

Krankheit

Wie Du sicher festgestellt hast, ist es gar nicht so einfach, Dich der Meinung zu enthalten. Viel leichter fällt es Dir hingegen, eine simple Meinung zu generieren und an jedem Klatsch und Tratsch teilzunehmen. Doch wenn Du die Mechanik Deiner Meinungsbildung wirklich verstanden hast, wird es Dir mit der Zeit immer leichter fallen, Dich nicht länger in immer neue widersprüchliche Meinungen und Bewertungen zu verstricken.

Noch sehr viel schwerer wird die ganze Thematik jedoch angesichts Dich persönlich betreffender sogenannter tragischer Geschehnisse, zum Beispiel einer schweren Erkrankung oder massiver chronischer Schmerzen. Halten wir am Beispiel der schweren Erkrankung fest: Bisher konntest Du Dich standhaft einer Bewertung enthalten; nun jedoch, angesichts Deiner schweren Erkrankung, die eine extreme Ausnahmesituation für Dich darstellt, ist es Dir nicht mehr länger möglich, Dich eines Urteils bezüglich Deiner Krankheit zu enthalten. Sie nicht zu bewerten, ist für Dich schlicht ein Ding der Unmöglichkeit, schiebt sich Deine Krankheit doch permanent in den Vordergrund Deines Denkens. Dein Schmerz und Dein sogenanntes Leiden zwingen Dich quasi dazu, ein Urteil abzugeben, obwohl Du das vielleicht gar nicht möchtest. Vor allem der Schmerz hat die Fähigkeit, sich dauerhaft in das Zentrum Deiner gesamten Wahrnehmung zu schieben. Dadurch bedingt erhalten nun Dein Schmerz und Deine Krankheit nahezu Deine gesamte Aufmerksamkeit.

Ab einer gewissen Grenze, ab einer bestimmten Schwelle Deines Leidens, Deines Schmerzes und Deiner Hoffnungslosigkeit wirst Du unweigerlich Deine Krankheit bewerten, wirst ein Urteil fällen, denn Du hast Dein ganzes Leben lang gelernt: Krankheit muss vermieden, muss bekämpft werden; Schmerz ist unerwünscht, muss um jeden Preis beseitigt werden; Dein Leiden soll um jeden Preis gelindert werden, ganz egal wie.

Nun, Deine erlernten und anerzogenen Verhaltensweisen bedeuten definitiv ein Vermeidungsverhalten. Das wiederum bedeutet Nichthabenwollen, Flucht, Davonlaufen, bedeutet, sich zu verstecken vor genau diesen sogenannten „negativen, qualvollen und bösen Dingen“. Du möchtest das Unangenehme unter allen Umständen vermeiden, das ist absolut verständlich und nachvollziehbar, schließlich möchtest Du, dass es Dir gut geht. Wieder einmal rückt der Hauptgrund für Deine Verhaltensweisen in den Vordergrund: die Tatsache, dass Du stets nur Dein Bestes willst, weil Du Dich selber liebst.

Ob Dir Deine Flucht gelingt oder nicht, hängt nun einzig davon ab, inwieweit Du diesen sogenannten „schlechten Dingen“ entkommen kannst oder ob sie Dich während Deiner Flucht einholen werden. Wieder einmal ist damit Deine Befindlichkeit einzig und alleine von den Geschehnissen im „Außen“ abhängig, auf die Du nur äußerst geringen, bzw. gar keinen Einfluss hast. Wieder einmal bist Du nun den Dingen völlig ausgeliefert, ängstlich schaust Du auf das, was auf Dich zukommen mag.

Jeder kennt die Redewendung „Hauptsache, man ist gesund“ – ein schöner Spruch, auch ich bin gerne gesund. Doch ein solches geflügeltes Wort birgt auch eine erhebliche Gefahr in sich, denn in Wirklichkeit ist es eine Falle, in die Du nur allzu einfach tappen wirst: Dieses geflügelte Wort ist eine Sackgasse, bedeutet es doch im Umkehrschluss, dass es Dir im Krankheitsfall unweigerlich schlecht gehen muss: Bist Du krank, ist alles andere unbedeutend

und nebensächlich, schließlich geht es Dir ja schlecht. Krankheit schließt damit die Möglichkeit gleichzeitigen Wohlbefindens kategorisch aus. Diese an sich logische Aussage ist jedoch in Wahrheit absolut falsch.

Grundsätzlich ist anzumerken, dass Dein Vermeidungsverhalten Deiner Befindlichkeit abträglich ist, genauso, wie das geflügelte Wort scheinbar auf den ersten Blick Sinn ergibt und trotzdem zu Deiner Falle, zu Deinem eigenen Gefängnis werden kann.

Auch die Sprichwörter „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ und „Gesundheit ist unser höchstes Gut“ entsprechen der vorherigen Aussage und zielen auf das Gleiche ab: Auf den ersten Blick sind es durchaus logische und akzeptable Sätze, aber trotzdem solltest Du deren Inhalt nicht einfach ungeprüft und ohne ihn zu hinterfragen als einzige Wahrheit übernehmen.

Vorab räume ich ein, dass es sicherlich gravierende Abstufungen in Bezug auf Krankheit und Schmerz gibt. Es ist beispielsweise leicht für Dich, mit einer Erkältung umzugehen, weißt Du doch, dass Du in ein paar Tagen wieder gesund und fit sein wirst, ohne jegliche Spätfolgen oder andere gesundheitliche Konsequenzen. Schwere, unheilbare Krankheiten wie etwa Krebs mit einhergehenden extrem starken Schmerzen bieten denselben Ausblick jedoch keineswegs.

Trotzdem muss einmal ganz klar gesagt werden, dass die Aussage „Hauptsache gesund“ so gut wie keinen Wahrheitsgehalt hat. Denn wäre dies wirklich der Fall, so wären im Umkehrschluss alle kranken Menschen, von denen es extrem viele in allen Abstufungen und Schweregraden gibt (meine Person eingeschlossen) in ihrem Dasein unglücklich und unzufrieden. Das geflügelte Wort impliziert quasi, dass ein Leben in Krankheit nicht lebenswert sei, was eindeutig eine Falschaussage ist. Das geflügelte Wort ist im Prinzip nichts weiter als eine willkürliche Meinung, ein Vorurteil, eine Begrenzung, mehr aber auch nicht.

Für Dich persönlich haben die oben genannten geflügelten Worte jedoch eine absolute Gültigkeit, entsprechen sie doch Deiner bisherigen Betrachtungsweise, zu der Du bis jetzt keinerlei Alternative kennst. Deine Krankheit und Dein Schmerz zwingen Dich zu einer negativen Bewertung Deines sogenannten Leidens.

Aber exakt solche schweren Krankheiten mit ihrer vermeintlichen Ausweglosigkeit bieten Dir gleichzeitig die größte Chance zur Veränderung Deiner bisherigen Perspektive. Es sind nicht die Faktoren im Außen, die geändert werden müssen. Es ist lediglich notwendig, dass Du zu einer anderen Sichtweise gelangst, eine neue Perspektive gewinnst und lernst zu verstehen, wie auch hier die Mechanik funktioniert.

Im Grunde genommen bist Du permanent auf der Flucht vor negativen Dingen gleich welcher Art. Dies ist bereits der größtmögliche Fehler, denn eine solche fortgesetzte Fluchtbewegung verhindert die Erlangung und Erfahrung von Ruhe, Harmonie und Frieden. Wenn Du davonläufst und Dich Deinen eigenen Aufgaben/Dingen nicht stellst, werden sie hinter Deinem Rücken wachsen. Zudem weißt Du weder, was diese Aufgaben/Dinge sind, wie sie aussehen, noch wo genau sie sich befinden. In Deiner Phantasie entsteht trotzdem ein Bild von ihnen, das jedoch in der Regel nichts mit ihrer Wirklichkeit und wahren Natur zu tun hat. Solche Phantasien sind zumeist völlig übertrieben, und genau dadurch entsteht letztendlich auch Deine Angst vor diesen Aufgaben/Dingen. Zudem, so glaube mir, ist Flucht keine

Lösung, denn diese Aufgaben/Dinge werden Dich ohnehin einholen. Wenn dies geschieht, musst Du einen vielfach höheren Preis dafür bezahlen, als wenn Du Dich den Aufgaben/Dingen von vorneherein gestellt hättest. Dann nämlich hättest Du gesehen, wo sie sind, was sie sind, wie sie aussehen etc. Dadurch hätten sie nicht wachsen können, hätten Dich nicht plötzlich und unerwartet hinterrücks überwältigen können.

Flucht ist eine Illusion, eine schöne vielleicht, die sogar eine gewisse Zeit lang funktioniert. Trotzdem ist Deine Flucht eines Tages zu Ende: Früher oder später wird Deine Illusion vollständig zusammenbrechen, es muss nur ein einziger entsprechender Auslöser dafür in Deinem Leben auftauchen, dann fällst Du ins Bodenlose, hast keinen Halt mehr. Dein Griff wird ins Leere gehen, alle Kontrolle, die es ohnehin niemals gab, ist plötzlich dahin.

Es gibt jedoch eine wirkliche und wahre Alternative zu Deiner Flucht, zu der Illusion von Kontrolle, auch wenn diese Alternative wieder einmal für Dich grotesk klingen mag. Die Lösung ist Folgende: Höre auf, davonzulaufen und zu flüchten; verstecke Dich nicht vor den Dingen, denn dies ist langfristig nicht möglich. Gegebenheiten wie Krankheit oder Tod kannst Du niemals entkommen, denn sie sind Dir gewiss. Gebe die Fluchtbewegung auf, bleibe stehen und bewege Dich nicht, stelle Dich Deinen Aufgaben/Dingen. Bewegung ist unnötig, denn permanente Bewegung bedeutet Unruhe, und Unruhe erzeugt Angst – ein ewiger Kreislauf.

Stelle Dir nun einmal Deine Krankheit als den Inhalt eines Postpaketes vor: Du hast erfahren, dass Du ein solches Paket bekommen wirst. Nun steht gerade der Paketzulieferer vor Deiner Tür mit genau diesem Paket, dessen Inhalt Du bereits kennst. Dein erster Gedanke ist Flucht. Du denkst: „Ich bin nicht da“, „Ich mache einfach nicht auf“. Ganz genauso hast Du es bisher immerzu gemacht, Du hast stets gesagt: „Ich bin leider nicht zu Hause, kommen Sie bitte ein anderes Mal wieder.“

Ich sage Dir jedoch: Öffne Deine Tür und nimm dieses, Dein Paket erst einmal an. Öffnest Du nun Deine Tür und nimmst dieses Paket erst einmal an – was bedeutet nun diese Annahme für Dich? Gehören das Paket und der gesamte Inhalt damit automatisch Dir? Nun, erst einmal fühlst Du Dich nach der Annahme des Pakets trotzdem besser, als wenn Du Dich wieder einmal davor gedrückt hättest. Das Paket befindet sich durch Deine Annahme in Deinem Wahrnehmungsbereich, nicht mehr, aber auch nicht weniger. Die Annahme des Pakets bedeutet aber noch lange nicht, dass sein gesamter Inhalt nun Dir gehört, um ihn sofort auszupacken, zu bewerten und für alle Zeit zu behalten – das ist keineswegs der Fall.

Im Paket befindet sich nun Deine Krankheit: Du bist krank und hast Schmerzen. Versuche trotzdem einmal, diese Krankheit nicht zu bewerten, denn wozu sollte dies dienlich sein? Begreife, dass genau solche Verknüpfungen der Fehler schlechthin sind. Die Krankheit ist erst einmal nur das, was sie ist, nicht mehr und nicht weniger. Erst durch die Verknüpfung und Verschmelzung mit einer Vielzahl negativer Werturteile wie „negativ“, „vermeiden“, „Leid“, „schlecht“, „Tod“ etc. bekommt Deine Krankheit ihr Gewicht und ihre Größe. Die Krankheit selber ohne eine einzige Verknüpfung mit einem Werturteil besitzt niemals eine solche Größe. Durch Deine Bewertung jedoch erfährt die Krankheit Deine vollste Aufmerksamkeit und rückt dadurch in den Mittelpunkt Deines Lebens und Deiner Sichtweise. Du sagst dann: „Ich bin krank und bin dies und das“, und die Krankheit hat fortan höchste Priorität, kommt immer vor allen anderen Betrachtungen. Die Krankheit hat nun in der Hierarchie nach Deinem Ich-

Gedanken den zweiten Platz eingenommen. „Ich bin krank und lese ein Buch“, „Ich bin krank und liege im Bett“. Deine Fokussierung auf Deine Krankheit und Deinen Schmerz ist sehr ausgeprägt; durch Dein erfolgloses Vermeidungsverhalten und Deine permanente Bewertung der Krankheit wirst Du Dich unweigerlich sehr schlecht fühlen. Diese Art des Umgangs mit Deiner Krankheit ist Deinem Befinden zusätzlich abträglich.

Versuche lieber Folgendes. Nimm erst einmal Deine Krankheit an, als das, was sie ist, akzeptiere sie bedingungslos. Versuche, jegliche Bewertung zu vermeiden – wozu willst Du sie einstufen? Schaffe in Deinem Geiste keinerlei Feindbild, denn die Krankheit ist niemals Dein Feind. Ich persönlich hatte ebenso in Bezug auf meinen starken Tinnitus und Schwindel ein ausgeprägtes Feindbild. Ich wollte um jeden Preis hinaus aus meinem Körper, der Tinnitus sollte ganz egal wie besiegt und vernichtet werden. Ich bin zu den Ärzten gelaufen und sagte: „Machen Sie, dass es aufhört, es muss aufhören, egal wie, der Tinnitus muss weg!“ Ein solches Feindbild bedeutet Krieg in Dir selbst, aber dies ist der größtmögliche Fehler im Umgang mit Deinen Krankheiten, Schmerzen oder ähnlich gelagerten Gegebenheiten, denn es ist durchaus möglich, dass Du mit diesen Dingen leben und ein Auskommen finden musst. Natürlich bin ich oft müde und schlafe nicht durch – und wenn schon? Muss ich dies nun bewerten oder beurteilen und auch noch permanent addieren? Wozu der ganze Aufwand?

Nun zum Thema Aufmerksamkeit: Ich habe mir dann gesagt: „Ach ja, da ist ja mein Tinnitus, wieder einmal ein Schwindelanfall, erst einmal abwarten, in Ordnung“. Nach und nach habe ich gemerkt, dass nichts wirklich Dramatisches geschieht, man überlebt das Ganze sogar. Das hört sich im ersten Moment lachhaft an, doch bereits dadurch bestärkt, gewinnt man Kraft, lernt und erkennt, was die Krankheit wirklich ist. Die Erfolge mögen klein sein, doch sie wachsen mit der Zeit. Ich habe stets den Tinnitus registriert und habe dies auch völlig bewusst getan, doch habe ich ihm eines Tages keinerlei Bewertung mehr zukommen lassen, wie „wichtig“, „Priorität hoch“ oder Ähnliches. Der Tinnitus war nun nicht einmal wichtiger als der berühmte „Sack Reis, der in China umfällt“, nämlich überhaupt nicht. Letztendlich könnte ich sagen, ich habe meinen Tinnitus durch eine Kombination von Annahme und Gleichmut völlig akzeptiert. Dadurch ist er – jetzt einmal übertrieben gesagt – mein Freund geworden, denn er hat mir gezeigt, welche Kraft und welche Größe alleine im Geiste steckt. Solche Kraft hätte ich dort nie im Leben auch nur im Entferntesten vermutet. Darum, gehe hin und untersuche Dein Meinungsgebäude; hinterfrage Deine Werturteile, denn sie sind in Wahrheit Dein Problem. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen, es dauert schon seine Zeit, schließlich ist es ein Lernprozess. Ungeduld ist in diesem Zusammenhang weder angebracht noch hilfreich.

Höre auch nicht auf das gut gemeinte, aber völlig falsche Mitleid, dass Dir die anderen Menschen entgegenbringen. Es ist alleine Deine Krankheit, nicht die Krankheit anderer Leute. Nimm Deinen Schmerz zur Kenntnis, aber – und das ist ganz wichtig – schenke Deiner Krankheit und dem Schmerz keinerlei besondere Beachtung, denn warum solltest Du das tun? Schaue Dir Deine Krankheit ganz genau an, registriere sie, aber mehr auch nicht. Selbstverständlich sollst Du zum Arzt gehen, sollst wenn nötig Medikamente einnehmen etc. Aber lasse Dich von Schmerz und Krankheit nicht regieren. Betrachte Krankheit und Schmerz als das, was sie sind. Entferne dazu konsequent alle bisherigen Werturteile von den Dingen und den Inhalten selber. Hinterfrage Deine bisherigen Verknüpfungen, derer Du Dir nicht einmal bewusst bist. Breche diese Verbindungen auf und trenne die Dinge wieder voneinander. Gelingt Dir das, so wirst Du eine völlig neue Perspektive hinsichtlich dieser Dir bekannten „Dinge“ finden. Die Dinge und Ereignisse haben sich selber jedoch nicht geändert,

trotzdem siehst Du sie nun als etwas völlig anderes, denn ein anderer Blickwinkel verändert sofort das gesamte Bild, eine neue Sichtweise ersetzt nachhaltig die bisherige.

Es ist Deine Entscheidung, ob Du der Krankheit Aufmerksamkeit schenkst und sie zum Mittelpunkt Deines Lebens machst, Du hast die Wahl. Ich weiß nur allzu gut, wie es ist, wenn man schwer erkrankt und einem der Boden unter den Füßen weggerissen wird: Dann fühlt man sich vollkommen hilflos und ohnmächtig. Das Problem an plötzlicher schwerer Krankheit oder einem Unfall ist der Schock. Selbst als jemand der die Systematik sehr gut kennt, kann man kurzfristig dazu neigen, den Fokus auf diese Krankheit oder den Unfall selber zu legen, wodurch die vormals breite Sichtweise in erheblichem Maße eingeschränkt wird. Bei einer schweren Krankheit erfolgt eine Fokussierung auf den Körper, wodurch die Person verdichtet wird. Solche unabänderlichen Tatsachen, die für einen persönlich mitunter drastische Konsequenzen haben, ziehen die Aufmerksamkeit auf genau diesen wunden Punkt, so dass es sehr schwer ist, diese Aufmerksamkeit von dort wieder an die richtigen und wichtigen Stellen zu verlagern. Aber es ist möglich, und nur das zählt.

Nach einem schweren Sturz hatte ich mein Handgelenk umfassend zerstört: verschobener Bruch in der Gelenkfläche, Fehlstellung, Knorpel zerstört, vier Stunden Operation, verschraubt, gerichtet, wiederhergestellt etc. Anschließend gab es Morphinspritzen gegen die Schmerzen. Für einen kurzen Zeitraum, (2 – 3 Minuten) nach dieser Operation ließen die Schmerzmittel nach, in diesem einen Moment registrierte ich extremste Schmerzen. Da ich aber ansonsten keinerlei Schmerzmittel vertrage, habe ich mich die Monate danach, bis zum heutigen Tage, dafür entschieden, gar keine Medikamente gegen die Schmerzen mehr einzunehmen, nicht eine einzige Schmerztablette.

Die Ärzte sagten mir zu diesem Zeitpunkt immer: „Rein mit den starken Schmerzmitteln, bis man keinen Schmerz mehr hat“, das war ganz klar ihre Ansage. Doch ich nahm überhaupt gar nichts. Ich persönlich bewerte meinen Schmerz niemals; nur für Dich werde ich im Folgenden meinen Schmerz hinsichtlich seiner Stärke bemessen und benennen.

Nun, die ersten Monate nach der Operation hatte ich extrem starke Schmerzen, egal ob ich die Hand nun bewegte oder nicht, es spielte keine Rolle. Es kam zu permanent lang gezogenen Schmerzwellen mit noch stärkeren Schmerzspitzen, die nach Erreichen des Höhepunktes wieder etwas nachließen. Geschlafen habe ich während dieser Zeit nur sehr wenig, zudem hatte man mir Knochenmaterial aus dem Beckenkamm entnommen, was zusätzlich 2 – 4 Wochen starke Schmerzen verursachte.

Anfangs war es mir nicht möglich, den Fokus und die Aufmerksamkeit vom Schmerz wegzuziehen. Doch ich schaute mir den Schmerz immer sehr genau an, untersuchte ihn. So lernte ich nach und nach immer besser, mit dem Schmerz umzugehen. Vor allem trennte ich den Schmerz von allen dazu gehörenden Werturteilen. Ich akzeptierte den Schmerz völlig, nahm ihn erst einmal bedingungslos an. Nach ein paar Wochen verrichtete ich nun auch erste Arbeiten mit diesem Handgelenk, ohne in irgendeiner Weise die Tätigkeit so auszuführen oder abzuändern, dass Schmerzen vermieden oder gelindert würden. Obwohl in der Funktion eingeschränkt, habe ich die Tätigkeiten so ausgeführt wie bisher, egal ob Schmerz auftrat oder nicht; es gab und gibt bis heute keinerlei Vermeidungsverhalten bezüglich des Schmerzes. Worauf will ich hinaus? Nun, es ist vor allem eine Frage von Beurteilung und Verurteilung, von Vermeiden wollen und Flucht, von der Deine Befindlichkeit abhängig ist.

Wir sehen immer nur die physische Krankheit als das größte Problem an. Wir schaffen uns jedoch erst im Geiste die wirklichen Probleme selber. Mein Schmerz war stets der gleiche. Heute ist mein chronischer Schmerz lediglich eine Information für mich, mehr nicht. Dann sage ich zu mir „Da bist Du ja“, mehr aber auch nicht. Ich sehe eine Wolke am Himmel, gleich muss ich zur Arbeit, mein Hund schläft, ich habe Schmerzen, es regnet. Alle diese Dinge sind gleich viel wert, keine Aussage wird von mir in irgend einer Weise herausgestellt oder erhält einen Sonderstatus. Selbstverständlich gibt es Schmerzqualitäten, die eine aktive Teilnahme am Leben nahezu unmöglich machen und die den oben geschilderten Rahmen sprengen, das ist mir durchaus bewusst. Andererseits ahnst Du nicht einmal, was Deine wahren Fähigkeiten sind.

Verurteile und Beurteile die Dinge nicht im Vorfeld, denn in Wirklichkeit sind sie nicht das, wofür Du sie im ersten Moment hältst. Sei unvoreingenommen, denn Du bist unwissend. Zum einen musst Du die Urteile und Bewertungen, die Dir anerzogen wurden und die Du von allen möglichen Quellen ungeprüft übernommen hast, auf ihren Wahrheitsgehalt untersuchen.

„Stimmt das denn alles so, ist das wirklich alles so schlimm?“ Zweifle alle Deine Urteile an, prüfe, ob sie wirklich der Wahrheit entsprechen. Dann trenne diese Urteile von den Ereignissen, denn sie gehören keinesfalls zusammen. Zuerst musst Du jedoch die Dinge annehmen; das ist eine Grundvoraussetzung, um sie verstehen zu können. Davonlaufen hingegen wird Dir nicht im Geringsten weiterhelfen.

Du selber dokterst gerne an Deinen Krankheiten, an Deinem Körper herum und bist total auf diesen fixiert, denn Du denkst „Das bin ja ich“. Darum ist dieses Herumdoktern für Dich auch so absolut wichtig. Du setzt Deinen Körper mit Deiner Person, mit dem, was Du zu sein glaubst, gleich. Aus diesem Grunde bist Du letztendlich so sehr auf Deinen Körper fixiert, immer auf der Suche nach Krankheiten oder anderen körperlichen Gebrechen, denn Du fürchtest Dich logischerweise vor Krankheit und Tod, bedeutet doch das Ende Deines Körpers gleichzeitig auch das Ende Deiner Existenz. Zumindest glaubst oder fürchtest Du das. Dies ist jedoch ein Irrtum, auf den ich später noch eingehen werde.

Wenn Du krank bist, so bist Du ausschließlich auf Deinen kranken Körper fokussiert. Dein Verstand bewertet Deine Krankheit als negativ, die unter allen Umständen vermieden und bekämpft werden muss. Doch wie der Name bereits sagt, kann das Unvermeidbare logischerweise nicht nachhaltig umgangen werden: Es wird unweigerlich eines Tages auch Dein Körper seine Funktion einstellen. Vielleicht lässt sich Deine Krankheit verzögern, vielleicht lässt sich Dein eigener Todeszeitpunkt etwas nach hinten verschieben, doch es ist wichtig, das Unvermeidbare grundsätzlich erst einmal anzunehmen. Du musst auch begreifen, dass ein negatives Urteil bezüglich Deiner Krankheit nicht hilft. Erst durch diese Bewertung bekommt die Krankheit ihre volle Größe und erhält die „Pole-Position“. Aufmerksamkeit gehört jedoch an die richtige Stelle: Solange Deine Aufmerksamkeit ausschließlich Deiner Krankheit gehört, hast Du keine Chance auf Wohlbefinden, Frieden und Ruhe, denn die Krankheit kettet Dich dauerhaft an Deinen wunden Punkt.

Doch Du alleine hast die Kraft, den Fluss der permanenten Meinungsurteile nachhaltig zu unterbrechen – wer sonst könnte das tun, wenn nicht Du selber? Sicher, Du schiebst Deiner Krankheit die volle Verantwortung für Dein Leiden zu, doch was ist mir Dir selber, wer ist es, der Dich ständig dazu zwingt, alles zu bemessen und zu verurteilen?

Wenn ich Dir ausführlich und detailliert von meinen Gebrechen und Krankheiten berichte, so bemitleidest Du mich vielleicht. Auch mein Umfeld und die Menschen darin überschütten mich permanent mit ihrem Mitleid. Doch Mitleid brauche ich überhaupt keines. Obwohl ich permanent versuche, meinen Mitmenschen klar zu machen, dass ich keinerlei Mitleid benötige, verstehen sie es einfach nicht. Ich jedenfalls bin wirklich dankbar für die Krankheitserfahrungen, die ich machen durfte und auch machen musste, denn diese Erfahrungen sind das, was mich letztendlich zu dem gemacht hat, was ich heute bin, ganz ehrlich. Wie bereits gesagt, können die Menschen in meiner Umgebung dies so nicht akzeptieren und schütten deshalb einfach immer weiter ihr Mitleid über mich aus, egal wie oft ich ihnen sage, dass ich glücklich und zufrieden bin.

Ohne meine Krankheiten hätte ich mich niemals verändert oder gewandelt. Krankheit gehört zweifelsfrei zu den Hauptauslösern für den Wandel einer Person, denn Krankheit hat durchaus einen Sinn, es handelt sich nicht einfach um eine Verkettung von Zufällen. Erkenne die Chance, die Dir Deine Krankheit bietet. Natürlich kann ich auch ganz gut ohne Krankheit auskommen, dagegen habe ich nichts einzuwenden – nicht dass Du auf die Idee kommst, ich sehne mich danach, krank zu sein. Andererseits bin ich auch keineswegs stolz auf das Geleistete, bin weder ein Held noch der Hecht im Karpfenteich. Stolz ist ein sicheres Zeichen für einen Irrtum, denn Der gleichmütige kennt keinen Stolz.

Trotzdem, habe ich durch genau diese, meine Krankheiten sehr viel gelernt. Auch Du kannst aus Deiner Krankheit lernen.

Der Körper kann machen was er will, und doch ist er letztendlich nicht in der Lage, den Geist, die Seele des Wissenden in irgendeiner Weise zu dominieren oder zu unterwerfen (Mehr zum „Wissenden“ im Kapitel „Wissen“). Nun, wenn ich mir das Bein breche, so kann ich nicht mehr laufen, das ist völlig klar, aber dadurch geht es mir noch lange nicht schlecht. Ich bin nämlich in Wahrheit derjenige, der bestimmt, wer Aufmerksamkeit bekommt und wer nicht; ich entscheide, ob ein Werturteil erfolgt oder unterbleibt. Es geht keineswegs darum, etwas schönzureden, davon distanziere ich mich ganz klar. Jedoch lasse Dir von Deinem Körper nicht so einfach das Steuer aus der Hand nehmen, willst Du nicht wieder Spielball der äußeren Dinge werden.

Erkenne die Kraft und die Größe Deines Geistes, Deines wirklichen Ichs, das unendlich viel größer ist, als Du es Dir momentan überhaupt vorstellen kannst. Ich habe zwar chronische, starke Schmerzen in meinem zerstörten Handgelenk, jedoch bin ich es, der die Aufmerksamkeit zuteilt und sie auch wieder entzieht. Das Handgelenk schmerzt, aber ich schaue mir die Wolken an oder betrachte einen Baum in meinem Garten – wozu sollte ich dem Schmerz lauschen, ihm zuhören, ihn bewerten, oder gar bekämpfen? Genau so verhält es sich doch auch mit diesem Buch: Wenn mein Buch Dich langweilt oder Du denkst: „Alles Blödsinn“, so besitzt Du die Größe und die Kraft, dieses Buch einfach beiseite zu legen. Da Du Tragödien, Krankheit und andere Geschehnisse nicht so einfach weglegen kannst wie dieses Buch, denkst Du vielleicht, mein Beispiel sei an den Haaren herbeigezogen, sei nicht ernsthaft übertragbar. Natürlich hast Du in gewisser Weise Recht, doch ist es genau genommen die gleiche Mechanik und die gleiche Systematik. Sieh hin, registriere die Dinge und Ereignisse, bewerte sie aber nicht. Ziehe Deine Aufmerksamkeit nach einem kurzen Augenblick wieder ab, denn dann handelst Du gemäß Deinen wirklichen Fähigkeiten.

Stell Dir vor, ein Arbeitskollege quasselt Dich permanent mit unwichtigen Dingen voll. Natürlich kannst Du ihn bitten, damit aufzuhören. Falls er aber Dein Chef ist und immer weiter quasselt, dann hörst Du halt einfach nicht mehr hin. Du ignorierst sein Gerede, einmal dahingestellt ob er dadurch weniger redet oder nicht: Da rein, da raus, fertig. Genau wie beim Schmerz entziehst Du den Dingen Deine Aufmerksamkeit.

Nun, zum einen möchte ich Dir klarmachen, dass die einseitige Fokussierung auf Deinen Körper Angst erzeugt: Angst, er könnte krank werden; Angst, er könnte sterben, was ja auch letztendlich der Fall sein wird.

Zum anderen erkenne, dass Glück und Zufriedenheit nur in einem begrenzten Maße von Krankheit oder anderen externen Faktoren abhängig sind. Ich bin zwar krank, aber trotzdem ausgesprochen glücklich.

Wenn ich mit meinem Hund spazieren gehe, treffe ich oft einen Herrn, der im Leben auf den ersten Blick ziemlich erfolgreich ist. Kerngesund, großes Haus, Frau zu Hause, dickes Auto usw. Aber dieser Herr scheint niemals glücklich und hadert stets mit irgendwelchen Belanglosigkeiten. Er ist gesund, aber er ist eher unglücklich – ich bin krank, aber glücklich. Erkenne: Glück hängt in Wahrheit nicht von den äußereren Dingen ab.

Ein guter Freund von mir, ein netter, eher rustikaler Typ, etwas kränklich, sagte öfters zu mir: „Wenn es soweit ist, dann mache ich einfach Schluss – fertig, aus.“ Zu diesem Zeitpunkt war er noch relativ gesund. Als er später an Krebs erkrankte, hat er an jedem einzelnen Moment seines Lebens gehangen, den er noch erleben durfte, egal ob im Krankenhaus oder zum Schluss im Hospiz, allen Schmerzen, Operationen, allen Bewusstseinstrübungen durch Fentanyl/synthetisches Heroin zum Trotz. Zum Schluss wog er nur noch knapp über 30 Kilogramm, sah bereits aus wie eine Leiche, aber er wollte unbedingt Leben. Darum bilde Dir nie ein Urteil über das, was andere denken oder fühlen könnten, denn es könnte sehr gut sein, dass Du Dich irrst. Das Gleiche gilt natürlich auch in Bezug auf Deine eigene Person. Mein jüngerer Bruder sagte, als er noch um die zwanzig Jahre alt war: „Mit dreißig bin ich entweder reich oder tot.“ Mittlerweile ist er über 40 Jahre alt, reich ist er immer noch nicht.

Noch einmal zu Deiner Krankheit. Du musst lernen, dass eine solche Betrachtung oder Bewertung einzig und alleine von Deiner Perspektive, von Deinem Standpunkt, sprich: dem Inhalt Deines Werturteilsspeichers abhängt. Bewerte Deine Krankheit nicht, sondern erkenne ihren Sinn und Zweck und versuche, sie für Dein Lernen und Wachsen zu nutzen.

Genauso wichtig ist es, dass Du es vermeidest, andere kranke Menschen mit Deinem Mitleid zu überschütten, denn sie haben es nicht verdient. Damit meine ich keineswegs, dass diese Menschen es nicht wert sind – natürlich sind sie wertvoll. Dein gut gemeintes Mitleid wird sie jedoch in den Abgrund der Hoffnungslosigkeit herabziehen, denn es impliziert genau eine solche Ohnmacht, nichts anderes als das. Es ist Deine eigene Hoffnungslosigkeit, Dein eigenes Werturteil, dass Du nun auf die anderen Menschen überträgst. Das ist nicht nur falsch, sondern wird auch keineswegs der Befindlichkeit kranker Menschen dienen. Sie haben besseres verdient als Dein Mitleid, dass auf dem Boden Deiner „falschen Interpretation“ gedeiht.

Darum beurteile weder Deine eigene Krankheit noch die Krankheit anderer Menschen. Sieh stattdessen, was diese Krankheit wirklich ist, akzeptiere sie und lebe mit ihr. Vielleicht wird dann eines Tages Dein größter Feind zu Deinem größten Freund und Helfer werden. Wenn Du all Deine Schwächen überwindest, wird Deine Stärke immer weiter wachsen.

Selbstmitleid ist keine Lösung, sie führt ins Nichts. Es gibt keinen geringeren Lohn als das Mitleid, dass andere Menschen für Dich übrig haben. Also sei kein Bettler, verzichte auf dieses Almosen und wachse über Dich selbst hinaus, denn dann ist Dir großer Lohn gewiss.