

# Bin ich selber schuld an meiner Krankheit?

Dr. med. Matthias Gauger, 10.10.2023. Bei diesem Text handelt es sich um eine leicht überarbeitete Version eines Kapitels (Seite 113- 121) aus dem Buch *«Schmerzlos – chronische Schmerzen vergehen, wenn wir sie verstehen»*. (2018)

In diesem Dokument finden sich persönliche Sichtweisen und Empfehlungen, welche meines Erachtens wissenschaftlich alle gut gestützt sind. Trotz sorgfältigem Recherchieren kann ich nicht für die Vollständigkeit, die Aktualität, die Richtigkeit und die Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantieren. Ich werde entsprechend meinem Kenntnisstand gegebenenfalls Informationen abändern oder ergänzen. Wer die in diesem Infoblatt erwähnten Empfehlungen befolgt, tut dies in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr.

Die Verwendung von Zitaten und die Verweise auf Personen, Organisationen und Methoden erlauben keine Rückschlüsse über meine persönliche Meinung zu der jeweiligen Quelle.

Möchten Sie benachrichtigt werden, falls wir wieder einen Text zu allgemeinmedizinischen Themen aufschalten? Dann können Sie sich auf unserer [Praxishomepage](#) einschreiben (unter Home).

## Überblick

- Unser menschliches Verhalten ist statistisch gesehen die wichtigste Ursache von Krankheiten.
- Wie wir uns verhalten, entscheidet sich in unserem Gehirn. Auf diesen Entscheidungsprozess haben wir Einfluss.
- Heisst dies also, dass wir selber schuld sind an unserer Krankheit?
- Ganz und gar nicht, denn für die meisten Entscheidungen in unserem Gehirn haben wir nur begrenzte Einflussmöglichkeiten.
- Dennoch haben wir die Konsequenzen der in unserem Gehirn getroffenen Entscheidungen zu tragen.
- Der beste Rat ist also, so viel wie uns möglich ist, bewussten Einfluss zu nehmen auf unsere Körpersteuerung und unser Verhalten. Lassen wir uns nicht von einem falsch verstandenen Schuldkonzept davon abhalten, diese grosse Chance zu nutzen.

## Einleitung

In unserer Zeit ist das menschliche Verhalten statistisch gesehen der wichtigste Einflussfaktor, wenn es um Kranksein oder Gesundbleiben geht. Diese Feststellung ist heute wissenschaftlich unbestritten, und auch unsere Politiker wissen dies. So wüsste man seit Längerem, dass man allein mit der flächendeckenden Einhaltung von fünf goldenen Verhaltensregeln (nicht Rauchen, sein Normalgewicht einhalten, täglich dreissig Minuten Bewegung, reichlich pflanzliche Produkte wie Obst, Gemüse, Vollkornerzeugnisse essen, den Konsum von zucker- und fettreichen Produkten, besonders von industriellen Fertigprodukten und Fast-Food-Erzeugnissen, einschränken) das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 82 Prozent, das Auftreten von Typ-2-Diabetes um 90 Prozent und das Auftreten von Krebs um 70 Prozent verhindern könnte<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> R. Beliveau und D. Gingras *«Gesund mit Rotwein, Lachs, Schokolade & Co»*, München, Kösel, 2011, Seite 21

«Wir (die medizinische Welt, der Verf.) wissen seit mindestens 1993 [...], dass chronische Krankheiten die führende Ursache für vorzeitigen Tod und anhaltende Misere in unserer Gesellschaft sind und dass diese chronischen Krankheiten ihrerseits auf den Gebrauch unserer Füsse (körperliche Aktivität, der Verf.), Gabeln (engl. forks, Essgewohnheiten, der Verf.) und Finger (Zigarettenrauchen, der Verf.) zurückzuführen sind. Füsse, Gabeln und Finger (engl. feet, forks, fingers, der Verf.) entsprechen der Entscheidungsebene unseres medizinischen Schicksals, welches nicht Tausende oder Zehntausende von Menschen bei einer einzelnen Gelegenheit, sondern das medizinische Schicksal von Millionen und Abermillionen von Menschen Jahr für Jahr betrifft.» David L. Katz (\*1963), US-amerikanischer Präventivmediziner

Die Steuerung unseres Verhaltens hängt vor allem mit den Entscheidungsvorgängen in unserem Wahrnehmungsraum zusammen, viel mehr als wir bisher wohl vermuteten. In diesem Raum habe *ich* die Macht der Wahl. Zumindest legt dies das Zitat von Stephen Covey nahe. Wähle *ich* demzufolge meine Schmerzen selbst? Wähle *ich* meine Krankheit selbst? Mit anderen Worten: *Bin ich selber schuld an meiner Krankheit, meinem Leiden, meinen Schmerzen, meinen Problemen, meinen Lebensumständen?*

«Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt die Macht der Wahl unserer Reaktion.»

Stephen Covey, US-amerikanischer Lebensberater und Autor. Er benutzte dieses Zitat, um Einsichten des österreichischen Psychologen Viktor Frankl (1905–1997) zu beschreiben.

Vor dieser Vorstellung schrecken wir begreiflicherweise zurück, vor allem wenn wir selbst oder unsere Kinder von einer Krankheit betroffen sind. Der Suchtexperte, Bruce Alexander, beispielsweise machte diese Beobachtung bei Eltern von drogenabhängigen Kindern: «Unter denjenigen, welche sich nach meiner Erfahrung am stursten an den Mythos vom ‹Dämon Droge› festklammerten, befanden sich auch Eltern von heroinabhängigen jungen Männern und Frauen, mit welchen ich in einem Frühstadium meiner medizinischen Laufbahn als Familientherapeut arbeitete. Wenn es nicht die Droge ist oder ein anderer äusserer Grund, der die Abhängigkeit von ihren Söhnen oder Töchtern erzeugt, dann könnte es logischerweise eventuell das Zuhause ihres Kindes sein, welches solch ein düsterer Ort ist, dass es sich zur Tröstung in die Heroinabhängigkeit stürzt– dieses Elternhaus und diese Nachbarschaft, für dessen Schutzspende sie als Eltern so hart gearbeitet haben. Da ich selbst Vater bin, kann ich mir keinen schrecklicheren Albtraum vorstellen. Es ist gut verständlich, dass ein von diesen Ängsten gequälter Elternteil zu dem vereinfachenden Mythos Zuflucht nimmt, dass die Droge ein Dämon ist, ohne die Beweislage genauer unter die Lupe zu nehmen.»

Ich bin, wie bereits angedeutet, davon überzeugt, dass diese Gedankengänge von «selber schuld» nicht zutreffend sind, dass es sich um ein Scheinproblem handelt und dass wir uns instinktiv zu recht gegen solche Schlussfolgerungen wehren. Ich glaube auch, dass das kategorische Ausklammern des «Wahlraums» als potentielle Krankheitsursache in erster Linie eine Schutzreaktion ist auf diese Schuldzuweisung. Doch damit schütten wir das Kind mit dem Bade aus.

Eine Beschäftigung mit der Schuldfrage verspricht also beides: die Befreiung von falschen Schuldgefühlen und das Erkennen der Chance, welche in diesem Thema steckt. Ziel dieses Textes ist es, das Schuldthema wie einen Scheinriesen zusammenschumpfen zu lassen, indem wir uns ihm respektvoll und neugierig annähern.

## Was ist «Schuld»?

Die Vorstellung von «Schuld» gibt es, soweit ich erkennen kann, nur bei uns Menschen, dort dafür aber sehr häufig. Eine Schuldzuweisung ist subtil in viele alltägliche Äusserungen eingewoben: «Sie hätte halt nicht so viel rauchen sollen, dann hätte sie nicht Lungenkrebs bekommen.» «Er hätte halt nicht so schnell fahren sollen, dann wäre dieser Unfall nicht passiert.» «Bei diesen Schneeverhältnissen hätte er nicht auf eine Skitour gehen sollen, dann wäre er nicht in die Lawine geraten.» «Sie hätte sich halt nicht mit diesem Typen einlassen

sollen, dann wäre sie jetzt nicht schwanger.» «Er hätte halt weniger essen sollen, dann wäre er jetzt nicht so übergewichtig.» «Sie hätten sich halt mehr um ihre Tochter kümmern sollen, dann wäre diese jetzt nicht magersüchtig.»

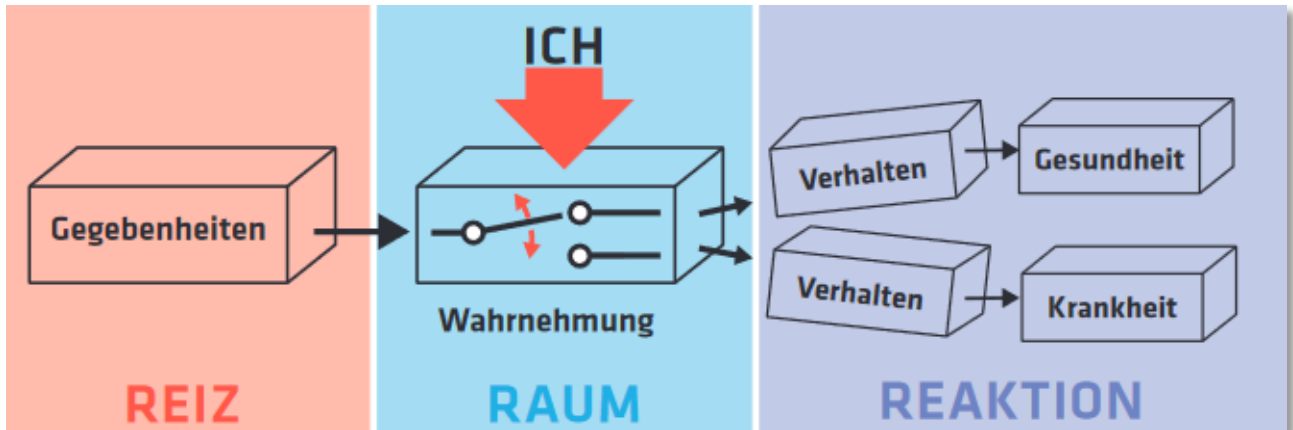


Abb. 1: Wenn in meinem Wahrnehmungsraum eine Wahl stattfindet, bin dann *ich selbst* derjenige, der seine Krankheit wählt?

Wie viele solcher Behauptungen mussten Betroffene schon über sich ergehen lassen? Sie bringen zum Ausdruck, dass wir Menschen insgeheim – solange es um andere geht – halt doch davon ausgehen, dass ihr eigenes Verhalten viel mit Kranksein oder Gesundbleiben zu tun hat – was ja statistisch gesehen auch seine Richtigkeit hat.

Wenn ein Mensch aber von einem anderen oder gar von sich selbst behauptet, dass er schuldig ist für etwas, zum Beispiel dass er Lungenkrebs bekommen hat, dann sind darin drei weitere Annahmen eingewoben:

1. Es betrifft etwas, worüber die betroffene Person Entscheidungsfreiheit gehabt hätte
2. Es betrifft etwas, worüber die betroffene Person die Kontrolle hat
3. Es betrifft etwas, worüber man der Meinung ist, dass es anders sein sollte

Sind diese drei Annahmen ebenfalls richtig?

### Annahme 1: Der Schuldige hat Entscheidungsfreiheit über das, was in seiner Wahrnehmung passiert?

Wir wissen, dass 95 Prozent aller Entscheidungen in meiner Steuerung vollautomatisch, ohne mein willentliches Zutun ablaufen. Das Beispiel mit der Charlie-Chaplin-Maske zeigt, dass es sehr starke und autonom funktionierende Wahrnehmungsprogramme<sup>2</sup> gibt, welche Beurteilungen treffen, die ich nicht einfach so ändern kann, selbst wenn ich es wollte. Ich bin «ausen vor» in meinem eigenen Gehirn. Nicht nur Bilder, welche durch die Augen in meinem Gehirn eintreffen, werden auf diese Weise bearbeitet, sondern alle Signale: Die Bemerkungen von anderen Menschen und die nonverbalen Botschaften zwischen den Zeilen, sogar meine eigenen Gedanken und Ideen, welche ohne mein direktes Zutun irgendwo in meinem Gehirn entstehen, wie

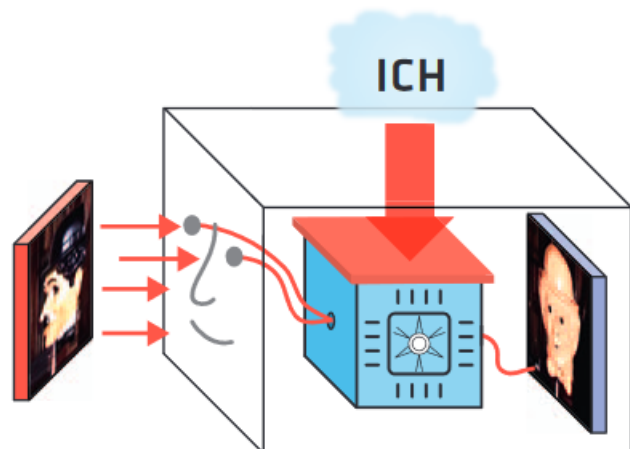


Abb. 2: Bei der Hohle-Maske-Illusion trifft meine Wahrnehmung eine Entscheidung, welche ich nicht bewusst steuern kann.

<sup>2</sup> Aufschlussreiche Präsentation zu diesem Thema hier

Luftblasen, die sich spontan am Teichgrund bilden und nach oben an die Bewusstseinsoberfläche steigen, durchlaufen unterwegs diese eingebaute Filteranlage.

*«In meinem Gehirn werden viele Entscheidungen 'ohne mich' getroffen.»*

Diese Programme kommen von meinen Vorfahren und Vorfahren und wurden in meinem Gehirn «vorinstalliert», ohne dass ich darüber entscheiden konnte. Sie wurden durch meine Lebensumstände im Mutterleib und durch meine frühkindlichen Erfahrungen geprägt, auf welche ich keinen Einfluss nehmen konnte.

Für das, was diese Programme entscheiden, trage ich keine Schuld. Schuld ist ein Konzept, das die Natur nicht zu kennen scheint. Die Natur scheint – wenn ich in den Teich schaue – nur komplexe Zusammenhänge zu kennen, bei welchen alles mit allem zusammenhängt ohne Anfang und Ende. *Wer sollte da für was schuld sein?* Schuld ist offensichtlich ein Konstrukt unseres menschlichen Denkens, das wir auf die Natur projizieren, etwa wenn wir sagen: *«Das Wetter ist schuld.»* Als ob das Wetter etwas dafür könnte. Das jeweilige Wetter zu einem gegebenen Zeitpunkt ist genauso eine unausweichliche Konsequenz von zig Einflüssen, wie mein Gehirn und dessen Programmierung die Konsequenz von Trilliarden von Einflüssen ist, welche bis auf den ersten Menschen und noch weiter zurückgehen.

### **Annahme 2: Der Schuldige hat die Kontrolle über das, was passiert**

Diese Überlegungen zeigen bereits, dass auch das zweite Kriterium für Schuld – Kontrolle – nicht erfüllt ist. Ich habe keine Kontrolle über das, was mich so werden liess, wie ich jetzt bin, und was mich in diesem Moment so handeln lässt, und ich habe keine Kontrolle über das, was im nächsten und übernächsten und in allen weiteren Momenten sein wird.

*«Die Vorstellung von Kontrolle über die Zukunft ist eine optische Täuschung.»*

Ich habe keine Kontrolle über all die Faktoren, welche mich die Entscheidung treffen lassen, bei diesen Wetterverhältnissen auf diese Skitour zu gehen. Und meine Entscheidung, zu gehen, kontrolliert noch lange nicht alles, was auf dieser Skitour geschehen wird. Selbst wenn eine Lawine ausgelöst wird, spielen tausend andere Faktoren eine Rolle, welche ich nicht unter Kontrolle habe, und tausend weitere Faktoren jenseits meiner Kontrolle spielen eine Rolle, ob ich die Lawine überlebe oder nicht. Wenn in meinem Körper eine Krankheit entsteht, spielen unüberschaubar viele Faktoren aus der Vergangenheit eine Rolle, welche nicht unter meiner Kontrolle standen. Und was meine Wahrnehmung bei der Informationsverarbeitung macht, kann ich nicht frei entscheiden. Hier den Begriff Schuld zu verwenden, entbehrt jeder Grundlage.

### **Annahme 3: Diejenigen, die über Schuld befinden, wissen wie die Dinge sein sollten.**

Auch das dritte Kriterium für Schuld – unsere menschlichen Konventionen, wie etwas zu sein hat – erweist sich als nicht stichhaltig. «Schuld» lässt sich auf das althochdeutsche *sculan* zurückführen, das *sollen* bedeutet. Immer wenn wir eine Person für schuldig befinden, setzt das voraus, dass wir wissen, wie er sich hätte verhalten «sollen». Jemand setzt die Werte, Normen und Gesetze fest, an die man sich halten soll. Halten wir uns nicht daran, werden wir schuldig. Doch diese menschengesetzten Massstäbe sind vielen Irrtümern unterworfen und sind von Kultur zu Kultur, von Zeitepoche zu Zeitepoche sehr verschieden. Sie sind veränderlich. Im Krieg herrschen andere Gesetze als zu Friedenszeiten. Normalerweise ist es ein hart bestrafte Verschulden, wenn jemand einen Menschen tötet, doch zu Kriegszeiten erhält unter Umständen jemand einen Orden, wenn er möglichst viele tötet. Normalerweise ist es verpönt, wenn jemand süchtig ist, doch in Leistungsgesellschaften gilt die suchtartige Aufopferung für die Arbeit bis hin zu einem Burn-out oder gar *«Karōshi»* als ehrenvoll. Bei näherer Betrachtung wird deutlich, dass menschliche Schuldzuweisungen sehr viel mit der Verteidigung von Wertvorstellungen zu tun haben, egal, ob sie wirklich zutreffend sind oder nicht.

## Die Schuldfrage: nicht Schande, sondern Chance

### Gegenseitige Schuldzuweisung ist ziemlich fruchtlos

Wir Ärzte erkennen, dass es nicht den Fakten entspricht, einem Patienten zu sagen, er sei selber schuld an seinen Krankheiten. Wenn aber Krankheiten halt doch an unserem Verhalten liegen, wie die Forschung zeigt, wir selbst aber nicht schuld sind für unser Verhalten, dann bleiben nur noch zwei Optionen offen, wer schuld ist, wenn wir am Schuldbegriff festhalten wollen: Entweder sind unsere Wertvorstellungen und Gesellschaftsnormen schuld, indem sie uns zu einem ungesunden Verhalten antreiben, oder die von uns unbeeinflussbaren Gegebenheiten, wie Gene, Bakterien, Viren, Allergene, Suchtstoffe, andere Menschen, Naturgewalten, sind schuld. Für welchen «Schuldigen» entscheiden wir uns? Wir Ärzte stehen im Dienst unserer Patienten, sind aber auch Kinder und Mitträger unserer Gesellschaft. Zu

sagen, dass unsere Gesellschaftsnormen schuld sind, würde bedeuten, zu sagen, dass wir selber mit schuld sind. Das gibt niemand gerne zu. Also bleibt uns nur noch, die Schuld um jeden Preis diesen Gegebenheiten in die Schuhe zu schieben, für welche weder der Patient noch unsere gesellschaftlichen Wertvorstellungen etwas können. Bei den Bakterien, Viren, Allergenen und Drogen lässt sich diese Illusion mit viel Aufwand und dem Zudrücken beider Augen noch einigermaßen aufrechterhalten. Doch was ist mit den chronischen Schmerzen? Hier scheinen alle Stricke zu reissen. Das Schulddenken führt uns hier nur noch zum Achselzucken. Die Invalidenversicherung als Gesellschaftsvertreter sagt: «Der Patient ist schuld», obwohl sie weiss, dass es nicht so ist. Er weigere sich, die «zumutbare Willensanstrengung» aufzubringen, trotz Schmerzen zu arbeiten. Und so versuchen sie mit finanzieller Druckausübung, eine noch grössere Willensanstrengung aus dem Patienten herauszuquetschen. Die Ärzte sagen so lange sie können, die strukturellen Veränderungen am Ort der Schmerzsignalherkunft seien schuld, obwohl sie aus unzähligen Studien und eigener Erfahrung wissen, dass es nicht so ist. Trotzdem versuchen sie mit allen Tricks an der betroffenen Körperstelle die Schmerzen zum Schweigen zu bringen. Und der Patient sagt, er sei nicht schuld, womit er recht hat, was ihn aber auch nicht weiterbringt. Denn die Krankheit und die Schmerzen hat er trotzdem.

Gibt es einen Ausweg aus diesem Dilemma? – Meines Erachtens ja. Könnten wir nicht einfach das ganze Schulddenken vergessen und uns stattdessen *gemeinsam und konstruktiv* nach der *eigentlichen Störung* umschauen? Schuldzuweisungen entbehren einer wissenschaftlichen Grundlage, bringen viel unnötiges Leiden und blockieren uns. Dieses menschengemachte Schuldthema, welches nicht zu lösen ist, hält uns davon ab, die Riesenchance zu sehen und zu nutzen, welche die Macht der Wahl unserer Reaktion mit sich bringt. Die simple Wahrheit lautet doch: Es ist einfach, wie es ist. Ja, mein Verhalten hat Auswirkungen auf Kranksein und Gesundbleiben, und ja, die Entscheidungen, welche in meiner Wahrnehmung getroffen werden, haben Auswirkungen auf mein Verhalten. Doch in meinem Gehirn werden viele Entscheidungen «ohne mich» getroffen. *Ich* habe keine definitive Kontrolle über die Entscheidungen, welche mein Mind<sup>3</sup> trifft. Dennoch muss ich die Konsequenzen der Entscheidungen tragen, welche in meinem Kopf getroffen wurden und welche meinen Körper steuern. Das Beste, was ich in dieser Situation tun kann, ist, bewusst anwesend zu sein bei den Entscheidungsfindungen meines Gehirns, so oft ich kann. Warum dies nicht einfach ausprobieren und schauen, was dabei herauskommt?

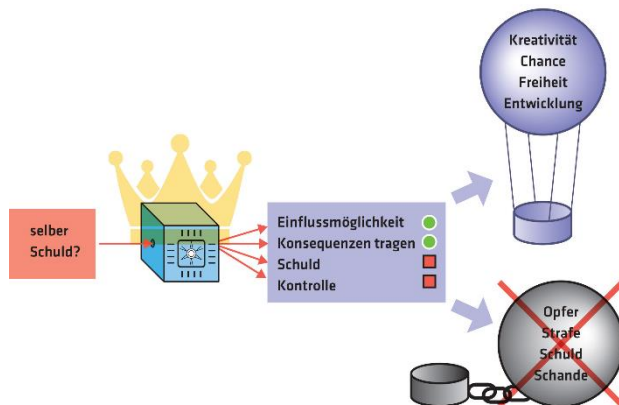


Abb. 3: Unsere «Macht der Wahl»: keine Schuld aber die Konsequenzen sind zu tragen; sie verspricht keine Kontrolle, aber Freiheit und Entwicklung

<sup>3</sup> Mind: Die Begriffe Geist, Verstand, Vernunft, Intellekt, Psyche, Hirn, Denken, Bewusstsein, Unbewusstes usw. werden sehr unterschiedlich benutzt. Darum greife ich gerne auf den neutraleren englischen Begriff Mind zurück, unter welchem ich die Gesamtheit der übergeordneten Entscheidungsprozesse in unserer Körpersteuerung verstehe.

## Sich unwissend stellen ist kein Ausweg

In der Schweiz gilt der Rechtsgrundsatz *«ignorantia iuris nocet»*: Wer das Gesetz nicht kennt, schadet sich selbst. Unwissenheit schützt vor den Konsequenzen nicht. Im Umkehrschluss bedeutet dies: *Wissen nützt!* So viel wie möglich mitzubekommen, was in meinem Wahrnehmungsraum abläuft, nützt! Bewusstheit gibt mir die Möglichkeit der Wahl. Wenn ich schon die Konsequenzen zu tragen habe von dem, was in meinem Wahlraum entschieden wird, dann will ich wenigstens mitreden oder zumindest anwesend und informiert sein. Diese Entscheidungen von immenser Tragweite will ich nicht unbeaufsichtigt den überlieferten und möglicherweise längstens überholten Wertvorstellungen überlassen. Ich will der bewusste Raum sein, in welchem die Wahl meiner Reaktion stattfindet. Ich will, dass die Wahlen von solch immenser Tragweite nicht im Unbewussten getroffen werden.

## Die Macht der Wahl bedeutet Huld nicht Schuld

*«Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt die Macht der Wahl unserer Reaktion.»* Dieser Satz welcher die Lehre von Viktor Frankl umfasst, ist eine nüchterne Beschreibung, wie die Natur beschaffen ist. Ich finde keine Spur von Schuld in dieser Aussage. Dabei hätte gerade Viktor Frankl genug Grund gehabt für Schuldzuweisungen. Er durchlebte während Jahren die Hölle der nationalsozialistischen Konzentrationslager<sup>4</sup>. Er wurde mit den Abgründen menschlichen Verhaltens konfrontiert. Er selbst wurde grausam misshandelt und seine Frau, seine Eltern und fast alle seine Verwandten wurden von Menschen, welche man als schulfähig bezeichnen würde, absichtlich getötet. Und doch ist seine Botschaft an uns, sich nicht an der Schuldfrage aufzuhalten, sondern stattdessen das Potenzial zu erkennen und zu ergreifen, welches in diesem Wahrnehmungsraum für uns bereitsteht. Nachdem klar geworden ist, dass wir Menschen durch den Fehlgebrauch unseres Gehirns zu schrecklichen und weitreichenden Taten imstande sind, fordert er uns auf, mündig zu werden und in unserem Kommandoraum selbst anwesend zu sein, anstatt das Feld blind unseren Archivprogrammen zu überlassen. Er lädt uns ein, dieses Geschenk der Einflussmöglichkeit als Chance und Freiheit zu sehen und nicht als Bürde und Strafe.

*«Alles kann man einem Menschen nehmen, ausser seine letzte Freiheit: in jeder Situation seine Einstellung zu wählen.»* Viktor Frankl

Die Schulen und die Schulmedizin erweisen uns einen Bärenienst<sup>5</sup>, wenn sie meinen, sie könnten uns die Fakten, wie die Natur funktioniert, nicht zumuten. Sie unterliegen einem Missverständnis, wenn sie meinen, sie müssten uns den Hinweis auf die Macht unserer Wahl vorenthalten, weil wir das als Schuldzuweisung interpretieren könnten. Sie erklären uns damit für unmündig. Doch das sind wir nicht, und in dieser Illusion zu leben, können wir uns in Anbetracht der sich auftürmenden medizinischen Probleme und der Probleme allenthalben auch nicht mehr länger erlauben.

<sup>4</sup> Viktor Frankl *«...trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager»*, Wien, Deuticke-Verlag, 1946

<sup>5</sup> Bärenienst: gut gemeinte Unterstützung, welche aber für die betroffene Person ungewollt negative Folgen hat.

## Wichtige Erkenntnisse – wichtige Schlussfolgerungen

### Erkenntnis 1

- Ich trage keine Schuld, aber ich trage die Konsequenzen der Vorgänge in meinem Informationsverarbeitungsraum.
- *Schuld ist ein Missverständnis.* Die Konsequenzen einer Entscheidung meines Gehirns tragen zu müssen, ist nicht gleichbedeutend damit, schuldig zu sein.

### Schlussfolgerung 1

- Diese Erkenntnis befreit mich von Schuldzuweisungen oder Vorwürfen gegenüber mir selbst und/oder von anderen gegenüber mir.
- Ich muss keinen Bogen machen um meine «Macht der Wahl».
- Ich muss mich nicht unwissend stellen, um mich nicht schuldig fühlen zu müssen.

### Erkenntnis 2

- Anwesend sein im Wahrnehmungsraum nützt. Es eröffnet mir Wahlmöglichkeiten. Ich kann meinen Gesundheitszustand und meine Zukunft teilweise beeinflussen.

### Schlussfolgerung 2

- Wenn ich schon die Konsequenzen zu tragen habe, will ich wenigstens so viel wie möglich mitentscheiden.
- Ich erhalte eine grosse Chance

### Erkenntnis 3

- Ich habe keine Schuld, ich habe aber auch keine Kontrolle. Die «Macht der Wahl» meiner Reaktion ist die Macht der *Mitwahl*. Sie gibt mir *nicht* die Macht über die Zukunft oder über meine Gesundheit.
- *Kontrolle ist ein Missverständnis.* Entscheidungen zu treffen, ist nicht gleichbedeutend damit, Kontrolle zu haben.
- «*Nur indem man ihr gehorcht, befiehlt man der Natur.*» Francis Bacon (1561–1626) englischer Philosoph

### Schlussfolgerung 3

- Einflussmöglichkeit ja, Konsequenzen tragen ja; Schuld und Kontrolle nein: Das macht mein Leben spielerischer, kindlicher, wertvoller, würdiger, unbeschwerter, weniger schmerzlich.
- Ich wähle, und die Totalität des Universums antwortet. So geht das Spiel hin und her. Ich kann dieses Spiel des Lebens spielen *und* es gleichzeitig zurückgelehnt möglichst geniesserisch erfahren.
- *Der menschliche Verstand denkt, und das Leben lenkt.* Ich erkenne den Sinn dieser Spielregel für die Entfaltung des Lebens und akzeptiere sie.