

BERNIE SIEGEL – TRANSKRIPT

Interviewerin: Sie wollten über Schuld, Schande und Angst sprechen.

Siegel: Schuld, Schande und Vorwurf.

Interviewerin: Schuld, Schande und Vorwurf, entschuldigen Sie.

Siegel: Das Erste, was mir in den Kopf kommt: Diese Frau mit Krebs, die sagte: „Die Worte meiner Mutter nagen an mir und brachten mir Krebs. Als ich sie traf,“ trug sie ein rotes Outfit, von dem ich Kopfschmerzen bekam. Ich konnte nicht verstehen, wie ihr Mann sie so aus dem Haus gehen lassen konnte. Aber sie gab mir nach meiner Vorlesung einen Brief. Sie saß in der ersten Reihe und beschrieb, wie ihre Mutter ihr nur schwarze Kleidung angezogen hatte, ihr sagte, dass sie eine Versagerin war und sie blamierte. Später im Brief stand: „Sie haben mir die Erlaubnis gegeben, mein authentisches Ich zu sein.“ Ich sagte ihr, als wir sprachen: „Sie haben meine Erlaubnis nicht gebraucht.“ Wir werden noch dazu kommen, was ihre Eltern ihr auferlegt hatten. Aber sie sagte im Brief: „Ich zog los und kaufte ein rotes Kleid und rote High-Heels. Und dann vergab ich ihr.“ Sie lebt bei Allentown, Pennsylvania. Ich hielt dort vor nicht allzu langer Zeit einen Vortrag. Ich wusste, dass sie im Publikum war. Ich bat sie, aufzustehen. Natürlich trug sie ein rotes Outfit. Ich wies die Menschen darauf hin.

Bis zum Alter von sechs Jahren sind Sie im Grunde unter Hypnose. Was Ihre Eltern ihnen sagen, hat also einen riesigen Einfluss. Die Psychologin Alice Miller: „Unsere Kindheit wird in unserem Körper gespeichert.“ Sie sagt weiterhin: „Eines Tages wird der Körper seine Rechnung schicken.“ In anderen Worten: Wenn Sie nicht darauf reagieren. Eine Psychiaterin, deren Name ich vergessen habe, am Johns Hopkins machte vor vielen Jahren eine Studie mit Medizinstudenten. „Male ein Bild von dir selbst. Fülle das Persönlichkeitsprofil aus.“ Sie suchte sie Jahre später wieder auf und sie konnte sagen, welche Krankheit sie bekommen würden und in welchem Teil des Körpers sie sie bekommen würden. Und sie war keine Gläubige. Sie wissen, was ich meine. Es war wow und all diese Dinge. Aber wenn Sie mit „Du bist eine Versagerin, du blamierst uns, du machst nichts richtig“ aufwachen und Siegel kommt und sagt: „Werden Sie Teil einer Gruppe, malen Sie ein Bild, lesen Sie ein Buch“ ... Ich habe Bilder, auf denen steht: „Ich habe das meinen zehnjährigen Sohn malen lassen, weil ich nicht gut malen kann.“ Gute Frau, wir versuchen, Ihnen mit Ihrem Krebs zu helfen. Sie sorgen sich wegen eines Bildes. Oder „Ich habe keine Zeit zu malen.“ Oder: „Wenn ich Ihrer Gruppe beitrete und es mir nicht besser geht oder ich länger leben, habe ich wieder versagt.“ Es war traurig, das zu erkennen.

Aber wie ich es mir sage und worüber ich schreibe und spreche: Erziehung ist eine so entscheidende Sache. Wenn ein Kind mit Liebe und Respekt für das Leben aufwächst ... Das ist es, was sie brauchen. Es wurde kürzlich eine Studie über Kinder von drogenabhängigen Müttern gemacht. Wenn es den Eltern erlaubt war, bei ihren Kin-

dern zu sein, waren sie in einer oder zwei Wochen gesund, anstatt fünf oder sechs Wochen, wenn sie mit Medikamenten in einer Intensivstation behandelt wurde. Teil eines Artikels, den ich geschrieben habe: In den 1800ern hatten die Waisenhäuser eine rund 100 prozentige Sterblichkeitsrate. „Fassen Sie die Kinder nicht an. Sie verbreiten Krankheiten.“ Nein. Das ist es, was sie umbringt. Es geht um den Geist-Körper. Was passiert Ihrem Immunsystem, wenn Sie niemand anfasst, wenn es kein Lachen gibt, keine Freude, keine Liebe? Boom. Und das ist es, was bei den Schauspielern passierte. Hier, lies diesen lustigen Sketch. Das Immunsystem wird stark, die Stresshormone gehen runter. „Hier, lies diese Tragödie. Er bringt ihren Mann um. Sie treffen sich.“ Boom. Immunfunktion sinkt, Stresshormone steigen. Überlebende werden also in gewissem Sinne nicht depressiv, weil sie depressiv sind. Sie nutzen es. Joseph Campbell sagte es so: „Wenn Sie durch die Hölle gehen, fragen Sie sich, was Sie aus dieser Sache lernen.“ Und das ist der Schlüssel. Sie mögen nicht, wie Sie sich fühlen? In Ordnung. Was muss ich in meinem Leben ändern? Ich frage die Menschen oft: „Wie ist es, Ihr Problem zu erfahren?“ Zwei Dinge geschehen. Selten sagen Sie das, wobei ich Ihnen zu helfen versuche: „Es war ein Lehrer. Es war hilfreich, ein Weckruf, ein neuer Anfang.“ Denn sie haben gefragt, was sie in ihrem Leben ändern müssen.

Einfaches Beispiel: Die Frau, die mit starken Kopfschmerzen ins Krankenhaus eingeliefert werden soll. Sie nutzte das Wort „Druck“. Ich sprach mit ihr darüber, was der Druck in ihrem Leben sein könnte. Sie war nicht meine Patientin. Ich half ihr, weil ich in der Praxis eines anderen Arztes war und sie darauf wartet, zum Krankenhaus gefahren zu werden. Wäre sie meine Patientin gewesen, hätte ich gesagt: „Was in Ihrem Leben trifft auf das Wort Druck zu?“ Aber ich sagte: „Lassen Sie uns den Druck in Ihrem Leben lindern.“ Ich ging und die Arzthelferin kam 15 Minuten später und sagte: „Sie geht nach Hause. Ihre Kopfschmerzen sind weg. Es ist ihre Ehe.“ Eine andere Frau sagte „Versagen“. Sie schrie Ihren Arzt an, weil er sie hässlich gemacht hatte, als er ihren Krebs operierte. Er sagte: „Das hat nichts damit zu tun, wie sie aussieht. Würden Sie mit ihr sprechen?“ Viele der Ärzte verstanden, dass – so verrückt ich auch war – ich hilfreich sein konnte. Sie nutzte das Wort „Versagen“. Ich sagte: „Wie passt Versagen in Ihr Leben?“ – „Meine Eltern haben Selbstmord begangen, als ich ein Kind war. Das muss als Kind ein Versagen gewesen sein.“ Das war eine Frau, die keinerlei Beziehungen hat, weil man verletzt wird. Aber das weckte sie auf und veränderte ihr Leben.

Ich lernte, mir anzusehen, was sie erfahren und was sonst noch diese negativen Worte in ihrem Leben hat. Was erschöpft Sie sonst noch, verwirrt Sie? Ja, es ist wundervoll, wenn ihnen die positiven Dinge einfallen. All diese Bücher, die geschrieben werden, die bereits geschrieben wurde. Das bringt mich um den Verstand. Alle wollen, dass ich ihr Buch kommentiere. „Ja, Ihr Buch ist wundervoll, aber wussten Sie, dass es bereits 500-mal geschrieben wurde?“ Denn Menschen haben eine Tragö-

die und dann wachen sie auf. Und der wichtige Teil ist, zurückzublicken – Religion, Erziehung, Lehrer. Ich sage, dass all die Autoritätspersonen in Ihrem Leben Sie neu erziehen können. Ein suizidaler Teenager sagte mir: „Sie sind mein CD.“ Ich sagte: „Wovon reden Sie?“ – „Sie sind mein gewählter Vater (chosen dad)“. Das weckte mich wirklich auf. Ich sage das nun vielen Leuten. „Sie brauchen einen Vater. Ich werde Ihr Vater sein.“ Und ich kann Ihnen sagen, dass Leute heute noch leben, weil ich ihnen das gesagt habe. Ich habe erst eine E-Mail von einer Frau bekommen. Sie hat neue Probleme. Aber sie schickte mir eine E-Mail – eigentlich fing es mit einem Anruf auf meinem Anrufbeantworter an. Sie wollte die Nummer von Jack Kevorkian, damit er ihr Leben beenden konnte. Es hatte mit einem Hirntumor und sexuellem Missbrauch zu tun. Aber ich sagte: „Ich liebe Sie. Sie sind ein Kind Gottes. Schicken Sie mir Bilder.“ Die Bilder wiesen auf ihr Leben hin. Sie hatte viele Flecken im Gesicht – so häufig hatte er es getan. Schwarze Astlöcher im Baum. Das ist das Alter. In anderen Worten: Wenn Sie den Baum als ihr Alter messen würden, wissen Sie, wann es passiert ist. Sie sagte, dass sie ein Niemand sei, wegen einiger Kommentare, die ich über die Bilder gemacht habe. Aber wissen Sie: Sie lebt und es geht ihr heute gut – weil jemand sie liebt und sich um sie bemüht. Ich habe das auch im Büro gesehen. Das ist etwas, das Ärzten nicht gesagt wird. Jemand kommt zu Ihnen ... Das Gegenteil von Liebe ist Gleichgültigkeit, Ablehnung und Missbrauch. Sie gehen zu einem Arzt. Sie tun nichts von dem, was der Arzt vorschlägt. Was sagt er Ihnen? „Sie brauchen nicht wieder zurückkommen.“ – „Genau wie meine Eltern.“ Eine Frau rauchte bei mir unter dem „Nicht rauchen“-Schild im Wartezimmer. Was machte ich? Ich lachte laut los. Sie sah mich an: „Worüber lachen Sie?“ Ich sagte: „Es ist offensichtlich, dass Sie nach Aufmerksamkeit suchen. Kommen Sie rein.“ Ich habe auch festgestellt, dass ich ihnen Gegenbesuche abstatten muss. Es kann Monate später sein, dass sie anfangen, sich um sich selbst zu kümmern, weil sie merken, dass dieser Typ sich um sie sorgt und sie etwas wert sein müssen. Und Schullehrer ... Ich könnte Ihnen bis in alle Ewigkeit Geschichten erzählen, aber ... Es ist schwer, Ihnen nicht die Pointe einer davon zu erzählen. Sie wurde kritisiert. Eine Frau, die ein kleines Buch namens „Lila“ darüber geschrieben hat. In der ersten Klasse malte sie ein Bild und der Lehrer schrie sie an. „Die Zehn ist nicht lila. Das ist eine Farbe für tote Menschen.“ In der zehnten Klasse sollte sie ein Bild malen. Also ließ sie das Papier leer. Aber was sagte der Lehrer? „Der Schneefall. Wie rein und weiß und schön.“ Er gab ihr ein neues Leben. Und das habe ich herausgefunden: Wenn Sie dieses neue Leben anfangen, bekommt Ihr Körper, was ich Lebensbotschaft nenne. Das sind Stoffe. Sie stehen auf und lieben das Leben und genießen den Tag und Ihr Körper tut alles, was er kann, um Sie am Leben zu halten. Sie stehen unglücklich auf und Ihr Körper sagt: „Ich helfe dir dabei, zu sterben, dann hast du keine Probleme mehr.“ Und ich meine es so: Es ist nicht schwer zu sterben. Es ist schwer, ihnen nicht immer mehr Beispiele zu geben. Diese Frau in Florida war

hirntod. Ich habe ihren Namen vergessen. Ich bin schlecht mit Namen. Ich bin sehr visuell. Schiavo, das war es. Der Mann wollte ihre künstliche Ernährung einstellen. Sie war hirntod, wurde künstlich ernährt. Sie sagten: „Sie bringen sie um.“ Ich bekam einen Anruf von einer Frau, die sagte: „Ich bin Ärztin. Meine Mutter ist seit zwei Jahren hirntod. Das Hospiz nimmt uns nicht an, wenn wir die Schläuche ziehen. Sie sagen, dass wir sie umbringen.“ Ich sagte: „Kommen Sie in meine Praxis. Ich werde die Schläuche ziehen.“ Als sie auftauchten, hatte sie keinen. Sie kamen, aber der Anwalt sagte: „Nein, nein. Ich weiß, was los ist. Sie bringen sie um.“ Als ich wieder einen Anruf bekam, sagte ich: „Bringen Sie sie ins Krankenhaus. Ich weise sie ein. Wir werden uns darum kümmern.“ Wir nahmen sie ins Krankenhaus auf. Ich ging rüber, als ich in der Praxis fertig war. Die Familie saß mit ihr in einem Zimmer. Ich sagte: „Sagen Sie Ihrer Mutter, dass es in Ordnung ist, zu sterben. Sagen Sie ihr, dass ihre Liebe bei Ihnen bleiben wird.“ – „Oh, das können wir nicht.“ Sie alle weinten. Ich ging zu ihr und sagte: „Sehen Sie, der Raum ist voll mit Ihrer Familie. Sie lieben Sie alle. Ihre Liebe wird bei ihnen bleiben. Wenn Sie sterben wollen, ist es in Ordnung. Ihre Liebe wird bei ihnen bleiben.“ 15 Minuten später war sie tot. Das ist nicht schwierig.

In unserer Familie lebten die Eltern meiner Frau bis in ihre 90er und meine auch beinahe. Sie hatten keine Schwierigkeiten zu sterben. Sie machten sich keine Sorgen, dass ihr Sohn oder Schwiegersohn den Menschen hilft, zu heilen. Nein. Als sie sagten, dass sie müde seien ... Die Worte meines Vaters waren: „Ich muss hier raus.“ Er hatte seinen Körper satt. In Ordnung. Er starb – und ich meine das wörtlich – lachend. Er sah so gesund aus, dass ich dachte, er würde das Sterben sein lassen, weil meine Mutter Geschichten erzählte. Das kommt auch wieder zurück. Es gibt so viele mystische Dinge, die mir passiert sind. Es ist unglaublich. An dem Morgen, an dem ich wusste, dass er sterben würde, ging ich joggen, bevor ich ins Krankenhaus fuhr. Ich hörte eine Stimme sagen: „Wie haben sich deine Eltern kennengelernt?“ Ich sagte: „Ich weiß nicht.“ Und die Stimme sagte: „Frag deine Mutter, wenn du ins Krankenhaus kommst.“ Das veränderte den ganzen Tag. Die Stimme nutzt mich. Ich entscheide nicht, das zu sagen. Ich komme ins Krankenhaus, Mutter und Vater sitzen da. Man denkt, dass man ihn umarmen wird, ein paar Tränen, „Ich liebe dich“ ... „Wie habt ihr euch kennengelernt?“ Und das Ende der Geschichte, die meine Mutter zu erzählen begann, war: „Dein Vater hat eine Wette mit uns verloren und musste mit mir ausgehen.“ Ich weiß nicht, warum die beiden dann zusammenblieben. Aber das ist der Grund, warum jeder im Raum lachte. Und die Kinder – es waren Urenkelkinder da – hatten keine Angst mehr. Sie hatten Angst. Jemand wird sterben. Wie ist das? Und alle dachten: „Wow, ist es so? Das ist wunderschön.“ Das habe ich auch gelernt. Aber die Schuld, die Schande, der Vorwurf. Alles ist ein Problem. Wann sterben die Leute? Im Krankenhaus, mitten in der Nacht. Die Familie ist nicht da, um Sie Schuld fühlen zu lassen. „Du bist ein Verlierer. Du hast deinen Kampf verloren. Du hast ver-

sagt.“ Nein. Darum geht es nicht. Und der Arzt ist da, um Sie aufzuhalten. Ein Arzt schrieb einen Artikel „Nicht in meiner Schicht“. Man macht achtstündige Schichten auf der Intensivstation. Was sagen sie zueinander? „Nicht in meiner Schicht.“ Bei diesem einen bestimmten Patienten. Und dann erkennen Sie: Was zur Hölle tun wir diesem Mann an? Er liegt auf der Intensivstation. Er lebt nicht, falls Sie wissen, was ich meine. Und wir geben damit an, dass wir ihn acht Stunden lang vom Sterben abhalten können. Das lernt man. Und wie ich sagte: Mutter Teresa hat es sehr gut zusammengefasst: „Ich werde an keiner Anti-Kriegs-Rally teilnehmen, aber wenn Sie je eine Friedens-Rallye machen, bin ich dabei.“ Ich versuche also, Menschen dabei zu helfen, ihr Leben zu heilen. Dann erlangt man körperliche Vorteile. Als der Patient zu mir sagte, dass er wissen wollte, wie er zwischen den Arztbesuchen leben sollte, gab mir das das Gefühl, dass ich hilfreich sein kann. Ich kann Menschen helfen, zu leben. Ich kann nicht jede Krankheit heilen. Wir sind alle sterblich. Aber ich kann ihnen helfen, zu leben. Und dann erkennen Sie: Wenn Sie ihnen helfen zu leben, sterben sie nicht, obwohl sie es sollten. Es ist ein Nebenprodukt, aber es ist nicht, was Sie absichtlich tun.

Ich habe vorhin auch noch etwas Wichtiges gesagt. Billy Graham wurde in seinem Zeitungsartikel von jemandem gefragt: „Will Gott, dass ich Krebs habe? Ich bin nicht der schlechteste Mensch auf der Welt, aber ich bin auch nicht der beste.“ Ich konnte die ersten beiden Worte seiner Antwort nicht glauben: „Nicht unbedingt.“ Ich dachte: „Wovon zur Hölle reden Sie? Wenn jemand fragt, ob Gott will, dass er Krebs hat, sage ich nein. Was meinen Sie mit ‚Nicht unbedingt‘?“ Er fuhr fort – aber ich mochte die Art nicht, wie er es sagte –, dass Gott manchmal Krebs nutzt, um Sie zurückzubringen. Sie gewinnen im Lotto, alles in wundervoll, Sie brauchen keine Religion. Dann kriegen Sie Krebs. „Oh, ich gehe wieder zurück, bitte um Gottes Hilfe.“ Das ist völlig anders als ein Patient, der sagt: „Es war ein Weckruf.“ Aber als ich das las, dachte ich: „Wie können Sie das zu Menschen sagen?“ Mein Kommentar zu Billy Graham ist: Sie verlassen die Kirche, gehen zu Ihrem Auto, können Ihren Schlüssel nicht finden. Ja, Gott will, dass Sie nach Hause laufen. Wenn er sagen würde: „Wovon reden Sie? Das ist lächerlich. Ich schaue nach. Ich habe ihn vermutlich auf dem Schreibtisch vergessen.“ – „Wenn jemand seine Gesundheit verliert, warum helfen Sie ihm dann nicht, auch sie zu finden?“ Und das ist es, was Maimonides, den ich liebe, vor vielen hundert Jahren gesagt hat: Wenn Krankheit der Verlust von Gesundheit ist ... Die Bibel sagt uns: Wenn wir etwas finden, das ein Nachbar verloren hat, bringe es zurück. Ich sage: Sehen Sie es so. Nicht als Strafe. Und er sagte noch etwas. Und das war vor 900 Jahren und ich spreche heute noch darüber, als ich es las. „Wenn Menschen sich so gut um sich selbst kümmern würden wie um ihre Tiere, würden sie an weniger Krankheiten leiden.“

Hier ist eine Fangfrage für Sie. Wahre Geschichte aus dem Cat Fancy Magazine: Eine

Frau und ihr Mann haben neun Katzen. Sie rauchen. Eine Katze bekommt Lungenkrebs und stirbt. Die anderen haben Atemprobleme. Was würden Sie tun? Die meisten Menschen sagen: Ich würde aufhören zu rauchen. Nein. Das ist nicht die richtige Antwort laut dem Cat Fancy Magazine. Der letzte Absatz, den sie nicht kommentiert haben und der mich umhaute, war: „Doug und ich rauchen nun im Garten. Wir bringen unsere Katzen nicht mehr um. Wir lieben unsere Katzen mehr als die Bequemlichkeit, drinnen zu rauchen. Wir bringen unsere Katzen nicht mehr um. Wir hoffen, dass Sie Ihre nicht umbringen.“ Ich schrieb dem Magazin und sagte: „Es ist also in Ordnung, sich selbst zu töten.“ Sie haben meinen Brief nicht veröffentlicht oder geantwortet, aber es ist unglaublich. Es geht darum, zu lernen, sich selbst zu lieben, was hart sein kann, wenn Sie mit Gleichgültigkeit, Ablehnung und Misshandlung aufgewachsen sind.

Ein Junge, der mein Herz berührt hat, sagte, dass er sich umbringen würde. Er war sexuell missbraucht worden und bekam AIDS. Ich half ihm vor vielen Jahren. Eines Tages rief er an und sagte: „Doktor Siegel.“ – „Was ist los, Tony?“ – „Ich werde mich umbringen. Ich werde runter gehen und vor den A-Zug springen.“ Ich sagte: „Moment mal, Tony. Ich bin aus New York. Ich habe Freunde bei der Mafia. Wir holen eine Pistole und bringen deine Eltern um.“ Ich scherze nicht, wenn ich solche Dinge zu den Leuten sage. Und er sagte: „Nein, ich möchte niemals werden wie sie.“ Das hat mein Herz berührt. Und das Schöne war, dass der Zug nicht kam. Also rief er die Selbstmord-Hotline an, die am Bahnhof war, und sie kamen und retten ihn. Ich glaube, dass es kein Zufall war, dass der Zug nicht kam, bei der Art von Junge, die er war. Ich musste an eine andere Sache denken, die ich gemacht habe. Ich habe ihnen davon erzählt, dass ich all meine Gefühle und den Schmerz als Arzt verdeckte. Warum habe ich meinen Kopf mittendrin abrasiert? Das Gemälde, das ich habe: Mütze, Maske, Robe, alles abgedeckt als Chirurg. Und dann rasiere ich meinen Kopf, was unsere Kinder wieder blamierte, weil sie damals ihre Haare bis zu den Schultern trugen, die Jungs. Glücklicherweise gibt es Young, denn er erklärt mir alles. Ich las einige seiner Schriften und da stand: „Der Kopf des Helden ist rasiert.“ – in diesem bestimmten Mythos. Es ist wie das, was Mönche tun. Es heißt Tonsur – T-O-N-S-U-R – und ist eine Enthüllung der Spiritualität. Als ich das las, war es, als wäre mir eine Last genommen. Es war, was ich brauchte, um zu enthüllen, loszulassen und diese Person zu sein. Ich bemerkte außerdem: Wenn man sich den Kopf rasiert, weiß jeder, dass man ein bisschen verrückt ist, und dann fangen sie an, ihre Probleme mit einem zu teilen. Die Menschen standen im Krankenhaus oft Schlange, um mit mir zu sprechen. Zuerst fragte ich mich, was los war. Dann erkannte ich: „Sie wissen, dass du ein Problem hast, also wissen sie, dass sie mit dir reden können.“ Das ist mir tatsächlich bei Stop & Shop passiert. Ich sage allen Therapeuten, dass sie das tun sollen. „Kleben Sie ein Pflaster auf Ihr Auge, wenn Sie zur Arbeit gehen.“ Oder ein Arzt. „Kleben Sie ein Pflaster auf Ihr Auge, dann sehen die Leute, dass Sie ein Problem haben, und sprechen

mit Ihnen, wie Sie noch nie zuvor mit Ihnen gesprochen haben.“ Ich wurde bei Stop & Shop in den Rücken gepikst. Ich drehte mich um und es war die Frau mit dem Pflaster auf dem Auge. Und sie sagte: „Sie sind die einzige Person bei Stop & Shop, die mich nicht gefragt hat, was passiert ist.“ Ich habe ein Kind in mir. Ich bin eine multiple Persönlichkeit. Also war meine Reaktion: „Ja, ich weiß, was passiert ist.“ – „Wirklich?“ – „Ja, ich habe auch einen gewalttätigen Partner.“ Dann wusste sie nicht, was sie mit mir tun sollte. Aber das beeindruckte mich extrem. Jeder sprach mit ihr über ihr Problem, weil es sichtbar war. Ich gehe immer zu Stop & Shop – und das meine ich ernst – für Therapie, um mit den Menschen dort zu interagieren, zu reden. Denn ich weiß, dass jeder ein Problem hat. Die Tatsache, dass es nicht sichtbar ist, bedeutet nicht, dass Sie nicht eine Art von Krankheit haben. Und wir teilen das.

Eine mystische Sache, die passiert ist: Ich machte eine geführte Imagination und dachte, dass das verrückt sei. Ich lebe anhand meiner Erfahrungen, nicht meiner Glaubenssätze. Ich lasse mich nicht von meinen Glaubenssätzen aufhalten. Wenn etwas passiert, funktioniert es. Es ist wahr. Ich kann es nicht erklären. Wie ich immer sage: Es ist kein Problem, mit Einstein zu sprechen, denn er kennt die Geheimnisse des Lebens. Alles ist ein Wunder. Wir wissen nicht, wie zur Hölle das alles passiert ist. Es ist also leichter, mit Physikern und Astronomen zu sprechen als mit noch einem Arzt. Aber während dieser Meditation traf ich einen Mann namens George. Er trug einen seltsamen Umhang und einen Bart und eine Mütze auf dem Kopf. Ich suchte nach Jesus und Moses, aber George tauchte auf. Wenn ich sage, dass ich es nicht glaubte ... Der einzige Grund, warum ich meine Augen schloss, war, weil der Arzt, der das Programm leitete, mich ansah und ich nicht wollte, dass er wusste, dass ich nicht mitmachte. Und weil ich ein Künstler bin, tauchten all diese Visionen auf. Zweimal nach einer Vorlesung bei einem spirituellen Zentrum ... Beide fanden an diesem Ort namens Mercy Center statt. Eine war eine Vorlesung am Abend, die andere eine Beerdigung. Die Menschen kamen zu mir und sagten: „Da steht ein Mann vor Ihnen. Ich habe ein Bild für Sie gemalt.“ Und es war George. Er sagte mir, dass das sein Name war. Das andere Mal war bei einer christlichen Beerdigung. Ich wurde gefragt, ob ich Jude sei, weil ich bei der Beerdigung sprach. Ich dachte, dass die Freundin von mir, eine Mystikerin, verwirrt sei. Sie sagte: „Nein, ich bin nicht verwirrt. Da steht ein Rabbi neben dir.“ Und es war wieder George.

Nun wieder zurück zu Stop & Shop. Ich machte weiterhin Scherze und eine Frau sagt: „Oh, Dr. Siegel.“ Ich sagte: „Sagen Sie nicht meinen Namen. Ich möchte nicht, dass die Menschen wissen, wenn ich mich so verhalte. Geben Sie mir einen anderen Namen.“ Sie sagte: „Ok, George.“ Einfach so. Ich sagte: „Ich muss Ihnen eine Geschichte erzählen.“ Sie können das einen Zufall nennen, aber wie zur Hölle passiert das? Es macht mich zu einem Gläubigen.

Ich hatte Träume über die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Selbst wenn

ich Symptome hatte – blutiger Urin. Alle meine Partner und die chirurgische Praxis machten sich Sorgen. Ich sollte einen Checkup machen lassen. Ich war so eingespannt, dass ich nicht zum Arzt rannte. In dieser Nacht hatte ich einen Traum. Wir waren in der Krebs Selbsthilfegruppe. Ich ließ die Leute sich vorstellen. Es ging reihum, jeder nannte sein Problem. Als ich dran war, öffnete ich meinen Mund und sie sagten: „Ja, aber Sie haben keinen Krebs.“ Ich wusste, was der Traum mir sagte: dass der blutige Urin nichts mit Krebs zu tun hat. Und das stimmte auch. Ich hatte eine Infektion. Ich habe nie einen Arzt getroffen, der ... Aber Carl Jung hat einen Traum interpretiert und einen Hirntumor diagnostiziert. Es war ein Traum ... An der Basis des Gehirns gibt es einen Bereich namens Erinnerungszentrum. Das sind zwei Höcker. Dieser Mann sprach von einer milchigen Flüssigkeit. Es gab eine Sperre am Teich und verhinderte den Fluss. Lange Rede, kurzer Sinn: Jung diagnostizierte einen Tumor an der Basis des Gehirns, der den Fluss seiner Rückenmarksflüssigkeit verhinderte. Und er lag absolut richtig.

Ich fing also an, Patienten zu fragen. Eine Geschichte ist in einem meiner Bücher „Wenn ein Wunder geschieht.“ Eine Frau schläft ein. Eine dunkelhäutige Frau mit einem Akzent erscheint und sagt: „Du hast einen Knoten in deiner rechten Brust, der untersucht werden muss.“ Sie wacht auf, tastet die Brust ab, findet einen Knoten. Sie geht ins Krankenhaus, sie diagnostizieren Krebs und sagen ihr, dass ihre Ärztin, die sich um sie kümmern wird, in wenigen Minuten kommt. Wer, glauben Sie, betritt den Raum? Eine Ärztin aus Indien, dunkelhäutige Frau mit einem Akzent ist ihre Ärztin. Die Frau aus ihrem Traum. Menschen müssen sich sicher fühlen, um diese Dinge zu erzählen. Heute ist es ganz anders als vor 30 oder 40 Jahren, als mir Patienten leise im Behandlungsraum Dinge erzählen konnten.

Selbst der Glaube ... Ich habe vor einer Minute über Religion gesprochen. Das kann ein Problem sein, wenn Gott Sie bestraft. Lassen Sie mich dazu etwas sagen, damit Sie es verstehen. In den 1800ern humanisiert dieser Papst den Katholizismus. In den 1800ern sagte Papst Leo XII: „Wenn Sie sich gegen Pocken impfen lassen, sind Sie kein Kind Gottes mehr und kommen nicht in den Himmel, denn Gott entscheidet, wer die Pocken bekommt.“ Denken Sie an die Schuldgefühle. Sie wollen Ihrem Kind das Leben retten und kommen dafür nicht mehr in den Himmel. Es ist so bizarr und verrückt. Und ich hatte Patienten, die zum Sterben nach Hause gegangen sind und ohne Krebs zurückkamen. „Was haben Sie gemacht?“ – „Ich habe meine Sorgen Gott überlassen.“ Das ist ein genaues Zitat von einer Frau. Gott ist nicht das Problem. Das sind die Menschen und Religionen können es sein. Und nochmals: Wie wir alles interpretieren, wird so wichtig. Und Ärzte sind so oft nicht in diesen Dingen geschult. Sie müssen an die Erfahrung und an die Person denken und für sie da sein.

Interviewerin: Medizinstudium – was läuft da falsch?

Siegel: Eines der Probleme ist, dass wir uns nicht wirklich anschauen, warum Menschen Ärzte werden. Ein Dekan an der medizinischen Fakultät sagte: „Viele der Studenten schreiben, dass sie vom menschlichen Körper fasziniert sind. Aber wer taucht auf? Eine Person.“ Was mir am meisten geholfen hat, war einer meiner Patienten, der Tierarzt war. Ich sagte ihm: „Ich ertrage all den emotionalen Schmerz nicht. Ich werde an die tierärztliche Hochschule gehen. Das wird etwas leichter.“ Er sagte: „Tun Sie das nicht.“ – „Warum nicht?“ Er sagte: „Kommen Sie mit mir. Schauen Sie sich das Wartezimmer an. Menschen bringen die Haustiere. Kümmern Sie sich um die Menschen.“ Sie müssen wissen, warum Sie Arzt sind. Menschen werden zu Ihnen kommen. Wenn Sie sagen, dass Sie gerne Forschung durchlesen, toll. Aber selbst Kevorkian wurde ein Pathologe. Ein Kerl, der seit dem ersten Tag am Tod interessiert war. Was, wenn er im Medizinstudium Hilfe gehabt hätte? „Warum wählen Sie Pathologie? Warum wollen Sie Chirurg werden?“ – „Ich möchte Menschen aufschneiden.“ All diese Dinge. Ich kann mich daran erinnern, dass ich dachte: „Ich mag Menschen. Ich mag es, Dinge zu reparieren. Ich bin ein Künstler.“ Als Kind wollte ich meine Hände nutzen. Ich wusste nicht wirklich, dass man Künstler sein und damit sein Geld verdienen kann. Das klingt vielleicht verrückt, aber ich wäre nie Arzt geworden, wenn man mir gesagt hätte, dass ich ein Bild malen und es verkaufen könnte. Dann müsste ich niemals arbeiten. Ich dachte also, dass ich es einbringen kann. Aber dann stößt man auf diese Fragen: Warum erschafft Gott eine Welt mit all diesem Leid? Eine meiner Fragen an die Menschen ist: Wenn Sie für einen Tag Gott sein könnte, warum würden Sie Gott sein wollen. Die richtige Antwort ist: Damit ich den Grund verstehe. Nicht, alles zu reparieren. Der Grund ist, dass eine perfekte Welt keine Schöpfung ist, sondern ein Zaubertrick. Wir sind alle hier, um zu leben und zu lernen. Aber um den Studenten wirklich zu helfen ... Es war immer ein Witz an der medizinischen Fakultät. Wenn jemand Psychiatrie wählte, war er ein Medizinstudent mit Problemen. Es gibt Psychiater, die diese Arbeit machen, um ihre Probleme zu lösen. Aber dann hat jeder Patient sein Problem. Und dann wird man einfach verrückt. Wir müssen also wirklich analysieren, warum jemand Arzt werden will. „Wie werden Sie mit dem Menschen umgehen?“ Die Selbstmordrate ist bei Ärzten viel höher als im Bevölkerungsdurchschnitt. Selbst unsere Komplikationenbesprechung – Morbiditäts- und Sterblichkeitsbesprechung –, die angebracht ist ... Sie wollen sich die Menschen ansehen, die sterben. Wer hatte Komplikationen? Haben Sie etwas falsch gemacht? Könnten Sie etwas besser machen? Aber im Krankenhaus nannten sie es eine Schwarzbuchbesprechung. Schwarzbuch. Ich sagte immer zum Chefarzt der Chirurgie: „Wenn einer meiner Patienten je käme und sagen würde ‚Kann ich Ihnen sagen, wie ich mich fühle?‘ ...“ Und sie wissen alle, dass es der verrückte Siegel ist. Nein. Das ist das Traurige. Warum sollten Sie nichts

dazu sagen, wie Sie darüber denken? Ich kann Ihnen sagen: Die Patienten, an die ich mich erinnern kann, sind diejenigen, bei denen Dinge schiefgingen. Ich liege immer noch nachts im Bett und erinnere mich an diese armen Patienten. Ich spreche nicht von Kunstfehler, sondern davon, Fehler zu machen, Komplikationen zu bekommen. Stellen Sie sich vor, jemand verblutet auf dem OP-Tisch und es gibt nichts, was ich dagegen tun kann. Aber ich habe gelernt, zu der Familie rauszugehen, bei ihnen zu sein, mit ihnen zu weinen.

Interviewerin: Menschliche Interaktion ist so ... Wie Sie sagten: Es gibt so viele Dinge, die bei der Heilung wichtig sind. Aber die Ärzte heute ...

Siegel: Die besten Ärzte ... Und das ist es, was ich den Menschen sage: „Wenn Sie einen guten Arzt wollen, gehen Sie zum Arzt und fragen: ‚Werden Sie von Patienten, Familie und Krankenschwestern kritisiert?‘ Die besten Ärzte sagen Ja.“ Das ist interessant, weil ich das in der Öffentlichkeit bei einigen Ärzten gemacht habe, die ich kenne. Die Menschen im Raum und die Familien schauen mich an, als würde ich auf ihm herumhacken. Aber wenn er Ja sagt, sage ich: „Verstehen Sie, dass ich nicht auf ihm herumhacke? Ich möchte, dass jeder weiß, dass er ein toller Arzt ist.“ Mir ist das im Krankenhaus passiert. Ich sagte eines Tages zu einer Krankenschwester: „Was zur Hölle ist los mit mir?“ Sie sagte: „Wovon reden Sie?“ – „Sie alle kritisieren mich dauernd.“ Und sie sagte: „Nein. Sie hören zu, also sagen wir Ihnen, wenn es einen besseren Weg gibt, etwas zu tun. Es gibt viele andere Ärzte, die Ausreden suchen, die Patienten beschuldigen, und mit denen sprechen wir nicht mehr.“ Das hat mir geholfen, das zu verstehen.

Was ich Live Coaches nenne, ja? Dann versuche ich, Patienten zu helfen, in gewissem Sinne zu werden, was ich Liebeskrieger nenne. Liebe ist auch eine Waffe. Ob Sie Ihren Arzt verrückt machen oder jemanden in Ihrer Familie – wenn Sie Liebe als Waffe nutzen, erschaffen Sie eine andere Beziehung.

Interviewerin: Was bedeutet das? Wie sieht das aus?

Siegel: Einfach gesagt: Wenn Sie jemand anschreit, weil Sie seinen Parkplatz geklaut haben: Was passiert, wenn Sie Ihr Fenster öffnen und „Ich liebe dich“ sagen? Er geht. Anstatt Ihren Arzt anzuschreien – „Sie wissen nicht, was Sie sagen. Sie wissen nicht, wie Sie mich beeinflusst haben“ – sollten Sie sagen: „Sie sollen wissen, dass ich Sie liebe. Aber ich mag nicht, wie Sie mich behandeln.“ Ich nenne das den Einheimischen und den Touristen. Wenn ich eine medizinische Fakultät leiten würde, würde niemand absolvieren, ohne eine Woche im Bett im Krankenhaus verbracht zu haben. Nehmen wir an, bei Ihnen würde Krebs im Endstadium diagnostiziert. Sie kommen ins Krankenhaus, wo sie keine Ahnung haben, wer Sie sind. Eines unserer Kinder kam

von der Schule nach Hause mit dem Wort „Worte“, das ein gesamtes Blatt füllte. Ich habe es zu Hause, falls Sie es filmen wollen. Ich erkannte: Worte, Worte, Worte, Worte werden Schwerter. Sie können Menschen mit Worten also töten oder heilen. Ich meine das wörtlich und erfinde keine Geschichten, wie ich sagte.

Sie haben Lungenkrebs und bekommen grauen Star. Sie gehen zur Versicherung: „Ich hätte gerne eine Kataraktoperation.“ Dieser bestimmte Mann wettete einen Großteil seines Lebens auf Pferderennen, aber er konnte das Ding nicht mehr lesen. Wenn er mit seinen Enkelkindern spielte, konnte er nicht gut genug sehen. Also sagte er: „Ich hätte gerne eine Kataraktoperation.“ Sie sagten ihm: „Sie sind in sechs Monaten tot. Wir werden kein Geld für eine Kataraktoperation ausgeben.“ Er ging nach Hause und starb in weniger als einer Woche. Ich sagte der Familie: „Sie sollten die Versicherung verklagen.“ Und das haben sie. Ich weiß nicht, wie es ausging.

Interviewerin: Und es heißt, dass es unethisch ist, den Placebo-Effekt zu nutzen und seine Worte zu nutzen.

Siegel: Ich habe viele Kinder operiert. Und was ich dabei lernte, war, dass Kinder Vertrauen in mich und ihre Eltern hatten. Man konnte sie also um ihren Willen anlügen. Und wie ich das erkannte, warum ich anfing, das zu tun ... Man sagt einem Kind in der Notaufnahme, was man für die Wahrheit hält: „Du schläfst ein, wenn du in den OP kommst.“ Ich denke an Anästhesie. Ich möchte das Kind beruhigen. Es wurde zu einem Witz im Krankenhaus, weil wir die Kinder hinein rollten und sie auf der Liege einschliefen. Und alle im OP fingen an zu lachen. Die Kinder wachten nicht auf. Eines, das ich wirklich ziemlich lustig fand, war der Junge mit der Blinddarmentzündung. Wir rollten ihn rein. Er schlief. Ich nahm ihn hoch. Aber er hatte sich umgedreht, bevor er eingeschlafen war. Ich nahm ihn hoch, drehte ihn wieder um und legte ihn auf den OP-Tisch. Und er fing an, mich anzuschreien: „Was tun Sie da?“ Ich sagte: „Wovon redest du?“ – „Sie haben gesagt, dass ich schlafen würde. Ich schlafe auf meinem Bauch.“ Ich sagte: „Ich kann deinen Blinddarm nicht von hinten rausholen.“ – „Na gut.“ Aber so wörtlich hatte er es genommen.

Also fing ich an, Kinder anzulügen. Sie nehmen einen Alkoholschwamm: „Das macht deine Haut taub. Es ist eine neue Art von Schwamm.“ Ein Drittel hat totale Anästhesie. „Ich finde, Sie sind ein toller

Arzt. Warum sind andere Ärzte nicht so nett wie Sie?“ Die anderen sagen. „Ich habe das gespürt.“ – „Oh, schlechter Schwamm.“ Ich sagte den Eltern: „Nehmen Sie eine Flasche mit Vitaminen, schreiben Sie ‚gegen Übelkeit, Schmerztabletten, Haarwachs-tumstabletten‘ drauf, wenn Ihr Kind Chemo bekommt, und geben Sie es Ihrem Kind.“ Der Nutzen ist großartig, denn die Kinder haben Vertrauen in sie. Ich nannte es „Menschen zur Gesundheit täuschen“.

Aber ich erkenne auch die andere Seite: „Wie lange haben Sie noch zu leben?“ Sie

könnten Leute umbringen, sie in den Tod täuschen. Denn wir kennen die Zukunft nicht. Menschen sind keine Statistik. Ich betrachte Statistiken als eine Art herauszufinden, was zuträglich ist, aber nicht, was Ihnen passieren wird. Und ich wurde dafür kritisiert, falsche Hoffnung zu geben. Was zur Hölle ist falsche Hoffnung? Das ist ein Oxymoron. Ich sage immer: „Menschen gewinnen aber im Lotto.“ Es ist möglich. Ich versuche also, den Menschen beizubringen, was diejenigen, die die Erwartungen übertreffen, tun. In der Geschäftswelt versucht jeder, das zu tun. Wie kann ich Geld verdienen? Wie kann ich länger leben? Was kann ich tun?

Interviewerin: Wie werden Sie unethisch genannt wegen falscher Hoffnung, wenn jemand sagt „sechs Wochen, drei Monate“? Sie wissen es nicht. Das ist vielleicht statistischer Durchschnitt, aber sie machen es zum Durchschnitt, weil sie es jedem erzählen und sie in den Tod hypnotisieren.

Siegel: Sie haben ein Potenzial. Das ist das Wort, das ich mag. Ein Potenzial. Ernest Holmes, den ich liebe – „Die Wissenschaft des Geistes“. Er sagte: „Was wäre, wenn Jesus der einzige normale Mensch wäre, der je gelebt hat?“ Und was Jesus sagte, war: „Was dir geschieht, ist, was du glaubst.“ Sie sagen alle dasselbe. Suchen Sie nach einem roten Faden, der Überlebenden geholfen hat. Und wissen Sie: Wenn Jesus, Buddha, Ernest Holmes, Siegel alle dasselbe sagen, muss es funktionieren, denn wir lernen von denen, die es gut gemacht haben. Sie hören auf, sich darüber zu sorgen, es falsch zu machen. Und dieses tiefgehende Vertrauen ... Wie ich bereits sagte: Wenn eine Patientin nach Hause geht und zurückkommt und Sie den Tumor nicht mehr finden können. Und alles, was sie getan hat, war, ihre Sorgen Gott zu überlassen. Was für ein Unterschied.

Und dann noch ... Ich denke an andere Arten, Menschen am Leben zu halten, die sehr praktisch sind. Sie hat Krebs. Sie ist in einer Selbsthilfegruppe. Sie lässt sich scheiden. Und sie sagt: „Ich weiß nicht, ob ich eine Einmalzahlung von meinem Mann nehmen soll oder monatliche Zahlungen.“ Ich sagte: „Das ist offensichtlich.“ Sie sagte: „Was meinen Sie?“ Ich sagte: „Monatliche Zahlung. Dann werden Sie nicht sterben.“ Sie brach in Gelächter aus und Jahre später lebt sie immer noch, weil sie ihren Ehemann ärgern und ihn überleben und viel Geld von ihm kriegen will. Das sind also Dinge, die einen wirklichen Effekt auf die Menschen haben.

Und ich habe gelernt, wie ein Kind zu sein. Humor kann Angst auslöschen. Sie können keine Angst haben, wenn Sie lachen. Punkt. Und im OP, wenn Menschen unglaubliche Angst hatten ... Eine sagte: „Gott sei Dank werden sich all diese wundervollen Menschen um ich kümmern.“ Ich sagte ihr: „Ich arbeite seit Jahren mit ihnen zusammen. Das sind keine wundervollen Menschen.“ Sie brach in Gelächter aus. Alle im OP lachten, weil sie den verrückten Siegel kennen. Und die Angst war weg und es

geht ihr bestens. Ich habe also gelernt, bei meinem Sinn für Humor kindisch zu sein. Und das andere ist etwas, das Ihnen bewusst ist, das ein Arzt ... Ich sprach bei einer Konferenz, einer Strahlentherapie-Konferenz und dieser Arzt kam im Gang zu mir und sagte: „Ich fühle mich furchtbar.“ Ich sagte: „Was ist los?“ – „Wir haben gerade unsere Strahlentherapiemaschine überprüft. Ich mache einmal im Monat einen Check wie beim Auto, um zu wissen, dass sie in Ordnung ist. Es ist kein radioaktives Material drin. Sie haben es letzten Monat repariert und haben es nicht ersetzt. Ich habe einen Monat lang niemanden behandelt.“ Ich sagte: „Das wissen Sie nicht. Was erzählen Sie?“ Er sagte: „Was meinen Sie? Ich fühle mich schlecht.“ Ich sagte: „Entschuldigung, Sie sind kein Idiot. Wenn Sie niemanden behandelt hätten, glauben Sie nicht, dass Sie es bemerkt hätten?“ Sie reagierten alle, als wären sie behandelt worden. Und ich werde nie seine Augen vergessen. Er sagte: „Oh mein Gott.“ Ich sagte: „Sie sollten einen Artikel schreiben.“ Aber das hat er nie. Ich vermute, dass er Angst hat, verklagt zu werden.

Interviewerin: Können Sie das für das Publikum erklären?

Siegel: Menschen, die dachten, dass sie behandelt wurden, bekamen rote Haut, Tumore schrumpften. Also nahm er an, dass alle behandelt wurde und Nebenwirkungen hatten und den Nutzen. Die andere Seite der Medaille würde ich den Menschen auch beibringen. Denn wenn Sie – wie es eine Frau getan hat – den Teufel malen, der Ihnen Gift gibt, wenn das Ihre Chemotherapie ist, werden Sie Nebenwirkungen auf dem Weg ins Krankenhaus haben. Aber jemand malte Gott als Quelle der Strahlung mit einem schönen violetten Strahl. Was das für einen Unterschied macht. Ich bekam einen Anruf von einem Strahlungstherapeuten am Krankenhaus an der Yale. „Bernie, ich dachte, dass die Maschine kaputt ist.“ – „Warum?“ – „Weil diese Patientin absolut keine Nebenwirkungen von der Behandlung hat. Der Tumor schrumpft, keine Nebenwirkungen. Es hat für mich keinen Sinn gemacht, also dachte ich, dass die Maschine kaputt ist. Ich sah Ihren Namen im Bericht, also dachte ich: ‚Oh, das ist eine seiner verrückten Patienten.‘ Also sprach ich mit ihr. Ich sagte: ‚Wie kann es sein, dass Sie keine Nebenwirkungen von der Behandlung haben?‘ Sie sagte: ‚Ich gehe aus dem Weg und lasse alles zu meinem Tumor gehen‘“ Wie funktioniert das? Der Körper glaubt, was sich der Geist vorstellt. Deshalb kommen Sie zurück zu Jesus mit dem „Was Sie glauben“. Ja, der Geist. Wenn Sie sich also den Teufel vorstellen, der Ihnen Gift gibt, haben Sie ein Problem. Wenn Sie sagen „Hier ist ein Geschenk von Gott, das mir helfen wird“ ...

Und nochmal: Das ist nicht etwas, bei dem Sie sagen: „Was ist, wenn ich ein furchtbares Bild gemalt habe?“ Sie können es ändern. Eine Frau malte den OP als schwarze Box und sie lag ganz allein auf dem Tisch mit nur zwei Beinen. Ich sagte: „Entweder, Sie machen die OP nicht ...“ Sie sagte: „Nein, ich will sie.“ Ich sagte: „Ok, dann stellen

Sie sich drei, vier, fünfmal am Tag vor, wie Sie ins Krankenhaus gehen, die OP haben und es Ihnen gut geht. Wie Sie aufstehen, etwas essen, keine Schmerzen, etc.“ Eine Woche später malte sie ein Bild. Da war ein Licht im OP, ein Fenster mit Gottes Licht. Sie ist von Ärzten, ihrer Familie umgeben. Es ist ein schönes Bild. „Keine Sorge, nur zu.“

Und die Krankenschwestern sagten zu mir: „Ihre Patienten lehnen Schmerzmittel ab.“ Ich sagte: „Wovon reden Sie?“ – „Sie hatten gerade eine Operation und wollen keine Medikamente.“ Ich sagte: „Ist es Ihnen in den Sinn gekommen, dass sie keine Schmerzen haben?“ Das hat mich auch erstaunt – schwere Operationen zu machen und Menschen sagen zu hören: „Ich bin ein bisschen wund, aber ich brauche kein Morphium.“ Was für ein Unterschied.

Interviewerin: Weil die geleitete Imagination sie vorbereitet hat?

Siegel: Ja. Worauf ihr Körper vorbereitet war, war: Sie werden operiert, sie wachen auf, sie haben Hunger und sie fühlen sich wohl. Wenn Sie 50 solcher Operationen gehabt hätten, wie wäre die 51-ste? Nicht anders als all die anderen. Und ich habe im OP Musik gespielt. Sie nannten es Explosionsrisiko. „Sie bringen eine Stereoanlage mit und hier gibt es all diese Gase.“ Innerhalb einer Woche sagten mir alle, dass es keine Gefahr sei, weil sich alle besser fühlten. Nun gibt es Studien. Es dauert Jahrzehnte, bis jemand eine verdammt Studie macht. Anstatt zu sagen: „Was zur Hölle macht es für einen Unterschied?“ Die Studien zeigen, dass weniger Anästhetika benötigt werden, die Operation schneller vorbei ist und die Patienten mit weniger Schmerzen aufwachen, wenn man angebrachte Musik spielt. Dinge kommen mir immer in den Kopf: Frank Sinatra singt „All of me, why not take all of me“. Und der Patient fängt an zu lachen, aber sagt: „Ist alles in Ordnung?“ Und das andere war „Amazing Grace“. Und das machte dem Patienten Angst. „Sterbe ich? Warum spielen Sie das?“ Aber sie lachen immer noch. Und der Unterschied ... Niemand ist gegen Erfolg. Ich habe bemerkt, dass nach etwa einem Monat oder zwei jeder OP eine Boombox hatte, weil sich das, was Siegel tat, gut anfühlte und funktioniert. Und es war keine ablenkende Musik. Ich muss sagen, dass manche Chirurgen Musik spielten, die nicht heilend und ruhig war.

Ich habe auch viel von Elisabeth Kübler-Ross gelernt: mit Menschen sprechen, während sie betäubt sind. Sie und ich saßen einmal am Flughafen und es war lustig, weil alle um uns herum gingen, weil sie sicher waren, dass wir zwei Irre waren. Sie sprach über Geister und all diese Dinge und ich bemerkte, wie alle von dem Tisch aufstanden und sich wegsetzten. Aber wegen der Dinge, die sie mir sagte, fing ich an, mit betäubten Patienten zu sprechen, und wusste, dass sie zuhörten. Und sie profitierten davon. Und eines der Dinge, die ich interessant fand, war, was den Anästhesisten daran

glauben ließ. Und das war ein Patient, der aufwachte und sagte: „Ich habe das Ende Ihres Witzes nicht gehört.“ Er sagte: „Wovon reden Sie?“ Und der Patient erzählte den ersten Teil des Witzes, aber er hatte die Pointe nicht gehört.

Interviewerin: Was ist mit Dingen wie Lyme, dem Zika-Virus? Die biologischen Systeme sind anfällig für diese Dinge, richtig? Oder ist alles emotional und kommt aus der Kindheit?

Siegel: Ich muss sagen: Wir sind anfällig, aber die Gesundheit ... Gesundere, glücklichere Menschen sind nicht so anfällig wie depressive. Wir haben erwähnt, was mit dem Immunsystem passieren kann und dass es am Montagmorgen mehr Herzinfarkte, Schlaganfälle, Selbstmorde und Krankheiten gibt. Aber beim Spaziergang mit unserem Hund im Wald, entwickelte ich – das zeigt wieder, wie der Geist Probleme verursachen kann – einen Fleck an meinem Knie. Ich dachte, dass ich es verletzt hätte. Es stellte sich heraus, dass es der typische Fleck von Borreliose war. Und nochmal: Das war Teil meines Problems, weil mein Kopf neblig war. „Warum bist du depressiv?“ Ich betrachtete all die emotionalen Dinge und dann bekam ich Antibiotika und es ging mir wieder gut. Also ja, es gibt auch körperliche Krankheiten. Und wäre ich nicht so neurotisch, hätte ich mich früher behandeln lassen, anstatt zu sagen: „Warum bist du krank? Was ist los? Warum fühlst du dich so?“ Sie müssen es im Gleichgewicht halten und alle Behandlungen nutzen. Ob Sie Antibiotika nehmen, sich operieren lassen – mir machen diese Dinge nichts aus. Für mich ist es nicht so, als müsste ich mich selbst heilen. Das sind alles Geschenke, die uns gegeben wurden als Möglichkeiten, damit uns geholfen wird und wir geheilt werden. Ich treffe also eine Entscheidung, welchen Weg ich einschlagen möchte. Ich kann Gott meine Sorgen überlassen oder ich kann meine Ernährung ändern oder eine Tablette nehmen. Und es ist nicht die Art der Behandlung.

Ich hatte Patienten, die ein furchtbares Bild einer Küche gemalt haben. Ich sagte: „Warum stehen alle auf dem Kopf?“ Die ganze Familie war in dem Bild verkehrt herum. Er sagte: „Ich hasse das Essen, meine Frau kocht es nicht gern und die Kinder essen nicht einmal mehr mit uns. Ich hätte lieber eine Operation.“ – „In Ordnung, operieren wir.“ – „Oh, das geht?“ – „Ja.“ Ich glaube, das ist es, was die Menschen betrachten müssen: Was ist richtig für mich? Und es geht nicht darum, zu versagen, es zu versauen oder sowas. Und ich glaube, dass es Menschen gibt, deren Geist so starr und festgefahren ist, dass sie nicht alle Optionen nutzen. Aber ich sage den Menschen immer: „Versuchen Sie nicht, nicht zu sterben.“

Ich bin zufällig ein externer Berater des Aufsichtsrates des Himmels, weil Gott gerne auf dem Laufenden bleibt, was passiert. Ich habe Gott gesagt ... eines der Dinge war im Herbst. Ich sagte: „Es ist eine wundervoll spirituelle Zeit im Jahr.“ Gott sagte: „Wovon sprichst du?“ Ich sagte: „Wir sind alle sterblich. Du vergießt Grün, du zeigst deine

Schönheit, bevor du den Baum des Lebens loslässt.“ Und Gott sagte: „Das hat nichts damit zu tun. Ich versuche, Geld für die Neuenglandstaaten zu beschaffen.“ Ich sagte also: „Ich fand das eine nettere Sicht darüber.“ Aber das andere ist: Im Himmel gibt es viele verbitterte Menschen. Ich dachte: „Was zur Hölle ist los mit dir? Du bist im Himmel. Ist es, weil du deine Familie zurückgelassen hast?“ Und der Kerl sagte: „Ich bin jeden Morgen fünf Kilometer gejoggt. Ich habe 25 Jahre lang Gemüse gegessen und habe dreimal am Tag meditiert. Und schau, was passiert ist: Ich bin gestorben. Ich hätte ausschlafen und Hummer essen sollen.“ Tun Sie also keine Dinge, um nicht zu sterben. Tun Sie sie, um die Qualität Ihres Lebens zu verbessern.

Ein einfacher Weg, das zu wissen ... Ich glaube, das ist der gesündeste Zustand, den Sie haben können. Ich hatte eine Rückenverletzung und konnte nicht aufstehen. Es war so schmerzhaft. Aber mir viel auf: Wenn ich ein Porträt malte ... Ich kann zwei Stunden lang im OP stehen, fünf Stunden lang. Dann lag ich auf dem Boden. Und ich dachte: Wow. Wenn ich erschuf, was ich „etwas Wahres tun“ nenne, war ich in Trance. Überhaupt keine Schmerzen. Nicht nur das. Man verliert das Zeitgefühl. Deshalb denke ich: Sie können nicht altern. Wenn Sie denken, dass vier Stunden eine Stunde sind, sind Sie nur eine Stunde älter. Wenn Sie also das tun, was Sie in Trance versetzt hat, halte ich das für den gesündesten Zustand, den Sie haben können.

Ich fragte die Gruppe, die einen unserer Söhne beinhalten, eines Tages: „Wenn ihr noch 15 Minuten zu leben hättet, was würdet ihr tun?“ Und man hört verschiedene Antworten. Ein Mann sagte: „Ich würde Golf spielen.“ Unser Sohn sagte: „Ich würde einen Becher Schokoladeneis kaufen und ihn aufessen.“ Ich sagte ihm: „Du machst es richtig.“ Der Golf-Typ sagte: „Warum schikanieren Sie mich? Was ist, wenn das mein Schokoladeneis ist?“ Und ich finde das toll. Das hat mir geholfen, es für mich zu definieren. Denn nun bin ich überhaupt nicht beeindruckt, wenn Menschen sagen: „Ich würde alle in der Familie anrufen und ihnen sagen, dass ich sie liebe.“ Werden Sie das wirklich genießen? Sie verstehen, was ich meine. Ich sage den Menschen: „Überlegen Sie sich wirklich, was Ihr Schokoladeneis ist.“ Eine Art, es zu sagen, ist: Lassen Sie Ihr Herz für Sie entscheiden. Ein Anwalt hatte ein großes Problem, weil Anwälte und Männer dazu erzogen werden, zu denken und Dinge zu tun. Der Anwalt sagte: „Ich bin zu einem Schluss gekommen.“ Das war inmitten einer Tragödie. „Der war überaus plausibel, absolut logisch und völlig falsch. Denn während ich lernte zu denken, vergaß ich beinahe, wie man fühlt.“

Ich hatte Männer in der Praxis, mit Frau und Kindern daneben, die sagten: „Das Leben macht keinen Sinn mehr. Ich kann nicht mehr arbeiten.“ Ich sagte: „Entschuldigen Sie. Schauen Sie!“ Was ich andererseits an den Frauen nicht mag, ist: „Ich kann nicht sterben, bis du verheiratet und aus dem Haus bist.“ Nein. Dann stirbt die Mama. Warum kümmern Sie sich nicht um sich selbst, als wären Sie eines Ihrer Kinder? Warum genießen Sie nicht das Leben jetzt? Nutze ich das? Ja. Eine Familie: „Meine Mutter hat

zwölf Katzen. Unser Haus stinkt. Wir gehen sie nicht einmal mehr besuchen. Jetzt hat sie Krebs. Wir werden das Haus sauber machen, die Katzen loswerden.“ – „Nein, das tun Sie nicht.“ – „Warum nicht?“ – „Sie werden die Katzen los und Ihre Mutter stirbt. Sie sollten Ihrer Mutter sagen, dass niemand zwölf Katzen haben will, und dann kann sie nicht sterben. Aber Sie machen das Haus sauber.“ Und die Kinder waren gut genug, um das zu tun. Und sie verstanden, wovon ich sprach.

Es sind also wieder die Beziehungen. Verheiratete Männer leben länger als alleinstehende Männer mit demselben Krebs. Frauen leben länger als Männer mit demselben Krebs. Aber wir haben von medizinischer Ausbildung gesprochen. Stellen Sie sich einen Arzt vor, der einen Artikel über bösartigen Hautkrebs schreibt und sagt, dass Frauen mit demselben Hautkrebs – Form, Größe, Stadium – länger leben als Männer. Also müssen Östrogen und Progesteron die Frauen schützen. Ich dachte: „Der Typ ist ein totaler Idiot.“ Lebt der in völliger Isolation? Was zur Hölle ist da los? Ich würde ihm sagen: „Da verheiratete Männer länger leben als alleinstehende, gleichviel rauchen und weniger Lungenkrebs kriegen, muss das Schlafen mit Östrogen und Progesteron sie beschützen.“ Es ist diese Art von Verrücktheit. Es geht um die Person. Sie hatte einen Herzinfarkt – eine Studie in Australien. Wenn Sie einen Herzinfarkt haben und Sie nach Hause zu einem Hund gehen, sind ein Jahr später sechs Prozent der Personen gestorben. Ohne Hund im Haus sind es 24 Prozent. Diese Dinge werden nun erforscht. Sie tätscheln diese haarigen Kreaturen und Oxytocin und Serotonin steigen an, die Bindungshormone. Und ich sage alleinstehenden Frauen immer: „Holen Sie zuerst einen Hund, wenn Sie nach einem Mann suchen.“ Denn in einer Studie trafen 37 Prozent der Frauen den Mann, den sie heirateten, beim Spaziergang mit dem Hund. Meine Frau sollte das nicht mehr tun, aber sie sagte immer: „Schatz, hast du heute jemanden getroffen?“ Jedes Mal, wenn ich vom Spaziergang mit dem Hund nach Hause kam, weil jeder mit einem redet.

Interviewerin: Verheiratete Männer mit derselben Krankheit wie alleinstehende leben länger, weil sie mit dem Partner interagieren. Und Frauen leben länger als Männer mit derselben Krankheit, weil sie gut darin sind, ihre Gefühle auszudrücken, richtig?

Siegel: Die Gefühle und die Beziehung. Gründe dafür finden, zu leben – nicht nur mechanische. Deshalb sagte ich, als dieser Mann sagte, dass er nicht arbeiten kann und keinen Sinn im Leben sieht: „Schauen Sie sich all diese anderen Dinge in Ihrem Leben an – abgesehen davon, aufzustehen und zur Arbeit zu gehen.“ Und häufig, wenn man Männern sagt, sie sollen selbst ein Bild malen, bekommt man einen Kopf. Ich füge dem Bild vielleicht noch Wunden hinzu. Ich malte elf Bäume, weil ich die Arbeit elf Monate lang machte. Eine Frau malte ein gebrochenes Herz mit 21 Blutstropfen. Der Grund, warum ich ihren Arzt bat, sie ein Bild malen zu lassen, war, dass sie mir sagte, dass sie ein Problem im Becken hätte und egal, zu wem sie gehe und was wir taten,

nichts würde ihr helfen. Ich sagte: „Sagen Sie ihr einfach, sie soll ein Bild malen.“ Es ist interessant. Ich sagte nicht, so solle ein dramatisches Bild von sich selbst malen. Ich sagte: „Sagen sie ihr, sie soll ein Bild malen.“ Sie malte dieses Valentinsherz, zerbrochen, 21 Blutstropfen. „Fragen Sie sie, was passiert war, als sie 21 war.“ Es war ein Horror, der sexuelle Missbrauch, den sie in diesem Jahr ihres Lebens erlebt hatte. Dasselbe bei einer Reporterin. Sie malte ein Bild. Das war eine sehr intellektuelle Frau, von der ich nicht gerne interviewt worden bin. Als sie das Bild malte, hatte sie einen riesigen Kopf, und ich wusste, dass mein Gedanke richtig gewesen war. Sie ist sehr intellektuell. Aber sie malte eine Uhr an der Wand hinter sich, auf der ein Zeiger auf die Zwölf zeigte. Ich sagte: „Was ist passiert, als Sie zwölf waren?“ Ich wollte wirklich zu ihr durchdringen, nicht nur fragen, warum zwölf bedeutsam ist. „Was ist passiert, als Sie zwölf Jahre alt waren?“ – „Ich mag keine Deadlines.“ Ich sagte: „Da ist ein Zeiger auf der Uhr.“ Dann brach sie in Tränen aus und erzählte mir, dass sie ebenfalls sexuell missbraucht worden war. Diese Dinge werden in uns gespeichert und diese Zahlen haben viel Bedeutung. Es könnte das Jahr sein, in dem Sie geboren wurden. Es könnte eine ganze Menge von Dingen sein. Ich überlasse es der Person. Ich habe beispielsweise herausgefunden: Wenn ich eine Stunde lang vor einer Gruppe von Ärzten spreche, bäh. Wenn Sie zu Menschen sprechen, die Krebs haben, gehen sie raus und fühlen sich gut, weil sie eine Verbindung mit Ihnen aufbauen und Ihnen Energie geben. Bewusstsein ist nicht-lokal. Ich lernte das von meiner tierintuitiven Freundin. Während sie in Afrika und ich in Kalifornien war, sagte sie mir, wo ich verlorene Haustiere hier in Kalifornien finden konnte. Der Schlüssel ist – ob es körperliche Heilung, Kommunikation mit Tieren, Bewusstsein ist – der ruhige Geist. Der stille Teich erlaubt es Ihnen, die Wahrheit zu sehen. Wenn Patienten gefragt werden, ob der Arzt ihnen zugehört hat, sie Mitgefühl gespürt haben ... Wenn sie Nein sagen – selbst bei Dingen wie der Grippe –, dauerte es fünf oder sechs Tage, bis es ihnen besser ging. Wenn der Arzt Mitgefühl zeigte und zuhörte, ging es ihnen nach drei Tagen besser. Das sind Studien, die durchgeführt wurden. Die Einstellung des Arztes ... Sie gehen zum Arzt. Wir hatten einen solchen Arzt. Es hat mich wahnsinnig gemacht. Sie sitzen im Behandlungszimmer. Was ist an der Wand? Herzinfarkt, Diabetes, Brustkrebs, Blutdruck. Wer möchte 20 Minuten dort sitzen und sich das anschauen. Bei dem Arzt, den wir jetzt haben, kommt man rein und sieht was? Schöne blaue, grüne Wände, natürliches, gesundes Licht und Landschaftsbilder. Wenn Sie 20 Minuten dort sitzen, ist das wundervoll. Ich fühle mich jetzt besser, ruhiger. Auch diese Studien wurden in Krankenhäusern gemacht. Wenn Sie ein abstraktes Bild an der Wand haben, haben Sie mehr Schmerzen und bleiben länger im Krankenhaus als jemand mit Landschaftsbildern. Und dasselbe stimmt sogar in Ghettos. Wenn Sie im ersten Stock wohnen und nur eine Backsteinmauer sehen, geht es Ihnen elend. Wenn Sie im Obergeschoss wohnen, den Himmel draußen und den Horizont sehen, sind Sie viel glücklicher als der Kerl im selben Ge-

bäude im Erdgeschoss. Auch das muss Teil der medizinischen Ausbildung sein, um die Psyche und den Körper zu behandeln, die ganze Person, nicht nur das Körperliche, sondern die Emotionen.

Mir sind viele Dinge passiert, nach denen ich nicht gesucht habe. Mit vier Jahren imitierte ich Zimmermänner, die in unserem Haus arbeiteten und Nägel in ihre Münder steckten. Sie kennen die Zeit. Ich nahm ein Spielzeug, das ich auseinander gebaut hatte, das nie so hätte gebaut werden sollen. Der Teil saugte sich selbst an. Ich saß in meinem Schlafzimmer und konnte nicht atmen. Es war unglaublich schmerzhaft. Und plötzlich war ich außerhalb meines Körpers, fühlte mich wundervoll und lachte. Es ist verrückt, zu lachen, aber ich erinnere mich, dass ich dachte: „Das ist wundervoll. Ich möchte nicht leben. Es tut mir leid, dass meine Eltern mich tot auffinden werden, aber das ist ...“ Offensichtlich bin ich nicht gestorben. Das Kind auf dem Bett ... Sehen Sie, ich habe nicht das Gefühl,

dass ich das war. Ich sage es immer so: das Kind auf dem Bett. Er hatte einen Anfall, übergab sich. Ich glaube, dass mein Engel einen Heimlich-Handgriff nutzte. Er übergab sich und das Teil kam raus und er fing wieder an zu atmen. Und ich schrie: „Wer war das?“ Ich war verdammt wütend, aber es gab mir das Gefühl, dass Gott einen Zeitplan hat, der nicht zu meinem Zeitplan passte.

Wir haben in uns das Bewusstsein derjenigen, die vor uns lebten. Wenn Sie den Fünfjährigen neulich abends gesehen haben, wie er Geige spielte mit einem Konzertorchester ... Das Kind hat das Bewusstsein eines Geigers aus der Vergangenheit. So viele unserer Talente kommen daher. Je bewusster wir sind, desto gesünder werden wir. Warum interessiere ich mich dafür? Warum verhalte ich mich so? Lernen Sie sich selbst kennen und Sie werden ein gesünderer Mensch. Und dann tun Sie Dinge aus dem richtigen Grund.

Interviewerin: Sich mit dem eigenen Sinn in Einklang zu bringen, ist ein roter Faden. Wenn Menschen nicht im Einklang mit ihrer Bestimmung sind, arbeiten, um ihre Familie zu unterstützen ... Wenn sie damit aufhören und ihrer Bestimmung folgen ...

Siegel: Für mich bedeutet das, der Welt Liebe zu geben in der von Ihnen gewählten Art. Ob Sie Arzt werden, Klempner, Schauspieler – es ist egal. Es geht darum, wie Sie der Welt Liebe geben können. Ich habe eine wundervolle Geschichte gefunden und las sie der Familie vor. Es war eine alte Zeitschrift im Haus. Und dann sah ich, dass ich das geschrieben hatte. Ich dachte: „Immerhin habe ich etwas Echtes gemacht.“ Wir sind bei Campen. Es ist auch eine Frau dort, die schwanger ist. Was ich für keine gute Idee halte. Sie bekommt Wehen, also rufen sie mich, weil ich der einzige Arzt dort bin. Wir entbinden sie. Das Baby atmet nicht, es ist zyanotisch. Ich kriege es nicht zum Atmen. Ich mache Herzmassage, Mund-zu-Mund-Beatmung. Letztlich gebe ich es ihr wieder und sage: „Legen Sie es an Ihre Brust.“ Denn das ist manchmal passiert.

Kinder, von denen man dachte, dass sie sterben werden, wachen auf und fangen an zu saugen und das Leben kommt zurück. Aber nichts. Sie sagt: „Vergessen Sie es. Es ist tot. Ich kann es akzeptieren.“ Ich sage: „Nein, ich kann nicht aufhören.“ Also mache ich weiter und das Kind fängt an zu atmen. Ich gebe ihr das Baby zurück, das nun atmet und pink ist. Ich gehe nach draußen. „Endlich habe ich etwas Echtes getan.“ Und darum geht es im Leben.

Ich hatte das Gefühl sogar beim Schreiben des Buches „Liebe, Medizin und Wunder“. Sie schreiben ein Buch, das Platz Eins der New York Times Bestsellerliste erreicht. Denken Sie darüber nach, wie viele Millionen von Menschen ... Ich kommuniziere nun mit Menschen überall auf der Welt. Es ist ein großes Geschenk zu wissen, dass ich Menschen geholfen habe. Und man braucht kein Dankeschön. Das Dankeschön ist, dass man ihnen hilft. Ich glaube, dass wir alle einen Weg finden müssen, etwas Echtes zu tun, etwas Bedeutsames. Und alles, was Sie tun müssen, ist, Menschen zu treffen. Es ist egal, welchen Beruf Sie wählen. Egal, ob Sie bei Subway arbeiten. Es geht darum, dieser Person etwas zu geben. Und so wurde ich erzogen.

Es ist das, was ich „Modelle, nach denen man leben soll“ nenne. So wird Ihre Gesundheit erzeugt. Nicht durch Modelle, nach denen man stirbt. „Die Worte meiner Mutter nagen an mir“ im Gegensatz zu meinen Eltern, die sagen: „Ich weiß nicht, was ich tun soll.“ – „Tu, was dich glücklich macht.“ – „Ich hatte einen furchtbaren Tag in der Schule heute.“ – „Gott leitet dich um. Etwas Gutes wird daraus entstehen.“ – „Dad, ich fühle mich schuldig. Ich muss dich um Hilfe bitten, damit ich aufs College gehen, heiraten kann.“ Was auch immer. „Keine Sorge. Materielle Dinge sind dafür da, eine bessere Welt für alle zu erschaffen. Wenn ich es nicht tun will, sage ich Nein.“ Ich wuchs also in einem ganz anderen Umfeld auf als viele Menschen. Und es ging nicht darum, die Nachbarn zu beeindrucken oder alles richtig zu machen. Norman Vincent Peale wurde ein guter Freund für mich. Er half mir und sagte, das seine Mutter immer sagte: „Norman, wenn Gott eine Tür zuschlägt, geht weiter vorne eine neue Tür auf.“ Sie erkennen also, dass Ihre Eltern Sie erschaffen – wie Sie Widrigkeiten begegnen. Und wenn Sie mit den richtigen Modellen aufgewachsen sind, ist es leicht. Es kam mir als Kind nie in den Sinn, dass andere Menschen ...

Wie es ein Mann sagte: „Sie haben mich nicht gefragt, nach welchen Modellen ich sterbe.“ Das ist, was die Eltern sagten. Das ist eine wahre Geschichte. Eine meiner Patientinnen kam lächelnd rein. „Was ist passiert?“ – „Meine Wohnung wurde ausgeraubt.“ Ich sagte: „Das macht Sie glücklich?“ – „Ja, meine Mutter hat uns gesagt: ‚Wenn etwas Gutes passiert, seid nicht zu glücklich, denn es folgt immer etwas Schlechtes.‘ Ich kam vom Urlaub nach Hause, meine Wohnung war ausgeraubt, also hat sich das erledigt.“ Man weiß es nicht. Und wieder zum Missbrauch. Wenn Sie ein Kind mit einem blauen Auge in der Schule sehen: „Moment, was ist passiert?“ – „Ich bin vom Fahrrad gefallen.“ Er sagt Ihnen nicht, dass der Vater ihn verprügelt hat. Die Kinder, die missbraucht werden, lügen und die Kinder, die nicht missbraucht werden,

glauben ihnen, wegen der Art, wie ihre Eltern sie behandeln.

Und ich möchte noch etwas hinzufügen. Denn die Lehrer waren beeindruckt. Ich sagte all den Kindern: „Malt euch selbst und euer Zuhause und eure Familie.“ Und die Lehrer fragten mich: „Woher zur Hölle wissen Sie so viel über diese Kinder?“ Ich sagte: „Schauen Sie sich das Bild an.“ In manchen sind alle zusammen, die Mutter fasst jede Person in der Familie an. Ein anderes von einem Kind mit Krebs: Die Familie ist auf dem Sofa, ihre drei Geschwister und ihre Eltern, und sie ist auf einem Stuhl ganz allein. Und da ist ein leerer Platz auf dem Sofa. Ich zeigte das den Eltern und sie waren so dankbar, weil sie ihr nun mehr Zeit gaben mit ihrem Krebs. Sie könnten mit sechs Menschen sprechen und sagen: „Was tun Sie den ganzen Tag?“ Aber das Bild geht direkt durch zu den Eltern. Und das ist es, was ich den Lehrern sagte, was sie tun sollten: ihnen zeigen, was ihr Kind gemalt hat. Meine Empfehlung an alle Eltern ist, zu sagen: „Male ein Bild von der Familie, Ich möchte es an den Kühlschrank hängen.“ Dann wissen sie, wie ihre Kinder sich fühlen. Wenn Papa bei der Arbeit ist, Mama in der Küche, der Bruder im Garten und ich im Schlafzimmer, ist das nicht so gut.

Interviewerin: Wenn Sie davon sprechen, die Vergangenheit loszulassen und zu vergeben, ist das der Schlüssel, oder?

Siegel: Ich sprach kürzlich mit Therapeuten. Einer davon sprach über Depressionen und dass es nicht Ihre Entscheidung sei. Meiner Meinung nach haben Sie eine Wahl, wie Sie sich fühlen. Sie müssen nicht sagen „Nun, ich habe Depressionen“ und jeden Tag depressiv aufstehen. Was wäre, wenn Sie sagten: „Ich muss nicht depressiv ein“? Wenn Sie diese Wahl treffen würden? Woody Allen hat es sehr gut gesagt. Zwei Kerle reden miteinander. Einer ist völlig depressiv. Ich erzähle Ihnen nicht den ganzen Dialog, sondern die Trostlosigkeit des Universums. Sein Freund sagte: „Was machst du Samstagabend?“ – „Ich bringe mich um.“ – „Was ist mit Freitagabend?“ Ich glaube: Wenn ich wüsste, dass ich nächste Woche sterben werde, würde ich mir eine nette Woche machen.

Eines unserer Kinder hatte meiner Meinung nach noch ein Jahr zu leben, als er einen Knochentumor hatte. Er würde ein Bein verlieren und sterben. Er war sieben. Er sagte zu mir: „Du gehst schlecht damit um.“ Denn das war, als ich ein Arzt war und mir die Zukunft ausmalte. Er sagte: „Wir versuchen, einen schönen Tag zu haben und rauszugehen und zu spielen, und du möchtest, dass wir deprimiert im Schlafzimmer sitzen.“ Er war eine Woche lang mein Therapeut. Und Kinder und Tiere verstehen das.

Eine Freundin von mir – es ist schwer, nicht all diese Geschichten zu erzählen – schrieb ein Buch namens „Animals as teachers and healers“. Sie bekam Krebs, ihr Partner verließ sie. Er konnte damit nicht umgehen. Sie war nun allein in einem Haus,

deprimiert, in einem Jahr tot. Und eine Katze lief über die Veranda, eine streunende Katze. Sie fing an, Essen rauszustellen, und irgendwann kam die Katze ins Haus. Aber dann brachte sie sie zum Tierarzt, weil sie gegen Krebs behandelt wurde. Der Tierarzt sagte: „Ihre Katze hat Katzenleukämie und noch ein Jahr zu leben.“ Sie sagte: „Wir zwei kommen nach Hause und werden beide in einem Jahr tot sein.“ Aber sie sagte: „Mir fiel etwas auf. Die Katze rannte durch das ganze Haus und hatte eine wundervolle Zeit. Da dachte ich, dass die Katze vielleicht etwas weiß, das ich nicht weiß.“ Die Katze lebte zwölf Jahre lang und unsere Freundin lebt immer noch und hat geheiratet. Aber ohne die Katze, die sie zur Gesundheit getäuscht hat, hätte sie sich zusammengerollt und wäre neben der Katze gestorben. Ich habe das von unseren Haustieren gelernt. Sie stehen nicht vor dem Spiegel und jammern und beschweren sich. Sie leben einfach. Und wenn Sie leben, spricht die Chemie zu Ihrem Körper. Es gab eine Studie mit Senioren. Sie wurden gefragt, wie alt sie sich fühlten. Diejenigen, die sich am jüngsten fühlen, lebten am längsten. Wenn Sie zehn 90-Jährige haben und einer sagt, dass er sich wie 60 fühlt, und der andere sagt, dass er sich wie 85 fühlt, macht das einen Unterschied. Beziehungen, vernünftige Ernährung und Bewegung.

Aber nochmals: Wenn Sie sich nicht um sich selbst kümmern ... Wenn Sie Raucher sind, bekommen Sie Lungenkrebs. Eine Studie zeigte, dass nach der Operation zehn Prozent der Menschen wieder anfangen zu rauchen. Wenn Sie sie fragen: „Was ist los? Bist du bescheuert?“ – „Nein, ich bin nicht bescheuert.“ Es geht darum, wie sie sich in ihrem Leben fühlen und wonach Sie suchen. Und wenn man niemals geliebt wurde, glaube ich, dass man von irgendetwas abhängig wird, um etwas zu finden, wodurch man sich in Ordnung oder taub fühlt, sodass man sich der Welt nicht bewusst ist.

Eine Frau heftete an ihren Kühlschranks: „Wenn du in deinem Herzen lebst, entsteht Magie.“ Das sind Menschen, die HIV-positiv waren, die HIV-negativ wurden. Sie müssen sich entscheiden, wie Sie sich fühlen wollen, was Sie tun wollen. Ich versuche zu tun, was ich „den Worten Taten folgen lassen“ nenne und mich dauernd zu fragen: „Was soll ich lernen?“ Mein eigener Coach sein, hart zu mir selbst zu sein bezüglich meiner Entscheidungen und Optionen und mich zu entschuldigen, wenn ich mich nicht verhalte, wie ich es eigentlich gerne würde.

In einer Studie sagten 70 Prozent der High School Schüler, dass sie über Selbstmord nachdenken. Und ich würde sagen, dass meine Botschaft an die Leute ist: Derjenige, der das Leben retten will, wird es verlieren. Derjenige, der bereit ist, sein Leben zu verlieren, wird es retten. Wenn Sie werden, was andere wollen, was andere Ihnen auferlegen, verlieren Sie Ihr Leben. Aber wenn Sie aufgeben, was Ihnen auferlegt wird, und Ihren Weg wählen, zu erschaffen und etwas Echtes zu tun und der Welt Liebe zu geben, dann retten Sie Ihr Leben. Ich würde sagen, dass das die universelle Einstellung für alle ist und was meine Eltern mir gesagt haben. „Was soll ich tun?“ – „Tue,

was dich glücklich macht.“ Mein Vater war enttäuscht, dass ich Arzt werden wollte. Er sagte nicht: „Oh, wir sind so stolz. Unser Sohn ist Arzt.“ Nein. Er dachte nicht, dass er mir etwas bieten konnte oder mir dabei helfen konnte, Arzt zu sein – im Gegensatz zur Geschäftswelt.

Und nochmals: Ich sage den Menschen: „Derjenige, der sein Leben retten will, wird es verlieren. Derjenige, der bereit ist, sein Leben zu verlieren, wird es retten. Leben Sie Ihr wahres Leben und werden Sie los, was Sie umbringt, nicht sich selbst.“

Mein Sinn für Humor, sollte ich hinzufügen ... Als ich Polizeichirurg in New Haven war, rief mich ein Polizist an und sagte: „Dr. Siegel, ich bringe mich um.“ Ich saß im Büro, was sollte ich tun? Aber sehen Sie, das Kind in mir sagte: „Jimmy, wenn Sie sich umbringen, rede ich nie wieder mit Ihnen.“ 15 Minuten später kam dieser ehemalige Footballspieler ins Büro und ich dachte, dass er mich umbringen würde. Wirklich. Er sah aus, als würde er mich hochheben und aus dem Fenster werfen. Er schrie: „Sie unsensibler Bastard. Was ist los mit Ihnen? Ich habe eine Pistole im Mund, will mir das Hirn rauspusten und Sie reden so. Sie sind so dumm.“ Ich sagte: „Ist Ihnen etwas aufgefallen? – „Was?“ – „Sie sind nicht tot.“ Und dann sagte er: „Oh, Sie weiser Arsch.“ Und dann wurden er und ich lebenslange Freunde ab diesem Zeitpunkt. Aber das ist die Sache, die ich gelernt habe: das Kind hervorzuholen, den Humor hervorzuholen. Es ist Schocktherapie, aber es hält die Leute auf und gibt ihnen andere Optionen. Retten Sie also Ihr Leben. Seien Sie authentisch und einzigartig. Wenn Sie Ihre Kinder regelmäßig blamieren, gibt es ihnen die Freiheit, zu sein, wer sie sind.

Interviewerin: Wenn Sie selbst authentisch sind, gibt das anderen Menschen die Erlaubnis, authentisch zu sein.

Siegel: Ja. Aber wenn Ihre Kinder sich Sorgen machen, was die Nachbarn denken ... ich kann Ihnen sagen, dass das hier nie ein Problem war mit all unseren Kreaturen und Haustieren.

Ein anderes wichtiges Prinzip: Sie haben Ehrfurcht vor dem Leben gelernt. Der Grund, warum wir heute die Schlagzeilen lesen ... Warum gehen sie in eine Schule und bringen Menschen um? Warum gehen sie in ein Geschäft? Warum sprengen sie den Boston Marathon in die Luft? Wegen der Ablehnung. Und nun wollen sie Rache. Der Autor John Steinbeck, „Jenseits von Eden“: „Wir alle erfahren Ablehnung. Mit Ablehnung kommt eine Sehnsucht nach Rache. Mit Rache kommt Schuld. Und das ist die Geschichte der Menschheit.“ So entsteht jedes dieser Ereignisse. Jemand, der abgelehnt wurde, sucht nach Rache und dann bringt er sich entweder selbst um oder lässt sich von jemand anderem umbringen. Und dann ist es vorbei. Aber wenn Sie mit Liebe und Ehrfurcht vor dem Leben aufgewachsen sind, wie unsere Kinder mit all diesen Kreaturen ...

Einer unserer Söhne ist beim FBI. Er hat eine Waffe. Er muss in der Lage sein, je-

manden zu töten, sonst lassen sie einen nicht zum FBI. Als ich das gehört habe, wie glauben Sie, dass ich mich gefühlt habe? „Du bist in der Lage, jemanden zu töten?“ Aber ich weiß, dass er es aus den richtigen Gründen tun würde. Eines Tages bekam ich eine E-Mail von ihm: „Hi, ich bin bei einer Fortbildung in Virginia. In einer Pause bin ich spazieren gegangen und habe eine Schildkröte auf der Straße gesehen. Ich habe eine halbe Stunde nach einem Teich für sie gesucht.“ Oh, und sein Sinn für Humor. „Es muss eine männliche gewesen sein, die nicht nach dem Weg gefragt hat.“ Er ist ein Kerl, der eine halbe Stunde damit verbringt, einer Schildkröte das Leben zu retten. Und so waren sie alle. Wenn wir mit den Beziehungen, der Ehrfurcht vor dem Leben aufwachsen könnten ...

Letzte Testfrage, ich verspreche es. Das kommt von Albert Schweitzer und hat mir enorm geholfen. Sie gehen die Straße entlang, nachdem es geregnet hat. Sie sehen viele Würmer auf dem Asphalt – Insekten in Pfützen. Was tun Sie? Ich habe die Würmer aufgehoben und wieder auf die Erde gesetzt – jahrelang, vor allem morgens. Wenn man mit dem Hund spazieren geht, sind all diese Würmer draußen. Und ich dachte. „Du bist neurotisch. Akzeptiere es und mache einfach weiter.“ Denn es ist schwer für mich, an einem Wurm vorbeizugehen. Dann stieß ich auf Albert Schweitzer und er sagte: „Wenn Sie nach dem Regen auf der Straße sind, heben Sie den Wurm auf und setzen ihn wieder auf die Erde zurück. Wenn Sie ein Insekt in der Pfütze sehen, geben Sie ihm ein Blatt, auf das es steigen kann.“ Er predigte immer Ehrfurcht vor dem Leben. Als ich das las, erkannte ich, dass ich nicht neurotisch bin, sondern mich um Leben kümmerge. Und das könnte zum Teil aus der Vergangenheit kommen und von allem anderen, aber das ist es, was wir alle haben müssen: diese Ehrfurcht vor dem Leben. Selbst wenn ich mit dem Hund unterwegs bin, halte ich an, um Dinge zu reparieren, Dinge zu tun. Und es kümmert mich nicht, ob es jemand bemerkt oder weiß. Ich fühle mich am Ende des Tages einfach besser, weil ich es zu einem besseren Ort gemacht habe.

Sie sollten wirklich mein Auto von hinten fotografieren und meinen Briefkasten wegen der

Botschaften, die ich dort habe. Eine Organisation hat einmal einen Autoaufkleber geschickt: „Krieg ist nicht die Antwort.“ Was habe ich getan? Ich nahm eine Schere und schnitt die Buchstaben aus und habe „Liebe ist die Antwort“ daraus gemacht und es auf das Auto und den Briefkasten geklebt. Krieg stand noch darunter am Auto.

Aber ich glaube: Wenn wir wirklich verstehen würden, dass Liebe die Antwort ist, und wir zu Liebeskriegeren werden würden ... Denn ein Mann schrieb, dass man ein Liebender oder ein Krieger sein kann. Ich erkannte: Nein, man wird der Liebeskrieger. Überlegen Sie, was in der Welt passieren würde, wenn wir zu den sogenannten Feinden sagen würden: „Lass mich deinen Lebensstil verbessern. Lass mich deinem Land helfen. Lass mich dir helfen. Lass mich die Verhungerten füttern. Lass mich euch Häuser bauen.“ Anstatt das Geld für Bomben auszugeben. Ich glaube wirklich, dass

wir jeden verwundern würden. „Ich liebe dich.“ – „Was?“ Schauen Sie sich an, wer Präsident werden will. Sie kritisieren sich gegenseitig. Sagen Sie Ihrem Gegner: „Ich liebe dich.“ Er wird nicht wissen, was er danach sagen soll. Aber: „Du kannst nichts. Du bist ein Idiot. Du bist unhöflich.“ Dann schlagen wir zurück.

Aber nochmals, wie gesagt: Wenn Sie mit Liebe aufwachsen, verhalten Sie sich nicht so. Also retten Sie Ihr Leben. Leben Sie Ihr authentisches Leben und tun Sie etwas Echtes.