

**Werner J. Meinhold**

**Das kleine Handbuch der Hypnose**

**Oder: der Traum vom Bewusstsein**

EDITION  
CO`MED

The logo for Edition CO`MED features the text 'EDITION' stacked above 'CO`MED'. A thin, curved line arches over the text, starting under the 'E' and ending under the 'D', with a small gap between the two ends.

Meinen Kindern in Liebe gewidmet

Merlin Gernot

Odin Irmin

Freya Geneveer

Lilian Alrun

Danke für Euer Dasein,

für Eure Welt,

für Eure Liebe,

für Euer Verstehen

und für die folgenden Generationen,

denen wir ihre Zukunft und eine

lebenswerte Erde schulden

Ein großer Dank gilt meinem Bruder, mit dem ich in Jahrzehnten gemeinsamer Praxis die Gelegenheit hatte, über diese äußerst komplexe und vielschichtige Materie im ständigen Austausch zu sein.

Ebenso danke ich allen Patienten, die ihre Lebensgeschichte in dieser tiefgründigen Therapie mit mir teilten.

Werner J. Meinhold

# Das kleine Handbuch der Hypnose

Oder: der Traum vom Bewusstsein



EDITION  
CO'MED

© **EDITION CO'MED**

Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
Kulmbach 2013

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag: Jürgen Bücken, M.A.M. Maiworm GmbH

Titelbild: Werner J. Meinhold

Satz: Jürgen Bücken, M.A.M. Maiworm GmbH

Lektorat: Anke Zimmermann, M.A.M. Maiworm GmbH

Druck: Appel und Klinger Druck- und Medien GmbH, 96277 Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN: 978-3-944002-13-2

## Inhalt

1.	<b>Grundfragen: Gesundheit und Krankheit – selbstverständliche Begriffe? .....</b>	15
2.	<b>Kann Krankheit Sinn haben oder gar erzeugen? .....</b>	23
3.	<b>Psychotherapie – was ist das und wozu taugt sie?.....</b>	29
3.1	Politik und Psychotherapie .....	33
4.	<b>Psychosomatik – was ist das? Oder: Wie kann die Seele auf den Körper einwirken? .....</b>	35
5.	<b>Hypnose – was ist das überhaupt und wozu und wie wird sie in der Therapie eingesetzt? .....</b>	37
6.	<b>Hypnose und Tiefenpsychologie in Kürze .....</b>	45
7.	<b>Hypnose – sind ihre Wirkungen wissenschaftlich nachweisbar? .....</b>	47
8.	<b>Suggestion – was ist das und wie beeinflusst sie unser Leben? .....</b>	49
8.1	Gefahren durch institutionellen Missbrauch von Suggestion und Hypnose .....	52
9.	<b>Hypno-suggestive Erziehung – die große unbekannte Macht .....</b>	53
9.1	Ängste als Erziehungsmittel .....	56
10.	<b>Fragen zur allgemeinen Psychologie, zur Tiefenpsychologie und zur analytischen Psychotherapie .....</b>	61
10.1	Psychologische Grundkonzepte – welche gibt es?.....	61
10.2	Psychoanalyse und Tiefenpsychologie: Sigmund Freud, C. G. Jung u. a. ....	62
10.3	Verhaltenstherapie: Iwan Pawlow, John Broadus Watson u. a. ....	62
10.4	Geistig orientierte Psychotherapie: Paracelsus, Franz Anton Mesmer, Rudolf Steiner, Karlfried Graf Dürkheim u. a. ....	63
10.5	Integrierte Konzepte.....	65

<b>11.</b>	<b>Vergangenheit – sollte man sie nicht lieber ruhen lassen?</b> .....	67
<b>12.</b>	<b>Schuld an einer Erkrankung – gibt es das?</b> .....	69
<b>13.</b>	<b>Kindheit und seelische Entwicklung: Wie laufen sie ab?</b> .....	71
13.1	Was heißt symbiotisch, oral, erste Reifung, anal, genital usw.? .....	71
13.1.1	Die symbiotische Phase .....	71
13.1.2	Die orale Phase .....	72
13.1.3	Die erste Reifungsphase .....	72
13.1.4	Die anale Phase .....	72
13.1.5	Die genital-ödipale Phase .....	73
13.1.6	Die Individuationsphase .....	73
13.1.7	Die Ablösungsphase .....	73
<b>14.</b>	<b>Übertragung: Verhinderte Liebe und geheimnisvollste Kommunikationsart</b> .....	77
14.1	Symbiose- bzw. Klammerbeziehung .....	80
14.2	Streitbeziehung .....	81
14.3	Romantische Idealsuche .....	82
14.4	Körperlich ausgedrückte Übertragungen.....	83
14.5	Identifikationsübertragung .....	84
14.6	Hilfreiche Übertragungsformen .....	85
14.7	Die Bedeutung der Übertragung in der Therapie .....	88
14.8	Veränderungen der Übertragungshaltungen: Wie können Patienten und Angehörige damit umgehen? .....	90
14.9	Der Vertrag mit sich selbst zur Durchführung einer tiefenpsychologischen Therapie .....	93
<b>15.</b>	<b>Widerstände in der Therapie – was ist das und wie äußern sie sich?</b> .....	97
<b>16.</b>	<b>Fragen zur Therapie in Hypnose</b> .....	103
<b>17.</b>	<b>Therapieformen in Hypnose – welche gibt es?</b> .....	107
17.1	Tiefenpsychologisch und ganzheitlich orientierte Therapieverfahren in Hypnose .....	107

17.1.1	Die Hypno-Integrative Tiefenpsychologische Therapie H.I.T.T. <sup>®</sup> , bestehend aus zwei Verfahren .....	108
17.1.1.1	Die Lebensgeschichtliche Analyse in Hypnose LAH <sup>®</sup> .....	108
17.1.1.2	Die Tiefenpsychologische Fokalanalyse in Hypnose FAH <sup>®</sup> .....	109
17.1.2	Andere analytische/tiefenpsychologische Hypnosetherapieverfahren .....	110
17.1.2.1	Regressionstherapien .....	111
17.1.2.2	Situationsanalytische Verfahren .....	112
17.1.2.3	Reinkarnationstherapie .....	112
17.2	Verhaltenstherapeutische und suggestive Verfahren .....	114
17.3.	Die Ruhehypnose .....	115
<b>18.</b>	<b>Allgemeiner Umgang mit Hypnose und Suggestion im therapeutischen Bereich / Freud und die Hypnose</b> .....	<b>117</b>
18.1	Hypnosezustand – wer kann ihn erleben? .....	121
18.2	Hypnosewirkung – was ist möglich? .....	124
<b>19.</b>	<b>Erkrankungen, bei denen die Hypnose sinnvoll eingesetzt werden kann</b> .....	<b>127</b>
19.1	Wichtige Indikationsbereiche der Therapie in Hypnose .....	129
19.2	Ein Genogramm – ist mein Schicksal festgelegt? .....	130
19.3	Dauer und Häufigkeit einer Hypnosebehandlung .....	131
<b>20.</b>	<b>Gefahren durch die Therapie in Hypnose?</b> .....	<b>135</b>
20.1	Charakterveränderung – bleibt der Mensch er selbst? .....	135
20.2	Geheimnisse – werden sie in Hypnose unbeabsichtigt „gebeichtet“? .....	136
20.3	„Ewige Hypnose“ – wacht man auch sicher wieder auf? .....	137
20.4	Gesundheitsschäden oder unangenehme Nachwirkungen? .....	138
20.5	Kontrollverlust in der Hypnose? .....	138

20.6	„Abhängigkeit“ vom Hypnosetherapeuten?.....	139
20.7	Fremdbeeinflussung durch die Hypnosetherapie? .....	141
20.8	Gibt es religiöse Bedenken gegen die Hypnose? .....	142
20.9	Gefahren der Bühnenhypnose? .....	143
<b>21.</b>	<b>Gefahren durch institutionellen Missbrauch von Suggestion und Hypnose .....</b>	<b>149</b>
21.1	Kriege als hypno-suggestive und anachronistische Veranstaltungen auf der Reptilhirnstufe .....	152
21.1.2	Missbrauch der höchsten Menschheitsideale: Massenmord „für Gott und Vaterland?“ .....	154
21.1.3	Die Bösen sind immer die anderen – wem Feindbilder nutzen .....	155
21.1.4	Gott sei Dank gewinnen immer die Guten die Kriege .....	156
21.1.5	Die lebenden Toten und der Kadavergehorsam.....	157
21.1.6	Menschen als Versuchsratten.....	160
21.1.7	Megatote, Overkill und andere militaristisch suggestive Sprachvergewaltigungen .....	161
21.1.8	Der Overkill (Über-Töten) .....	162
21.1.9	Die saubere Bombe bringt die Lösung .....	163
<b>22.</b>	<b>Atomkraftwerke, Atombomben, Genmanipulation, „biologische“ Waffen: unverantwortliche Eingriffe in die Lebensgrundlagen unserer Nachkommen.....</b>	<b>167</b>
<b>23.</b>	<b>Die „Fortschritts“-Suggestion.....</b>	<b>169</b>
<b>24.</b>	<b>Zum Thema Verantwortung .....</b>	<b>173</b>
24.1	Das alte geistige Modell der Reinkarnation (Wiederverkörperung) .....	173
24.2	Verantwortung und Weltanschauung .....	174
24.3	Gehirnevolution und Ethik .....	178
24.4	Der Zukunftsrat.....	180
24.5	Hypnose, Suggestion und Werbung .....	181
<b>25.</b>	<b>Hat das Dasein Sinn? Oder einfach: Urknall – Ursuppe – Urzelle – Urmensch?.....</b>	<b>187</b>
25.1	Der Urknall (Big Bang).....	189

25.2	Die alten Mythologien.....	190
25.3	Der Big Bang und der Apfelbaum .....	194
25.4	Frühe Kindheit und Lebensgeschichte.....	196
<b>26.</b>	<b>Ein wissenschaftlicher Wunderglaube? Oder: der „große Informator“ gegen den „Meister Zufall“ .....</b>	<b>201</b>
26.1	Leben und Tod in Zeit und Raum.....	208
26.2	Zur Phase vor dem Eintritt in das Dasein.....	209
26.3	Gemeinsamkeiten der NDEs .....	213
26.4	Was man für Verstorbene tun kann .....	214
<b>27.</b>	<b>Eine neue These zum Weltgeschehen .....</b>	<b>219</b>
<b>28.</b>	<b>Anhang .....</b>	<b>231</b>
	Danksagung.....	243



### Kurz und spannend ...

Als „inhaltsschwerste aller jemals gemachten Entdeckungen“ bezeichnete der kritische Philosoph Arthur Schopenhauer die um 1770 als „Lebensmagnetismus“ oder „Somnambulismus“ wieder entdeckte Hypnose. Und er fügte hinzu: „[dass der Lebensmagnetismus] einstweilen mehr Rätsel aufgibt, als löst. Denn die ersten und allgemeinsten Gesetze der Natur werden von ihm beseitigt; daher er das sogar a priori für unmöglich erachtete möglich macht.“<sup>1</sup>

Schwerwiegende Worte aus dem Mund Schopenhauers! Und wie ging es weiter mit dieser inhaltsschwersten aller jemals gemachten Entdeckungen? Um 250 Jahre sind seit dem Wirken von Franz Anton Mesmer vergangen, dem geheimnisvollen Priesterarzt vom Bodensee, der heute als Wiederentdecker und „wissenschaftlicher Vater“ der Hypnosetherapie gilt. Wie der legendäre Faust hatte er Philosophie, Jura, Medizin und Theologie studiert, dann aber mit seinen „magnetischen Kuren“ Weltruhm erlangt. Doch noch immer ist sein Forschen und Heilen, auf das sich Schopenhauers Prophezeiung bezieht, mit vielen ungelösten Fragen und dunklen Rätseln umgeben. Und nach wie vor müssen auch wir uns fragen, ob wir heute über das Phänomen der Hypnose wirklich bedeutend mehr wissen als der alte Meister Mesmer und seine Vorgänger, die Priesterärzte längst vergangener Jahrtausende.

Was also können wir an neuen Entdeckungen zur Hypnose vorweisen? Wir stehen nicht ganz mit leeren Händen da: So können wir heute mithilfe neuer naturwissenschaftlicher Erkenntnismethoden beobachten, dass bei genauerer Betrachtung manche Grundlagen der alten Geheimlehren in neuen Gewändern bzw. mit neuen Namen wieder auftauchen. Vor allem die damals heiß umstrittene Fluidum-Theorie Mesmers, die sich meines Erachtens heute in der Biophotonen-Forschung von Fritz-Albert Popp wiederfindet (siehe auch die Od-Lehre Reichenbachs und die Orgon-Lehre Reichs).

---

<sup>1</sup> Schopenhauer, Arthur; Hübscher, Arthur (Hrsg.): Der handschriftliche Nachlaß in fünf Bänden. Vollständige Ausgabe in sechs Teilbänden. DTV, München, 1985

Ganz vorn in der hier relevanten wissenschaftlichen Forschung steht auch Einsteins Äquivalenzsatz, der aufzeigt, dass eine Äquivalenz besteht zwischen dem, was wir „Energie“ und dem, was wir „Materie“ nennen. Das bedeutet z. B., dass eine rein energetische substanzlose „Information“, ja sogar ein nur ausgesprochenes oder gar nur gedachtes Wort ebenso auf einen Körper einwirken kann, wie z. B. eine Information mittels einer bestimmten Arznei. Damit ist jedoch die Frage nach dem Wirkmechanismus noch nicht geklärt.

Wir wissen durch die Erkenntnisse Haeckels, dass die Entwicklungsgeschichte jedes einzelnen Lebewesens (Ontogenese) die gesamte Artgeschichte seiner Evolution (Phylogenese) wiederholt und dass alle entwicklungsgeschichtlich alten Lebensstrukturen weiterhin im Einsatz bleiben. Das gilt insbesondere auch für die alten (archaischen) Gehirnbereiche, die nach meinen Forschungen die Träger der hypnotischen Bewusstseinsfunktionen sind und in jeder Kommunikation – meist unbemerkt – beteiligt sind.<sup>2</sup>

Doch wissen wir noch immer nicht, auf welcher sonderbaren, den sonst bekannten Kommunikationswegen unvergleichbare Weise, die typische hypnotische Kommunikation stattfindet. Denn diese wirkt allem Anschein nach direkt! Das heißt: Sie benötigt offenbar weder ein Kommunikationsmedium noch eine Übertragungszeit. Sie ist „nichtlokal“. Ort und Zeit vereinigen sich in einem ausdehnungslosen Raumzeitpunkt und werden eins. So konnte Schopenhauer mit Recht sagen, dass unsere Welt weder einen materialistischen Urgrund hat, noch einen natürlichen, sondern einen übernatürlichen.

Das bedeutet, dass die Hypnose und ihr allverbindendes Agens, die von Mesmer postulierte allgegenwärtige „Allflut“, in einem besonderen Augenblick und im höchsten und besten Sinne des Wortes mit dem Menschen wieder eintauchen kann in die Erfahrung und die Gewissheit einer allumfassenden Einheit. Und wie kann die Hypnose

---

<sup>2</sup> Meinhold, Werner J.: Das große Handbuch der Hypnose. Theorie und Praxis der Fremd- und Selbsthypnose. Edition CO'MED, Kulmbach, 2010

konkret zu einer gesunden Lebensführung und zur Heilung beitragen?

Wussten Sie, dass die Zeit im Mutterleib bis gegen Ende des dritten Lebensjahres in Dauerhypnose abläuft und besonders prägend ist? Alles, was in dieser frühesten Zeit geschieht, kann das Leben eines Menschen für immer in eine bestimmte Richtung drängen und bspw. zu einer nie erfüllbaren Suche werden lassen. Mit der tiefenpsychologischen Hypnose können entsprechende früheste Zusammenhänge verstanden und verarbeitet werden, indem sozusagen ihr Bewusstseinsort in derjenigen Gehirnschicht wieder aufgesucht wird, die der entsprechenden Gehirngeschichte zugehört.

Hieraus ergeben sich sehr weit reichende Möglichkeiten in der Therapie der verschiedensten Störungs- und Krankheitsbilder. Vor allem aber besteht auch die Möglichkeit der Bewusstseinschulung in und mittels der Hypnose. Eine Erkrankung wird hier nicht einfach „wedgesuggeriert“ (dies könnte, wie bei Medikamenten, neue Symptome produzieren), sondern in ihren Zusammenhängen erkannt und kann dann nicht nur zur Symptomfreiheit, sondern auch zu einer lebenswichtigen Erkenntnisbildung führen. Diese Möglichkeit der Bewusstseinschulung ist sicher von noch elementarerer Notwendigkeit als die therapeutische Anwendung. Sie ist buchstäblich zum Überlebensmittel für unsere Zukunft avanciert. Denn ganz offenbar klaffen die technischen Möglichkeiten unserer Gehirne und die Beherrschbarkeit derer Produkte und ihrer „moralischer“ Anwendungsmöglichkeiten sehr weit auseinander. Pausenlos kommunizieren die verschiedenen Bewusstseins-ebenen und -funktionen des Gehirns, ohne gut genug miteinander verschaltet zu sein. Das ständige Mischen der bewussten und unbewussten Erlebnisebenen und Gehirnfunktionen, wie Schlaf und Traum, Hypnose, Vigilanz, emotionales und logisch-rationales Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Wollen, Handeln usw., überfordern ganz offensichtlich – doch ohne dass dies den meisten Menschen im Alltag auffällt – die Möglichkeit, eine allen Anforderungen genügende gesunde Kommunikation zu synchronisieren.

Daher: Nur die Super-GAUs sind sicher. Wer angesichts der sicheren Super-GAUs noch weiter mit unseren Lebensgrundlagen und denen unserer eventuellen Folgegeschlechter spielen will, ist entweder skrupellos, dumm oder/und krank und braucht dringend eine Therapie und Sicherungsverwahrung bis zur Heilung.

Ausbildungen allein sind kaum ausreichend, um diese komplexe Materie nicht nur logisch zu erfassen, sondern sie auch bis auf den Grund des eigenen Wesens zu begreifen und zu erfühlen. Am gründlichsten gelingt dies über eine lebensgeschichtliche Biografie-Arbeit bzw. Therapie mittels analytischer Hypnose. Alle Bewusstseins Ebenen müssen sozusagen synchron voneinander wissen. Sonst kann – als einfaches Beispiel – jemand rauchen, obwohl seine linke Hirnhemisphäre weiß: Das kann Krebs erzeugen, stinkt, beschleunigt die Alterung, ist kostspielig und zu nichts gut – während dennoch zugleich die pathologische Bedürfnisdominanz der emotionalen rechten Hemisphäre die Zigarette mit einer beruhigenden Brustwarze verwechselt. Derartige „Verwechslungen“ sind typisch für unser hypnotisches Gehirn.

Wirken Sie also mit an einer menschenwürdigen Zukunft! Dazu brauchen wir keine Atommeiler, keine Massenmordinstrumente und keinen Overkill, keinen Gen-Pfusch und keine anderen Zauberlehrlingsversuche. Wir brauchen echte Menschen, die sich selbst entwickeln, indem sie lernen, ihr ganzes Gehirn und ihre ganze Seele bewusst zu integrieren und zu benutzen und ihr eigenes Wesen leben, im Bewusstsein, in Liebe und in Freiheit.

## 1. Grundfragen: Gesundheit und Krankheit – selbstverständliche Begriffe?

Die scheinbar so selbstverständliche Bedeutung der beiden Grundbegriffe Gesundheit und Krankheit prägt wesentlich das Verständnis von allem, was darauf aufbaut: Z. B. die Frage, was Krankheit überhaupt ist, die Feststellung von Erkrankungen und das Vorgehen bei der Behandlung, genauso wie den eigenen und den gesellschaftlichen Umgang mit Gesundsein und Kranksein, mit Gesunden und Kranken.

Hinterfragen wir die Begriffe etwas tiefer, zeigt sich schnell, dass sie nicht so eindeutig sind, wie sie üblicherweise verwendet werden. Gesundheit als völlige biologische Normentsprechung zu verstehen wäre verfehlt, denn dann wäre nur gesund, wer noch nie genau genug untersucht wurde. Biologische Systeme müssen innerhalb einer großen Bandbreite Normvarianten hervorbringen, sonst wären die Arten nicht entwicklungs- und überlebensfähig.

Gesundheit als dauerhaften „Zustand völligen körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“ zu erhoffen und sogar „für alle im Jahre 2000“ einzufordern, wie es die WHO (Weltgesundheitsorganisation) noch um 1980 tat, wurde, wie wir inzwischen genau wissen, nicht nur damals nicht erreicht, sondern wird auch für den Einzelnen im Hier und Jetzt und selbst für die nächste Jahrtausendwende eine Utopie bleiben. Es sei denn, dass bis dahin die grauenvollsten Ziele der Genmanipulation, wie z. B. die Herstellung viereckiger Tomaten, auf die genetisch kontrollierte Zucht normgesunder Einheitsmenschen, wie Hitler sie mit anderen Mitteln erreichen wollte, ausgeweitet werden.

*Gesundheit ist etwas anderes als Norm*

*Gesundheitsdefinition der WHO – eine Utopie*

*Gesund sein = im Besitz seiner individuellen Kräfte sein?*

Eine einfachere Auslegung des Wortes Gesundheit ergibt sich aus seiner sprachgeschichtlichen Herkunft von der Bedeutung „stark, kräftig“ (Sintflut = starke Flut; Gesinde = Angestellte für schwere

*Gesund = stark?*

Arbeiten). Gesund wäre demnach, wer sich im Besitz seiner spezifischen, individuellen Kräfte befindet, sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen und geistigen Ebene.

*Krankheit =  
Schwäche*

Krankheit hat sprachgeschichtlich die Bedeutung „Schwäche“ („kranc“ aus dem Altdeutschen = krumm, gebeugt, geneigt, schwankend; vgl. Kranz für Gebogenes). Gesund = stark, krank = schwach; diese Unterscheidung erscheint zunächst unkompliziert und brauchbar. Doch betrachten wir ein Beispiel, das noch nicht einmal einer tief gehenden Analyse bedarf: Ein 42-jähriger Mann, der sich bisher sehr wohl und leistungsfähig gefühlt hatte, bekommt unvermittelt während der Arbeit heftige Schmerzen in der Brust. Kalter Schweiß und Todesangst stellen sich ein, und er wird vom Notarzt in das Krankenhaus gebracht. Die Diagnose lautet: Herzinfarkt. Kaum jemand würde daran zweifeln, dass er vorher gesund (= stark) war und jetzt krank (= schwach) ist.

*Herzinfarkt*

Wie ergeht es ihm weiter? Er überlebt, und die Behandlung zielt verständlicherweise darauf ab, ihm seine Leistungsfähigkeit zurückzugeben um ihn möglichst wieder in seine vorherige Position einzugliedern. Gelingt dies, gilt er wieder als gesund – ist er es aber wirklich? Sehen wir uns die Krankengeschichte nur ein wenig genauer an, mit einem kurzen Blick auf die seelisch-geistige Ebene. Dann stellt sich die Frage nach der Gesundheit schon nicht mehr ganz so einfach dar. Die Hauptrisikofaktoren für den Herzinfarkt: Rauchen, Übergewicht, falsche Ernährung, zu viel Stress und wenig Bewegung waren ihm bekannt. Wer zwei oder mehr der genannten Faktoren auf sich vereinigt, vergrößert sein Infarktrisiko unverhältnismäßig stark, auch das war ihm bekannt.

*wann beginnt das  
Kranksein*

*Risikoverhalten und  
Gesundheit*

Das Erstaunliche ist nun, dass er sich trotzdem (oder wie wir später sehen werden, gerade deshalb) wie die große Mehrzahl der Infarkt-betroffenen so verhalten hatte, als hätte er von alledem nichts gewusst oder als wäre ihm an seinem Leben nicht viel gelegen. Denn die genannten Risikofaktoren ergänzten und bedingten sich bei ihm gegenseitig: Dauerstress hatte er sowieso, Nikotin sollte bei dessen

Bewältigung helfen, Essen beim Abschalten. Für Bewegung, Muße und kreative Freizeitgestaltung war kein Raum vorgesehen. Und der Grund für das Ganze? „Äußere“ Zwänge wurden genannt, berufliche Vorgaben, soziale Position, Lebensstandard – alles durchsichtige Werte, wenn es um den Grundwert des Daseins geht: um das Leben selbst. Dass das Leben dieser Grundwert ist, auf dem alle anderen Werte aufbauen, dürfte außer Frage stehen. Zu wissen, wie es „richtig“ geführt werden sollte und was sein tieferer Sinn ist, ist zwar von hoher Bedeutung für unser Thema, doch wollen wir diesbezügliche Erörterungen und Empfehlungen der Weltanschauungen zunächst offen lassen.

*„Äußere“ Zwänge  
zum Kranksein?*

*das Leben selbst als  
wichtigster Grund-  
wert des Daseins*

Ein Grundsatz aber, der den großen Religionen und Philosophien gemeinsam ist, gilt auch für therapeutisch Tätige, nämlich, dass jedes Leben ohne weitere Begründung lebenswert ist. Gesund zu leben schließt demnach in erster Linie auch aus, dass man destruktiv mit sich selbst umgeht.

*destruktiver Umgang  
mit sich selbst ist  
krankhaft*

Es ist deshalb die Frage angebracht, ob das Kranksein des beschriebenen Infarktpatienten nicht schon spätestens mit seinem Risikoverhalten begann, obwohl er sich selbst in dieser Zeit als besonders gesund und leistungsfähig einschätzte. Das in der Folge des Risikoverhaltens eingetretene Infarktereignis wäre dann als Notbremse seines Organismus' anzusehen, die ihn daran hinderte, seinem selbstschädigenden Verhalten weiter nachzugehen. Während der erzwungenen Schonzeit wäre er somit gesünder gewesen als zuvor. Dementsprechend wäre er, wenn er als „gesund“ entlassen sein gewohntes Verhalten „wie vorher“ wieder aufnahm, wieder kränker.

*Infarkt als Notbremse  
gegen Fortsetzung  
der Selbstschädigung*

*als „gesund entlassen“  
kann trügen*

Vielleicht würde eine Psychoanalyse, welche den unbewussten Motiven für seinen Weg zum Infarkt nachgeht, aufdecken, dass er zu dauernder einseitiger Höchstleistung gezwungen ist, um damit seine (unbewussten) Selbstwertängste auszugleichen.

Im Gegensatz also zum äußeren Anschein, der über die Höchstleistung Gesundheit vorspiegelt, wäre ein solches Verhalten eigentlich