

*Abb. 77: Triad of Health (inspiriert von Michelangelos Grabmal von Lorenzo di Piero de' Medici in der Medici-Kapelle in Florenz).*

# 12. Glücklichsein

## Emotionaler Stress und Resilienz

Ich habe in den vorangegangenen Kapiteln über strukturellen und über biochemischen Stress gesprochen. Störungen des Bewegungssystems und die damit verbundenen Schmerzen bedeuten ebenso eine erhöhte Anforderung an die Anpassungssysteme des Organismus wie biochemischer Stress durch einen gestörten Verdauungstrakt und eine Ernährung, die nicht Ihren Bedürfnissen entspricht.

Ebenso kann emotionaler Stress an der Auslösung einer Vielzahl von Erkrankungen beteiligt sein und ihren Verlauf negativ beeinflussen. Gefühle von Angst und Panik, Irritation, Frustration, Kontrollverlust und Verlust von Hoffnung charakterisieren das Gefühl, „gestresst“ zu sein. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Auslöser eine bedeutende Lebensveränderung ist, eine wirkliche Tragödie oder nur eine Lappalie im zwischenmenschlichen Zusammenleben. Bluthochdruck, Erkrankungen der Herzkranzgefäße und Herzinfarkt ebenso wie Schlafstörungen sind (auch) Stressfolgen. Es gibt eine Beteiligung von emotionalem Stress am metabolischen Syndrom, d. h. Blutfetterhöhung, Gicht und Diabetes, an neurodegenerativen Erkrankungen und chronischem Müdigkeitssyndrom.

Das Gefühl von Stress kann von außen ausgelöst werden, das liegt auf der Hand, aber kann ebenso das Ergebnis von inneren Konflikten sein, die sich aus Ihren Glaubenssätzen und Ihrem Wertesystem ergeben, d.h. aus dem, was Sie an Erfahrungsschatz seit frühester Kindheit gesammelt und auf ihre ganz persönliche Art und Weise bearbeitet (oder nicht), verarbeitet (oder nicht) und abgespeichert haben.

Angst und Furcht, Wut und Groll, Selbstzweifel und Intoleranz sind Stressoren, für die es in den meisten Fällen keinen direkten Verantwortlichen in Ihrem Alltag gibt, sondern die Sie sozusagen selbst generieren und ausbrüten.

Wenn Sie einfach nur an eine Situation denken, die Sie „damals“ wütend gemacht hat, dann kann das bereits zu physiologischen Veränderungen führen, die für das Stresssyndrom charakteristisch sind, eine

voll ausgeprägte Stressreaktionen schwören Sie doch herauf, wenn Sie noch einmal emotional diese vergangene Situation durchleben und Sie diese nicht verarbeitet – oder noch besser: entsorgt – haben.

Andererseits können positive Emotionen und die Fähigkeit, die eigenen Ressourcen im Sinnen einer positiven Lebensführung und Stressbewältigung zu nutzen, die Gesundheit erhalten und die Lebensspanne verlängern.

Positive Emotionen schützen vor Krankheit und Tod. Positive Emotionen sind die Essenz der Resilienz. Resilienz bedeutet, Stress verarbeiten zu können, von Traumen sich nicht zerstören zu lassen, sondern daran zu wachsen.

So wie ein gesunder, trainierter Körper körperlich resilient ist, d. h. belastbar für körperlichen Stress, ist die emotionale Resilienz abhängig von der Fähigkeit, positiv erleben zu können, positive Perspektiven zu entwickeln und unterstützende, liebevolle Beziehungen zu pflegen. Zur emotionalen Resilienz gehört der spirituelle Aspekt von zentralen Werten und positiven Glaubenssystemen ebenso wie die Toleranz für die zentralen Werte und Glaubenssysteme Ihrer Mitmenschen.

Resilienz ist eng assoziiert mit dem Konzept der Kohärenz, was bedeutet, dass Sie das Leben auf eine Art und Weise verstehen und managen können, die mit Ihren Bedürfnissen in Einklang steht. Es bedeutet, dass Sie sich in der Lage fühlen, auf die Anforderungen, die das Leben und seine ständigen Veränderungen bereithält, adäquat reagieren zu können.

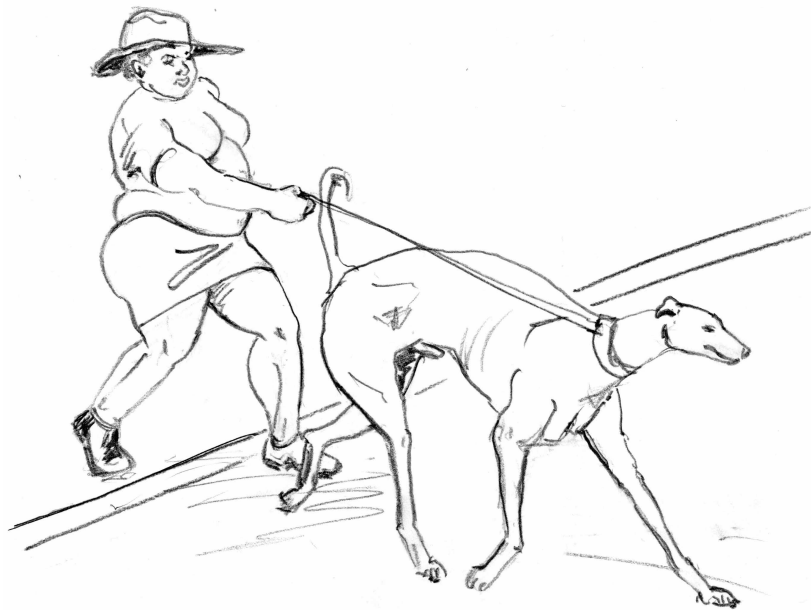
Ich möchte Ihnen gerne helfen, möglichst viele Momente als leuchtend attraktive Erscheinung zu verbringen, am liebsten diesen Zustand als Dauerzustand zu erreichen, egal ob Sie sich im Moment gerade hässlich oder super-cool finden. Hier dient mir meine Frau als Mentorin, die durch brasilianische Genetik und Sozialisation die Fähigkeit hat, jeden Raum, den sie betritt, mit Sonne zu erfüllen. Ich habe mich bei ihr und ihren Mentoren in NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) ausbilden lassen, einer lebensverändernden Methode, welche unberechtigt ziemlich unmodern geworden oder sogar in Verruf geraten ist, u. a. weil sie mit den Massensuggestions-Veranstaltungen eines Toni Robbins assoziiert wird. Dabei hat diese Methode eine Unzahl an wunderbaren Werkzeugen auf Lager, die die therapeutische Kommunikation und im



Was ich sagen möchte: Ihr Lebensplan und Ihr Lebensglück hängt sehr stark von Ihrer Einstellung und Ihrer Fähigkeit ab, jeden Tag als eine Chance für einen wunderbaren Tag zu sehen.

Der Lebensplan kann sein, dass im Frühjahr die Saat gesät, im Spätsommer geerntet und danach der Acker umgepflügt wird. Und jedes Jahr wieder dasselbe, vorausgesetzt, das ist der Plan, der zu Ihnen passt. Oder Sie begeistern sich für ein Projekt, das Sie in Ihrer humanistischen Existenz weiterbringt. Keiner anderer als Sie kann den Plan für Sie definieren, allenfalls kann man Sie dabei coachen, ihn umzusetzen.

Und wenn man Ihnen dann sagt: „Tu vieillis bien“, du wirst in guter Weise alt, dann fassen Sie das einfach als das größte Kompliment auf, das Sie kriegen können. Wenn Ihnen das noch im Café „George V“ auf dem Champs-Élysées passiert, umso besser.



*Abb. 78: Haben Sie Ziele und gucken Sie auch, ob sie zu Ihnen passen. Wenn das auf den ersten Blick für Ihre Umgebung nicht offensichtlich ist, dann ziehen Sie es durch und Ihre Umwelt wird Sie dafür bewundern, wenn Sie es mit Würde machen.*

## Wohlgeformte Zielbestimmung

Wenn mir ein Kind mit Lernproblemen vorgestellt wird, die heute ADS und ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom mit oder ohne Hyperaktivität) genannt werden, führe ich als Erstes eine neurologische Untersuchung durch, die sich für die Kinder eher wie ein Spiel anfühlt. Wenn ich den Eindruck habe, dass diese wunderbare kleine Persönlichkeit eigentlich bestens organisiert ist, und das Kind einfach keinen Bock hat auf Schule, frage ich sie: „Warum gehst du auf die Schule? Was ist dein Ziel?“

Diese Frage habe ich Ihnen schon im ersten Kapitel nahegelegt. Ich habe es gefühlt noch kein einziges Mal erlebt, dass mir eines dieser Kinder direkt gesagt hätte: „Ich möchte den Hauptschulabschluss, den Mittelschulabschluss, das Abitur bestehen.“ Allenfalls bekomme ich die Antwort: „Damit ich etwas lerne.“ Keinen klaren Plan davon, warum es gut ist, etwas zu lernen. Das ist für Kinder in Ordnung, sie leben den Tag und sollten ihn unbedingt leben dürfen. Es darf aber auch erlaubt sein, die Motivation zum Lernen über eine Zielbestimmung zu verbessern. „Findest du es toll, was dein Papa macht?“ Wenn der nicht so toll ist, dann eben irgend jemand, der als Modell und Vorbildgeber besser taugt. Dumm nur, wenn Ihr Sprössling, der als nunmehr achtjähriger Nachzügler den Bruder, der mit 23 immer noch zu Hause hockt und keinen Plan hat, wie er das Leben selbst bestreiten will, als Vorbild nimmt. Dann müssen Sie sich schon etwas einfallen lassen, wenn Sie danach fragen, was die Nachteile sind, wenn Ihr Kleiner das Ziel erreicht hat, so zu werden wie sein großer Bruder. Auf jeden Fall ist es eine gute Idee, wenn Sie mit Ihrer eigenen Zielbestimmung anfangen.

Setzen Sie sich Ziele: „Ich möchte ... (etwas Bestimmtes) erreichen.“ Fragen Sie sich, was Sie selbst dazu tun können, um es zu erreichen. Beamten Sie sich in die Zukunft und visualisieren Sie den Zustand, den Sie haben werden, wenn Sie das Ziel erreicht haben. Wann, d. h. in welchem Zeitraum haben Sie vor, das Ziel zu erreichen? Wie fühlt es sich dann an? Klären Sie, wie sich ihr Körper anfühlt, welches Bauchgefühl Sie dabei haben. Versuchen Sie, sinnlich wahrzunehmen, wie es in dem Kontext riechen wird, welche Geräusche es gibt etc.

Was haben Sie gewonnen, wenn Sie das Ziel erreicht haben, was



vom Therapeuten, wenn nicht mit der Behandlung der Glaube installiert wurde, dass die Behandlungszeremonie nun alle Schwermetalle und das damit zusammenhängende Trauma beseitigt hat. Am Ende der Behandlung sollte also mindestens der Satz installiert „eingeklopft“ werden: „So, jetzt haben wir die Belastungen beseitigt.“ Und für die Zukunft: „Ich habe ein kompetentes Entgiftungssystem, das die Schwermetallbelastung mit mir eigenen Kräften reduziert.“ Wenn Sie jedoch nach Hause mitbekommen: „Melden Sie sich in vier Wochen noch einmal, dann kontrollieren wir, ob „noch etwas Anderes hochgekommen ist“, dann können Sie davon ausgehen, dass auch „etwas anderes hochkommen wird“, das Sie vertrauensvoll in die Hände Ihres Therapeuten legen sollen, damit er es Ihnen wieder „wegmacht“. So kommen Therapeutenpraxen zustande, die eine Warteliste von sechs Monaten haben, denn es kann ja nie jemand so richtig gesund werden. Wie sagte Karl Valentin: „Gar net krank is a net gesund!“ Wenn Sie nach der Behandlung mit nach Hause bekommen: „Wir haben diese Störung jetzt beseitigt und Sie haben die Möglichkeit, Ihre Gesundheit selbst zu erhalten, indem Sie ... machen, ... beachten ...“ usw., dann können Sie davon ausgehen, dass Ihr Therapeut nicht seine eigenen Glaubenssätze und sein Helfersyndrom an Ihnen abarbeitet oder seinen Terminkalender voll halten, sondern Ihnen wirklich helfen will.

### Oh weh: Würmer und andere Parasiten

Hulda Clark machte in den neunziger Jahren Furore, als sie in Büchern publizierte, dass Krebs ausschließlich durch einen Wurm (*Fasciolopsis buski*) und Umweltgifte verursacht werde. AIDS entstehe durch das Lösungsmittel Benzol, das die Thymusdrüsen geschädigt habe. Alzheimer entstehe durch den Darmegel im Gehirn, durch Toluol und Xylol, ebenfalls Lösungsmittel. Depressionen seien Folgen von Hakenwürmern im Gehirn. Sie hatte also eine Patentlösung für mindestens drei der bedrohlichsten Geiseln der Menschheit bereit. Frau Clark war Dr. der Physiologie und hatte in einer Privatschule in einem 100-Stunden-Lehrgang zum Preis von 696 US-Dollar den Titel eines Doctor of Naturopathy erworben und dann in Mexiko eine Klinik eröffnet.

Sie erbrachte den „Nachweis“ des Wurmbefalles mithilfe einer Blackbox, die mit zwei Elektroden an den Patienten angeschlossen





"Herr Doktor, ich  
"kann zu Hause,  
weil mir keine  
Kinder kriegen  
können..."



"Wissen Sie was,  
Sie kann da ne  
Tutscherie durch  
ne intrauterine  
Druckstillüberprüfung  
Die macht mir waf,  
Pöur' pelt für  
nix!..."

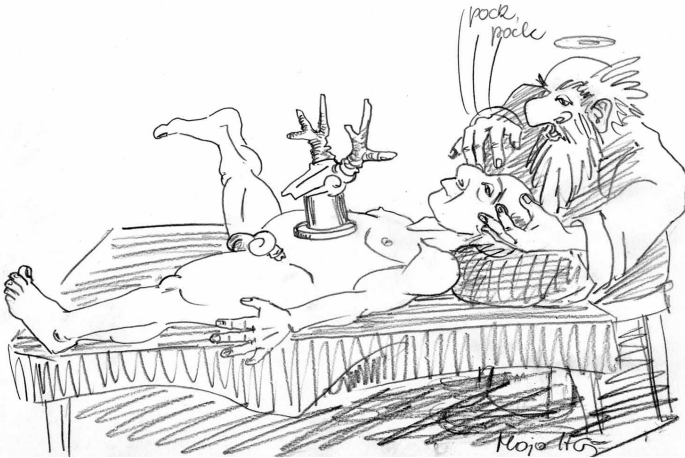


Abb. 79: Klopf-Behandlung eines „intrauterinen Schwermetall-Traumas“ bei Unfruchtbarkeit: Hoffentlich hilft's!

wurde und dann über „Schwingungen“ die geschilderten Belastungen erfassen können sollte. Heute verkauft sich dieser Blödsinn über Bioresonanzgeräte und „Global Diagnostics“. Ein Computer, der dir über ein paar Elektroden angeblich sagt, wo du wirklich krank bist. Der Computer geht dann mit schönen Bildern auf dem Schirm bis in die DNA deines linken Schläfenlappens, der ist im Gehirn, und es wird dir dann eine Tinktur zur Therapie angeboten. Die Befunde werden wohl durch einen Zufallsgenerator geschaffen, damit nicht zwei aufeinanderfolgende Untersuchungen identisch sind. Auch hier drängt sich der Vergleich mit dem Mittelalter auf: Knochen werfen und Kaffeesatz lesen. Ich erzähle nicht aus dem Blauen, ich habe mir so eine Untersuchung „gegönnt“.

Hulda Clark verordnete einen Cocktail aus Schwarzwalnußschalen, Wermuth und Gewürznelken sowie die Anwendung eines sogenannten „Zappers“, der nichts anderes ist, als ein batteriebetriebener Kasten, der dem Patienten über zwei Elektroden einen pulsierenden Gleichstrom auf den Körper leitet. Sie behauptete, dass spezifisch die Parasiten davon sterben würden. Ich habe solch ein Gerät von einer Patientin geschenkt bekommen und mehrfach ausprobiert, leider waren die vor der Therapie im Stuhl nachgewiesenen Parasiten nach der Therapie regelmäßig immer noch vorhanden. Das war eigentlich nicht überraschend, aber gerade als Arzt, der offen für Neuheiten ist, muss man Glaubenssätze überprüfen.

Hätte ich den Parasitennachweis nur mit Hilfe der Blackbox nach Clark geführt, einschließlich ihrer subjektiven Fehlerquellen, könnte ich meinen Patienten jetzt möglicherweise wenigstens den Glaubenssatz mitgeben: „Ich habe alle Ihre Parasiten beseitigt, der Krebs geht jetzt weg.“ So hat es Frau Clark zur Beweisführung für ihre Therapieerfolge gemacht. Das Wissen um das Placebo ist ein zweischneidiges Schwert: Das Problem dabei ist, dass ich dafür zu einem mittelalterlichen Quacksalber mutieren müsste, d. h. ich hätte eben mindestens selber dran glauben müssen. Und ich habe wirklich Bedenken, dass mit solch einer Vorgehensweise Patienten lebensnotwendige und lebensrettende Therapien bei schwersten Krankheiten unterlassen. Steve Jobs starb an Bauchspeicheldrüsenkrebs und nannte es kurz vor seinem Tod einen schweren Fehler, statt einer rechtzeitigen Operation sich sogenannten



angesagter Schallplattenhändler, jetzt obdachlos, ein Clochard. Ich kann wenig Romantisches bei dem Gedanken empfinden, dass der Protagonist ein bürgerliches Leben durch die Freiheit auf der Parkbank unter freiem Himmel eintauschen musste. Es entspricht einfach nicht meinem Wertesystem. Auf der anderen Seite kann ich die „Schreibe“ der Skandalnudel Despentès durchaus schätzen, ich weiß nicht, wie sie auf Deutsch rüberkommt.

Mein Mentor wird nicht Ihr Mentor sein, und wenn, dann wäre es ein unerwarteter Zufall.

## Resilienz: am Trauma wachsen

„Resilienz“ ist das neue Zauberwort. Es heißt nichts anderes als physische und psychische Widerstandsfähigkeit. Im psychischen Sinne die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Einsatz der eigenen Ressourcen, die jeder von uns im Laufe eines Lebens erworben hat, als Quelle des Wachstums und neuer Entwicklungen zu nutzen. Resilienz ist sozusagen der Gegenpol zu posttraumatischer Belastungsreaktion. Heerscharen von Therapeuten und Wissenschaftlern haben sich um die posttraumatischen Belastungsreaktionen gekümmert, sie versucht zu erklären und zu behandeln. Sie haben den Menschen die Bestätigung gegeben, dass sie das Recht haben, sich aus dem Leben geworfen zu fühlen, seelische und körperliche Schmerzen zu leiden, wenn sie traumatisiert wurden: durch Vergewaltigung, Krankheit, Unfälle, schwere menschliche Verluste.

Es gibt sowas wie Moden in der öffentlichen Wahrnehmung: Einer spricht davon, und andere wollen an der guten Idee teilhaben. Glücklicherweise ist das Thema „Resilienz“ Mode geworden, man hat wahrgenommen, dass es für alle Menschen und natürlich besonders für alle von Traumata Betroffenen viel wichtiger ist, ihnen die Möglichkeit aufzuzeigen, aus dem traumatischen Geschehen Wachstum zu generieren und als Person, als Mensch daran zu wachsen, anstatt daran zu zerbrechen. Wir alle haben die Möglichkeit, resilient zu sein und an Schlägen und Rückschlägen zu wachsen, anstatt an ihnen zu zerbrechen. Dies hängt natürlich auch von äußeren Bedingungen ab, d. h. etwa, wie wir in einen sozialen Verband eingebunden sind, inwieweit wir uns irgendwo zugehörig

fühlen und damit wie viel Rückhalt, das schöne deutsche Wort für „Backup“, wir erfahren. Es ist hier nicht mein Anliegen, ein Buch über Krisenbewältigung zu schreiben, vielmehr möchte ich Ihnen ein paar Möglichkeiten an die Hand geben, auf die Sie möglicherweise zurückgreifen können, wenn Sie sich depressiv, überfordert, verletzt, im Burnout fühlen.

Wenn Sie auf beschwingte Art und Weise besser, als ich das vermag, erklärt bekommen möchten, was Resilienz ist, dann leihen sie sich einmal den Film von Roberto Benigni aus: „Das Leben ist schön“. Das lohnt sich selbst dann, wenn sie ihn vor 20 Jahren bereits im Kino gesehen haben: Guido, der italienische Jude, ist von Natur aus ein freudvoller und positiver Mensch. Dabei bleibt offen, was „von Natur aus“ bedeuten soll: Genetik, liebevolle Aufzucht, Vermittlung eines positiven Selbstverständnisses, bedingungslose Unterstützung der Familie usw. Mit diesen Eigenschaften gelingt es ihm, seine angebetete „Principessa“ zur Frau zu gewinnen.

Unter nationalsozialistischer Herrschaft wird er mit seinem Sohn in ein Konzentrationslager deportiert. Und hier beginnt eine weitere Quelle unbändiger Kraft der Resilienz, eine Quelle der Salutogenese, ich komme etwas später noch auf diesen Begriff zurück. Seine Principessa Dora folgt den beiden freiwillig in das Konzentrationslager, unbedingte Solidarität, die zunächst an den Haaren herbeigezogen erscheint, die wir jedoch als Metapher für die bedingungslose Unterstützung innerhalb von Familien verstehen mögen. Sie kennen wahrscheinlich den Film: Guido gelingt es mit Humor, Kraft und unbeschreiblicher Konsequenz, seinem kleinen Sohn Giosuè die Illusion zu vermitteln, dass die grauenvolle Realität des Konzentrationslagers den Regeln eines Spiels folgt, das es gelte, zu gewinnen. Dazu müssen die Regeln peinlich eingehalten werden. Eine Hauptkomponente und Quelle für Resilienz: Diszipliniertes Verfolgen von positiven Zielen des Wachstums, ohne Wenn und Aber, ohne Nachlassen und Sich-fallen-lassen. Woher die Kraft nehmen? Das bleibt Ihr Geheimnis, jeder hat seine eigene Strategie und wenn er sie noch nicht hat, muss er sie erwerben. Auch darüber ein paar Worte im Anschluss.

Guido wird erschossen, Giosuè überlebt ebenso wie Dora. Giosuè beendet den Aufenthalt im Konzentrationslager auf einem amerikanischen Panzer der Truppen, die das Konzentrationslager befreit haben. In dem

Spiel ging es darum: So hatte Guido seinem Sohn erklärt, der immer mit einem Spielzeugpanzer spielte, dass der Gewinner einen echten Panzer erhalten würde. Giosuè hatte das Spiel gewonnen, wenn dafür auch große Opfer notwendig waren.

Resiliente Personen haben gelernt, dass sie selbst es sind, die über ihr eigenes Schicksal bestimmen. Sie vertrauen nicht auf Glück oder Zufall, sondern nehmen die Dinge selbst in die Hand und haben ein realistisches Bild von ihren Fähigkeiten (Maeck 2013).

Sie werden mir nun sagen: „Was soll ich denn tun, ich habe nun mal vor allem Angst, fühle mich unsicher und gehemmt und vor allem ganz und gar depressiv. Ich schotte mich ab und empfinde jede Neuerung als Bedrohung.“

Mit dieser Einschätzung müssen Sie sich nicht abfinden. Eine der Grundannahmen des Neurolinguistischen Programmieren (NLP), dieser ergebnisorientierten und effizienten Methode, ist folgende:

Jeder Mensch hat alle Ressourcen, ein erfolgreiches, zufriedenes Leben zu führen, hat diese Ressourcen aber nicht jederzeit verfügbar.

Die Geschichte des Couscous-Essens bei Ali in Kapitel 10, von der Tochter bis zu den Datteln, selbst dem Leidensweg des Darmes, ist eine wahre Geschichte. Möglicherweise werden Sie sie beim Lesen empört sein über die Geschichte und meinen, ich hätte ein Vorurteil gegenüber dem islamischen Kulturkreis, oder Sie fühlen sich an das Schmähdgedicht von Herrn Böhmermann erinnert.

Was Alis Tochter unter dem Schein einer intakten Familie erlitten hat, hätte sich jedoch genauso im Bayrischen Wald oder in der Wedemark oder in München oder Hamburg abspielen können, wie wir ja jeden Tag aus den Zeitungen erfahren müssen. So sagte J.W. Röhrig, der unabhängige Beauftragte für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs auf B5-aktuell am 31.1.2019: „Leider gehört sexueller Kindesmissbrauch in allen Schichten und allen Religionsgemeinschaften zum Kindheitsrisiko in Deutschland.“

Die menschlichen Seelen sind auch hier zuweilen unerwartet abgrundtief, der einzige Unterschied ist, dass bei uns keine Töchter gegen Kamele getauscht werden. Ich erzähle Ihnen die Geschichte, um zu zeigen, dass Menschen auch aus den tiefsten Abgründen zu einer lebenswerten, wenn nicht sogar großartigen Lebenslösung kommen

können. Sie können an die Öffentlichkeit gehen und kämpfen wie Nadia Murad, die Friedensnobelpreisträgerin, oder sie gehen einfach ihren privaten Weg wie Samira, die junge Frau in meiner Geschichte.

Samira, Alis Tochter, ist ein treffendes Beispiel von Resilienz. Mahmoud ist ihr Bruder, der in der Hotelküche in Rissani Arbeit gefunden hatte und damit auch die Möglichkeit bekommen hatte, die Normen seines Elternhauses mit denen der Welt abzugleichen. Früh war er Zeuge einer Routine geworden, die er durch die Ritze der Bretterwand beobachtet hatte, die sein Zimmer von dem des Vaters trennte. Dort sah er immer wieder statt seiner Mutter seine älteste Schwester Samira auf dem Lager seines Vaters. Ein Anblick war ihm unvergesslich: Samira's Nachtgewand war nach oben geschoben und gab einen wunderschönen runden Hintern frei. Der Papa schob nun seinerseits sein Nachtgewand beiseite und versenkte gestützt durch seine Hand seinen Schwanz, erst ganz langsam, als gäbe es einen Widerstand, dann zügiger, wohl darauf bedacht, dass das Mädchen nachprüfbar Jungfrau blieb. Samira machte keinen Mucks, der schwer atmende Papa schmiegte sich in rhythmischem Hin- und Her an den jugendlichen Hintern, alles inzwischen wieder durch weite Bettkleider wohl verhüllt. Das ging ungefähr fünf endlose Minuten, bis ein wellenartiges Beben unter den Nachtgewändern sichtbar wurde. Samira stand auf und legte sich auf die Matratze nahe der Bretterwand, wo Mahmoud für einen kurzen Augenblick ihre leeren ausdruckslosen Augen auf sich gerichtet sah. Für sie war es immer wiederkehrende Routine, wie Mahmoud in der Folgezeit feststellte.

Zwei Jahre später war Samira 18 und immer noch lebte sie im Haus des Vaters, immer noch wurden während der Saison Touristen gegen Datteln eingeladen. Aaron und Daniel mit seiner Freundin Rahel aus Tel Aviv waren zu Gast. Aaron war schon seit vier Monaten in Marokko (ich hatte ihn damals kennengelernt) und kannte alle Qualitäten von Haschisch, ebenso die einschlägigen Adressen, wenn er dem Drang des Testosterons, das in einem 26-jährigen Körper pulsiert, Tribut zollte. Er hatte mir ausführlich erzählt, dass mit den Marokkanerinnen schwer Kontakt zu bekommen sei, aber als Profis seien sie ein unvergessliches Erlebnis. Aaron sah sehr gut aus, etwas verwegen, schwarze Haare, Fünftage-Bart und blaue Augen in einem gebräunten Gesicht. Er strahlte Kraft, Zuversicht, Selbstbewusstsein, Lebensfreude aus, so wie es vielen Israelis zu eigen





die Tür zum Bad, drehte die warme Dusche an und gab ihr einen Kaftan, den er sich auf dem Suk von Marrakesch gekauft hatte. Es dauerte unsäglich lange 20 Minuten, bis die schöne Frau mit noch nassen schwarzen Haaren, bedeckt von seinem Kaftan wieder auftauchte. Sie hatte sich von seinem Eau de Toilette bedient. Diese unerwartete Vertrauensseligkeit machte sie nur noch begehrenswerter und Aaron begann, ihre Augen, den Hals und schließlich ihren Mund zu küssen, was sie ohne langes Zögern damit beantwortete, dass sie seine Zunge verschlang und seine Lippen zwischen den ihren und ihrer Zunge saugend bearbeitete. Sie wehrte sich nur kurz, als Aaron begann, den Halsausschnitt des Kaftans, den sie trug, nach unten zu ziehen, um mit seiner Hand ihre Brust zu streicheln und zu kneten und ihre Brustwarze sanft zu kneifen. Dabei hielt er sie auf den Ellenbogen gestützt fest in seinem Arm, während sie leidenschaftliche Zungenspiele übten. Dann wandte er sich mit seinem Mund ihren Brustwarzen zu und begann den Kaftan langsam über die Beine hoch zu streifen, die sich weich und weiblich anfühlten. Als er dann ihre Arschbacke in seine Hand nahm, fand er seine wunderbare Ahnung aus dem väterlichen Oasenheim bestätigt: Samira besaß den großartigsten Hintern, den er sich in seiner Fantasie ausmalen konnte. Seine suchenden Finger suchten schließlich ihr magisches Dreieck, mit sanftem Druck bedeutete er ihr, die Beine etwas zu spreizen, sodass er dann mit seinem Mittelfinger geradewegs zwischen ihren Schamlippen auf einem glitschig nassen, heißen Pfad zu ihrer Klitoris gelangte und begann, diese zunächst mit leichter Berührung und langsam zu streicheln. Sie wurde dabei immer vorwitziger und fester und er lud sie daraufhin mit schnelleren und festeren Bewegungen zu einem Tanz mit seinem Finger ein. Samira seufzte und stöhnte inzwischen völlig losgelöst, drückte aber ihre Beine ziemlich unerwartet zusammen, als Aaron sich seines Handtuchs vollständig entledigte und Anstalten machte, seine Eichel in der Spitze ihres magischen Dreiecks zu reiben.

Das veranlasste ihn, sie noch fester zu umarmen und mit einem kräftigen Schwung auf sich zu werfen, wo sie dann nicht umhin konnte, sich im Reitsitz auf ihn zu setzen, während er sich, sie küssend, mit dem Oberkörper aufrichtete. Schließlich gelang es ihm, den lästigen Kaftan, den er ihr als Schutz gegönnt hatte, nach oben über den Kopf zu ziehen

und schließlich neben das Bett zu werfen. So saß sie nun rittlings auf ihm und er sah zum ersten Mal ihre Brüste, die schöner waren als die der Venus Medici. Er ergriff sie mit beiden Händen und kniff zwischen zwei Fingern sanft ihre Brustwarzen, um sie dann mit seiner Zunge zu umkreisen und hin und wieder sanft zwischen die Zähne zu nehmen.

Sie verstand zunächst nicht, er legte sich zurück auf den Rücken und zog sie mit beiden Händen an den großartigen Backen ihres Hinterns nach oben auf sein Gesicht, sodass er mit seiner Zunge ihre Schamlippen teilen konnte und begann, ihre Klitoris abwechselnd mit der Spitze zu necken und dem Zungenrücken zu reiben. Sie ließ ihn jetzt gewähren, sie fühlte, was sie längst erahnt hatte: Ihr magisches Dreieck war die Quelle höchsten Glücks. Sie stützte sich an der Wand hinter dem Kopfende des Bettes ab und streckte ihre Wirbelsäule durch, was den Anblick ihrer Brüste, die Aaron von unten sehen konnte noch prachtvoller machte. Er führte sie mit beiden Händen auf den Arschbacken, bis sie mit leisem Stöhnen begann, am ganzen Körper zu zittern und sich aufzubäumen. Er wartete eine kleine Weile, bis sie ermattet in sich zusammensackte, um sie dann auf seinen Schwanz zu setzen, der tief in sie eindrang, worauf er sie auf und ab bewegte, während er spürte, dass sein harter Schwanz mit den Tiefen ihres Beckens eins war. Nach einigem Auf und Ab schrie er kurz auf und sie fühlte sich ein paarmal fast aus dem Sitz katapultiert, bis sie glücklich lächelnd auf ihn fiel und er sie sanft streichelte. Den Nacken hinunter, die Wirbelsäule und zwischen den Pobacken.

Am nächsten Morgen waren Aaron und Samira verschwunden.

25 Jahre später war Samira eine erfolgreiche Geschäftsfrau in Paris. Sie hatte einen israelischen Maler geheiratet, nicht Aaron, dessen Spuren sich für Samira etwa ein halbes bis ein Jahr nach ihrer Befreiung aus dem väterlichen Joch verloren hatten. Die israelische Prägung war jedoch so stark gewesen, dass sie einen Mann aus dieser Kultur gesucht und gefunden hatte. Außer eine Boutiquenkette zu führen, kümmerte sie sich auch noch um den Verkauf der Arbeiten ihres Mannes Abraham Pancul: Das funktionierte erstaunlich gut, da die Klientel in etwa dieselbe war: Pferdebesitzer(innen), Golfspieler(innen) und völlig unsportliche Mitglieder der Society. So produzierte er Auftragsarbeiten von Pferden,

Reitern, Golfspielern und schrägen Frauen. Und die Gene spielten auch ausgezeichnet mit: Das Datteln-Verhökern ihres Vaters war ein guter Grundstock für ein ausgezeichnetes Geschäftstalent geworden.

Ihre Ehe war leider zur reinen Zugewinnngemeinschaft geworden, das Feuer des täglichen Staunens, Bewunderns, Anfassens, Austauschens, Liebens und Streitens war erloschen. Da Samira jedoch mit Abraham inzwischen zwei wunderbare Kinder hatte, fand sie sich in der Pflicht, diese Ehe zu erhalten.

Da ihr Abraham seinem gestaltenden Beruf mit Hingabe nachging und dabei leicht autistische Züge angenommen hatte, war Samira nach Gründung der Facebook-Plattform 2004 eine frühe Nutzerin dieses Verbreiters von Narzissmen, Banalitäten und Fake News geworden. Es hatte sich für sie zu einem Kommunikationsmittel mit der Heimat und mit dem Rest der Welt entwickelt, das sie nach Belieben nutzen konnte, ohne ihre Ehe zu gefährden. Eine gute Seite von Facebook ist: Man findet längst verschollene Leute unter Umständen wieder, wenn sie denn auch Nutzer geworden sein sollten. Nutzer werden Menschen auch, wenn sie mit all den dubiosen Eigenschaften von Facebook leben können, weil sie vor allem dessen Informationsmöglichkeiten schätzen.

Aaron war Mediziner geworden, spätberufen: Nachdem er beschlossen hatte, dass seine wilde Zeit genügend Platz in seiner Lebensplanung zugewiesen bekommen hatte, hatte er an der hebräischen Universität in Jerusalem Medizin studiert. Er war Anästhesist geworden und verdiente sich mit der Arbeit als Narkosearzt das zweite Studium für die Zahnmedizin. Nun war er Kieferchirurg und er hatte in der Zwischenzeit Yara, eine Steuerberaterin mit persischen Wurzeln geheiratet, die nicht nur in Israel, sondern auch im Libanon ein Büro unterhielt. Er schätzte ihre wunderbare Klarheit in den Dingen des Lebens, ihren klaren Unternehmenssinn, aber auch ihr großartiges Lachen, das ihr leicht zu entlocken war.

Über die Jahre war aus der wilden Zeit der Suche nach Abenteuer vor seiner Ehe die gemeinsame Suche nach der nächsten Null auf dem Konto geworden.

Eines Tages, während einer der vielen suchenden Nachtstunden hatte Samira den Versuch gemacht, „Aaron Rozenkamp“ auf Facebook einzugeben und tatsächlich unter 14 verschiedenen den passenden

gefunden. Sie war glücklich, herauszufinden, dass er auch nicht mehr der mittellose, träumerische, wilde, romantische Kerl war, den sie 25 Jahre zuvor kennengelernt hatte. Eigentlich war er ein Mann geworden, der mit ihr ein gemeinsames Leben auf Augenhöhe führen könnte. So träumte sie jedenfalls und drängte ihre Verantwortung für die intakte Familie, ihrer Kinder zuliebe, in die eher schlecht erreichbaren Winkel ihrer Seele zurück. Sein Profilfoto ließ sie leicht erschauern und feuchte Wärme in ihrem Schoß signalisierte, dass die erotischen Erinnerungen in einem Zimmer ihres Hirns gespeichert waren, das noch weit vor dem Abstellraum für Überlebensstrukturen lag: Die blauen Augen taten immer noch ihre Wirkung, er war ein attraktiver 50er, der offensichtlich auf sich achtete, trotz medizinischer Tätigkeit noch Zeit für Sport und Sonne hatte.

Sie schickte ihm eine „Freundschaftsnachricht“, so heißt das bei Facebook. Du wirst Freund deines Arbeitskollegen, den du kaum ertragen kannst, aber man will ja nicht so sein ... Ebenso wirst du Freund eines verflissenen Geliebten, bei dem du immer noch weiche Knie bekommst.

Es entspann sich ein Messaging, was zunehmend libidinös und schließlich offen erotisch wurde. Sie schrieb ihm:

„Es geht um Sex, Quelle des Lebens und Fundament unseres Geistes.

Alles ist klar.

Niemals werde ich dein Leben infrage stellen und auch nicht meines.

Hab vor allem keine Angst vor mir.

Wir können nicht anders.

So wie das Verlangen meinen Leib bestimmt und den deinen,  
über dein Geschlecht tauche ich ein in deinen Geist.

Ich sehne mich, von dir besessen zu werden, dein Geschlecht in meinem Bauch und meinem Mund zu spüren.

Ich sehne mich nach deinem Sperma in der Tiefe meines Schlundes,  
von dir gefüllt, von deinen Händen geknetet zu werden und mich dir  
vollständig hinzugeben in aller Selbstverständlichkeit.

Denk daran, ich erinnere diesen Geschmack wie den von Honig.

Ich liebe dich mit Wonne und es ist so einfach.“

„Ich war 16 Jahre alt,  
groß war das Verlangen,  
das Abenteuer zu wagen.  
So viel Begehren,  
Das ich nicht äußern konnte.  
So viel Durst,  
den ich nicht löschen konnte  
Ich musste gehen,  
Ich musste laufen,  
Ich musste mich zerstreuen,  
mich betäuben.

*Mit Liebe?*

Ich war 18 Jahre alt,  
groß war das Begehren,  
das Abenteuer zu wagen.  
Zu groß das Verlangen,  
Um es in mir zu tragen,  
mein Leben.

Ich habe mein Leben gegeben,  
Ich habe mein Leben aufs Spiel gesetzt

*Die Liebe.*

Ich bin 45 Jahre alt,  
Ich habe großes Begehren,  
Mein Verlangen,  
Dir zu geben.  
Große Lust: Begierde, sie auszudrücken  
Sie dir mitzuteilen  
Große Lust auf dich  
*Mein Geliebter.“*



*Abb. 80: Das Meeting*

Sie trafen sich in Haifa, sie war geschäftlich unterwegs, er war auf einem Kieferchirurgenkongress. Sie trafen sich im vereinbarten Hotel, wo sie bereits eingeecheckt hatte. Er klopfte an ihre Tür, sie machte auf und beide küssten sich lange und intensiv, – jene Küsse, die bis in den Unterleib gehen. Dann zog sie Top und Slip aus, setzte sich in einen Sessel, öffnete die Beine und lächelte ihn an. Er kniete sich vor sie hin und streichelte ihre Schamlippen und ihre Klitoris langsam und hingebungsvoll mit seiner Zunge. Dann legte sie ihn auf das Bett und setzte sich auf seinen Mund, sodass er das Vergnügen an ihrer weichen, heißen und inzwischen sehr nassen, schamlosen Scham weiter haben konnte. Schließlich setzte sie sich auf seinen erigierten Schwanz und sie küssten sich in inniger Umarmung weiter, bis sie lustvoll aufschrie. Dann stieg sie ab und umfasste seinen entzückten Schwanz mit ihren Lippen, ihre Brüste streichelten seine Oberschenkel und nach ein wenig hin- und her trank sie ihn vollständig aus.

Sie sagte: „Das Leben ist eigentlich gar nicht so kompliziert, wenn wir es bei der Hand nehmen.“

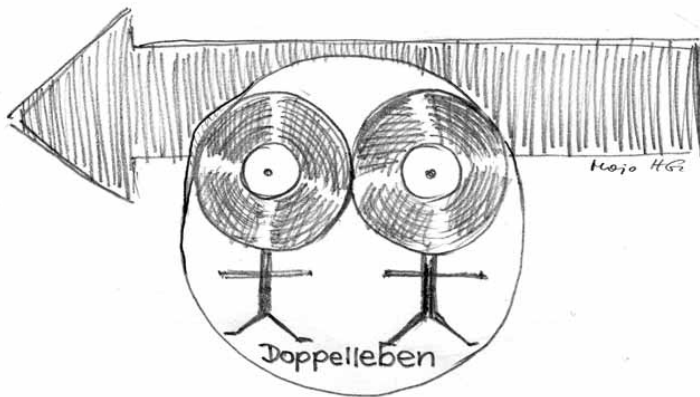


Abb. 81: Sticker neben der Aufzugtür eines Design-Hotels

So trafen sie sich über mehrere Jahre noch einige Male; gefühlt waren es viel weniger als ein Dutzend mal, die beiden Ehen wurden zunächst belebt, mit neuer Fröhlichkeit wie durch einen quirligen Maiwind durchzogen. Samira fühlte sich immer mehr zu Aaron hingezogen, der eheliche Haushalt der Emotionen war auf dem Weg zu entgleiten. Irgendwann zog sie die Notbremse und sagte vor dem nächsten Treffen mit Aaron am Telefon: „Ich werde nicht mehr mit dir schlafen ...“

Frauen sind zu ungeheuerlich verantwortlichen Entscheidungen fähig,



*Abb. 82: Die Punkte 1 bis 6 zum Beklopfen*



# 13. Selbstbehandlung von Blockaden

## „Ich hab's vergeigt“

„Niemals sind wir ungeschützter gegen das Leiden, als wenn wir lieben, niemals hilfloser unglücklich, als wenn wir das geliebte Objekt oder seine Liebe verloren haben.“

*Sigmund Freud*

„Im Leben gibt es zwei Tragödien. Die eine ist die Nichterfüllung eines Herzenswunsches. Die andere ist seine Erfüllung.“

*George Bernhard Shaw*

„Ich hab's vergeigt“, so beschloss mein bester Freund Karl seine aktuelle Geschichte.

Wir kennen uns ewig und sein Spruch kam am Ende einer bewegten Zeit von ca. einem Jahr, während der er sich mir gegenüber geöffnet und Hilfe in einer schwierigen Situation gesucht hatte. Er ging – und geht noch – durch eine Lebenskrise.

Als er mir erzählte, dass er jede Nacht Schlafmittel nehmen musste, um tagsüber zu funktionieren, dass er jede Nacht mit denselben Bildern von Traurigkeit und Schmerz aufwachte, fiel mir Philippe Lançon ein: Sein Buch „Le Lambeau“ erzählt von seinen traumatischen Erlebnissen, durch die er bei dem Attentat auf die Charlie-Hebdo-Redaktion 2015 plötzlich seines komfortablen Lebens beraubt wurde, lebensgefährlich verletzt, entstellt durch die Kugeln der Terroristen, wieder zusammengeflickt, tief traumatisiert und doch resilient. Er hat dieses Buch geschrieben, um zu überleben und dabei Bach gehört in den Tagen, Wochen, Monaten im Krankenhaus, in denen die Ärzte es geschafft haben, ihm wieder so etwas wie ein Gesicht und ein einigermaßen normales Leben zurückzugeben, zumindest physisch. Die seelischen Wunden hat er mit dem Schreiben dieses Buches halbwegs in Schach zu halten versucht.

Karl sagte mir, dass ihm ein enger Freund den Rat gegeben habe, einmal mit einem Therapeuten nachzuforschen, woher die Verlustangst



# Epilog

Wenn Sie nun am Ende des Buches angekommen sind, freue ich mich, wenn Sie sagen können: „Ich habe für mein Ziel eines grandiosen Lebens etwas mitgenommen.“

Ich habe den Text einigen Patienten und Freunden zu lesen gegeben, bevor ich mich auf die Suche nach einem Verlag gemacht habe. Die Auswahl der „Probleser“ geschah nach dem Gesichtspunkt: Da werde ich auch Kritik hören, wenn es nicht passt. Dass dabei vor allem auch herauskam, dass sich ein Teil der „Vorkoster“ direkt daran machten, zu trainieren oder ihre Diät zu verändern, neue Ziel zu suchen, macht mich froh. Es hat mich immer am meisten erfreut, wenn ich die Rückmeldung bekommen habe: „Sie haben mein Leben verändert.“ Das hat mich als Arzt beglückt und vor allem auch als Lehrer der Applied Kinesiology und Akupunktur, als Lehrer einer anderen Medizin. Einer Medizin, die den Patienten als Mitmenschen und als mündiges Individuum behandelt. Es ist unvergleichlich befriedigend, Therapeuten einen Weg aufgezeigt zu haben, ihren Beruf mit Zufriedenheit und Glücksgefühl zu verrichten, nachdem sie aus den Fesseln der evidenzbasierten Grundversorgungsmedizin ausgebrochen sind. Keine Stunde mehr sinnlose Routine, sondern immer eine Aufgabe, für die es sich lohnt, mit Kreativität das Beste herauszuholen. Das Bedürfnis danach ist altersunabhängig. So habe ich Therapeuten zu Beginn ihrer Karriere genauso wie erfahrene „alte Hasen“ auf diesem Weg begleiten dürfen.

Ich habe Ihnen medizinisches Wissen vermittelt und Ihnen Geschichten erzählt. Ich habe kein Blatt vor den Mund genommen, denn die Erfahrung zeigt, dass die Kommunikation dann am besten funktioniert. Während des Schreibens hatte ich einige Mentoren: Einer von ihnen ist Tom Wolfe mit seinen Büchern des „New Journalism“: „The Bonfire of the Vanities“ („Fegefeuer der Eitelkeiten“), „Back to Blood“, „A Man in Full“ u. v. m. Ich verehere Tom Wolfe, der eine literarische Offenbarung ist: minutiöse Recherche, unverblünte Sprache und viel angespitzter Humor.

Ein anderer ist Edgar Selge, der schauspielende Gentleman, der in der Bühneninterpretation des provokativen Romans von Michel

Houellebecq „Unterwerfung“, in einem Bühnenbild wie eine Kletterwand mit seinen 70 Jahren sportliche Höchstleistungen vollbringt. Ich bin kein Fan von Houellebecq, aber ebenso wie Wolfe zeigt er, dass eine klare Sprache klare Botschaften liefert und wenn sie manchmal etwas anstößig sein sollte auch gerade deswegen unsere Wahrnehmung öffnen kann. Unvergesslich, wie die Dame, die bei der Aufführung der Bühnensfassung im Deutschen Theater Hamburg von der Kamera eingefangen wurde, ihren Mann in einer Mischung aus Entrüstung und Peinlichkeit mit Augen ansieht, die sagen: „Steh mir bei“, als Edgar, der Gentleman (er ist zusammen mit seiner charmanten Frau mein Münchener Nachbar) davon spricht, was die Dame der Nacht mit seinen Eiern macht. Und dies mit leuchtenden Augen und Begeisterung. Man kann förmlich sehen (oder er spielt es zumindest großartig), wie er lechzt nach solch einem Text, der es endlich mal zur Sprache bringt, was in allen Köpfen vorgeht und von keinem gesagt wird, da es politisch nicht korrekt ist. Schließlich verlässt die empörte Dame den Saal – alleine. Der Ehemann jedoch hätte gerne endlich auch mal über seine Eier geredet und was man mit ihnen machen kann.

Es gibt noch einen Mentor, der mir in den schwierigen Phasen beistand, in denen ich die Entscheidung treffen musste, wie wissenschaftlich es denn nun sein darf, wenn man die Menschen, das einem wichtig sind, nicht verlieren will.

Stephen Hawking zeichnete natürlich sein außergewöhnlicher Lebenswille aus, der seine Mission prägte, allen gesundheitlichen Einschränkungen bis hin zur fast vollständigen Lähmung zum Trotz der Menschheit Erkenntnis zu schenken. Als Autor hat er es geschafft, mit schwierigsten Physik-theoretischen Abhandlungen ein Bestsellerpublikum zu erreichen: „Kurze Antworten auf große Fragen“ ist das letzte seiner Bücher. Ich hoffe, dass es nie so schwierig war wie bei Hawking: „Wenn wir also in einer vernünftigen Zeitspanne von einer Seite der Milchstraße zur anderen gelangen wollen, müssten wir dazu wohl die Raumzeit so krümmen, dass eine kleine Röhre oder ein Wurmloch entstünde“ (S. 159 ebd.).

Und wenn es mal über Ihre Hutschnur gegangen ist, so wie das Hawking-Zitat über meine, seien Sie so gnädig mit sich, wie ich mit mir selber bei der Hawking-Lektüre war. Ich hoffe, ein paar Sätze weiter

haben Sie wieder alles verstanden.

Ich möchte noch eine weitere Mentorin nennen: Sie war damals noch „Fast-Ärztin“, inzwischen ist sie eine Vollblutmedizinerin. Ich verehere Giulia Enders, damals noch Medizinstudentin, die gerade mal die naturwissenschaftlichen Grundlagen erlernt hatte, für ihre Chuzpe, der Welt den Darm zu erklären („Darm mit Charme“), wie das bis dato meines Wissens niemand in dieser Weise getan hat und gleichzeitig therapeutische Tipps zu geben. Ich danke ihr an dieser Stelle noch mal für ihre grandiose Schreiberei und hoffe, dass sie die Welt weiter mit derartigen Büchern beglückt, denn es ist eine seltene Gabe, profundes Wissen mit profundem Humor zu vermitteln. Leider bin ich ihr nie begegnet, habe sie aber bei ihrer TED-Show gesehen und Sie merken, ich bin ein großer Fan von ihr.

Und zu guter Letzt: Auch die Frage wurde mir gestellt: „Sie wollen also ausdrücken, dass es unmöglich ist, mit einem Partner, mit dem man eine ausschließliche Beziehung führt, ein Leben lang ausgefüllt und glücklich zu sein?“ Ich habe diese Frage so beantwortet: „Ich bin mir nicht sicher, ich halte die Frage aber nicht für so entscheidend. Jeder und jede so, wie es für ihn und sie passt. Es muss für beide Beteiligten gleichermaßen passen. Das entscheidende ist, ehrlich mit seinen Bedürfnissen umzugehen, sie zu äußern und sich dabei ein Leben lang respektvoll zu begegnen.“

Ich betreue eine liebe Patientin seit 28 Jahren. Frau Z. ist inzwischen 95 Jahre alt. Vor ca. 19 Jahren verstarb ihr Freund und Partner, Herr S. mit damals 82 Jahren an Bauchspeicheldrüsenkrebs. Bevor er in München in das Hospiz zur Schmerztherapie eingewiesen wurde, erfasste ihn eine unerklärliche Unruhe. Er müsse unbedingt noch einmal nach Hause (Stuttgart), wo er noch etwas Wichtiges zu verrichten habe. Das war dann letztendlich nicht mehr möglich gewesen und er verstarb relativ schnell. Frau Z. musste bei der Auflösung des Haushaltes von Herrn S. mitwirken und fand dabei Fotos und Briefe, die ihr klarmachten, dass er mindestens während der letzten zehn Jahre seines Lebens eine zweite Beziehung in Stuttgart unterhalten hatte. Das stürzte sie in abgrundtiefe Traurigkeit und Wut. Wir sprachen darüber. Sie erzählte, dass er sie ca. 12 Jahre vor seinem Tod gefragt hatte, ob er zu ihr nach München ziehen könnte und sie ihn heiraten wollte. Sie sagte, Sex sei für ihn sehr

wichtig gewesen, für sie nicht wirklich, aber das kam „halt mit im Paket“. Sie lehnte ab und so lebten sie mit der gewünschten Distanz glückliche Jahre zusammen: er in Stuttgart, sie in München. Sie unternahmen unzählige schöne Reisen, auch im Wohnmobil und lebten ein Leben der Gemeinsamkeit: Konzerte, Theater u.v.m.

Ich fragte Frau Z. also: „Hat er Ihnen etwas genommen oder vorenthalten dadurch, dass er diese andere Beziehung gehabt hat?“ Sie konnte es nicht beantworten. „Hat er Sie in der Zeit, in der er mit Ihnen zusammen war, respektvoll behandelt, Ihnen alles gegeben? Ist es nicht so, dass Sie entschieden haben, dass Sie ihn nur zum Teil wollten, nicht so ganz bei sich, nicht mit aller Konsequenz?“ Sie musste das wohl oder übel bejahen, sie ist klar und intelligent. Es hat dennoch weitere zehn Jahre gedauert, bis sie ihm wenigstens soweit verzeihen konnte, dass sie mit ihm reden können wird, wenn sie ihn „im Himmel wieder trifft“, wovon sie sicher ausgeht.

Ich denke, dass Herr S. nur einen einzigen Fehler gemacht hat ... Die Weisheiten des berühmten persischen Dichters und Mystikers Saadi (Schiras, 1210-1292) werden in seinem Kulturkreis noch heute gerne zitiert: „Ist eine kleine Lüge einer aufwiegelnden Wahrheit nicht vorzuziehen?“

Ich würde es anders ausdrücken: „Gehen Sie immer respektvoll miteinander um“!