



## Leben mit oder ohne Psychopharmaka?

Dazu ein Vorwort. Natürlich möchte ich mit meinen folgenden Ausführungen keine allgemeine Gebrauchsanweisung für Psychopharmaka geben. Ich bin kein Mediziner und kein Apotheker. Ich bin jemand, der erfahren und sich darüber Gedanken gemacht hat, wie der Mensch „funktioniert“.

Mit den folgenden Ausführungen sage ich nicht, dass es nicht sinnvoll sein kann, dass eine oder andere Mittel einzunehmen, je nach Situation und Zustand. Und sicherlich ist es auf dieser Ebene besser, weil weniger schädlich, z. Bsp. der Homöopathie chemisch stärkeren Mitteln den Vorzug zu geben. Wenn ich als Betroffener keine Verantwortung mehr für mich übernehmen kann, sollte ich auf jeden Fall dem ärztlichen Rat folgen. Und doch geht es darum, diese Verantwortung für mich so schnell wie nur möglich wieder selbst zu übernehmen.

### **Therapie mit Psychopharmaka.**

Das Problem bei Pp ist folgendes. Der Patient nimmt die Mittel und fühlt sich damit sicherer, vielleicht auch besser. Er bekommt eine Krücke, die ihn tatsächlich oder auch nur scheinbar unterstützt, im Prozess weiterzugehen. Die Krise, wegen derer die Mittel verabreicht wurden, wird vielleicht dadurch beeinflusst, vielleicht auch nicht. Tatsächlich geschieht aber folgendes: Der Patient erfährt, dass er nicht allein, aus sich heraus, die Krise gemeistert hat, wenn er hindurch gegangen ist. Die Krise ist vorbei und der Patient wird bewusst oder unbewusst bei einer neuen Krise wieder daran zweifeln, ob es jetzt seine eigene, im innewohnende Stärke war, die ihn durch die Krise gebracht hat, oder ob es nicht vielleicht doch das Pp. war, welches es gemacht hat, dass er die Krise durchstehen konnte. So bleibt ein Rest an Zweifel an der eigenen Macht über sich selbst.

Und das wird vermutlich über kurz oder lang dazu führen, dass er die eigene Macht unbewusst doch erfahren will und eine neue Krise herbeiführt. Der heile Kern im Menschen möchte nicht von Pp. abhängig sein. Es gibt einen Teil im Menschen, der weiß, dass er vollkommen ist, dass nichts von außen ihn vollständiger, vollkommener machen kann. Wenn der Mensch das aber nicht erlebt, wird er immer wieder danach streben, dieses zu erfahren. Wenn er also nicht die Erfahrung macht, dass er Kraft seiner Potenz durch jede Krise gehen kann, wird er sich immer noch nicht vollständig fühlen.

Dabei ist es meistens kein Problem, wenn jemand von außen den Menschen begleitet, indem er ihm die Verantwortung für sein tun überlässt, ihm aber auch immer wieder deutlich macht, was jetzt tatsächlich ist.

Tatsächlich, objektiv von außen betrachtet, besteht durch die scheinbar aktuell erlebte Angst keine Bedrohung an Körper oder Psyche. - Kann er das jetzt erkennen? Dann erkennt er auch, dass die Angst von einem Teil in ihm in diesem Augenblick selbst produziert wird. Und dann kann er sich auch für die wirkliche Wahrnehmung der

Umgebungssituation entscheiden, in der es keine Bedrohung gibt und die es auch nicht sinnvoll erscheinen lässt, in Angst oder Panik zu sein.

Wenn er diesen Blickwinkel einnehmen kann, ist er nicht mehr mit dem inneren Kind identifiziert, welches die Ängste aus der Vergangenheit heute reproduziert. Und es gibt bereits einen inneren liebevollen erwachsenen Persönlichkeitsanteil, der sich jetzt um den Teil in ihm, der sich durch das Denken bedroht fühlt, kümmern kann. Dieser innere Erwachsene ist ein Persönlichkeitsanteil, der jetzt wirklich die Verantwortung für den Menschen, der er auch ist, übernimmt und dann den naheliegendsten Schritt beschreitet. Der erkennt, dass es im eigenen Körper Angst gibt, die sich auch körperlich, vielleicht als Schmerz, vielleicht als Krankheit oder Verletzung ausdrückt.

Dieser liebevolle Erwachsene im Menschen, ist der eigene Anteil, der sich selbst der eigenen Trauer annimmt, der sich selbst erlaubt in Angst, Schmerz, Trauer oder Lähmung zu sein, um sich damit liebevoll anzunehmen.

## **Was sind Psychopharmaka?**

Alles was dazu führt, den Schmerz, die Trauer, die Ungeduld, die Langeweile, den Hass, die Müdigkeit, die Leere, den Mangel, die Einsamkeit, die Selbstauf- oder Abwertung zu verringern und dazu von außen benötigt wird, bezeichne ich hier als Psychopharmakon.

Das können z. Bsp. sein: Süßigkeiten, essen müssen, Alkohol, Sport, arbeiten, alle Arten von Medikamenten, auch homöopathische oder andere alternative Formen, Spielen, Internet, abwaschen und reinigen, etwas tun müssen, in die Natur rennen, rauchen, fernsehen, lesen, Besuche von Menschen, Seminaren und anderen Veranstaltungen und vieles mehr.

Wir sehen, dass in diesem Sinne alles zum Psychopharmakon werden kann. Es gilt also sich Zeit zu nehmen und genau in sich hineinzuspüren, um zu erkennen, ob man sich selbst belügt oder vor seinem Gefühl wegläuft.

Dabei geht es bei den meisten Menschen zuerst einmal nur darum, zu beobachten, was man selbst macht. Denn die eigene innere Möglichkeit dieses Verhalten zu ändern besteht erst dann, wenn ich es erkenne und es mir lästig wird. Vorher habe ich vielleicht kein Problem damit. Wenn ich allerdings feststellen kann, dass es mit meiner allgemeinen Unzufriedenheit und dem Gefühl im Mangel zu sein und meinen Kompensationen durch oben beschriebene Mittel, einen Zusammenhang gibt, werde ich zunehmend mehr bereit sein, mein Tun in Frage zu

stellen. Und dann habe ich vielleicht das erste Mal in meinem Leben die Möglichkeit, wirkliche Freiheit zu erzielen.

Peter Hellwig, Febr. 06