

3.12.23

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Eltern und Angehörige,

zum Jahresende ein paar persönliche Zeilen von mir an Sie, mittlerweile sind die Adventsbriefe ja eine mir lieb gewordene Tradition, seit nunmehr über 20 Jahren: ein paar Worte darüber, wo ich so stehe im Leben und was mich dieses Jahr über beschäftigt hat!

Die letzten Wochen bei uns zu Hause waren dominiert und etwas überschattet von den Sorgen um unsere weiterhin kranke 20jährige Tochter (mit ME/CFS). Leider hat sich seit meinem letztjährigen Brief kaum etwas verbessert, sie liegt etwa 20 von 24 Stunden im Bett, erschöpft von den kleinsten Anstrengungen, mit täglichen Schmerzen, Konzentrationsproblemen und „brain fog“ – und das nun seit 1 3/4 Jahren. Alle Therapieversuche bisher ohne Erfolg, beginnen nun in den kommenden Monaten IV-Abklärungen, mit ein Grund für die gegenwärtigen Sorgen bei uns zu Hause. Wer schon ein bisschen etwas über die IV in den Medien gelesen hat weiss, dass solche IV-Abklärungen und der Umgang der IV-Gutachter mit den Betroffenen oft kein Zuckerschlecken, sondern eher ein Spiessrutenlauf ist. Was wir eben daran sind selbst zu erleben – nöd luschtig! Zum Glück ist Amina selber weiterhin mental stark, optimistisch und überzeugt, dass sie irgendwann aus dieser Krankheit auch wieder rauskommen werde.

Mir selber als Vater geht es damit mal besser mal schlechter... Wenn ich am Arbeiten und damit abgelenkt da beschäftigt bin, denke ich nicht gross daran, aber abends zu Hause holt es mich dann schon manchmal ein und finde ich es sehr anstrengend, auch deprimierend. Es wäre wohl leichter, wenn man den Sinn dahinter, wieso sie jetzt eine solche lange, schwierige Phase im Leben durchmachen muss, verstehen könnte, aber das ist schwer zu fassen. Vielleicht in 10 Jahren, rückblickend, kann man dazu mehr sagen.

Bedanken möchte ich mich bei dieser Gelegenheit bei all jenen von Ihnen, welche sich im Laufe des Jahres immer wieder einmal bei mir nach dem Befinden unserer Tochter erkundigt haben und ab und zu mit positiven Wünschen an sie denken!

Was für ein märchenhaft schöner 1. Adventssonntag war das heute, nach den gestrigen ausgiebigen Schneefällen war heute Morgen die ganze Stadt mit einer dicken weissen Puderschicht überzogen, die alle Geräusche schluckt, alles ist ruhig, dazu die strahlende Wintersonne, blauer Himmel und im Wald bei unserem mehrstündigen Spaziergang eine magische Stimmung wie selten! Oh kann die Welt und die Natur doch wunderschöne sein! Wohl wissend wie privilegiert wir sind und wie anders es für viele Menschen auf diesem Planeten ist, in irgendwelchen Krisengebieten. Eigentlich müssen wir täglich dankbar sein dafür in einem solchen Paradies leben zu dürfen. „Dankbarkeit als Massage fürs Gehirn“ las ich letzte Woche als Überschrift über ein Interview mit einer Hirnforscherin... Während es draussen schon bald eindunkelt sitze ich in unserer Stube vor dem neuen Kachelofen, beobachte die Flammen durch die Fenstertüre und geniesse die Wärme, welche der Ofen ausstrahlt. Ja, diesen Sommer ging ein langjähriger Wunsch von mir in Erfüllung, mit einem Teil des Gelds, welches ich von meinem letztes Jahr verstorbenen Vater erben konnte, haben wir uns von einem lokalen Hafnermeister (ein wahrer Handwerks-Künstler!) einen Kachelofen nach Wunsch bauen lassen! Über vier Wochen arbeitete er daran, 1,5 Tonnen verbaute Schamottsteine und Kacheln, und das Ergebnis ist wunderschön geworden, ein richtiges Schmuckstück in unserer Stube!

In den letzten Wochen hat mich ein Buch begleitet zum Thema „Nahtoderfahrungen“, welches ich in der Stadtbibliothek gefunden habe: Evelyn Elsaesser / Kenneth Ring: „Was wir aus Nahtod-Erfahrungen für das Leben gewinnen“. Der inzwischen pensionierte amerikanische Psychologie-Professor Ring hat sich jahrzehntelang mit dem Thema befasst, eine ganze Reihe von Büchern dazu geschrieben und gilt als einer der grössten Experten auf diesem Forschungsgebiet. Mich hat die Faszination für dieses Thema seit Jugendzeit nie mehr losgelassen. Dieses Buch hier ist schon etwas älter, aber erst 2020 in der deutschen Übersetzung erschienen. Nebst einer grossen Zahl von Beschreibungen solcher Nahtod-Erlebnisse durch ganz viele unterschiedliche Menschen, die zur Illustration immer wieder

eingeflochten werden, versucht Ring die gemeinsamen Elemente und Erkenntnisse daraus zu entwickeln, von denen auch wir, die wir nie eine solche Nahtod-Erfahrung gemacht haben, für unser Leben profitieren können. Ich kann Ihnen nur empfehlen sich auch etwas damit zu beschäftigen, es tut mir jedenfalls unheimlich gut. Es gäbe Material für einen stundenlangen Vortrag, wenn ich Ihnen die wesentlichen Inhalte zusammenfassen wollte - ein paar wenige „Highlights“ sollen genügen. Die Mehrzahl der Nahtod-Erfahrenden erleben dabei eine Art Lebensrückschau, wo sie in Sekundenschnelle ihr gesamtes bisheriges Leben noch einmal erleben, in allen Details und mit allen damit verbundenen Gefühlen, sowohl den eigenen, aber auch denen der dabei beteiligten Menschen. Meist wird diese Lebensrückschau begleitet und kommentiert durch ein Lichtwesen, welches diesen Menschen durch die ganze Nahtoderfahrung hindurch zur Seite steht. Eine der wichtigsten Erkenntnisse fast aller Nahtoderfahrenden ist die Unwichtigkeit des Erfolgs in der materiellen Welt und was wir dort erreichen, und dem gegenüber die Wichtigkeit der Frage, wie viel Liebe und Mitgefühl für andere Menschen wir in unserem Leben aufbringen konnten. Daran wird der „Erfolg“ oder „Misserfolg“ des Lebens in der geistigen Welt gemessen. Obwohl, verurteilt wird dort niemand, nur darauf hingewiesen, worauf es im Leben eigentlich ankommt! So zeigt sich denn auch durchs Band weg bei der Beobachtung der Langzeitfolgen eines solchen Nahtod-Erlebnisses, dass die betreffenden Menschen oft danach einen ziemlich Wandel im Leben vollziehen, weg vom Streben nach materiellem Erfolg, Partyleben, etc. hin zu mehr Mitmenschlichkeit und Liebe zur Umgebung aber auch zu sich selber. Ein authentischeres Leben, mehr sich selber sein, und das tun was einem Freude macht im Leben. Weniger darauf schauen, was Andere von einem denken, sich das Leben von Anderen nicht diktieren lassen, gehört auch dazu. Das Leben einfach als grosses Geschenk sehen und es voll und ganz leben.

Neben der überragenden Wichtigkeit der Liebe, des Helfens und des Mitgefühls mit Anderen (etwas was ja auch alle grossen Religionen lehren – auch wenn es dann oft leider bei der Umsetzung happert!), ist ein zweites Element, das sich durch die Berichte der Nahtoderfahrenden durchzieht: eignet Euch Wissen an! Die im Leben gelebte Liebe und das erworbene Wissen seien die einzigen beiden Dinge, welches die Seele nach dem Tod mitnehmen kann auf ihre weitere Reise in der geistigen Welt.

Dies sind jetzt nur ein paar Ausschnitte aus einer längeren Liste von Erkenntnissen, welche wir als Destillat der vielen beschriebenen Nahtoderfahrungen gewinnen können, um für uns selbst und für die Menschheit insgesamt ein besseres Leben zu führen versuchen. Mir hilft es, jeden Abend vor dem Einschlafen ein paar Seiten in diesem Buch zu lesen um mich immer wieder daran zu erinnern, was das eigentlich Wesentliche im Leben ist oder sein sollte. Damit ich einmal als Sterbender nicht mit Reue zurückschauen muss, weil ich mein Leben zu leben verpasst habe oder das Wesentliche (die mitfühlende Liebe) mit Unwichtigem (wie materiellem Erfolg) verwechselt habe. Letzteres, materieller Erfolg, geht ja leider nur allzu oft mit dem Unglück, der Ausbeutung oder dem Leiden Anderer einher.

Der Platz reicht nicht für viel mehr, aber noch der kurze Hinweis auf drei Bücher, die ich dieses Jahr warm empfehlen möchte, alle in der Stadtbibliothek (oder bei mir) ausleihbar:

- Merlin Sheldrake: Verwobenes Leben. Wie Pilze unsere Welt formen und unsere Zukunft beeinflussen (Die Welt der Pilze – ein ganzes Universum für sich! Sehr spannend)
- Suzanne Simard: die Weisheit der Wälder (Kooperation, nicht Konkurrenz, als Grundprinzip in der Natur: Bäume tauschen über unterirdisches Pilznetzwerk Infos und Nährstoffe aus)
- Anthony McCarten: Going Zero (sooooo spannend, kaum mehr wegzulegen, ein kritischer Thriller über die Schattenseiten unseres digitalen Zeitalters!)

Und ganz zuletzt noch etwas Erfreuliches aus der Praxis: nach einem 9-monatigen Intermezzo mit Frau Luchsinger, der Nachfolgerin meiner langjährigen MPA Frau Güttinger, haben wir nun seit September mit Frau Oehrli eine neue MPA in der Praxis an den gewohnten Vormittagen (Mo, Mi, Fr). Ich bin mehr als nur happy, dass wir uns „gefunden“ haben, diesmal passt es ausgezeichnet und ist es eine Freude mit ihr zusammenzuarbeiten! Und auch die Rückmeldungen von Patientenseite sind allesamt sehr positiv!

Mit herzlichen Grüßen wünsche ich nun Ihnen allen eine wunderschöne Adventszeit, Ihr

Alexander Erlach