

Wichtige Fragen aus der Sicht von uns Psychiatrie-Patienten:

5. Heilung, Vorbeugung, Seelen-Hygiene

Grundsätzlich muß man zunächst alle psychischen Störungen bzw. Erkrankungen als heilbar ansehen – auch Psychosen, auch „Schizophrenie“. Ärzte, die zum Zeitpunkt der Diagnose von „unheilbar“ sprechen, sollte man nicht ernst nehmen.

Patienten sollten immer motiviert werden, auch selbst etwas für ihre Gesundung zu tun und dazu muß man ihnen deutlich machen, daß sie das auch können, dürfen und sollten.

Heilung geschieht nicht von außen, sondern von innen (durch Selbstheilungskraft). Heilung von psychischen Krankheiten – speziell Psychosen – hat mit Entwicklung der Persönlichkeit (des Selbst) und mit Fluß von universeller Lebensenergie (Liebe) zu tun. Medikamente wie Neuroleptika heilen nicht wirklich, sie können nur Symptome unterdrücken.

„Liebe heilt“ ist eine altbekannte Weisheit. Patienten brauchen zur Gesundung eine von (möglichst bedingungsloser) Liebe bestimmte Atmosphäre, in der sie sich angenommen fühlen, entspannen, Vertrauen fassen und sich frei (weiter-)entwickeln können – um z.B. zu lernen, sich selbst (mehr) zu lieben und damit einer wirklichen Heilung Grundlage zu geben.

Vorbeugung ist möglich. Zwar kann jeder Mensch bei zu großer Belastung, Überforderung etc. – auch trotz aller Vorsicht – psychisch krank werden, doch kann man viel dafür tun, seine Belastungsfähigkeit zu erhöhen – indem man aus Liebe zu sich selbst Grenzen setzt, für gesundes Seelenleben sorgt und an der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit / des Selbst arbeitet. Das geht mit schwindender Angst und steigender innerer Freiheit und Freude = Lebensqualität einher. Neben der uns allen selbstverständlichen (teilweise übertriebenen!) Körper-Hygiene ist Seelen-Hygiene angesagt!