

## Ja, ich bin dankbar (J.W.)

Ja,  
ich bin dankbar,  
dass ich Teilhabe an unserem EX/IN Prozess haben darf:

Weiß jetzt, dass mit mir alles in Ordnung.  
So wie ich jetzt bin,  
an diesen Ort, zu dieser Zeit,  
in diesem meinen jetzigen Zustand.

Ja, ich bin dankbar,  
dafür dass ich alles so annehmen kann und auch will,  
wie es jetzt ist, wie es sich jetzt anfühlt,  
und wie es mit mir weitergehen wird.

Ja, ich bin krank:  
und da hilft nur mein neues Werkzeug:  
die Krankheits-Akzeptanz!!!

Und die habe ich.  
Und die habe ich wirklich.

Arbeite schon lange an und mit mir selbst in diese Richtung:

Doch jetzt in diesem EX-IN-Kurs wird es mir nochmals  
ganz, ganz, ganz deutlich und erkenntlich,  
wie auch ersichtlich,  
das ich bin wirklich auf dem richtigen Weg.

Und wie heißt es doch da:  
der Weg ist das Ziel.!!!

Und muss wirklich von mir sagen,  
dass mir der, dieser Weg gut tut.

Fange an wieder und weiter und noch intensiver  
alle meine Persönlichkeits-Strukturen so anzunehmen,  
so zu nehmen,  
wie sie bzw. ich bin.  
Ja, das tut richtig gut.

Und diese von mir initiierte Umbewertung meiner Person,  
meiner Seelen- und Persönlichkeits-Struktur,  
ja, das Annehmen und die Aussöhnung mit meiner sogenannten  
„Grunderkrankung“ das wirkt in mir drin und auch noch nach.

Danke noch mal an euch alle,  
die ihr diesen Weg auch geht.  
Danke auch noch mal an die Trainer,  
die diesen Weg mit uns gehen,

und uns begleiten und führen, diesen Weg kennen,  
da sie ihn schon gegangen sind.

Ja, es fühlt sich so an, als ob ganze Lastwagenladungen Schrott  
von meinen Schultern fallen, ja, gefallen sind.  
Und Tschüss.  
Auf Wiedersehen.

Brauche den Schrott nicht mehr.  
Nicht mehr wirklich.

Und ich die Geschichte, die Strategie  
mit der Akzeptanz, auch auf andere Kategorien meiner  
eigenen Persönlichkeiten anwenden kann:

Hoffe dass eine sogenannte Generalisierung  
dieser Akzeptanz eintreten mag bzw. wird.

Und muss euch auch sagen,  
dass ich auf diesem Weg auch schon mal  
den inneren Frieden begegnet bin:

Und dies war sehr schön.  
Natürlich möchte ich das gerne noch einmal wiederholen und noch mal  
erleben.

Und den Schlüssel zu alle dem  
habe ich jetzt endlich mit euer aller Hilfe gefunden,  
entdeckt und an mich genommen.

Und würde auch gerne so einen Schlüssel,  
so ein Werkzeug an euch weitergeben.  
Glaub mir:  
es hilft!!!

Im englischen sagt man, so glaube ich:

It works.

Und muss euch allen berichten,  
dass ich die heutige Reizüberflutung,  
die ich mir heute in unseren Tag EX IN Kurs  
wohl wissentlich abgeholt habe,  
auch mit dem Werkzeug der Akzeptanz bearbeiten angehen will.

Danke, danke, danke an euch für die Wertschätzung meiner Person,  
die habe ich jetzt wirklich gebraucht:

Habe schon zu viel des Guten in der Parallelgesellschaft  
der Psychiatrie über mich ergehen lassen müssen:

Die ganzen Bewertungen, das Beobachtet werden und  
das Einstellen der Medikamente,  
die kleinen und großen Ohrfeigen,  
Enttäuschungen, sprich meine Niederlagen,  
die mir sehr, sehr, sehr weh getan und mich getroffen haben.

Ja, die mich und meine Persönlichkeit ganz oder gar zum Teil gebrochen  
haben.

Und jetzt das:  
Welch ein Balsam für meine Seele,  
und für mein durch meine Krankheit gebeuteltes „Ich“.

Und jetzt freue ich mich,  
dass ich hier sein darf, und das alles (auch mit und durch euch)  
erfahren darf.

Und das Fundament meiner Genesung, das wurde hier heute im ersten  
Modul  
des EX IN Kurses gelegt.

Bin schon gespannt,  
wie es weitergeht?

Schauen wir mal, ich bin bereit:  
es ist nie zu spät.

Dann doch letztendlich die Liebe zu leben,  
sprich gesunde Beziehung zu gestalten, und diese endlich Realität wer-  
den zu lassen.

Und ich weiß, jetzt, was ich kann, was ich will oder auch muss,  
ja wohin der Weg, meine Reise geht:

Ja, es ist so schön mit euch auf diesem sich drehenden Planeten zu sein,  
und ihn mit euch (neu) zu gestalten,  
und vorwärts zu gehen, und voran zu schreiten.

So, jetzt höre ich auf zu schreiben,  
will euch, und mich, nicht an unsere Arbeit an uns selbst aufhalten.

Wie gesagt:  
der Weg ist das Ziel!!!

Wir sehen uns beim nächsten Modul,  
hoffe dass ich darf des Gedicht dort vorlesen.

(Jonas Winter)