

Seelisch gesund sind wir alle mal mehr oder weniger. Jeder kennt aus seiner eigenen Erfahrung Ereignisse, die ihn belastet und damit das seelische Gleichgewicht durcheinander gebracht haben. Manchmal bringen wir die Dinge wieder selbst in den Griff, manchmal benötigen wir dazu Hilfe von außen. Dabei sind die Übergänge zwischen Gesundheit und Krankheit fließend, nicht immer kann klar gesagt werden, wann das eine aufhört und das andere schon beginnt.

Dieses Buch wurde für Sie geschrieben, um Ihnen eine Hilfestellung zu geben für Ihr eigenes Leben, ob Sie nun das Gefühl haben, mehr Stabilität in Ihr Seelenleben bringen zu müssen, oder ob Sie zeitweise oder ständig an einer seelischen Störung bzw. Krankheit leiden.

Es besteht aus etwa 60 einzelnen Abschnitten, die mal kürzer oder länger sind und der Einfachheit halber alphabetisch angeordnet wurden. Sie können die einzelnen Abschnitte von vorne bis hinten lesen oder mit den Themen anfangen, die Sie am meisten ansprechen. Alle Abschnitte hängen miteinander zusammen.



Seelisch gesund werden und bleiben

Dr. Ulrich Rausch

Dr. Ulrich Rausch

Seelisch gesund werden und bleiben

Dr. Ulrich Rausch

Seelisch gesund werden und bleiben

Dr. Ulrich Rausch

Seelisch gesund werden und bleiben

- Gelassenheit
- Angstbewältigung
- Nein sagen
- Gedankensteuerung
- Entspannung
- Selbstwirksamkeit

Institut für seelische Gesundheit und Prävention

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dr. Ulrich Rausch

Seelisch gesund werden und bleiben

Berlin: Pro BUSINESS 2010

ISBN 978-3-86805-744-7

1. Auflage 2010

© 2010 by Pro BUSINESS GmbH

Schwedenstraße 14, 13357 Berlin

Alle Rechte vorbehalten.

Produktion und Herstellung: Pro BUSINESS GmbH

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier

Printed in Germany

www.book-on-demand.de

book-on-demand ... Die Chance für neue Autoren!

Besuchen Sie uns im Internet unter www.book-on-demand.de

Wie Ihnen dieses Buch helfen kann

Seelisch gesund sind wir alle mal mehr oder weniger. Jeder kennt aus seiner eigenen Erfahrung Ereignisse, die ihn belastet und damit das seelische Gleichgewicht durcheinander gebracht haben. Manchmal bringen wir die Dinge wieder selbst in den Griff, manchmal benötigen wir dazu Hilfe von außen. Dabei sind die Übergänge zwischen Gesundheit und Krankheit fließend, nicht immer kann klar gesagt werden, wann das eine aufhört und das andere schon beginnt.

Dieses Buch wurde für Sie geschrieben, um Ihnen eine Hilfestellung zu geben für Ihr eigenes Leben, ob Sie nun das Gefühl haben, mehr Stabilität in Ihr Seelenleben bringen zu müssen, oder ob Sie zeitweise oder ständig an einer seelischen Störung bzw. Krankheit leiden.

Dieses Buch ist entstanden aus einer neurologisch-psychiatrischen Praxis, in der regelmäßig Menschen mit allen möglichen seelischen Veränderungen, Einschränkungen, Störungen, etc. gesehen werden. Es ist für die Praxis, Ihre eigene Lebenspraxis, geschrieben, wobei bewusst eine einfache Sprache gewählt wurde, die auch Fremdwörter, insbesondere aus dem medizinischen Bereich, vermeidet. Es besteht aus etwa 60 einzelnen Abschnitten, die mal kürzer oder länger sind und der Einfachheit halber alphabetisch angeordnet wurden. Sie können die einzelnen Abschnitte von vorne bis

hinten lesen oder mit den Themen anfangen, die Sie am meisten ansprechen. Alle Abschnitte hängen miteinander zusammen.

Ebenfalls der Einfachheit halber wurde durchgängig die männliche Form verwendet. Die Frauen, die dieses Buch lesen, mögen mir das bitte nachsehen. Ich weiß, dass Frauen viel feinfühlicher und offener für seelische Schwierigkeiten sind und bin sicher, dass dieses Buch mehr weibliche als männliche Leser finden wird.

Viel seelische Stabilität wünscht Ihnen

Dr. Ulrich Rausch

Inhalt

Abgrenzung	11
Alkohol.....	12
Ängste.....	13
Arbeitsmenge	17
Ausgehen.....	19
Atem.....	20
Begrenzte Energie.....	21
Beschäftigung mit guten Gedanken.....	23
Beschäftigung mit sich selbst.....	24
Beten	26
Burn-out	27
Depression.....	28
Einfluss von Eltern	30
Eingeschränkte Leistungsfähigkeit bei Krankheit.....	31
Entschleunigen Sie Ihren Alltag.....	32
Entspannung.....	33
Ernährung	38
Freiheit	39
Fremdbestimmung.....	41
Frische Luft	42
Gedankenbeobachtung.....	43
Gedankensteuerung.....	44
Gelassenheit	47

Glaube	47
Glück	48
Haustier	49
Ich - Gruppe	50
Kalt duschen.....	51
Klagen	52
Lachen ist gesund	53
Licht suchen	53
Machtausübung durch andere	54
Man muss nicht jeden Schuh anziehen, den man hingestellt bekommt	56
Man muss sich manchmal wehren	57
Maßhalten	59
Mittagsschlaf.....	61
Morgengymnastik	62
Musische Aktivitäten.....	63
Mut zum Mittelmaß	64
Negative Gedanken	66
Nein sagen	67
Nicht gehen lassen	68
Nicht mehr machen wollen, als möglich ist.....	69
Ordnung.....	70
Pausen machen.....	71
Regelmäßigkeit	73

Reize	73
Religiöse Bücher	76
Schlaf	76
Schlafmittel	77
Selbstwirksamkeit.....	78
Sport	80
Stress.....	81
Struktur	81
Tagebuch	83
Tagträume	83
Training der inneren Stimme.....	84
Trennung	85
Weltbild.....	86
Winterdepression.....	87
Ziele	88
Zwänge.....	89
Autorenportrait.....	91

Abgrenzung

Im Kontakt mit anderen Menschen werden wir kontinuierlich mit deren Einstellungen, Meinungen und Wünschen konfrontiert. Manchmal erwarten andere Menschen, dass man ihnen Arbeit abnimmt oder einen Gefallen tut. Im schlimmeren Fall geben sie uns Aufträge und bevormunden uns. Das Ziel der anderen Menschen ist teilweise, Ihnen ihre Meinung überzustülpen, Sie in Ihrem Verhalten zu korrigieren oder von Ihnen Arbeiten zu verlangen.

Ganz unabhängig davon, ob diese Menschen in Ihrer Umgebung mit ihren Anregungen, Vorstellungen und Aufforderungen recht haben oder nicht, ist dies belastend für einen Menschen mit eingeschränkter seelischer Energie. Es ist deswegen belastend, weil neben den eigenen inneren Impulsen nun auch noch die Impulse von außen verarbeitet werden müssen, was Kraft kostet. Diese Kraft ist aber nicht vorhanden. Deswegen ist es einfacher und sinnvoller, sich von seiner Umgebung abzugrenzen. Hierzu ist es z. B. nötig, zu den Aufforderungen der Umgebung nein zu sagen.

Die Alternative wäre die Auseinandersetzung mit den Wünschen der Umgebung, was oft im Vorfeld schon lange erfolglos praktiziert wurde. Oft ist hierbei die innere Stimme zu schwach geworden, weil sie nicht mehr ausreichend „sprechen“ durfte und von anderen Stimmen ständig übertönt wurde.

Alkohol

Das regelmäßige Trinken von Alkohol ist schädlich für die Gesundheit. Hierbei ist Alkohol nicht nur allgemein für die Gesundheit nachteilig, sondern ganz besonders für die seelische Gesundheit. Regelmäßiges Trinken von Alkohol macht depressiv, gereizt und zerstört langfristig die Arbeitskraft. Vor allem das tägliche Trinken von Alkohol sollte nach Möglichkeit unterlassen werden. Wenn Sie nur ein- bis zweimal pro Woche Alkohol trinken, kann sich Ihr Gehirn wieder von der Schädigung erholen.

Manche sagen, dass ein Viertel Wein oder ein Glas Bier pro Tag nicht schaden, aber das ist ein Irrtum. Es gibt keine sichere Grenze, bis zu der Alkohol unschädlich ist. Aber man kann sagen, dass etwa 100 Gramm Alkohol pro Woche die Grenze zur sicher schädlichen Wirkung darstellen. Dies gilt allerdings nur für Männer. Das heißt, dass umgerechnet für Männer etwa fünf Viertel Wein oder fünf Halbe Bier pro Woche die Grenze zur sicher schädlichen Wirkung darstellen. Aber auch darunter können schon Schädigungen auftreten, v. a. im empfindlichen seelischen Bereich.

Für Frauen gilt allgemein, dass sie nur ein Viertel der Menge der Männer trinken sollten. Das hängt damit zusammen, dass der Alkohol bei Frauen in der Leber langsamer abgebaut wird. Wenn eine Frau 20 Jahre ein Halbe Bier täglich trinkt, beträgt ihr Risiko, an einer Leberzirrhose zu erkranken, etwa 50 Prozent. Für Frauen gilt also, dass die Grenze, ab der sicher schädliche Wirkungen des Alkohols einsetzen, bei 25 Gramm pro

Woche liegt. D. h. also bei etwa zwei kleinen Bier pro Woche beginnen sicher schädliche Wirkungen.

Die schädlichen Wirkungen von Alkohol sind vielfältig. Alkohol führt z. B. zu Bluthochdruck, Gefäßverkalkung, Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz und verschiedenen Formen von Krebs, um nur einmal die schwerwiegenderen zu nennen.

Alkohol zerstört den gesunden Schlaf und sorgt auf diese Art und Weise langfristig zu Gedächtnisstörungen und Depressionen. Vor allem das tägliche Trinken von Alkohol ist hierbei besonders nachteilig, weil sich das Gehirn nicht erholen kann. Jeden Tag wird es erneut belastet und kann dann nicht anders als mit einem Leistungsverlust reagieren.

Ängste

Ängste sind sehr häufig und treten teilweise in Kombination mit Depressionen oder auch mit Zwängen auf. Sie können aber auch allein vorhanden sein. Bei einem Teil der Ängstlichen äußern sie sich im körperlichen Bereich und werden als ständige Anspannung, Schmerzen, Missempfindungen, etc. wahrgenommen. Aber auch Symptome wie Atembeklemmungen, Herzrasen, Herzstolpern, Übelkeit, Durchfall, Verstopfung, Schwitzen, Frieren kommen regelmäßig vor.

Wenn Ängste plötzlich oder in der Nacht im Schlaf auftreten, wird dies als sogenannte Panikattacke erlebt.

Die erste Panikattacke, die ein Mensch je erlebt, irritiert ihn häufig von Grund auf. Er ist erheblich verunsichert und denkt an den Ausbruch einer schwerwiegenden Erkrankung. Dementsprechend häufig werden einzelne Symptome der Angsterkrankung mit Apparaten untersucht, wobei meistens nur unauffällige Befunde erhoben werden. Dies liegt daran, dass kein Organ, etwa der Magen, erkrankt ist, sondern dass die Nerven, die seine Funktion im Normalfall vollautomatisch steuern, aus dem Gleichgewicht geraten sind, d. h. über- oder unterreagieren.

Alle wichtigen Körperfunktionen werden im Normalfall automatisch durch das vegetative Nervensystem gesteuert. Sie brauchen sich keine Gedanken um Ihren Herzschlag zu machen, das Herz schlägt von allein, meistens so schnell, wie es eben nötig ist. Bei einer Angststörung kommt es zu Störungen der Funktion des vegetativen Nervensystems, weswegen alle Symptome auftreten können, die auch bei Störungen dieser Organe auftreten. Im Fall der Angsterkrankung sind die Symptome jedoch nur zeitweise vorhanden und entsprechen keiner Schädigung des jeweiligen Organs.

Bei einem Teil der Betroffenen beziehen sich die Ängste auf bestimmte Lebenssituationen. Es gibt Ängste vor z. B. Tieren, etwa Spinnen, Schlangen, Insekten, oder Ängste in beengten Situationen, z. B. in Aufzügen, bei Vorträgen oder Theaterbesuchen, im Flugzeug, etc. Manche haben auch Angst vor anderen Menschen und meiden deswegen soziale Kontakte. Manche schwer Kranke gehen jahrelang kaum mehr aus dem Haus.

Wenige Ängste treten allein auf, z. B. die Angst vor Spinnen. Sie entwickeln sich in der Kindheit und Jugendzeit und bleiben relativ stabil. Diese Ängste bereiten meistens keine Schwierigkeiten, weil die entsprechenden Situationen gemieden werden. Andere Ängste entwickeln sich erst vollständig im Erwachsenenalter und haben dann teilweise die Tendenz zur Ausbreitung. D. h. anfangs sind nur wenige Alltagssituationen angstbesetzt, mit zunehmendem Fortschreiten der Erkrankung bilden sich Ängste vor allem und jedem aus. Dies kann sich sehr einschränkend auf die Lebensgestaltung der Betroffenen auswirken.

Angsterkrankungen sind die häufigsten seelischen Erkrankungen. Fast jeder erlebt Ängste im Lauf seines Lebens mehr oder weniger intensiv. Die Übergänge zu als völlig normal angesehenen Ängsten wie „Lampenfieber“ bei Vorträgen oder Auftritten sind fließend. Darüber hinaus haben Ängste eine wichtige Schutzfunktion vor Gefahren, d. h. sie bremsen uns in gefährlichen Situationen, z. B. im Straßenverkehr oder bei Bergbesteigungen vor unvernünftigen Handlungen.

Angststörungen lassen sich sehr gut behandeln und verschwinden oft wieder vollständig beziehungsweise bereiten dann keine ernsthaften Probleme mehr. Die Betroffenen sind vor allem beim Ausbruch der Erkrankung massiv verunsichert, was darauf zurückzuführen ist, dass sie bis dahin sich selbst als belastbar und leistungsfähig erlebt haben. Meistens sind die Betroffenen

auch eher leistungsorientiert und laden sich neben ihrer beruflichen Hauptbeschäftigung noch eine Reihe zusätzlicher Aufgaben auf. Nun treten plötzlich Symptome auf, die nicht in den Griff zu bringen sind.

Leider ist unser derzeitiges medizinisches System nicht gut geeignet, mit dieser Erkrankung umzugehen, wenn am Anfang die Weichen nicht richtig gestellt werden. Dazu kann es allerdings leicht kommen, weil am Anfang die Symptome nicht von einer organischen Störung zu unterscheiden sind. Oft ist es so, dass sich der medizinische Apparat auf die Abklärung einzelner Beschwerden, z. B. Herzrasen, wirft und als Ergebnis den sogenannten Normalbefund erbringt. Dies steht natürlich in einem völligen Kontrast zu der Wahrnehmung der Betroffenen, die das Herz selbst bis zu den Ohren rasen spürten. Werden solche Erfahrungen einige Male gemacht, hält sich der Betroffene von allein für etwas „verrückt“, was die allgemeine Verunsicherung zusätzlich verstärkt.

Man kann sagen, dass Ängste gerne nach einer längeren Phase der Angespanntheit auftreten, d. h. z. B. einer längeren beruflichen Überlastung. Oder sie treten auch nach einer längeren Mehrfachbelastung auf, bedingt zum Beispiel durch die zusätzliche Pflege eines kranken Familienangehörigen. Da die Betroffenen sich bis zum Ausbruch der Erkrankung als „stark“ erlebt haben, kommt nun der Einbruch doppelt massiv. Einerseits müssen sie die Erkrankung überwinden und wieder gesund werden, andererseits sollten sie auch

eine Umkehr bezüglich ihrer Belastungen einleiten, denn die lang anhaltende Überlastung hat letztendlich zum Ausbruch der Erkrankung geführt.

Man kann sagen, dass ein längeres Ungleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung bei einem Überwiegen der Anspannung zur Ausbildung einer Angststörung wesentlich beiträgt. Übertragen auf das vegetative Nervensystem, das aus den Gegenspielern Sympathikus und Parasympathikus besteht, entspricht dies einem länger anhaltenden Überwiegen des Sympathikus.

Arbeitsmenge

Wie viel Arbeit den Menschen guttut, darüber haben sich schon viele kluge Köpfe, auch schon vor über 2000 Jahren, Gedanken gemacht. Man kann sagen, dass Arbeit mit der zunehmenden Ausprägung unserer Kultur erst entstanden ist. Arbeit ist also ein typisches menschliches Produkt. Im Tierreich gibt es keine Arbeit. Natürlich gibt es auch im Tierreich Aktivität, viel Aktivität sogar, aber Arbeit im eigentlichen Sinne nicht.

Was ist das Kennzeichen von Arbeit? Auf das Individuum bezogen bedeutet Arbeit, dass Dinge erledigt werden, die nicht mit den direkten Bedürfnissen dieses Individuums zusammenhängen. Wenn ein Mensch am

Schreibtisch sitzt, kann er zwei oder zehn Stunden da sitzen und irgendwelche Papiere bearbeiten, direkte Auswirkungen auf sein Leben hat das nicht. Es ist auch nicht gesagt, dass er die Menschen jemals kennenlernen wird, für die seine Arbeit möglicherweise Konsequenzen haben wird. Daraus ergibt sich eine wesentliche Eigenschaft der Arbeit, nämlich die Entkoppelung von den direkten Bedürfnissen des Arbeitenden. Natürlich kann man sagen, ohne Arbeit kein Geld, und mit dem Geld, das durch die Arbeit verdient wird, werden die individuellen Bedürfnisse dann befriedigt. Das zeigt aber auch, dass die Arbeit, da unterschiedlich vergütet, einen unterschiedlichen Wert für die Gesellschaft hat, und dass ein weiteres Kennzeichen der Arbeit die Arbeitsteilung ist.

Für das Individuum bedeutet dies, dass es keine Begrenzung der Arbeitsmenge gibt, weil es als Einzelner immer den Bedürfnissen der gesamten Gesellschaft gegenüber steht.

Wie viel Arbeit pro Tag ist nun das richtige Maß, v. a. im Hinblick auf unser Ziel der seelischen Gesundheit? Eine wesentliche Meinung aus der griechischen Antike war z. B., acht Stunden Arbeit pro Tag seien genug. Dann gäbe es noch acht Stunden Freizeit, um sich wieder zu entspannen, und acht Stunden Schlaf, um sich wieder zu erholen.

Wie weit sind wir heute oft entfernt von dieser Idealvorstellung, wengleich man auch berücksichtigen muss, dass es damals noch kein Wochenende gab. Der wöchentliche „von Gott eingesetzte Ruhetag“ existierte zwar bei den Juden, nicht aber bei vielen anderen Völ-

kern. Auch in Asien ist bis in unsere Tage das Wochenende teilweise unbekannt geblieben. D. h. wir hatten z. B. bei den Griechen sieben Tage mit je acht Stunden Arbeit. Dann sieht die Bilanz schon anders aus. Berücksichtigt werden müssen allerdings noch die Feiertage, die es auch in antiker Zeit schon gab und die die Arbeit angenehm unterbrachen. In dieser Hinsicht haben wir heutzutage eher wenige Feiertage.

Ausgehen

Wenn es einem seelisch nicht gut geht, ist man teilweise gar nicht in der Lage, tagsüber oder abends auszugehen. Aber Ausgehen und Ausgehen sind mindestens zweierlei. Sie sollten nicht den ganzen Tag in Ihrer Wohnung bleiben, wenn es Ihnen schlecht geht, Sie sollten außer Haus und nach Möglichkeit unter Menschen gehen. Jedoch können Menschen auch sehr anstrengend sein. Immer wieder bieten sich Gelegenheiten für Konflikte. Wenn es einem seelisch nicht gut geht, hält man Konflikte nicht gut aus.

Auch hat man oft eine dementsprechende Ausstrahlung mit der Folge, dass einem Dinge passieren können, die den sowieso schon schlechten Zustand weiter verschlechtern. Deswegen meiden Menschen, denen es seelisch schlecht geht, oft andere Menschen in der Öffentlichkeit, in Geschäften, Gaststätten, etc.

Schon wenige Kontakte mit anderen Menschen reichen aus, um jemanden, dem es seelisch schlecht geht, diesbezüglich zu „sättigen“. Finden mehr Kontakte statt, möglicherweise weil man nicht ausweichen kann, möglicherweise weil man die damit verbundene Belastung unterschätzt, kann es zu Unruhezuständen, Geiztheit und Stimmungsschwankungen kommen.

Atem

Im Atem liegt ein Geheimnis, es lohnt sich, sich mit seinem Atem zu beschäftigen. Vielleicht liegt die Sonderstellung des Atems daran, dass er jederzeit bewusst gesteuert werden kann oder aber auch vollautomatisch vom vegetativen Nervensystem reguliert wird. Die Übergänge erfolgen von einem Moment zum nächsten. Versuchen Sie einmal etwas Ähnliches mit dem Herzen durchzuführen und den Herzschlag zu beeinflussen, oder mit der Darmtätigkeit oder unserer Körpertemperatur.

Der Atem hängt auch eng mit der Stimme zusammen und diese wiederum mit der Stimmung. Damit wird es nachvollziehbar, dass wenn Sie den Atem regulieren, auch eine Beeinflussung der Stimmung erfolgt.

Die Beschäftigung mit dem Atem ist uralte, z. B. sind Atemübungen wesentlicher Bestandteil des Yoga. Aber auch beim Singen atmen wir anders als im Alltag, was

die zum Teil sehr positiven Wirkungen des Singens erklären kann.

Begrenzte Energie

Manche Menschen leben so, als ob sie keine Grenzen hätten. Sie arbeiten viel, sie gehen oft aus, treiben intensiv Sport und trinken Alkohol oder rauchen Zigaretten. Sie haben Ziele, denen sie alles unterordnen. Diese Ziele stehen so unverrückbar in ihrem Bewusstsein, dass sie alles dafür tun, um sie zu erreichen.

In unserer Kultur wird uns erklärt, dass wir für alles nur üben und trainieren müssen, um unsere Leistungsfähigkeit zu verbessern. Wenn man nach drei Kilometern Joggen nicht mehr richtig atmen kann, so muss man nur regelmäßig trainieren, und mit der Zeit wird sich die Leistungsfähigkeit verbessern. Das ist bestimmt auch so.

Aber eine Tatsache wird bei all dem Üben, Trainieren, Arbeiten, besser Werden und Ziele erreichen Wollen vergessen: Die Energie, die uns für unser Leben zur Verfügung steht, ist begrenzt. Diese Tatsache ist enorm wichtig und sollte bei allem im Hinterkopf behalten werden. Unsere Lebensenergie ist begrenzt und kann nicht mehr aufgefüllt werden, auch wenn Sie das noch so sehr wünschen und noch so viel dafür trainieren. Woher kommt die Lebensenergie und warum ist sie begrenzt?

Unsere Lebensenergie wird uns quasi mitgegeben, sie ist angeboren. Manche haben viel Energie und andere wenig Energie von Anfang an. Besteht ein größerer Mangel an Lebensenergie, kann er kaum durch die Lebensweise ausgeglichen werden. In einem gewissen Umfang beeinflussen unsere Ernährung und unsere Atmung auch die uns zur Verfügung stehende Energie. Sie können aber wesentliche Mangelzustände nicht mehr ausgleichen.

Was passiert nun, wenn man die Lebensenergie, die vielleicht für 80 Jahre reichen sollte, schon in 55 Jahren ausgibt? Dann wird es die verbleibenden 25 Jahre schwierig werden, der Mangel an Energie wird ein stetiger Begleiter sein. Deswegen ist es wichtig, auch in jungen Jahren an die begrenzte Lebensenergie zu denken und nicht drauflos zu leben, als stünde unbegrenzt Energie zur Verfügung.

Es gibt durchaus Menschen, die mit einem Arbeitsplatz nicht zufrieden sind, weil sie nicht genügend verdienen. Sie arbeiten an ihrem Hauptarbeitsplatz und danach verdienen sie an einem weiteren Arbeitsplatz zusätzliches Geld. Sie ordnen ihrem Wunsch nach Geld alles unter und treiben Raubbau an ihrer Gesundheit. Dies mag zehn oder sogar zwanzig Jahre relativ gut funktionieren, doch dann zeigen sich langsam die Folgen der schwindenden Kräfte. Problematisch hierbei ist vor allem, dass die ausgegebene Energie nicht wiederkehrt, sie ist ein für alle Male verbraucht. Es ist hierbei wie mit einem Bankkonto. Man kann regelmäßig kleine Summen abheben und das Geld wird lange Zeit reichen, weil man zwischenzeitlich auch

noch Zinsen erhält, d. h. das Hauptkapital kaum angegriffen hat. Oder man macht eine große Abhebung und fortan steht nur noch sehr viel weniger zur Verfügung, weil auch die Zinsen wegfallen.

Der Mangel an Lebensenergie wirkt wie eine Depression mit Herabgestimmtheit und Antriebsstörungen. Aber diese Form von Depression lässt sich weniger gut behandeln, es ist auch mit einer sehr guten Behandlung nur noch ein Leben auf „kleiner Flamme“ möglich.

Beschäftigung mit guten Gedanken

Es kommt oft auf die Sicht der Dinge an. Derselbe Sachverhalt kann aus verschiedener Perspektive ganz unterschiedlich wirken. Nehmen wir als Beispiel das Versagen eines Kindes in der Schule. Das Kind ist in seiner Klasse seit Jahren völlig überfordert und erreicht das Klassenziel nicht mehr, d. h. es muss die Klasse wiederholen. Das kann als Katastrophe für die ganze Familie erlebt werden oder auch als Chance für einen Neuanfang und als Möglichkeit für das Kind, nun bessere Leistungen zu bringen. Es hängt von unseren Maßstäben ab, wie wir die Situation erleben.

Die Maßstäbe, die wir anwenden, hängen mit unseren Erfahrungen und unserer Umgebung zusammen. Hierbei kann es verschiedene Konstellationen geben. Wenn wir alles negativ sehen, wird es schwierig werden, posi-

tive Entwicklungen zuzulassen. Um Dinge auch positiv sehen zu können, d. h. unangenehme Sachverhalte gelassen ertragen zu können, ist Vertrauen notwendig, Vertrauen in die Zukunft, Vertrauen in andere Menschen. Deswegen ist es wichtig, Gedanken an das Gute zu pflegen.

Wer vermittelt uns gute Gedanken? Gute, trostvolle, vertrauenserweckende Gedanken werden von manchen Menschen weitergegeben, die meistens schon viel Lebenserfahrung haben, oder stehen in Büchern, die dafür geschrieben wurden. Spirituelle Menschen und Bücher, religiöse Menschen und Bücher können uns das Vertrauen zurückgeben, das uns in Lebenskrisen abhandenkommen kann.

Beschäftigung mit sich selbst

Es ist wichtig, sich mit sich selbst zu beschäftigen, insbesondere mit seinen eigenen Gedanken und Gefühlen. Wer sich im Extremfall nie mit sich selbst beschäftigt, kennt sich gar nicht und verliert sich schnell im Dschungel der vielfältigen Ansprüche unserer Umgebungen. Wer sich nie mit seinen Gefühlen beschäftigt, bemerkt gar nicht deren Beeinflussungen durch den Alltag und ihre vielfältigen Ausprägungen und Intensitäten. Werden Gefühle, v. a. negative Gefühle wie Ärger, Wut, Zorn, Enttäuschung, längere Zeit nicht wahr-, d. h. ernst genommen, häufen sie sich an und

lähmen den Alltag zunehmend. Sie können eine Quelle für die Ausbildung einer Depression werden.

Nun gibt es Familientraditionen, in denen Gefühle überwiegend unterdrückt werden, oder andere, in denen nur bestimmte Gefühle gelebt werden dürfen, teilweise in übersteigerter Form. D. h. manchmal kommt es entwicklungsbedingt zu Mängeln in der Wahrnehmung eigener Gefühle. Diese Mängel kann man jedoch beheben, manchmal ist dazu eine psychotherapeutische Behandlung nötig.

Im einfacheren Fall können dabei Partner oder Freunde helfen, indem sie übermitteln, wie sie manche Aktionen der „Gefühlsarmen“ erleben. Auch die Beschäftigung mit Romanen, Gedichten oder Musik kann Gefühle intensivieren.

Es gibt sicherlich Unterschiede in der Wahrnehmung der eigenen Gefühle, d. h. manche Menschen sind immer sehr gefühlsbetont, andere eher gefühlsleise, aber jeder Mensch hat Gefühle, die v. a. er selbst ernst nehmen sollte. Sie können wie ein Kompass für die Fahrt durch das Leben eingesetzt werden, weil sie uns vor Kräften schützen, die uns nicht guttun.

Wie steht es nun mit den „Gefühlsmaschinen“ in Form von Filmen, die wir etwa im Kino oder im Fernsehen sehen können? Sie lösen in uns Gefühle aus, denen wir teilweise machtlos ausgeliefert sind. Wir lassen uns Gefühle machen. Natürlich können wir das Programm wählen und wissen in etwa, was uns gefühlsmäßig erwartet. Jedoch können uns diese gemachten Gefühle aushöhlen und gefühlstot machen, also das Gegenteil bewirken von dem, um was es bei der

seelischen Gesundheit eigentlich geht. Das Problematische an Filmen ist, dass sie so allumfassend unsere Wahrnehmung, unsere Gefühle und unsere Gedanken in Beschlag nehmen. Sie benutzen etwas in uns und lassen uns danach wie abgebrannte Fackeln zurück. Es kommt wie immer und überall auf das richtige Maß an. Das Beispiel der Filme ist auch gut geeignet, die Bedeutung der eigenen Gedanken darzustellen. Es gibt im Fernsehen viele sachliche Berichte ohne größere Gefühlsauslenkungen, die von manchen Menschen in einem erheblichen Maß in Anspruch genommen werden. Hier gilt Ähnliches wie bei den Gefühlen: wir lassen denken. Die Fülle der Informationen und die zeitliche Aneinandergereihtheit sorgen dafür, dass die eigenen Gedanken in den Hintergrund treten. Anders sieht es da schon bei der aktiveren Form der Informationsverarbeitung mit Hilfe des Internets aus. Dort wird aus der Fülle der Informationen etwas, das man etwas Eigenes nennen kann, etwas, das uns uns selbst näherbringt.

Beten

Der Glaube kann Berge versetzen, und das Gebet ist das Mittel dazu. Beten ist gut für die seelische Gesundheit, weil es eine direkte Beschäftigung mit uns selbst und unserer Gedankenwelt ermöglicht. Es gibt viele verschiedene Arten des Betens, manche können wohl,

weil ohne Gottesbezug, auch als Meditation bezeichnet werden. Beten entspannt, klärt den Geist und hilft uns, uns auf die wichtigen Dinge zu konzentrieren. Hierbei spielt es keine Rolle, ob Sie Christ, Muslim, etc. oder Atheist sind. Beten kann jeder, und jedem tut es gut. Was ist das Geheimnis des Betens? Beim Beten tauchen Sie in sich selbst ein und bringen Ihr Bewusstsein, Ihre Wünsche, Ihre Gefühle und Ziele in eine Übereinstimmung. Wer regelmäßig und intensiv betet, betreibt die beste Vorsorge gegen seelische Erschütterungen und Krankheiten.

Burn-out

Burn-out, auf Deutsch ausgebrannt, meint einen Zustand der Leere, Kraftlosigkeit und des allgemeinen Rückzuges, der anfangs v. a. bei helfenden Berufen gesehen und beschrieben wurde. In den letzten Jahren kam es zu einer Begriffserweiterung, wobei nun für viele Burn-out ein Zustand der Energielosigkeit nach einer vorher sehr engagierten beruflichen Phase darstellt. Die Übergänge zur Depression sind fließend, allerdings gibt es durchaus Behauptungen, dass es sich hierbei um zwei verschiedene Krankheiten handelt.

Während die Betroffenen vorher sehr engagiert waren, nahezu pausenlos arbeiteten und sich für unentbehrlich hielten, sind sie im Zustand des Ausgebranntseins desinteressiert, ziehen sich zurück, schlafen schlecht und können sich kaum konzentrieren.

Die Behandlung braucht in jedem Fall Zeit und sollte auch eine Korrektur der bisherigen Einstellungen mit einschließen, die zu der völligen Verausgabung geführt haben.

Depression

Depressionen sind häufige seelische Erkrankungen, die die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen können. Man nimmt an, dass ein großer Teil der Bevölkerung im Lauf des Lebens mindestens eine depressive Phase erlebt. Manchmal kehren die depressiven Phasen wieder, manchmal entwickelt sich ein chronisch depressiver Zustand.

Depressionen können derart furchtbar für die Betroffenen werden, dass diese lieber den Tod als ein Fortbestehen der Depression wählen. Depressionen sind die Hauptursache für Selbstmorde. Die Häufigkeit der Selbstmorde in einer Gesellschaft schwankt erheblich. In Deutschland gibt es mehr Selbstmorde als Verkehrstote. In Japan ist die Quote der Selbstmorde deutlich höher als in Deutschland.

Depressionen können als ein Herunterfahren aller Aktivitäten des Betroffenen gesehen werden. Von oben betrachtet unternimmt der Depressive nur wenig, manchmal bewegt er sich kaum mehr, manchmal isst er nicht einmal mehr. Ein Kennzeichen ist damit die Antriebsstörung, die auch häufig zu einer vorüberge-

henden Arbeitsunfähigkeit führt. Die weiteren Kennzeichen erschließen sich mehr im Eigenerleben der Betroffenen. Sie beinhalten eine Herabgestimmtheit bis zur völligen Gefühllosigkeit, was als der schlimmste seelische Zustand erlebt wird. Weiterhin beinhalten Depressionen Konzentrations- und Schlafstörungen. Die reduzierte Aktivität am Tag und die reduzierte Schlaffähigkeit in der Nacht führen in ausgeprägten Fällen zu einer Tag- und Nachtgleiche, die ebenfalls als vernichtend erlebt wird. Weitere Kennzeichen von Depressionen sind Appetitmangel, Gedächtnisstörungen, Verstopfung und sexuelles Desinteresse.

Es gibt bestimmte Erbeeinflüsse für Depressionen, d. h. in manchen Familien treten Depressionen gehäuft auf, weiterhin können auch schwerwiegende Lebensereignisse zur Ausbildung einer Depression beitragen.

Die Behandlungsmöglichkeiten für Depressionen haben sich in den vergangenen 20 Jahren deutlich verbessert. Es stehen moderne und gut verträgliche Medikamente in ausreichender Zahl zur Verfügung, darüber hinaus bietet eine psychotherapeutische Behandlung eine zusätzliche Möglichkeit, wieder gesund zu werden. Die Versorgung der Bevölkerung mit Psychotherapie ist in den vergangenen Jahren zunehmend verbessert worden.

Einfluss von Eltern

Die Eltern beeinflussen sicherlich am stärksten die frühkindliche Entwicklung eines jeden Menschen. Im Wechselspiel ihrer Einflussnahme bildet sich die junge Persönlichkeit aus und erfährt wesentliche Prägungen. Jeder ist gut beraten, sich über die Haupteinwirkungskräfte während seiner Entwicklung bewusst zu werden, soweit dies möglich ist. Wichtig sind nicht nur die direkten Beziehungen der Elternteile zu dem Kind, sondern auch das Verhältnis der Eltern zueinander, die Beziehungen zu den Geschwistern, die Beziehungen der Geschwister untereinander und gegenüber den Eltern sowie Einflussnahmen weiterer Personen aus der Verwandt- oder Bekanntschaft.

Der Einfluss der Eltern und der Ursprungsfamilie schwindet mit zunehmender Einbettung der Aktivitäten innerhalb der Gesellschaft, wird aber niemals aufhören einzuwirken.

Jede Generation hat ihre eigenen Aufgaben und Schwierigkeiten und die Konzepte der Elterngenerationen müssen nicht zwangsläufig geeignet sein, aktuelle Probleme zu lösen. Auch entwickeln sich die eigenen Bedürfnisse und der individuelle Lebensstil immer weiter, weswegen es immer wieder zu unterschiedlichen Auffassungen über Ziele, Einschätzungen und Lösungsmöglichkeiten kommen kann. Somit stellt sich tagtäglich neu die Aufgabe für jeden Einzelnen, das Bewährte zu bewahren und das Unbekannte zu wagen. Da keiner die Zukunft kennt, bleibt immer ein Risiko bestehen.

Im Umgang mit diesen Fragen gibt es Überreaktionen in alle Richtungen. Wesentliche Extreme sind einmal das Fortführen des elterlichen Lebensstils und die nicht hinterfragte Übernahme aller wesentlichen Einstellungen der Eltern zum Leben überhaupt sowie andererseits das völlige Überbordwerfen der elterlichen Vorstellungen bis zum totalen Kontaktabbruch mit ihnen.

Eingeschränkte Leistungsfähigkeit bei Krankheit

Jede Krankheit, ob körperlicher oder seelischer Art, reduziert die Kräfte, die aktuell zur Bewältigung des Alltags zur Verfügung stehen. Dies muss berücksichtigt werden auf dem Weg zur Gesundheit, um keine unnötigen Rückschläge zu riskieren. Jede Krankheit hat ihre eigenen „Gesetzmäßigkeiten“, die in der Regel nur denjenigen bekannt sind, die regelmäßig damit zu tun haben. Gerade im seelischen Bereich kommt hinzu, dass die individuellen Schwankungen sehr groß sein können, d. h. der eine benötigt zur Wiedererlangung der Arbeitsfähigkeit zwei Monate, ein anderer dagegen acht Monate.

Während im körperlichen Bereich noch größere Übereinstimmung zwischen den verschiedenen Menschen herrscht, was z. B. die notwendige Zeit für eine Wundheilung oder das Wiederzusammenwachsen eines

Beinbruchs angeht, so kann man im seelischen Bereich diesbezüglich keine festen Regeln aufstellen. Grundsätzlich lässt sich jedoch sagen, dass die Zeitabläufe im seelischen Bereich viel langsamer vonstattengehen als im körperlichen Bereich.

Wenn man nun versucht, sich während der noch nicht wiederhergestellten seelischen Krankheit die normale Belastung abzutrotzen, treibt man Raubbau an sich selbst und riskiert eine Chronifizierung des gesamten Krankheitsprozesses. Während der gesamten Krankheitsphase sind die eigenen Kräfte eingeschränkt und sollten deswegen nur maßvoll eingesetzt werden.

Entschleunigen Sie Ihren Alltag

So wie Sie Ihren Alltag beschleunigen können, können Sie ihn auch entschleunigen. Nehmen Sie sich mehr Zeit für die alltäglichen Verrichtungen und lassen Ihre Gedanken dazu laufen, das entspannt enorm. Woher die Zeit nehmen, die sowieso schon knapp ist? Das ist das Problem, weil wir dazu neigen, immer mehr Tätigkeiten in die noch vorhandenen Lücken zu stopfen.

Machen Sie es einmal anders herum. Trödeln Sie bei der Körperpflege, lassen Sie sich Zeit beim Anziehen, gehen Sie langsamer als sonst und fahren Sie einmal richtig gemütlich zur Arbeit. Lassen Sie die anderen nur rasen und freuen sich an Ihrer Ruhe, das wird Sie bestärken. Wenn Sie einen Termin haben, gehen Sie

schon eine halbe Stunde vorher hin, um sich etwas auszuruhen. Wenn Sie in das Kino oder in das Theater wollen, ist eine ganze Stunde vorher fast angemessener. Kurzum, lassen Sie sich nicht hetzen, entschleunigen Sie alles, was Sie anfangen. Auch beim Essen kann man das Tempo reduzieren, das hat sogar den Vorteil, dass man mit weniger Essen satt wird.

Nun bleibt immer noch die Frage, woher kommt denn die Zeit für diesen gemütlichen Lebenswandel? Ganz einfach, die Zeit dazu nehmen Sie sich da, wo Sie unnötige Zeit für andere verbringen. Sie gönnen sich selbst mehr Zeit. Streichen Sie alle Aktivitäten, die Sie unnötigerweise für andere erbringen, seien Sie etwas egoistischer. Streichen Sie auch alle Dinge, die Sie nur aus halber Überzeugung mitmachen, z. B. eine bestimmte Kaffepause oder das Routine-Mittagessen mit den Kollegen. Streichen Sie auch alle Freizeitaktivitäten, in denen Sie nicht selbst aktiv sein können, z. B. das abendliche Fernsehen. Sie werden auf einmal viel Zeit zur Verfügung haben und können Ihren Alltag entschleunigen.

Entspannung

Im Grunde ist die wesentliche Ursache für viele seelische Krankheiten das Ungleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Die Anspannung entsteht durch unseren Willen, der in Reaktion auf Um-

stände der Umgebung unsere Ziele entwickelt. Bedauerlicherweise gibt uns unsere Umgebung wenig Impulse zur Entspannung, so dass man sich selbst darum kümmern muss.

Im Tierreich, in dem kein Willen herrscht, besteht im Normalfall ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Auch ist es bisher nicht bekannt geworden, dass im freien Tierreich z. B. Depressionen vorkommen. Allerdings sind zeitweise bestehende Trauerreaktionen bei monogam lebenden Tierarten nach dem Tod des Partners durchaus zu beobachten. Es muss dabei auch bedacht werden, dass ein Tier in der Natur immer auf der Hut sein und seine Feinde im Auge behalten muss.

Wir haben alle zu wenig Entspannung, weil unsere Gesellschaft auf Steigerung in jedem Bereich angelegt ist. Überall werden einem großartige Ziele und eindrucksvolle Leistungen präsentiert, bei jeder neuen Fragestellung tauchen sofort die Sachverständigen auf, die alles erklären können. Man ist dumm und klein und kann nur versuchen, sich in alle Richtungen hin zu verbessern. Die Industrie entwickelt immer bessere, schönere und leistungsfähigere Produkte, die mit immer aufreizenderer Werbung angepriesen werden. Dies alles bringt uns in eine ständige Anspannung.

Entspannung ist die wichtigste Notwendigkeit zur Erreichung eines seelischen Gleichgewichts und damit der seelischen Gesundheit. Wie kann man sich nun entspannen?

Es ist gut und notwendig, nicht nur ein Entspannungsmittel zu kennen, sondern einen ganzen Fächer

von Entspannungsmöglichkeiten zu haben. Fangen wir mit den einfachen Mitteln an:

Ein gutes Entspannungsmittel ist Schlafen. Leider kann man es nicht zu jeder Gelegenheit und Tageszeit einsetzen, weswegen es mit einigen Einschränkungen versehen ist. Wird es aber praktiziert, ist es sehr wirkungsvoll. Bedauerlicherweise kann eine große Anspannung dazu führen, dass der Schlaf gestört wird, so dass man auf ein neues Problem stößt. Schlafen heißt nicht nur der Nachtschlaf, sondern auch ein Kurzschlaf zwischendurch oder gar nur eine kurze Zeit mit geschlossenen Augen. Überhaupt ist das Augenschließen für unser Gehirn sehr erholsam. Von EEG-Untersuchungen (Ableitung der Hirnströme) weiß man, dass das Gehirn nach dem Augenschluss schnell von einer Aktivitätseinstellung in eine Ruheeinstellung umschaltet.

Ein weiteres gutes Entspannungsmittel ist Bewegung. Wer bescheiden ist, geht spazieren und kann schon nach einer halben Stunde mit einem schönen Effekt rechnen. Wer anspruchsvoller ist und mehr Anspannung abbauen möchte, kann auch Joggen gehen, Fahrradfahren, Schwimmen, etc. Überhaupt sind die Ausdauersportarten sehr geeignet, Anspannung abzubauen. Es kommt vor allem darauf an, dass man sich täglich oder nahezu täglich bewegt bzw. Sport treibt, wenngleich bei täglicher Bewegung der zeitliche Einsatz sicherlich geringer ausfallen kann. Weiterhin sollte man sich nicht gleich wieder in die Leistungsfalle bringen lassen und etwa einen Marathon laufen wollen, das führt nur zu neuer Anspannung.

Essen ist natürlich auch ein gutes Entspannungsmittel, das relativ schnell wirkt. V. a. Süßigkeiten sind wunderbar geeignet, rasch seelische Ungleichgewichte zu normalisieren. Die unerwünschten Wirkungen sind allerdings erheblich, weswegen von einem regelmäßigen Einsatz eher abgeraten werden muss.

Gleich danach kommt der Alkohol, der das traditionelle Entspannungsmittel in unserer Gesellschaft ist. Er wirkt zuverlässig und schnell und ist fast überall verfügbar. Auch hier gibt es erhebliche unerwünschte Effekte zu berücksichtigen wie Gewöhnung und Abhängigkeit. Deswegen kann nur zu einem sehr vorsichtigen, d. h. bewussten Einsatz geraten werden.

Wenn wir noch bei den Entspannungsmöglichkeiten, die jeder zur Verfügung hat, bleiben wollen, ist auch der Sex zu erwähnen, der ebenfalls schnell wirkt und bei regelmäßigem Einsatz das Anspannungsniveau deutlich absenken kann. Hier kommen wir allerdings teilweise schon in das Feld der zwischenmenschlichen Beziehungen, das nicht immer konfliktfrei ist, weswegen es also bei diesem Entspannungsmittel zu unvorhersehbaren Ausfällen und damit zu Einschränkungen der Wirksamkeit kommen kann.

Wunderbare Entspannungsmittel, die allerdings bis zum regelmäßigen Einsatz eine gewisse Lernphase benötigen, sind alle musischen Beschäftigungen wie Musizieren, Malen, Gestalten, Schreiben, Dichten, etc. Hierbei ist die Seele direkt in den Schaffensprozess einbezogen, weswegen die Wirksamkeit hervorragend ist.

Leichtere Formen dieser künstlerischen Ausdrucksmittel sind alle Handarbeiten, die ebenfalls einen großen

Erholungswert haben, sicherlich weil man dabei die Gedanken schweifen lassen kann und durch die Tätigkeit der Hände die Hirndurchblutung in bestimmten Arealen ansteigt.

Überhaupt sind alle Hobbies gut geeignet, entspannende Wirkungen zu entfalten, solange sie nicht des Geldes oder des Ruhmes wegen betrieben werden. Man kann jedem empfehlen, der nach Entspannungsmitteln sucht, sich an frühere Lieblingsbeschäftigungen oder Hobbies zu erinnern und diese wieder mit Leben zu füllen.

Schließlich kommen wir zu den professionellen Entspannungsmethoden, die gezielt zu diesem Zweck entwickelt wurden:

Am bekanntesten hierbei ist das sogenannte Autogene Training, das bei regelmäßiger Anwendung zu guten Ergebnissen führen kann. Wer es erst erlernt, wenn es ihm seelisch schlecht geht, muss allerdings eine kleine Durststrecke durchlaufen, weil es etwas Übung erfordert, bis es hilfreich wirken kann. Jedoch ist diese Entspannungsmethode relativ leicht zu erlernen und zu praktizieren. Die Erfahrung zeigt leider, dass es mit steigender Besserung zunehmend in den Hintergrund tritt und nach einiger Zeit nicht mehr praktiziert wird, was eigentlich bedauerlich ist. Denn seine schützende Wirkung kann es nur bei einem regelmäßigen Gebrauch entfalten.

Noch einfacher ist die sogenannte Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, die man auch mit CDs praktizieren kann. Hierbei spürt man die positive Wirkung

sofort und kann die Methode auch in eingeschränkten Zuständen rasch einsetzen.

Zum Schluss ist noch das Yoga zu erwähnen, das sozusagen den König aller Gesunderhaltungsmethoden darstellt. Es gibt verschiedene Formen des Yoga, die teilweise dazu entwickelt wurden, um das Leben zu verlängern. Je nach Ausprägung und Lehrer stellt Yoga aber nicht nur ein Gesunderhaltungssystem, sondern auch ein Wertesystem und damit ein Weltbild dar. Wer sich intensiv damit beschäftigt, gelangt rasch an viele grundsätzliche Fragen, deren Antworten sich teilweise nicht mit unserem westlichen Lebensstil in Einklang bringen lassen. Wer es schafft, sich mit z. B. Hatha-Yoga gesund zu erhalten, hat keine Probleme mit der Entspannung oder der Beweglichkeit.

Ernährung

Man ist, was man isst, heißt es, aber was heißt das heutzutage? Für die seelische Gesundheit ist es sicherlich hilfreich, wenn man die allgemein akzeptierten Empfehlungen für eine gesunde Kost übernimmt. Das heißt viel Obst und Gemüse, eher wenig Fleisch oder Wurst, mäßig Milchprodukte, aber nicht zu fett, etwas Fisch, eher pflanzliche Fette, insgesamt mäßig in der Menge und dreimal am Tag, wobei der Hauptteil der Nahrung nicht abends verzehrt werden sollte.

Spezielle Diäten für seelische Gesundheit oder eine antidepressive Kost gibt es nicht.

Freiheit

Im Zusammenhang mit seelischer Gesundheit ist die persönliche Freiheit, weniger die politische Freiheit wichtig. Persönliche Freiheit meint, die Dinge und Aktivitäten im eigenen persönlichen Umfeld zu tun oder zu lassen, die man für richtig hält.

Im Extremfall ist jemand persönlich völlig frei, der zu jedem Zeitpunkt seine Entscheidungen und Handlungen nur an eigenen Gesichtspunkten orientiert. Dieser Fall dürfte äußerst selten vorkommen, und es ist auch anzunehmen, dass er nicht zu persönlichem Glück und zu Zufriedenheit führt. Zum einen sind große finanzielle Möglichkeiten erforderlich, um diesen Lebensstil zu pflegen, zum anderen ist nur eine kleine Menge an Menschen aus der Umgebung bereit, immer nur nach den Wünschen einer anderen Person zu leben.

Im anderen Extrem vernachlässigt ein Mensch völlig seine eigenen Bedürfnisse und stellt seine Wünsche nur hinten, so dass er nach einiger Zeit gar nicht mehr weiß, was er überhaupt möchte. Er traut sich nichts zu, hält die eigenen Vorstellungen für unwichtig und kann nicht nein sagen. Alles wird egal. Es wird schon jemand auftauchen, der sagt, was gemacht werden soll.

Zwischen diesen beiden Polen bewegen sich die Beziehungen aller Menschen untereinander, wobei für einen bestimmten Menschen im Verhältnis zu anderen Menschen durchaus unterschiedliche Grade der Freiheit bestehen können. D. h. im Verhältnis zu einer bestimmten Person kann jemand relativ frei sein, im Verhältnis zu einer anderen eher unfrei. Einem Men-

schen kann er fast alles sagen, einem anderen fast gar nichts.

Nun gibt es Menschen, die eher die Tendenz zur persönlichen Freiheit haben, die sich durchsetzen, die immer ihre Meinung als die richtige darstellen und die gerne auch über andere hinweg Entscheidungen treffen. Diese Menschen leben sich im Alltag eher aus und nehmen wenig Rücksicht auf ihre Umgebung. Warum sind diese Menschen so? Vieles hängt in gewisser Weise mit der eigenen Entwicklung zusammen, mit der Unterstützung durch die Eltern, mit dem Ausgang der Rivalitäten mit den Geschwistern, überhaupt mit positiven oder negativen Erfahrungen in der Kinder- und Jugendzeit.

Andere halten sich dagegen eher zurück, stellen ihre eigene Meinung hintan oder äußern sie gar nicht, nehmen bereitwillig Aufforderungen und Ansprüche ihrer Umgebung entgegen und wollen es im Grunde allen recht machen. Auch für diese persönliche Ausprägung liegen die Ursachen in der kindlichen Entwicklung, wenngleich es bei beiden Gruppen auch angeborene Faktoren geben mag.

Ein Mensch, der sich über den Durchschnitt auslebt und ein hohes Maß an persönlicher Freiheit für gerechtfertigt hält, ist nicht unbedingt glücklicher als ein Mensch, der sich eher zurückhält. Der Mensch, der sich auslebt, macht im Lauf seines Lebens unerwartete Erfahrungen, z. B. kommt er in Konflikte mit anderen Menschen, die sich ebenfalls eher ausleben. Oder er wird aus unerklärlichen Gründen von anderen Menschen verlassen, weil diese auf einmal die Erfahrung

gemacht haben, dass sich jemand mehr um ihre Bedürfnisse kümmert. Dieser Mensch muss lernen, mehr auf die Bedürfnisse seiner Umgebung zu achten.

Der Mensch, der sich eher zurückhält, ist solange geduldig, solange er noch ausreichend Anerkennung für seine Zurückhaltung erfährt. Obwohl er nicht glücklich ist, stellt seine Situation lange Zeit einen mäßig guten Kompromiss dar, den er nicht leichtfertig aufgeben möchte. Erst wenn er im Lauf des Lebens zunehmend bemerkt, dass er immer nur ausgenutzt wird, viel Einsatz bringt und nichts dafür erhält, wird er sich fragen, ob er alles richtig macht und ob es so weitergehen kann. Dieser Mensch muss lernen, mehr auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten.

Fremdbestimmung

Inwieweit wir unsere Handlungen selbst bestimmen können oder von anderen fremdbestimmt werden, hängt theoretisch von uns allein ab. Am Arbeitsplatz gilt es als akzeptiert, dass der Arbeitgeber oder Vorgesetzte Anweisungen gibt, die umgesetzt werden müssen. Hier ist es klar, wer bestimmt. Diese Fremdbestimmung dient einem gemeinsamen Zweck, z. B. dem Erhalt einer Firma, und wird bezahlt. Aber wie ist es im privaten Bereich? Wie ist es in der Ehe, der Partnerschaft, bei Freunden oder in Vereinen? Ist es tatsäch-

lich so, dass unser Willen in unseren verschiedenen Beziehungen selbstverständlich durchsetzbar ist? Keineswegs ist es so, weil oft verschiedene Wünsche und Vorstellungen aufeinanderprallen und sich entweder ein Einzelner oder eine Gruppe durchsetzt oder ein Kompromiss gefunden wird. Manchmal gibt es auch keine Einigung, dann führt dies zu anhaltenden Konflikten, Streitereien oder einer Trennung. Der Grad der Fremdbestimmung, den ein Mensch gut ertragen kann, hängt vom Grad seiner persönlichen Freiheit ab. Weiterhin kann ein Mensch Fremdbestimmung eher ertragen, wenn er weiß warum und wenn sie zeitlich begrenzt ist. Viel Fremdbestimmung führt zu Anspannung und macht Entspannung erforderlich.

Frische Luft

Gehen Sie täglich etwa eine Stunde an die frische Luft und bewegen sich. Sauerstoff ist ein ganz wichtiger Faktor für unser Leben, ohne Sauerstoff erlischt das Leben innerhalb von Minuten. Sauerstoff ist für alle Körperzellen deswegen notwendig, weil nur mit Sauerstoff aus den Nahrungsbestandteilen Energie gewonnen werden kann.

Natürlich enthält die Luft in Ihrer Wohnung auch Sauerstoff, aber nicht so viel wie im Freien. Darüber hinaus geben Wände, Wand- und Fußbodenbeläge Stoffe ab, zum Teil in Gasform, zum Teil sogar radio-

aktive, die die Qualität der Raumluft deutlich verschlechtern. Deswegen ist regelmäßiges Lüften der Wohnung für die Gesundheit ebenfalls unerlässlich, auch im Winter und besonders vor dem Schlafengehen.

Sie können sich eine Extraportion Sauerstoff dadurch zuführen, dass Sie singen. Beim Singen verbrauchen Sie im Allgemeinen weniger Energie, als Sie zum Singen benötigen. Deswegen füllen Sie mit Singen ihr Sauerstofflager auf. Der gesteigerte Sauerstoffgehalt verbessert Ihre Nährstoffverwertung, Sie werden durch das Singen erfrischt. Ob Sie allein oder in einer Gruppe singen, ist dabei unerheblich. Das Singen unterscheidet sich hierbei deutlich von sportlichen Aktivitäten, da Sie beim Sport den Sauerstoff für den erhöhten Energiebedarf der Muskulatur benötigen. Damit füllen Sie also ihr Sauerstofflager nicht auf.

Gedankenbeobachtung

Versuchen Sie einmal, Ihre Gedanken wie bei einer Vorführung im Theater oder Kino zu beobachten. Stellen Sie sich Ihr Bewusstsein als eine Bühne vor, auf der alle möglichen Schauspieler auftreten. Manche Schauspieler kommen häufiger und bestimmen das Geschehen, andere stehen am Rand und geben vielleicht nur Kommentare. Manche stören möglicherweise und ändern mit ihrem Auftreten die ganze Atmosphäre.

Sie und Ihre Gedanken sind nicht zwangsläufig identisch. Sie haben die Möglichkeit, dem einen Gedanken-Schauspieler mehr Platz einzuräumen und den anderen, den Sie vielleicht nicht so mögen, in den Hintergrund zu stellen.

Indem Sie sich darüber bewusst werden, welche Gedanken in welchen Situationen immer wieder in den Vordergrund drängen, und überhaupt einmal die ganze Spielschar im Überblick haben, können Sie leichter ermessen, wo Sie gerade stehen und was getan werden muss, um Ihren Zustand zu bessern.

Gedankensteuerung

Ihr Gehirn ist keine Denkmaschine, die sozusagen ein Eigenleben führt und unbeeinflussbar Gedanken auswirft. Nein, Sie sind Herr in Ihrem Haus, und sollten sich von Ihrem Gehirn nichts vorschreiben lassen. Man kann Gedanken bewusst denken, und mit jedem Gedanken an Ihre Gedanken werden Ihre Gedanken kräftiger.

Wenn Ihnen z. B. Ihr Gehirn weismachen möchte, dass Sie etwas nicht können, können Sie das glauben oder sich an die Arbeit machen. Denken ist Arbeit, v. a. wenn Sie es intensiver betreiben. Sie denken also immer, wenn Ihr Gehirn wieder mit seiner bekannten Einschätzung kommt, dass Sie etwas nicht können,

z. B. „ich kann es doch“, „ich kann es fast“, „ich kann es lernen“.

Wenn Sie das regelmäßig tun, wird Ihr Gehirn mit der Zeit mit seiner falschen Behauptung nachlassen und Ihre Meinung übernehmen. Manche negativen oder hinderlichen Gedanken sind schnell überwindbar, manche Gedanken sind sehr stark in uns verankert. Diese starken Gedanken, die fast schon Gewissheiten entsprechen, haben ihren Ursprung oft in Sprüchen nahestehender Bezugspersonen der Kindheit, z. B. „der kann das doch nie.“

Wenn man sich mit der Möglichkeit der Gedankensteuerung beschäftigt, bemerkt man möglicherweise, dass man viele Meinungen der früheren Umgebungen einfach aufgesaugt und verinnerlicht hat, ohne sich darüber klar geworden zu sein. D. h. es kann eine Menge Arbeit sein, all diesen Unsinn aus seinem Bewusstsein zu verbannen.

Auf diese Art und Weise werden Sie zum Schmied Ihres Glücks, denn Sie können im Lauf der Zeit, und natürlich braucht alles seine Zeit, den Menschen aus sich formen, der Sie sein wollen. Dabei sollte man bei seinen Zielen auf dem Boden bleiben, aber oft ist mehr erreichbar, als einem von vornherein für möglich erscheint.

Mit der Zeit werden Sie dann auch empfindlicher für die anderen Gedanken, die nichts mit Ihnen zu tun haben, die von außen auf Sie einströmen oder die Sie schon nach jahrelanger Wiederholung verinnerlicht haben. Denken Sie nur an die ganzen Werbebotschaften, die uns tagtäglich um die Ohren geworfen werden.

Wollen Sie sich das wirklich antun, diesen Unfug immer wieder erneut zu hören, oder wollen Sie nicht stattdessen Dinge denken, die Sie voran bringen? Gedanken an Ihre Zukunft, an Ihr Wohlbefinden, an Ihre Leistungsfähigkeit bringen Sie voran.

Man kann es auch anders ausdrücken: Wir lernen jeden Gedanken, der auf uns einströmt, wie ein englisches Fremdwort. Wenn ein bestimmter Gedanke immer wieder auftaucht, halten wir ihn mit der Zeit für wahr. Wir können also alles dem Zufall überlassen oder selbst in die Abläufe eingreifen und mit steuern. Jeder Gedanke, den Sie denken, schwächt einen anderen Gedanken, der nichts mit Ihnen zu tun hat, weil Sie nicht gleichzeitig zwei Gedanken denken können, und formt Sie zu dem, der Sie sein wollen.

Sie können dieses Prinzip bei allen Gedanken anwenden, selbst bei Träumen. Wenn Sie z. B. immer wieder einen bestimmten Traum haben, der mit einem Schrecken endet, sollten Sie sich daran machen, diesen Traum im Wachzustand weiter zu träumen, aber dieses Mal mit einem schöneren Ende. Genauso können Sie auch mit Alpträumen umgehen, die Ihnen am nächsten Tag möglicherweise einfallen. Das ist, wie wenn Sie die Bühne Ihres Bewusstseins fegen.

Gelassenheit

Gelassenheit ist eine Grundhaltung dem Leben gegenüber, die vieles leichter machen kann. Wenn wir gar nichts lassen können, reiben wir uns im Alltag auf, zumal unser Leben sehr kompliziert ist und viele Dinge nicht schnell zu ändern sind. Wenn wir zu gelassen sind, erscheinen wir lässig, oder, negativer, desinteressiert und unengagiert.

Wozu Gelassenheit lernen und pflegen? Gelassenheit kann uns helfen, uns besser abzugrenzen von Dingen, Wünschen, Vorstellungen, Ansprüchen. Sie ermöglicht uns, bei uns zu bleiben, uns nicht zu verlieren. Sie schützt uns davor, unnötige Kräfte auszugeben, die an anderer Stelle besser eingesetzt werden können.

Aber zu viel Gelassenheit kann sich auch negativ bemerkbar machen, wenn wir alles laufen lassen und uns um nichts kümmern. Wie bei vielen Eigenschaften kommt es auf das richtige Maß an.

Glaube

Gläubige Menschen haben es leichter. Gläubige verzagen nicht so schnell, sind hoffnungsvoller und können ihr persönliches Leid besser relativieren. Ein Glaube schützt vor zu starken seelischen Erschütterungen oder lässt sie besser aushalten. Aber ein Glaube kommt

nicht von allein, Gläubige haben in ihren Glauben investiert.

Es spielt dabei keine wesentliche Rolle, an welchen Gott Sie glauben bzw. welcher Religion Sie angehören. Auch Religionen ohne einen bestimmten Gott können das Leben überschaubarer machen und helfen, es besser zu ertragen.

Jedoch Glaube und Glaube sind mindestens zweierlei. Für jeden Gläubigen kommt irgendwann der Zeitpunkt, wo er sich darüber klar werden muss, ob das, was er glaubt, auch tatsächlich seiner eigenen Überzeugung entspricht. Es soll tatsächlich kluge und zum Teil sehr erfolgreiche Menschen geben, die immer noch ihren Kinderglauben pflegen und sich nie selbst mit ihren heiligen Schriften auseinandergesetzt haben. Da wird es leicht erklärbar, dass dieser Glaube im Krisenfall weniger tragfähig ist im Vergleich zu einem Glauben, der bewusst ist und tagtäglich gepflegt wird.

Ein wesentlicher Bestandteil des Glaubens ist das Beten, das wir auch zu den Methoden der Gedankensteuerung zählen können. Dass der Glaube Berge versetzen kann, ist sprichwörtlich. Dies zeigt die Kraft der Gedanken, die in jedem von uns steckt.

Glück

Wenn es uns seelisch schlecht geht, erscheint das Glück weit entfernt. Wir können uns gar nicht mehr vorstellen, jemals wieder glücklich zu sein, und wissen

eigentlich gar nicht mehr, wie sich Glück anfühlt. Mit dem besten Willen ist es uns nicht möglich, wenigstens kurzzeitig in dieses Glück einzutauchen, wir können es höchstens abstrakt beschreiben, wie das damals war, aber nicht fühlen.

Wenn der seelische Zustand sich wieder normalisiert hat, machen wir uns keine Gedanken mehr um das Glück. Eigentlich sind wir mehr oder weniger glücklich, aber machen uns dies nicht ausreichend bewusst. Deswegen sollten wir uns über jeden Tag freuen, den wir in einem mehr oder weniger ausgeglichenen Zustand erleben dürfen, denn das Glück kann sich schnell ändern.

Haustier

Tiere sind die besseren Menschen, heißt es. Tatsächlich können ein oder mehrere Tiere das Leben sinnvoller und lebenswerter machen. Schon in der Kinder- und Jugendzeit kann die Verantwortung für ein Tier viele gute Charaktereigenschaften entwickeln helfen.

Viele Menschen sind ständig oder zeitweise allein und haben dann Schwierigkeiten, ihren Tagesablauf zu strukturieren. Ein Tier mit seinen lebensnahen Bedürfnissen kann den Takt für ein derartiges Leben geben. Ein Tier benötigt Futter, eventuell Körperpflege und möglicherweise einen Spaziergang. Ein Tier macht sich bemerkbar, wenn seine Bedürfnisse nicht befrie-

digt werden. Darüber hinaus zeigt das Tier seine Zuneigung und Dankbarkeit direkt und trägt somit zum Wohlbefinden des Tierhalters bei.

Ich – Gruppe

Wir alle sind eingebunden in verschiedene Gruppen am Arbeitsplatz, in den Vereinen, in der Kirche, in der Partei etc. In jeder Gruppe sind andere Menschen, und wir haben eine andere Rolle. Vielleicht tragen wir in einer Gruppe Verantwortung, vielleicht gehören wir in einer anderen Gruppe zu den Anfängern. Wir sollten uns stets über unsere Rolle in der jeweiligen Gruppe im Klaren sein und auch fortwährend prüfen, ob der Umgang der anderen Gruppenmitglieder untereinander und mit uns akzeptabel ist. Oft bilden sich in länger bestehenden Gruppen eigene Gruppenregeln aus, die sich nicht immer positiv auf das Gruppenverhalten auswirken. Wir sollten auch jederzeit im Blick haben, wie sich der Leiter oder die Leiter einer Gruppe zu den Gruppenmitgliedern verhalten und wie sie die Gruppe zusammen halten bzw. motivieren. Ein wichtiger Gesichtspunkt in diesem Zusammenhang ist auch, wie mit den jeweils fehlenden Gruppenmitgliedern umgegangen wird.

Kalt duschen

Kalt duschen ist nicht sehr beliebt, aber sehr wirkungsvoll, um in den Tag zu starten, wach zu werden, gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen. Sie müssen nicht gleich aus dem Bett unter die kalte Dusche, sie können auch gerne Ihre normale Dusche mit eher warmem Wasser nehmen. Aber dann sollte der Abschluss eine mehr oder minder intensive kalte Dusche sein, die am besten bei den Zehen beginnt und an der Vorderseite des ganzen Beines hochführt. Danach kommen die Rückseite und das andere Bein dran.

Am Körperstamm beginnen wir im Bauch- und Brustbereich mit kreisenden Bewegungen und ziehen dann unsere Kreise bis ins Gesicht. Nun sind wir auch bereit für den Höhepunkt der kalten Dusche, der sich im Nacken befindet. Je länger Sie es auskosten, desto wohler fühlen sie sich hinterher. Man kann dann den Rücken noch ein bisschen abspritzen, aber er ist von dem ablaufenden Wasser der Nackendusche sowieso einbezogen. Zum Abschluss führen Sie den Duschstrahl noch an beiden Armen bis zu den Fingern, wobei Sie die Vorder- und die Rückseite berücksichtigen.

Wenn Sie die morgendliche Kaltdusche regelmäßig einsetzen, benötigen Sie eigentlich keinen Morgenkaffee mehr. Wenn Sie die Dusche einmal ausfallen lassen sollten, werden Sie sie direkt vermissen.

Klagen

Sich aussprechen in einer schlechten seelischen Verfassung kann eine sehr positive Wirkung haben. Manchmal bestehen in derartigen Situationen gar keine Grenzen mehr für das, was man sagt, weswegen man darauf achten sollte, wem man sein Vertrauen schenkt. Je schlechter es einem geht, desto größer ist oft das Mitteilungsbedürfnis. Mit zunehmender Besserung des seelischen Zustands bildet sich dieses Mitteilungsbedürfnis wieder zurück.

Wenn der seelische Druck zu groß ist, ist es besser, man beklagt seinen Zustand, als alles Elend bei sich zu behalten. Man sollte sich darüber im Klaren sein, dass man mit seiner Klage sein Gegenüber belastet, und ihm deswegen nicht zu viel zumuten. Manchmal kann es hilfreich sein, wenn man mehrere Personen in seine Klagen einbezieht.

Manche Menschen kommen aus dem Klagen nicht mehr heraus, obwohl es Ihnen schon wieder besser geht. Diese muss man darauf aufmerksam machen, dass sich ihr Zustand wegen Ihrer Klagen nicht weiter bessern kann. Im Gegenteil stabilisieren sie ihn mit ihren negativen Gedanken im eingeschränkten Zustand.

Lachen ist gesund

Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Lachen entspannt, Lachen löst, Lachen bringt einen auf andere Gedanken. Auch wenn Sie nicht zu den Witzeerzählern gehören, kann es sinnvoll sein, sich mit Witzen zu beschäftigen und zu lachen. Es gibt Witze über alles und jeden, ständig werden neue Witze erfunden. Aber auch die Klassiker sind nicht zu verachten, denn oft stellen sie typische menschliche Situationen dar, in die jeder von uns geraten kann.

Wenn Sie bei Ihrem eigenen Lachen darauf achten, was Sie am meisten freut, kommen Sie vielleicht auch einem Teil der Ursachen Ihrer Verstimmung auf die Spur. Wir lachen nicht grundlos über jeden Witz. Wenn uns ein Witz wirklich zum Lachen bringt, muss er eine Beziehung zu uns und zu unserem Leben haben.

Licht suchen

Ein sehr gutes Mittel für seelisches Wohlbefinden ist helles Tageslicht. Helles Licht gibt unserem Körper das Signal für Aktivität, Dunkelheit bewirkt das Gegenteil. Die Steuerung dieser Vorgänge erfolgt über das Schlafhormon Melatonin, dessen Freisetzung durch Licht aufgehoben wird. Ist es häufig oder ständig dunkel, wird zu viel Schlafhormon Melatonin produziert. Zu viel Melatonin gibt allen Körperzellen das Signal, dass

nun die Schlafzeit gekommen ist und bewirkt eine Verminderung des Hirnbotenstoffes Serotonin, der mit der Stimmungsregulation, dem Essverhalten und auch der Schlafförderung zu tun hat.

Leider ist es so, dass wir im Allgemeinen in unseren Büros und sonstigen Arbeitsplätzen zu wenig helles Licht erhalten, weswegen wir jede Gelegenheit nutzen sollten, Tageslicht zu sehen. Es kommt hierbei tatsächlich darauf an, dass helles Tageslicht in unsere Augen gerät. Die aktivierende Wirkung wird über das sichtbare Tageslicht vermittelt und nicht über das unsichtbare ultraviolette Licht. Deswegen lässt sich ein Mangel auch nicht durch einen Solariumbesuch ausgleichen. Die verschiedentlich angebotenen Behandlungen mit Lichttherapie bringen eher wenig Licht in die Augen. Einfacher, wirkungsvoller und günstiger ist ein Spaziergang über ein bis zwei Stunden im Freien, auch wenn der Himmel bedeckt ist.

Machtausübung durch andere

Manche Menschen sind gerne im Vordergrund, sprechen gerne laut und schätzen es, wenn andere ihnen folgen und zuhören. Diese Menschen sind aus verschiedenen Gründen so. Dagegen halten sich wieder andere gerne zurück, sprechen leise und schätzen es, wenn ihnen Vorträge und Entscheidungen abgenommen werden. Auch in Partnerschaften oder Ehen ist

oft ein Partner im Vordergrund, was nicht zwangsläufig nachteilig sein muss.

Wenn man sich eher zurückhält, sollte man sich aber stets darüber bewusst sein, dass man dem Partner Macht über sich selbst gibt und die Rahmenbedingungen im Auge behalten. Leider ist es manchmal so, dass sich diese Machtstrukturen ausdehnen und immer größere Bereiche des Alltagslebens beherrschen. In einer Partnerschaft ist es deswegen immer wieder wichtig, gemeinsam über die Rahmenbedingungen, also die Grundlagen der Partnerschaft, zu sprechen. Wenn der eine Partner etwas abgibt, muss er dafür auch etwas erhalten, sonst entwickelt sich langfristig ein Ungleichgewicht, das mit der Zeit noch zunimmt.

Auch in Gruppen wird es oft selbstverständlich hingenommen, dass einzelne Gruppenmitglieder über die gesamte Gruppe bestimmen, obwohl sie weder dazu gewählt noch bestimmt worden sind. Das mag gut oder schlecht funktionieren, jedoch gilt hierbei wiederum, dass die stillen Gruppenmitglieder sich über die Machtausübung durch andere klar sein und immer wieder erneut entscheiden müssen, ob sie damit einverstanden sind.

Im Normalfall neigen diese Partnerschafts- oder Gruppenstrukturen dazu, stabil zu bleiben. Probleme treten erst auf, wenn ein vorher ruhiger Partner oder ein ruhiges Gruppenmitglied eine Änderung herbeiführen möchte, weil er mit der Fremdbestimmung nicht mehr einverstanden ist, weil er sich dabei zunehmend unwohl fühlt. Dann gerät das soziale Gefüge durcheinan-

der, weil der Partner oder die Gruppe entweder nichts von den neuen Wünschen wissen oder keine Änderung der Abläufe wollen. Hier ist das gemeinsame Gespräch die zwingende Notwendigkeit, um Missverständnissen vorzubeugen und Verbesserungen einzuleiten.

Man muss nicht jeden Schuh anziehen, den man hingestellt bekommt

Oft ist es so, dass wenn man eine Arbeit gut erledigt hat, gleich die nächste Arbeit kommt. So bekommen die, die regelmäßig und viel arbeiten, immer weitere Arbeiten und Tätigkeitsbereiche aufgeschultert.

Im sozialen Bereich ist es ähnlich, zumal im sozialen Bereich immer Freiwillige gesucht werden. Hat man sich einmal für eine Beteiligung oder Hilfe entschieden und betreibt sie einige Jahre, kann es schwer werden, sie wieder loszuwerden.

Auch im privaten Bereich ist es ähnlich. Zeigt ein Partner Fertigkeiten bei einer bestimmten Tätigkeit, darf er sie in Zukunft oft immer und allein machen, wenngleich ihm das gar nicht immer gefallen mag.

Irgendwann kann es zu viel werden mit all diesen Arbeiten am Arbeitsplatz, in Vereinen, in sozialen Gruppen oder zuhause. Zuviel werden kann es oft ganz schnell, wenn wegen Krankheiten und Alter Familienmitglieder unerwartete Hilfe benötigen oder wenn man selbst längere Zeit am Rand seiner Leistungsfähigkeit

steht oder krank geworden ist. Spätestens dann ist der Zeitpunkt gekommen, an dem man sich fragt, wozu man das alles tut? Natürlich wegen der damit verbundenen Anerkennung, die jedem gut tut, und wegen der manchmal verkümmerten Eigenschaft, rechtzeitig nein zu sagen.

Wenn also die eigenen Kräfte nicht mehr für alle anfallenden Arbeiten ausreichen, ist der Zeitpunkt gekommen, sich von der einen oder anderen Arbeit zu trennen, um wieder in ein besseres seelisches Gleichgewicht zu kommen.

Man muss sich manchmal wehren

Müssen Sie es sich gefallen lassen, wenn Sie eine Verkäuferin oder ein Schalterbeamter unhöflich anredet? Müssen Sie es sich gefallen lassen, wenn Sie beim Essen nicht mehr mit Ihrem Partner sprechen können, weil am Nachbartisch gegrölt wird? Lässt es sich tatsächlich nicht vermeiden, dass Sie auf dem Gehweg ständig Entgegenkommenden ausweichen? Müssen Sie es sich bieten lassen, dass andere Autofahrer Ihnen abwertende Zeichen über Ihren Fahrstil geben? Müssen Sie es ertragen, dass Ihr Kind Ihnen immer widerspricht? Gehört es zu Ihren ehelichen Pflichten, dabei zu sitzen, wenn sich Ihr Partner langsam betrinkt?

Ja und nein, das kommt darauf an. Sie könnten sich auch fragen, ob es an Ihnen liegt, dass Ihnen diese

Dinge passieren. Vielleicht ist es sogar so, dass Ihnen manches an manchen Tagen gar nichts oder wenig ausmacht, Sie dagegen an anderen Tagen in die stille Wut treibt.

Oder Sie können sich sicher sein, dass es nicht an Ihnen liegt, dass sich also tatsächlich Ihre Umgebung daneben benimmt. Auch hier ist es möglich, dass Sie dennoch gelassen bleiben, weil sie das so möchten oder für richtig halten oder weil Sie wissen, dass wenn Sie sich aufregen, alles noch viel schlimmer wird. Genauso ist es aber möglich, dass Sie verzweifeln, weil Sie nicht wissen, wie Sie die Situation ändern können.

Schließlich gibt es noch die Möglichkeit, dass Sie sich zunehmend aufregen, aber keine Gelegenheit finden, Ihrer Wut einen angemessenen Ausdruck zu verleihen und sich plötzlich nicht mehr zurückhalten können. D. h. Sie toben auf einmal völlig unangemessen, und jeder in Ihrer Umgebung fragt sich, was mit Ihnen los ist.

Es ist bei allem auch die Frage, wie weit reicht der Bereich, den Sie glauben kontrollieren zu müssen? Reicht er bei dem Beispiel in der Gaststätte vielleicht bis zu Ihrer Tischkante, bis zum Nachbartisch, bis zum übernächsten Nachbartisch oder betrifft er das ganze Lokal? Wollen Sie ein Kind, das keine kritischen Fragen stellen darf, zumindest Ihnen gegenüber, dulden Sie grundsätzlich keine Kritik oder haben Sie nicht selbst früher Ihr Kind ermuntert, nicht alles für selbstverständlich und unverrückbar anzusehen?

Im Einzelfall kann es schwierig sein, sich angemessen zu wehren und seiner Umgebung Grenzen aufzuzeigen nach dem Motto: Mit mir nicht, bis hierher und nicht weiter. Ihre Umgebung wird nicht immer positiv auf Ihr Anliegen reagieren und möglicherweise noch intensiver weiter machen.

In jedem Fall sind Sie es sich selbst schuldig, nicht alles zu schlucken, bloß weil sich andere nicht zu benehmen wissen. D. h. erlauben Sie sich einen Kommentar, vielleicht einen humorvollen, äußern Sie höflich eine Bitte oder stellen Sie dar, wie Sie sich aktuell durch das Verhalten der anderen beeinträchtigt fühlen. Und wenn gar nichts mehr hilft, tun Sie sich das nicht an, sich dieser Aggression auszusetzen und gehen Sie woanders hin. Manches Verhalten hat sogar den zusätzlichen Reiz, Sie zu provozieren, weswegen Sie einigen den Spaß verderben, wenn Sie gehen.

Maßhalten

Ob Sie es glauben oder nicht, das richtige Maß ist das Geheimnis vieler Dinge. Es gibt so viele menschliche Tätigkeiten, die schädlich werden können, wenn Sie nicht maßvoll betrieben werden. Und gerade der Mensch neigt mit seinem Bewusstsein dazu, vieles blind zu übertreiben.

Schauen wir in das Tierreich, wie es da mit dem Maßhalten steht. Im Allgemeinen sehr gut, solange die

Tiere in ihrer vertrauten Umgebung leben. Sie fressen oder schlafen nicht übertrieben, sie bewegen sich ausreichend und angemessen und beschäftigen sich miteinander derart, dass sie überwiegend miteinander auskommen. Eventuelle Machtkämpfe – und die gibt es im Tierreich bekanntermaßen regelmäßig – werden so geregelt, dass der Unterlegene dabei nicht vernichtet wird.

Wie anders sieht es da bei den Menschen aus. Wir haben Fette und Esssüchtige, Magersüchtige, einseitige Esser in alle Richtungen, das heißt dann Diäten, Alkoholabhängige, Nikotinabhängige, Drogenabhängige. Menschen, die sich fast gar nicht bewegen, und Menschen, die alle möglichen Arten von Bewegung, das heißt dann Sport im Übermaß betreiben. Kurzum, es gibt fast nichts, was nicht irgendwie extrem betrieben werden kann. Man hat fast den Eindruck, dass die Neigung zum Extrem in unseren Zeiten noch einmal zugenommen hat, wobei die Extreme eher positiv gesehen werden, z. B. im Sport. Das Guinness Buch der Rekorde ist hierfür charakteristisch.

Lassen Sie sich nicht anstecken. Bleiben Sie bei sich und halten nicht Dinge für erstrebens- oder gar nachahmenswert, die nüchtern betrachtet völlig unsinnig sind. Es gibt genügend sinnvolle und lohnenswerte Ziele auf dieser Erde, von denen z. B. auch andere Menschen etwas haben.

Ein wichtiger Gesichtspunkt dabei ist, dass dieses Denken in Maßlosigkeiten Sie von sich selbst wegbringt. Machen Sie sich zu Ihrem Maß, dann brauchen Sie keine Maßlosigkeiten, um sich seelisch zu stabilisieren.

Mittagsschlaf

Ein Weg zu größerer geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit sowie zu allgemeinem Wohlbefinden kann ein regelmäßiger Mittagsschlaf sein. Wenn Sie die Gelegenheit dazu haben, sollten Sie regelmäßig einen halten. Eine halbe Stunde Schlaf, z. B. nach dem Mittagessen, macht sie wieder frisch und munter. Sie gehen dann mit größerer Freude in die zweite Tageshälfte.

Auch wenn Sie nicht schlafen, sondern nur die Augen schließen, wird Ihnen diese halbe Stunde mehr Energie bringen. Schon bei geschlossenen Augen schaltet Ihr Gehirn auf Entspannung um, das ist im EEG (Elektroenzephalogramm), also bei der Ableitung der Hirnströme, an einem langsameren Rhythmus erkennbar.

Für manche ist es sicher sehr ungewohnt, mittags zu schlafen oder die Augen zu schließen, andere wieder können immer und überall schlafen. Man kann es lernen, sich mittags „fallen zu lassen“, nach einigen Tagen Übung werden Sie es nicht mehr missen wollen. Was sollte man beachten? Sie sollten sicher sein, dass Sie nicht gestört werden. Der Raum, in dem Sie sich entspannen, sollte ruhig, gelüftet und ausreichend warm sein. Dunkeln Sie etwas ab oder lassen die Rolläden ganz herunter, Dunkelheit erleichtert das Ausruhen. Wenn Sie den Raum nicht abdunkeln können, kommt eine Schlafbrille, die Sie aus dem Flugzeug kennen, in Betracht. Damit können Sie auch im Freien, z. B. auf dem Balkon, liegen. Natürlich sollten keine störenden Geräusche durch Telefone, Handys oder

Klingeln auftreten. Entweder Sie schalten die Geräte aus, ziehen die Stecker heraus oder benutzen einen Stöpsel für jedes Ohr. Diese Ohrenstöpsel sind zu empfehlen, wenn die Umgebung nicht ruhig zu bringen ist. Sie erleichtern zusätzlich die Entspannung durch ihren abschirmenden Effekt. Schließlich kann eine leichte Decke hilfreich sein, um zu einer behaglichen Wärme zu kommen.

Morgengymnastik

Machen Sie morgens etwas Gymnastik, das wird Ihnen gut tun. Bei Gymnastik kommt es weniger auf Intensität an als auf Regelmäßigkeit und Beteiligung möglichst vieler Gelenke. Wenn Sie untrainiert sind, ist vielleicht eine Methode, die gerade im Trend ist, geeignet, um Sie hineinzubringen. Oft gibt es dazu auch Kurse in den Vereinen, Studios und Volkshochschulen.

Mittelfristig sollten Sie aber zu Ihrem eigenen Gymnastikprogramm kommen, wie immer es auch aussehen mag. Bewegt werden sollen v. a. der Kopf, der Hals, die Schultern, die Arme, die Wirbelsäule, das Becken und die Beine. Im Grunde also der ganze Körper. Haben Sie keinen großen Ehrgeiz dabei und achten eher darauf, dass es Ihnen Spaß macht, dann bleiben Sie auch langfristig dabei. Hinterher fühlen Sie sich belebt und erfrischt und können besser in den Tag starten. Wenn

Sie die Morgengymnastik bei geöffnetem Fenster oder im Freien betreiben, haben Sie doppelten Gewinn dabei.

Musische Aktivitäten

Mit Musik geht alles besser. Obwohl zu den musischen Aktivitäten nicht nur Musik zählt, sollten Sie diesen Bereich unbedingt pflegen. Es ist egal, ob Sie gerne Musik hören oder noch besser selbst musizieren, gerne Bilder anschauen oder besser selber malen oder sonst wie gestalten. Musische Aktivitäten helfen Ihnen, bei sich selbst zu bleiben und Ihr seelisches Gleichgewicht zu bewahren. Musische Tätigkeiten im weiteren Sinn sind Lesen, Schreiben, Beschäftigung mit Gedichten, aber auch Basteln, Tanzen, etc.

Warum tun uns musische Tätigkeiten gut? Es gibt verschiedene Gründe, die dazu beitragen können. Ein Gesichtspunkt ist z. B., dass es zu einer Änderung des zeitlichen Erlebens kommt. Musik hat ihr eigenes Maß, den Takt, der die Zeitwahrnehmung beeinflusst. Manche musischen Tätigkeiten können gerade durch das Fehlen eines Takts dazu beitragen, den Zeittakt des Alltags zu überwinden. Zeit spielt bei musischen Tätigkeiten eine ganz andere Rolle bis zur Zeitlosigkeit, die sehr entspannend sein kann. Sie kennen diese Zeitlosigkeit aus Ihrer Kindheit, mit musischen Tätigkeiten

können Sie sich zeitweise in den Zustand der Zeitlosigkeit zurück versetzen.

Ein weiterer Gesichtspunkt der musischen Tätigkeiten ist die Beschäftigung mit sich selbst, mit Ihrer Wahrnehmung, Ihren Gedanken und Ihren Gefühlen. Hier dürfen und sollen Sie auftreten, hier kann Gutes nur gelingen, wenn möglichst viele Teile Ihrer Persönlichkeit beteiligt sind. Während sonst unsere Persönlichkeit im Alltag weniger gefragt ist, spielt sie nun die Hauptrolle, was sie davor schützt, immer weiter zu verkümmern.

Schließlich ein dritter unter weiteren Gesichtspunkten ist, dass Sie etwas Neues schaffen oder für Sie Neues bewältigen, sich sozusagen weiter entwickeln und alle bisherigen Erfahrungen konzentriert in eine neue Form bringen.

Mut zum Mittelmaß

Mut zur Lücke, weniger ist mehr. Oft liegt es an unserem Anspruch an uns selbst, dass wir uns über Gebühr verausgaben. Hier kann ein bewusstes Vermindern des eigenen Anspruchs sehr segensreich sein. Das soll nicht heißen, dass Sie faul oder träge sein sollen, im Gegenteil. Sie sollten sich nur allezeit über Ihre Kräfte und Reserven im Klaren sein und danach Ihren Einsatz festlegen. Und wenn die Kräfte vorübergehend darnieder liegen, weil Sie eine Zeit lang Raubbau getrieben

haben, sollten Sie so frei sein können, Ihre Kräfte etwas zu schonen, bis es wieder besser geht. Vielleicht ist das aber sogar dauerhaft nötig. In jedem Fall sind Sie das Maß für Ihre Leistungsfähigkeit. Keine Vorgabe von außen kann Ihre Kräfte und Reserven besser einschätzen als Sie selbst.

Wie kommt es nun, dass wir oft zu viel von uns verlangen? Zum einen sind da die inneren Einflüsse, über die wir uns bewusst werden sollten und die wir vielleicht auch etwas ändern können. Es sind die Geschichten, die wir von klein auf im Lauf des Lebens gehört haben über bewunderns- und nachahmenswerte Menschen. Jeder von uns strebt auch danach, bewundert und anerkannt zu werden, warum sollten wir uns sonst die Arbeit machen. Jedoch müssen diese Geschichten im Lauf des Lebens angepasst und für das eigene Leben nachvollziehbar gemacht werden, sonst rennt man einem Phantom hinterher. Hier können wir selbst eingreifen und unser eigenes Maß neu definieren. Es muss nicht starr sein und sollte die Möglichkeit bieten, auch in schlechten seelischen Zeiten mit sich zufrieden sein zu können.

Weiterhin wird offensichtlich von außen in der Arbeitswelt immer mehr von uns gefordert. Wir sollen immer besser, schneller und zuverlässiger werden. Das alles nicht zusammen passen kann, ist naheliegend. Jedoch ist eine Änderung derzeit nicht in Sicht, im Gegenteil, es werden sich die Arbeitsbedingungen in den nächsten Jahren voraussichtlich weiter verschärfen.

Diesen Forderungen können wir nicht ausweichen. Wir müssen aber dafür sorgen, dass wir immer so viel

seelische Stärke aufbringen können, um diesen Ansprüchen zu genügen.

Negative Gedanken

Negative Gedanken wirken sich nachteilig auf uns aus. Warum ist das so? Wenn wir in einer schlechten seelischen Verfassung sind, neigen wir dazu, alle Dinge, die wir erleben oder die um uns herum geschehen, mit derselben negativen Gefühlsfärbung wahrzunehmen. Selbst Ereignisse, die gar nichts mit uns zu tun haben, z. B. in anderen Ländern, lösen nur die negativen Seiten vieler möglicher Gedanken aus.

Ein schlechter seelischer Zustand ist wie eine Sonnenbrille, die entsprechend dem Licht die guten Gedanken wegfiltert. Ähnlich ist es mit den Erinnerungen. Wenn es uns seelisch schlecht geht, sind alle schönen Erinnerungen nicht mehr greifbar, es fallen uns nur Widrigkeiten und Probleme ein.

Deswegen ist es schlecht, sich mit diesen Gedanken zu beschäftigen. Wir verstärken sie mit jedem Denkvorgang, wir lernen sie sozusagen immer besser. Wir sollten aber versuchen, wieder die Normalität herbeizuführen. Dazu benötigen wir die guten Gedanken, die wir in uns verstärken sollten.

Nein sagen

Nein sagen ist das „A und O“ der seelischen Gesundheit. Das hat nichts mit Daueropposition zu tun, sondern mit einem sinnvollen Umgang mit sich selbst und seinen Kräften.

Überlegen Sie selbst? Bei wem fällt es uns am schwersten, nein zu sagen. Bei allen Menschen, die uns etwas bedeuten, für die wir Verantwortung tragen, die für etwas stehen, was uns ebenfalls wichtig ist, oder von denen wir abhängig sind. Das heißt gleichermaßen, dass wir es niemals schaffen werden, all diese Menschen zu enttäuschen, wenn wir nein sagen, weil unsere Ziele teilweise identisch sind. Dennoch bleibt uns nichts anderes übrig, als uns von den Wünschen und Ansprüchen unserer Umgebung abzugrenzen, wenn wir dauerhaft seelisch stabil bleiben wollen, weil automatisch die Tendenz besteht, uns immer weiter in Aufgaben, Verpflichtungen, Vereinbarungen, gemeinsame Tätigkeiten, etc. einzubinden.

Nein sagen kann man lernen, v. a. kann man lernen, nein zu sagen, ohne den anderen vor den Kopf zu stoßen.

Voraussetzung für diese Verhaltensänderung ist, dass wir wahrnehmen, wann uns etwas zu viel ist und wann wir eigentlich gar nicht mehr wollen. Dann müssen wir uns in den Fällen, in denen wir gut nein sagen können, lediglich mit den Zusagen bremsen und um Bedenkzeit bitten, die wir dann sinnvoll einsetzen, um uns in unserer Ablehnung zu bestärken.

Auch in den Fällen, in denen wir wirklich nicht absagen können, sollten wir uns immer eine Bedenkzeit

ausbitten, um möglicherweise einen Kompromiss herbeizuführen, der uns nicht so hart trifft.

Nicht gehen lassen

Seelisches Gleichgewicht erfordert eine gewisse Disziplin für die Dinge, die uns erfahrungsgemäß gut tun, aber um die wir manchmal gerne einen Bogen machen. Sie alle kennen diesen Zustand. Sie wissen, dass Sie sich zu irgendetwas aufraffen sollten, aber Sie haben überhaupt keine Lust dazu. Sie drücken sich davor, bis Sie es dann doch irgendwann schaffen und nun erfahren, dass es Ihnen gleich viel besser geht. Hätten Sie nur schon früher die Trägheit überwunden.

Es gibt Tätigkeiten, die uns überwiegend Kraft kosten, und Tätigkeiten, die uns eher Kraft bringen, aber dennoch einen gewissen Startereinsatz erfordern. Das sollten wir bei der Planung unseres Alltags stets im Hinterkopf bewahren. Denn wenn wir uns tagsüber völlig verausgaben, haben wir abends keine Kraft mehr, um den notwendigen Startereinsatz für erholende Tätigkeiten zu geben.

Deswegen bedeutet Disziplin im Zusammenhang mit seelischer Gesundheit nicht, sich selbst zu ungeliebten Tätigkeiten zu prügeln, weil sie eben gemacht werden müssen, sondern die geschickte Einteilung der Kräfte, um seine Arbeit zu leisten, aber auch noch genügend Kraft für die Einleitung der Erholung zu haben.

Nicht mehr machen wollen, als möglich ist

Beachten Sie Ihre Grenzen, bei allem was Sie tun. Es hat keinen Sinn, als Gelegenheitsfußgänger einen Marathon mitzulaufen. Selbst bei einem Halbmarathon würden Sie sich grenzenlos überfordern. Es macht auch keinen Sinn, als durchschnittlicher Kurzstreckenfahrer mit dem Auto nach Südspanien zu reisen und davon auszugehen, dass Sie mit wenig Schlaf auskommen. So gibt es im Alltag viele Beispiele, in denen sich Mitmenschen immer wieder völlig überfordern. Z. B. die ersten Sonnenstrahlen im Frühjahr und die Gartenbegeisterten, die die letzten vier Monate überwiegend auf dem Sofa zugebracht haben und sich nun verausgaben mit der Folge, dass sie die nächsten Wochen nur mit großen Einschränkungen zubringen können.

Wir verausgaben uns, weil wir mit unserem Bewusstsein Vorstellungen umsetzen wollen, aber die Körperkräfte völlig falsch einschätzen. Unser Körper ist keine Maschine, die man nach Belieben ein- oder ausschalten kann. Unser Körper benötigt bestimmte Rhythmen, um sich an Belastungen zu gewöhnen und dies braucht einfach Zeit.

Die Beachtung der eigenen Grenzen bezieht sich nicht nur auf das Körperliche, sondern auch auf das Seelische und das Geistige. Die seelische und die geistige Belastbarkeit kann man vorübergehend steigern, wenn es nötig ist, aber auch hier sollte man sich Zeit lassen und geduldig die Fortschritte abwarten.

Ein typisches Beispiel für eine überschätzte seelische Belastbarkeit sind Gruppenreisen mit dem Bus oder

noch intensiver ein Segeltörn über eine Woche mit Menschen, die man davor kaum kannte und mit denen man nun auf wenigen Quadratmetern von morgens bis in die Nacht zusammen ist. In beiden Situationen kann es leicht geschehen, dass der eine oder andere an die Grenzen seiner seelischen Belastbarkeit stößt und Verhaltensweisen zeigt, die er im normalen Alltag für wesensfremd ansehen würde.

Ordnung

Ordnung ist das halbe Leben. Und die andere Hälfte? Tatsächlich ist es für unser seelisches Gleichgewicht gut, wenn sich unser Leben in einer gewissen inneren und äußeren Ordnung befindet. Dies hat damit zu tun, dass man z. B. nicht ständig damit konfrontiert wird, Dinge, die gerade benötigt werden, überall zu suchen und damit zwangsläufig so viele verschiedene Erinnerungen, Anstöße, Wünsche, etc. in sein Bewusstsein bringt, dass die Kapazität des Bewusstseins damit schon ausreichend belegt ist.

Sie können sich das auch so vorstellen: Ihr Bewusstsein ist ein Computer, dessen Arbeitsspeicher ausreichend, aber doch irgendwie begrenzt ist. Für jeden Gegenstand, jede Tätigkeit oder jeden Menschen, mit dem Sie konfrontiert werden, öffnen Sie ein kleines Programm in Ihrem Arbeitsspeicher. Je mehr Programme

Sie geöffnet haben, desto langsamer wird Ihr Computer, bis er irgendwann gar nicht mehr richtig geht.

Wissen Sie die Dinge an Ihrem Platz, brauchen Sie sich nicht damit zu beschäftigen und haben den Kopf, d. h. den Arbeitsspeicher, frei für Ihre Haupttätigkeiten. In diesem Modell kann man sich Entspannung auch so vorstellen, dass der Computer neu gestartet wird.

Nicht nur Ordnung bei den Gegenständen, die Sie umgeben, stabilisiert Sie, auch Ordnung der Beziehungen zu anderen Menschen und der Lebensumstände wie Arbeitsplatz, Wohnung, Verkehrsmittel, etc. Kommt es gleichzeitig zu Veränderungen in mehreren Bereichen, kann unser seelisches Gleichgewicht durcheinander geraten. Es braucht dann einige Zeit, bis wir uns an die neuen Umstände, die neue Ordnung gewöhnt haben.

Pausen machen

Eile mit Weile. Keine Anspannung ohne Entspannung, sollte Ihr Motto sein. Tatsächlich ist es enorm wichtig, regelmäßig während der Arbeit Pausen zu machen, um die Batterien wieder aufzuladen, um sich zu entspannen und um Ausblick zu halten auf den weiteren Tag. Leider bietet nicht jede Pause automatisch eine ausreichende Entspannung. Entspannen ist eine Kunst, und jeder sollte einen ganzen Fächer an Möglichkeiten haben, die er dann zeit- und situationsgerecht einsetzen kann. Es sind völlig unterschiedliche Arbeitssituatio-

nen, ob jemand den ganzen Tag in einem Büro sitzt, regelmäßig Außendienst leistet oder einen Haushalt umtreibt.

Am besten wären natürlich regelmäßige Pausen, aber die lassen sich nicht immer umsetzen. Je organisierter die Arbeitsplätze sind, desto weniger Spielraum gibt es oft bei den Pausen, d. h. auch die Gestaltung der Pausen wird dann durch Vorgesetzte oder Kollegen eingeschränkt. In der Pause muss dann auch getrunken und gegessen werden, was die freie Zeit zusätzlich vermindert. Für Menschen mit einer sitzenden Tätigkeit ist Bewegung in der Pause das Beste, für Menschen, die körperlich arbeiten, ist dementsprechend Ausruhen günstiger.

Wichtig ist in jedem Fall ein vollständiger Abbruch der Tätigkeit vor der Pause, d. h. man sollte eine wirkliche Pause nicht dadurch begehen, dass man bei der Arbeit den Stuhl wechselt und eine Tasse Kaffee trinkt. Das ist keine Pause.

Die Güte einer Pause hängt davon ab, wie sehr Sie sich in kurzer Zeit entspannen können, und das ist immer unterschiedlich von Tag zu Tag.

Aber nicht nur während der Arbeit sind Pausen sinnvoll und notwendig, auch in der Freizeit oder zuhause können kleine Pausen zum seelischen Gleichgewicht beitragen. Versuchen Sie mit der Zeit ein ständiges Gefühl für Ihre aktuelle Anspannung zu bekommen, dann wissen Sie auch immer, wann Sie eine Pause benötigen.

Regelmäßigkeit

Regelmäßigkeit gibt Ordnung und schützt, weil wir wissen, was kommen wird. Regelmäßigkeit kann einengen, wenn sie keine Freiräume zulässt. Wie immer und überall kommt es auf das richtige Maß an, das für uns nicht jeden Tag gleich sein muss.

Das richtige Maß schwankt auch von Mensch zu Mensch erheblich. Was für den einen schon eine erhebliche Einschränkung seiner Freiräume darstellt, kann von einem anderen noch als relativ ungeordnet erlebt werden.

Im Extremfall wird aus regelmäßig langweilig, weil der ganze Tag oder die ganze Woche keine Freiräume mehr zulässt. Für die seelische Ausgeglichenheit ist eine gute Mischung aus Regelmäßigkeit und Freiräumen am besten, wobei das Verhältnis beider Teile immer wieder neu geregelt werden muss.

Reize

Alles, was auf uns einströmt, mit dem wir in Kontakt kommen oder uns beschäftigen, sind Reize. Es beginnt schon morgens mit dem Wecker, ein hörbarer Reiz, und dem Licht der Sonne oder einer Lampe, ein sichtbarer Reiz. Wenn Sie sich dann duschen, gibt es fühlbare Reize, wenn Sie frühstücken, reizen Sie Ihren ganzen Mund-Magen-Darm-Bereich.

So geht das über den Tag fort, und abends kann es sein, dass Sie kein Telefon mehr hören können, weil Sie völlig überreizt sind. Oder dass es Ihnen übel wird, wenn Sie schon an Essen denken, weil Sie den ganzen Tag mit Geschäftsessen zugebracht haben.

Wir vertragen nur eine bestimmte Menge an Reizen, auch wenn wir gesund sind. Die Menge, die wir gut vertragen, schwankt von Tag zu Tag und hängt von verschiedenen Einflüssen ab. So ist es z. B. ein Unterschied, ob wir im Urlaub sind oder schon 14 Tage ohne Unterbrechung arbeiten. Auch die Motivation für die Tätigkeit, die wir ausüben, spielt eine gewisse Rolle. Sicherlich gibt es auch zwischen den einzelnen Menschen große Unterschiede. Während der eine in der Diskothek wegen des Lärms fast wütend wird, empfindet der andere die Musik als gerade angenehm zum Tanzen.

Wenn wir krank sind, auch nur bei einer Grippe, können wir bemerken, wie anstrengend Reize sein können. Manchmal fällt es uns dann schwer, selbst fernzusehen oder Radio zu hören, weil uns alles anstrengt.

Die Verarbeitung aller Reize, die tagtäglich auf uns einströmen, kostet viel seelische Energie. Aber damit ergibt sich auch eine Möglichkeit, seelische Energie einzusparen, indem wir uns nicht so sehr diesen Reizen aussetzen oder sie bewusst vermeiden.

Wenn Sie beim Frühstück Radio hören, Zeitung lesen, sich mit Ihrem Partner unterhalten und auch noch essen, haben Sie eine andere Menge an Reizen im Vergleich zu jemandem, der gerade nur sein Frühstück isst.

Man kann auch sagen, dass heutzutage im Vergleich zu früheren Jahrhunderten bestimmte Reize überwiegen. So werden wir heute vor allem mit Reizen über die Augen und Ohren überflutet, wohingegen andere Reize eindeutig zu kurz kommen. Die Einführung des elektrischen Lichts hat die Reize über die Augen massiv ansteigen lassen.

Wer erfährt z. B. heute noch wesentliche Reizungen durch Temperaturunterschiede? Alle Häuser und Arbeitsstätten sind beheizt, manche Menschen benötigen selbst im Winter keinen Mantel, weil sie sich immer in Räumen mit 20 Grad Celsius aufhalten. Auch Reize über die Haut kommen durch den Mangel an körperlicher Betätigung eindeutig zu kurz.

Insgesamt stellt sich die heutige Situation also derart dar, dass eine Reizverschiebung hin zu Reizen über die Augen und Ohren eingetreten ist. Damit entwickelte sich bei jedem von uns ein gewisses Ungleichgewicht der Reize, das man nur für sich selbst versuchen kann auszugleichen. Möglichkeiten bestehen hierzu z. B. durch Kneipp-Anwendungen, Saunabesuche, Massagen, etc.

Jeder kann in einem gewissen Umfang das Maß seiner Reize bestimmen und sollte es auch tun, wenn es ihm seelisch nicht so gut geht.

Religiöse Bücher

Eine regelmäßige Beschäftigung mit den heiligen oder spirituellen Schriften löst Sie aus Ihrer irdischen Verbundenheit und öffnet Ihnen neue Bereiche, die Ihr Leben gründlicher und klarer machen können. Die mit Gott oder den heiligen Kräften verbundenen Gesichtspunkte stellen Ihr Leben in einen Bezug zum Universum, der Ihnen Antworten auf Lebensfragen geben kann, die jeden irgendwann umtreiben.

Die Beschäftigung mit den heiligen und spirituellen Schriften weckt und stärkt in Ihnen Ihre eigenen spirituellen Kräfte und verbindet Sie mit allen Lebewesen und der ganzen Natur. Ihre Handlungen und Gedanken erhalten eine Richtung, die Sie auf Gott oder eine Spiritualität hin ausrichtet, und erfahren dadurch einen neuen Sinn. Ihre Einbindung in den Sinn des Weltgeschehens, von dem Sie dann ein Teil werden, kann Ihren seelischen Zustand schützen und stabilisieren.

Schlaf

Der Schlaf ist für unsere seelische Leistungsfähigkeit das Beste, das wir haben. Ohne Schlaf wären wir seelisch in kürzester Zeit derart durcheinander, dass sich alle möglichen Störungen einstellen würden. Tatsächlich ist es so, dass seelische Veränderungen meistens

mit Schlafstörungen beginnen. Auch wenn sie sich wieder normalisieren, ist das Letzte, was zurück bleibt, die Schlafstörung. Im Schlaf laufen viele Vorgänge in einer bestimmten Reihenfolge ab, weswegen es verschiedene Formen von Schlafstörungen mit unterschiedlichen Auswirkungen gibt.

Schlaf ist lebensnotwendig für alle höher organisierten Lebewesen. Selbst Delfine schlafen beim Schwimmen im Wasser, wobei jeweils immer nur eine Hirnhälfte schläft. Ohne Schlaf würden wir innerhalb von einigen Tagen sterben. Dies nutzt man auch bei einigen Foltermethoden aus.

Um regelmäßig gut zu schlafen, können Ihnen vielleicht folgende Empfehlungen helfen:

Stehen Sie jeden Tag um dieselbe Zeit auf und gehen Sie nur schlafen, wenn Sie wirklich müde sind.

Treiben Sie regelmäßig Sport, aber nicht direkt vor dem Schlafengehen.

Trinken Sie abends keine koffeinhaltigen Getränke, trinken Sie keinen Alkohol.

Rauchen Sie nicht kurz vor dem Schlafengehen.

Wenn Sie mittags schlafen, dann immer zur selben Zeit. Stellen Sie einen Wecker.

Schlafmittel

Die üblichen Schlafmittel, die frei verkäuflichen oder die rezeptpflichtigen, sind nur für einen kurzen Einsatz

über ein bis zwei Wochen geeignet, sie sollten nicht darüber hinaus angewendet werden. Die rezeptpflichtigen Schlafmittel haben oft ein Abhängigkeitsrisiko, weswegen Sie bei länger anhaltenden Schlafstörungen unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen sollten. Länger bestehende Schlafstörungen behandelt man mit Medikamenten gegen Depressionen, gegen Denkstörungen oder gegen Epilepsie.

Manchmal ist der Schlaf gestört, weil der ganze Lebensrhythmus durcheinander geraten ist, z. B. durch häufig wechselnde Schichtarbeit, nächtliche Pflege von Angehörigen oder nach Langstreckenflügen. Hier kann der vorübergehende Einsatz des Schlafhormones Melatonin sehr hilfreich sein.

Selbstwirksamkeit

Viele Menschen nehmen sich etwas vor, schaffen es aber nicht, diesen Vorsatz längere Zeit in die Tat umzusetzen. Woran liegt das? Z. B. wollen viele Menschen das Zigarettenrauchen beenden, rauchen aber nach ein bis zwei Monaten wieder. Dabei gibt es völlig unterschiedliche Herangehensweisen.

Manche Menschen geben das Zigarettenrauchen auf, indem sie tatsächlich die bisherige Menge von einem Tag zum nächsten auf null bringen und bleiben dann zigarettenfrei. Diese Menschen sind selbstwirksam. Was sie sich zum Ziel gesetzt haben, setzen sie um.

Andere Menschen machen es genauso, rauchen aber nach zwei Wochen eine Zigarette und nach vier Wochen wieder eine Packung am Tag. Diese Menschen sind auch selbstwirksam, aber nicht anhaltend.

Wieder andere reduzieren ihre Zigarettenmenge unter großen Mühen von Tag zu Tag, wobei manche durchaus zigarettenfrei werden. Ein Teil der Erfolgreichen bleibt dann langfristig zigarettenfrei, ein anderer Teil steigert langsam seine Tagesmenge wieder. Diese Menschen sind weniger selbstwirksam.

Gewiss ist Zigarettenrauchen ein besonderes Beispiel, weil wir es dabei mit einer Abhängigkeit auch auf körperlicher Ebene zu tun haben. Aber es zeigt deutlich die Problematik, dass wir zwar etwas wollen, es aber nicht umsetzen. Irgendwie ist noch etwas in uns drin, das etwas anderes will.

Tatsächlich gibt es genau dann Probleme, wenn Sie Ihr Verhalten ändern wollen. Wenn Sie nichts ändern wollen, bleibt alles wie es ist. Wenn nun der Wunsch nach einer Änderung auftaucht, muss er erst Kraft bekommen, um umgesetzt werden zu können. Das kann ein ständiges Wiederholen dieses Wunsches durch andere oder besser durch Sie selbst oder auch ein erschreckendes Erlebnis, z. B. ein Gespräch beim Arzt oder ein überraschender Anblick im Spiegel, etc. sein.

Wenn der Wunsch nun tatsächlich umgesetzt oder eingeleitet wurde, ist die Arbeit noch nicht zu Ende. Sie dürfen sich nicht zu früh selbstzufrieden auf die Schenkel schlagen, sondern müssen aufpassen, dass Ihr

Wunsch stark bleibt, d. h. dass Sie ihn weiterhin denken und damit aufrecht erhalten. Deswegen ist es beim Aufgeben des Zigarettenrauchens sehr wichtig, dass man sich eine lange Zeit der Freiheit von Zigaretten, am besten lebenslang, vornimmt.

Sport

Alle Arten von Sport sind gut für Ihr seelisches Gleichgewicht, selbst Schach spielen oder Boccia. Besonders gut wirksam sind allerdings die sogenannten Ausdauersportarten wie Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen, Rudern, Skilanglauf, etc.

Diese Sportarten, die man auch mehrere Stunden pro Tag betreiben kann, bauen in einem besonderen Maß Anspannungen ab und schützen Sie vor neuen Anspannungen. Wenn Sie also eine große Vorliebe für Nicht-Ausdauersportarten haben, sollten Sie sich dennoch überlegen, ob Sie nicht einmal pro Woche Gefallen an einem einstündigen Ausdauertraining finden könnten.

Stress

Die Dosis macht das Gift. Stress ist das englische Wort für Anspannung, das wir gerne für alle eiligen und unangenehmen Dinge benutzen. Aber Stress ist viel mehr.

In dem regelmäßigen Wechsel von Anspannung und Entspannung liegt der Reiz des Lebens, weswegen Anspannung nicht grundsätzlich schlecht ist. Ohne Anspannung benötigen Sie auch keine Entspannung, das Leben wird gleichförmig und farblos.

Es kommt also wie immer und überall auf das richtige Maß an. Zu viel Stress ist nicht gut für uns und zu wenig auch nicht. In jedem Fall sollte auf eine Anspannung eine Entspannung folgen, um wieder in die Mittellage zu kommen. Nach einer längeren Anspannung benötigen wir eine längere Entspannung. Wer dies immer berücksichtigt, wird auch Freude an der Anspannung haben, denn viele große Leistungen sind nur mit einer besonderen Anspannung, also Anstrengung, möglich.

Struktur

Es ist gut für das seelische Gleichgewicht, wenn man seine Zeit etwas strukturiert, also gliedert. Das geht schon beim Tagesablauf los, der eine gewisse Regelmäßigkeit aufweisen und Abschnitte der Anspannung

und Entspannung enthalten sollte. Auch über die Woche hin betrachtet sollten sich Anspannung und Entspannung abwechseln.

Für die Entspannung ist im Allgemeinen das Wochenende vorgesehen. Aber was wird da nicht manchmal alles hineingepackt. Bei manchen Menschen kann man den Eindruck gewinnen, dass erst mit dem Eintreffen am Arbeitsplatz die Entspannungsphase beginnen soll.

Gehen wir weiter zum Jahr, zu einem Lebensabschnitt oder sogar zum ganzen Leben. Regelmäßige Urlaube sind wichtig und notwendig und sollten nicht für alle möglichen anderen Aufgaben eingesetzt werden. Manche Menschen verzichten trotz anstrengender Routinearbeit jahrelang auf eine Erholung im Urlaub, weil sie günstig ein Haus bauen wollen oder ähnliche Aufgaben erledigen. Das ist unklug und Raubbau an der Gesundheit. Meistens rächen sich diese vermeintlichen Einsparungen, die man damit vornimmt, mit gesundheitlichen Schädigungen. Im seelischen Bereich stoßen diese Menschen irgendwann an ihre Grenzen, die ihnen bis dahin verschlossen waren, und entwickeln zum Beispiel Ängste.

Bei der Strukturierung des Lebens kommen wir zwangsläufig mit unseren Werten und Zielen in Kontakt, die bedacht sein wollen. Was ist unser Lebenssinn, was haben wir uns vorgenommen?

Bei aller Freude an der Struktur sollte man es natürlich nicht übertreiben und überstrukturieren, sonst kann man sogar die Freude am ganzen Leben verlieren.

Tagebuch

Schreiben Sie sich Ihren Kummer von der Seele. Im Ernst, Schreiben, insbesondere Tagebuchschreiben, hilft bei der seelischen Stabilisierung ganz besonders. Wenn Sie sich regelmäßig mit sich selbst beschäftigen und dies auch noch in ausformulierten Gedanken zu Papier bringen, haben Sie etwas sehr Wertvolles für sich und Ihr Seelenleben getan, das mittel- und langfristig weitere Vorteile mit sich bringt. Sie schaffen damit eine Ebene in Ihrem Bewusstsein, die es Ihnen ermöglicht, die verschiedenen seelischen Kräfte in Erscheinung treten und miteinander ringen zu lassen. Natürlich ist zum Tagebuchschreiben anfangs eine geschickte Zeitplanung und etwas Disziplin erforderlich, jedoch lohnt sich der Einsatz gewiss. Sie sollten auch die praktischen Gesichtspunkte Ihrer Schriftstücke bedenken, da diese vermutlich nicht für die Allgemeinheit gedacht sind. Sorgen Sie also dafür, dass sie vor zu neugierigen Blicken geschützt sind.

Tagträume

Träume sind Schäume, sagt das Sprichwort. Aber wenn Sie die Fähigkeit dazu haben, träumen Sie ruhig ab und zu in den Tag hinein. Manche träumen regelmäßig am Büroschreibtisch, in der Pause natürlich, und entspannen sich wunderbar dabei.

In den Tagträumen können Sie alles wahr werden lassen, was mit großer Wahrscheinlichkeit nie eintreten wird, was Ihnen aber sehr gefallen würde, wenn es doch einträte. Auf diese Art und Weise können sie Ihre Phantasie üben und ein Stück Ihrer Wünsche und Hoffnungen umsetzen. Sie lernen sich dabei besser kennen und entdecken neue Seiten an sich.

Training der inneren Stimme

Sie kennen das. Eigentlich hatte Ihnen Ihre innere Stimme genau das vorausgesagt, was dann bedauerlicherweise auch eintrat, aber Sie haben irgendwie nicht darauf gehört. Wahrscheinlich war die innere Stimme einfach zu leise.

Um die innere Stimme zu Ihrem ständigen Begleiter zu machen, müssen Sie sich mit ihr beschäftigen und sie trainieren. Dann gibt sie Ihnen klar und deutlich die besten Ratschläge von einer Sekunde auf die andere und warnt Sie vor unnötigen oder nicht erkennbaren Gefahren. In Ihrer inneren Stimme sind alle Ihre bisherigen Erlebnisse und Erfahrungen versammelt, wer kann Ihnen besser raten?

Wie trainieren Sie Ihre innere Stimme? Bei allen Tätigkeiten, bei denen Sie sich mit Ihrem Bewusstsein oder mit Ihren Gefühlen beschäftigen, also z. B. bei musischen Tätigkeiten, beim Schreiben, beim Sport, etc. kommen Sie in Kontakt mit Ihrer inneren Stimme.

Dadurch, dass Sie sie ernst nehmen und sich mit ihr beschäftigen, kräftigen Sie sie und lassen sie wachsen.

Trennung

Warum fällt es uns so schwer, uns von Menschen zu trennen, die dies eben wollen? Warum können wir es nicht akzeptieren, wenn unser Partner nach fünf leichteren Anfällen irgendwann zu uns sagt, dass es nun endgültig genug ist und man getrennte Wege gehen wird? Muss es denn sein, dass es immer wieder zu Scheidungs- oder Trennungssorgien sogar bis zum Mord kommt?

Eigentlich nicht, wenn jeder von uns für sich seelisch stabil und ausgeglichen wäre. Aber leider brauchen wir oft unseren Partner, um uns seelisch zu stabilisieren, weswegen es leicht nachvollziehbar ist, dass mit einer Trennung das ganze Gleichgewicht zusammenbricht.

Ein anderer Aspekt einer Trennung ist die damit verbundene Abwertung eines Menschen, v. a. wenn eine dritte Person bei der Trennung beteiligt ist. Und natürlich das liebe Geld, das auch eine große Rolle spielt bei Trennungen, wobei oft erst bei der Trennung deutlich wird, dass es hier eine Aufgabenteilung gegeben hat. Der eine Partner musste verdienen, der andere Partner „musste“ ausgeben.

Weltbild

Wie man in den Berg hinein ruft, so schallt es zurück. Wie Sie die Welt sehen, so wird sie Ihnen begegnen.

Es gibt viele Unterschiede, wie Menschen Orte, Gelegenheiten oder Situationen beurteilen. Viele Einschätzungen hängen damit zusammen, was man uns früher über diese Dinge erzählt hat, aber auch eigene Erfahrungen fließen selbstverständlich mit ein.

Es macht einen großen Unterschied, ob man vertrauensvoll auf seine Umgebung zugehen kann, oder die Vorstellung in sich trägt, dass die Welt schlecht ist und man nur betrogen wird; ob man hinter jedem Baum einen Freund vermutet, oder ob man so misstrauisch geworden ist, dass man jedes persönliche Wort nur unter drei Vorbehalten ausspricht.

Es ist ein großer Unterschied, ob Sie es für möglich halten, dass sich Ihr Leben grundlegend ändern kann, oder ob Sie jetzt schon glauben zu wissen, wo Sie in 20 Jahren schlafen werden.

Es ist auch ein großer Unterschied, ob Sie davon ausgehen, dass das, was Sie um sich herum sehen, eine zufällige Anhäufung von Menschen und Material darstellt, oder ob Sie darin das sinnhafte und zielgerichtete Wirken einzelner Menschen oder gar anderer Mächte erkennen. Werden Sie sich Ihrer Sicht der Welt bewusst und korrigieren Sie sie eventuell.

Winterdepression

Eine Winterdepression ist die Verstärkung einer natürlichen Veränderung, die sich jedes Jahr mit der Verkürzung der Tage im Herbst und Winter einstellt. Manche Tiere gehen in dieser Zeit, angestoßen durch die Abnahme des Tageslichtes, in den Winterschlaf. Bei uns Menschen machen sich eine Verminderung der Aktivität und eine Neigung zu einer vermehrten Einnahme von Kohlenhydraten breit. In stärkeren Fällen entwickelt sich ein depressiver Zustand mit Antriebsarmut, Herabgestimmtheit, Konzentrations- und Schlafstörungen.

Da die Hauptursache der Winterdepression der Lichtmangel ist, lässt sich die Winterdepression gut mit Lichtzufuhr behandeln. Hierzu sind sonnige Tage im Spätherbst am geeignetsten oder z. B. ein Skiurlaub in den Bergen. Natürlich sollte man dann nicht mit einer getönten Sonnenbrille Ski fahren, denn es kommt auf die Zufuhr des natürlichen Tageslichtes an. Auch bei einem Spaziergang mit bedecktem Himmel über ein bis zwei Stunden kommt man mit mehr Licht in Berührung als bei einer üblichen Lichttherapie.

Das natürliche Johanniskraut wirkt gegen Depressionen und macht zusätzlich lichtempfindlicher, weswegen es wirksam gegen Winterdepression eingesetzt werden kann.

Wie behelfen sich die Menschen in Ländern, in denen es noch früher und länger dunkel ist, z. B. in Skandinavien? Dort versucht man alle Räume hell zu halten und pflegt abends die Geselligkeit. Dennoch ist die

Winterdepression in den nordischen Ländern ein großes Problem, das die ganze Gesellschaft betrifft.

Ziele

Ziele sind für die seelische Ausgeglichenheit nicht unbedingt nötig, denken wir z. B. an Kinder, die noch mehr oder minder ziellos leben. Man könnte fast sagen, mit den Zielen gehen die Probleme eigentlich erst los. Man möchte einen Partner, man möchte Geld, man möchte Kinder, das setzt eine ganze Lawine von Ereignissen in Gang, die einen manchmal überrollen kann.

Wer weiß noch alle Ziele, die er jemals hatte? Ziele entstehen immer wieder aufs Neue, manchmal wird es gar nicht erkennbar, wieso sich ein bestimmter Mensch dieses Ziel gesetzt hat.

In jedem Fall ist es wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, welche Ziele man anstrebt und welche Opfer man dafür bringt, um immer wieder zu bedenken, ob die Vorteile tatsächlich die Nachteile überwiegen. Denn eines muss einem immer gegenwärtig sein: Man kann bloß wenige Ziele gleichzeitig erreichen.

Zwänge

Es gibt Menschen, die bestimmte Dinge sehr wichtig nehmen und die darunter leiden, wenn jemand in ihrem Umfeld etwas anders macht. Nehmen wir z. B. das Einräumen eines Schrankes oder einer Geschirrspülmaschine. Beides kann man auf viele verschiedene Arten durchführen, wobei es gewiss Unterschiede bezüglich der Zeit, die man dafür braucht, oder bezüglich der Erreichbarkeit im Schrank, oder, oder, gibt.

Die Menschen, die zu einem zwanghaften Verhalten neigen, können einem gut erklären, wieso etwas so und so und nicht anders gemacht werden darf, und man muss sich in ihrem Umfeld daran halten. Es ist eine Belastung für sie, wenn irgendein Mensch in ihrem Bereich etwas anders macht. Dieses zwanghafte Verhalten kann sich auf verschiedene Gegenstände und Handlungen beziehen und unterschiedliche Grade aufweisen.

In leichteren Fällen kann dieses Verhalten als kurios aufgefasst werden, in schwereren Fällen kann es schon zu Beeinträchtigungen einer Partnerschaft führen. In schweren Fällen liegt ein krankhafter Zustand vor, der nach Möglichkeit behandelt werden sollte. Allerdings ist das gar nicht so einfach.

Wir alle haben mehr oder weniger unsere Ordnungen und Routinen, die das Leben erleichtern und die Übergänge zum zwanghaften Verhalten sind wie immer fließend. Es ist die Frage, wie spielerisch wir mit einer Änderung umgehen können, ob eine Änderung überhaupt möglich ist oder ob wir gar darunter leiden.

Teilweise treten bei den Betroffenen Ängste auf, wenn sie ihr zwanghaftes Verhalten nicht aufrecht erhalten können, teilweise kommt es zu noch schlimmeren Zuständen.

In jedem Fall sollten wir uns bewusst sein, ob wir zu einem zwanghaften Verhalten neigen und wo die möglichen Quellen dieses Verhaltens liegen. Wir sollten auch wahrnehmen, ob eventuell andere Menschen aus unserer Umgebung darunter leiden, und deswegen unser Verhalten nach Möglichkeit etwas anpassen.

Autorenportrait

Dr. Rausch arbeitet nach einer längeren klinischen Ausbildungszeit in Innerer Medizin, Psychosomatik, Psychiatrie und Neurologie seit 1997 in der eigenen Praxis, wo er sich zusätzlich mit Akupunktur und Suchtmedizin beschäftigt.

Mehr Informationen zur Praxis und zu Dr. Rausch erhalten Sie unter www.dr-rausch-uhl.de.