

Gesund oder krank? Beides ist zu schaffen.

© Dr. Michael Depner

- 1. Wie man krank wird**
- 2. Wie man gesund wird**

1. Wie man krank wird

Wenn Sie bereits leiden, können Sie zur Lösung der Probleme übergehen. Falls nicht, befolgen Sie die Anweisungen! Dann werden auch Sie psychisch krank. Mit Glück und Beharrlichkeit schaffen Sie es bis zur Psychose.

- Gehen Sie davon aus, dass Sie ohne Zuneigung anderer leben können. Vermeiden Sie es, im eigenen Interesse selbständig zu handeln. Unterdrücken Sie Impulse, die Missfallen erregen könnten, mit aller Macht. Bemühen Sie sich stattdessen ständig um Liebe, Sympathie und Anerkennung.
- Sobald der Lohn Ihrer Mühe ausbleibt, machen Sie sich klar, wie schlecht die Welt tatsächlich ist. Glauben Sie fest daran, dass die Bösen am Unglück der Guten schuld sind. Deuten Sie alles, was in Ihrem Leben nicht in Erfüllung geht, als Folge übler Machenschaften. Wie glücklich könnten Sie sein, wenn Ihr vorherbestimmtes Glück nicht durch Fehler anderer vereitelt würde!
- Versuchen Sie, andere zu verbessern. Setzen Sie dabei alle Mittel ein! Manipulieren Sie! Machen Sie Vorwürfe! Erheben Sie Ansprüche! Erzeugen Sie Schuldgefühle! Leiden Sie offensichtlich! Drohen Sie mit Liebesentzug! Wenn Ihre Maßnahmen nichts fruchten, ziehen Sie sich gekränkt zurück. Schwelgen Sie in bittersüßen Phantasien, in denen alles besser ist, nachdem die Bösen ihre Strafe bekamen. Suchen Sie Trost bei Drogen und Alkohol!
- Gestehen Sie sich niemals ein, dass Sie etwas zu unrecht fordern. Leugnen Sie, dass hinter irgendeiner Ihrer Taten Gier, Selbstsucht, Feigheit, Berechnung, Neid oder Geiz am Werke ist. Sie wollen nur, was Ihnen sowieso zusteht! Und eine Welt, die Ihre Ansprüche nicht erfüllt, ist ungerecht!

2. Wie man gesund wird

Es ist nicht schwer zu erraten: Wenn man etwas tun kann, um seelisch zu erkranken, bleibt man gesund, indem man es unterlässt. Zumindest stehen die Chancen dann besser.

- Unterlassen Sie, was bloß dazu dient, sich beliebt zu machen. Stellen Sie fest, was gut für Sie ist. Versuchen Sie das Gute aus eigener Kraft zu erreichen. Tragen Sie dabei Konflikte aus. Haben Sie Mut. Sagen Sie, was Sie denken; auch wenn es nicht auf Zustimmung trifft.
- Gehen Sie davon aus, dass Ihr Befinden eine Folge eigenen Handelns ist. Gewiss: Es gibt noch drei andere Ursachen. Da diese aber kaum zu beeinflussen sind, sind sie für das, was Sie tun, nicht so wichtig. Gehen Sie davon aus, dass Ihr Schicksal grundsätzlich nur Gutes für Sie will. Alles, was passiert, könnte zu Ihrem Besten sein. Wenn Sie so klug sind, es zum Besten zu wenden!
- Versuchen Sie nicht, andere zu verbessern; weder durch Druck noch durch Manipulation. Respektieren Sie den Anderen als ebenbürtiges Gegenüber. Der Andere hat das Recht, über sich selbst zu entscheiden. Reagieren Sie auf das, was die Welt Ihnen vorgibt. Reagieren Sie überlegt, zielstrebig und unbefangen. Bleiben Sie dabei beim eigenen Bedürfnis.
- Bilden Sie sich nicht ein, dass das Leben Ihnen etwas schuldet. Die Welt war da. Dann kamen Sie. Die Welt wurde nicht für Sie gemacht. Wenn es Sie nicht mehr gibt, geht die Welt nahtlos weiter. Betrachten Sie die Welt als eine Bühne, auf der Sie sich bewähren können. Fragen Sie nicht, ob sich das lohnen wird. Die Hoffnung auf Lohn lenkt Sie davon ab, was das Leben Ihnen jetzt schon gibt.