

Newsletter – Juni/Juli 2006

Lebensqualität verbessern?

Genuss braucht Zeit und stärkt Körper und Psyche...

Rein wissenschaftlich definiert hat Lebensqualität vier Dimensionen: körperlich, psychisch, sozial und materiell. Einige kleine Beispiele für Lebensqualität: Jeden Morgen beim Frühstück oder im Büro die Tageszeitung lesen können, mit den Enkeln im Park spazieren gehen oder auf dem Balkon in der Sonne frühstücken können. Es gibt nicht viele Menschen, die es ablehnen würden, die eigene Lebensqualität zu steigern. Die allermeisten von uns sind jedoch in ihren eigenen Gewohnheiten und Verhaltensmustern so stark gefangen, dass sie Maßnahmen in Richtung gesteigerter Lebensqualität als übergroßen Energieaufwand empfinden; selbst bei den „äußeren“ Dingen, wie zum Beispiel bei der Gestaltung des eigenen Wohnumfelds. Dabei wäre es leicht. Der Trick dabei: In kleinen Schritten Veränderungen vornehmen.

Haben sie häufig das Gefühl sie bleiben mit Ihren Bedürfnissen auf der Strecke? Und sehnen sie sich nach Lebensfreude, Ausgeglichenheit und innerem Frieden? Der erste Schritt dazu heißt: Ich finde heraus, was mir gut tut und behandle mich mit Liebe, Fürsorge und Respekt. Hören sie in sich hinein: Sind sie ihre eigene beste Freundin/Freund? Oder sind sie seit langer Zeit ihr größter Feind? Die Ansprüche an sich und auch an andere sind derart hoch, dass nicht einmal ein Höchstleistungssportler diese Latte überspringen kann. Sie quälen sich mit Selbstvorwürfen, Schuldgefühlen, vielen negativen Gedanken und Ängsten. Aufgrund der ständigen inneren Anspannung leiden sie auch an einer Fülle von körperlichen Beschwerden. Vielleicht laufen sie auch nervlich auf Reserve, sind zutiefst erschöpft und sie wissen nicht einmal mehr annäherungsweise, was richtiger Spaß bedeutet. Es liegt an jedem einzelnen von uns, was man aus seinem Leben macht. Jeder hat die Wahl.

Halten sie nach den nächsten Sätzen kurz inne: Stellen sie sich vor, sie fliegen in die Zukunft, bis sie neunzig Jahre alt sind, und drehen sich um und schauen auf ihr Leben zurück ... Was wollen sie dann sehen? ... Was hätten sie gerne alles erlebt und getan? ... Wofür hätte es sich gelohnt, seine Kraft und Lebenszeit einzusetzen? ... Überlegen sie das jetzt ... Kommen sie dann wieder in die Gegenwart und überlegen sie, was sie jetzt in ihrem Leben für eine Lebensqualitätssteigerung tun können. Wenn es zwischen diesen zwei Überlegungen große Unterschiede gibt, sollten sie nachdenken, wie sie sich davon abhalten, das zu tun, was ihnen eigentlich wichtig ist!

Lebensqualität bedeutet möglichst freie Wahl des Lifestils. Je besser die Bedingungen für ein erfülltes Leben, desto höher die Lebensqualität. Lebensqualität ist für jeden etwas Anderes. Für den einen ist es ein Häuschen im Grünen, für das er sich gerne täglich morgens um 6:00 Uhr in den Pendelverkehr zwängt, für den andern ist es der Stadtpark, für den Dritten die Tatsache, dass wenn die eine Bar zumacht, die nächste öffnet ... und der öffentliche Verkehr fast rund um die Uhr zur Verfügung steht ... seine Wohnung aber dennoch von diesem Lärm geschützt ist. Ein guter Espresso. Ein zartes Steak. Ein Porsche. Ein Feuchtgebiet in der Nähe. Ferien weit weg. Überhaupt mal Ferien. ... Lebensqualität ist von Lebensstil, heute meist als Lifestyle bezeichnet, nicht zu trennen.

Trotz einer gewissen Beliebigkeit muss es möglich bleiben, auch Lebensstile und die dabei als Orientierung dienenden Vorstellungen über Lebensqualität, zu kritisieren. Lebensstil unterliegt dem Zeitgeist. Lebensstile werden heute als Modeerscheinungen vorgeführt und dienen meist

der Vermarktung von irgendwas, sei es Kosmetik, Kleidung, Fitnesskurse, Diäten, Kochbücher oder was immer. Gerade die Schöpfung von Schönheitsidealen führte und führt immer wieder zu grässlichen Wirkungen. Mussten chinesische Frauen noch bis vor wenigen Jahrzehnten lebenslange Qualen erdulden, weil ihre Füße nur dann als schön galten, wenn sie zu Klumpen verkrüppelt wurden; so kennen wir zum Beispiel die Magersucht, die denselben Ursprung haben kann. Apropos Schönheitsideal: Das Schönheitsideal der Griechen war nicht an Äußerlichkeiten gebunden. Sokrates war ein hässlicher Kerl, galt aber auf Grund seiner Geisteshaltung als schön.

Lebensqualität steigern: Im „just in time-Zeitalter“ ist es hilfreich, vermehrt auf die inneren Rhythmen zu achten und sie bewusst zu nutzen. Auch unser Gehirn kennt verschiedene Energiezustände. Verschiedene Faktoren beeinflussen unsere geistige Leistungsfähigkeit und Stimmungsschwankungen sind normal. Bewusst damit umzugehen, ist befreiend und lernbar. Der neue Schwung verleiht Optimismus und Lebensfreude. Berufliche und persönliche Ziele werden energiegeladen angepackt und umgesetzt.

Es gibt verschiedene Gründe, weshalb Menschen die kleinen und großen Freuden des Lebens nicht genießen können. Manche sind zu gestresst, zu depressiv oder zu ängstlich. Die folgenden Strategien wollen ihnen helfen, ihr Leben genießen zu lernen. Vor allem depressive und ängstliche Menschen konzentrieren sich einseitig auf die negativen Seiten des Lebens. Für solche Personen gilt die Empfehlung: Vermeiden sie beim Lesen, sofort das Negative an den Vorschlägen zu sehen oder nur wahrzunehmen, was alles gegen diese Vorschläge spricht oder was sie nicht haben oder nicht können! Sie „müssen“ ja nicht alles ausprobieren. Beginnen sie mit einer Idee, die sie unmittelbar anspricht! Stressgefährdete Menschen werden gerne einwenden, dass sie für all diese „netten Ideen“ überhaupt keine Zeit haben! Bitte nehmen sie sich die notwendige Zeit, bevor ihr Körper sie durch starke Verspannungen, andere Symptome oder ernsthafte Krankheiten dazu zwingt. Es ist vernünftiger, Stress-Erkrankungen vorzubeugen als sie zu behandeln! Machen sie sich bewusst, dass sie selbst mindestens so viel Aufmerksamkeit verdienen wie alle Ihre Projekte und sonstigen Ziele! Wer gesund bleiben will, sollte lernen, zu genießen. Das eigene Verhalten muss sich ändern, um ein Genießer werden zu können. Erfolgreiches Genusstraining braucht Zeit, mindestens zehn Wochen – mitunter aber auch mehrere Monate. Am Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik, unter der Leitung von Prim. Dr. Rossiwall werden ambulante und stationäre Initialbehandlungen angeboten und durchgeführt. Sieben Grundregeln sind immer für den Genuss wichtig: Genuss braucht Zeit. Genuss muss erlaubt sein. Genuss geht nicht nebenbei. Zu wissen, was einem gut tut. Weniger ist mehr. Ohne Erfahrung kein Genuss. Genuss ist alltäglich.

Die Fähigkeit, in den Zeiten zwischen den alltäglichen Belastungen auch immer wieder „abzuschalten“ zu können, ist meist nicht sehr stark ausgeprägt. Anstatt zu genießen, wird eher schnell und viel Freizeit „konsumiert“. Um aber gut regenerieren zu können, ist nicht „Freizeitstress“ sondern „Genuss“ gefragt! Ein Genusstraining kann die Genussfähigkeit wieder wachrufen und/oder herstellen. Dabei können vor allem die „Gebote des Genießens“ weiterhelfen, und deutlich machen, worauf es ankommt.

Ausblick/Veranstaltungen Juli/August 2006

- **Newsletter – Juli/August 2006**
Urlaubszeit – Die schönste Zeit des Jahres?
- **NEU: Privatärztliche Schmerzambulanz**
- **Jeden Donnerstag 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik**
laufend ambulanter und stationärer Therapieeinstieg möglich
- **NEU: Inkontinenz-Therapie mittels Biofeedback**

Kontakt: EMCO-Privatklinik; Martin-Hell-Straße 7-11; 5422 Bad Dürrenberg
Institut für Psychosomatik
Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: office@diepsychologin.info