

# Inhalt

Einleitung .....	7
Kapitel 1 Die Macht von Überzeugungen .....	9
Kapitel 2 Die Hierarchie des Geistes .....	19
Kapitel 3 Das zerstörerische Element im Geist .....	35
Kapitel 4 Gestörte Harmonie im Geist .....	45
Kapitel 5 Das Prinzip der Freiheit .....	53
Kapitel 6 Die Zerstörung der Individualität .....	61
Kapitel 7 Das Prinzip der Liebe .....	71
Kapitel 8 Verfälschungen der Liebe .....	81
Kapitel 9 Die Unwahrheit in Gefühlen .....	93
Kapitel 10 Heilung durch Anwendung der Wahrheit .....	107
Kapitel 11 Irrtümer über die Vergebung .....	123
Kapitel 12 Geistig reif und mündig werden .....	137
Kapitel 13 Warum lässt Gott das Leid zu? .....	143
Kapitel 14 Der Glaube – Realität oder Einbildung? .....	159
Kapitel 15 Glauben – mit Einsatz der Vernunft .....	169
Kapitel 16 Der Kampf zwischen Wahrheit und Lüge .....	181

**Timothy R. Jennings**

**Ein gesunder  
GEIST**

**Wie erlangen wir ihn?**

**ADVENT-VERLAG**

Originaltitel: *Could It Be This Simple? A Biblical Model for Healing the Mind*  
© Review and Herald Publishing Association, Hagerstown, Maryland  
(USA), 2007; alle Rechte vorbehalten. Deutschsprachige Ausgabe gemäß  
einer Lizenzvereinbarung mit dem Copyrightinhaber.

Projektleitung und Lektorat: Werner E. Lange  
Übersetzung: Wilfried Müller  
Korrektorat: Marianne Fröse-Lange, Erika Schultz  
Einbandgestaltung: Sislak Design, Bad Soden-Salmünster  
Titelfoto: Kopf: © Istockphoto/mpabild, Comotion Design;  
Hintergrund: © Fotolia/Sean Gladwell  
Satz: rimi-grafik, Celle  
Gesamtherstellung: Thiele & Schwarz, Kassel

Die Bibelzitate sind – falls nichts Anderes vermerkt ist – der  
*Bibel nach der Übersetzung Martin Luthers* (revidierter Text 1984),  
durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung,  
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart, entnommen.

Ansonsten bedeuten:

- EB = *Revidierte Elberfelder Bibel*, © 1985, 1991, 2006 SMC  
R. Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten
- GNB = *Gute Nachricht Bibel*, revidierte Fassung,  
Durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung  
© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart; hrsg.  
zusammen mit dem Katholischen Bibelwerk, Stuttgart.
- Hfa = *Hoffnung für alle – Die Bibel* (revidierte Fassung),  
© 1983, 1996, 2002 International Bible Society,  
Brunnen-Verlag, Basel und Gießen

© 2009 Saatkorn-Verlag GmbH, Abt. Advent-Verlag,  
Pulverweg 6, 21337 Lüneburg

Internet: [www.advent-verlag.de](http://www.advent-verlag.de); E-Mail: [info@advent-verlag.de](mailto:info@advent-verlag.de)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts-  
gesetzes ohne Zustimmung des Verlags ist unzulässig und strafbar.  
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikro-  
verfilmungen und die Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Rechte vorbehalten – Printed in Germany

ISBN: 978-3-8150-1891-0

## Die Macht von Überzeugungen

Ich könnte meine Leser damit langweilen, ausführlich zu beschreiben, wie ich in zahlreichen Lehrbüchern der Psychiatrie einleuchtende Antworten gesucht habe. Ich könnte auch die Theorien von Freud erläutern, dem „Vater“ der Psychiatrie, oder die von Jung, Adler, Sullivan, Kernberg und vielen Anderen, die ihm gefolgt sind. Aber etwas fehlte diesen Theorien, sie kamen zu keinem rechten Ergebnis. Je mehr ich mich bemühte, ihnen einen Sinn abzugewinnen, umso klarer wurde mir, dass jeder von ihnen nur einen Teil des Ganzen beschrieb. Aber selbst, wenn ich die Gesamtheit aller Aussagen zusammennahm, passte es nicht alles zusammen.

Weil viele dieser Theorien widersprüchliche Positionen vertraten, konnte ich keinen Masterplan erkennen, sodass es schwierig war, zu einem zusammenhängenden Verständnis des menschlichen Geistes zu gelangen.<sup>1</sup> Wir brauchen aber ein Modell des Geistes, das alle Aspekte zusammenführt und jeder verstehen kann. Mir war klar: Wenn ich jemand wirklich helfen wollte, musste ich unkomplizierte, vernünftige und eindeutige Antworten finden. Deshalb habe ich mit den Grundlagen angefangen und auf ihnen dann aufgebaut.

### Software und Hardware

Unser Geist ist so etwas wie ein hochkomplexer bioelektrischer Supercomputer. Ähnlich wie die Computer, die wir benutzen, arbeitet er mit Hardware und Software. Hardware ist das, was man

---

<sup>1</sup> Ich benutze das Wort „Geist“ in diesem Buch im Sinne der biblischen Anschauung, der Mensch sei eine Einheit von Körper, Seele und Geist (siehe 1. Thessalonicher 5,23).

anfassen kann (z. B. das Motherboard, der Prozessor, die Festplatte, die Laufwerke, die Grafikkarte usw.). Dem entspricht in unserem mentalen Computer das Gehirn mit seinen Milliarden von Neuronen (Nervenzellen und ihren Fortsätzen).

Aber mit Hardware allein funktioniert ein Computer nicht; er benötigt auch Software – Programme und ein Betriebssystem, das ihn steuert, wie „Microsoft Windows“. Die „Hardware“ des menschlichen Gehirns ist genetisch so angelegt, das sie ein Betriebssystem aufnehmen kann. Das geistige „Betriebssystem“ wird bereits vor der Geburt und im Verlaufe der frühen Kindheit installiert und während des ganzen Lebens immer wieder verändert. Die Sprache, die wir sprechen, unsere Überzeugungen, Werte und Moral und die Art, wie wir miteinander umgehen – all das ist Teil dieses komplexen Betriebssystems.

Aber ein Computer braucht noch mehr als Hard- und Software, ehe er arbeiten kann, nämlich eine Energiequelle. Wenn sie nicht gut funktioniert, werden im Computer Störungen auftreten. Die Energiequelle des Gehirns ist das Blut, das Sauerstoff und Nährstoffe zuführt. Wenn etwas den ständigen Zustrom des Blutes behindert oder wenn das Blut selbst nicht gesund ist, wird die Hirnfunktion in Mitleidenschaft gezogen. Das Verständnis dieser Zusammenhänge macht die Vorteile einer gesunden Lebensweise bewusst.

Die meisten von uns haben selbst erfahren, dass bei Computern Hardware- und Softwareprobleme auftreten können. In der Psychiatrie ist es heftig umstritten, ob Krankheiten des Geistes und des Gemütes auf Störungen in der „Hardware“ beruhen, also auf genetischen oder strukturellen Fehlern im Gehirn oder Störungen seiner Funktionsweise, oder ihre Ursache in „Softwareproblemen“ haben – also in unseren Gedanken, Überzeugungen, Erfahrungen und Prägungen –, oder in beidem.

Diese Unsicherheit wird durch alles, was mit Religion und Spiritualität zu tun hat, weiter verstärkt. Wie beeinflussen geistige, religiöse oder spirituelle Überzeugungen die Arbeitsweise des Geistes? Psychiater haben von jeher religiöse Überzeugungen bestenfalls als überholte Bewältigungsstrategien betrachtet und schlimmstenfalls als Irreführung der Massen.

Diese Abwertung der Religion war für mich als gläubigen Christen oft sehr frustrierend, weil viele meiner Professoren immer wieder meine Glaubensüberzeugungen subtil angriffen. Sie meinten, ein aufgeklärter Mensch habe es nicht nötig, sich an religiösen Aberglauben zu klammern. Aber als guter Wissenschaftler wollte ich auf keinen Fall wegen der Kritik Anderer auf eine potentielle Informationsquelle verzichten, ohne sie selbst untersucht und meine eigenen Schlussfolgerungen gezogen zu haben. So kam es, dass ich mich während meiner Facharztausbildung nicht nur mit der Psychiatrie beschäftigte, sondern auch meine anerzogenen religiösen Überzeugungen einer kritischen Überprüfung unterzog.

Ich bin meinen Professoren außerordentlich dankbar, dass sie mich dazu angehalten haben, keine Behauptungen aufzustellen, ohne sie mit Beweisen und wohldurchdachten Begründungen zu untermauern. Dieser Ansatz erlaubte es mir, mit den zahlreichen Widersprüchen in der Psychiatrie umzugehen, und half mir den menschlichen Geist zu verstehen. Je länger ich Psychiatrie studierte und dabei gleichzeitig die Funktionsweise des menschlichen Geistes erforschte, desto klarer erkannte ich den großartigen, wunderschönen und harmonischen Masterplan, der ihm zugrunde liegt.

Aber obwohl ich Antworten auf Gebieten fand, die die traditionelle Psychiatrie nicht zu betreten wagt, beharrten die meisten meiner Professoren und Kollegen darauf, dass der religiöse Glaube in der legitimen Praxis der Psychiatrie nichts zu suchen habe, weil wissenschaftliche Erkenntnisse Gott überflüssig gemacht hätten.

Viele Psychiater halten an der Ansicht Sigmund Freuds fest, der den Glauben an Gott als eine Gesellschaftsneurose bezeichnete und dazu aufrief, ihn durch verstandesmäßige Einsichten zu ersetzen.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> In seiner Schrift „Die Zukunft einer Illusion“ (1927) bezeichnete Sigmund Freud in Teil 8 die Religion als „die allgemein menschliche Zwangsneurose“, die „aus dem Ödipuskomplex, der Vaterbeziehung“ stamme, und schrieb: „Die Erkenntnis des historischen Werts gewisser religiöser Lehren steigert unseren Respekt vor ihnen, macht aber unseren Vorschlag, sie aus der Motivierung der kulturellen Vorschriften zurückzuziehen, nicht wertlos. Im Gegenteil! Mithilfe dieser historischen Reste hat sich uns die Auffassung der religiösen Lehrsätze als gleichsam neurotischer Relikte ergeben und nun dürfen wir sagen: Es ist wahrscheinlich an der Zeit –

Andere, die sich Neuropsychiater nennen, betrachten Krankheiten des Geistes als Störungen des chemischen Gleichgewichts im Hirnstoffwechsel und behaupten, dass die richtige Kombination von Medikamenten die Hirnfunktion wieder zu normalisieren vermag. Mit anderen Worten: Manche Ärzte konzentrieren sich nur auf die Hardware und ignorieren die Software.

Mir wurde daher klar, dass der vernünftigste erste Schritt auf meiner Reise darin bestand, Antworten auf einige grundlegende Fragen zu suchen: Spielen unsere Überzeugungen eine Rolle in unserer Gesundheit? Beeinflussen sie uns wirklich? Ist unsere „Hirnsoftware“ ein entscheidender Faktor oder sind wir genetisch programmiert, so zu sein, wie wir sind? Können wir durch Veränderung unseres Denkens Einfluss nehmen auf unsere körperliche und geistige Gesundheit? Ich fing an, nach Antworten auf diese komplexen Fragen zu suchen

## **Einige Forschungsergebnisse über die Rolle von Überzeugungen auf die körperliche Gesundheit**

Während es nur wenige Psychiater versucht haben zu erforschen, welche Rolle die Spiritualität in der Psychiatrie spielt, hat die Allgemeinmedizin größeres Interesse an dieser Frage gezeigt. Dr. Herbert Benson von der Harvard Universität und seine Kollegen haben vor einigen Jahren ein Seminar abgehalten, das die Aufmerksamkeit auf die Bedeutung der Spiritualität in der Medizin lenken sollte. Sie vertreten die Ansicht, dass sich eine bestimmte Form der Meditation positiv auf den Körper auswirkt, und betonen – was für mich noch wichtiger war –, dass bestimmte Formen der Spiritualität tatsächlich die körperliche Gesundheit verbessern.

In einem Buch hat Dr. Benson zahlreiche wissenschaftliche Daten zusammengetragen, die zeigen: Unsere Überzeugungen – also, was wir glauben –, haben einen deutlichen Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit. Dr. Benson und sein Kollege Dr. David McCallie

---

wie in der analytischen Behandlung des Neurotikers –, die Erfolge der Verdrängung durch die Ergebnisse der rationalen Geistesarbeit zu ersetzen.“

stellten eine Liste aller therapeutischen Maßnahmen zusammen, die bei Angina pectoris (Brustschmerzen, die durch eine zu geringe Blutzufuhr zum Herzen verursacht werden) eingesetzt werden.

Dabei entdeckten sie, dass Ärzte Angina pectoris noch bis vor kurzem mit recht unkonventionellen Maßnahmen (z. B. mit Injektionen von Kobragift) und unnötigen operativen Eingriffen (z. B. der Entfernung der Schilddrüse oder von Teilen der Bauchspeicheldrüse) behandelt haben. Obwohl solche Methoden bei Medizinern heute als wirkungslos gelten, stießen Dr. Benson und Dr. McCallie auf höchst interessante Ergebnisse: Die Maßnahmen waren bei 70 bis 90 Prozent jener Patienten tatsächlich wirksam, die daran glaubten, dass sie helfen würden! Als die Wissenschaft den Zusammenhang dann als Täuschung entlarvt hatte, sanken die Erfolgsraten auf 30 bis 40 Prozent.<sup>3</sup>

Dr. Benson befasst sich in seinem Buch auch mit den Auswirkungen unserer Überzeugungen auf die körperliche Gesundheit und bezieht sich dabei auf Untersuchungen von Dr. Stewart Wolf an Frauen mit unstillbarem Erbrechen während der Schwangerschaft. Wolf führte einen Ballon in den Magen werdender Mütter ein und registrierte die Häufigkeit der Kontraktionen des Magens. Die Frauen erhielten dann ein Medikament gegen Übelkeit und Erbrechen – das jedenfalls wurde ihnen gesagt. In Wahrheit gab man ihnen aber Brechwurz in Sirupform, eine Substanz, die Erbrechen hervorruft. Erstaunlicherweise hörten dennoch bei allen Frauen die Übelkeit und das Erbrechen auf, und die mithilfe des Ballons gemessene Aktivität des Magens normalisierte sich.<sup>4</sup>

Dr. Benson erwähnt eine andere Untersuchung, die das Ausmaß der Schwellung im Kieferbereich nach dem Ziehen eines Weisheitszahnes festgestellt hatte. Die Probanden wurden nach dem Zufallsprinzip einer von zwei Gruppen zugeteilt. Die Patienten der einen Gruppe erhielten keinerlei Behandlung, die der anderen eine Pseudobehandlung, die ihnen aber als wirksame Maßnahme gegen die Schwellung beschrieben wurde. Bei den pseudobehandelten Pati-

<sup>3</sup> Herbert Benson, *Timeless Healing: The Power and Biology of Belief*, Charles Scribner, New York 1996, S. 30.

<sup>4</sup> Ebenda S. 32.



enten traten tatsächlich 35 Prozent weniger Schwellungen auf als bei den nicht behandelten.<sup>5</sup>

Zu überraschenden Ergebnissen kam auch eine Studie an japanischen Jungen, die bei Kontakt mit dem Lacquerbaum (aus dem Harz für Lacke gewonnen werden) ausgeprägte allergische Reaktionen zeigten. Zuerst verbanden die Forscher den Jungen die Augen. Dann berührten sie einen Arm mit dem Zweig eines Lacquerbaumes, sagten den Jungen aber, es sei ein Kastanienzweig. Den anderen Arm berührten sie mit einem Kastanienzweig, aber mit dem Hinweis, es handele sich um den Zweig eines Lacquerbaumes.

Innerhalb von 5 Minuten kam es zu roten Schwellungen, Juckreiz und Brennen, und zwar nur an dem Arm, von dem die Jungen glaubten, er sei mit dem Lacquerbaumzweig in Berührung gekommen, obwohl es in Wahrheit der Kastanienzweig gewesen war. Der andere Arm zeigte keinerlei Reaktion. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass das Ausmaß der Reaktion auf einer genetisch bedingten Überempfindlichkeit gegenüber dem Giftstoff beruht, und von der Menge des Giftes abhängt, die mit der Haut in Berührung kommt, sowie von suggestiven Faktoren. Die Forscher kamen zu dem Ergebnis, dass in 51 Prozent der Fälle die Suggestion sogar eine größere Rolle spielt als die anderen beiden Faktoren.<sup>6</sup>

N. R. Butler und Andrew Steptoe ließen im Rahmen einer Untersuchung der Londoner Universität Asthmatiker eine Substanz inhalieren, die die Bronchien *verengt* – das jedenfalls wurde den Patienten gesagt. Als Folge war bei allen die Atmung nach der Inhalation erschwert. Eine zweite Gruppe sollte eine Substanz einatmen, die ihnen vorher als ein Bronchien *erweiterndes* Mittel beschrieben worden war. In dieser Gruppe war die Atmung nach der Inhalation bei keinem erschwert. Tatsächlich hatten aber sämtliche Testpersonen in beiden Gruppen nur steriles Wasser bekommen!<sup>7</sup>

Diese und viele ähnliche Experimente zeigen, dass unser Geist und unser Denken einen starken Einfluss auf unseren Körper haben und unsere Überzeugungen sich in Krankheiten oder Heilun-

---

<sup>5</sup> Ebenda S. 33.

<sup>6</sup> Ebenda S. 59.

<sup>7</sup> Ebenda S. 54.

gen auswirken können. Die Software interagiert also mit der Hardware. Was wir denken, hat erhebliche Auswirkungen auf unseren Körper.

## **Der Einfluss von Überzeugungen auf unsere geistige Gesundheit**

Dr. Bensons Untersuchungen konzentrierten sich auf die Frage, wie sich die Überzeugungen eines Patienten auf seinen Körper auswirken. Er ging aber nicht der Frage nach, wie sie seinen Geist beeinflussen. Wir müssen also klären, ob sich Überzeugungen auch auf unsere geistige Gesundheit auswirken und inwiefern religiöse Überzeugungen sie verändern.

Meine Erfahrungen mit Patienten haben mich gelehrt, dass sie für unsere geistige Gesundheit von großer Bedeutung sind. Am eindrucksvollsten und bewegendsten war die Geschichte eines Soldaten, den ich während meiner Zeit als Psychiater einer Infanteriedivision in Fort Stewart (Georgia) behandelte.

Im Herbst 1990 hatten die Vereinigten Staaten und ihre Verbündeten – als Reaktion auf die Invasion Kuwaits durch Saddam Husseins Armeen – Truppen in Saudi-Arabien zusammengezogen. Da Militärexperten überzeugt waren, dass der Irak seine chemischen und biologischen Waffen einsetzen würde, hatten sie den Verlust von bis zu 80 000 amerikanischen Soldaten im Verlauf der Kampfhandlungen vorausgesagt. Präsident George Bush sen. hatte dem Irak ein Ultimatum gestellt, bis zu dem sich seine Streitkräfte aus Kuwait zurückziehen sollten. Als das nicht geschah, rückte im Februar 1991 der Zeitpunkt der Invasion näher und die Anspannung wuchs.

Als Kommandant eines M1A1 Abrams-Panzers war Sergeant Jones<sup>8</sup> für eines der schlagkräftigsten militärischen Fahrzeuge der

---

<sup>8</sup> Alles, was ich in diesem Buch über Patienten berichte, ist wahr. Ihre Namen und andere Informationen, an denen man die Betroffenen erkennen könnte, habe ich jedoch verändert, um die Vertraulichkeit zu wahren. Aus dem gleichen Grund habe ich in einigen Fällen die Angaben über mehrere Personen miteinander kombiniert.

Welt verantwortlich. Jones war einer Division zugeteilt worden, die in den Irak eindringen sollte. Durch sein militärisches Geschick hatte er sich bei seinen Kameraden großes Ansehen erworben, und wegen seiner festen christlichen Überzeugungen stand er in dem Ruf, ein Mann Gottes zu sein.

Im Zuge der Invasionsvorbereitungen bat Sergeant Jones seinen Bataillonsseelsorger um etwas geweihtes Öl. Damit malte er ringsherum Kreuze auf den Panzer und weihte sich selbst, seine Männer und das Kampffahrzeug dem Herrn. Er bat Gott nicht nur darum, ihn und seine Männer in der bevorstehenden Schlacht zu beschützen, sondern auch, ihn machtvoll zu gebrauchen.

Kurz darauf entdeckte Jones' Kompanieführer, dass sein Funkgerät ausgefallen war. Da der Kompanieführer unbedingt über ein voll funktionsfähiges Funkgerät verfügen musste, um Befehle vom Bataillon empfangen und den Einheiten seiner Kompanie Anweisungen geben zu können, befahl er Sergeant Jones, ihm sein Gerät zu überlassen. Jones weigerte sich zuerst, weil er wusste, dass er dann während der Schlacht praktisch taub und stumm war und dadurch noch größerer Gefahr ausgesetzt wäre. Als ihm der Kompanieführer aber mit Arrest und Kriegsgericht drohte, übergab er ihm sein Funkgerät.

Nach Einbruch der Dunkelheit kletterten die Soldaten in ihre Panzer, um mit der Invasion zu beginnen. Da stellte Jones fest, dass sein Nachtsichtgerät nicht mehr funktionierte. Weil er und sein Panzer während der Schlacht jetzt nicht nur taub und stumm, sondern auch noch blind sein würden, bat er um die Erlaubnis zum Rückzug. Sie wurde ihm jedoch verweigert. Obwohl sein Panzer weder in der Lage war, gezielt zu schießen noch zwischen Freund und Feind zu unterscheiden, konnte er ja immer noch als Zielscheibe dienen und dadurch das feindliche Feuer von den voll funktionsfähigen Panzern seiner Kameraden ablenken.

Unmittelbar nach Beginn der Invasion traf Sergeant Jones' Einheit auf den Feind und wurde von allen Seiten unter Feuer genommen – von Panzern, Mörsern, Artillerie und Hubschraubern. Die Nacht war erfüllt von dem mörderischen Lärm explodierender Granaten, getroffener Panzer und den Schreien der Verletzten. Auch Ser-

geant Jones' Kompanie erlitt Verluste. Die ganze Mannschaft seines Panzers erwartete ihr Ende.

Vier Jahre später kam Sergeant Jones mit folgendem Beschwerdebild in meine Praxis: Alpträume, blitzartige Erinnerungen an die Panzerschlacht, Angst, Schlafstörungen, Partnerschaftsprobleme, innere Anspannung, Konzentrationsverlust, Reizbarkeit, Probleme am Arbeitsplatz, Depressionen. Während der therapeutischen Sitzungen lernte ich ihn gut kennen. Ich erfuhr, was für ihn wichtig war, was ihn motivierte, und was die Operation „Desert Storm“ mit ihm gemacht hatte. Den Kern des Konflikts bildete seine Überzeugung, dass Gott ihn im Stich gelassen hatte. In der vierten Therapiestunde konnte ich die Ereignisse zusammenfassen und dem Patienten verständlich machen, was das Erlebnis in Kuwait in ihm angerichtet hatte, und ihm erläutern, wie er dieses Kriegstrauma überwinden kann.

„Sie waren ein Christ und haben sich auch öffentlich dazu bekannt. Mit dem Öl haben Sie überall Kreuze auf ihren Panzer gemalt und sich selbst, ihr Kampffahrzeug und ihre Männer Gott geweiht. Dann sind sie blind und taub in die Schlacht gefahren. Als ihre Kompanie unter Feuer kam, wurden viele Panzer um sie herum getroffen, aber *keine einzige* Granate und kein einziger Granatsplitter hat Ihren Panzer beschädigt.“

Nachdem er das bestätigt hatte, schloss ich: „Ihre Kriegserfahrung erinnert mich an das, was Daniel in der Löwengrube erlebt hat.“

Sergeant Jones machte große Augen, sein Kinn klappte herunter, – und plötzlich sah er es auch so. Die Erkenntnis überwältigte ihn. Er saß da – den Kopf in beide Hände gestützt – und weinte minutenlang. Als er später meine Praxis verließ, tat er es mit einem völlig neuen Lebensgefühl.

Bald danach rief ich ihn an, um weitere Termine zu vereinbaren, aber er sagte mir, seine Einstellung zum Leben habe sich so verändert, dass er keine Behandlung mehr brauche. 18 Monate später suchte er mich von sich aus auf, um mich wissen zu lassen, dass es ihm nach wie vor gut ging. Die Alpträume und blitzartig auftretenden Erinnerungen an die Kriegereignisse hatten aufgehört, sein

Schlaf war normal, Angstzustände und Depressionen traten nicht mehr auf, und er nahm auch keine Medikamente mehr. Nach seiner ehrenvollen Entlassung aus der Armee hatte er eine Lehrerausbildung gemacht und an einer Oberschule eine neue Laufbahn begonnen. Seine Beziehung zu seiner Frau war so gut wie nie zuvor, und in seiner örtlichen Gemeinde diente er als Ältester.

Was hatte diese Veränderungen herbeigeführt? Was hatte ihn geheilt? Sergeant Jones hatte eine falsche religiöse Überzeugung gehabt. Er hatte aus seinen Erfahrungen geschlussfolgert, dass Gott sein Gebet nicht erhört, sondern ihn im Stich gelassen hatte. Dann aber war ihm durch meine Intervention klar geworden, was tatsächlich geschehen war: Gott hatte sogar Wunder gewirkt, um sein Gebet zu erhören. Es war diese neue Überzeugung, die ihn geheilt hatte.<sup>9</sup>

Geistige und religiöse Angelegenheiten spielen offenbar eine große Rolle! Sie sind ein integrierter Bestandteil unserer Erfahrungen und müssen daher immer einbezogen werden, wenn wir Menschen verstehen, ihnen helfen oder sie behandeln wollen.

---

<sup>9</sup> Medikamente verändern keine Überzeugungen, aber sie können Beschwerden lindern. Einbildungen sind laut Definition feste Überzeugungen, die nicht der Wirklichkeit entsprechen. Medikamente vermögen in Menschen, die unter Einbildungen und Wahnvorstellungen leiden, Veränderungen bewirken. Aber wie ist das möglich, da sie doch keine Überzeugungen verändern können? Solche Patienten haben die Fähigkeit verloren, logisch zu denken und die Wirklichkeit so wahrzunehmen, wie sie tatsächlich ist. Medikamente stellen diese verlorengegangene Fähigkeit wieder her, sodass der Betroffene die Wirklichkeit nun wieder richtig beurteilen und seine eingebildeten Überzeugungen durch realitätsbezogene ersetzen kann.