

Ende November 2022

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Eltern und Angehörige,

wieder neigt sich ein Jahr seinem Ende zu und ist es Zeit für meinen persönlichen Jahresrückblick, wie Sie es in der Adventszeit seit Jahren von mir kennen. Letzten November hatte ich von einem anstrengenden Jahr geschrieben, damals v.a. dem Coronavirus und den ganzen gesellschaftlichen Verwerfungen darum herum geschuldet. Aber kaum hatte sich anfangs 2022 die Corona-Aufregung etwas gelegt, standen mit der Ukraine Krise und der Aussicht auf eine winterliche Gas- und Strommangellage die nächsten Krisen ins Haus, sodass wir alle kaum Zeit zum verschnauften hatten! Und Klimakrise hätten wir ja auch noch... So blicke ich heute auf ein wiederum recht anstrengendes 2022 zurück, für mich persönlich diesmal zudem auch aus familiären Gründen. Diesen Frühling verstarb mein Vater, vor ein paar Jahren schon meine Mutter, und somit bin ich nun erstmals in meinem Leben in der Generationenfolge zuoberst, keine ältere Generation mehr über mir! So beschäftigen mich die Themen „Endlichkeit“ und „was geschieht nach unserem physischen Tod“ weiterhin, sie wissen vielleicht noch aus den früheren Adventsbriefen, dass mich die Literatur über Nahtoderlebnisse seit meiner Jugendzeit immer wieder beschäftigt hat. So habe ich auch in diesem Jahr wieder zwei neue, ausgezeichnete Bücher dazu gelesen. Eines ist von Raymond Moody, dem amerikanischen Pionier der Nahtod-Forschung, dessen berühmtes erstes Buch „Leben nach dem Tod“ (1977) mir als Jugendlichen erstmals die Augen für dieses Thema geöffnet hatte. Nun las ich ein neueres Buch von ihm: „Zusammen im Licht“, auch sehr spannend, über die Erlebnisse von Angehörigen während des Sterbeprozesses eines nahestehenden Verwandten. Das zweite Buch, das ich auch sehr empfehlen kann, liegt bei uns im Wartezimmer auf (und ist auch in der Stadtbibliothek ausleihbar, wie das von Moody auch): Prof.Dr. Oliver Lazar „Jenseits von Materie“ (2021). Von gewissen Längen im Mittelteil abgesehen finde ich es sehr spannend. U.a. versucht er mittels einer Studie, die wissenschaftlichen Ansprüchen genügen soll, ein Leben nach dem Tod zu beweisen!

Doch zurück zu meinem persönlichen 2022 - was mich und meine Frau dieses Jahr am meisten beschäftigt und belastet hat ist unsere Tochter, inzwischen 19, die unter einer etwas mysteriösen Krankheit mit dem Kürzel „ME/CFS“ leidet, etwas salopp formuliert eine Art „Long Covid“. Gekennzeichnet v.a. durch grosse Erschöpfung, die sich durch nichts bessert, weder durch Ausruhen noch durch medikamentöse oder andere medizinische Massnahmen. Daneben weitere Symptome wie ständig Schmerzen an verschiedenen Stellen, Konzentrationsprobleme u.a.m. Sie wollte eigentlich diesen Herbst ihre Ausbildung zur Lehrerin beginnen, musste aber das Studium nach zwei Wochen abbrechen, weil es sie energiemässig überforderte. Zum Glück ist sie seelisch und mental eine sehr starke Person und macht es auf dieser Ebene sehr gut! Alle unter Ihnen mit eigenen Kindern können sich vorstellen, was das mit einem als Eltern macht, wenn das eigene Kind erkrankt und nicht einfach den gewünschten Lebensweg einschlagen kann. Manchmal fühlen wir uns hilf- und machtlos der Situation gegenüber, auch weil etliche therapeutische Versuche bisher keinen Erfolg brachten. Natürlich habe ich stark die Hoffnung, dass es irgendwann wieder besser wird, aber es belastet die ganze Familie sehr und ist eine grosse Herausforderung für uns, auch für meine Frau und mich in der Beziehung als Paar! Die meiste Zeit meistern wir die schwierige Situation aber ganz gut und „ziehen am selben Strick“. Nicht einfach ist auch, wie wir damit nach aussen umgehen sollen. Wem erzählt man wieviel, wenn man so spontan gefragt wird „hallo, wie geht's“? Viele Menschen können sich gar nicht vorstellen, wie die Situation wirklich ist, manche geben gut gemeinte Ratschläge, etwas was man in dem Moment am allerwenigsten braucht. Am hilfreichsten ist vielleicht einfach die Bitte: „schickt unserer Tochter bitte gute Gedanken“!

Nicht vergessen zu erwähnen will ich neben diesen Sorgen aber auch unsern Sohn (21), dem geht's nämlich recht gut, er studiert an der Filmhochschule in Zürich, ist engagiert dort und viel unterwegs, manchmal bis zur Erschöpfung... aber geht seinen Weg, mit Begeisterung und Erfolg - nichts wünscht man sich als Eltern mehr als das, oder?

Die persönlichen Herausforderungen und Krisen in diesem Jahr haben mich aber auch an spannende neue (innere) Orte geführt. So bin ich „zufälligerweise“ im September an einen Wochenendkurs „holotropes Atmen“ geraten, etwas was ich vom Hörensagen schon lange kannte. Stanislav Grof ist ein tschechisch-amerikanischer Psychiater, der in den 1960er Jahren intensiv mit LSD und ähnlichen bewusstseinsweiternden Substanzen in der Psychotherapie geforscht hat. Als diese Substanzen dann anfangs 1970er Jahre als Rauschmittel und Drogen geächtet und verboten wurden, fand er eine eigene Methode, wie man mittels einer bestimmten Atemtechnik und Musik in ähnliche erweiterte Bewusstseinszustände gelangen kann und nannte diese Methode „holotropes Atmen“. Wegen Corona-bedingter Absagen bekam ich sehr kurzfristig einen Platz in der bereits ausgebuchten Gruppe und jenes Wochenende war rückblickend etwas vom Besten und Kraftvollsten was ich seit langem in diese Richtung gemacht habe. Im Vorfeld war ich auch stark mit Ängsten konfrontiert, an einem Punkt wäre ich am liebsten davongelaufen! Aber genau deshalb mache ich ja solche Workshops, um aus der Komfortzone rauszukommen und mit den schwierigen Anteilen in mir konfrontiert zu werden. Um innerlich zu wachsen, was nur geht durch das Überwinden inneren Hürden! Von Stanislav Grof gibt es auch eine Reihe guter Bücher über seine Arbeit und seine Erkenntnisse darüber, was Bewusstsein ist, z.B. „Kosmos und Psyche“ (1997) ist eines das ich liebe.

Lesen Sie überhaupt noch Bücher? Je nachdem aus welcher Generation Sie stammen wird die Antwort vielleicht unterschiedlich ausfallen... Ich lese jetzt gerade „Tödliche Medizin und organisierte Kriminalität“ des dänischen Medizinprofessors Peter C. Gøtzsche. Wenn sie noch ein bisschen daran glaubten, dass die Pharmaindustrie das Wohlergehen erkrankter Menschen im Auge hat, dann werden Sie nach der Lektüre dieses Buchs auch noch die allerletzten diesbezüglichen Illusionen verloren haben. Er vergleicht die Mechanismen in der Pharmaindustrie (und in der von ihr finanzierten Medizinforschung) mit denen der Mafia – und verlor prompt nach der Publikation dieses Buchs seinen Job als Leiter des “Nordic Cochrane Center“, zu radikal waren seine Aussagen für die Mainstream-Schulmediziner - zu denen er selber eigentlich gehörte!

In unserer Praxis hat es Veränderungen gegeben, Sie sollten von mir im vergangenen Sommer per Mail schon davon gehört haben. Frau Güttinger hat mich nach 12 Jahren als MPA „verlassen“ um mehr freie Zeit für Sport und Ferien zu haben mit ihrem frisch pensionierten Ehemann. Und eine jüngere, aber erfahrene MPA hat im September ihre Stelle eingenommen, Frau Luchsinger, einige von Ihnen haben sie ja inzwischen kennen gelernt. Ich danke an dieser Stelle nochmals Frau Güttinger für die langjährige, zuverlässige und loyale Zusammenarbeit und wünsche Frau Luchsinger (und mir selbst) gutes Gelingen in der neuen Team-Zusammensetzung!

Einige von Ihnen haben auch bemerkt und mich darauf angesprochen, dass meine Webseite nicht mehr ganz à jour sei – richtig! Wegen des veralteten Programms und Problemen mit dem letzten meiner Computer, auf dem jenes Webprogramm überhaupt noch lief, kann ich die Webseite leider nicht mehr aktualisieren... Bisher bin ich nicht dazu gekommen, mich um die Gestaltung einer neuen, moderneren Webseite zu kümmern, ich bitte deshalb um Entschuldigung, wenn Sie darauf noch die Vertretungsangaben der letzten Skiferien vom Februar 2022 finden! Bis ich nicht eine komplett neue Webseite habe machen lassen, wird dies noch etwas so bleiben, sorry!

Zuletzt doch noch kurz was zu Corona. Hier ein Link zu einer guten Zusammenstellung von Behandlungs- und Präventionsmöglichkeiten bei Corona, Tipps die sinnmässig auch bei anderen viralen Erkrankungen und Gippen angewendet werden können:  
<https://transition-news.org/pravention-und-fruhe-behandlung-von-covid-19>

Nun wünsche ich Ihnen von Herzen eine schöne Adventszeit, alles Gute zum Neuen Jahr und hoffe, dass ich auch im nächsten Jahr wieder für Sie da sein darf, wenn es die Not bei Ihnen erfordert.

Mit herzlichen Grüßen Ihr,

Alexander Erlach