Sucht oder Hörigkeit als normales alltägliches Verhalten in Verbindung, ist es falsch.

Es darf nur eine eindeutige Sprache für kranke oder gesunde Menschen geben, damit sie sich auch wirklich verstehen und selbst helfen können.

Ein Lexikon sollte sich verständlich - verstehend und nach den neuesten Erkenntnissen ausdrücken. Bei mir haben diese falschen Informationen zur Verlängerung meiner

Suchtkrankheit beigetragen, weil ich dachte, dass ich nicht dazu gehöre.

Aber ich gehörte dazu. Ich habe es nur nicht gewusst!

Deshalb konnte ich auch nicht das Richtige für mich erreichen.

Somit konnte ich auch keine richtige Auskunft über mich geben.

Deshalb hat mich auch kein Freund oder meine Familie richtig verstanden.

Somit hatte ich eindeutig Verständigungsschwierigkeiten.

Als höriger Mensch habe ich mich eindeutig vernachlässigt.

**Nachtrag:** Nachdem ich über mich berichten durfte, darf ich Ihnen sagen, dass es mir heute immer noch gut geht.

Ich hoffe, wenn ich weiterhin so aufmerksam und gefühlvoll mit mir und anderen umgehe, verhindere ich weitere schreckliche Krankenhausaufenthalte oder geschlossene Abteilungen in Psychiatrien.

**Haben Sie den Mut, etwas für sich zu tun.**

**Setzen Sie sich nicht hin und sind verzweifelt.**

**Lassen Sie es gar nicht so weit kommen, wie bei mir. Hilfe gibt es!**

Wagen Sie auch den ersten Schritt, wenn Sie glauben, dass Sie Hilfe benötigen.

Wenn es Ihnen gut geht, lassen Sie es andere Menschen wissen, wie Sie es geschafft haben.

**Brief einer Patientin mit ihren Erkenntnissen an:**

**Peter Pakert - Private Suchtberatung**

3000 Hannover 1

01.11.1997

Für Dich, lieber Peter,

ist dieser Brief und er ist mein heutiges Verstehen nach neunmonatiger Therapiezeit, in der Mitte meiner Therapie mit genauerer Erklärung meiner Krankheit, so wie ich es heute sehe.

**Meine Krankheit heißt "Hörigkeit".**

Sie findet hauptsächlich in mir und mit mir statt.

Sie ist eine nicht stoffgebundene Suchtkrankheit.

Hörigkeit bedeutet für mich: "Liebe und Anerkennung falsch eingesetzt (leben über andere Menschen) und sich selber dabei vernachlässigen."

Dieses habe ich getan, weil ich die acht körperlichen und fünf seelischen Grundbedürfnisse nicht kannte.

**Vor allem habe ich meine fünf seelischen Grundbedürfnisse vernachlässigt, die da heißen:**

- 1.) Die richtige Anerkennung durch mich selbst.**
- 2.) Die richtige Liebe = Freude.**
- 3.) Die richtige Geborgenheit.**
- 4.) Die richtige Harmonie.**
- 5.) Die richtige Selbstverwirklichung.**

Ich habe mich also selbst vernachlässigt, dadurch war ich unzufrieden.

Ich habe durch meine Kindheit, durch das Vorleben meiner Eltern und Erzieher eine falsche Sichtweise auf viele Tatsachen erhalten (Erziehungsfehler).

Ich bekam somit eine falsche Wahrheit vom Leben.

Ich lebte immer mehr in einer Scheinwelt.

"Ich weigerte mich, dass mir gezeigte Erwachsenenleben so nachzuleben."

Ich hatte andere Vorstellungen von meinem Erwachsenensein.

Meine Goldwaage in meiner Seele, die ich auch als Feinstwaage ansehe, wurde nicht richtig geeicht.

Ich hatte als Kind schon Verständigungsschwierigkeiten mit mir und anderen, ohne dass ich es bemerkte.

Ich fand mich nicht richtig zurecht und hatte keine richtige Orientierung.

Ich habe mich selbst und andere nicht genau verstanden, übte deshalb Protesthandlungen und falsche Rücksichtnahme.

Ich traute mich nicht nachzufragen und lebte hauptsächlich mit meinen Angstgefühlen, die mich unzufrieden machten.

Durch dieses Nichtverstehen entstand in mir ein innerer Druck, außerdem konnte ich kaum eine Originalhandlung machen, weil ich nicht wusste wie es geht.

**Weil ich erstens nicht wirklich wusste, welche Anerkennung, welche Liebe = Freude, welche Geborgenheit, welche Harmonie richtig für mich ist und zweitens woher und von wem ich diese erhalte, um zufrieden und innerlich frei zu werden. Ich konnte mich nicht richtig selbstverwirklichen, dieses ist das fünfte seelische Grundbedürfnis, welches ich auch leider falsch machen musste.**

Ich konnte keine vernünftigen Originalhandlungen machen.

Um den Druck etwas zu lindern, machte ich viele Ersatzhandlungen, die mich für kurze Zeit zufrieden stellten. Doch die Abstände, die Zeit und die Ersatzhandlungen wurden immer kürzer und extremer.

Sie machten mich im Alter von 36 Jahren immer kindischer.

Mein geistiges Alter nahm immer mehr ab, bis es zum Schluss 8 Jahre betrug und somit eine große Differenz vorhanden war, die meine innere Unzufriedenheit erklärte, als es mir bewusst wurde.

Deshalb bedurfte es einer Therapie.

**Kindischer heißt bei mir: im Erwachsenenalter sich kindisch verhalten.**

In mir war keine Ausgewogenheit, keine Ausgeglichenheit, keine Genügsamkeit, denn ich wollte mehr und etwas anderes, keine Zufriedenheit, weil in mir alles nicht stimmte. Deshalb bestand keine innere Freiheit, weil ich mich selbst gefangen hielt, eine Hörigkeit zu meinem Kindheits-Ich, Eltern-Ich und ein ewiger innerer Kampf (wer kämpft verliert) mit vielen Energieverschwendungen, die mir meine Lebenskraft raubte.

Dies alles fand statt, ohne dass ich es richtig bemerkte.

Ich danke Dir, für mein heutiges Mich-selbst-verstehen, für das Verstehen dieser Gesellschaftskrankheit und verbleibe mit freundschaftlichem Gruß.

*(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.)*

Horst/Peter Pakert

**Regeln für Hörige**

1995/2007/21

### **Menschen, die leiden und es nicht mehr wollen**

1.) Lassen Sie sich unverbindlich beraten.

"Der weiteste Weg fängt mit den ersten Schritten an."

2.) Suchen Sie sich einen verstehenden, sich auskennenden Therapeuten oder schriftliche Vorinformationen. "Gut informiert sein, hilft heilen."

3.) Lernen Sie sich kennen und akzeptieren.

**"Ihr Leiden ist in der Seele zu suchen."**

4.) Lernen Sie Ihre Seele kennen und Sie finden einen annehmbaren Weg aus der Hörigkeit.

5.) Lernen Sie Ihren Körper kennen. Sofort können Sie ihn besser verstehen.

"Ist die Seele gesund, geht es dem Körper gut."

6.) Lernen Sie die Umwelt besser verstehen, verstehen Sie sich besser in der Umwelt.

"Sage mir, mit wem Du umgehst und ich sage Dir, wer Du bist."

7.) Lernen Sie geschriebene und ungeschriebene Gesetze vieler Länder und Sie verstehen Zusammenhänge.

8.) Lernen Sie viele naturgegebene Gesetzmäßigkeiten und Sie können sich in dieser schönen Welt besser verstehen.

### **"Mauern und Ketten fallen durch verstehen."**

9.) Lernen Sie zu verstehen, dass, für alles was mit Ihnen geschieht, die Verantwortlichkeit bei Ihnen zu suchen ist.

Ist in Ihnen Hoffnung entstanden, sind Sie ein verstehender und noch wissbegieriger Mensch.

Lieber Mensch, Du bist etwas Besonderes, aber nichts Besseres.

Nimm Dich nicht so wichtig, sondern nimm Dich ernst.

Ernsthaft mit sich umgehen, heißt ehrlich mit sich umgehen.

Wenn ich etwas ernsthaft betreibe, kann ich nicht lächeln, es sei denn, ich lächele ehrlich, dann ist es ernsthaft.

Somit ist ein ehrliches Lächeln ein ernsthaftes Lächeln.

Alles können wir verkomplizieren, aber wir können auch alles einfach betrachten, übersichtlich für sich selbst gestalten.

Jeder Hörige, jeder Suchtkranke denkt und handelt kompliziert.

Horst/Peter Pakert      **Erfahrungen und Erfolge**      1995/2007/21

Eine Suchtkrankheit ist nur mit Verstehen, Ehrlichkeit, Disziplin, Eindeutigkeit, Klarheit, Exaktheit und Genauigkeit zum Stillstand zu bringen!

Wer abstinent oder richtig kontrolliert lebt, wird sofort wieder rückfällig, wenn er wieder anfängt in seine alten Verhaltensweisen zu verfallen.

So wird aus der Gesundheit durch Vernachlässigung wieder Krankheit.

Das "Rückfällig-Werden" wird uns durch die Lebensbedingungen und unseren Anlagen leicht gemacht. So leicht, dass wir es vielfach erst dann erst richtig bemerken, wenn wir rückfällig geworden sind.



Ist der Verdacht einer Hörigkeit oder Suchtkrankheit entstanden, sollte eine richtige Kontrolle und Bestandsaufnahme gemacht werden.

Eine Bestandsaufnahme ist auch eine Diagnose und eine Orientierung.

So können Sie sich eine Diagnose selbst erstellen oder sie kann von außen gestellt werden.

Ist die Diagnose richtig, ergibt sich fast die richtige Therapie.

**Wenn Sie sich schon mehrmals folgende Fragen gestellt haben, sollten sie sich beraten oder behandeln lassen. Dann brauchen Sie Hilfe von außen!**

Angehörige können nur Beistand leisten und den Suchtkranken nicht ganz im Stich lassen, aber bitte soweit loslassen, dass der Patient dazu gezwungen wird, sich um sich selbst richtiger als bisher zu kümmern.

- So kann es nicht weitergehen.

- Ich schaffe es nicht alleine.

- Ich möchte mir oder meinen Angehörigen richtig helfen lassen.

**Wenn Sie schon diese Fragen mir "Ja" beantworten, brauchen Sie Hilfe.**

Seien Sie ehrlich sich selbst gegenüber bei Ihrer Bestandsaufnahme!

Ihre Bestandsaufnahme geht erst einmal nur Sie etwas an, deshalb dürfte es Ihnen - nach so vielen Qualen - nicht schwerfallen, sich gegenüber ehrlich sein.

**Wenn es mir gelungen ist, warum sollte es Ihnen nicht auch gelingen.**

**Ich will Ihnen Hoffnung machen. Fangen Sie an, es lohnt sich!**

Ich gebe Ihnen nur zwischendurch Antworten.

- Haben Sie viele offene Fragen?

- Kann Sie Ihnen keiner beantworten?

- Verstehen Sie sich nicht richtig?

- Verstehen Sie Ihre Umwelt nicht richtig?

- Verstehen Sie vieles nicht richtig?

- Verstehen Sie manchmal die Welt nicht mehr richtig?

- Verspüren Sie Druck in sich, den Sie sich nicht richtig erklären können?

- Fühlen Sie sich nicht richtig verstanden?

Dann haben Sie mit Sicherheit Verständigungsschwierigkeiten!

Es geht weiter, denn Sie haben ja viele offene Fragen, vermute ich mal.

- Fühlen Sie sich öfters hilflos, einsam und im Stich gelassen?
- Entsteht in Ihnen Druck, den Sie trotz Erklärung schlecht aushalten können?
- Haben Sie anhaltende Stimmungstiefs?
- Ist in Ihnen eine permanente Unzufriedenheit?
- Können Sie Freude schlecht aushalten?
- Bescheinigte Ihnen schon einmal ein Arzt Depressionen?
- Hatten Sie den Eindruck, Sie seien schizophran?
- Häufen sich bei Ihnen die Gedanken:  
Einfach nur weglaufen oder flüchten?
- Sind Sie schon mal geflohen und haben Ihren Urlaub oder eine Geschäftsreise deshalb vorgeschoben?
- Fehlen Ihnen die Worte, etwas oder sich oder anderen richtig erklären zu können?
- Geben Ihnen Ihre Späße schon lange keine Zufriedenheit mehr?
- Haben Sie den Eindruck überhaupt nicht lebensfähig zu sein?
- Können Sie mit sich nichts Richtiges anfangen?
- Haben Sie das Interesse an Ihren Hobbys verloren?
- Haben Sie den Eindruck nicht allein leben zu können?
- Drehen sich ihre Gedanken häufig im Kreise?
- Leiden Sie am meisten unter Ungerechtigkeiten?
- Oder haben Sie den Eindruck, dass Sie durch sich selbst am meisten leiden?
- Können Sie sich nicht mehr zur Zufriedenheit helfen?
- Begehen Sie Handlungen, die Sie gar nicht machen wollten, aber tun müssen?
- Sehen Sie sich bei diesen Handlungen zu, ohne Sie zu verhindern?
- Haben Sie das Gefühl, Sie sind nur noch "Maske"?
- Haben Sie das Gefühl, ohne Maske sind Sie nichts mehr wert?

Dann reift bei Ihnen eine Suchtkrankheit heran oder sie hat sich schon so weit festgesetzt, dass Sie unbedingt Hilfe brauchen.

Es sind aber auch mit Sicherheit ursächliche Verständigungsschwierigkeiten.

**Lassen Sie sich beraten. Sie brauchen kompetente Hilfe!**

**"Ihre Seele ist krank", also suchen Sie sich Menschen, die etwas von der Seele und von Suchtkranken verstehen.**

Ihre körperlichen Beschwerden haben sich nach der seelischen Erkrankung ergeben. Also lassen Sie sich nicht nur körperlich behandeln und lassen Sie sich nicht nur mit Medikamenten abspeisen. Jede spezielle Erkrankung braucht eine spezielle Behandlung und diese kann nicht vom grünen Tisch aus geschehen!

- Begehen Sie immer wieder sich selbst schädigende Ersatzhandlungen?
- Begehen Sie immer wieder anderen Menschen schädigende Handlungen?

Dann könnten das zwangsläufige Folgen einer Suchtkrankheit sein.

- Ertappen Sie sich bei vielen Übertreiben, auch wenn Sie gesellschaftsfähig sind, Hauptsache sie machen Spaß und lenken von sich selbst ab?
- Ertappen Sie sich bei vielen Übertreibungen?
- Setzen Sie für diese Über- oder Untertreibungen Mittel ein, von denen Sie genau wissen, dass sie Sie zuerst zufrieden und später unzufrieden machen?
- Verändern Sie den Einsatz dieser Mittel und Sie werden nach einer gewissen Zeit trotzdem wieder unzufrieden?
- Verändern Sie die Zeit, an denen Sie diese Mittel einsetzen und werden Sie nach einer gewissen Zeit trotzdem wieder unzufrieden?

**Dann sollten Sie sich ernsthafter als bisher Gedanken über eine vorliegende Suchtkrankheit nachdenken und sich dringendst beraten und behandeln lassen.**

**Für den ersten Schritt auf dem Weg der Genesung ist es nie zu spät!**

**Der weiteste Weg fängt mit dem ersten Schritt an. Machen Sie kleine Schritte.**

- Haben Sie den Verdacht, Sie denken eher kindlich?
- Ist Ihr Verhalten im Erwachsenenalter manchmal kindisch?

Wenn Sie erwachsen sind und sich kindlich verhalten, sind Sie kindisch.

Dass Sie geistig immer jünger werden erhärtet sich.

Die Diskrepanz zwischen biologischem und geistigem Alter wird immer größer, wenn Sie nicht den richtigen Weg für sich finden.

- Wurde Ihnen als Erwachsener schon mal gesagt:

Benimm dich bitte doch ernsthafter oder wie ein Erwachsener?

- Machen Sie sich zum Spaßvogel, obwohl Ihnen dazu gar nicht der Sinn steht?
- Erzählen sie pausenlos Witze, die Ihnen schon lange keine Freude mehr machen, einfach aus den Gefühl heraus, es werde von Ihnen erwartet?

Bei diesem Verhalten liegt der Verdacht sehr nahe, dass Sie nicht nur suchtkrank sind, sondern dass Sie auch durch Über- oder Untereibungen ihr geistiges Alter verwirkt haben. Ihr Kindheits-Ich im Tagesbewusstsein ihrer Seele ist von diesen Manipulationen krankgeworden.

Eine "Hörigkeit", eine Suchtkrankheit haben sie mit Sicherheit.

Ich betone es noch einmal, diese Krankheit heißt Suchtkrankheit und die ist zum Stillstand zu bringen.

Jeder, der sie hat, kann mit richtigen Informationen in jedem Alter davon genesen. So ist es bisher schon möglich gewesen, dass eine **72 jährige Frau** endlich vom Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich wechseln konnte.

Der Mensch kann nach seiner Unikattherapie, weil jeder Mensch, jede Seele einmalig ist, ein authentisches Erwachsenen-Leben führen.

**Nachtrag:** Der Mensch - als sein eigener größter Feind - wird weder auf dieser Website, noch in den Lernprogrammen zur Seele, etwas finden, "was er einfach nur zu glauben hat!"

Alles kann im eigenen Leben, mit den eigenen schon gemachten Erfahrungen ausprobiert und nachvollzogen werden. Mit der menscheigenen Kreativität macht der Mensch dann das Richtigste aus seinem Leben.

Da es die Hauptaufgabe einer Seele, eines Bewusstseins ist das Beste aus jeder Existenz im Erwachsenenalter mit dem Erwachsenen-Ich zu machen, wird jeder Mensch nach der Richtigkeit seines Lebens forschen.

Dazu muss ein Mensch zu seinem Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein wechseln, um ein Erwachsenenleben führen zu können.

**Erwachsen werden, erwachsen leben, erwachsen sein ist erlernbar, wenn die Seele zum Leben hinzugenommen wird.**

**Du kannst als "Wissen-wollender" hier anfangen, Dich richtiger kennenzulernen.**

"Werde erwachsen, werde Dein eigener Therapeut, werde Dein eigener Überprüfer auf Richtigkeit = Supervisor.

Begnüge Dich mit den eigenen Erfolgen, der inneren Zufriedenheit.

Werde Dein eigener Freund, denn als Dein Freund hast Du die Pflicht, Dich zu schützen und Schaden von Dir abzuwenden."

Ich mache von meinem Recht Gebrauch, meinen Kindern und den Kindern, die ich kenne, die Hilfe haben wollen, das Beste für ihr Leben weiter mitzugeben und weiterhin Hilfesuchenden das zu zeigen, damit sie sich selbst richtiger erkennen, selbst richtiger helfen und zufrieden mit sich leben können.

Alles ist Suchtmittel, mit allem können wir es übertreiben, uns vernachlässigen und davon krank werden, behandlungsbedürftig krank!

Damit ich andere Menschen in der Selbsthilfegruppe besser verstehen kann, kümmern wir uns um Bezeichnungen für andere Suchtkranke oder gefährdete Angehörige.

Bisher hat aufklärende Hilfe zur Selbsthilfe, mit seiner Seele zu leben, Leben gerettet, Leben lebenswert gemacht, sagte Peter im Institut für Naturheilkunde mit der privaten Suchtberatungsstelle und in unserer Selbsthilfegruppe schon 1989.

Die alles zerstörende Krankheit aus der Seele, die Bewusstseinskrankheit des falschen Denkens, ist inzwischen so groß geworden, dass sie bei 99% der Menschen in der Zivilisation beweisbar geworden ist.

Unrecht, Über- und Untertreibungen sind in unserer Gesellschaft normal.

Diese sind aber auch Erziehungsfehler, aus denen über einen gewissen Zeitraum eine Suchtkrankheit entstehen kann.

### **Wer macht Erziehungsfehler?**

1) Die Erzieher (zum Beispiel die Eltern des Suchtkranken usw.).

2) Der Suchtkranke hat sich falsch erzogen.

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.

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.

### **Die Schule des Lebens muss sich weltweit ändern!**

Die Lebensschule in diesen Homepages ist zur ersten richtigen Orientierung zur Seele, zum Menschen, zum Leben, zur Verbesserung der Lebensqualität gedacht.

Es sind die ersten richtigen Hinweise da, dass wir die Seele nicht vergessen, nicht ignorieren dürfen.

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 sehr 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 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.)*

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 weiter konnte und endlich Hilfe von außen annahm.

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

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.

***(Peter sagte mir 1991 am Anfang meiner Unikattherapie:***

*Mit der Persönlichkeitsarbeit fangen wir heute an.*

*Dazu gebe ich dir ein Buch von mir, damit du erstmal lernst die Informationen, die dort enthalten sind, über die einzelnen Energieformen, die in dir drin sind, wo du bewusst mit hantieren kannst.*

*Du hast mit ihnen früher schon bewusst hantiert, aber zum Schaden für dich selbst. Da du das bewusst gemacht hast, mit ihnen trainiert hast, hat sich das Unterbewusstsein daran gewöhnt und die meisten Dinge laufen bei dir unbewusst ab, weil du dich schon sofort mit diesen Dingen trainiert hast. Deshalb wunderst du dich manchmal, wo kommt denn das jetzt her, warum reagierst du so und nicht anders. Die einfachste Erklärung dafür ist, irgendwann hast du dir das mal antrainiert. Irgendwann hat dein Unterbewusstsein das begriffen und steuert und lenkt dich zurzeit unbewusst. Manchmal sind diese Dinge mit dem Tagesbewusstsein gar nicht oder nur teilweise nachvollziehbar.*

*Wenn du in dieses ganze System der vorhandenen Informationen eingreifen willst, dann hast du keine Chance mit sichtbar machen der Vergangenheit am Anfang. Dann hast du auf Dauer keine Chance mit so einer Psychoanalyse, denn die hilft meistens nur dem Psychoanalytiker.*

*Das ist auch eine lebensbegleitende Maßnahme, wo man einfach nur feststellt, der Mensch reagiert so und so, also man hält dort den jeweiligen Ist-Zustand fest, und dann bleibt es jedem Mensch überlassen, wie er das deutet.*

*Das ist etwas, was wir nicht machen wollen, sondern wir wollen praktisch an die Dinge herangehen. Ich gebe dir ein paar Informationen, die du dir durch logisches Denken durch den Kopf gehen lassen kannst.*

**Das sind vielfach Informationen, die wissenschaftlich nicht abgesegnet sind, aber eh es die Wissenschaft begreift oder beweisen kann, was wir hier so machen, dann sind wir schon uralt oder verstorben, also ist uns das egal.**

*Das was ich dir sage, habe ich alles selber ausprobiert, das ist so zum großen Teil auf meinem Mist gewachsen, das sind Informationen, die ich schon vielen hilfesuchenden Menschen vor dir vermittelt habe.*

*Die alle haben mir einmütig gesagt, wenn das so machen, wie ich es ihnen gesagt habe, so mit diese Dingen zu üben, so logisch denken, verändern sie sich zum Positiven.*

*Sie können positiv Denken und erreichen das Höchstmaß an ihrer Zufriedenheit.*

*Sie bekommen durch Sichtbarmachen ihre Missstimmungen weg.*

*Sie bekommen dadurch Schmerzen weg, unerklärliche Schmerzen weg.*



*Teils sind diese Schmerzen nicht nachzuweisen, weil es keinen Anhaltspunkt dafür gibt, keine organischen Schäden hinter stecken, sondern Schmerzen, die auftauchen durch verkehrtes Denken, zu viel produzierten Willen und so weiter.*

*Wenn man dahinter kommt und sich das alles sichtbar macht, dann kann man, das lernst du im Laufe der Zeit, diese Energien ganz bewusst steuern und lenken, diese erzeugte Energie abbauen oder aufbauen, das ist also gar kein Problem.*

**Nachtrag:** *Das Tagesbewusstsein oder das Unterbewusstsein brauchen den Willen, die Kraft, um eine Vorstellung zu entwickeln und um sie über den Körper in die Tat umzusetzen.*

*Je größer das Bedürfnis der Seele oder des Körpers als Vorstellung des Bewusstseins ist, desto mehr Willen brauchen wir.*

*Der Wille falsch eingesetzt, als Kraft, verursacht bei dem menschlichen Körper Schmerzen. Schmerzen, die eindeutig dem Willen zugeordnet werden können. Schmerzen, die bisher dem menschlichen materiellen Körper, aber nicht der energetischen Seele zugeordnet wurden.*

*Wird der Wille vom Bewusstsein falsch benutzt, wird ihm sein Weg durch eine geschlossene Aura versperrt.*

*Bald staut sich, normalerweise, der Wille in der Nackenregion bis Schultergürtel und verhindert dadurch einen reibungslosen Ablauf von Informationen.*

*Dadurch kommt es zu Minderdurchblutungen, Unterversorgung und Störungen bis zu Krankheiten des Körpers. Das macht Verkrampfungen, Schmerzen, Absterben von Geweben oder sogar Absterben von Organen.)*

### **Meinen Hauptreflex zeigte mit Peter schon 1991.**

Fehler abzuwerten, schönreden, klein machen, weil ich - als Kindheits-Ich - im Erwachsenenalter keine Angst, sondern Freude wollte.

Das falsche Vorteilsdenken wurde zum Reflex und ich - als Unterbewusstsein - musste das in mein Lebensbuch schreiben. So bin ich - als Erwachsenen-Ich - heute immer noch der Dumme, der Verlierer, der hilflos den Hinterlassenschaften meines Kindheits-Ich zu sehen muss, das ist ab sofort vorbei.

Ich muss mit meinen Therapieunterlagen weiterarbeiten, um kleine Verbesserungen in meinem Leben zu erreichen und mich vor Stillstand zu schützen.

**Peter dazu:** Das reicht nicht aus, sondern ich muss viel mehr Selbstkritik an mir üben. Fehler erkennen, Fehler erfragen. Dann kann ich auch die Fehler durchbrechen und aufpassen, dass sie sich nicht wiederholen.

Kurzfassung: Eine erkannte Gefahr, ist eine gebannte Gefahr.

**Auszug:** 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 betrauern, 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 Menschen sind für meine Befindlichkeit verantwortlich, fügen mir Schmerzen zu, wogegen ich immer 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.

Horst/Peter Pakert **Selbsterstörungskräfte habe ich**

**in Selbstheilungskräfte verwandelt** 1992/2007/21

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.

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.

Dem vergangenen Leben kann ich heute nicht mehr hinterherlaufen.

Ich bin froh mich in meinem Leben gefunden zu haben, mich entdeckt zu haben im Erwachsenenalter nach vielen überstandenen Krankheiten und noch mehr Übertreibungen, dass nicht nur vom Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich wechseln konnte mit meinem hohen Schädigungsgrad, sondern heute noch ein Erwachsenenleben führen kann, und so freue ich mich über jede Stunde, über jeden Tag, über jedes Wissen das ich mir als meine Erkenntnisse aneignen darf, denn manchmal, so geht es mir, ist weniger aber herzlich und freudiger mehr als wenn ich noch viel mehr von meinen Übertreibungen hätte.

Dabei bin ich mir sicher, hätte ich mit meinen Übertreibungen weitergemacht, hätte ich heute diese Zeilen nicht hätte schreiben können, weil ich an meiner Bewusstseinskrankheit, deren großen Umfang und Auswirkungen ich nicht erkannt habe, vor einigen Jahren schon krepitiert wäre.

**Auszug:** Das Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein ist für mein bewusstes Leben im Erwachsenenalter gedacht, dazu bringt es erwachsene Fähigkeiten mit, die nur das Erwachsenen-Ich selbst in eigener Verantwortlichkeit richtig leben kann.

In meinem neuen Leben kann ich mit meinem Erwachsenen-Ich richtige, vernünftige und gerechtere Handlungen begehen, weil mein Erwachsenen-Ich in mir die dominanteste Persönlichkeit im Tagesbewusstsein ist, umsichtig, verantwortungsbewusst, eigenständig und ausgeprägt gerecht mit mir umgehen kann. Mein Erwachsenen-Ich unterdrückt vorübergehend mit der Staatsform Diktator meinen kleinen Diktator Kindheits-Ich.

Das Kindheits-Ich ist für die Kindheitszeit gedacht, kann im Erwachsenenalter nur kopieren, geht mit der Phantasie auch noch falsch um, und wenn es richtig umgeschult worden ist, erhält es in meiner Intimsphäre wieder das Recht spielen zu dürfen.

Aber mein Erwachsenen-Ich passt auf, dass mein kleiner Diktator Kindheits-Ich nicht wieder bertreibt.

Deshalb werde ich mit dem Erwachsenen-Ich gegenüber meinem Kindheits-Ich keine großen Schwächen zulassen, auch nicht in der Liebe, denn mein kleiner Diktator würde unbarmherzig, so wie ich es schon erlebt habe, zuschlagen.

Außerdem kann mein Erwachsenen-Ich viel richtiger und gerechter, harmonischer und genießerischer mit der Liebe umgehen, weil mein Erwachsenen-Ich auch in der Liebe die Güte leben kann, aber mein Kindheits-Ich nicht.

***(Peter sagte mir:***

*Vom Unterbewusstsein werden dem Tagesbewusstsein zusätzlich zu seiner Phantasie, drei Hauptfähigkeiten gegeben, damit sich das Tagesbewusstsein noch freier, noch richtiger entwickeln kann.*

*Da jede Seele, jedes Bewusstsein für den einmaligen Menschen, für diese Verbindung mit dem Menschen ein einmaliges Lebensbuch mitbringt (eine weitere Einmaligkeit der Seele), stehen in jedem Lebensbuch zusätzlich noch andere Fähigkeiten als die drei Hauptfähigkeiten.*

***Die drei Hauptfähigkeiten einer jeden Seele sind:***

- 1.) die Geradlinigkeit,***
- 2.) die Eitelkeit,***
- 3.) die Güte.***

*Das Kindheits-Ich, der bisherige Diktator eines jeden Menschen (bis auf 1 % Ausnahmen) kann fast alle Fähigkeiten nachspielen, außer der Fähigkeit Güte, die nur vom Erwachsenen-Ich gelebt werden kann.*

*Das Kindheits-Ich als Diktator wird sich einerseits durch die Erziehung des Informationsflusses von außen und andererseits durch eigene Erziehungsmethoden und Ableitungen von erlernten Angewohnheiten als Eigenschaften, weitere Eigenschaften mit Phantasie für sich selbst und dann zusätzlich einige Eigenschaften für den Körper als Persönlichkeit angewöhnen.*

*Die vielen tausend Eigenschaften, die das Kindheits-Ich und das Eltern-Ich leben, geben dem Kindheits-Ich somit viele Variationsmöglichkeiten, so dass ein Kindheits-Ich als Diktator, von außen und von sich selbst erzogen, aus dem ihm zur Verfügung stehenden Fähigkeiten und der vielen tausend Eigenschaften, einen Grundcharakter in dieser Verbindung mit dem Menschen erzeugen wird.*

*Dieser Grundcharakter ist später, wenn das Erwachsenen-Ich mit einer Unikattherapie wach werden sollte, nicht zu verleugnen, sondern er bleibt von außen einigermaßen klar erkennbar.*

*Der Charakter eines Menschen, der Grundcharakter wird somit im Leben durch die Außen- und Innenerziehung geschult und hält ein Leben lang.*

*Selbst wenn das Erwachsenen-Ich zum Chef des Tagesbewusstseins werden kann und mit der Güte im Laufe der Zeit und den vielen Fähigkeiten, die das Erwachsenen-Ich besser, richtiger und gerechter wird leben können, ist zwar das Erwachsenen-Ich in der Lage umzudenken - umzubewerten, aber der Grundcharakter hat sich im Bewusstsein eines Menschen manifestiert, so dass sich immer wieder einige Charaktereigenschaften des Menschen bei bestimmten Gelegenheiten als Reflexe zeigen werden.*

*Das macht den schwächlichen Menschen menschlich, denn der Mensch wird im neuen Leben überwiegend vom Erwachsenen-Ich gesteuert und gelenkt.*

*Der Mensch kann nur seinen Grundcharakter mit den Fehlerquellen minimieren, weniger werden lassen, weil selbst das Erwachsenen-Ich einige Eigenschaften als zu sich gehörend, als den Menschen ausmachend ansieht.) Doch wieder zurück.*

Obwohl ich schon vor langer Zeit im Erwachsenenalter zum Erwachsenen-Ich gewechselt habe, mein Erwachsenen-Ich älter geworden ist, leide ich mit meinem Erwachsenen-Ich immer noch unter den Hinterlassenschaften meines Diktators Kindheits-Ich im Tagesbewusstsein ganz bewusst.

Mit dem Tagesbewusstsein, bestehend aus dem Kindheits-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich, erlebe ich als Mensch mein Leben bewusst.

Jede einzelne Ich-Form im Tagesbewusstsein der Seele hat seine Fähigkeiten für eine bestimmte Zeit, für ein bestimmtes Menschenalter, später in einer bestimmten Zeit.

Leider findet der Wechsel vom Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich im Erwachsenenalter nicht wie selbstverständlich von alleine statt, sondern dazu gehört Wissen, dazu gehört eine gewisse Schulung zur Seele, über die Seele: "**was**" die Seele tatsächlich "**ist**", "**was**" die Seele ansatzweise kann, "**wie**" die Seele funktioniert, dass die Seele aus dem Bewusstsein besteht, dass die Seele aus Helfern besteht.

Aber das sind eigenständige Themen.

### **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 Unterbewusstseinshandlung, weil sie nicht nur so schnell abläuft, sondern weil das Tagesbewusstsein vom Unterbewusstsein signalisiert bekommt: das ist rechts, das ist so richtig, so steht es in meinem Lebensbuch.

So habe ich es in mein Lebensbuch schreiben müssen, ich als Unterbewusstsein, als Helfer des Tagesbewusstseins, denn die Anweisungen dazu kamen vom

Tagesbewusstsein, vom Chef des Tagesbewusstseins, vom damaligen zerstörerischen Kindheits-Ich. In meinem Fall ganz diktatorisch, gezielt, bewusst, so dass ich als mein Unterbewusstsein, der scheinbar kritiklose Helfer des Diktators Kindheits-Ich, diese Handlungen in das Lebensbuch schreiben musste.

Diese festgeschriebenen Handlungen, die zum Reflex geworden sind, haben später für das Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein, als Chef des Tagesbewusstseins, als Chef des Menschen - in seiner Gesamtheit - ganz bewusst lebend, den Nachteil, dass eine innere warnende Stimme als Warner vor Gefahren vom Erwachsenen-Ich nicht sofort gehört werden kann.

Mit meiner Schulung zur Seele, zum Bewusstsein, zum Erwachsenen-Ich, zum Kindheits-Ich, zum Eltern-Ich muss ich erst einmal noch diese Reflexhandlung in ähnlichen ableitenden Situationen begehen, weil ich in dem Moment der gleichen Meinung zu sein habe, wie das vorher bestimmende Kindheits-Ich.

Denn ich als Erwachsenen-Ich bekomme diese Informationen von meinem Unterbewusstsein vorgelesen aus meinem Lebensbuch und kann trotz meiner Schulungen zur Seele, der Funktionsweisen der einzelnen Ich-Formen, der Funktionsweisen des Unterbewusstseins, nicht sofort diesen Reflex erkennen, die warnende Stimme vor Gefahren nicht hören und muss dem weiteren Ablauf erst einmal hilflos zusehen.

Mit dem Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein habe ich nur die eine Möglichkeit mein Unterbewusstsein dazu zu veranlassen, mein Lebensbuch im Erwachsenenalter umzuschreiben, um in ähnlichen Situationen, wo früher das Kindheits-Ich und heute ich als Erwachsenen-Ich reflexmäßig handle, so dass mein Unterbewusstsein mein Lebensbuch umschreibt.

Als Erwachsenen-Ich denke und handle ich für mich zum Vorteil, handle für das Kindheits-Ich zum Vorteil, für das Eltern-Ich zum Vorteil, für den Körper zum Vorteil, für das Unterbewusstsein zum Vorteil.

Dazu muss ich mit dem Erwachsenen-Ich, dem Unterbewusstsein klare, eindeutige Anweisungen geben, die aufrichtig sind, weil ich mein Unterbewusstsein nicht belügen kann.

Diese Anweisungen dürfen **kein ja** oder **kein nein** in irgendeiner Form beinhalten, weil mein Unterbewusstsein **jede JA- und NEIN-Form streicht**.

**Nachtrag:** Das Unterbewusstsein hat einen Sicherheitsschalter.

Es streicht **JA** und **NEIN**!

Beispiele: (*Tagesbewusstsein - Abkürzung = TB. Unterbewusstsein - Abkürzung = UB*)

Das TB denkt in Notsituationen.  
(bewusst)

Das UB streicht das NEIN!  
(unbewusst)

Nicht nachdenken.

~~Nicht~~ nachdenken.

Nicht über den Tod nachdenken.

~~Nicht~~ über den Tod nachdenken.

Keine Tablette nehmen.

~~Keine~~ Tablette nehmen.

Bei diesen Gedanken bin ich ein Selbstmörder, ein Flüchtender mit Fluchtgedanken und ein Mensch, der nicht ehrlich mit sich umgeht.

Ich hatte es nur nicht gewusst.

Jetzt weiß ich es und gebe meinem Unterbewusstsein klare, eindeutige Anweisungen.

Es ist auch gleichzeitig eine weitere Sicherheit.

Wenn ich diesen Mechanismus kenne und praktiziere erst recht.

Sollten dem Unterbewusstsein wieder klare Anweisungen fehlen, geht es wieder los.

Die Suchtkrankheit kann wieder ausbrechen, weil klare, eindeutige Anweisungen fehlen. Dann bin ich wieder ein Selbstmörder, weil ich meine Gedanken nicht verlangsamen kann und mir auch keine Sicherheiten einfallen.

Gedanken sind nicht anzuhalten.

Gelernt habe ich aber, dass ich meine Gedanken umlenken kann.

Ich brauche nur zu bestimmen, dass mein Erwachsenen-Ich im Chefsessel sitzt.

Sofort müssen alle anderen Persönlichkeiten meiner Seele das machen, was der Chef mit Befehlsgewalt sagt.

**Jeder sollte lernen, welche Macht er tatsächlich hat.**

**Auch sollte er lernen diese Macht für ein zufriedenstellendes Leben einzusetzen.**

Wenn mein Unterbewusstsein so wie beschrieben arbeitet, habe ich in meinem Leben mir bisher viele falsche Kommandos gegeben und mein Unterbewusstsein falsch geschult. Dann brauche mich auch nicht wundern, dass so viele Wünsche nicht in Erfüllung gegangen sind.

**Peter sagte mir von sich ein Beispiel:** Er wollte "nie" so werden wie seine Mutter, die mit 59 Jahren am Suff elendig verreckt ist.

Er wäre mit Sicherheit mit 31 Jahren krepirt, weil er sie weit übertroffen hatte.

Zum Glück konnte er eine Therapie bekommen und annehmen.

**Leider sind die meisten Kinder über viele solcher lebensrettenden Gesetzmäßigkeiten nicht aufgeklärt.**

**Aufklärung tut not!**

Wenn ich mein Unterbewusstsein für mich als Sicherung, Absicherung oder als Sicherheitsschalter nutzen will, muss ich lernen mich - mir selbst gegenüber - richtiger und eindeutiger anzusprechen.

Also klare, eindeutige Kommandos geben, ohne die Worte **JA** oder **NEIN**.

Dann habe ich gute Chancen Originalhandlungen zu begehen, weil das Unterbewusstsein neu und besser geschult wurde.

**Ja** und **Nein** gehören einfach zu unserer Umgangssprache.

Sie sind nicht mehr wegzudenken.

**Aber seien wir doch mal ehrlich, wer nimmt diese Worte ernst?**

Aber wenn einer riesengroße Angst hat, da kommt es schon auf das richtige Kommando an.

Oder wenn einer suchtkrank ist und nicht mehr so weitermachen kann wie bisher, da kommt es auf klare, eindeutige Kommandos an, die er sich selber gibt.



Nur muss er diese hilfreichen Kommandos kennen.

Das Tagesbewusstsein in mir als Kindheits-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich (*wissenschaftlich durch die Transaktionsanalyse bestätigt*) sollte richtig nachdenken, bevor es Anweisungen an das Unterbewusstsein oder den Körper gibt.

**Richtig über das Leben nachdenken.**

**Richtige, gesunde und vernünftige Gedanken haben.**

**Richtig über Gesetzmäßigkeiten nachdenken.**

**Richtiger als bisher die vorhandenen Informationen nutzen und besser abwägen.**

**Richtiger als bisher die eigene Goldwaage wieder eichen.**

**Richtiger als bisher sein Freudenkonto auffüllen.**

Dann bin ich mit dem Tagesbewusstsein ein Suchender, der seinen richtigen Lebensweg finden wird und sich richtig selbstverwirklicht.

Dann gehe ich auch ernsthaft, ehrlich und gesund mit mir um, weil sich neue Wahrheiten in mir ausgebreitet haben.

Die Verständigungsschwierigkeiten werden weniger.

Der leichte Druck in mir ist gut auszuhalten.

Ich kann mich wieder liebhaben und ertragen.

Dann kann ich auch sagen: Ich lebe vernünftig, richtig, gerecht und gesund.

Wenn ich in Not bin, befinde ich mich in einem Ausnahmezustand.

Deshalb lerne ich eine Kurzformel, die mich langsam aber sicher beruhigt, so dass ich danach noch genauer auf das **Vier-Schalter-System** zurückgreifen kann.

Sicherheiten kann man nie genug haben.

Beispiele als Sicherheiten, für richtige Gedanken im Moment der Not.

Diese Kurzformel "muss" ich mir sagen, damit es mir sofort ein wenig besser geht:

**Das kenne ich doch!**

**Das kommt mir bekannt vor.**

**So etwas habe ich doch schon einmal erlebt.**

**Darunter habe ich schon einmal gelitten, das tue ich mir nicht noch einmal an.**

Erst einmal die Ruhe bewahren.

Die Spontanität herausnehmen. Ruhe bewahren.

So kümmere ich mich richtig und hilfreich um wieder auftauchende Probleme.

So kümmere ich mich richtig und hilfreich um meine Gedanken.

So ordne ich mich im Bewusstsein richtig, zwar langsam, aber dennoch.

So kann es mir helfen, mich zu beruhigen und wieder zufrieden zu werden.

So erhalte ich das Gefühl, das Richtige für mich getan zu haben.

Danach wird sich ein neues, richtiges Ziel zeigen.

So benutze ich die **vier Schalter** und die Kurzformel für meine Zufriedenheit lebensbejahend.

Wenn ich richtig gehandelt habe, schleicht sich ein Lächeln bei mir ein.

**Nochmal:** Mit meinem Erwachsenen-Ich muss dem Unterbewusstsein klare, eindeutige Anweisungen geben, die aufrichtig sind, weil ich mein Unterbewusstsein nicht belügen kann.

Somit muss ich mich als Erwachsenen-Ich, als Tagesbewusstsein fast wie ein Diktator verhalten, aber mein Verhalten wird anders benannt.

Mit Güte, mit Geradlinigkeit weise ich mein Unterbewusstsein aufrichtig an mein Lebensbuch so umzuschreiben, dass spätere ähnliche, ableitende Handlungen in ähnlichen Situationen für alle Beteiligten in mir/an mir, um mich herum zufrieden sind.

Habe ich diese Grundlageninformationen verstanden, richtig verstanden, kann ich mich schon mit meiner Seele richtiger und besser verstehen, dass die Seele bisher mit seinem Bewusstsein und den anderen Teilen der Seele mit ihren tatsächlichen Funktionsweisen in unserer Zivilisation nicht berücksichtigt wurde.

Schon mit diesen neuen Grundlageninformationen kann ich mich authentischer leben. Meine Lebensqualität kann ich 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.

**Peter sagte:** Versteht der Mensch sich richtiger, versteht er das gesamte Leben richtiger, wenn er auch dazu die aufklärenden, richtigen Informationen erhält, als richtiges Grundwissen. Das neu Erlernte hört ein Leben lang nicht auf.

Begnügt sich dieser Mensch im Alter mit seinem Wissen, lernt er trotzdem weiter, weil das Erlernte zum Reflex geworden ist.

**Was sind Reflexe?**

A.): Unterbewusstseinshandlungen.

### **Wie entstehen Reflexe?**

#### **Wie kommt es zu Reflexen?**

A.): Die erste Frage ist noch leicht zu beantworten.

Weil das Tagesbewusstsein ganz bewusst dem Unterbewusstsein, das mit Aufrichtigkeit langsam über viele Wiederholungen beibringen kann.

Oder wenn das Tagesbewusstsein noch nicht wach ist, das Unterbewusstsein für sich bewusst diese motorischen Handlungen des Körpers für notwendig hält, weil es in diesem Lebensbuch steht, das für diese materielle Verbindung Gültigkeit hat.

Oder das Unterbewusstsein hält es für notwendig, selbst wenn das Tagesbewusstsein wach ist, weil es im Lebensbuch steht und das Unterbewusstsein das Lebensbuch lesen kann.

**Ein Beispiel:** Ein Mensch springt reflexmäßig zurück, weil ein Auto vorbei fährt.

Dem Tagesbewusstsein wird das Auto bewusst, denn das Unterbewusstsein hat den Körper reflexmäßig aus der Gefahrenzone befördert als Chef in dieser Verbindung.

Denn das Unterbewusstsein konnte im Lebensbuch nicht lesen, dass durch dieses herannahende Auto die Verbindung aufgelöst wird.

Der Vorrangbefehl vom Unterbewusstsein wurde erteilt, dass Leben des Menschen zu erhalten.

#### **Was ist ein Reflex?**

A. 1.): Eine Unterbewusstseinshandlung.

A. 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 dann 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 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.

**Ein Beispiel:** Bei einem Ereignis mit meiner Freundin bewerte ich ihr Verhalten als Reflex, doch ich hatte Verständigungsschwierigkeiten, wie ich mit Hilfe von Peter später feststellte.

Mit fehlt dazu, obwohl ich schon sehr viel darüber geschrieben habe, das richtige Verstehen eines Reflexes, um Reflexe zu anderen Ereignissen abgrenzen zu können. Ich führe es auf meinen Schädigungsgrad zurück.

Ich glaube etwas verstanden zu haben, kann davon nicht genug bekommen, und so verlagere ich meine Übertreibungen in andere Richtungen, wie es sich schon einige Male in diesem Jahr gezeigt hat.

Bisher habe ich in dieser Richtung meinen Schädigungsgrad unterschätzt, mich damit selbst überschätzt, mein logisches Denken noch zu können nicht richtig eingeschätzt.

Deshalb verschätze ich mich immer und immer wieder, wenn Ereignisse stattfinden, die ich nicht einsichtig, umsichtig deuten kann.

Ich bin froh vieles andere schon gelernt zu haben und gestehe mir ein, dass ich diese Schwachstellen meinem Krankheitsbild, meinem Schädigungsgrad zu zuordnen sind. Mein logisches Denken, das Abgrenzen können von unterschiedlichen Ereignissen, wird nur im Laufe der Zeit mit Bedacht nur etwas verändert werden können.

So kann ich mit mir gütiger umzugehen.

Fehleinschätzungen, Verständigungsschwierigkeiten werden sicherlich für einen normalen Umgang sehr viele bleiben. Deshalb bin ich auf Freunde angewiesen, die mich verstehen, die diese Krankheit verstehen, denn gebe ich meine Schwachstellen zu, sind es meine Stärken.

**Freunde verstehen das, denn in einer Freundschaft wird nicht gegeneinander aufgerechnet.**

Bisher hat meine Freundin immer mehr dazugelernt, so wie ich auch, so wie wir konnten und so haben wir uns offen als Freunde angeboten.

Eine Ergänzungspartnerin brauche ich für das tägliche Leben damit wir uns:

- 1.) in allen Bereichen ergänzen können im täglichen Leben.
- 2.) Damit wir mit Kompromissfähigkeit liebenswürdige Kompromisse leben können, die uns zufrieden machen, denn damit werden unsere beider Fehlerquellen weniger werden. So sind wir gemeinsam stark.

**Was sind Reflexe?**

A.:1.) Antrainierte Verhaltensweisen durch mein Tagesbewusstsein ganz bewusst.

A.:2.) Unterbewusstseinsreaktionen.

Nur mein Unterbewusstsein kann so schnell - reflexmäßig meinen Körper steuern und lenken, so dass es mir viel später mit dem Tagesbewusstsein bewusst wird (nicht immer, aber manchmal).

Ich habe schon so viele Fehler gemacht, vorschnell, spontan, aber auch reflexmäßig gehandelt, so dass mir die Fehler zuerst gar nicht richtig aufgefallen sind.

Bei späteren, bei nachträglichen Betrachtungsweisen meiner Erlebnisse, ist mir das Überschnelle, das Vorschnelle und die Bedeutung dessen bewusst geworden, weil mich andere darauf aufmerksam gemacht haben.

Mit zunehmenden Wissen bearbeitete ich nicht nur meine Phantasie, sondern auch meine Reflexe, die mein Kindheits-Ich als Diktator eindeutig bestimmend meinem Unterbewusstsein, mir als mein Unterbewusstsein beigebracht hat, so dass es durch die vielen Wiederholungen erst zu Spontanhandlungen und dann zu Reflexhandlungen gekommen ist.

Weil ich mit dem Erwachsenen-Ich überwiegend lebe, übe ich langsam aber sicher und genau mit vielen Wiederholungen, ein erwachseneres Leben mit Freude ganz bewusst, weil mir die Bedeutung meiner Lebensqualität, meiner richtigeren erwachsenen Verhaltensweisen, heute schon richtiger bewusst geworden ist.

Heute erfahre ich, durch ein Erlebnisses von mir, dass ich nicht auf meine innere Stimme, nicht auf mein Ich, nicht auf mein Unterbewusstsein, das mich als Warner vor Gefahren beim Schlussverkauf ein bis zweimal richtig gewarnt hat und ich es nicht richtig gehört habe.

**Mein Kindheits-Ich als Diktator hat eindeutig, wie mit brachialer Gewalt, ohne wenn und aber, ohne ja oder nein zu zulassen, sondern das mache ich jetzt, ich kaufe etwas, und das Übertreiben lasse ich mir von keinem verbieten.**

Mein Verhalten verschwieg ich in meiner Therapie Peter sogar über 14 Tage.

Bis ich doch noch durch meine unkonzentrierte Art und Weise damit auffiel.

Dann wurde mir mein Eigentor bewusst. Wieder einmal hatte ich Fehler, aus falscher Rücksichtnahme, aus Schamgefühl, verschwiegen.

So durfte mein Kindheits-Ich nach diesen Fehlern weiter unkonzentriert mit meinem Körper umgehen, und ich dachte dabei auch noch, dass ich damit nicht auffalle.

Eindeutig kann ich durch dieses Erlebnis für mich die Bestätigung herausziehen, ob richtig oder falsch, gebe ich mit dem Tagesbewusstsein, mit einer Ich-Form meinem Unterbewusstsein aufrichtig, dominant eine klare Anweisung, dann schreibt mein Unterbewusstsein sofort nach dieser aufrichtigen Anweisung mein Lebensbuch um.

Danach kann keine warnende Stimme vom Unterbewusstsein mehr kommen, weil das richtige Verhalten "in Bezug auf" nicht mehr im Lebensbuch steht. Somit ist die mehrfach erhaltene Information in meiner Therapie für mich bewiesen, dass ich nur mit der Aufrichtigkeit von meinem Unterbewusstsein mein Lebensbuch umschreiben lassen kann.

Ich habe gewechselt vom Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein meiner Seele. Mein Erwachsenen-Ich ist für das Erwachsenenleben gedacht und nur mein Erwachsenen-Ich kann die dritte große Fähigkeit, die Güte mit mir richtig leben.

*(Die drei Hauptfähigkeiten einer jeden Seele sind wie erwähnt:*

- 1.) die Geradlinigkeit*
- 2.) die Eitelkeit und*
- 3.) die Güte.*

*Nur das Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein der Seele kann allen die drei Hauptfähigkeiten richtig vorleben, so dass der bewusst lebende Mensch richtig geradlinig (1), richtig eitel (2), selbstbewusst und glaubwürdig leben kann, damit er die drei Fähigkeiten, die alle Über- oder Untertreibungen verhindern, die Güte (3) mit dem Erwachsenen-Ich richtig leben kann.)*

Lebe ich gegen meine Güte, will ich ungütig mit mir umgehen, werde ich mit Sicherheit von meinem Unterbewusstsein, über den Gerechtigkeitssinn meines Erwachsenen-Ichs, eindringlich gewarnt.

Selbstverständlich kann mein Kindheits-Ich, das einmal so geschult, das einmal längere Zeit als Diktator gelebt hat, diese Diktatur, diese diktatorische Vorgehensweise nicht vergessen, weil es in meinem Lebensbuch steht. Deshalb kann ich mit dem Erwachsenen-Ich mit Aufrichtigkeit mein Kindheits-Ich befrieden, mit meinem Kindheits-Ich in Güte, in Freundschaft in Ruhe alt werden, wenn sich mein Erwachsenen-Ich stabilisiert hat, sich gefestigt hat und keine Schwächen zeigt.

**Ist mein Erwachsenen-Ich noch nicht gefestigt genug, habe ich mein Lebensbuch in Bezug auf mein Kindheits-Ich noch nicht richtig gütig, befriedend umgeschrieben, so muss ich jeder Zeit mit überfallartigen Angriffen als Erlauber, als Übertreiber vom Kindheits-Ich - dem Diktator - rechnen.**

Mein letztes Übertreibungsereignis hat mir eindeutig bewiesen, dass ich mir in Bezug auf den Schlussverkauf oder Sonderangebote, wenn es mir freudig gut geht, Hintertürchen offen gelassen habe, so dass mein Kindheits-Ich "in Bezug auf", bei bestimmten Gelegenheiten, wie früher zuschlagen kann.

Was ich erlebt habe, war einerseits schmerzlich, andererseits habe ich eindeutig eine warnende Stimme bewusst sogar mindestens zweimal missachtet.

**Erkenntnisse:** Es fällt mir auf, dass ich viel häufiger meine innere Stimme als Warner vor Gefahren wahrnehme.

Das ist ein schönes Gefühl, dass ich mir diese Fähigkeit auch erarbeite.

**Erkenntnisse:** Ich lebe heute in einer Menschenwelt, die belogen werden will, und im Lügen bin ich ein hervorragender Meister.

Damit ich mein eigener Freund werde, muss ich wenigstens mir gegenüber dieses Lügen als frühere Reflexe eingestehen.

Dann bin ich mein Freund, weil ich mein Unterbewusstsein nicht anlügen kann.

**Ich brauche die Freundschaft zu mir:**

**1.) für meine Lebensqualität,**

**2.) um zu anderen Menschen Freund zu sein, denn ich kann nur das Geben, was ich habe.** (Solange ich mich belüge, belüge ich auch alle meine angeblichen Freunde.)

Bisher habe ich von mir behauptet, wahrheitsliebend zu sein.

Bis mir heute über die Reflexe, an Hand von aktuellen Beispielen, endlich das Gegenteil bewiesen wurde, dass ich heute erst nachvollziehen konnte.

**Erkenntnisse:** Die gesichteten Erkenntnisse sind die, die ich an Hand von selbst erlebten Taten nachvollziehen kann. Meistens erkenne ich durch Schmerzen.

**Ein Beispiel:** Ich habe Peter bei einem Ereignis im Stich gelassen, weil ich nicht überzeugt war von der Rechtslage für mich, obwohl ich Meister des Lügens bin.

Erscheint mir eine Tat zum Vorteil, setze ich meinen großen Willen ein und lüge auch, wenn es sein muss, um meine Vorstellung zu realisieren.

Das habe ich mit dem Kindheits-Ich bis zum Reflex perfektioniert.

Dieses Verhalten habe ich in meinem neuen Leben, in das Erwachsenenleben mit dem Erwachsenen-Ich mit herübergerettet, diesen einen meiner Hauptreflexe.

**Ein Beispiel:** Es ging um Geld, und ich war überzeugt von meiner Rechtslage.

Da bildete ich mir sogar ein, dass ich aufrichtig bin und so betrog ich mich, denn mein Unterbewusstsein und Peter kann ich nicht anlügen.

Mein Unterbewusstsein hat es in mein Lebensbuch geschrieben, dass ich gelogen habe, um an das Geld zu kommen.

Mit meinem Erwachsenen-Ich habe ich andere überzeugt.

Doch dann ist es mir bewusst geworden, was ich da mache.



### **Ab sofort höre ich damit auf, mich selbst anzulügen!**

Ich bin mein Freund, weil ich jetzt diesen Reflex durchbrochen habe.

Die Konsequenz daraus ist, ich bin mein Freund und kann jetzt erst Freundschaft abgeben. So ist eine bessere Lebensqualität möglich geworden.

In dieser ungerechten, kranken Menschenwelt, wo das Lügen und Betrügen Normalität ist, bleibt mir nichts anderes übrig, wenn ich mein Freund bleiben will, mich zu schützen, meine Freunde zu schützen.

Um zu überleben, muss ich aus dem Vorteilsdenken heraus auch lügen.

Da mein Reflex, in Bezug auf das mich selbst anlügen zu versuchen, was nicht geht, weil ich mich als mein Unterbewusstsein nicht anlügen kann, durchbrochen ist, und ich meine innere warnende Stimme meines Unterbewusstseins ab sofort höre.

Falls ähnliche Situationen auftauchen, wo ich bewusst eine Notlüge einsetzen muss, habe ich die Zeit zu ordnen, zu bewerten, um gütig mein Lebensbuch weiter umzuschreiben.

**Erkenntnisse:** Ich habe nicht nur das Recht, sondern auch die Pflicht, mich als Freund zu schützen. Wenn der Schutz für mich oder einen anderen Freund, damit ich nicht zu schaden komme, es notwendig macht, erlaube ich es mir, mich zu schützen.

Dann erlaube ich mir eine Notwendigkeitslüge (Schutzbehauptung.)

**Auszug:** Da ich im Erwachsenen-Alter gewechselt habe vom Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein meiner Seele.

Jetzt habe ich die Möglichkeit gütiger und liebenswürdiger mit mir umzugehen.

Dazu habe ich einen Merksatz gelernt:

**"Im Erwachsenen-Alter lebe ich überwiegend mit Erlaubern".**

Warnt mich eine innere Stimme, kann es mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit mein Unterbewusstsein sein, dass ich schon richtiger mit meinen Erwachsenen-Ich geschult habe.

Höre ich die wahrende Stimme meines Unterbewusstseins als Warner vor Gefahren:

**"Jetzt ist genug - ich habe mich genügend angestrengt - ich brauche Ruhe",**

dann höre ich auf meine innere Stimme, ruhe mich aus, erlaube mir mich auszuruhen

- weil mein Unterbewusstsein mich besser kennt, als ich mich mit meinem

Tagesbewusstsein einschätze,

- weil ich mich genügend lange Zeit überanstrengt habe,  
- weil ich die meiste Zeit meines Lebens nicht auf meine innere warnende Stimme gehört habe. Deshalb ist es eine Freude für mich meine innere warnende Stimme zu hören, auf mein Unterbewusstsein zu hören.

So erlaube ich mir dem Unterbewusstsein Recht zugeben, denn dieses Unterbewusstsein bin ich, es ist mein Unterbewusstsein.

Ich habe mit meinem Unterbewusstsein Recht, so wie ich es mir oft bewiesen habe. Alles, was ich bisher aufgeführt habe, spricht für mein Unterbewusstsein, spricht für die vier Persönlichkeiten meiner Seele, spricht meinen lieben Körper mit dem ich als Kind im Erwachsenenalter (bis zum 39. Lebensjahr) schändlich umgegangen bin.

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

*Eine Persönlichkeit kann*

- 1.) denken, "ist" handlungsfähig (Fähigkeit des Unterbewusstseins) und "ist"
- 2.) kritikfähig (Fähigkeit des Unterbewusstseins).

*Das Unterbewusstsein hat diese Fähigkeiten.*

*Das Unterbewusstsein als Persönlichkeit in der Seele wurde von der gesamten Menschheit nicht erkannt.*

*Peter Pakert konnte das ändern und schon vor 30 Jahren das Unterbewusstsein als Persönlichkeit nachweisen - das wird im Dokument noch beschrieben.)*

Lieber ruhe ich mich einmal mehr aus, als einmal zu wenig.

Das erlaube ich mir ab sofort. (Erlauben heißt, jetzt bin ich frei.) **FALSCH**

Jetzt bin ich frei ist nur dann richtig, wenn ich mir die Freiheit erlaube.

Ich bin unfrei, wenn ich mir die Unfreiheit erlaube.

**Es passiert nur das, was ich zulasse.**

**Früher habe ich Unrecht zugelassen, mir erlaubt, dass ich mich unfrei und krank gemacht habe.**

**Auszug:** Ich bin froh, dass ich meine innere Stimme als Warner vor Gefahren schon häufiger höre, denn damit unterbreche ich Reflexe.

Damit setze ich mir meine mir aufgesetzte, selbst noch dunkler gemachte Schwarzlichtbrille ab, weil ich nach der Warnung eine richtigere, vernünftiger, gerechtere und gesündere Vorgehensweise meines Denkens oder nach meinem nach außen hin handeln wählen kann.

Beachte ich auch noch den richtigen Zeitpunkt, die Zeit ist immer dabei, kann ich mein neues Vorteilsdenken mit dem Wort "wie" auf Vernünftigkeit richtiger überprüfen.

Die Möglichkeit habe ich mir erarbeitet zu erkennen, **wer** in meinem Tagesbewusstsein als Persönlichkeit dominant ist, der Bestimmer ist, **wer** das **wie** und **warum** mit oder über den Körper (Gehirn) gedacht hat.

Das hat zur Folge, dass ich mir selbst mehr vertraue, gegenüber anderen glaubwürdiger bin, glaubwürdiger werde, weil richtigeres Handeln von mir, menschlicheres Handeln von mir, andere Menschen und selbst ich nicht gewohnt war. Da ich mich bisher, wegen der vielen Reflexe, es fehlte meine innere warnende Stimme, selbst nicht in Frage gestellt habe, wunderte es mich manchmal, dass mich andere Menschen nicht ernst genommen haben oder es ist mir wie früher nicht aufgefallen, meine Unglaubwürdigkeit, oder ich war anderen böse, weil sie mir nicht geglaubt haben.

Horst/Peter Pakert **Selbsterstörungskräfte habe ich**

**in Selbstheilungskräfte verwandelt** 1996/2007/21

Heute zeigte mir mein Therapeut Peter mein fehlerhaftes Verhalten in mehreren Bezügen auf. Wo ist meine Gütigkeit zu mir und anderen, in Bezug auf meine Freundschaft zu meiner Freundin.

**Diese Erkenntnisse:**

**Wie war das früher? Wie ist das heute?**

**Was habe ich gemacht? Wie habe ich das gemacht?**

Diese wichtigen Informationen teile ich Peter, wie er mir sagte, nur spärlich ihm mit. An der Angst beteilige ich Peter, an der Freude zu wenig.

Das hätte ich seit 1989 wissen müssen, dass ich mich wieder einmal krank verhalte, denn ich besuchte die Selbsthilfegruppe im Verein für Sozialmedizin und zusätzlich machte ich auch noch eine Einzeltherapie.

1.) Das ändere ich sofort und beteilige Peter mehr an meinen Freuden.

2.) Am 15.01.2007 sagte ich, als ich durcheinander war:

"Peter morgen erlebst du einen anderen Horst, das war ich heute nicht".

Somit habe ich mich selbst verleugnet.

Peter gab mir in seiner bildhaften Sprache das Beispiel von den Jüngern, die sich auch verleugneten usw.

Ab sofort stehe ich zu meinen Fehlern, nur das macht mich glaubwürdig.

3.) Peter zeigte mir das Verhalten von einer Freundin, und ich urteilte über ihr Verhalten, denn habe ich mich für besser gehalten.

Dabei bin ich noch rücksichtslos, wie es mir durch Peters Beispiele auffiel, dass ich zum Beispiel nicht richtig zu höre, meine Belange mit Brachialgewalt durchsetzte usw.

Dabei hatte ich gedacht, ich bin ziemlich gerecht.

Was für ein Irrtum!

**Meine Gerechtigkeitssinne, die des Kindheits-Ich und des Eltern-Ichs sind schon vorgeburtlich durch meine Umwelt, Erziehung blind gemacht worden und schwarzblind war ich spätestens nach der Schule.**

Das Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein, zu dem ich in meiner Therapie gewechselt habe, hat Schwerstarbeit zu leisten, damit ich meine Fehler minimiere.

Durch mein spontanes Handeln, das ich vielfach wiederholte, weil ich dachte, dass es für mich gerecht ist, habe ich mir so viele Reflexe antrainiert, die ich schon minimiert habe.

Viele Reflexe bekomme ich nicht mehr weg, denn bin zu schwer geschädigt, zu alt, und wie ich feststellen konnte, hat mein logisches Denken Störungen.

Ich gebe mein Bestes, um mich zu stabilisieren im neuen Leben.

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

Nur mit der Aufrichtigkeit mir selbst gegenüber schreibt mein Unterbewusstsein mein Lebensbuch um, löst Angstmauern oder Sperren, die Nerven blockieren auf, damit ich geistig älter werde, damit mit besserem Ableiten können doch noch ein zufriedenes Leben möglich ist.

(Unterbewusstseinstraum - Angstmauern ist ein eigenes Thema.)

Ab sofort gehe ich gütig mit mir und anderen Menschen, Tieren und Pflanzen um und stelle mich immer in Frage.

Nur mit so einer aufrichtigen Lebensweise meines Erwachsenen-Ichs im Tagesbewusstsein hilft mir mein Unterbewusstsein an Informationen heranzukommen, die ich gelernt und in die Gedächtnisse ablegen lassen habe vom Unterbewusstsein nach seinem System.

Eine weitere Erkenntnis ist, dass ich nicht gütig mit mir und anderen umgegangen bin, deswegen bekam ich vom Unterbewusstsein nicht das, was ich gelernt habe.

Die Folge davon, ich bin unzufrieden und mache mich hilflos.

Ab sofort lebe ich den gütigen Umgang mit mir und anderen.

Somit hat mich Peter auf die Brücke meines Lebens gestellt, mir Beispiele gezeigt wie ich mich verhalten habe, und mir ist bewusst geworden, wenn ich die Güte nicht lebe, lässt mich mein Unterbewusstsein nicht anhalten, um mich in Frage zu stellen, um mich zu erkennen, dass es meine Scheinwelt ist, aus der ich jetzt gehe.

Ich werde weiter daran arbeiten, dass ich mein Freund werde.

**Auszug:** Leichtigkeit - mit einer Bewusstseinskrankheit im Gepäck - kann ich keinem Menschen versprechen. Die eigene Wahrheit zu sich selbst erfahren, ist nicht leicht.

An diese Aussage von Peter musste ich heute denken.

Denn geht es mir seelisch und körperlich wieder besser, denn mein seelisches Stimmungstief, meine körperliche Belastbarkeit war nach meiner letzten Therapiesitzung auf den Nullpunkt gesunken, bis hin zur Handlungsunfähigkeit. Mir ist zum ersten Mal in dieser Sitzung und auch danach sehr heftig bewusst geworden, wie ich tatsächlich noch bis Freitag in einigen Bereichen mit mir und anderen umgehe, obwohl ich mich und andere als Freund bezeichne.

Daran schlossen sich weitere Überlegungen reflexmäßig an.

Denn ich konnte sie nicht abbremsen, weil mir auch zum ersten Mal richtig bewusst wurde, wie rücksichtslos, verantwortungslos, brutal und unmenschlich auch andere Menschen mit anderen Menschen umgehen, die sich entweder hilfsbereit für andere einsetzen oder selbst dann dafür hilflos sind.

**Das Sprichwort: "Wer gut austeilen kann, kann wenig einstecken" wurde mir zum ersten Mal in aller Deutlichkeit, für mich und andere bewusst.**

Wie ich beschrieben habe, hatte ich einerseits mit mir genug zu tun, um meine Persönlichkeitsarbeit richtig zu machen, damit ich für mich einen menschlichen und

mitmenschlichen Umgang wählen kann, andererseits ist mir auch gestern, aber auch heute recht deutlich geworden, dass ich unter meinen eigenen Altlasten, unter den Hinterlassenschaften des Diktators Kindheits-Ich mit seiner Phantasie und den reflexmäßig auftauchenden Gedanken bei mir, dass ich diese Gedanken mit dem Erwachsenen-Ich auszuhalten habe. Denn für andere Menschen mit ihrer Unmenschlichkeit bin ich nicht verantwortlich.

So musste ich aber diese Angewohnheiten, die zum Reflex geworden sind, für andere Menschen zusätzlich aushalten, so dass meine Belastbarkeitsgrenzen weit überschritten wurden.

Mein Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein meiner Seele konnte sich gegen diese Reflexe am Wochenende nicht wehren, deshalb war es auch nicht verwunderlich, dass ich darunter fast zusammen gebrochen wäre.

Meinem Erwachsenen-Ich fiel zur Rettung meiner körperlichen und seelischen Befindlichkeit zwar das richtige entkrampfende Medikament in der richtigen Dosierung ein.

Die tatsächliche Aufklärung, dass ich für mich verantwortlich bin, dass ich unter meinen eigenen alten Angewohnheitsfehlern genügend zu leiden habe, so dass ich mir nicht noch in meinem neuen Leben andere Menschen mit ihren Unvermögen, mit ihren unmenschlichen Verhaltensweisen aufladen muss.

Ich beabsichtige ab sofort eine strikte Abtrennung bei mir vorzunehmen, mit deren Verwirklichung ich schon angefangen habe, zuerst für mich verantwortlich zu werden, zuerst die Hinterlassenschaften meines Diktators Kindheits-Ich zu beseitigen, meine Phantasie mit meinem Erwachsenen-Ich zu zügeln, zu bremsen und richtiger zu gestalten. Wenn ich später noch Kraft und die Möglichkeiten dazu habe, mir Gedanken über andere zu machen, um mitzuhelfen Schaden vom menschlichen Menschen abzuwenden.

**Ich bin nicht auf dieser Welt bin, um allen Menschen zu gefallen.**

**Ich bin auch nicht auf dieser Welt, um für andere Menschen Verantwortung zu übernehmen, die ich nicht tragen kann.**

Durch weitere aufklärende Gespräche gestern in meiner Sitzung sind mir diese unnötigen aber noch vorhandenen Reflexe sehr deutlich bewusst geworden.

Da der Mensch nur unter Schmerzen in seiner Bewusstseinskrankheit lernt, waren für mich einerseits die kaum auszuhaltenden Schmerzen notwendig, um richtige Erkenntnisse dar auszuziehen, andererseits waren sie notwendig, um mich, auf mich zu begrenzen. Denn ich beabsichtige mit allen mir zur Verfügung stehenden Überlegungen mein Lebensbuch im Erwachsenenalter von meinem Unterbewusstsein menschlicher, freundlicher und gütiger umschreiben zu lassen.

Durch mein schmerzhaftes, hilfloses Wochenende konnte ich in Bezug auf Unmenschlichkeiten einige Reflexe weniger werden lassen, so dass ich eher als bisher meine innere warnende Stimme des Gerechtigkeitssinnes meines Erwachsenen-Ichs oder die warnende Stimme des Unterbewusstseins höre.

Zu meiner eigenen Sicherheit, weil ich mir zu früh, zu lange, bis hin zu Reflexen mit und ohne Phantasie meines bisherigen Diktators Kindheits-Ich, die verschiedenartigsten Ungerechtigkeiten angewöhnt habe. Deshalb halte ich heute diese Begebenheit vom Wochenende schriftlich als einige meiner Erkenntnisse fest.

Damit schaffe ich mir im Tagesbewusstsein, durch mein Unterbewusstsein weitere Sicherheiten, eine dominantere Vorgehensweise und ein Muster für mein Unterbewusstsein, das davon auf andere Reflexe ableiten kann.

**Auszug:** Heute ist mir richtig bewusst geworden, dass ich mir etwas angewöhnt habe, was zur Unhöflichkeit zählt. Ich verliere an Glaubwürdigkeit, wenn ich konzentriert mit einem anderen Menschen spreche und überall hinsehe, nur nicht diesen Menschen ansehe, mit dem ich gerade spreche.

Da ich nicht nur vor mir selbst, mit mir selbst glaubwürdig und aufrichtig leben will, fällt es mir jetzt fast jedes Mal auf, wenn ich mich konzentriere und dabei einen anderen Menschen ansehe, kann ich mich genauso gut, sogar noch besser auf das konzentrieren was ich zu sagen habe.

In Bezug auf meine Glaubwürdigkeit und Vertrauenswürdigkeit aus meiner Sicht bin ich in meinen Augen und in den Augen anderer Menschen glaubwürdiger und so werde vertrauenswürdiger als ich es bis jetzt war.

Durch das Beispiel mit Peter, den ich gelernt habe ernst zu nehmen, weil ich mich darüber am besten kennenlernen kann, denn bisher hatte Peter bei mir in fast allen Aussagen auch hinterher noch Recht.

Peters Begründungen kamen sehr oft spät, aber sie kamen.

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.

*(Der Alkoholranke, der Suchtkranke; (z. B. Arbeitssucht, Drogensucht, Medikamentensucht, Internetsucht, Computer-Spielsucht, Zocken, Sportsucht, Mediensucht usw. 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.*

**Die zweite Sprache**

*besteht aus Stopp-Sagen, anhalten, richtig zuhören, richtig antworten, lernen zum gesprochenem 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**

*ist die Umgangssprache mit der ich mich in der Allgemeinheit verständlich machen 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 bringen.*

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



*= in der Beschreibungssprache*

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

*In meiner Therapie werden Fakten als Tatsachen genannt.*

*Ich werde regelmäßig - unregelmäßig an die Grenzen meiner Belastbarkeit herangeführt, wo Peter meint, dass es für mich zumutbar ist.*

*Bisher hat es sich herausgestellt, dass es mir zumutbar war.*

*Denn nach meinen Anfangserfolgen, bevor ich mich in einer neuen Scheinwelt manifestierte, lerne ich mit der Beschreibungssprache, dass ich weitere Erfolge richtiger und gerechter Art in meinem Leben haben werde.*

*Die dritte Sprache - die Umgangssprache ist der goldene Mittelweg, damit ich mich mit der Allgemeinheit verständigen kann.*

*Wenn ich es im Gespräch einmal besser weiß, eine bessere Erklärung habe, dann beharre ich nicht auf meine Sprache, bin nicht so pingelig, sondern ich bin flexibel und dementsprechend ist die Antwort.*

*Ich lerne worum es geht.)*

Genügend Grundlagen habe ich mir erarbeitet, um mich verstehen zu können oder etwas zu verstehen, ohne das meine Phantasie mit mir durchgeht im neuen Leben.

Ich habe zum Beispiel lernen können, wenn ich Vertrauen (Selbstvertrauen) zu meinem Unterbewusstsein habe, werde ich immer mehr begreifen, was ich bisher richtig verstanden und gewertet habe.

Heute lerne ich nicht nur mit Angst, sondern auch mit Freude, und das macht mir mehr Freude als ich es mir vorher vorstellen konnte.

In meinem jetzigen Lernprozess, in meiner Persönlichkeitsarbeit, die mich 24 Stunden am Tag in meiner Lebensschule begleitet, die überall dort ist, wo ich gerade bin, gehe ich jetzt schon aufrichtiger mit mir um, und so schreibe ich mit meinem Unterbewusstsein mein Lebensbuch neu.

Freude empfinde ich, da ich endlich aus meiner ständigen Angst herausgekommen bin, so dass in mir eine normale Freude irgendwann entstehen wird, dass dazu vorher in mir die sichere Unsicherheit auftreten wird, ist mir von anderen bekannt.

Dieses Jahr werde ich es selbst erleben.

Für mich ist das jetzige Jahr schon überraschend genug gewesen, denn dass ich einerseits tatsächlich so ernsthafte Ängste verspüren kann, andererseits kann ich mich richtig über richtige Taten von mir freuen und das kann ich auch noch richtig auswerten.

Mit der richtigen Anerkennung, die ich mir gegeben habe, mit richtiger Liebe, mit richtiger Harmonie als Folgeerscheinung, durch meine richtigen Vorstellungen und das ist zurückzuführen auf meine richtige Selbstverwirklichung, auf schon eher richtigen Taten. Deshalb kann ich in meiner Abgeschlossenheit, in meiner Ruhe mich auch tatsächlich richtig fühlen und empfinden, so dass diese aufrichtige Freude für mich ein Anfang von Genuss ist.

*(Die fünf seelischen Grundbedürfnisse eines Menschen sind:*

- 1.) Anerkennung*
- 2.) Liebe*
- 3.) Als Folgeerscheinung Harmonie,*
- 4.) als Folgeerscheinung Geborgenheit.*

*Und das fünfte seelische Grundbedürfnis als richtige Bedürfnisbefriedigung wird die Selbstverwirklichung genannt.*

*Wobei die Selbstverwirklichung nichts weiter ist als sich richtig selbst zu verwirklichen und das kann im Erwachsenenalter nur richtig ein Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein der Seele erfüllen.)*

Durch ein Schlüsselerlebnis habe ich mich wieder ein wenig selbst kennenlernen - selbst lieb haben lernen dürfen - gelernt, das ich früher mir nicht zugebilligt hätte, weil ich anders, weil ich härter, weil ich ungerechter von mir weg erzogen wurde, und ich dachte lange Zeit, dass es so richtig sei. Deshalb wurde ich zu meinem eigenen größten Feind, der sich Schmerzen zufügte, und dafür anderen Menschen die Schuld gab, denn ich habe es nicht besser gewusst.

Ich hatte nicht die richtigen runden und erklärenden Worte für mich und mein Verhalten.

Somit lerne ich erst heute mich richtiger zu verstehen.

Damit lerne ich auch andere Menschen richtiger zu verstehen, denn auch meine sonstige Spontaneität wird langsam aber sicher weniger.

Es fällt mir heute auf, dass ich mir schon nicht mehr auf die Zunge beißen muss, wie noch vor 6 Wochen, sondern manchmal denke ich das überschnelle Falsche nur an, halte mich erst einmal zurück und informiere mich, um erst dann meine richtige Meinung zu sagen.

Dass ich aus meiner Freude heraus in der Therapie, gerade bei Peter, gegenüber Peter noch manchmal spontan bin ist normal. Denn auf Peter kann ich mich verlassen, dass ihm meine falsche Spontaneität nicht entgeht, und dazu bekomme ich wieder die aufklärenden Worte, die es mir ermöglichen, dass ich mich wieder ein wenig richtiger verstehen kann.

Fehler von mir sind dazu da, dass ich sie gerade als Angewohnheiten in Peters Nähe mache, denn diese Reflexe als Fehler waren mir bisher noch unbekannt.

Meine Fehler werden mir offen mit erklärenden, verstehenden Worten sichtbar gemacht. So entscheidet nicht Peter über mein Leben, wann ich mir etwas abgewöhne, was ich tatsächlich nicht mehr haben will, sondern ich werde langsam aber sicher der Bestimmer über mein Leben.

Früher habe ich über die rücksichtslose Offenheit - mir Fehler aufzuzeigen - zuerst uneinsichtig reagiert. Da ich heute schon die ersten freudigen, richtigen Erfolge gemacht habe, wird mir meine schmerzhaft Unikattherapie immer sympathischer. Dass sich, wie so nebenbei, mein Schriftbild und die Genauigkeit des Aufschreibens, in diesem Jahr auch schon zu meinem Vorteil verändert hat, wird mir erst jetzt, weil Peter es mir diktiert, bewusst.

So darf ich eine Freude, eine Erkenntnis nach der anderen nach Hause tragen.

Dass mir dabei die vielen Unkorrektheiten, die vielen Unsicherheiten, die vielen Ungerechtigkeiten meiner Umwelt immer deutlicher werden, dazu habe ich vorher schon gelernt, die Menschen so zu lassen wie sie sind.

Die Menschen müssen so verbraucht werden wie sie sind.

Denn jeder Kommentar, den ich dazu ungefragt äußerlich abgeben würde, wäre wieder altes Verhalten von mir, wäre übergrifflig und so warte ich geduldig ab, bis ich gefragt werde, oder ich lasse die Menschen, so wie sie sind.

Nicht nur im Moment, nicht nur jetzt, hier und heute habe ich genug - als mein eigener Therapeut - mit mir zu tun, denn ich werde tatsächlich zu Mittelpunkt meiner Welt.

**Andere lasse ich außen vor und entscheide eigenständig wen ich, was ich, wann, wie hinzunehme.**

**Ein Leben über andere, durch andere, über irgendwelche Sachen, habe ich lange genug geführt.**

**Ich habe das Recht mich im Erwachsenenalter richtiger so kennenzulernen, wie ich tatsächlich bin, wie ich mir am richtigsten gefalle.**

**Ob das nun anderen gefällt oder nicht, ist ab sofort ihr Problem.**

Auszug: Peters Aussagen in Bezug auf mich und mein Leben, auf meine Reflexe, auf meine Unterbewusstseinssteuerung - im Volksmund - gelernt ist gelernt, gekonnt ist gekonnt oder wie ich heute schon sagen kann, wenn ich mehr Wissen habe, wenn ich mehrere Worte habe, die richtiger sind, die eine Verbindung zu meiner Seele, zu meinem Bewusstsein richtig herstellen können, kann auch ich zuerst richtiger verstehen, richtiger werten (innere Taten - das Denken).

Und wenn mich meine Vorstellungen nach außen hin verlassen, sind sie viel richtiger als früher. Somit sind meine Taten nach außen heute so richtig, dass ich sie hinterher bei meiner Auswertung nicht zu bereuen brauche.

Richtiger kann ich jetzt mehr verstehen mit der Umsicht zuerst langsam.

Später werde ich schneller werdend denken und handeln, richtig mit mir leben, richtiger meine Lebensqualität verbessern, somit auch meine Selbstverwirklichung und meine Taten richtiger überprüfen, so dass ich vieles hinterher nicht zu überprüfen brauche, sondern ich kann mir tatsächlich die richtige Anerkennung geben, um mich richtiger selbst zu verwirklichen.

Richtigere Erklärungen finde ich für mich und sogar für andere, um damit richtiger, gefühlsmäßig nachempfindbar von meinem Körper im Erwachsenenalter zufrieden zu werden.

Mehr als mit mir, durch mich selbst zufrieden sein, kann ich nicht erreichen.

Dass ich in den letzten Jahren, als ich mich für das Leben entschieden habe, mich immer richtiger, mich immer mehr verbessert habe, meine Anstrengungen, meine Schmerzen, sich mir zu stellen, bisher gelohnt haben, kann ich heute schon feststellen.

Aus mir ist tatsächlich schon ein menschlicher Mensch geworden, der seine hohe Fehlerquote schon hat weniger werden lassen.

Ich stelle immer sicherer fest, dass sich meine Entscheidung, die ich getroffen habe, zu leben, beginnt sich jeden Tag für mich zu lohnen, denn nicht mit meiner äußerlichen Zufriedenheit, sondern auch mit meiner innerlichen Zufriedenheit werde ich im neuen Leben entlohnt.

Verantwortlich dafür bin ich alleine, denn es passiert nur das, was ich tatsächlich zulasse - zulassen kann, um mich immer richtiger in meinem Leben zu verstehen. Damit lohnt sich mein Leben, es mit Freude zu leben, tatsächlich.

**Erkenntnisse:** Es geschieht nur das, was ich zulasse.

Wenn ich mich blockiere, abweisend gegenüber Informationen bin, können diese auch nicht dauerhaft in meinem Unterbewusstsein verankert werden.

Erst wenn ich Einzelinformationen zulasse, die Mauer ein wenig durchlässig gestalten, können Informationen in mir wirken.

**Erkenntnisse:** Ich kann nur das leisten, wozu ich im Stande bin, wenn ich es anders mache, habe ich Angst zu versagen.

Dann kämpfe ich gegen mich und einer wird verlieren, das bin ich.

Wenn ich eine Tat unzufrieden macht, muss ich sofort **Stopp** sagen, anhalten und sofort wird alles positiv. Dann verfolge ich den Weg wieder zurück.

Die Unzufriedenheit muss ich mir nach vier Gesichtspunkten ansehen:

**Wie groß war die Unzufriedenheit?**

**Wie klein war die Unzufriedenheit?**

**Muss ich mich sofort darum kümmern?**

**Oder hat es Zeit bis später?**

Hier liegt der Unterschied zu einer Tat, die mich zufrieden gemacht hat.

Dann gehe ich den Weg der Entscheidung zurück;

Wahl des Zeitpunktes, Wahl der Intensität, der Entscheidung des Plans.

**Welche Informationen haben mich dazu geführt und auch welche Bedürfnisse lagen dem zugrunde?**

So finde heraus, wo der Fehler gelegen hat.

**Habe ich die Tat falsch gemacht?**

**Habe ich die falsche Entscheidung getroffen?**

**Habe ich den Zeitpunkt oder die Intensität für die Tat falsch gewählt?**

**War schon die Vorstellung falsch?**

**Oder war das Bedürfnis falsch?**

**Oder war das Bedürfnis richtig, aber der Zeitpunkt falsch?**

Aus dieser Ansicht dieser Schritte ziehe ich wiederum Erkenntnisse und diese Erkenntnisse sind meine gemachten Erfahrungen und diese gemachten Erfahrungen sind mein Realitätssinn. Also ist es positiv anzuhalten, zu überprüfen und zu bewerten, wenn ich mir die Zeit nehme, zurückzuverfolgen woran es gelegen hat, dass ich zufrieden oder unzufrieden geworden bin.

Wie ich schon sagte, ist jede Erkenntnis eine Erfahrung, und jede Erfahrung prägt und erweitert meinen Realitätssinn. Dies sind wiederum neue Informationen, die ich zur Verfügung habe, um in Zukunft neue Pläne, Vorstellungen oder Ideen zu entwickeln. Eine Tat, die mich unzufrieden gemacht hat, versuche ich nicht zu wiederholen.

Deshalb muss ich wissen, wie ich vorgegangen bin und wo der Fehler lag.

**Erkenntnisse aus der Selbsthilfegruppe:**

Wer eine Suchkrankheit bekämpft wird wie erwähnt 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.

**Wann fing bei mir früher die Kämpfernatur an?**

A.) Bei der Geburt.

**Wann hört meine Kämpfernatur auf?**

A.) Mit Einsetzen des Gehirntodes.

**Was mache ich mit meiner Kämpfernatur, wenn ich nicht mehr gegen mich und andere kämpfe und kämpfen kann?**

A.) Ich benutze meine in mir innen wohnende Kraft (Kämpfernatur), strengere mich an, verausgabe mich nie, haushalte damit.

Sobald ich das Gefühl, den Eindruck, das Wissen habe, ich kämpfe wieder, sage ich sofort **Stopp** und halte an, reduziere meine Kraft, halte an und setze sie dann erst wieder ein, wenn ich erkenne, dass es eine Anstrengung ist.

Eine Kraftanstrengung kann ich klar bestimmen.

Bei Kampf weiß ich nicht, wer gegen wen kämpft, und eine klare Bestimmung von Kampfeinsatz, ist nicht mehr möglich.

Kämpfen in meinem neuen Leben: **Nein!**

Anstrengungen jeglicher Art, in meinem neuen Leben: **JA!**

Ein bewusstes Leben zu führen hat einen Vorteil und einen Nachteil.

Der Vorteil ist, ich erlebe alles bewusst. Ich kann mich bewusst freuen.

Der Nachteil ist, ich erlebe alles bewusst. Ich muss alle Ängste bewusst erleben.

**Ein abstinent Lebender, der seine Suchtkrankheiten zum Stillstand gebracht hat, findet kaum noch nicht krankmachende Möglichkeiten, der Realität zu entfliehen.**

Horst/Peter Pakert      **Fehlkonstruktion Mensch!?**      1995/2007/21

Ich bezeichne es einmal als positive Betrachtungsweisen:

Unser Tagesbewusstsein kann nicht alle Informationen des Unterbewusstseins lesen (Verständigungsschwierigkeiten).

Wenn ich mir vorstelle, die vielen schweren Erlebnisse meiner Vergangenheit noch einmal zu erleben, stehe ich vor einer schwierigen Entscheidung.

Fragen richten sich auf:

**Wie habe ich die Belastungen meiner Vergangenheit schaffen können?**

**Wie habe ich das zeitlich alles schaffen können?**

**Wie habe ich das kräftemäßig alles geschafft?**

**Wie hat mein Körper diese enormen Belastungen verkraften können?**

**Wie und wodurch habe ich diese Torturen oder Eskapaden überlebt?**

**Wie haben meine Angehörigen oder Arbeitgeber das ertragen?**

Unter der Last dieser Gedanken sich die Frage zu stellen, das alles noch einmal machen zu wollen oder zu müssen, fällt die Antwort sicherlich leicht.

Bei Peter lautet die Antwort: "**NEIN**".

Deshalb bin ich froh, dass ich diese Fehlkonstruktion Mensch bin, der nicht in die Zukunft sehen kann, welche Erlebnisse und Belastungen noch auf mich warten.

Deshalb bin ich froh, mein geschriebenes Lebensbuch nicht zu kennen.

Deshalb bin ich froh, mich zu bemühen, mein Lebensbuch ein wenig umzuschreiben, um doch noch zufrieden zu werden.

Deshalb bin ich froh, meine Suchtkrankheiten zum Stillstand gebracht zu haben. Bei der Betrachtungsweise der Einzelteile in meiner Therapie stelle ich überrascht fest, dass alles unzertrennbar miteinander verbunden ist und in einer Ausgewogenheit vorhanden sein muss, um zufrieden zu werden, damit Harmonie entsteht. Seele und Körper gehören zusammen, damit sich die Seele in dieser materiellen Welt verwirklichen kann. Diese Feststellung machte bisher jeder Patient zu irgendeinem Zeitpunkt. Genauso wie die Feststellung: **Hätte ich diese Informationen früher gehabt, wäre mir eine Menge Leid erspart geblieben.**

Horst/Peter Pakert     **Die Selbstverständlichkeiten**

**in einer Therapie, in meiner Therapie**     1995/200/21

Da mir als Suchtkranker die **Selbstverständlichkeiten** abhanden gekommen sind, mussten sie mir, in einer Therapie, logisch durch Beispiele, begreiflich gemacht werden.

Mir wurde alles logisch, nur hatte ich immer noch Schwierigkeiten mit dem Umsetzen. Jedes Mal, wenn mir eine Selbstverständlichkeit bewusst wurde, ich den logischen Sinn erkannte, erkannte ich gleichzeitig, wie einfach es ist zu verstehen, deshalb fragte ich mich: **Warum bin ich nicht selbst darauf gekommen?**

Die Antwort lautet: Die kleinen Dinge des Lebens, die Selbstverständlichkeiten haben und hatten lange Zeit keine richtige Bedeutung mehr bei mir.

Ich habe sie nicht mehr richtig bewertet, habe sie abgewertet und ignoriert, somit hat sich im Laufe der Zeit eine gebrochene Denkungsweise bei mir breit gemacht.

Ich kann auch sagen, es war eine komplizierte, um-sieben-Ecken-herum-denkende Denkungsweise bei mir. Mit einer gebrochenen Denkungsweise und einer gebrochenen Sprache kann ich mich nur schwer verständlich machen und muss Taten begehen, die für mich nicht gut, also ungesund sind.

Nach einigen Jahren der gebrochenen Denkungsweise hatte ich mich selbst nicht mehr verstanden. So musste ich zwangsläufig suchtkrank werden.

Ein Beispiel, so hoffe ich, verdeutlicht es.

Wenn ich bewusst gebrochen deutsch denke, schule ich mein Unterbewusstsein auch in dem gebrochenen Deutsch.



Somit wird das Unterbewusstsein nicht richtig, sondern lückenhaft, denken und handeln. Alle unbewussten Reaktionen werden somit verkehrt sein, und die Unzufriedenheit im Tagesbewusstsein steigt.

Ich dachte und handelte in einer unlogischen Sprache.

Diese Abfolge ist auch der Beweis dafür, wie meine Verständigungsschwierigkeiten mit mir selbst aussahen und wie sie zustande gekommen sind.

Alles fing klein und harmlos an.

Erst war meine Goldwaage nur ein wenig gestört, das heißt verkehrt geeicht.

Im Laufe der Zeit nahmen diese Störungen zu, und ich konnte mir nichts mehr richtig erklären, weil ich nur noch Ängste gesehen und verspürt habe.

Zu viel Angst, mit dem Tagesbewusstsein oder Unterbewusstsein produziert, macht in uns, an uns körperliche Verkrampfungen, Minderdurchblutungen.

Absterben von Gewebe ist die Folge.

Realistisches Denken fällt aus.

Früher war die Angst unkontrolliert vorhanden.

Trotz des Einsatzes verschiedener Suchtmittel, verschwand die Angst nur für kurze Zeit, danach war sie umso größer da.

Die Angst ließ sich von uns, trotz größter Anstrengungen und Kampf, nicht kontrollieren.

Heute nachdem wir die Angst zulassen, gelernt haben darüber zu reden, lernen wir auch mit der Angst zu leben und wir können sie dadurch kontrollieren.

Somit schützt sie unser Leben, warnt uns vor Gefahren und lässt uns dadurch die Wirklichkeit, die Realität erkennen. Wenn wir es besser erkennen können, dann ist es auch möglich geworden, uns auch viel besser zu schützen.

**1.) Wie erfülle ich meine körperlichen Bedürfnisse richtig?**

**2.) Wie erfülle ich meine seelischen Bedürfnisse richtig?**

Die richtige Antwort ist: Wenn die richtigen Grundlagen vorhanden sind.

Indem ich mich richtig selbstverwirkliche.

Wenn ich mich nicht richtig kenne, kann ich andere nicht kennenlernen, sie verstehen.

Mit dem richtigen Wissen zur Seele, zum Bewusstsein, zum Körper und den normalen Funktionsweisen wird er Fehlerquellen bei sich und bei anderen aufspüren können.

Wer sich kennt, der kann auch andere Menschen verstehen, denn jeder Mensch hat nur einen Körper und eine Seele.

In den Grundfunktionen sind somit alle Menschen gleichermaßen zu beurteilen.

Wer sich richtig kennt, sich richtig vertrauen gelernt hat, der versteht als sein eigener Therapeut auch andere Menschen, wenn er diese Menschen menschlich betrachtet und sie als aus einem Körper und aus einer Seele bestehend sehen kann.

Durch richtiges Verstehen kann ich anders bewerten, dadurch bekomme ich Freude.

Unmut, Ärger, Hass und Zorn sind aus meiner Seele, aus meinem Bewusstsein verschwunden.

Horst/Peter Pakert **Selbsterstörungskräfte habe ich**

**in Selbstheilungskräfte verwandelt** 1995/2007/21

Die Krankheit, die Zivilisationskrankheit (Bewusstseinskrankheit) mit allen seinen Übertreibungen und den vielen daraus entstandenen Folgekrankheiten, ist nur mit Verstehen, Ehrlichkeit, Disziplin, Eindeutigkeit, Klarheit, Exaktheit und Genauigkeit zum Stillstand zu bringen.

Für alle Menschen gleichermaßen sind mindestens 30 Naturgesetzmäßigkeiten (eigenes Thema) zu einer einmaligen Seele zu berücksichtigen.

Wenn jeder Mensch eine einmalige Seele hat, wenn diese Gesetzmäßigkeiten zur Natur der Seele stimmen, dann wollen sie vom Menschen auch gelebt werden.

Um diese Gesetze zur Seele leben zu können gibt es eindeutige, unmissverständliche Richtlinien und Anleitungen, sonst können die Gesetzmäßigkeiten nicht richtig gelebt werden.

Das Kindheits-Ich im Tagesbewusstsein hat viele Jahre die Gesetzmäßigkeiten zur Seele und zu meinem Körper missachtet und nicht richtig gelebt.

Beweisbar für mich ist, dass ich vieles übertrieben oder untertrieben habe.

Ein viel-zu-wenig ist auch eine Übertreibung.

Ein viel zu viel zu wenig ist eine starke Übertreibung.

Somit ist eine Untertreibung auch eine Übertreibung.

Somit ist jede Untertreibung auch eine Übertreibung!

Das hat mir die verschiedenartigsten mit Namen belegten Krankheiten eingebracht, denn das ist weder meinem Körper und meiner Seele gut bekommen.

Von allein hätte ich mit diesen Übertreibungen sicherlich noch eine zeitlang weitergemacht und wäre heute schon tot.

Da ich habe für mich stopp gesagt, angehalten und mich meiner Therapie gestellt habe, sind damals und auch heute schon viele Übertreibungen von mir entweder weggelassen worden. Oder ich habe dazu mein richtiges, vernünftiges, gesundes Maß gefunden, so dass ich heute mit mir zufriedener leben kann, als ich es früher konnte. In meinem heutigen Leben kann ich nur das Beste mit neuen Informationen aus meinem Leben machen.

Da ich schon einiges gelernt habe, lebe ich nicht nur noch, sondern bin mit mir schon einigermaßen zufrieden geworden.

Die Einsichtigkeit fiel mir am Anfang meiner zweiten Therapie zuerst schwer, denn ich war von meiner Wahrheit überzeugt, inzwischen zufrieden mit mir geworden zu sein. Nach einigen Beweisen von Peter (keine Überredungskünste) wurde mir klar, und ich wurde einsichtig, dass ich mir die Zufriedenheit inzwischen eingeredet hatte, denn ich lebte überwiegend ein eigenbrötlerisches Junggesellenleben.

Sehr schnell ging es trotzdem bei mir, die Einsicht zu haben mich in meiner Scheinwelt zu befinden, aus meiner Scheinwelt aufzuwachen, eine andere Realität plötzlich zu empfinden, die zuerst auch - bis heute - etwas mit Angst zu tun hatte. Zuerst war es nicht leicht für mich diese Ängste zu ertragen.

Dass ich mich heute schon ein wenig freuen kann liegt mit daran, dass ich richtigere Informationen zulassen konnte, denn ich näherte mich immer mehr einem richtigen, normalen Leben, wobei ich in meiner jetzigen Therapie glaubte richtig zu leben. Dass ich es aber noch besser kann, erfahre ich jetzt, denn ich verstehe jeden Tag immer etwas mehr und richtiger.

Dass ich es mir bisher nicht leicht gemacht habe, um etwas neues Richtigeres zu lernen, ist nicht nur mir, sondern auch Peter klar geworden.

Die Einfachheit durch neues Wissen, welches ich mir untertan mache, denn das Leichtsein, um für mich ein neues Verstehen zu erreichen, wurde mir auch nicht versprochen. Mit den Erinnerungen an meine erste Therapie habe ich es mir auch nicht einfach vorgestellt, aber wenn ich mich jetzt um die neuen Informationen kümmere, diese leben und verstehen zu lernen, wann sollte ich es dann tun.

Von allein wäre ich auf einige Denkansätze oder Korrekturen in meinem Leben nicht gekommen, obwohl ich schon viele Übertreibungen, die mich störten, zu meiner Zufriedenheit verändert habe.

Dass inzwischen so viele Schwachstellen von mir sichtbar geworden sind hätte ich im Dezember 2006, als ich meine Therapie angefangen habe, nicht gedacht.

Mutig und mit Hoffnung auf dem richtigen Wege zu sein, arbeite ich an meiner Persönlichkeitsarbeit, im Gespräch und in schriftlicher Form weiter.

Da ich von Peter zwar belastet, aber doch nicht so überlastet werde, bei mir im Gehirn wieder Gedächtniszellen sich zusammengefügt haben, bin ich wieder aufnahmefähig geworden, und trotzdem verlangt mir diese, meine Persönlichkeitsarbeit viele Kräfte ab. Wenn ich dadurch später zufriedener werde, weil ich mir mein Leben anders einrichte, lohnt sich jede Anstrengung für mich.

**Auszug:** Richtig zu leben setzt richtiges Grundwissen voraus.

Grundwissen zur Seele brauche ich für mein Tagesbewusstsein, denn ich habe im Alter von 41 Jahren 1991 in einer Unikattherapie gewechselt vom Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein meiner Seele, wurde damit geistig älter und machte bisher das Beste damit, so wie es mir möglich war.

Nach meiner Regenerierungszeit von 7 Jahren habe ich meine Therapie wieder aufgenommen, um beziehungsfähig zu werden.

In meiner ersten langen Unikattherapie bei Peter habe ich erreichen können, dass ich allein lebensfähig bin.

Zu viele, sehr viele Gedächtniszellen in meinem Gehirn sind durch meine vielen Übertreibungskrankheiten zerstört worden, beschädigt worden oder noch mit Ereignissen behaftet aus meiner Vergangenheit, so dass diese Gedächtniszellen bisher für mein Leben, für meine tatsächliche Intelligenz ausgefallen sind oder waren.

Einerseits brauche ich jetzt für mich die Zeit, um mein neues Leben auszuprobieren, was ich auch über 7 Jahre mit Höhen und Tiefen gemacht habe, andererseits brauchte ich die Zeit als Regenerierungszeit, denn durch eine weitere Lebensumstellung bei mir, mit mir, verbesserte sich meine Lebensqualität immer mehr.

Durch die letzte Phase in meiner Lebensumstellung bin ich nicht nur zu einer Ernährungsumstellung gekommen, es ist auch innere Ruhe in mich eingekehrt, so dass

mein Unterbewusstsein, der beste Helfer meines Erwachsenen-Ichs im Tagesbewusstsein, im unbewussten Teil meines Körpers z. B. auch in meinem Gehirn Nervenendigungen von Gedächtniszellen wieder wachsen und sich verbinden lassen. Und das in so einem ausreichenden Maße, so dass ich jetzt wieder aufnahmefähig bin, meine Therapie weiterführen kann, um im Erwachsenenalter geistig älter zu werden, um noch das Beste aus meinem Leben zu machen, dass was ich ermöglichen kann. Dazu brauche ich weitere Informationen zu meiner Seele, zu meinem Bewusstsein, zu den Naturgesetzmäßigkeiten zur Seele, zum Menschen, Richtlinien und Anleitungen, die ich jetzt erst zulassen kann.

Da mein Genesungsprozess langsam aber beweisbar fortgeschritten ist wird mir mit neuen Informationen ein richtiges, vernünftiges, gesünderes und gerechteres Leben möglich werden.

**Auszug:** Die innere Freiheit ist mir, einem Menschen, der den Suchtkrankheitskreislauf 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.

**Erkenntnisse:** 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 zum Beispiel 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.**

**Peter sagte mir:** 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 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 Übertreibungsleben 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.

### **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, die Goldwaage geht falsch. **Rückfallgefahr!**



**Auszug:** Ich bin mit meinem Tagesbewusstsein, über das 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 Fakten, Tatsachen als Wahrheiten, die ich teils begrüße, aber zum größten Teil als meinen 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, gerechter und gesünder 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.

Horst/Peter Pakert **Selbsterstörungskräfte habe ich**

**in Selbstheilungskräfte verwandelt** 1996/2007/21

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

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 fünf 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 meiner Seele 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 einschläfern 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, das Ärmchen in meinem Gehirn, bei meinen Gedächtniszellen wieder wachsen können, war mir ein freies Leben, ein freudiges Leben, auch ein sehr schmerzhaftes Gefühlsleben möglich.

Meine erste Frage ist, wie sich mein Schädigungsgrad von angekündigten 16 Jahren zusammensetzen konnte, wie er sich errechnen lässt. Denn ich werde nicht darum herumkommen, den Schädigungsgrad irgendwann bei mir selbst nachempfinden zu können, weil meinem Unterbewusstsein keine Informationen verloren gehen. Vorher gab ich darüber Auskunft, dass ich bei mir feststellen konnte, dass ich viele hinterlegte Informationen von Peter habe, die auf eine Zusammenfügung warten. Entschlossen habe ich mich meine somit unterbrochene Therapie wieder aufzunehmen, denn ich war damals nicht weiter aufnahmefähig, aber ich konnte bisher recht gut alleine oder zu zweit leben.

Da ich die Ahnung habe, dass ich selbst für meine Lebensqualität verantwortlich bin, die Setzungsphase, meine Ausprobierphase beendet ist, freue ich mich über neue Informationen als Erklärungssysteme, um das Beste für mein Bewusstsein in der Seele zu erreichen.

**Das Beste für mein Bewusstsein, für meine Seele ist:**

- 1.) das, was ich realisieren kann in eigener Verantwortlichkeit, das sind für mich die gesichertsten Informationen, die ich bekommen kann,
- 2.) das, was für mich eine richtige Bedürfnisbefriedigung ist.

**Peters Antwort zu meiner ersten Frage oben:**

Mit dem geschätzten Schädigungsgrad von ca. 16 Jahren kann ich heute gut leben. Meine 16 Schädigungsjahre, dieser Schädigungsgrad, der mich später einholen wird, errechnet sich durch meine Suchtkrankenkariere:

**Wie ich gelebt habe. Wie ich gelitten habe.**

**Welche Schäden ich angerichtet habe.**

**Wie groß ich mir im oder am Körper Schäden angeeignet habe.**

Das sind dann die Schäden, die mein Unterbewusstsein, trotz Schulung meines Erwachsenen-Ichs im Erwachsenenalter, nicht reparieren konnte.

Mein materieller Körper, nur aus Kopien bestehend, ist von meinem Bewusstsein, hauptsächlich von meinem Tagesbewusstsein, meinem Kind im Tagesbewusstsein als Diktator, als Unterdrücker meines Erwachsenen-Ichs im Tagesbewusstsein, dafür verantwortlich zu machen, dass mein Kindheits-Ich bewusst, wegen meines falschen Vorteilsdenkens, mit meinem Körper Raubbau betrieben hat.

Viele vorhandene Nervenschäden oder andere Schäden wurden inzwischen soweit regeneriert, wie es möglich war, aber Erbschäden in den Kopien der Zellen zeigen sich meistens viele Jahre später.

In meiner Therapie habe ich gewechselt im Tagesbewusstsein meiner Seele vom Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich.

Heute führe ich ein bewusstes Leben. Da mein Unterbewusstsein neu geschult wurde, wird mein Unterbewusstsein diesen auftauchenden Schäden begegnen, sie reparieren, aber nicht ungeschehen machen können.

Ist in den Körperzellen einmal ein bleibender Schaden entstanden, wird er später von meinem Bewusstsein, von meinem Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein registriert, wenn ich mir mehr vertrauen lerne, werde ich auch Jahreszahlen ermitteln können, denn ich fühle in der Seele und empfinde meinen Körper als biologisch älter, wie er tatsächlich ist.

Da es nur meine Empfindungen sind, diese mir von außen nicht angesehen werden können, denn meine Gedanken stehen mir nicht auf der Stirn geschrieben, und so weiß ich später nur allein, wie alt ich mich tatsächlich fühle.

Nehme ich Peters Hinweis als Anhaltspunkt für meine späteren Empfindungen zu meinem Körper, denn ich werde langsamer und nicht so belastbar sein.

Dann kann ich mich schon zum Beispiel mit 65 Jahren plus 16 Jahre, wie ein 81-jähriger Mann empfinden. Da es mir von außen kein anderer Mensch ansehen kann, werde ich sogar für jünger gehalten als ich bin.

Ich brauche mich nur als Erwachsener richtig zu leben.

Die Beweisbarkeit meines früheren kranken Lebens, das ich längere Zeit äußerlich für richtig gehalten habe, doch innerlich wusste ich aber schon lange, dass mit mir etwas nicht stimmt. Allein aber konnte ich es nicht ändern, und erst als ich die richtige Hilfe von außen annahm, änderte sich etwas zum Positiven in meinem Leben.

Beweisbar ist es für mich, da ich mein altes Leben kenne und in meinem neuen Leben, in meinem Erwachsenenleben im Erwachsenenalter, wo mein Erwachsenen-Ich schon einige Erfahrungen sammeln konnte.

Bin ich aufrichtig zu mir, kann ich mein altes und mein neues Leben gegenüberstellen oder mir ausrechnen mit logischem Denken, mit Kenntnissen zu meiner Seele, zu

meinem Körper, mit der Wahrscheinlichkeitsrechnung, mit der Verhältnismäßigkeitsrechnung und dann lassen sich Beispiele über Fragen und aufrichtige Antworten ermitteln:

- 1.) **Wie wahrscheinlich ist es, dass ich früher im Bewusstsein krank war?**
- 2.) **Wie wahrscheinlich ist es, dass ich mit meinem Bewusstsein meiner Seele - ganz bewusst - ein ganz großer Übertreiber war in vielen Richtungen?**

(Alles im Leben ist immer in Bezug auf zu sehen und zu bewerten.)

- 3.) **Wie wahrscheinlich ist es, dass ich mit dem Kindheits-Ich im Tagesbewusstsein lange Zeit ein großer Schauspieler war?**
- 4.) **Wie wahrscheinlich ist es, dass ich in meinem Tagesbewusstsein vom Diktator Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich gewechselt habe?**
- 5.) **Wie wahrscheinlich ist es, dass ich heute gütiger, schon richtiger mit mir umgehe als früher und so weiter?**

Beantworte ich mir mit der Wahrscheinlichkeitsrechnung diese Fragen aufrichtig, habe ich für mich sofort die Gegenrechnung, die Verhältnismäßigkeitsrechnung zur Verfügung, wenn ich mir die Frage dazu stelle: **Wie sieht die Verhältnismäßigkeit in Bezug auf mein altes und mein neues Leben aus?**

Die Therapiepause hat mein Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein genutzt, um mein Unterbewusstsein richtiger zu schulen, damit sich zuerst mein Gehirn, meine Gedächtniszellen, meine übrigen Nervenzellen und der Rest meines Körpers von den Schädigungen, die ich mir zufügte, soweit erholte.

In meiner ersten Therapie habe ich wie erwähnt so viele Informationen bekommen, wie ich aufnehmen, behalten, verarbeiten und bis heute leben konnte.

In der Zwischenzeit von 7 Jahren hat mein Unterbewusstsein, für sich selbst ganz bewusst, als der Versorger, als der Entgifter, der Entsorger im unbewussten Teil meines Körpers, selbst in meinem Gehirn wieder Ärmchen von Nervenzellen wachsen lassen, die sich mit anderen Ärmchen von Nervenzellen, der Gedächtniszellen, verbunden haben.

Mein Unterbewusstsein hat inzwischen Schäden beseitigt, weil ich gewechselt habe im Tagesbewusstsein meiner Seele vom Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich, das richtiger mit mir im Erwachsenenalter umgeht.

Mein Unterbewusstsein hat in meinem im Gehirn so gut es geht repariert, damit hat mein Erwachsenen-Ich jetzt wieder mehr Gedächtniszellen für die Intelligenz meines jetzigen Lebens zur Verfügung.

**Mein bewusstes Leben hat den Vorteil: ich erlebe alles bewusst.**

(Das was in meinen Mitteln und Möglichkeiten steht.)

**Das bewusste Leben hat für mich auch den Nachteil: ich erlebe alles bewusst.**

Mein lieber Körper, mit dem ich über 40 Jahre schändlich umgegangen bin, befindet sich im Umbruch, und ich kann einen körperlichen Schädigungsgrad durch Wärme, Kälte, Missempfindungen direkt auch nachfühlen.

Das ist eindeutig meiner mich selbst schädigenden Vergangenheit zuzuordnen.

Bewusst wollte ich es so, denn es war mein vorhergehendes Vorteilsdenken, das mir heute als nicht richtiges Erwachsenenendenken bewusst wird.

Die Nachempfindungen zu meinem Körper stellen sich mir heute anders da als früher.

Da ich erwachsener geworden bin, da ich aufrichtiger älter geworden bin, muss ich mir "meine unrühmliche Vergangenheit" eingestehen.

Ich kann es meiner Bewusstseinskrankheit zuordnen, dadurch wird mir trotzdem nicht wärmer.

Einige andere Schäden aus meiner Vergangenheit, denn ich hatte keine Chance nicht krank zu werden, sind mir noch nicht in letzter Konsequenz bewusst.

Die Ahnung, die ich in diesem Jahr hatte, ein eingeschränktes Leben zu führen, bestätigte sich schon letzte Woche, als ich zu der Erkenntnis kam, was für mich das introvertierte, in sich gekehrte Leben tatsächlich bedeutet.

Ich hatte die Erkenntnis überwiegend ein eigenbrötlerisches Junggesellenleben zu führen und das ich mit Sturheit, Durchsetzungsvermögen zwar bisher erfolgreich durchsetzte.

Aber an richtige Vorteile für mich, im pfleglichen, gütigen Umgang mit mir und anderen, daran konnte ich mich nicht erinnern.

Mein Leben jetzt zu ändern, nach außen zu gehen, kontaktfreudiger, verbindlicher zu werden, ist mir bisher einerseits schon schwer gefallen, andererseits sind mir die mich immer noch begleitenden Übertreibungsreflexe bisher nicht aufgefallen, weil ich zu wenig oder gar nicht die innere warnende Stimme von mir gehört habe.

Vielfach hat mir Peter in diesem Jahr beweisen können, wie ich immer noch meine falsche Rechtsauffassung mit der Meinung vertreten habe, dass sie menschlich sei, bis mir das Gegenteil bewiesen wurde.

So habe ich an Überschätzung gelitten ohne zu leiden.

Heute fange ich an mit meinem bewussten Leben sowohl seelisch als auch körperlich dieses Leiden, den bekannten Schädigungsgrad immer richtiger zu fühlen und nachzuempfinden.

**Wenn das kein unrühmliches Verhalten bisher war, was dann?**

**Wenn ich da nicht durch die Schulung von außen und die Schulung von innen, von mir selbst, nicht blind war, nicht die Schwarzlichtbrille auf hatte, die ich mir langsam, aber sicher beweisen kann, wann dann?**

Das alles und noch viel mehr ist schon in meiner Therapie mehrfach angesprochen worden. Ein richtiges Verstehen von mir selbst, kommt erst jetzt zu mir selbst, wenn ich die Beweise erlebe, dann wird es auch langsam zur Gewissheit für mich.

Meine als Fähigkeiten, als Anlagen vorhandenen Gerechtigkeitssinne, haben mich zwar als Kind schon gewarnt, außer mit Protesthaltungen und Protesthandlungen konnte ich mich bisher nicht dagegen wehren, weil ich weder damals, noch bis vor einer kurzen Zeit, das Verstehen, das Verständnis zu meiner eigenen Seele nicht richtig hinzunehmen konnte.

Die Weisheit, dass es in einem Menschenleben nicht zu spät sein kann umzudenken, erlebe ich heute, und ich finde mich mit meiner gelebten Vergangenheit ab.

Denn ich habe vieles nicht gewusst, so hatte ich zwar ein Vorteilsdenken, aber ich habe nicht richtig lernen können, die richtigen Vorteile für mich zu erkennen oder sie sogar leben zu können.

Mit meinem Erwachsenen-Ich, als Chef in meinem Tagesbewusstsein, nehme ich weitere Informationen, Worte und Erklärungssysteme zu mir, zu meiner Seele an. Damit probiere ich mich aus, was mir damals mit meinem geschädigten Gehirn nicht möglich war. Weiteres richtigeres Wissen zu mir kann ich jetzt in meiner Therapie zunehmen, damit ich nicht nur mein Leben, wie bisher eigenständig führen kann (was damals für andere utopisch war), sondern damit kann ich in Zukunft richtiger, vernünftiger, gesünder und gerechter mit mir umgehen.



Endlich werde ich mein Freund, der es schafft durch sich selbst zufrieden zu werden. 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.

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. Ich bin auf dem richtigen Weg mit meiner Persönlichkeitsarbeit, damit ich noch alle meine Fähigkeiten, die in meinem Leben gelebt werden wollen, über freudige Eigenschaften leben kann.

Meine Lebensqualität hat sich soweit verbessert, meine Zufriedenheit hat sich erhöht, wie es einerseits in meinem Lebensbuch steht: das Beste aus meiner Existenz, in dieser Verbindung zu machen, andererseits gehe ich weiter auf meinem Genesungsweg sorgfältig mit mir um, lasse neue Informationen zu, arbeite weiter sorgfältig an mir, so dass ich noch zu einem abschließenden freundschaftlichen, guten Lebensweg finde. Ich habe keinen Grund im Jetzt, Hier und Heute meiner Vergangenheit nachzutruern, sondern ich kann auswertend im Jetzt, Hier und Heute mich schon auf morgen freuen, weil ich heute wieder richtige Vorbereitungen für morgen getroffen habe.

**Auszug:** Meine oberste Pflicht ist es, das Beste aus meinem Leben zu machen.

Körper und Geist gesund zu erhalten.

Die Idee, das Beste aus meinem Leben zu machen, hatte ich immer schon, das ist nicht neu, nur früher bin ich nicht auf die richtigen Ideen gekommen.

Wenn das keine richtigen Ideen waren, müssen es Ersatzhandlungen gewesen sein, die ich unbewusst getan habe.

Auch heute erlaube ich mir Ersatzhandlungen, aber es wird mir bewusst.

Ich muss mich manchmal damit begnügen - **Verzicht üben. Weniger ist oft mehr!**

## **Was sind Ersatzhandlungen?**

Handlungen als Ersatz für Originalhandlungen.

Vorstellung und Tat aus Angst, weil ich Freude will.

## **Genauere Aussagen in Bezug auf Originalhandlungen und Ersatzhandlungen.**

Ein Kompromiss:

Zwei Anbieter machen Abstriche und sind mit dem Ergebnis zufrieden.

Ein gelebter Kompromiss, der entstanden ist, weil sich zwei Persönlichkeiten, weil zwei Menschen Abstriche gemacht haben und mit dem Ergebnis zufrieden sind.

Der gelebte Kompromiss mit der Zufriedenheit ist vorübergehend die Originalhandlung, weil sie gelebt werden kann.

Die gelebte Originalhandlung ist, im Bezug auf die vorgehende Idee, wegen der Abstriche die gemacht wurden, eine Ersatzhandlung.

Richtige Handlungen als Kind, als Jugendlicher, als Frau, als Mann sind

Originalhandlungen, weil sie richtig gelebt werden können und zufrieden machen.

Eine Originalhandlung ist eine erdachte Handlung, die den Mittel als Zweck erfüllt, immer dann, wenn es keine Utopie ist.

Umsichtig genug gedacht muss ich die Originalhandlung mit dem Vorteilsdenken überprüfen lassen, ob es jetzt kein besseres Original gibt.

Somit sind alle Handlungen, die meiner Realität entsprechen, die mich zufrieden machen, auch solche Handlungen die unzufrieden machen können oder unzufrieden machen, wenn ich sie nicht mache. Diese Handlungen, als Original, können beim Denken entstehen, beim Denken belassen werden oder sie sind erst Originalhandlungen, wenn die Umsetzbarkeit da sein muss.

Wünschen kann ich mir nur etwas, auch fordern, das unrealistisch ist, somit ist es immer als Ersatz für das Original anzusehen.

Ein ideeller Wert kann genauso real sein wie ein materieller Wert, der zur Ausführung kommt.

Entscheidend ist die Tat selbst, denn die Rechtslage vom Bewusstsein muss eindeutig bedacht werden.

Die Rechtslage ist gleichzusetzen mit dem Auftrag, den mein Bewusstsein mitbringt, das Beste in der jeweiligen Verbindung, mit der jeweiligen Verbindung zu machen.

Das Beste kann somit das Kindheits-Ich, das Eltern-Ich, das Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein meiner Seele, in Bezug auf die Realität, für die Zufriedenheit leisten. Somit muss bei einer Originalhandlung immer die Gegenrechnung angewendet werden, weil etwas Besseres, etwas Richtigeres, etwas Gesünderes und Gerechteres unter den gegebenen Umständen, nicht möglich ist.

Ergeben sich später andere Mittel und Möglichkeiten, und es kann eine bessere Originalhandlung gemacht werden.

Dann ist das die zurzeit gültige Originalhandlung, weil ich verpflichtet, sogar berechtigt bin, nach neusten Informationen mir eine neue Meinung zu bilden und dann auch in die Tat umzusetzen.

Somit kann das Kindheits-Ich, das Eltern-Ich, das Erwachsenen-Ich mit Hilfe des Unterbewusstseins Originalhandlungen begehen.

#### **Erkenntnisse zum Vorteilsdenken:**

Jede Ich-Form als Persönlichkeit im Tagesbewusstsein (Kindheits-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich - wissenschaftlich durch die TA - Transaktionsanalyse bestätigt) die denken und kritisieren kann, hat auch ein Vorteilsdenken.

Das Vorteilsdenken sollte zum Vorteil des Menschen eingesetzt werden.

Das Vorteilsdenken - **als erste Naturgesetzmäßigkeit der Seele** -, ist bei der Entwicklung eines Gedanken immer sofort dabei.

Eine Handlung - intern als Gedanke, als Tat, extern als Tat mit dem Körper, durch den Körper, über den Körper.

Diese Handlung muss:

- 1.) richtig sein
- 2.) vernünftig sein
- 3.) gesund sein
- 4.) gerecht sein
- 5.) zur richtigen Zeit sein, denn die Zeit ist immer dabei.
- 6.) Wird mit dem Wort "**wie**" zuerst die Vernünftigkeit überprüft, ob die interne oder die externe Tat, in Bezug auf meine Rechtslage, das Beste aus meinem Leben zu machen, vernünftig ist, weil die Vernünftigkeit eigenen Richtlinien unterliegt.

Zum Beispiel ist es für mich vernünftig, wenn ich:

- 1.) etwas richtig verstehe
- 2.) kompromissbereit bin.
- 3.) keine Spontaneität bei mir zulasse
- 4.) eine tatsächliche richtige Bedürfnisbefriedigung erfüllen kann
- 5.) Wenn ich meinen Auftrag berücksichtige:  
das Beste aus meinem Leben zu machen.
- 6.) wenn ich die Gleichberechtigung,  
unter Rechten und Pflichten berücksichtige
- 7.) wenn ich umsichtig denke
- 8.) wenn ich geschriebene und ungeschriebene Gesetze berücksichtige.

Habe ich alles zu meiner Zufriedenheit vernünftigerweise bedacht, ist schon mein Gedanke richtig. Er ist vernünftig, gesund, gerecht und zur richtigen Zeit, weil sich alles mit dem Wort "wie" stellt es sich dar, überprüfen lässt.

Zum Abschluss des Vorteilsdenkens überprüfe ich, da alles im Leben immer "in Bezug auf" zu bewerten ist, die richtigen Bezüge, ob die Bewertung oder Wertschätzung richtig ist. Somit ist es sehr wahrscheinlich, dass mein Vorteilsdenken richtig ist.

Kann ich mit dem Wort "wie" bei der Überprüfung einen Fehler feststellen, dann ist es für mich nicht richtig, nicht vernünftig, nicht gesund, nicht gerecht, so dass auch die Zeit nicht richtig sein wird, die Wahrscheinlichkeit nicht stimmt und die Verhältnismäßigkeit auch nicht stimmt, wenn nicht alles ausgewogen ist, wenn sich nicht alles rechnen und gegenrechnen lässt. Dann ist es kein richtiges Vorteilsdenken für mich, dann sollte ich diese Tat nach außen verhindern.

Bei dem Vorteilsdenken sind weitere ca.30 Naturgesetzmäßigkeiten, viele Richtlinien und Anleitungen, wie sie zu meiner Zufriedenheit gelebt werden, noch nicht berücksichtigt (die Naturgesetzmäßigkeiten werden noch beschrieben).

Bisher sind auch noch nicht die drei Hauptfähigkeiten - die Geradlinigkeit, die Eitelkeit und die Güte -, die auch gelebt werden wollen, bedacht, sowie alle Neigungen zu oder gegen, die in diesem Leben als meine Vorteile, zu meinem Vorteil, gelebt werden wollen.

Ein gütiges Erwachsenen-Ich, richtig geschult, kann nicht richtig übertreiben.

Ein gütiges, ein geradliniges, eitles Erwachsenen-Ich nimmt am Leben teil.

Die Fähigkeit Güte, die nur das Erwachsenen-Ich leben kann, verhindert jede Form der krankmachenden Übertreibungen.

**Fazit:** Wenn ich etwas richtig gemacht habe, sind es Originalhandlungen.

Wenn ich mich gut aushalten kann, brauche ich nicht rückfällig werden.

Ich verspüre keinen Druck, der mich zu Ersatzhandlungen verführen kann und zwar solche Ersatzhandlungen, die für mich schädlich sind und meinen frühzeitigen Tod bedeuten würden.

Verständigungsschwierigkeiten habe ich nur wenige, weil ich jetzt mich, das Leben und andere Menschen besser verstehen kann.

Ich bin nicht mehr heimatlos, weil ich mich - in mir - zu Hause fühle.

Ich bin sesshaft geworden, weil sich die Ruh- und Rastlosigkeit beruhigt hat.

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 liebenswerter Mensch geworden, der mit der Liebe, die in ihm steckt, vernünftig umgeht.

Horst/Peter Pakert **Selbsterstörungskräfte habe ich**

**in Selbstheilungskräfte verwandelt** 1996/2007/21

In meiner ersten Therapie habe ich so viele Informationen bekommen, wie ich aufnehmen, behalten, verarbeiten und bis heute leben konnte.

In der Zwischenzeit von 7 Jahren hat mein Unterbewusstsein, für sich selbst ganz bewusst, als der Versorger, als der Entgifter, der Entsorger, der für sich bewusste Baumeister meines Körpers, im unbewussten Teil meines Körpers, selbst in meinem Gehirn wieder Ärmchen von Nervenzellen wachsen lassen, die sich mit anderen Ärmchen von Nervenzellen, der Gedächtniszellen verbunden haben.

Mein Unterbewusstsein inzwischen Schäden beseitigt, weil ich gewechselt habe im Tagesbewusstsein vom Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich, das richtiger mit mir im Erwachsenenalter umgeht.

Mein Unterbewusstsein hat in meinem im Gehirn so gut es geht repariert, und damit hat mein Erwachsenen-Ich jetzt wieder mehr Gedächtniszellen für die Intelligenz meines jetzigen Lebens zur Verfügung.

Ich erhielt in meiner längeren ersten Therapie so viele Informationen, die nötig waren, so viele Informationen, die ich für mein Leben brauchte, so viele und richtige Informationen, für mein Erwachsenen-Ich, so dass mein Erwachsenen-Ich mein Unterbewusstsein besser schulen konnte, als es mir in meiner unrühmlichen Vergangenheit mit meinem Kindheits-Ich möglich war. Deshalb hat mein Unterbewusstsein, als bester Helfer meines Tagesbewusstseins, im unbewussten Teil bei mir das reparieren können, was möglich war.

Mein Erwachsenen-Ich, das wieder aufnahmefähig ist, braucht jetzt neue weiterführende Informationen, damit ich im Erwachsenenalter mit meinem Bewusstsein wieder etwas Besseres aus meinem Leben machen kann.

Etwas Besseres als es mir vorher, ohne diese Reparatur, ohne diese Informationen, die ich aufnehmen und leben kann, möglich war.

Mein Leben hatte bisher noch zu viele Fehlerquellen, die ich mir schönreden musste. Wissen ist Macht und wenn ich Besseres, Richtigeres zu mir weiß, werde ich es selbstverständlich leben, denn ich werde weiterhin gütig mir mit umgehen.

Dazu brauche ich funktionstüchtige Nerven- und Gedächtniszellen und neues Wissen, womit ich dann umgehen kann.

Mit dem richtigen Wissen, das ich behalten werde, kann ich noch Besseres, mich noch zufriedenstellendes Gerechteres und Richtigeres in meinem Leben erreichen. So kann ich mit meinem Bewusstsein den Auftrag weiter erfüllen: das Beste aus meinem Leben zu machen.

Mein Unterbewusstsein, vor dem ich nichts verschweigen kann, dem keine Informationen verloren gehen, hat die alten Grundlageninformationen zur Verfügung. Jetzt kommen neue aufrichtige Informationen dazu.

Ich kann mit meinem Tagesbewusstsein, mit meinem vorwiegend bestimmenden Erwachsenen-Ich, somit auch meinem Körper wieder besser helfen, als ich das vorher konnte, weil selbst in den unbewussten Teilen meines Körpers meinem Unterbewusstsein alles bewusst ist. Deshalb speichert mein Unterbewusstsein auch alle Informationen für sich und für mein Tagesbewusstsein.

Mein Unterbewusstsein kann meinen Körper besser reparieren, so dass mir später, mit dem Tagesbewusstsein ganz bewusst, ein zufriedeneres Leben bevorsteht.

Mehr als zufrieden werden, durch mich selbst, unter Einsatz von allem, was ich habe, kann ich nicht. Da mein Unterbewusstsein, der bewusste Helfer meines Tagesbewusstseins, nicht an Nerven gebunden ist und mit Gedankengeschwindigkeit arbeiten kann, wird es richtiger geschult.

*(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.)*

Mein Unterbewusstsein wird dann richtiger reparieren, richtiger mir bei der Gedankenentwicklung helfen, richtiger mir bei meiner Lebensführung helfen, richtiger bei der Beziehungskunde zu mir helfen, mich richtiger versorgen, richtiger entsorgen und mit mir im Ganzen richtiger leben, damit ich zufrieden werden kann.

Der Hauptkoordinator meiner Abwehrkräfte des Körpers ist das Unterbewusstsein.

Mit dem Tagesbewusstsein kann ich auch versuchen gesund zu leben und meine Abwehrkräfte zu stärken, indem ich bewusster mit mir umgehe.

Das Unterbewusstsein wird vom Tagesbewusstsein dann geschult, sobald das Eltern-Ich wach geworden ist (das wird im Dokument noch beschrieben).

Je eindeutiger diese Schulung ist, desto genauer kann das Unterbewusstsein den Körper dirigieren und die Abwehrkräfte koordinieren oder sich in der Umwelt zurechtfinden.

**Auszug:** Da ich gewechselt habe vom Kindheits-Ich zum Erwachsenen-Ich im Tagesbewusstsein meiner Seele, konnte ich die Unterschiedlichkeit von meinem heutigen Leben zu meinem früheren Leben erkennen und werde nicht freiwillig die Vorherrschaft meines Erwachsenen-Ichs in meinem Leben noch einmal abgeben und wieder ein altes Unrechtsleben führen.

Ich bin froh, dass sich weitere Gedächtniszellen verbunden haben, so dass ich eine für mich neue Intelligenz, eine für mich neue, tiefere Freunde richtiger zu leben bei mir doch noch erfüllt hat. Wenn ich schon bisher den einen Auftrag, das Beste aus meiner Existenz zu machen, nicht richtig erfüllen konnte, lerne ich jetzt mit meinem Erwachsenen-Ich andere Fähigkeiten von mir mit anderen Mitteln und Möglichkeiten, mit neuen, richtigen Worten, ein zufrieden machendes Leben durch mich selbst jetzt kennen.

Gestern und vorgestern habe ich mich darüber gefreut, endlich bezugsbezogen etwas richtiger verstehen zu können, das ich freudig mit Freude werten konnte.

Da ich dieses Jahr täglich gerne zu meiner Therapie gehe, denn heute kann ich sagen, dass es mir Freude bereitet, wozu vorher noch eine Angstmauer fallen musste und ich Schwierigkeiten hatte aus dem direkten Angstbereichen in die Freudenbereiche durch richtigere Taten zu kommen.

Alles braucht seine Lernzeit, so brauche auch ich viel Zeit wegen meines höheren Schädigungsgrades, den ich zwar früher mit dem Vorteilsdenken hatte wegdrücken können, was mir aber nicht geholfen hat. Deshalb lasse ich heute meine Schwachstellen zu, ich spreche darüber, werde über Zusammenhänge aufgeklärt, habe Erkenntnisse dazu, die mich aufrichtig erfreuen, und damit hilft mir mein Unterbewusstsein freudig.

Wie in einer menschlich zusammenarbeitenden Familie fühle ich mich langsam aber sicher authentisch, werde langsam aber sicher sicherer, werde langsam aber sicher selbstsicherer, übernehme dafür die Verantwortung, lebe eigenverantwortlich sicher, selbstsicherer als früher.

Bewiesen habe ich in meiner Therapie gerade in den letzten Monaten, dass ich alles was mir Peter diktiert kommentarlos aufschreibe, denn bisher konnte ich fast alles nachvollziehen und gebrauchen.

Durch meine neuen Erkenntnisse, durch viele neue Worte, alte Worte die ich jetzt besser verstehe, bin ich schwerer blind zu machen als früher, denn früher habe ich fast alles geglaubt, weil ich dachte, ich sei kritisch bei dem was mir angeboten wurde.

**Heute ist es schwerer geworden mir eine Unrechtsbrille, eine Blindenbrille oder sogar eine Schwarzlichtbrille, die mich dumm, taub und verständnislos macht, aufzusetzen, denn Unrecht hatte ich genügend in meinem Leben.**

**Da ich selbst mein größter Feind war, gegen mich kämpfte, mir selbst die Schwarzlichtbrille aufsetzte, weil ich mir nicht vertraute, weil ich auf meine innere warnende Stimme nicht gehört habe, musste ich hinterher bereuen, was jetzt wenig, selten oder kaum vorkommt.**

Jetzt werde ich langsam zu meinem Freund, das tut nicht nur mir gut, das wird von anderen honoriert.



Selbst das Leben mit mir ist einfacher geworden, denn ich kann mich immer leichter, immer besser, sogar freudiger aushalten, lebe jetzt sogar gerne und freue mich auf weitere Stunden, die ich bewusst erleben darf.

Ich bin sogar der Meinung, dass ich mein Leben in der heutigen Zeit so leben musste, sonst hätte ich diese guten Erkenntnisse nicht haben können, nicht freudig als ideale Werte erleben und einschätzen können, denn was ich erleben musste, ist mit Sicherheit dafür verantwortlich, dass es mir heute so gut geht.

Ich bin jetzt, hier und heute mit mir in einem Bereich angelangt, wo ich nicht erst etwas verlieren muss, um es dann schätzen, wertschätzen zu können, denn was ich jetzt erlebe tausche ich nicht mit meinen früheren Erlebnissen ein.

Bevor ich lerne, die richtigen Informationen für mich umzusetzen, wird mir im ersten Schritt das Erklärungssystem verständlich für mich logisch geliefert, so dass ich heute weiß, was dieses oder jenes bedeutet. Begriffsdefinitionen mussten wir am Anfang erklären, damit wir so wenige Verständigungsschwierigkeiten wie möglich haben.

Das meiste wurde schriftlich gemacht, d.h. ich durfte mein Lebensbuch neu schreiben. Entweder schrieb ich selbst, oder Peter gab mir eine Vorlage, die wir genauestens besprachen. Peter diktierte mir etwas und legte sich damit fest, dadurch wuchs mein Vertrauen zu ihm, weil er in meinen Augen glaubwürdiger wurde.

Er erklärte das so:

Was einmal geschrieben steht, darüber können wir genau reden, und Verständigungsschwierigkeiten werden so minimiert.

Auch muss ich sagen, dass ich keinen seelischen Striptease über meine Vergangenheit machen musste, sondern wir kümmerten uns meistens um das Jetzt, Hier und Heute, wobei Peter am meisten sprach, mir damit vieles erklärte und es mir klarer und verständlicher wurde.

An diese Art hatte ich mich schnell gewöhnt, weil sie mir logisch erschien.

Er begründet es so:

Hast du neue Informationen, kannst du neu denken.

Deine Vergangenheit kennst du, und wenn es Zeit ist werden sich diese Informationen zu neuen Informationen dazugesellen, und du bekommst eine neue Wahrheit, weil sich die Sichtweise ändert.

So wirst du auch offene Fragen aus der Vergangenheit beantworten können.

Ich lernte so viele Zusammenhänge besser verstehen.

Meine Hilflosigkeit war weg.

Peter musste sich nicht verstecken oder was vertuschen, nur weil er Heilpraktiker und Suchttherapeut ist, vielleicht ist das gerade sein Vorzug, denn dadurch bekomme ich Antworten auf alle meine Fragen.

Ich werde nicht unmündig erzogen.

Er nimmt sich die Zeit, mir solange etwas zu erklären, bis ich es verstanden habe.

Peter ist nicht der "über allem schwebende, weise Lehrmeister".

Er macht sich für mich transparent, so dass ich die Möglichkeit habe, sein Wissen zu übernehmen.

Er ist im wahrsten Sinn Praktiker, der seine Berufung lebt.

Dass er dabei auch seine Schwächen zeigt, deutet ich als seine Stärken.

Und einem starken, sich auskennen Therapeuten brauche ich.

Seine Erklärungssysteme sind die Basis für alle weiteren Informationen.

Gelingt es mir in meiner Lebensschule zu richtigen Vorstellungen und zu richtigen Taten zu gelangen, lassen sich im weiteren Schritt die Phänomene der Esoterik für mich jetzt fast vollständig erklären und somit zum größten Teil auch eindeutig widerlegen.

Die Anbieter esoterischer Kurse, an denen ich teilnahm, gaben mir zwar Orientierungshilfen, sie verstärkten aber meine Hilflosigkeit.

Peter gibt mir nicht nur die richtigen Orientierungshilfen.

Er lehrt mich darüber hinaus in meiner Lebensschule meine Hilflosigkeit immer geringer werden zu lassen, so dass sich erträgliche Unsicherheiten noch manchmal zeigen, mit denen ich gut leben kann.

Meine frühere innere Unzufriedenheit ist vollkommen weg.

Es bedarf nur einer gewissen Übungszeit.

Diese Zeit nehme ich mir jetzt für mich, weil sich die ersten Erfolge schon gezeigt haben, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Hoffnung ist seit langer Zeit wieder in mir, dass ich doch noch lerne zu verstehen und zufrieden zu werden.

**Auszug:** Peter sagte mir, dass er die Kräfte des Patienten sieht, mit denen er sich früher zerstört hatte, zeigt sie ihm.

Der Patient kann die Selbstzerstörungskräfte im Laufe der Zeit umdrehen und für die eigene positive Lebensweise eingesetzt werden.

Eine neue Wahrheit ist entstanden. So kann man 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.

*(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.)*

Das Kindheits-Ich und das Eltern-Ich sind in den ersten Jahren immer dominanter als das Erwachsenen-Ich, weil es noch nicht richtig wach ist.

Wenn sie sich zusammentun, das Kindheits-Ich und das Eltern-Ich, geben sie dem Erwachsenen-Ich keine Gelegenheit sich richtig zu entwickeln und es entsteht mit Sicherheit eine Hörigkeit.

Das Erwachsenen-Ich erhält nicht seine wirkliche Dominanz, zu der es fähig wäre. Es wird klein gehalten.

Diese Nacherziehung ist nur von außen, von gefühlsmäßig nicht so groß beteiligten Menschen, zu leisten.

Bei mir fingen im Alter von 12 bis 14 Jahren die Protesthaltungen und Protesthandlungen gegen meine Erziehung an.

Ich war gegen geschriebene und ungeschriebene Gesetze.

Ich war gegen jegliche Ordnung.

Dazu gehört auch meine Erziehung und was meine Erzieher mir sagten.

Natürlich versuchte ich durch Ausreden und durch meine Maske nicht aufzufallen.

*(Schäme ich mich meiner Gedanken (Schamgefühl), fange ich an sie zu kaschieren, mich abzulenken, eine Maske zu machen.*

*Schauspieler zu sein, zu lügen, zu betrügen, mir gegenüber unehrlich zu sein und anderen gegenüber unehrlich zu sein, dann entsteht bei mir eine Maskerade.*

***Dieses nenne ich dann:***

***Maske oder Scheinwelt.***

*Die Masken der Menschen.*

*Die Maske des Suchtkranken.*

*Die Scheinwelten des Suchtkranken.*

**"Der Suchtkranke als Schauspieler mit seinen Masken!"**

*Diese Maske trug ich bis zur Perfektion. Gott sei Dank bröckelte sie durch Alkohol, durch Drogen, Medikamente, durch die Spielsucht usw. (Polytoxikomanie = Mehrfachabhängigkeit), so dass ich auffiel und mich nicht mehr sinnlos verstecken konnte. Meiner Familie danke ich, dass sie den Druck bei mir erhöhte, so dass ich doch noch Hilfe annahm.)*

Ich hoffe nur, dass ich das in meiner Therapie jetzt Neu-Erlernte mir gut aufgeschrieben und gemerkt habe.

Kleine Erfolge sind schon zu verzeichnen, denn ich habe mich verändert und meiner Umwelt fällt es insofern auf, weil ich bemerke, sie nimmt mich ernster.

Es wird mir zugehört, wenn ich etwas sage.

Somit bin ich glaubwürdiger geworden.

Hoffnung entsteht, dass Peter Recht hat und ich mich auf dem richtigen Weg befinde, um richtig zu mir selbst zu finden.

Das Kindheits-Ich ist schon vorgeburtlich wach.

Es bestimmt bis zum dritten oder sechsten Lebensjahr.

Ab dem achten bis zwölften Lebensjahr wird das Erwachsenen-Ich langsam wach.

Wird es nicht geschult, ist es nur anwesend und protestiert manchmal mit einer leisen Stimme durch seinen Gerechtigkeitssinn.

Sie können sicherlich erahnen, wie schwer es so ein Kindheits-Ich hat.

Sie können sicherlich erahnen, wie schwer Sie es als Kind hatten.

Das Kind ist auf verstehende Erwachsene angewiesen.

Horst/Peter Pakert     **Die neue Wissenschaft zur Seele**     1995/2007/21

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 energetisches, in sich geschlossenes System, schließt den Körper bei Beseelung mit ein, bestimmt über das Leben dieses Menschen, denn der 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.

**Makroskopisch betrachtet besteht die Seele aus fünf Teilen:**

**Tagesbewusstsein,**

**Unterbewusstsein,**

**Wille, Gefühl = Angst + Freude, Aura**

(zu allen fünf Teilen der Seele gibt es Dokumente).

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 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 dann 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" Angst. Die vielen anderen Namensgebungen sind entweder im Angst- oder im Freudenbereich einzuordnen.)*

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" 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 Körper, durch den bewussten einmaligen Baumeister Unterbewusstsein gebaut, "ist" die fünfte Persönlichkeit des Menschen.

Das Unterbewusstsein spendet dem menschlichen materiellen 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 Körper, um sich mit dem Tagesbewusstsein durch den menschlichen 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.

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 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.)*

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!

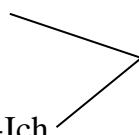
**Die fünf Persönlichkeiten, aus denen ich in meiner Gesamtheit bestehe, sind:**

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.

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 Mensch 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.

**Nochmal:** 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 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.

*(**Auszug:** Die Seele hat eine viel größere Bedeutung als wir Menschen seit Menschen-Überlieferungen bisher dachten.*

*Erlernt und erlebt habe ich, der Peter, 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 materielle 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.*

***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.*

*Ein 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 (die Aura wird im Dokument noch beschrieben) .*

*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 und 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 davon bleibend 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.*

**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, empfangen mich meine Eltern oder Betreuer, die sich mit so einem Kleinlebewesen Mensch auskannten. Sie haben 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 meiner Seele 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 näher gekommen.*

*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 Freudenausbahn auf dem Nervenwege zum Körper.*

***Peter sagte mir:*** *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 Menschen 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 den Menschen 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 materiellen 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 und gesünder 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 Undenkbare, 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 offen bleiben, 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 Tagebewusstsein, wenn sie dann die Möglichkeit hatten, dass alle drei Ich-Formen - Kindheits-Ich, Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich - wach werden***

*durften (das Tagesbewusstsein mit seinen drei Ich-Formen wird wissenschaftlich durch die TA -Transaktionsanalyse bestätigt, dass unsere Seele drei Persönlichkeiten, also drei Ich-Formen hat).*

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 lohnt von alleine wach zu werden und andererseits hat das Kindheits-Ich im Tagesbewusstsein nach seinen Fähigkeiten, nach seinen Anlagen zu viel Macht.

Das Kindheits-Ich, 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, 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 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.

Die Seele ist bis zum kleinen 1x1 für den Menschen von mir enträtselt.

Das Große 1x1 der Seele gehört dem Schöpfer der Seelen.

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, sagte mir 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 - wissenschaftlich durch die Transaktionsanalyse bestätigt), 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 meinem 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 zulassen.

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 ein 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 Gerechtigkeitsinn, 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, irrealer 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.*

*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, Schamschwellen 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, durch zunehmend 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.*

*Diese 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.*

***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 Mittelpunktsdenken 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 Scheinweit 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 sehr 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 Suchtkranker - 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 heran lässt.

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.)*

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.

Mein großer Wille, meine großen Vorstellungskräfte haben mich, wie schon erwähnt, 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.

So 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 aus folgenden 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 reichlich 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 zwanghaften 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, abstinert 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 lieb haben 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, unser 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 hingehe, 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.*

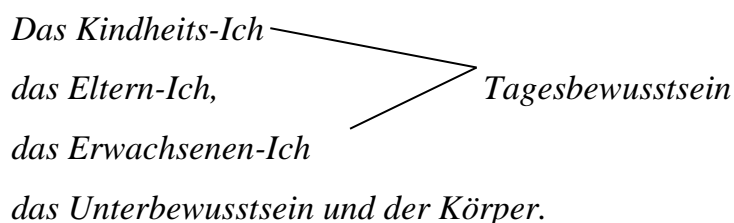
*Die innere Stimme ist meistens mein Unterbewusstsein.*

*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?***



*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 gut tun.

So komme ich besser über die Jahreszeiten.

- Weil ich meine neue Ordnung und Sauberkeit lieb gewonnen 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.

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.](#)**