

# Über die Kunst ein möglichst gesundes Leben zu führen

Salutogenetische Betrachtungen

von Dr. med. Peter Vogt

© by Dr. Peter Vogt 2009

[www.dr-peter-vogt.de](http://www.dr-peter-vogt.de)

## Vorwort

Das vorliegende Skriptum ist aus der langjährigen Beschäftigung mit Fragen des Lebensstils im Rahmen meiner Tätigkeit als ärztlicher Leiter einer Reha-Klinik in Bad Tölz entstanden. Es entspricht dem Wunsch, etwas „Gedrucktes“ mit nach Hause zu nehmen, um über manches noch einmal nachlesen und nachdenken zu können.

Sie finden einen Querschnitt von Themen zur Gesundheitsförderung. Ganz im Vordergrund steht dabei der individuelle Ansatz, also das, was der Einzelne für sich tun kann, wenn er es gut mit sich meint. Berufsspezifische Ansätze, gesellschaftspolitische Aspekte und soziale Fragen klingen dabei nur an. Das Heft will Anregungen geben, Reflexionen ermöglichen und auf Literatur hinweisen (unter den entsprechenden Stichworten finden Sie auch reiches Material im Internet). Es liegt nach 1997 und 2003 jetzt in 3. Auflage vor.

### ***Gesundheit ist das höchste Gut?!***

Wirklich? Sie ist ein Gut, zweifellos, keine Ware, aber das Höchste? Man wünscht sich Gesundheit an Geburtstagen und zum neuen Jahr. Auf die Frage, was ihnen das Wichtigste sei, sagen die meisten Menschen auch: meine Gesundheit. Aber

verhalten sie sich auch entsprechend? Nein! Es klafft eine große Lücke zwischen dieser Aussage und dem Handeln. Man könnte meinen, manche legen es darauf an, ihre Gesundheit möglichst schnell zu ruinieren. Tatsächlich gibt es andere Werte auf der sogenannten Wertepyramide, die mit der Gesundheit konkurrieren: Existenzsicherung, Genuss, Geld, Macht, sportliche Erfolge u.a. mehr. Also stimmt der andere Satz: „Gesundheit ist nicht alles...“, jedenfalls der erste Teil dieses Satzes. Denn dessen Fortsetzung...“ohne Gesundheit ist alles nichts“ muss aus Patientensicht widersprochen werden. Es gibt noch viel Leben mit eingeschränkter Gesundheit, mit Behinderungen, Handicaps, Symptomen. Meist steigt sogar die Wertschätzung von Gesundheit und oft auch die Lebenszufriedenheit mit oder nach überstandener Krankheit.

Bevor wir uns der Frage zuwenden, was Gesundheit eigentlich ist, noch ein spanisches Sprichwort: *„Der Mann, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen“*. Die Beschäftigung mit Krankheit kostet dann oft sehr viel Zeit. Kann man sich denn krank machen? Und wollen Sie das? Es ist ja offenbar so, dass es vielfältige Belohnungen für Kranksein gibt( z.B. Schonung, Zuwendung, Geld, Rehamaßnahmen, Frührente ). Und es verdienen mehr Menschen an Krankheiten als an Gesundheit. Auch ist die erzwungene Einhaltung von Gesundheitsvorschriften bisher immer gescheitert. Allenfalls muss man sich heute bestimmten

Behandlungen oder Eingriffen unterziehen, bevor  
Versicherungsleistungen bezahlt werden.

## **Gesundheit, was ist das eigentlich?**

Schauen Sie sich dazu die Übersicht auf der folgenden Seite an!

Seinem Wortsinn und seiner Wortgeschichte nach hat Gesundsein etwas zu tun mit „Heilsein“, „Ganzsein“, „Stark sein“ und „sich leicht fühlen“. Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit oder das Fehlen von Beschwerden oder Schmerzen. Gesundheit ist auch mehr als Wohlbefinden an Körper, Seele und Geist. Man kann krank sein und sich noch oder doch wohlfühlen. In seiner weitesten Bedeutung geht es um die Erhaltung von Handlungs-, Funktions- und Leistungsfähigkeit, von Gleichgewicht und Spannkraft. Also das Freisein zu können....

## Der Gesundheitsbegriff



Abwesenheit von Krankheit /  
Beschwerden  
( „ Schweigen der Organe“ )



Körperliche Stärke/ Energie/ Fitness



Psychisch – geistiges Wohlbefinden/  
Balance



Funktionale Leistungsfähigkeit/  
Fähigkeit  
Rollenverpflichtungen erfüllen zu  
können

**WHO:** Wohlbefinden an Körper, Seele und  
Geist

**Ottawa Charta:** Schließt soziale und ökologische  
Aspekte ein

**Blick in Sprachen:**

<b>Gesund =</b> althochdeutsch „swind“ = stark, robust	
engl. health	= Heil-/ Ganzsein
engl. dis-ease	= Krankheit : Verlust der Leichtigkeit
span. enfermedad	= Krankheit : Verlust der Festigkeit, des Standhaltevermögens, der Widerstandsfähigkeit
frz. maladie	= das Böse, Schmerzhaft
schwed. sjuk	= siech, gebrechlich
krank	= krumm

# Der salutogenetische Ansatz

Der salutogenetische Ansatz stellt ein sogenanntes Gesundheitskonzept dar.

Gesundheitskonzepte gibt es viele. Sie berühren die Frage, warum jemand krankgeworden ist oder eben von Krankheit verschont wurde. Eines der ältesten Gesundheitskonzepte ist, dass Krankheit mit Sünde zu tun hat, Folge eines Verstoßes gegen göttliche Ordnung oder Geister ist. Viele halten Einflüsse von früheren Leben(Karma) oder Sternen für wahrscheinlich. Dass alles vorbestimmt sei, auch die Stunde des Todes, und eigenes Bemühen deshalb nur begrenzt erfolgreich ist, wird geglaubt. Dass Gesundheit mit dem Alter abnimmt( Modell Batterie), dass Auftanken möglich ist( Modell AKKU) oder dass Gesundheit sogar erzeugt und vermehrt werden kann( Modell Salutogenese) – alles Denkweisen, die ganz unterschiedliche Konsequenzen für das Gesundheitshandeln haben. Nur wer an seinen Einfluss glaubt(Selbstwirksamkeit), handelt auch. Aaron Antonovsky hat den Begriff „Salutogenese“ in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts geprägt( siehe sein Buch mit dem gleichnamigen Titel) und damit eine fruchtbare Diskussion angestoßen. Salutogenese setzt sich zusammen aus „Salus = Heil“ und „generieren =erzeugen“. Wird Gesundheit nicht ständig neu erzeugt, ist sie schon im schwinden. Medizin war in den vergangenen 200 Jahren pathogenetisch orientiert, das heißt, sie fragte nach dem was, krank macht. Der Ansatz war erfolgreich, er

half die großen Seuchen in den Griff zu bekommen. Salutogenese fragt im Gegensatz dazu, statt Krankheiten zu bekämpfen, nach dem, was Gesundheit fördert und erhält, also gesund macht. Salutogenese führt weg von der Polarität gesund - krank, hin zu einem Kontinuum zwischen den Polen. Mit oft chronischen Krankheiten so gesund wie möglich sein. Mit Beschwerden und Einschränkungen ein möglichst gutes Leben führen. Antonovsky spricht vom Kohärenzgefühl, einem Gefühl von Stimmigkeit und Verbundenheit und misst ihm höchste Bedeutung für die Gesundheit bei. Genaugenommen beschreibt er damit einen bedeutenden Aspekt seelischer Gesundheit. Ein gutes Kohärenzgefühl hilft Stress besser zu bewältigen. Die Einschränkung auf seelische Gesundheit stellt einen Kritikpunkt des Konzeptes dar. Seiner Popularität hat dies keinen Abbruch getan. Für ein gutes Kohärenzgefühl hält Antonovsky für unentbehrlich:

1.) Handhabbarkeit oder Beherrschbarkeit, also das Gefühl, das eigene Leben unter Kontrolle zu haben, die anstehenden Aufgaben meistern, sein Leben gestalten zu können

2.) Überschaubarkeit, also die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens verstehen zu können, verbunden mit einem Lebensgefühl, dass die Welt einigermaßen vorhersehbar , geordnet und stabil ist und

3.) Sinnhaftigkeit, also die Annahme, dass das eigene Leben in irgendeiner Form bedeutsam ist und es wert ist, gelebt zu werden.

Salutogenese ist auch sehr geprägt durch die Vorstellung von Gesundheit als Balance-Akt( siehe das Bild der Waage auf der folgenden Seite). Vieles kann Gesundheit angreifen, vieles sie schützen. Nicht alles, was krankmacht, kann zum Verschwinden gebracht werden (im Bild : aus der Waagschale genommen werden). Also gilt es, schädigende Faktoren zu minimieren und die andere Waagschale zu füllen, die Schutzfaktoren zu stärken. Oft bleibt nichts Besseres, gerade im beruflichen Kontext, wenn Stellenwechsel erschwert oder nicht gewollt ist. Antonovsky fragte sich: „Wie wird man ein guter Schwimmer im Lebensstrom mit all seinen Untiefen und Strudeln?“ Krankheit resultiert oft auch aus dem (misslingenden) Versuch der Bewältigung von Problemen. Und auch selbstschädigendes Verhalten wurde irgendwann erlernt und kann demnach wieder verlernt werden. Wo kann salutogenetisches Handeln ansetzen?( Abbildung 3) Mit dieser neuen Perspektive („Brille“) und in diesem Bewusstsein , dass es möglich ist, täglich viele kleinere und größere Entscheidungen zugunsten oder zu ungunsten der Gesundheit zu treffen, wollen wir im Folgenden einen Streifzug durch verschiedene gesundheitsrelevante Themenbereiche unternehmen.



## Hippokrates' „Diäta“, Vorläufer des Salutogenese-Modells

umfasste vor 2500 Jahren

- Hygiene (Licht, Luft, Wasser, Boden, Klima, Umwelt)
- Speise und Trank maßvoll und gesund
- Ausgewogenen Rhythmus von Ruhe und Bewegung
- Schlafen und Wachen
- Psychohygiene (Affekte, Religiosität, Lebenskultur)

## Ernährung

Man spricht in unserer Wohlstandsgesellschaft vom „Selbstmord mit Messer und Gabel“. Mehr als die Hälfte der Menschen, auch immer mehr Kinder schon, schleppen mehr oder weniger freiwillig die Last ihres Übergewichts durch die Gegend (Vorstellung: Rucksack mit Steinen gefüllt wird freiwillig auf dem Wanderweg durchs

Leben getragen). Wir essen zu viel (Kalorien), zu süß (Industriezucker), zuviel Salz, zuviel Fleisch, zuviel Fett. Dagegen zu wenig Ballaststoffe, wie sie z.B. in Gemüse, Rohkost, Salaten, Obst und Vollkornbrot enthalten sind. Bei vielen Krankheiten spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle, z.B. bei Übergewicht mit seinen Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat, bei Fettstoffwechselstörungen, Krebs, Bluthochdruck, Blutzucker, Gicht, Karies, Verstopfung und vielen mehr. Praktikable Ratschläge wären:

Langsam, achtsam (bewusst) und genussvoll essen, nicht bis zum Sättigungsgefühl essen, nicht grundsätzlich aufessen, nicht nachfassen - auch nicht zum Nachfassen oder Aufessen drängen lassen (gilt in Gesellschaft)- Fleisch nur 1-2x/Woche oder mindestens 2 fleischfreie Tage einhalten.

Wenn Fleisch, dann im Sinne einer Beilage und nicht als Hauptbestandteil der Mahlzeit (die Zeiten, in denen Fleisch ein Zeichen für Wohlstand war, sind vorbei!). 1-2x/Woche Fisch essen, mehr Obst, Salate, Gemüse, öfter Rohkost - Fasten als körperlich-geistige Übung betrachten und ab und zu Fastentage einlegen (Jahrtausende alte religiöse Tradition!). Immer von allem genug zu haben kann auch wieder ein Mangel werden.

Beachtenswert ist, dass Essen nicht allein der Nahrungsaufnahme dient, sondern einen „Stimmungsgewinn“ bringt, einen gewissen symbolischen Wert hat(z.B. vermeintlicher Gewinn an Stärke durch


Fleisch) und einen gesellschaftlichen Wert (Kontakt, Prestige) darstellt.

Millionen Menschen auf der Welt hungern, nach WHO-Schätzungen verhungern ca. 40.000 Kinder täglich, während in den reichen Ländern Übergewicht und dessen Folgeerkrankungen die „Killer“ sind.

Aktuelle Gefahrenmeldungen durch die Presse über belastete, verseuchte oder gar vergiftete Nahrungsmittel sind jeweils zu beachten.

Es gibt Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zum Thema „Essen“

Volkshochschulen und REHA-Kliniken bieten Seminare zum Thema für gesunde Ernährung an.

 Literatur gibt es als kostenlose Schriften von den großen Krankenkassen (


Essen und Genuss, Ernährung etc.) neben zahlreichen käuflichen Büchern( u.a. „Lexikon der populären Ernährungssirrtümer“ von U. Pollmer )

## **Trinken**

Für die Gesunderhaltung des Körpers ist es bedeutsam, was und wie viel wir trinken. Dabei wird im Allgemeinen, vor allem im Alter, mengenmäßig eher zu wenig getrunken. Trinkmengen von 2-3 Litern täglich (salzarmes Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees) sollten eingehalten werden. Milch,  $\frac{1}{2}$  bis 1 Liter / Woche wäre günstig wegen ihres Gehalts an Calcium, Magnesium und Vitamin B. Selbstschädigung erfolgt hauptsächlich durch Alkohol. Alkoholismus ist weltweit ein Riesenproblem für Gesundheit, Familie, Arbeitswelt und im Straßenverkehr. Schon der sogenannte „normale tägliche Alkoholkonsum“ birgt gesundheitliche Risiken. Wahrscheinlich unbedenklich sind lediglich Mengen bis  $\frac{1}{4}$ l Bier tgl.,  $\frac{1}{4}$ l Wein tgl., 1 Stamperl Schnaps (jeweils für sich, nicht zusammen). Mehr bedeutet „riskanter Konsum“. Alkohol stört, abends genossen, auch den Nachtschlaf. 10% der Kalorienaufnahme erfolgen durchschnittlich in Form von Alkohol.

Global wird die Bereitstellung sauberen Wassers ein immer größeres Problem werden.

Vorschläge: Alkohol nie als Durstlöscher, sondern allenfalls als Genussmittel in Maßen verwenden, d.h. den Durst immer vorher kalorienlos löschen. Nach einem Glas Bier oder Wein in Gesellschaft erst einmal die gleiche Menge Mineralwasser trinken, bevor man wieder zum Alkohol greift. Immer wieder Phasen völliger Alkoholenthaltsamkeit einlegen (für einige Tage oder Wochen).

 Literatur: „Sucht-Fibel“ von  
R.Schneider

Schriften der Krankenkassen zum Thema  
Alkohol


## **Schädigungsfaktor Nikotin**

Zigaretten sind „Sargnägel“. Suchtrauchen ruiniert die Gesundheit. Auch ist Nikotin der Hauptfaktor der Innenraumverschmutzung. Schädigung anderer durch Passivrauchen ist nachgewiesen (Mitmenschen, Familienangehörige, Kinder!!). Raucher leben um Jahre kürzer als Nichtraucher und haben während des gesamten Lebens mehr Beschwerden als Nichtraucher. Rauchen wird meist unter sozialen Einflüssen erlernt. Auch hier gibt es

eine Chance des Verlernens, sprich Aufhörens. Dazu gehört als erster entscheidender Schritt, aufhören zu wollen. Hilfreiche Unterstützung gibt es durch Raucherentwöhnungsprogramme und -kurse. Eine Kur ist schon allein dann erfolgreich, wenn das Rauchen eingestellt wird. Nikotinverzicht ist ein entscheidender Schritt zu besserer Gesundheit, auch wenn das Gewicht zunächst etwas ansteigen sollte. Genussrauchen, z.B. 2 Zigaretten tgl. oder gelegentlich ein Zigarillo oder eine Pfeife wäre bei Vermeidung der Belästigung anderer gesundheitlich weitgehend unbedenklich, wird jedoch relativ selten praktiziert und ist Suchtrauchern unmöglich( nicht-riskanter Konsum). Rauchen schädigt nicht nur Lungen und Gefäße, sondern beeinflusst auch Blutdruck, Rückenbeschwerden und Allergien. Das Rauchverhalten gehorcht nur wenig vernunftgemäßer Information, sondern unterliegt in starkem Maße Faktoren wie Gruppen- und Schichtzugehörigkeit und sozialen Trends. Lernen geschieht aufgrund von „Vorbildern“ und „Erfolg“ durch erwünschte, also angenehme Auswirkungen.

Kurse zur Nikotinrestriktion bzw. zum Entzug werden von Krankenkassen angeboten und arbeiten meist auf verhaltensmedizinischer Basis.

Nikotinpflaster oder -Kaugummi können hilfreich sein.

 Literatur der Krankenkassen zum Thema: „Nichtrauchen“

Allan Carr: „Endlich Nicht-Raucher“

## **Bewegung**

Bewegung ist gesund und für die Gesunderhaltung wichtig. Der Mensch ist seiner Entwicklung nach ein Bewegungswesen. Viele Menschen bewegen sich heute zu wenig. Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Fitness und senkt die allgemeine Beschwerdehäufigkeit. Sie verbessert die Funktion von Herz-, Kreislauf- und Atemsystem, fördert das Immunsystem (Abwehrsystem), stabilisiert das Gewicht, hilft Stress und Aggressionen abzubauen, wirkt günstig auf Stimmung und seelisch-geistiges Gleichgewicht, stimuliert kognitive Funktionen( Lernen, Gedächtnis), begünstigt Naturerleben und fördert zwischenmenschliche Kontakte . Gäbe es eine Pille mit all diesen Wirkungen, wäre diese ein Umsatzrenner. Doch Sie müssen es selbst tun...!! Es genügt schon eine halbe Stunde zügiges Spazieren gehen täglich, bzw. 45 min jeden zweiten Tag. Effektiver sind

Wandern, Bergwandern, Laufen (Joggen), Intervall-Laufen, Radfahren (auch Ergometertraining), Rudern (evtl. mit Hometrainer), Schwimmen, im Winter Skilanglaufen, evtl. Trampolin hüpfen, Treppensteigen mit den auf dem Markt angebotenen Steppern oder ähnliches. Entscheidend sind körperliche Ausgangssituation, begleitende Umstände und Neigungen. Ärztliche Voruntersuchung und Beratung ist bei Vorerkrankungen, langjähriger Bewegungspause und Alter über 50 Jahren unbedingt erforderlich. Ideal ist Bewegung im Freien (im Licht, was nicht bedeutet in der Sonne) und an frischer Luft. Dadurch lässt sich auch die Qualität des Nachtschlafes nachweislich günstig beeinflussen. Der Besuch von zertifizierten Fitness-Studios ist durchaus empfehlenswert, auch noch im Alter. Bewegung kann in jedem Alter den Funktionszustand der Muskulatur verbessern ("20 Jahre 60 bleiben..!") und damit zu gesteigerter Geschicklichkeit und Koordination beitragen, was Unfälle vermeiden hilft und Lebenszufriedenheit erhöht.

Allgemeine Faustregeln: Durchführung 3x wöchentlich ca. 15 - 20 Minuten, lediglich Spazieren gehen etwas länger (siehe oben). Pulsbeschleunigung nicht über 180 minus Lebensalter erforderlich (Pulsmessen lernen!). Im Allgemeinen

bewegt man sich noch innerhalb der Grenze des Ungefährlichen, wenn man während der Belastung ein Gespräch führen könnte (evtl. Selbstgespräch). Wenn Sie der Meinung sind, dass Sie, wie die meisten, zu wenig Bewegung haben und Ihre Fitness verbesserungsbedürftig ist: Welche Bewegungsart könnte Ihnen am meisten Spaß machen? Was ist praktikabel? Lassen Sie öfter mal Ihr Auto stehen, um zu Fuß zu gehen oder mit dem Rad zu fahren, vermeiden Sie Lifts. Neben dem regelmäßigen Tun ist ökonomischer Selbstgebrauch für die Vermeidung von Erkrankungen des Bewegungsapparates wichtig (günstige Ausführung von Bewegungen). Mehr bewegen und beweglicher werden! Ideal ist die Kombination von

Bewegungsarten in denen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden, z.B. Walken, Radfahren und Schwimmen ,zusätzlich leichtes Hanteltraining. Sich bewegen und bewegen lassen! Blockaden und Haltungsmängel können vielfache Beschwerden verursachen. Haltungskorrektur und Bewegungsanleitungen gibt es in sogenannten Rückenschulen. Bewusstere und günstigere Bewegungsabläufe werden z.B. im Feldenkrais-Verfahren, der Konzentrativen Bewegungstherapie und in der Eutonie vermittelt. Günstig sind auch die langsam-fließend ausgeführten Bewegungsabläufe der chinesischen Bewegungsmeditationen Tai Chi und Qi-

Gong. Auch darum geht es: Körpergefühl und Selbstwahrnehmung zu optimieren.

Vielfältige Angebote von Volkshochschulen, Krankenkassen, Gesundheitsparks, Reha-Kliniken.

📖 Kostenlose Hefte der Krankenkassen: „Bewegung“ „Sport und Bewegung“, „Gut in Form“, „Fit zu Fuß“

📖 Dave Smith : Gesund und fit durch Radfahren

📖 Prof.Eberspächer: „Stressausgleich und Entspannung durch Bewegungs-Training“

# Achtsamkeit

und die Einhaltung von  
Sicherheitsvorschriften

Achtsamkeit (Aufmerksamkeit, Bewusstheit, Sorgfalt, Vorsicht, Umsicht) ist ein Wert in vielen religiösen Traditionen im Verhalten zu Mitmenschen und Natur. Hier geht es jetzt jedoch um die Achtsamkeit sich selbst, dem eigenen Körper, den Empfindungen, den Gedanken gegenüber, auch Achtsamkeit für Wahrnehmung von Körper-Reaktionen und auf eigenes Handeln. Achtsamkeit ist Geisteshaltung und Methode. Für die Gesunderhaltung ist zunächst einmal die Einhaltung gewisser


Sicherheitsvorkehrungen bedeutsam, z.B. das angepasste Fahrverhalten im Straßenverkehr, Unfallvermeidung durch Beachtung der Regeln, Anlegen der Gurte, Aufsetzen eines Helms beim Radfahren, ordentliche Bereifung und Beleuchtung u.v.m. Achtsamer Umgang mit Ärger und Aggressionen will geübt und gelernt sein. Aggressionsabbau ist im Alltag nicht mehr in dem Maß möglich, wie es für viele erforderlich wäre, weshalb geeignete Kanäle (z.B. sportliche Betätigung, Entspannungsübungen) zu schaffen sind. Aggressionen im Straßenverkehr mit dem Gaspedal ausleben und abbauen zu wollen, kann das eigene und anderer Menschen Leben kosten. Am Arbeitsplatz gilt es häufig, Schutzkleidung zu tragen (Schuhe,


Helme, Masken, Handschuhe u.a.), in der Wohnung bzw. im Haus sind Küche und Bad potentiell gefährliche Orte. Heimwerken birgt bei Unachtsamkeit Unfallrisiken durch Stürze, Stromschlag und Verletzung.

Bei der Auswahl der Hobbys gibt es unfallträchtigere und harmlose. Zu den unfallträchtigen gehören Gleitschirmfliegen, Skifahren, Reiten, Tauchen, Motorradfahren, Inline-Skaten und Klettern, zu den vergleichsweise harmlosen Spazierengehen, Wandern, Radfahren, Skilanglaufen und Schwimmen.

Bei Sexkontakten geht es heute um die Beachtung des Aids-Risikos bei der Auswahl gleich- bzw. gegengeschlechtlicher Partner und die Risikoeingrenzung durch Schutzvorkehrungen (Kondom).

Ein ausreichender Impfschutz hilft viele Krankheiten zu vermeiden (wie steht es um Ihren Tetanus-Impfschutz?). Schutzimpfungen sind nach Ende der Kindheit in Deutschland schlecht geregelt und weitgehend dem Einzelnen überlassen. Die Wahrnehmung von Krebsvorsorgeuntersuchungen kann helfen, Krankheiten früh zu erkennen und zu beseitigen.

 TKK-Schrift: „Sicherheit

 Thich Nhat Hanh: „Wunder der Achtsamkeit“

📖 Bücher von Jon Kabat-Zinn zu Achtsamkeit und MBSR

📖 Wilhelm Schmid: „Mit sich selbst befreundet sein“

Zusammenfassend die Empfehlung, darüber nachzudenken, wie es bei Ihnen um die angesprochenen Punkte steht. Wie gehen Sie mit Ihrem Körper um? Wie fühlen Sie sich in Ihrem Körper zuhause? Wie gut kennen Sie ihn (Selbstkompetenz)? Ist Ihnen bewusst, was für ein kostbares Gefäß er ist? Haben Sie gelernt auf seine Signale (Symptome als „rote Lämpchen“) zu achten? Der Körper ist auch Supervisor und meldet sich, wenn Dysbalancen in der Lebensführung aufgetreten sind. Wie reden Sie mit sich und zu sich selbst? Was tun Sie aktiv für die Gesunderhaltung Ihres Körpers? Ein Handwerker pflegt sein Werkzeug, der Autofahrer sein Auto, aber mit dem Werkzeug Körper gehen doch viele sehr nachlässig um. Wenn der Körper „kaputt“ ist, bleiben die Aussicht auf Behinderung (anerkannt als GdB), vorzeitige Berentung und die dann noch mögliche Lebensgestaltung.

Vor wir unsere Betrachtungen fortsetzen, nachfolgend eine Übersicht über:

## Einfluß-Faktoren auf Gesundheit und Krankheit

- Essen
- Trinken
- Nikotin/ Drogen
- Bewegung

- Arbeit und Beruf
- Stress oder die Widrigkeiten des Alltags
- Schlaf- Wach-Rhythmus
- Achtsamkeit/ Sicherheitsverhalten
- Seelisches Gleichgewicht/Zufriedenheit
- Sozialkontakt/ Bindungen
- Gene
- Familiäres Umfeld
- Schicksalsschläge
- Körperkontakt/ Sexualität
- Religiosität
- Kulturerleben
- Wetter, Klima, Sonne
- Lebensweise/Lebenskunst
- Gesundheitsbewusstsein, -handeln
- Frieden/ Sicherheit
- Möglichkeit für ein selbstbestimmtes Leben (Autonomie)
- Einkommen/ Geld/ Armut
- Bildung/Information
- Soziale Gerechtigkeit/ Chancengleichheit
- Umwelt/ Ökosystem
- Wohnen und Wohnumfeld

- Medizinische Versorgung/ Gesundheitsdienste

## **Körper und Umwelt**


Wir stehen mit unserem Körper in einem ständigen Austausch mit unserer Umwelt bzw. Mitwelt. Die Menschen gefährden sich dadurch, dass sie ihren Lebensraum zerstören. Es ist nicht vorstellbar, dass der Mensch gesund bleibt, wenn sein Lebensraum zugrunde geht. Eine Reservewelt haben wir nicht. Luft und Wasser sind Lebensmittel. Die Ökologiediskussion ist in vollem Gange, ihre Dynamik erkannt.


Hier nur in Stichworten die häufigsten Themen, die Ihnen ja aus der Presse bekannt sind: Luftverschmutzung durch Auto- und Flugverkehr und Industrie, belastete Lebensmittel, Ozonloch, Klimaveränderung durch globalen Temperaturanstieg, Treibhauseffekt durch CO<sub>2</sub>, Waldsterben und Regenwaldabholzung („der Wald als unsere äußeren Lungen“), Vergiftung von Flüssen und Meeren und des Bodens (Nitrat, Atrazin, Säureverklappung, Gülle, Fluorid, Kohlenwasserstoffe, Benzole, u.v.m.). Dazu die Energie- und Müllproblematik.

Anstrengungen auf internationaler politischer Ebene sind ebenso erforderlich wie gesellschaftliche und individuelle

Verhaltensänderungen. Kritische Betrachtung des eigenen Konsumstils (eigener Energieverbrauch, eigene Müllproduktion). Geldscheine sind Wahlscheine in bezug auf Industriegüter. Was nicht gekauft wird, wird nicht produziert. Jeder trägt ein Stück Verantwortung, was den Umgang mit Rohstoffen, Energie und Müll betrifft. Vergiftungen und Allergien nehmen zu. Heuschnupfen und Bronchitis treten in Ballungsräumen mit hoher Schadstoffbelastung der Luft häufiger auf. Nicht zu vergessen auch, dass es eine Lärmverseuchung von Wohn-, Arbeits- und Freizeitumwelt gibt. Faktor Lärm als Stressor mit Beeinträchtigung des Gehörs (Tinnitus-Ohrgeräusche als Folge), aber auch des Herzens (Herzinfarkttrisiko steigt) ist zunehmend Gegenstand der Erforschung.

Einflussmöglichkeiten des Einzelnen sind gegeben, aber begrenzt. Vieles geschieht über unsere Köpfe hinweg- und doch haben wir nichts Besseres als Einfluss zu nehmen und die gewünschten Veränderungen zu leben. Wünschenswert wäre, möglichst viel Zeit in einer wenig schadstoff- und lärmbelasteten Gegend zu verbringen (zu wohnen, zu arbeiten, zu leben). Ferner sich so wenig wie möglich ungünstigen und toxischen (giftigen) Einflüssen auszusetzen. Dabei sind auch aktuelle Tagesmeldungen in der Presse zu berücksichtigen.

 Schriften der Krankenkassen zu Umwelt und Gesundheit

 Diverse Öko-Ratgeber und Greenpeace-Publikationen

# Arbeitswelt

Arbeit ist für Sinnerfüllung des Lebens, Selbstverständnis des Menschen und Zufriedenheit von hoher Bedeutung. Arbeitslose sind nicht gesünder, sondern kränker, haben häufiger Alkoholprobleme, mehr Depressionen und Unfälle. Arbeit kann aber zweifellos krankmachen, die Liste der Berufskrankheiten ist lang. Berufsarbeit kann aus vielerlei Gründen zu einem Angriff auf die Gesundheit werden. Unter anderem kann folgendes zu Belastung/Beeinträchtigung führen: Dämpfe, Gase, Stäube in der Atemluft machen Atemwegserkrankungen (Bronchitis, Asthma, Staublunge), vielfältige und zahlenmäßig immer noch zunehmende Substanzen mit Kontakt zu äußeren und inneren Oberflächen erzeugen Allergien. Beeinträchtigung von Rücken und Gelenken durch Zwangshaltungen oder ständig wiederholte Bewegungen. Lärm macht Hörschäden. Arbeit am Bildschirm führt zu Augenstörungen und Nackenverspannungen. Stress am Arbeitsplatz durch Zeitdruck, ständige Rationalisierung und Effizienzsteigerung, Personalabbau, Rivalität und Konkurrenz kann Wohlbefinden beeinträchtigen und zu Krankheit führen. Mobbing, d.h. Schikane am Arbeitsplatz durch Vorgesetzte (Bossing) oder Mitarbeiter kann die Arbeitsfreude auch da stören, wo die Tätigkeit an sich gerne ausgeführt wird. Berufsarbeit ist nur noch für wenige Berufung oder Tätigsein im Dienste des Gemeinwohls. Beruf ist vielmehr heute für viele zu einer ungewollten Verpflichtung in ungeliebter Umgebung geworden. „Innere Kündigungen“ sind häufig. „Burn-out“ hat geradezu

epidemische Ausmaße angenommen( siehe dazu weiter unten in dieser Schrift). Arbeitsplatzunsicherheit, Firmenübernahmen, ständige Steigerung von Effektivität und Effizienz und damit der Verlust von Regenerationsmöglichkeiten im Job, extreme Profitorientierung, Rationalisierung und Arbeitsverdichtung stehen einer humanen Arbeitswelt entgegen und bedeuten oft einen Angriff auf die Gesundheit. Durch Bandarbeit, Akkordarbeit, Schichtarbeit werden Arbeitstempo und Arbeitsrhythmus vorgegeben, die oft nicht dem Bedürfnis des Arbeitnehmers entsprechen. Auch die meist noch starre Arbeitszeitgestaltung geht an den Bedürfnissen des Einzelnen vorbei. Technisierung und Parzellierung von Arbeit bewirken eine Entfremdung vom fertigen Produkt. Funktionieren ist gefragt, die Nischen werden immer weniger, wer nicht „gut drauf“ ist, wird aussortiert. Kurzum: aus vielerlei Gründen ist heute ein Schwinden der Freude an der Arbeit beobachtbar. Energien schwinden, unerholte Anteile nehmen zu. Offenbar wird die Arbeitswelt in der Postmoderne wieder inhumaner... Krankheit bewirkt oft eine Befreiung vom Alltäglichen.

Zum Nachdenken: Wie kam es zur Wahl Ihres Berufes? Warum haben Sie ihn beibehalten? Wie steht es um Ihre berufliche Zufriedenheit? Entspricht Ihre Tätigkeit Ihren Neigungen und Fähigkeiten und passt Sie zu Ihrem Lebensentwurf? Ist es angebracht, Möglichkeiten der Fort- und Weiterbildung, der Umschulung zu suchen und zu nutzen? Gibt es Möglichkeiten über den Betriebsrat Arbeitsplatzverbesserungen durchzusetzen? Gibt es Möglichkeiten der Berufsförderung über Arbeitsamt und

Rentenversicherer? Ist es möglich, durch Veränderung von Einstellungen und Verhaltenweisen Stress zu mindern und durch Training gefragter Fähigkeiten und Fertigkeiten mit Belastungen besser fertig zu werden? Die Flucht aus dem Beruf in die vorzeitige Rente bleibt als letzte Möglichkeit.

## **Freizeit**

Das Bedürfnis nach Freizeit wächst. Doch wird Freizeit häufig selbst zum Problem. Einmal, weil es oft nicht gelingt, sie sinnvoll und zur Erholung zu nutzen, zum andern, weil die Art der Freizeitgestaltung selbst zum Risiko wird (Freizeitberater als neuer Berufszweig!).

Hauptfreizeitbeschäftigung des Bundesbürgers ist heute das Fernsehen geworden, das, maßvoll und gezielt genutzt, gute Informations- und Unterhaltungsmöglichkeiten bietet. Beim hohen Fernsehkonsum von hierzulande geschätzten durchschnittlich 4 Stunden täglich, bei Kindern sogar noch mehr, führt es zu Bewegungsmangel, Haltungsschäden und Übergewicht durch begleitenden Alkoholkonsum und Naschereien. Inhaltlich sind Sendungen mit Sex und Verbrechen (4000 Morde wöchentlich im bundesdeutschen Fernsehen) beliebt, letztere wirken sich auf die Gewaltbereitschaft ungünstig aus. Fernsehen ist kein Hirntraining, sondern bewirkt geradezu einen „Dämmerzustand“ des Gehirns und lässt viele vor dem Fernseher einschlafen. Zum Erhalt der geistigen Fähigkeiten ist aktive Hirnnutzung („Hirnjogging“)

erforderlich. Fernsehen führt auch zu einer Mentalität der Ablenkung und Zerstreuung und zu einem Konsum von Schreckensmeldungen, die wir sämtlich als Nachrichten behandeln und mehr oder weniger unbeteiligt an uns vorbeiziehen lassen. Immer mehr in den Blickpunkt rückt die bei vielen (nicht nur Jugendlichen) exzessive und bei einigen sogar Suchtcharakter tragende PC-Nutzung und ihre Auswirkung auf Übergewicht, Bewegungsmangel und Gewaltbereitschaft.

Für weitere Probleme sorgen die Freizeit - Massenmobilität (Staus, Verkehrsunfälle), die Sportunfälle (z.B. beim Skilaufen, Fußballspielen, Gleitschirmfliegen u.v.m.) sowie Reisekrankheiten. Zum Freizeitstress können auch Beziehungsprobleme werden, die regelmäßig an langen Wochenenden, im Urlaub und an Feiertagen zur Kumulation neigen.

Das Problem besteht also darin, daß viele Menschen( bei weitem nicht alle - vielen geht es geradezu gegenteilig!) eine immer länger werdende Freizeit sinnvoll und aktiv gestalten müssen. Hinzu kommt auch, dass es gilt, einen immer länger werdenden Lebensabend mit Inhalten und Strukturen zu füllen. Die wünschenswerte Tendenz geht hin zur aktiven Freizeitgestaltung ohne Selbstschädigungspotential, wobei ehrenamtliche Tätigkeiten zum Wohle der Gemeinschaft unter Beachtung eigener Bedürfnisse und Belastungsgrenzen in mehrfacher Hinsicht günstig sind.

Ein häufig geschildertes Problem stellen auch Belastungen durch Hausbau, Pflege alter oder kranker Eltern bzw. Schwiegereltern

und Betreuung von Kleinkindern für die Gesundheit dar. Oft werden Hobbys oder bisher geübte körperliche Betätigungen aufgegeben. Was Kleinkinder betrifft, werden die Belastungen der Mütter sicherlich unterschätzt. Neben übertragenen Infekten, Schlafbeeinträchtigung, Ärger, Sorgen u.v.m. spielen Doppelbelastung durch Haushalt und Beruf, räumliche Enge, zeitliche Beanspruchung und finanzielle Sorgen eine gesundheitsgefährdende Rolle. Die Pflege alter und kranker Eltern bzw. Schwiegereltern und schwerkranker bzw. pflegebedürftiger Familienangehöriger stellt ein soziales Problem dar, das noch immer größer wird und Betroffene oft an die Grenze zur eigenen „Lebensaufgabe“ bringt.

Hausbau kann über Jahre hin als Risikofaktor für die Gesundheit gelten, oft weil zu den finanziellen Belastungen zahlreiche Eigenleistungen an Abenden, Wochenenden und im oft nicht mehr stattfindenden Urlaub kommen.

Frage: Wie verbringen Sie Feierabend, Wochenenden, Urlaub? Dienen sie der Erhaltung bzw. Wiederlangung von verbrauchten Energien? Welchen Stellenwert haben Gespräche, Pflege familiärer Beziehungen, Kontakte, gute Spiele, Lesen, Musik, schöpferische Tätigkeiten wie Malen, Basteln, Werken, Entspannung in der Natur? Auch Entspannung, Belastungsausgleich, Regeneration und Erholung wollen gekonnt und geübt sein. Ein Mindestmaß an Energiereserven braucht man sogar für Erholung und Entspannung. Anregungen und

Angebote gibt es durch Volkshochschulen, Gesundheitsparks, diverse Vereine.

Immer mehr gilt es, sich auf Alter und Älterwerden in der Gesellschaft einzustellen und Struktur, Sinn und Aktivität zu erhalten.

Bedeutsam wird die Übernahme ehrenamtlicher Aufgaben da, wo soziale Belange nicht gewinnträchtig zu bewältigen sind, sogenannte „non-profit“ Bereiche. Erfüllung ist auch über ein Ehrenamt möglich.

📖 Von den Krankenkassen: „Aktiv bleiben“, Älterwerden

📖 Neil Postman: „Wir amüsieren uns zu Tode“

📖 Literatur zur Medienkompetenz

📖 Richard N. Bolles: „Die besten Jahre“

## **Wohnen und Wohnumfeld**

Nicht zu unterschätzen in ihrem Einfluss auf Wohlbefinden und Gesundheit ist die Art unseres Wohnens. Dies betrifft Lärmpegel (Straßen, Flugzeuge), Luftqualität, Naturnähe (Ausblicke, aber auch die Verfügbarkeit von Erholungsräumen durch Parks, Wälder, Berge, Seen etc.). Zum anderen geht es um die Beschaffenheit der Wohnung und der Wohnungseinrichtung selbst, auch um

Luftfeuchtigkeit, evtl. Störfelder und „Elektrosmog“, womit sich speziell die neue Wissenschaft der Baubiologie beschäftigt. Erkenntnisse zu Mobilfunkmasten haben noch keine endgültige Klärung des Gefahrenpotentials gebracht.

Beim Mobiliar ist wichtig, auf geeignete, also rückengerechte Stühle und Betten zu achten. Beratung gibt es hierzu in Fachgeschäften über Lattenroste, Matratzen, Decken u.a. Vorteilhaft sind natürliche Materialien. Beim Schlafen kann ein spezielles Nackenkissen günstig sein, vor allem wenn bereits Probleme mit der Halswirbelsäule vorliegen. Schaffen Sie sich ein Wohnumfeld, in dem Sie sich wohl fühlen können. Licht, Pflanzen, Farben, Bilder, Düfte, je nach Neigung auch Haustiere können sehr dazu beitragen.

## **Energie- / Kräftehaushalt**

Es besteht häufig ein Missverhältnis zwischen Energieverbrauch und Wiederaufbau der energetischen Reserven. Stellen Sie sich ein Gefäß vor, das ausläuft und leer wird, weil oben nichts reinkommt. Oder einen Schwamm, wenn man ihn ausdrückt oder einen Akku, der sich entlädt, wenn er nicht immer wieder neu aufgeladen wird. Eine Zeitlang vermag der Organismus ein Defizit zu kompensieren, doch wenn es immer größer wird, treten Erschöpfung, Müdigkeit, Burnout, schließlich Zusammenbruch regulierender Funktionen und schlussendlich Krankheit auf. In der chinesischen

Medizin ist dieses Gesetz vom Gleichgewicht der Kräfte seit altersher bekannt und drückt sich im Yin und Yang-Prinzip aus. In der chinesischen Medizin wird auch immer der energetische Zustand diagnostisch erfasst. Es gibt ein „zu viel“, ein „zu wenig“, blockierte Energien usw. Westliche Medizin tut sich mit „Energiediagnosen“ schwerer, jedoch gibt es hoffnungsvolle Ansätze in „Energie-Medizin“ und energetischer Psychologie. Eine Diagnose, die eine Aussage zum energetischen Zustand macht, lautet „Burn-out-Syndrom“, also Ausgebranntsein, Ausgelaugtsein, Verbrauchtsein, Erschöpftsein. Es handelt sich dabei mehr um emotionale Erschöpfung als um körperliche, verbunden mit Leistungsminderung und Aversion gegen die Menschen, mit denen man zu tun hat. Mit einher gehen oft ein Verlust von Sinnerleben und Freude am Tun. Der Begriff ist mittlerweile zu einer Mode-Diagnose geworden, deren Ausbreitung fast epidemische Ausmaße angenommen hat. Immer mehr Menschen fühlen sich burnout und das nicht mehr nur in sozialen Berufen. Medizinisch ist es eine eher ungenaue (Vor-)Diagnose, die zu klären ist. Oft verbirgt sich hinter Burn-out eine Depression. Es kommen ursächlich individuelle, berufliche und systemische Gründe infrage. Vorbeugend wirksam ist alles, was hilft, Energiereserven zu erhalten bzw. aufzufüllen. Die kluge Sorge für sich selbst, Fähigkeit zur Distanzierung, Entspannung und Erholung, ausreichend Schlaf (siehe Exkurs 2), sportliche Aktivitäten, Kontakt u.v.m. Prophylaktische Bedeutung haben auch Kompetenz

(fachliche, soziale, emotionale), soziale Unterstützung und flexible Stress-Bewältigungsstrategien( siehe Exkurs 1)

Wichtig für ein gut geführtes Leben sind Lebensrhythmus und innere Balance( siehe im Kapitel über seelische Gesundheit). Dabei gibt es für jedes Individuum einen stimmigen Takt. Dieser kann zu langsam sein und inaktiv machen, zu schnell oder auch gestört sein und damit zermürend wirken. „Intaktsein“ heißt auch im Takt sein. Zugehörige Begriffspaare sind hier Wachen - Schlafen, Anspannung, Belastung, Hektik, Stress - Erholung, Entspannung, Muße (Langsamkeit!), Erbauung, Ruhe, Zufriedenheit. Wenn Sie als Rückmeldung erhalten, „schlecht auszusehen“ oder sich „genervt“ fühlen, empfindlicher werden und sich häufiger „verclinchen“ oder schwer abschalten können, besteht der Verdacht, dass Sie aus dem inneren Lot sind. Es resultieren und verschärfen die Situation dann Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, gehäufte Infekte u.v.m.

Entspannungstechniken können Sie heute bei vielen Anbietern erlernen. Wir vermitteln eine Kombination aus Muskelentspannung nach Jacobson und Autogenem Training nach Schultz. Es geht dabei um günstige Selbstbeeinflussung und Selbstregulation („Abschalten“ = Erregungsniveau senken)

Gut geeignet um den Energiefluss wieder in Gang zu bringen und sich energetisch aufzuladen sind auch die chinesischen Bewegungsmeditationen Qi-Gong und Tai-Chi. Dabei handelt es sich um langsam fließende Bewegungen, die mit bestimmten Vorstellungen

einhergehen (z.B. Flug des Kondors, Rad des Pfaus u.a.). Populär sind auch Yoga und die Feldenkrais-Methode. Ferner gibt es gut geeignete Energetisierungs-Übungen aus der Kinesiologie, wie das Formen liegender Achten ( ∞ ) mit Kopf oder Händen, Lufttrommeln und Zehenstand. Neben Entspannungskursen können auch Stressbewältigungskurse, Selbstsicherheitstraining, Beratung, Coaching, Psychotherapie angebracht sein, je nach Ausgangslage und Bedürfnissen.

Fragen zum Nachdenken: Wie steht es um Ihren Energiehaushalt? Sind Sie energetisch im Gleichgewicht? Sind Sie im Takt, also stimmt der Lebensrhythmus? Welches sind die Kraftquellen, mit denen Sie Defizite ausgleichen können? Welche Kraftquellen gab es früher einmal, die Sie lange nicht mehr angezapft haben?

📖 D.Ohm: Progressive Muskelrelaxation

📖 Kolitzus: Das Anti-Burnout-Buch

📖 Hillert: Die Burnout-Epidemie

## **Exkurs 1: Stressbewältigung**

Stress ist ein Wort, das heute in aller Munde ist. Erstmals tauchte der Begriff 1908 auf und meinte die Beanspruchungsreaktion von Materialien, zugehöriger Begriff war „Erholung“. Professor Selye bezeichnete als Stress die „Reaktion des Organismus auf Belastung“ und unterschied lebensnotwendigen von

krankmachendem bzw. zerstörerischem Stress. Die Begriffe „Eu- und Disstress“ drücken dieses mittlerweile veraltete Konzept aus. Umgangssprachlich wird das Wort Stress heute verwendet um Druck, Spannung, Überlastung, Überforderung, unangenehm erlebte Belastung auszudrücken. „Alles was nervt und entnervt“. Dabei ist Stress ein subjektives Erleben in problematischer Situation, das von externen und internen Faktoren abhängt, also eine Wechselbeziehung zwischen Umständen und Reaktionsweisen darstellt. Lärm kann Stress sein, aber auch Gedanken, Emotionen (Angst, Ärger), Krankheit, Verluste, Trennung, verschiedene Formen der Berufsausübung durch die Tätigkeit selbst oder das Arbeitsklima, Zeitdruck, Beziehungen, ja auch Symptome wie Schwindel, Ohrensausen, Schmerzen u.v.m. können Stress sein und sind es oft. Auch Abwesenheit von z.B. Anerkennung oder Zuneigung kann Stress werden. Das Wort wird verwendet für Auslöser (eigentlich Stressor) und Reaktion. Wie „stressig“ etwas ist, hängt von Ereignissen, der Persönlichkeit des Betroffenen, von seinen Fähigkeiten (dazu gehören auch Fähigkeiten wie souverän oder gelassen reagieren oder sich selbst regulieren zu können, Neinsagenlernen) und Bewertungen ab. Bedeutsam ist z.B.: Tue ich etwas freiwillig/gerne? Wie gut kann ich es? Habe ich die Situation unter Kontrolle? Habe ich Wahlmöglichkeiten? Wie wichtig ist etwas für mich? Stress äußert sich in Körpererscheinungen, deren häufigste Sie der Abbildung 4 entnehmen mögen. Den ebenfalls häufig resultierenden Schlafstörungen ist der folgende Abschnitt gewidmet.

Unterschieden werden kann noch akut einwirkender und kurz anhaltender Stress von lang anhaltendem Stresseinfluß. Letzterer führt zum „Adaptationssyndrom“ Selye`s und überfordert die Anpassungsmöglichkeiten irgendwann...

Wir dürfen der Natur dankbar sein, dass sie uns mit dem Stress-Aktivierungssystem ausgestattet hat. Evolutionsgeschichtlich verdanken wir ihm unser Überleben. Die Stressreaktion haben wir nicht, dass sie uns krank macht, sondern dass sie uns wachrüttelt, damit wir uns anpassen, so dass wiederkehrende Anforderungen mit immer geringerer Aktivierung einhergehen und bewältigt werden können. Das Anspringen des „Stressorchesters“ löste die Suche nach Bewältigungsstrategien aus. Biologisch haben wir noch immer die Ausstattung des Steinzeitmenschen, doch wie hat sich unser Leben verändert! Coolness ist heute meist gefragter als die übermäßige Aktivierung durch Stresshormone. Zu einer solchen kommt es bei einem Missverhältnis zwischen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten. Stressvermeidung ist nur in seltenen Fällen möglich, häufiger wird es darum gehen, Stress zu bewältigen, geschickter, gekonnter mit ihm fertig zu werden und/ oder sich wieder vom Stress frei zu machen. Dies bedeutet letztlich auch, sich auf verschiedenen Ebenen fit zu machen, ihm (dem Stress) zu begegnen. Stressmanagement beinhaltet eine Vielzahl von Maßnahmen auf kognitiver und Verhaltensebene.

Falsche Bewältigungsversuche laufen über Alkoholkonsum in größerem Maße, Suchtrauchen, Einnahme von Beruhigungs-, Schmerz-,

Schlafmitteln, übermäßigen Kaffeekonsum und übermäßiges Essen, hier vor allem kohlenhydratreicher Naschereien (häufig Schokolade). Der bessere Weg besteht darin, zu lernen, sich im Stress zu regulieren, z.B. mittels Atemlenkung, Entspannungstraining (autogenes Training, Jacobson Muskelentspannung u.ä.), unangemessene und störende Emotionen in den Griff zu bekommen (betrifft z.B. Ängste, Ärger, Wut) und schädliche Denkmuster zu überwinden („darf nicht nein sagen, muss es allen recht machen, ich muss perfekt sein, alle Menschen müssen mich mögen, alles muss so verlaufen wie ich es mir vorstelle“). Auch geht es um innere und äußere Distanzierung, den gekonnten Umgang mit der Zeit und kluge Arbeitsorganisation. Körperliche Aktivität und Bewegungstraining bauen Stress ab, weil sie den Blutspiegel eines bedeutenden Stresshormons (Adrenalin) wieder senken und damit ein Ausklingen der Stresswelle ermöglichen.

Analysieren Sie in einer ruhigen Minute einmal den „Ist-Zustand“: Welches sind Ihre hauptsächlichen Stress-Situationen? Wie und was denken Sie in solchen Situationen, was empfinden Sie, wie reagiert der Körper und wie verhalten Sie sich dann? Was wäre Ihr wünschenswerter Zielzustand? Wichtig ist, wieder der aktiv Handelnde zu werden, das „Heft wieder in die Hand zu nehmen“ (Selbstwirksamkeitskontrolle). Dabei können Sie im Bedarfsfall auch kompetente Beratung und Behandlung in Anspruch nehmen bzw. einen Stressbewältigungskurs in der REHA oder daheim in Volkshochschulen oder bei Krankenkassen absolvieren. Das WAAGE-

Programm will Ihnen bei der Stressbewältigung helfen( siehe ganz am Ende des Skripts)

- 📖 D. Juli: „Stressverhalten ändern lernen“
- 📖 Krankenkassen-Schriften zum Thema Stress
- 📖 Stollreiter „Das Waage-Programm“ (Beltz-Verlag)
- 📖 L.Seiwert/ Küstenmacher „ Simplify your life“
- 📖 L.Seiwert: „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“
- 📖 Kabat-Zinn:“ Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“

## **Exkurs 2 : Schlaf**

Wir verbringen ein Drittel unseres Lebens schlafend und wissen doch zu wenig über diese Zeit. Oft können ein paar Informationen schon zu einem besseren Schlaf verhelfen.

Schlafen ist ein phasenhaftes Geschehen. Durchschnittlich 4- 5 Phasen von 1 ½ Stunden Dauer durchlaufen wir pro Nacht, wobei wir vom Leichtschlaf in den Tiefschlaf in den Traumschlaf und wieder in den Tiefschlaf usw. kommen bis wir schließlich aufwachen. Am meisten schläft der Säugling ( bis zu 20 Stunden). Erwachsene schlafen zwischen 6 und 9 Stunden. Im Alter wird der Schlaf in der Regel flacher und häufiger unterbrochen und die Schlafdauer oft kürzer, manchmal aber auch länger (also die Schwankungsbreite

größer: etwa zwischen 5 und 14 Stunden). Es gibt Kurzschläfer, also Menschen, die Zeit ihres Lebens weniger als 6 Stunden Schlaf brauchen und Langschläfer mit einer Schlafdauer über 9 Stunden. Man unterscheidet „Lerchen“ (Frühaufsteher, Morgenmenschen) und „Eulen“ (Spätaufsteher, Nachtmenschen). Welcher Schlaftyp man ist, hat mit der Temperaturregulation im Körper zu tun, die wiederum genetisch festgelegt ist. Die Schlafrythmen der Menschen können sehr unterschiedlich sein, was im Berufsleben und in der Partnerschaft Probleme machen kann. Schichtarbeit führt durch den häufigen Rhythmuswechsel fast immer zu Schlafproblemen und beeinträchtigt Wohlbefinden und Lebensqualität.

Im Schlaf träumen wir, wobei Träume nützlich sind für die innere Balance und kreative Prozesse. Der Schlaf dient der Erholung und Regeneration, wobei diese aber nicht nur schlafend zu gewinnen sind, sondern auch durch vielfältige Wachaktivitäten.

In der Beurteilung des eigenen Schlafs kann man sich sehr täuschen, z.B. meinen, „man habe kein Auge zu gemacht“ und doch einige Stunden geschlafen haben (Summe der Mikroschlafepisoden). Man kann den Schlaf subjektiv als schlecht empfunden haben und kommt doch einigermaßen gut über den Tag und umgekehrt der Meinung sein, gut geschlafen zu haben und wird doch tagsüber schläfrig. Schlaf lässt sich nicht erzwingen, je mehr man schlafen will, desto eher bleibt man wach. Einschlafen ist etwas, was mit dem „sich fallen lassen können“, Loslassen, Geschehenlassen zu tun hat.

Schlafforschung bzw. Schlafmedizin unterscheiden mittlerweile über 100 Arten von Schlafstörungen. Grob kann man Einschlafstörungen (Einschlafzeit über 30 min.), Durchschlafstörungen (mehrmaliges nächtliches Aufwachen und nicht bald wieder in den Schlaf zurückfinden) und Aufwachstörungen (um Stunden früheres Aufwachen als normal) unterscheiden. Nächtliche (nicht die abendlichen) Zuckungen und unruhige Beine nach dem zu Bett gehen bedürfen der neurologischen Klärung und Behandlung. Körperliche Ursachen wie Erkrankungen des Herzens, der Bronchien, Schmerzen u.ä. sind durch Behandlung der Grundkrankheit linderbar. Der Schlaf ist ein früher Anzeiger für Störungen des inneren Gleichgewichts: chronischer Stress, Angststörungen, Depressionen, Grübeleien, psychosoziale Belastungen jeglicher Art können ihn früh beeinträchtigen. Wichtig ist hier, sich Entlastung und Unterstützung zu verschaffen, womöglich die Tage wieder zu verbessern, Entspannungstechniken zu erlernen, allgemeine Schlafhygiene zu beachten und die Seele wieder ins Lot zu bringen, was je nach Ausgangslage und Situation auch bedeuten kann, Beratung oder umfassende Psychotherapie (Verhaltenstherapie) in Anspruch zu nehmen.

Bei Schlafproblemen spielen oft falsche Gewohnheiten eine Rolle. So gilt es, einige Punkte zu beachten („Schlafhygiene“)

1. Ein regelmäßiger Lebensrhythmus, d.h. regelmäßige Einschlaf- und Aufstehzeiten, ist hilfreich

2. Geistige und körperliche Anstrengungen aktivieren und können das Einschlafen erschweren, ebenso emotionaler Stress, Sorgen, Beziehungsprobleme u.a. Am besten 1 ½ Stunden vor dem Bettgehen entspannen, genießen und sich für den Tag belohnen.
3. Alkohol ist in größeren Mengen (d.h. mehr als ½ Liter Bier oder ein Schoppen Wein) ein Schlafstörer, wobei er nicht das Einschlafen, aber die Schlafqualität und das Durchschlafen beeinträchtigt. Kaffee, Tee, Coca Cola und Nikotin aktivieren und können noch Stunden danach zu Einschlafschwierigkeiten führen.
4. Fernsehen ist ein Schlafmittel, weil es das Hirn in eine Art Dämmerzustand versetzt. Wer Schlafstörungen hat, weil er schon vor dem Fernseher schläft, sollte auf das Fernsehen verzichten, bis er beim Fernsehen wieder wach bleiben kann.
5. Nicht versuchen, voraus zu schlafen. Versäumten Schlaf holt der Körper durch längeres Verweilen im Tiefschlaf nach, evtl. auf den Mittagsschlaf zur Erhöhung der abendlichen Müdigkeit verzichten.
6. Ein Entspannungstraining hilft beim Einschlafen und begünstigt nach dem nächtlichen Aufwachen das Wiedereinschlafen. Der Vorsatz: "Wenn ich schon nicht schlafe, erhole ich mich ruhend" führt eher zum Einschlafen als das krampfhaft Bemühen, die restlichen Stunden der Nacht noch ausnützen zu wollen.


7. Einschlafrituale sind günstig. Das kann ein abendlicher Spaziergang sein, ein Fußbad, eine entspannungsfördernde Musik, ein Buch, ein Gedicht, Tagebuch schreiben u.a.

8. Ein täglicher Aufenthalt im Licht (nicht in der Sonne!), also z.B. schon ein ½-stündiger Spaziergang fördert aufgrund der günstigen Lichteinwirkungsfolgen (Melatoninunterdrückung) die Qualität des Nachtschlafes.

Den Schlaf, den der Körper braucht, holt er sich. Schlafstörungen sind unangenehm, aber kein Grund zur Panik. Schlafunterbrechungen kommen schon normalerweise vor. Auch kann nächtliches Aufwachen möglicherweise ein Selbstschutz bei Atemregulations- und Kreislaufproblemen sein. Nächtliche Atemregulationsstörungen (Schlaf-Apnoe-Syndrom) sind häufig. Oft bemerkt sie der Partner durch die entstehenden Atempausen. Der Schläfer selbst neigt zu

Tagesmüdigkeit und zum unfreiwilligen Einschlafen. Diagnostik ist mit speziellen Geräten möglich, Behandlung kann durch Atemhilfen erfolgen (Anpassung im Schlaflabor). Wer Atempausen macht, hat häufiger Herzrhythmusstörungen, Hochdruck, Herzinfarkte und Schlaganfälle. Abendlicher Alkoholkonsum, Übergewicht und Einnahme von Beruhigungsmitteln erhöhen die Schnarchneigung, die vor allem in Rückenlage ausgeprägt ist. Für den Partner kann es vorteilhaft sein, getrennt zu schlafen („wer sich liebt, lässt sich schlafen“). Schlafmittel können für einzelne Nächte im Leben sinnvoll und notwendig sein, man sollte sich jedoch nicht an einen dauerhaften

Gebrauch gewöhnen. Schlafmittel verändern das Schlafprofil und die Schlafqualität und stören die Erholungsfunktion des Schlafes. Zudem machen einige von ihnen physisch und psychisch abhängig. Langfristig verschlimmern sie meist nur die Schlafstörung. Es ist besser, nichtmedikamentöse Schlafhilfen einzusetzen (Schlafrituale, Entspannungstraining, Lichttherapie u.a.). Wer seine Kenntnisse weiter vertiefen möchte, sei auf spezielle patientengeeignete Literatur hingewiesen.

 Jürgen Zulle, Barbara Knab: „Die kleine Schlafschule“ Herderspektrum

📖 Jürgen Zully: Mein grosses Buch vom Schlaf

📖 Volker Friebel: „Schlafprobleme aktiv angehen“

📖 Stiftung Warentest: Fit durch gesunden Schlaf

Seelisch-geistige Voraussetzungen für

Wohlbefinden und Gesundheit

Beim seelischen Gleichgewicht geht es um innere Gestimmtheit, bei den geistigen Voraussetzungen um das Denken, Einstellungen, Wertorientierungen und „Glaubenssysteme“. Seelische Störungen sind überaus häufig. Vom Stress war bereits die Rede, Ängste und Depressionen sind geradezu Krankheiten unserer Zeit.

Wie lässt sich seelische Gesundheit beschreiben? Wie lässt sich ein Mensch, den wir als seelisch gesund bezeichnen, charakterisieren? Beim Blick in die wissenschaftliche Literatur

wird sehr schnell deutlich, dass es keine einheitliche Definition von seelischer Gesundheit gibt. Es werden jeweils Facetten des Begriffes beschrieben, die unterschiedliche Aspekte thematisieren.

Bei der Beschreibung seelischer Gesundheit, die im englischsprachigen Raum „mental health“ (also Gesundheit von Geist und Psyche) heißt, fühlt man sich an die Geschichte vom Elefanten erinnert, der in ein Dorf kommt, in dem noch nie ein Elefant gesehen wurde. Da es schon dunkel ist, haben die Bewohner nur die Möglichkeit, das Tier zu betasten (eine anders lautende Variante dieser Geschichte geht von Blinden aus). Dabei tastet der eine das Ohr und beschreibt dabei einen Befund wie beim Betasten eines großen weichen Lappens. Ein anderer tastet den Rüssel und beschreibt einen Schlauch. Ein Dritter ein Bein und beschreibt einen mächtigen Stamm mit weicher Rinde.

Bei allen Umschreibungen geht es offenbar bei der seelischen Gesundheit um fließende Übergänge zwischen „gesund“ und „krank“. Nicht allein das Vorkommen seelischer Auffälligkeiten macht Krankheit aus, sondern deren Ausprägung hinsichtlich Intensität und Häufigkeit und auch das subjektive Leiden sowie die Beeinträchtigung der Umwelt- all dies bestimmt den Krankheitswert. Fast alle Phänomene gibt es auch beim Gesunden - eben nur in anderer Ausprägung. Bei seelischer Gesundheit geht es also um Kompensation bzw. Balance.

Zu den psychischen Funktionen gehören Denken, Wahrnehmen, Emotion und Gedächtnis. All diese Funktionen können beeinträchtigt sein. Im Folgenden werden einige Aspekte aufgelistet, die in der Literatur zur Kennzeichnung seelischer Gesundheit herangezogen werden. Seelische Gesundheit wird definiert als ein Status des Wohlfühlens, in dem das Individuum seine Fähigkeiten realisieren kann, mit normalen Lebensbelastungen zurecht kommt, fruchtbar und produktiv arbeiten kann und in der Lage ist, gelingende Beziehungen zu leben und einen Beitrag zum Gemeinwohl zu leisten.

Seelische Gesundheit beinhaltet (nach G. VAILLANT):

- Hohes Funktionsniveau in Schule, Arbeit, Beziehungen und Lebensbewältigung
- Eine noch realitätsverträgliche positive Betrachtung des Lebens
- Fähigkeit zu sozial-emotionaler Intelligenz
- Fähigkeit zu überwiegendem Wohlfühlen und gesundem Altwerden
- Kein Missbrauch von Alkohol und Nikotin
- Körperliche Betätigung
- Stabile partnerschaftliche Beziehungen

U. Schaarschmidt definiert Gesundheit so:

Psychisch gesund ist nach unserem Verständnis ein Mensch, dem es im Alltag gelingt, sich engagiert und doch entspannt den Anforderungen zu stellen, der über eine positive Einstellung zu sich selbst und zu den eigenen Wirkungsmöglichkeiten verfügt, der Ziele verfolgt, in seinem Tun Sinn erfahren kann und sich sozial aufgehoben fühlt.

Bei Menschen, die eine stabile Ausprägung hinsichtlich dieser Aspekte aufweisen, bedarf es offenbar eines starken Traumas oder sehr belastender Faktoren, um sie aus der Bahn zu werfen. Einer vorgeschädigten Persönlichkeit genügt ein Bagatell-Anlaß als Auslöser für die Entwicklung seelischer Erkrankung (Franz/Schepank: „Seelische Gesundheit und neurotisches Elend“)

Aaron ANTONOVSKY („Salutogenese“, Verlag dtvg, 1997) spricht in seinem Modell der Salutogenese vom Kohärenzgefühl als bedeutsam für die seelische und damit auch körperliche Gesundheit. Gleichzeitig ist ein gutes Kohärenzgefühl wohl schon Ausdruck seelischer Gesundheit (siehe weiter oben in diesem Skript). Er versteht darunter, dass das Leben als bedeutsam, handhabbar und überschaubar erlebt wird. Von anderen Autoren werden die Konzepte von Selbstwirksamkeit und Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt, für Stressbewältigungskompetenz und seelische Gesundheit als bedeutsam erachtet. Auch solche Fähigkeiten, wie z.B. sich distanzieren können, also nicht anhaften, loslassen können, gelassen sein können, sich erholen können, stellen die

Grundlage für regeneratives Potential dar. Schaarschmidt stellt in seinem AVEM-Test(=Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebens-Muster, in „Bewältigungsmuster im Beruf“, Beltz Verlag) Engagement, jedoch nicht bis an die Grenze der Belastbarkeit, psychische Widerstandsfähigkeit Belastungen gegenüber( gekennzeichnet durch Distanzierungsfähigkeit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit, offensives Problem- und Konfliktlöseverhalten und geringe Resignationstendenz) und positive Emotionen und damit ein gutes Lebensgefühl (ausgedrückt als Zufriedenheit, soziale Unterstützung und Erfolgserleben) als gesundheitsförderlich heraus.

Determinanten seelischer Gesundheit sind weiterhin ein selbstbestimmtes Leben, Vorhandensein einer positiven Identität und Würde, soziale Eingebundenheit und das Gefühl von Zusammenhalt und Sinn. Es bestehen auch Zusammenhänge zwischen psychischer Gesundheit und öffentlicher Gesundheit. In fast allen Ländern wird psychische Gesundheit vernachlässigt. Weltweit wäre der seelischen Gesundheit entscheidend geholfen, wenn es beispielsweise gelänge, Depressionen zu reduzieren, ebenso Suizide, Gewalt, Alkohol- und Drogenkonsum und Armut zu lindern, denn letztere korreliert eng mit seelischem Leiden (siehe bei [www.who.de](http://www.who.de) unter „mental health“).

Die sogenannten „big five“ (COSTA und McCRAE) gelten international als die 5 entscheidenden

Persönlichkeitsmerkmale, die es ermöglichen, Menschen allgemein in ihrer Persönlichkeit zu charakterisieren. Gleichzeitig sind es Eigenschaften, mit denen sich seelische Gesundheit beschreiben lässt, nämlich

- Neurotizismus (emotionale Instabilität, wie nachfolgend beschrieben)
- Gewissenhaftigkeit,
- Verträglichkeit,
- Extraversion
- Offenheit für Erfahrung

Das Neurotizismuskonzept beinhaltet die möglichst geringe Ausprägung von Qualitäten wie Ängstlichkeit, Befangenheit, Depressivität, Impulsivität, Erregbarkeit, Gereiztheit, Labilität, Nervosität.

Für die Erfassung seelischer Befindlichkeit gibt es viele Fragebögen zur Selbsteinschätzung. Relativ wenig spezifisch, aber gut alltagstauglich, trifft ein Begriff den gemeinten Sachverhalt, nämlich der der Zufriedenheit.

Lebenszufriedenheit ist eine Art von positivem Selbstgefühl. Unterscheiden lassen sich die zwischenmenschliche, die berufliche, finanzielle, die sexuelle, gesundheitliche und die allgemeine Zufriedenheit. Unzufriedenheit ist eine Störung des Selbstgefühls, die momentan oder andauernd sein kann. Sie hängt nicht so sehr von objektiven Gegebenheiten ab, als von der eigenen Selbstwertschätzung und davon, ob das Leben einigermaßen

nach eigenen Vorstellungen gelebt werden kann oder nicht. Günstig für Wohlbefinden und Gesundheit sind aufgrund von Untersuchungen und soweit Erkenntnisse darüber vorliegen: innerer Friede, Erleben von Freude, positive Erwartung und Bezogenheit, Verbundenheit, Vertrauensfähigkeit, Zuversicht, Sicherheit, Zuwendung, Zuneigung (geben und erhalten), Loslassen können, Gelassenheit, Hoffnung, Heiterkeit und Humor. Gute Kontakte, soziales Eingebundensein, eine gelingende Beziehung, soziale Beachtung und Anerkennung haben heilsame Wirkung. Beziehungen können kippen, negativ und destruktiv und damit krankmachend werden. Schädlich sind ferner: Hast, Unruhe, Zwang, ständiges Rivalisieren und Konkurrieren, Feindseligkeit, Frustration, anhaltender, unterdrückter oder auch zu heftiger Ärger, Neid, Angst( wenn sie anhaltend oder anfallsweise auftritt), Pessimismus und Depression. Störungen des seelischen Wohlbefindens sind ein Risiko für die Gesundheit und entstehen oft wenn es zu belastenden („einschneidenden“) Lebensveränderungen kommt z.B. Tod eines Ehepartners oder naher Angehöriger, Trennung bzw. Scheidung, Kündigung, Arbeitsplatzwechsel oder -verlust, Überschuldung, Veränderung des Wohnsitzes, Hausbau u.v.m.. Trauer ist ein notwendiger Prozess zur Bewerkstelligung von Verlust und Neuorientierung. Der Trauerprozess kann allerdings erschwert sein und stecken bleiben bzw. misslingen und so wiederum zu einem Risiko für die Gesundheit werden. Seelische Verletzungen hinterlassen „Narben“,


die das Gehirn morphologisch verändern (Psychotrauma). Aktuell ist dies eine vielbeachtete Forschungsrichtung.


Anregung zum Nachdenken: Wie steht es um Ihre Zufriedenheit in o.g. Bereichen? Wie gehen Sie mit Gefühlen und Bedürfnissen um? Hilfen zur Klärung können Gespräche, Tagebuchschriften, Meditation, im Bedarfsfall auch professionelle Beratung bzw. Psychotherapie sein.

Welche Fähigkeiten und Möglichkeiten (Ressourcen) können helfen, Alltagsbelastungen und Lebensereignisse besser zu bewältigen oder anders gefragt, worin besteht das Stückchen „Lebenskunst“, das manche vermeintlich leichter leben lässt?

Hilfreich sind: sich wehren können, widerstandsfähig sein, sich abgrenzen, eine Portion Durchsetzungsvermögen haben, konfliktfähig sein (Harmoniebedürfnis partiell überwinden), ein positives Selbstwertgefühl und ein gewisses Selbstvertrauen (vermittelt durch möglichst viele Erfolgserlebnisse in Elternhaus, Schule und Beruf), ein Schuss Unbekümmertheit („nicht aus jeder Mücke einen Elefanten machen“), die Fähigkeit bei seinen Mitmenschen positive Reaktionen hervorrufen zu können, Hilfe suchen und auch annehmen können, Problemen nicht aus dem Weg gehen, sondern sie planvoll lösen, dabei Schwierigkeiten als Herausforderungen ansehen und sie mit einer Portion Kampfgeist und Spiellaune anpacken. Sich nicht immer so zu vergleichen, dass man dabei schlecht abschneidet. Erwartungen etwas einschränken, eine Tendenz zur Problemabschwächung. Eine Sicht, die Dinge

günstig beeinflussen zu können( Selbstwirksamkeit) statt Ohnmacht und erlernter Hilflosigkeit. Jedoch auch manchmal zulassen und ertragen können, dass man nicht alles kontrollieren kann. Auch lernen damit umzugehen, dass man nicht alles erreicht, was man sich vorgenommen hat, dass auch manchmal etwas misslingt, ohne dass man etwas dafür kann. Somit die „Kunst des Scheiterns“ erlernen (z.B. Reinhold Messner, der viel öfter umgekehrt als angekommen ist und der Film „Alexis Sorbas“). Günstig ist auch die Fähigkeit, aus den Dingen das Beste zu machen und selbst Dinge, die einem schicksalhaft zustoßen nach Möglichkeit so zu sehen, dass sie für die weitere Lebensgestaltung einen positiven Aspekt liefern („die Sichtweise verändern“). Schließlich, sich mit dem Unabänderlichen abfinden lernen. Humor ist eine glänzende Ressource für Perspektiv-Wechsel und Distanzierung. Demgegenüber weit ungünstiger und für die Gesundheit nachteilig sind: Resignation, Selbstmitleid, Selbstbeschuldigung, Wut, Abkapselung, Flucht in Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch. Siehe dazu auch Übersichten zu den Themen „Lebenskunst“ und „life skills“ sowie die Übersicht „ Weisheitsstrategien für Problemlösung und Lebensbewältigung“.

 Kassenschriften: „Psyche und Gesundheit“

 Thich Nhat Hanh: „Ich pflanze ein Lächeln“

📖 Wilhelm Schmid: „Philosophie der Lebenskunst“ und „Mit sich befreundet sein“

📖 U.Schaarschmidt: „Bewältigungsmuster im Beruf“

📖 M. Csikszentmihali: „Lebe gut“ und „Flow: Das Geheimnis des Glücks“

### Lebensstile

Gesundheitsfördernd ↔ Gesundheitsschädigend

Risikoreich ↔ Risikoarm

Stressreich/  
Strapaziös ↔ Gelassen/ Entspannt/  
Genussvoll

Gestaltend ↔ Hilflos/ Passiv

Aktiv/ Dynamisch ↔ Erschöpft/ Resignativ

Genügsam/ Nachhaltig ↔ Ökologisch unverträglich

## Lebenskunst/ „Glücklichsein“

- sich selbst akzeptieren/ wertschätzen („mögen“)
- sich selbst vertrauen
- Hervorrufen positiver Reaktionen (Helfen lassen)
- Sicht, Dinge beeinflussen zu können (Selbstwirksamkeit)
- Erwartungen einschränken, Probleme abschwächen, das Beste aus Dingen/ Situationen machen, mit Unabänderlichem abfinden, Scheitern lernen
- Gelassenes Reflektieren
- Genießen des Augenblicks (ohne übermäßigen Konsum)
- Beziehungen pflegen
- Hingebungsvoll arbeiten ( nicht „bequem machen“) und „für etwas da sein“
- Heiterkeit und Dankbarkeit üben
- Stimmungen und Gefühle regulieren können
- Richtigen Zeitpunkt und Ton treffen
- Lebensprobleme als Herausforderung sehen

## Lebenskunst/ Life skills

- (Gute) Entscheidungen treffen
- Kreatives Denken
- Wirksame Kommunikation
- Selbstbewusstsein/ Körperwahrnehmung/ Gewährsein
- Umgang mit Emotionen („Emotionale Intelligenz“)
- Problemlösefähigkeit
- Kritisches Denken
- Beziehungsfähigkeit
- Empathie

- Stressbewältigung

## Weisheits - Strategien

für

Problemlösung und Lebensbewältigung

beinhalten Fähigkeiten, wie ( nach Prof.M.Linden)

- **Perspektive-Wechsel**
- **Selbstdistanz**
- **Empathie**
- **Emotionswahrnehmung** und **Akzeptanz**
- **Serenität:** Heiterkeit, Gelassenheit, Klarheit, Gemütsruhe  
Euthymie (Demokrit)  
Tranquillität (Seneca)
- **Fakten-** und **Problemlösewissen**, auch über Unlösbarkeit,  
Komplexität, Widersprüchlichkeit
- **Kontextualismus** (Einbettung in Umstände u. Zusammenhänge)
- **Werterelativismus**
- **Selbstrelativierung** („die Welt tanzt nicht nach Deiner Pfeife...“)
- **Ungewissheitstoleranz**
- **Nachhaltigkeit** (Wissen um positive u. negative Aspekte jeden Geschehens u. Verhaltens mit kurz- u. langfristigen Konsequenzen)
- **Problem-** und **Anspruchsrelativierung** durch Vergleich

## Zusammenfassung

Heraklit, ein alter Grieche, hat gesagt: „Gesundheit erleben die Menschen von den Göttern, dass es in ihrer Hand liegt bedenken sie nicht“. Es geht darum, Gesundheit zu bewahren, Krankheiten zu vermeiden, die unvermeidlichen zu lindern oder bestmöglich mit ihnen zu leben (Restfunktionen mobilisieren!).

„Gesundheit ist das höchste Gut“ – und doch gehen viele so leichtfertig damit um. Die Diskrepanz zwischen Wertschätzung von Gesundheit und der Bereitschaft, etwas für sie zu tun, ist groß.

Es gilt, Symptome als weckende Alarmglocken zu betrachten, die Botschaften enthalten. Dabei ist zu bedenken, dass Symptome auch Schutz bieten können, Symptome bzw. Krankheiten auch einen „Gewinn“ darstellen können (u.a. gibt es dafür Schonung, Zuwendung, Beachtung, Kündigungsschutz, finanzielle Vergünstigungen, Kuren/Reha, GdB, Frührente)

Ein Symptom zu bilden, kann auch als Fähigkeit des Organismus verstanden werden, eine Veränderung herbeizuführen. Symptome und Krankheiten sind auch Lösungsversuche, oft misslingende.

Veränderung ist eine Chance der Rehabilitation. Dabei hilft es auch, durch den räumlichen Abstand von zu Hause, Dinge aus der Distanz zu betrachten und zu relativieren. Sich auf den Weg machen, Bequemlichkeiten überwinden, sich von manchen vermeintlichen Abhängigkeiten und Zwängen befreien und sich auf die Gesundheit hin orientieren, wäre eine prima Alternative.

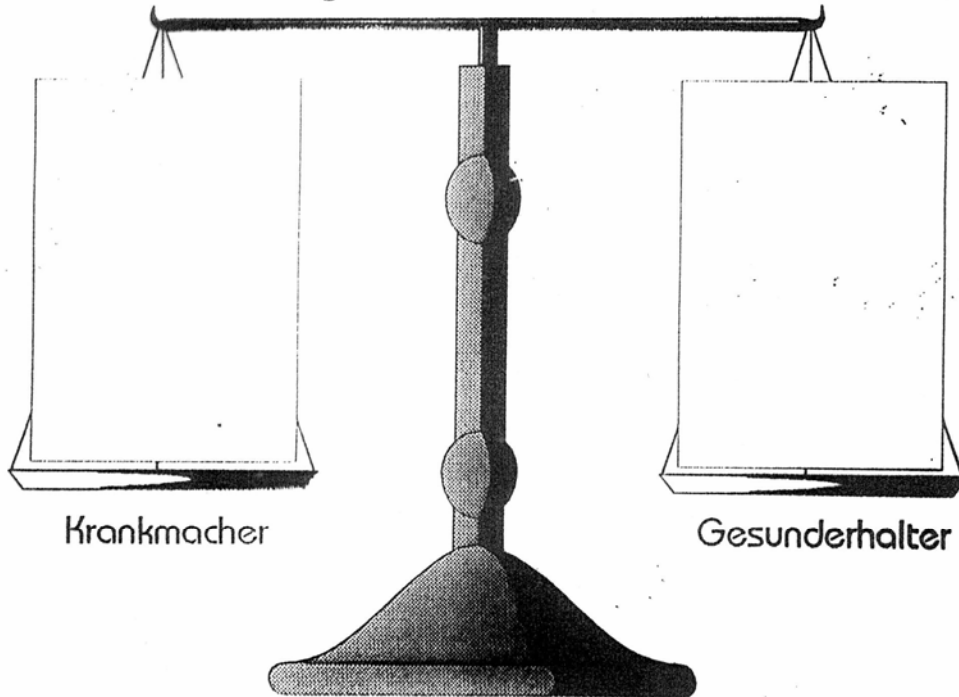
Flucht in die Krankheit mit Krankheitsorientierung, Ausrichtung auf Prozente MdE/GdB bzw. Rente kommen erst als „letzte Lebenstechnik“ in Frage. Werden Sie Spezialist Ihres Leidens bzw. Ihrer Krankheit mit hoher Kompetenz in der Krankheitsbewältigung. Diverse Ratgeber, Patienteninformationen, spezielle Literatur, heute auch Internetportale, können Ihnen dabei helfen. Auch das Konzept der Selbsthilfegruppen für vielfältige Problembereiche setzt hier an. Adressen und Telefonnummern sind leicht im Internet zu bekommen. Was ist Ihnen Ihre Gesundheit wert? Ist sie nur ein Wert oder auch ein Ziel? Was sind Sie sich wert? Wer sich mag, mit sich befreundet ist, wird gut mit sich umgehen. Welche Verhaltensweisen setzen Sie bewusst für die Gesunderhaltung ein?

Nutzen Sie für die Beantwortung dieser Fragen auch die Bildtafeln auf den folgenden Seiten. Es ist hilfreich, zu denken, dass Sie etwas tun können und dass das, was Sie tun, wirkt. Nehmen Sie sich maßvolle Schritte zur Veränderung vor und setzen Sie sich Ziele. Dabei ist es gut, sich nicht zu viele Schritte auf einmal vorzunehmen oder sich zu hohe Ziele zu setzen, um sich nicht durch Nichterreichen eines zu hochgesteckten Zieles zu entmutigen. Der unbewusste Konsens, der zwischen Ärzten und Patienten häufig besteht, nämlich, dass sich am Lebensstil nichts ändern soll, im übrigen aber der Körper wieder funktionieren möge, könnte einer Haltung weichen, die sich so ausdrücken lässt: Ich bringe mich in den bestmöglichen körperlichen, seelischen und geistigen Zustand, damit ich solange wie möglich so gesund und so gut wie möglich lebe!!

# SALUTOGENESE

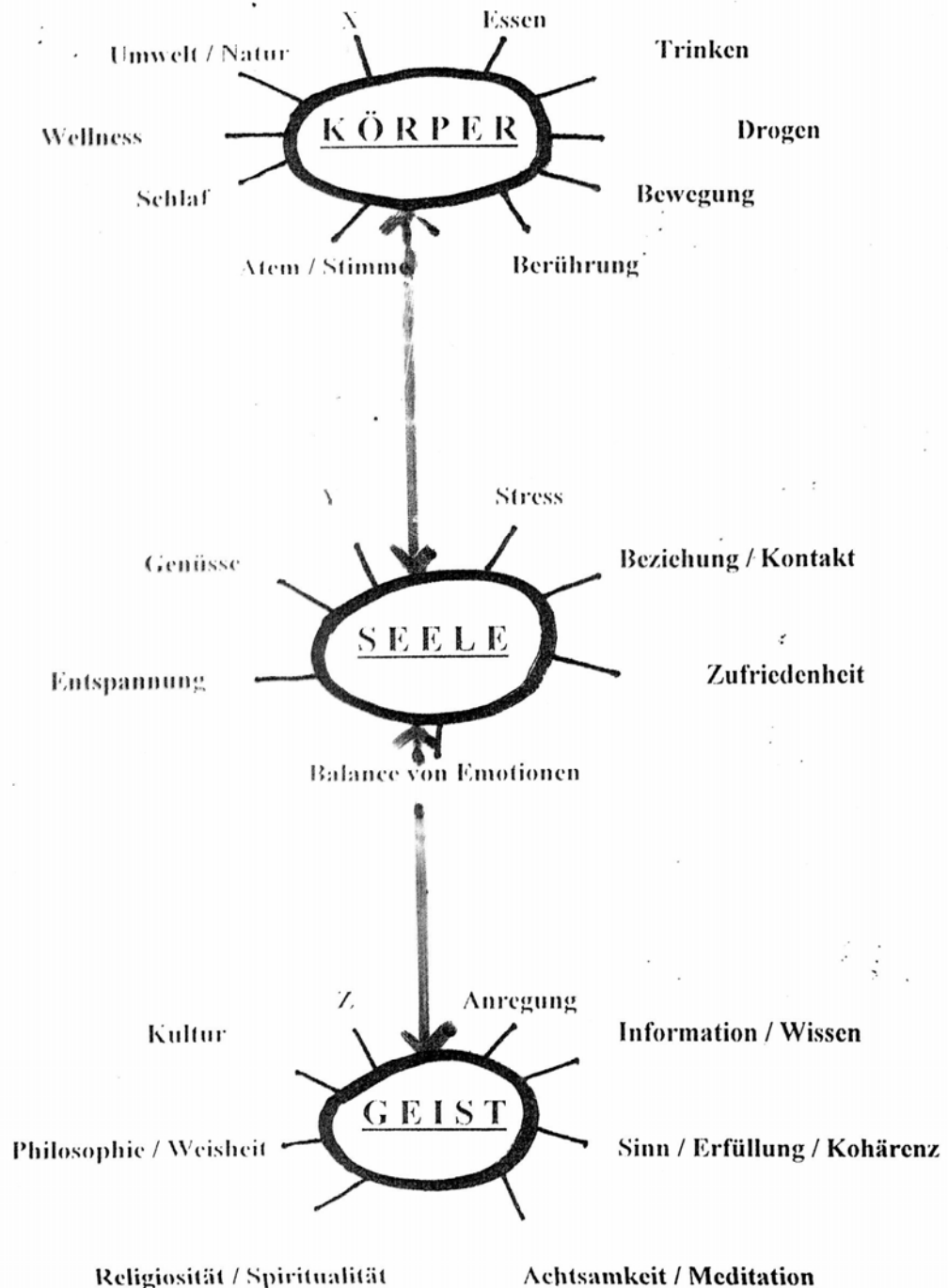


Was mich gesund erhält, was mich krank macht:



# Ansätze für salutogenetisches Handeln

Einfluss auf:





## Stressmanagement – Das Waage-Programm\*

---

### **W = Wahrnehmen –**

- der Situation
- des Gegenübers
- von sich selbst (Gedanken, Emotionen, Körperreaktionen, Verhalten)
- Was stresst? Was schadet? Was tut gut?
- Ist die Aktivierung dem Grad der Belastung angemessen?
- Vermeiden allzu rascher Deutung und Reaktion

### **A = Annehmen / Akzeptieren –**

- der Situation bzw. Gegebenheiten als Herausforderung, evtl. in ihrer Lösungslosigkeit oder Unvermeidlichkeit
- auch der eigenen Person mit Stärken, Schwächen und „Schatten“ und aller Reaktionen
- Frage: Was will ich ändern?  
Was kann ich ändern?

### **A.1 = Abkühlen –**

- Senkung des Erregungs-/Anspannungsniveaus in der Situation – vorher, hinterher -
- Durchatmung, Entspannung, Distanzierung
- Aufsuchen eines inneren oder äußeren Ortes der Ruhe und Kraft

\*nach Stollreiter: „Mehr Erfolg mit weniger Stress“ Beltz-Verlag



## Stress-Management – Das Waage-Programm\*

---

### A.2 = Aktivieren –

- heisst, sich energetisch aufzuladen in Phasen von Erschöpfung und Abgeschlagenheit, z. B. durch Venenpumpe, Trommelwirbel, Zeichnen einer liegenden Acht ( $\infty$ ) mit gefalteten Händen oder mit dem Kopf.

### G = Gewohnheiten

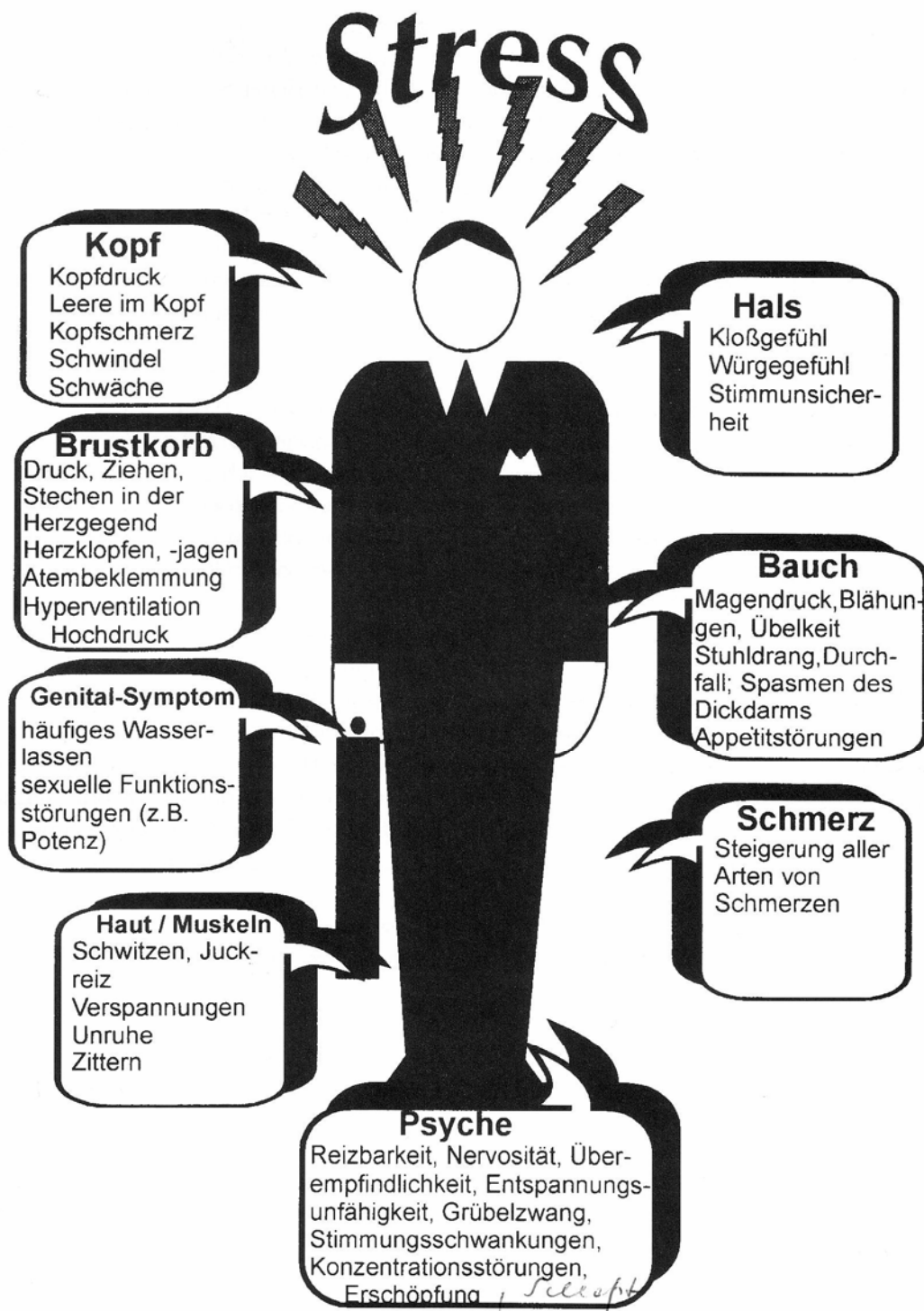
- Schlechte Gewohnheiten sind oft hinderlich für die Arbeitsbewältigung
- Gute Gewohnheiten dagegen sind sehr hilfreich
- Gewohnheiten bzw. Verhaltensweisen sind leichter zu verändern als Einstellungen oder jahrzehnte alte Muster – bedeutsam sind Zeitplanung, Setzen der richtigen Prioritäten (Dringliches, Wichtiges)
- Konsequentes Achten auf Belastungsausgleich
- Nutzen von Erkenntnissen aus der Erholungsforschung, wonach der Erholungsbedarf bei eintretendem Defizit immer größer wird.

### E = Einstellungen

- Was man gerne gut, macht wenig Stress (Konfuzius: „Wenn du liebst, was du tust, brauchst du nie mehr zu arbeiten“)
- Das Gefühl, Einfluss zu haben, mindert Stress (Selbstwirksamkeit)
- Prinzip GSP („gut statt perfekt“)  
- wir verwenden 20 % der Zeit für 80 % der Aufgabe und dann oft 80 % Zeit für 20 % der Aufgabe -

\*nach Stollreiter: „Mehr Erfolg mit weniger Stress“ Beltz-Verlag

## Was der Stress bewirken kann...





## Resilienz



**( Stärke, Widerstandsfähigkeit, die hilft, Lebenskrisen ohne langfristige Beeinträchtigung zu meistern )**

**R(esiliente) M(enschen) akzeptieren die Krise, das Scheitern und die damit verbundenen Gefühle**

**R.M. suchen nach Lösungen**

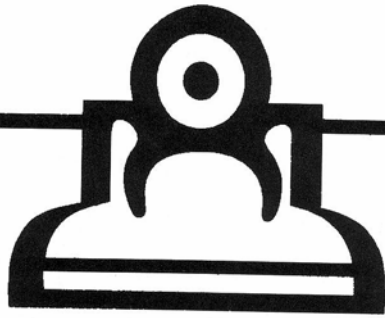
**R.M. lösen ihre Probleme nicht allein**

**R.M. fühlen sich nicht als Opfer ( kein Selbstmitleid, nicht „hadern“)**

**R.M. bleiben optimistisch**

**R.M. geben sich nicht selbst die Schuld**

**R.M. planen voraus und halten nichts für selbstverständlich**



Was ist mir meine Gesundheit wert?  
- Anregungen zum Nachdenken

- ① Was meine ich, wenn ich sage: "Ich bin gesund"?  
"Ich bin gesund, wenn....."  
.....  
.....  
.....

- ② Was mich gesund erhält, was mich krank macht:

