

ENGELTHALER

Rundschau

Nachrichten aus der Frankenalb-Klinik Engelthal

2019 / Ausgabe 33



Vom guten Leben

- ▼ Selbstfürsorge
- ▼ Zufriedenheit im Alter
- ▼ Ernährung
- ▼ Meditation
- ▼ Tanz





4



Gemälde: Dana Kommander
Infos zur Künstlerin: Seite 9
Fotografien: Manfred Janisch

Cartoons: Steffi Weimer, Seite 10



16



20



26

Inhalt

▼ Vom guten Leben	4–8
▼ Künstlerin Dana Kommander	9
▼ „Für so was hab´ ich keine Zeit ...“ Ein Plädoyer für mehr Selbst(für)sorge ...	10–11
▼ Zufriedenheit im Alter	12–13
▼ Meditation	14–15
▼ 42 Tage ohne Zucker – ein Erfahrungsbericht	16–17
▼ Positive Gefühle durch den Einsatz von ätherischen Ölen – ein Beitrag zur Aromapflege	18–19
▼ Der wichtigste Augenblick ist jetzt – im Hier und Jetzt zu Hause sein	20–21
▼ Personalführung: Gut leben in der Arbeit – oder auch: Wenn der Chef gesund ist, sind es die Mitarbeiter auch	22–23
▼ Tanzen – Gespräch zwischen Körper und Seele	24–25
▼ Vom guten Leben – handelt die Bibel eher weniger ...	26–27
▼ Veranstaltungshinweise / Impressum	28

Hinweis: Der Begriff Patient, Mitarbeiter, Arzt und sonstige Funktionsbezeichnungen in dieser Broschüre stehen für alle Geschlechter gleichermaßen.

© Bezirkskliniken Mittelfranken

Liebe Leserinnen und Leser,

wir leben in einer „Wertewandelgesellschaft“. Wir erleben, dass der Alltag scheinbar immer hektischer wird, dass uns trotz aller Unterstützung in der Kommunikation und Planung unserer Zeit durch elektronische Medien die Zeit für das Miteinander zu fehlen scheint, sowie die Zeit für Gespräche mit Freunden und Familie und der Austausch unter Kolleginnen und Kollegen. Überall begegnet uns der Anspruch, schneller zu werden und besser zu sein.

In unseren Kliniken und Heimen helfen wir Menschen, die entweder aus ihrer Krankheit heraus an diesem gesellschaftlichen Wettbewerb nicht teilnehmen können oder die, die wegen dieser Entwicklung „krank“ werden.

Mit viel Zuwendung und Beziehungsarbeit, mit Zuhören und Eingehen auf die Menschen gelingt es zu helfen.

Ist die Frankenalb-Klinik Engelthal also ein Ort, an dem die Zeit stehen geblieben ist?

Nein, keineswegs. Denn auch hier hält die Digitalisierung Einzug und beeinflusst die Zeitplanung und somit den Arbeitsalltag. Doch es kommt darauf an, wie damit umgegangen wird.

Es sind die Menschen, die das Gefühl in der Frankenalb-Klinik Engelthal ausmachen. Sie schaffen es, Werte in ihrer Therapie genauso wie im täglichen Miteinander zu vermitteln und erlebbar zu machen.

Soziales Miteinander, kein nebeneinander oder gar: gegeneinander. Sie zeigen Tag für Tag, dass das geht. 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr.

Die neue Ausgabe der Engelthaler Rundschau beschäftigt sich inhaltlich genau mit diesen Aspekten:

- Wie können wir gut leben?
- Was können wir für uns selbst tun?
- Wie sieht eine gute Arbeitsatmosphäre aus?

Auf den kommenden Seiten erfahren Sie mehr über Zufriedenheit, Selbstfürsorge, aber auch Spiritualität oder Entspannung durch Meditation. Die Natur kann ebenso ein heilsamer Begleiter sein. Lassen wir also zukünftig öfters das Smartphone zu Hause, schalten den PC aus und geben uns Zeit für uns, für unsere Seele und für unser Wohlbefinden. Nur so können wir innerlich in Balance sein und ein gutes Leben leben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!



Ihr Dr. Matthias Keilen



„Polarlicht“

VOM GUTEN LEBEN

*May there always be sunshine, may there always be blue skies,
may there always be mama, may there always be me*

(Kinderlied)

Mit mir selbst - konform zu sein, wenn ich meine Gaben einbringen kann und das auf Resonanz trifft. Kontakte, wobei ich nicht die ganze Bandbreite meine, sondern eine Qualität im Zusammen-Sein, wie zum Beispiel mit ganz speziellen Menschen, die mich im Leben begleiten. Aber auch in der Gemeinde, im Kirchenchor.

Gutes Leben hat etwas mit Neugier und dazulernen zu tun, nicht auf der Stelle zu treten. Das ist für mich unabhängig von psychischer Krankheit oder Gesundheit.

Lehrerin, 79

Wie bestimmen wir, ob unser Leben gut ist?

Gutes Leben – dafür gibt es keine Skalen und Messgeräte. Was es bedeutet ist eingebettet in einen historischen und gesellschaftlichen Kontext: was für unsere jagenden und sammelnden Vorfahren vor 10 000 Jahren gutes Leben war, was heute für eine Frau in Zentralafrika, für Kriegsflüchtlinge hier oder in Südamerika, für Nobelpreisträger, Germany's next Topmodel, den FC Bayern München oder was es für einen chronisch psychisch Kranken bedeutet – das wird sehr unterschiedlich ausfallen.

Uns interessiert, wie Menschen, die von psychischen Krisen und Krankheiten betroffen sind, ein gutes Leben sehen. Wie sie ihm näher kommen können. Was dabei helfen und schaden kann. Mit der Darstellung unterschiedlicher Aspekte will diese Rundschau den Leserinnen und Lesern die Möglichkeit geben, darüber nachzudenken und eigene Antworten zu finden.

Gutes Leben – im Sinn von „Wir haben es gut“:

Wenn die Bedürfnisse erfüllt sind, wenn wir materiell abgesichert sind. Geld, Job, Haus, Urlaub, Hobby u.Ä.

Meine Psychiaterin hatte eine Erklärung, warum es mir nicht gut geht: „Jetzt werden Sie bald 40, die Hormone spinnen, sie sind geschieden, haben keine Kinder. Da würde es jeder Frau schlecht gehen.“ Ich finde das Blödsinn. Ich hatte Geld, ein Haus, mehrere Autos, wir sind oft verreist. Das hat mich nicht glücklich gemacht. Gutes Leben ist für mich nicht von materiellen Dingen abhängig, da kann ich mich sowieso nicht beschweren. Ich habe einen netten Freund, lache viel. Aber am wichtigsten ist es, mit sich selbst zufrieden zu sein, mich in mir gut fühlen.

Krankenschwester,
38

Wenn man gesund
ist und glücklich,
genug Geld hat,
etwas zu essen und
zu trinken, einen
guten Job ...

**Mitarbeiterin in der
Hauswirtschaft, 56**

Wenn ich weiß, ich
kann in einer
schlechten Phase
Hilfe holen - ich hab
ja zum Glück gute
Therapeuten und
Ärzte. Wenn ich mir
bewusst Pausen
nehme, ohne ganz
kaputt zu sein.
Wenn ich Ruhe
finden kann, z. B.
mit meiner Katze
neben dem Ofen zu
sitzen. Früher wäre
das für mich eine
Strafe gewesen: Da
wollte ich rumjetten,
jeden Tag an einem
anderen Ort, Halli-
galli, Party. Heute
bin ich mit kleinen
Dingen zufrieden.
Dank meiner Früh-
rente muss ich nicht
unter der Brücke
wohnen, nicht am
Hungertuch nagen.
Wenn mir danach
ist, kann ich in den
Garten gehen.

Übersetzerin, 47

Objektive Güter und Werte wie Bildung, Wohlstand, Gesundheit. „Soziale Werte“ wie Partnerschaft, Familie, Freundeskreis, Zusammenhänge, in denen Unterstützung und Zugehörigkeit gefunden werden. Wir denken auch an die Maslowsche Bedürfnispyramide: Erst wenn fundamentale Bedürfnisse befriedigt sind, wenn Überleben und Sicherheit gewährleistet sind, rücken „Luxusbedürfnisse“ wie Anerkennung und Selbstverwirklichung in den Blick.

Gutes Leben bei psychischer Krankheit?

Unsere Patienten sagen oft: „Ich hab` es doch gut, warum geht es mir schlecht? Vielleicht sollte ich mich mehr anstrengen, positiver denken. Mich und meinen Lifestyle optimieren. Wenn es nicht klappt, bin ich irgendwie selbst schuld.“

Funktionieren müssen – so beschreiben psychisch belastete Menschen häufig den Druck, unter den sie sich gesetzt fühlen. Teils auch selber setzen. Viele orientieren sich an Normen, wie z. B. Leistungsfähigkeit, obwohl sie – durch chronische psychische Erkrankungen oder häufigere Krisen eingeschränkt – andere Maßstäbe setzen sollten. Der innere Druck wird durch eigene Perfektionsansprüche weiter verstärkt. Das Versagensgefühl wächst durch Vergleiche mit anderen, deren Lebensumstände und Möglichkeiten ungleich besser erscheinen.

Psychotherapie unterstützt eine Haltung der radikalen Akzeptanz, den Punkt, an dem wir selbst stehen, wahr- und anzunehmen und gleichzeitig an unseren Mustern und Defiziten zu arbeiten.

Ein gutes Leben
bedeutete viel leisten,
belastbar sein, mehr
arbeiten als alle
anderen – dann war
ich ein besserer
Mensch. Was nicht so
lief, habe ich ver-
drängt. Dann kamen
drei Kinder und
unser Haus, mein
Haupt- und ein
Nebenjob ... Es war
nie genug. Dann
kam mein Zusam-
menbruch. Ich habe
intensiv reflektiert,
woher das alles kam,
nun versuche ich die
alten Muster hinter
mir zu lassen, im
Hier und Jetzt zu
sein, im Frieden mit
mir selbst. In der
Familie machen wir
auch Sachen, die
Spaß machen – mir
bleibt aber die Frage
nach dem Sinn,
warum ich überhaupt
lebe. Einen Sinn
finden, das ist
gutes Leben.

**Physiotherapeutin,
37**

Mein Leben ist an und für sich gut, rechnerisch abgesichert. Aber ich bin auf das Negative fokussiert, komme nicht auf die Beine. Ein guter Tag ist einer ohne Grübeln, wenn ich im Wald war oder in meiner Werkstatt gearbeitet habe.

Schreiner, 59

Auch an schlechten Tagen aufzustehen, trotzdem zufrieden zu sein. Etwas erreichen, auch wenn's um Kleinigkeiten geht: mal die Oma besuchen, allgemein Kontakte. Was Sinnvolles machen. Mehr im Moment leben – natürlich muss man auch planen, aber mehr in der Gegenwart leben.

Praktikant, 18

Körperliche und psychische Gesundheit wie auch gute Beziehungen in einer guten Gesellschaft (friedlich, gerecht, solidarisch). Was, wenn das nicht erreichbar ist? Krisen durchstehen und einen guten Umgang mit der Krankheit finden? Kann das Leben durch eine psychiatrische Behandlung oder Psychotherapie gut werden?

Die Fähigkeit, ein gutes Leben zu leben

Ein wichtiger Aspekt des guten Lebens ist der emotionale: das glückliche Leben, frei von negativen Gefühlen. Über Charaktereigenschaften zu verfügen wie z. B. ausgeglichen, heiter, offen, optimistisch im Umgang mit sich selbst, den anderen und der Welt. Diese inneren Fähigkeiten/Qualitäten erlauben es, auch schwierige Lebensphasen und Krisen zu meistern. „Es hat sich nichts geändert, aber es geht mir besser“, sagt ein Patient in der Gruppensitzung. Ein Paradox? Nein, er ist in der Bewältigung der schwierigen Situation einen Schritt weitergekommen, indem er mehr bei sich bleiben, sich beruhigen und von Ängsten und negativen Gedanken distanzieren kann. „Mein größtes Kapital ist meine Elefantenhaut“, sagt eine Kollegin – sie gibt Schutz und stärkt das Selbstvertrauen.

Ein gutes inneres Gefühl lässt sich auch als mit sich selbst verbunden, mit sich im Reinen beschreiben. Dieses zu fördern, ist Ziel vieler Therapien und Praktiken, wie sie in den folgenden Artikeln beschrieben werden.

Durch die Krankheit ist vieles im Trüben. Was man will, ist überdeckt, man schafft es nicht, sich zu reflektieren. Alles ist sinnlos, ein Alptraum, mit Scham verbunden: Hoffentlich erkennt mich hier in der Klinik niemand. Ein gutes Leben ist, wenn man daran nicht zerbricht, wenn man damit umzugehen lernt. In der Altenpflege hatte ich viel mit dem Tod zu tun: Manche sterben leicht, manche schwer, die hängen am Materiellen oder was sie mal waren. Ich möchte dann denken: Es war gut, wie es war, was nicht gelungen ist, damit hab ich Frieden geschlossen.

Altenpflegerin, 53

Gutes Leben ist, trotz der psychischen Krankheit, Chancen zu haben im Job, der Chef soll mir was zutrauen, nicht nur minderwertige Arbeiten zuweisen. Freunde haben, eine Freundin. Eine Familie, die hinter einem steht. Gutes Leben heißt nicht in der Psychiatrie eingesperrt zu sein, nicht ständig Medikamente einnehmen zu müssen.

Installateur, 26

Etwas zu essen zu haben, eine schöne Wohnung, Gesundheit - die Grundbausteine. Soziales Verhalten, anderen helfen zu können, Benehmen, Anstand. Mein Vater war brutal, skrupellos. Die Familie schwimmt im Geld, hat aber keinen Charakter - die sind geizig und verlogen. Ich hätte nichts aus meinem Leben gemacht, hätte ein Assileben, sagen sie. Assi hat für mich nichts mit Geld zu tun. Ich lebe finanziell bescheiden und kann trotzdem sauber und korrekt sein.

Lagerist, 42

Lebensbilanz

Menschen am Lebensende wurden gefragt, welche Schwerpunkte sie anders setzen würden. Am häufigsten wurden folgende Punkte genannt: eigene Träume achten, eigene Wege gehen, statt Erwartungen anderer zu erfüllen, Zeit verbringen mit Familie und Freunden, Gefühle ausdrücken. Wie würden wir den morgigen Tag verbringen, wenn es unser letzter wäre? Diese Frage kann verdeutlichen, was uns wirklich wichtig ist. Was würden wir unserem jüngeren Ich mit auf den Weg geben – welche Ratschläge hätten wir für uns selbst als Jugendliche?

Philosophie: Nachdenken über das gute Leben

Gutes Leben ist eine Privatangelegenheit geworden, nach eigenem Geschmack und Präferenzen definiert. Es gibt aber auch den „professionellen Blick“, den der Philosophie. Was sind die Kennzeichen für ein „gutes Leben“? Das „Wahre, Gute und Schöne“ sagen die griechischen Philosophen im 1. JH v. Chr., ein einfaches tugendhaftes Leben. Das Streben nach individuellem Genuss und die Vermeidung von Schmerz, meinen die Hedonisten. Etwas moderner deren Weiterentwicklung „Lust und Wohlergehen für alle“.

Stimmen aus unserer Zeit

Michel Foucault verstand unter „Lebenskunst“ ein sozial-ethisch „anständiges“, sich selbst erkennen-des Subjekt. Je näher wir unseren Lebenszielen kommen, desto mehr Lebensqualität und Sinn – sagt der Glücksforscher Csikszentmihalyi.

Das schnelle Glück der Glücksratgeber wird als kommerzialisiert und simplifiziert kritisch gesehen. Dagmar Fenner schreibt: „Wähle das Leben, welches für dich das Bestmögliche ist.“ Glücksempfinden ist für sie das emotionale Nebenprodukt eines guten Lebens.

Für einen Menschen die Nummer 1 zu sein. Beziehungen, eine Gruppe, zu der man gehört und mit der man sich wohlfühlt. Die Verbindung zu etwas Höherem. Dass man übers Sterben nachgedacht hat, nicht so lebt, als würde das Leben 300 Jahre dauern. Wenn man weiß, dass man das hier loslassen muss, dass es auch dann noch wertvolle Momente gibt, wenn's mal schlimmer ist. Einen Ausgleich zu finden zwischen Anstrengung/ Geschwindigkeit und Langsamkeit/Ruhe. Wenn man zu viel Angst hat, ist es kein gutes Leben.

Neurologin, 45

KÜNSTLERIN

DANA KOMMANDER



Entspannung – Genuss – Glück
Die Ausstellung war Ende
2018 in der Frankenalb-Klinik
zu sehen

„Ein schönes Bild anzuschauen, soll Freude bringen, schöne Gedanken erzeugen und eine gesunde Atmosphäre schaffen.“ Dies ist ein Leitsatz der Künstlerin Dana.

Ein Beispiel für „positive
Kräfte“ aus einem
Missgeschick!

Die Künstlerin Dana berichtet bei der Vernissage, dass ihr ein Missgeschick passierte. Stichworte: Pinselwasserglas umgestürzt, Fleck auf dem Tisch, Motiv erkannt, fotografiert, Themamotiv für Gemälde entstanden, gemalt.

Aus dem „Fleckbild“ entstand das Bild „Tänzerin“ auf Seite 25.

Wenn Sie ein Bild erwerben wollen, können Sie Kontakt aufnehmen unter: Tel. 0171 3057786 oder per E-Mail: pra-dana@web.de

Die Fotografien der Gemälde hat freundlicherweise Manfred Janisch der Engelthaler Rundschau zur Verfügung gestellt.

Herzlichen Dank der Künstlerin und dem Fotografen.

„FÜR SO WAS HAB‘

EIN PLÄDOYER FÜR MEHR SELBST(FÜR)SORGE ...

Unzählige Ratgeber sowie Verhaltensanleitungen zum Thema Stress und Glück bevölkern die Buchregale im Handel und erfreuen sich wachsender Beliebtheit.

DER WUNSCH NACH EINEM „GUTEN LEBEN“ GEWINNT ZUNEHMEND AN BEDEUTUNG UND WIRD FAST SCHON ZUR SEHNSUCHT IN DER GESELLSCHAFT.

Das Bedürfnis nach Gesundheit, Zufriedenheit und einer guten Work-Life-Balance ist groß. Dafür aktiv zu werden, fällt vielen von uns schwer.

Oft sind es (Lebens-)Krisen, die uns zur Auseinandersetzung mit uns selbst und daraus folgenden Veränderungen „nötigen“. Sie zeigen uns persönliche Sackgassen auf und motivieren uns indirekt, besser auf uns selbst zu achten.

Sind Krisenzeiten wirklich notwendig, um Veränderungen zu erzwingen? Können wir nicht sofort damit anfangen, gut für uns selbst zu sorgen?

Neuere Studien im Gesundheitswesen betonen, dass das Erleben von subjektivem Wohlbefinden ein zentraler Faktor im Umgang mit Krank-

heit und Gesundheit ist. Wohlbefinden wird dabei als komplexer subjektiver Bewusstseinszustand definiert, der sich einer unmittelbaren Beobachtung von außen grundsätzlich entzieht. Merkmale wie physische sowie psychische Beschwerdefreiheit, das Erleben von Freude im Alltag, im Sinne kurzfristiger positiver Gefühle, persönliche Zufriedenheit sowie ein grundlegendes positives Empfindenscharakteristisch für das Erleben von Wohlbefinden zu sein.

„Nur noch schnell ... – Nebenbei ... – Mal kurz ... – Wenn ich eh schon dabei bin ...“

Typische Verhaltensweisen unter Stress und Dauerbelastungen sind Schlafmangel, der Verzicht auf Pausenzeiten und Ruhephasen sowie Bewegungsarmut. Als Rechtfertigung wird Zeitersparnis und Zeitoptimierung angegeben. Das Ziel ist, mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen, auch wenn der Gewinn vor Erschöpfung oft auf ein „Versacken“ auf der Couch reduziert wird. Der Wunsch nach Stille und Ruhe geht nicht selten mit sozialem Rückzug einher, weil die Kraft für aktive Entspannung fehlt. Das bedeutet, dass z. B. gemeinsame Aktivitäten mit Freunden abgesagt werden.

Auf diese Weise verzichten wir auf viele Momente, die uns zufrieden, froh und glücklich machen können. Dabei ist es keine neue Erkenntnis, dass Momente der Entlastung und der Zufriedenheit mit sich selbst, Energie spenden und helfen können, im Umgang mit Belastungen und Stress gelassener zu sein.

Ist es möglich, sich selbst mehr Lebensqualität und Lebenszufriedenheit zu verschaffen?

Ein Ansatz, der sich genau diesen Themen widmet, ist das Prinzip der Selbstfürsorge. In der Psychologie, den Wirtschaftswissenschaften und der Soziologie wird untersucht, unter welchen Umständen Menschen zufriedener bzw. unzufriedener sind. Menschen, denen es objektiv betrachtet gut geht, weil sie sich einer guten Gesundheit erfreuen, über einen hohen Lebensstandard sowie einen großen Freundeskreis verfügen, beschreiben sich nicht selten in ihrem Erleben als unglücklich, unzufrieden oder enttäuscht. Im Gegensatz dazu geben Menschen an glücklich, zufrieden und froh zu sein, obwohl man bei objektiver Betrachtung ihrer Lebensumstände mehr negative Aussagen über ihr Leben erwarten würde.

ICH KEINE ZEIT ...“

DARAUS LÄSST SICH FOLGERN, DASS LEBENSZUFRIEDENHEIT IMMER SUBJEKTIV IST. Diese Tatsache wirft Fragen nach dem persönlichen Beitrag im Hinblick auf die eigene Lebenszufriedenheit auf.

Selbstfürsorge beschäftigt sich mit Momenten, die uns gehören, die ein positives Befinden erzeugen, die uns Auszeiten schaffen, die uns Kraft geben und uns entlasten.

ACHTSAMKEITSMOMENTE, WOHLTUENDE KÖRPERLICHE ERFAHRUNGEN, RUHE, STILLE UND DAS BESINNEN AUF SICH SELBST, SOWIE DIE BEWUSSTE AUSEINANDERSETZUNG MIT PROBLEMEN SIND TEILE DER SELBSTFÜRSORGE.

Achtsamkeit bedeutet „im Hier und Jetzt zu sein“, ein bewusstes, wertfreies Erleben des Momentes, wie z.B. bei der Lektüre eines Buches, während eines Spaziergangs, beim Musikhören und anderen Genusserelebnissen, beim wohlthuenden Nichtstun, beim Sichtreibenlassen ...

BIN ICH ZUFRIEDEN? WAS MACHT MICH ZUFRIEDEN? WANN FÜHLE ICH MICH WOHL? WAS LÄSST MICH FROH UND GLÜCKLICH SEIN? WAS

TUE ICH FÜR MICH, UM FROH ZU SEIN? WIE GROSS IST DER WIRKLICHE AUFWAND, UM MOMENTE DES GLÜCKS ZU ERLEBEN?

Lisa Swerling und Ralph Lazar begeben sich in ihrem Buch „Glück ist ... 500 Gründe, glücklich zu sein“ auf die Suche nach Momenten. Sie schildern Situationen aus dem Alltag, die jeden Tag da sind. Diese sind kostenfrei und für jeden zu haben, der aufmerksam nach ihnen sucht, sie bemerkt, wahrnimmt und sich ihnen widmet.

Im Rahmen der Selbstfürsorge achte ich deutlich mehr auf meine Zufriedenheit. Ich verstehe, warum es mir gut geht und ich mich wohlfühle und stärke meine Selbstwirksamkeit, um etwas Positives für mich zu tun.



ZUFRIEDENHEIT

IM ALTER



„Herbstbaum“

NACH DEM ENTWICKLUNGSMODELL VON ERIKSON, IST DIE ACHTE UND LETZTE ENTWICKLUNGSAUFGABE FÜR DAS HÖHERE LEBENSALTER INTEGRITÄT VERSUS LEBENS-EKEL. DIE AUFGABE IST ES, DEM LEBEN EINEN SINN ZU GEBEN, WENN DAS NICHT GELINGT, TRETEN ENTTÄUSCHUNG UND VERZWEIFLUNG AUF UND KÖNNEN ZU LEBENSÜBERDRUSS UND LEBENS-EKEL FÜHREN.

Alle Lebensgeschichten sind voller positiver, aber auch belastender Ereignisse. Für ein gelingendes Altern ist es notwendig, sich damit auseinanderzusetzen. Die Bewältigung negativer Erlebnisse, sich auch Versäumnisse und Fehler zu verzeihen, und das Erinnern an positive Erfahrungen tragen zu mehr Zufriedenheit bei. Wenn diese Bilanzierung allein oder im vertrauten Kreis nicht gelingt, gibt es auch die Möglichkeit, sich therapeutische Hilfe durch eine Lebensrückblicktherapie zu suchen.

ZUFRIEDENHEIT ENTSTEHT, WENN JEMAND MIT DEM LEBEN IM REINEN IST.

Verluste nahestehender Menschen, körperliche oder vielleicht auch seelische Veränderungen sind im höheren und hohen Lebensalter nicht zu vermeiden. Die Trauer über diese Verluste ist schmerzhaft und benötigt Zeit. Nach dieser Phase gilt es, sich mit der aktuellen Situation zu arrangieren und nach Quellen zu suchen, um neue Betätigungen zu finden, die erfüllend sind und ersetzen, was nicht mehr möglich ist. Ältere Menschen verfügen über eine Vielzahl erlangter Kompetenzen und Ressourcen, die sie im Lauf des Lebens erworben haben.

Die positive Bewertung des Selbst stabilisiert das Individuum und stärkt die Lebenszufriedenheit auch im hohen Lebensalter.

Zufriedenheit im höheren Alter kann gelingen

Eine Studie des Helmholtz-Zentrums und der TU München hat festgestellt, dass die überwiegende Mehrheit der 3600 Teilnehmer, im Durchschnitt 73 Jahre alt, ein sehr hohes subjektives Wohlbefinden angeben. Besonders Einsamkeit wirkt sich auf die Lebensqualität sehr negativ aus. Es gibt zahlreiche Angebote, die soziale Kontakte fördern, aber es fällt oft schwer, zu einem Seniorentreff oder in eine Tagesstätte zu gehen. Man empfindet sich nicht als „zu den Alten gehörig“.

Nach Studien sind 65- bis 85-Jährige zufriedener mit ihrem Leben als jüngere Altersgruppen. Die Zufriedenheit sinkt jenseits des 70. Lebensjahres etwas ab. Dies ist Ergebnis einer Studie von Frieder Lang, Psychogerontologe der Universität Erlangen-Nürnberg. Für die Zufriedenheit ist wichtig, sich an nachlassende körperliche Kräfte anzupassen und Aktivitäten, die nicht mehr möglich sind, loszulassen. Lebensfreude und Lebensqualität sind größer, wenn sich der Mensch mit dem Erreichten begnügt.

Ein wichtiger Faktor für die Zufriedenheit ist die Selbstbestimmung, wenn sich ein alter Mensch ausgeliefert fühlt, ist es schwer möglich zufrieden zu sein. So macht es einen großen Unterschied, ob jemand selbst bestimmt, dass er in ein Altenheim umziehen will oder von Angehörigen dazu genötigt wird. Bei einem selbstbestimmten Umzug sind die Chancen deutlich größer, dass die Eingewöhnung gelingen kann.

Dankbarkeit

Es kann helfen, sich immer wieder bewusst zu machen, wofür man dankbar sein kann, das fördert die

Zufriedenheit. Wer Lust dazu hat, kann ein Dankbarkeitstagebuch führen. Eine Möglichkeit ist, vor dem Zubettgehen, aufzuschreiben, was an diesem Tag erfreulich war und wem es zu verdanken ist.

Gedanken zum Thema von einer 88-jährigen Dame

Ich habe sehr viele positive Kindheitserlebnisse, die mich gut ins Leben haben kommen lassen. Sehr zufrieden war ich auch, dass ich den Beruf ergreifen konnte, den ich wollte, das war damals nicht unbedingt die Regel. Als ich dann Kinder hatte, bin ich gerne Hausfrau gewesen. In der Ehe soll Harmonie herrschen. Wir sind viel gereist, da habe ich schöne Erinnerungen. Die schwierigste Zeit in meinem Leben waren die zehn Jahre nach dem Tod von meinem Mann. In der Trauerzeit bin ich viel im Wald spazieren gegangen, die Natur hat mir geholfen. Nach zehn Jahren war ich so weit, dass ich gut allein zurechtgekommen bin und festgestellt habe, dass ich auch selbstständig sein kann. Da habe ich mich dann einem Seniorentreff angeschlossen, die neuen Kontakte haben mir gutgetan. Die Kontakte sind mir heute noch wichtig, auch wenn die Runde immer kleiner wird. Eigentlich habe ich mehrere Operationen gut weggesteckt und bin mit meinem Zustand zufrieden. Ich kann immer noch weitgehend selbstständig allein leben, das würde ich mir wünschen, dass ich das bis zu meinem Ende kann.

M E D I T A

WER KENNT NICHT BILDER VON BUDDHISTISCHEN MÖNCHEN, DIE IN VERSENKUNG SITZEND NACH ERLEUCHTUNG UND BEFREIUNG SUCHEN ODER NONNEN, DIE IN TIEFER KONTEMPLATION ZU GOTT BETEN.

Seit Jahrtausenden, von der Antike bis zur Gegenwart, wird Meditation als ein altbekannter Weg nach innen praktiziert.

Heute, aus der mystischen Ecke herausgenommen, wird Meditation auch für nichtspirituelle Zwecke eingesetzt. Die ursprüngliche Innenschau aus religiösen Gründen ist in den Hintergrund getreten. Das Interesse gilt mehr den faszinierenden Wirkungen von Meditation auf Körper und Geist, die in den verschiedensten Bereichen genutzt werden können.

Ob in der Selbstfindung oder Persönlichkeitsentwicklung, in der Bildung oder Pädagogik, in der Gesundheitsvorsorge und sogar in der Medizin, Meditation hat als probates Mittel zur Stressbewältigung und als Weg zu Entspannung, Gelassenheit und Wohlbefinden längst ihren Platz in der psychologischen Arbeit gefunden.

Aber auch auf der körperlichen Ebene bietet Meditation handfeste Vorteile. Durch die nachweisliche Aktivierung des parasympathischen Nervensystems kommt es zur Entspannung des Körpers, eine wichtige Voraussetzung für die Aktivierung der Selbstheilungs- und Selbstregulierungsmechanismen.

Das Nervensystem ist mit allen physiologischen Vorgängen im Körper verbunden. Studien zeigen, dass regelmäßige Meditation beispielsweise

zur Schmerzreduktion, verbessertem Schlaf, Stärkung des Immunsystems, stärkerer Resilienz oder Abnahme von Entzündungen führen kann. Sogar die Nervendichte im Hippocampus (einer wichtigen Schaltstelle im limbischen System des Gehirns) kann zunehmen, woraufhin sich Auffassungsgabe, Denk- und Gedächtnisleistung verbessern. Die Aktivität des Mandelkerns (Amygdala), den man als das Angstzentrum des Gehirns bezeichnet, lässt nach. Meditation wirkt sich harmonisierend auf das Hormonsystem aus, weil sie dem Körper hilft, vermehrt stärkende Hormone auszuschütten und Stresshormone zu reduzieren. Hormone, wie das Glückshormon Serotonin, das körpereigene Schmerzmittel Endorphin oder das Schlafhormon Melatonin sind wichtige Botenstoffe, die von verschiedenen Drüsen des Körpers gebildet werden. Durch die Regulierung des Hormonhaushalts können viele Krankheiten indirekt kuriert werden.

Aus der Hirnforschung weiß man, dass sich die elektrische Aktivität des Gehirns in verschiedenen Frequenzbändern (beispielsweise Alpha, Beta, Theta, Delta, Lambda etc.) abspielt und sich die jeweils dominante Herzfrequenz stark auf Körper und Psyche auswirkt. Am oberen Ende der sogenannten Betaskala (12–38 Hz) beispielsweise neigt der Mensch zu Übererregung und Unruhe. Nimmt die Frequenz ab – was sich durch Meditation hervorragend erreichen lässt – gelangt das Gehirn in den Alphazustand (8–12 Hz), der sich durch erhöhte geistige Klarheit, bessere kognitive Fähigkeiten und leichtere körperliche Eigenheilung auszeichnet. Jeder Mensch erlebt den Alphazustand kurz vor dem Einschlafen

oder nach dem Aufwachen oder beim Versinken in einem schönen Erlebnis, wie dem Betrachten eines Sonnenuntergangs.

MEDITATION IST KEIN KLAR DEFINIERTER BEGRIFF. DER INTERESSIERTE KANN AUS EINER FÜLLE VON AKTIVEN UND PASSIVEN, TRADITIONELLEN UND MODERNEREN MEDITATIONSFORMEN WÄHLEN, UM SICH DIE GENANNTEN VORTEILE – UND VIELE MEHR – ZUNUTZE ZU MACHEN.

Auch in der Psychiatrie ist Achtsamkeitstraining eine Meditationstechnik, die ursprünglich aus dem Buddhismus stammt, zu einem festen Bestandteil der therapeutischen Arbeit geworden. Dabei geht es um Achtsamkeit in der Körperwahrnehmung, beim Gehen und beim Handeln.

DURCH BEOBACHTUNG DES ATEMS ODER KONZENTRATION AUF EIN BESTIMMTES OBJEKT ERREICHT MAN EIN GEWAHRSEIN IM HIER UND JETZT.

Auch bei vielen anderen meditativen Techniken, wie beispielsweise dem autogenen Training oder der Progressiven Muskelentspannung (PMR) spielen Körperwahrnehmung, Beobachtung des Atems und Akzeptieren des Gegebenen eine zentrale Rolle. Allein die Wahrnehmung und bewusste Entspannung der Hand sendet Informationen der Entspannung an das entsprechende Areal im Gehirn, die dort direkt verarbeitet und gespeichert werden.

Zu den aktiveren Meditationsformen zählen spezielle Atemübungen, Tönen, Singen, Rezitieren von Mantras

T I O N

oder heilenden Lauten, die Arbeit mit Symbolen oder Visualisierungen, Fantasiereisen, bestimmte Körperhaltungen oder Hand- und Fingerstellungen (Mudras), wie viele Kulturen sie entwickelt haben, aber auch tägliche Dankbarkeitsrituale.

Bewegungen, Tänze, Yoga, Qigong und viele förderliche Übungen mehr wirken allesamt über das periphere Nervensystem auf das Gehirn ein und setzen dort neurophysiologische Prozesse in Gang. Die zwölf Hirnnerven übernehmen dabei eine wichtige Leitungsfunktion.

ZUSAMMENFASSEND LÄSST SICH FESTSTELLEN, DASS REGELMÄSSIGES MEDITIEREN ZUR EMOTIONSREGULATION SOWIE ZU MEHR ZUVERSICHT, SELBSTVERTRAUEN UND SELBSTBEWUSSTSEIN FÜHRT. HÄUFIG BERICHTEN MEDITIERENDE AUCH VON GLÜCKSGEFÜHLEN, STÄRKEREM MITGEFÜHL UND VERBESSERTER TEAMFÄHIGKEIT. ABER AUCH DIE REDUZIERUNG VON ÄNGSTEN UND DEPRESSIONEN WIRD ALS POSITIVE WIRKUNG DER MEDITATION GENANNT.

Der Praktizierende kann sich besser von den eigenen Gedanken und Gefühlen distanzieren und sich durch einen Perspektivwechsel oder einen erweiterten Blickwinkel, also von der Warte eines „inneren Beobachters“ aus, leichter Lösungsmöglichkeiten für Probleme, Herausforderungen oder gesundheitliche oder psychische Störungen erschließen. So entsteht eine neue innere Ressource, auf die man jederzeit zurückgreifen kann, um die Lebensqualität zu verbessern.

„Wasserfall Chinak Meru“



42 TAGE OHNE ZUCKER –

EIN ERFAHRUNGSBERICHT



*Man soll dem Leib etwas Gutes bieten,
damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.*

Winston Churchill, englischer Politiker

SCHON WINSTON CHURCHILL NAHM SICH IN DIESEM ZITAT – AUCH WENN DIE FOLGENDEN AUSFÜHRUNGEN DAZU WOHL NICHT GANZ IN SEINEM SINNE WAREN – EINEM IMMER POPULÄRER WERDENDEN THEMA UNSERER ZEIT AN: DER ERNÄHRUNG.

Wie wohl viele beschäftigte ich mich schon seit Längerem mit dem Thema, überwiegend jedoch in Form von „eigentlich solltest du ...“ und „es wäre besser, wenn ...“. Ich zeigte mich schnell frustriert über Forschungsergebnisse, die in Bezug auf „gesunde Ernährung“ zu unterschiedlichen Schlussfolgerungen kamen. Weniger Fett, weniger Kohlenhydrate, kein Zucker, Trennkost, intermittierendes Fasten – **DIE VIELFALT AN PROPAGIERTEN „GESUNDEN“ ERNÄHRUNGSWEISEN, AUF DIE ICH IM RAHMEN MEINER RECHERCHE GESTOSSEN BIN, IST KAUM ZU ÜBERBLICKEN.** Auf dem diesjährigen DGPPN Kongress, Europas größtem Psychatriekongress, wurde ich über einen Vortrag von Prof. Dr. Jörg Spitz zum Thema „Ernährung – Chancen und Risiken für die seelische Gesundheit“ erneut damit konfrontiert. Er schilderte positive Auswirkungen einer „gesunden Ernährung“ als Baustein einer multifaktoriellen Therapie auf Depression, Alzheimer, Schizophrenie und auf die Lebensqualität von Patienten, die an Multipler Sklerose erkrankt waren. Leider fand ich auch im Vortrag von Dr. Spitz keine konkrete Antwort darauf, was denn nun eine „gesunde Ernährung“ bedeutet. Er vertrat jedoch sehr eindringlich die Hypothese, dass in unserer Ernährungsform eine „Kohlenhydrat- und Zuckerintoxikation“ vorliege und empfahl eine „ausgewogene Ernährung mit frischem Gemüse und Obst“.

Erneut hochmotiviert folgte ich diesem Ratschlag und suchte weiterhin nach Informationen in Bezug auf das Thema „Zucker“. Dabei stieß ich auf einige für mich erschreckende De-

tails über die Marketingstrategie der Lebensmittelindustrie in den USA und deren systematischen Versuch, Forschungsergebnisse, die einen Zusammenhang zwischen Zucker und dem Risiko für körperliche Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen herstellten, zu unterdrücken (wenn Sie weitere Informationen zu dem Thema interessieren, empfehle ich Ihnen den Film „Die große Zuckerlüge“, verfügbar in der Arte-Mediathek). **DIE WELTGESUNDHEITSORGANISATION (WHO) EMPFIEHLT, DIE ZUFUHR VON FREIEM ZUCKER AUF UNTER FÜNF PROZENT DER GESAMTENERGIEZUFUHR ODER ETWA 25 GRAMM (SECHS TEELÖFFEL) PRO TAG ZU REDUZIEREN.** Als freier Zucker gilt dabei Zucker, der Speisen und Getränken zugesetzt wird, sowie Zucker, der natürlicherweise in Honig, Sirup, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten enthalten ist. Eine Einschränkung beim Zucker, der von Natur aus in Obst, Gemüse und Milch enthalten ist, sei dagegen nicht erforderlich. Die empfohlene Menge entspricht etwa 250 ml eines gängigen Softdrinks. Der tatsächliche durchschnittliche tägliche Zuckerverbrauch liegt jedoch bei rechnerisch etwa 100 g pro Person und ist damit viermal so hoch wie der empfohlene Grenzwert. Meine Rechercheergebnisse reichten, um mich zu einem Experiment zu motivieren: **ICH HABE MIR DAS ZIEL GESETZT, SECHS WOCHEN LANG AUF KALTEN (ZUCKER-) ENTZUG ZU GEHEN.**

Nachdem eine generelle Empfehlung bei Verhaltensänderungen die Aktivierung sozialer Unterstützung ist, motivierte ich meine Kollegen, gemeinsam mit mir an einer 42-tägigen **„NO-SUGAR-CHALLENGE“** teilzunehmen. Wir stellten klare Regeln auf und strichen Zucker, Zuckerersatzstoffe, Weißmehlprodukte, Saft und Alkohol für sechs Wochen von unse-

rem Speiseplan. Nachdem Zucker in vielen Produkten versteckt enthalten ist, begannen wir im Supermarkt verstärkt auf die Zutatenlisten der einzelnen Lebensmittel zu achten. Auch hier stellten wir Erschreckendes fest: **ZUCKER IST ÜBERALL** – zumindest gefühlt, wenn man diesen nicht essen darf. Wir fanden Zucker in Wurstprodukten, Schinken, Speck, Mischungen mit gesalzenen und gerösteten Nüssen und in Suppenbrühen. Der einzige Weg unsere Herausforderung erfolgreich zu bestreiten bestand darin, jeden Tag frisch selbst zu kochen und unser Mittagessen vorzubereiten. Was im ersten Moment nach viel Arbeit und zusätzlichem Zeitaufwand klang, stellte sich durch etwas Organisation als durchaus praktikabel heraus. Ich erstellte mir einen wöchentlichen Ernährungsplan mit dazugehöriger Einkaufsliste und besorgte die wesentlichen Zutaten bei einem einmal wöchentlich stattfindenden Großeinkauf. Als schwierig erwiesen sich Restaurantbesuche: da Suppen, Dressings und Saucen häufig Zucker beinhalten, stellte sich die dortige Auswahl als sehr eingeschränkt heraus. Mein Freundeskreis reagierte zunächst zwar irritiert, insgesamt rief ich durch mein Vorhaben jedoch Interesse zu dem Thema hervor. Erstaunlicherweise hielt sich bei mir auch das Verlangen nach Zucker in Grenzen. Am Ende der 42 Tage hatte ich einige Kilos abgenommen und war vor allem um einige Erfahrungen reicher. Meine Achtsamkeit im Umgang mit Zucker war gestiegen und ich merkte, wie häufig ich eigentlich versteckten Zucker konsumierte oder zuckerhaltige Speisen unnötigerweise als Strategie zur Stress- und Emotionsregulation einsetzte. **FÜR MICH WAR DAS EXPERIMENT EIN ERFOLG. ICH WERDE AUCH IN ZUKUNFT MEHR BEWUSSTSEIN BEI DER AUSWAHL MEINER ZUCKERHALTIGEN SPEISEN WALTEN LASSEN.**

POSITIVE GEFÜHLE DURCH DEN EINSATZ VON ÄTHERISCHEN ÖLEN

EIN BEITRAG ZUR AROMAPFLEGE



Der Begriff Aromapflege entwickelte sich aus der Aromatherapie und wird im Pflegeberuf benutzt. Bei der Aromapflege erfolgt die Anwendung ätherischer Öle über den Geruchssinn und die intakte Haut. Gerüche sind stark mit Erinnerungen und Gefühlen verknüpft. Sie können individuell mit Wohlbefinden, aber auch mit Unwohlsein in Verbindung gebracht werden.

GEFÜHLE WIE ANGST, UNRUHE ODER TRAURIGKEIT KÖNNEN MIT HILFE VON DÜFTEN VERBESSERT WERDEN UND DADURCH FÜR MEHR WOHLGEFÜHL SORGEN. Darum werden ätherische Öle vermehrt im Gesundheitsbereich genutzt.

Diese Öle werden aus vielen unterschiedlichen Pflanzen gewonnen. Es handelt sich um hochkonzentrierte pflanzliche Stoffe, die eine Vielzahl – manchmal mehrere hundert unterschiedliche Inhaltsstoffe, enthalten. Sie werden meist hoch verdünnt verwendet, zum Beispiel in neutralen Pflanzenölen (Jojobaöl, Arganöl), in Hautölen und Wickeln, oder aufgelöst in Wasser zur Vernebelung durch Diffuser. Für die Qualität der ätherischen Öle ist unter anderem wichtig, dass die Pflanzen ohne Pestizideinsatz wachsen dürfen, sie zum optimalen Zeitpunkt geerntet werden und naturbelassen sind.

Viele ätherische Öle haben eine starke Wirkung auf unser seelisches Wohlbefinden, wirken zum Teil aber auch antibakteriell, antiviral und antimykotisch. Naturidentische synthetische Öle hingegen bestehen zwar aus Stoffen, die es in der Natur gibt, werden jedoch im Labor „zusammengebaut“. Hier fehlt die synergetische Wirkung aller einzelnen Inhaltsstoffe, die es in einem ätherischen Öl gibt und man weiß bislang noch nicht, wie sich diese Stoffe auf Mensch und Umwelt auswirken, da sie bisher wenig erforscht wurden. Daher verwen-

det man für Aromapflege ausschließlich reine ätherische Öle, wobei nicht unerwähnt bleiben darf, dass natürliche Öle Allergien verursachen können. Man testet dies zum Beispiel, indem man einen Tropfen reines Öl in die Ellenbeuge träufelt und eine mögliche Reaktion abwartet.

Ich habe im Rahmen einer Projektarbeit das Thema unter dem Aspekt „Milieugestaltung“ aufgegriffen und mir einige Details für eine Infogruppe in einer psychosomatischen Station zusammengestellt. Mir ging es dabei darum, einige schnelleinsetzbare Methoden, wie z. B. das Beduften von Räumen per Diffuser oder Kompressen, die Anwendung eines Hautöls zum Zweck der Reduzierung von Angst/Unruhegefühlen und als Einschlafhilfe, sowie die Anwendung in Fuß- oder Vollbad nahezubringen.

DER NUTZEN FÜR DIE ANWENDER IST: MEHR EINFLUSSMÖGLICHKEITEN AUF IHR WOHLBEFINDEN ZU ERLANGEN, KRISEN ENTGEGENZUWIRKEN, SKILLS (FÄHIGKEITEN DER SELBSTREGULIERUNG) ZU NUTZEN UND DEN EINSATZ VON BEDARFSMEDIKAMENTEN ZU REDUZIEREN. Beruhigend und entspannend ist hier zum Beispiel der Lavendel. Man hat aber in Studien festgestellt, dass eine Überdosierung das Gegenteil bewirkt. Das heißt, auch wenige Tropfen wirken schon ausreichend zur Beruhigung, auch wenn der Duft nur schwach wahrgenommen wird. Darum ist es wichtig, reine ätherische Öle zur Anwendung zu verdünnen und die Produktinformationen auf den lichtgeschützten Fläschchen zu beachten. Das Interesse und Feedback an dem Thema ist erfreulich gut und regt darüber hinaus noch zu weiteren Gesprächen, Erfahrungsaustausch und Selbststudien an. Zum Thema Aromatherapie/Aromapflege gibt es umfangreiche Literatur und mittlerweile ein internes Handout für Interessenten und Teilnehmer.

EIN PAAR BEISPIELE ZUM AUSPROBIEREN:

Ölmischung gegen
Schlaflosigkeit:

- ⊗ 10 ml Neutralöl,
je einen Tropfen
Lavendel-, Man-
darinen- und
Zedernöl vermi-
schen und z. B.
auf den Unter-
armen verreiben
– fördert die
Entspannung.

Duftkompressen
„Zuversicht“:

- ⊗ je einen Tropfen
Bergamotten- und
Lavendelöl auf
eine Kompressen
träufeln und aus-
legen – verbessert
die Raumluft.

Quellen:

Sabrina Herber:
Handbuch für Aromapflege
joy-verlag.de
1. Auflage 2017

Shirley Price/Len Price:
Aromatherapie
Praxishandbuch Hans Huber
Verlag, 1. Auflage 2003

DER WICHTIGSTE AUGENBLICK IST JETZT

IM HIER UND JETZT ZU HAUSE SEIN

Die Übungen zur Lebenspflege (Yangsheng), wie die Qigongübungen auch früher genannt wurden, gelten als eine von insgesamt fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). **ÜBLICHERWEISE WIRD ZWISCHEN DEM SOG. BEWEGTEN QIGONG UND DEM STILLEN QIGONG UNTERSCHIEDEN.** Bei Letzterem gibt es keine äußerlich sichtbare Bewegung. Bewegtes Qigong besteht aus sanften, langsam ausgeführten Bewegungen. Die Bewegungen werden mit dem ruhigen Atem koordiniert, dabei werden bestimmte Grundhaltungen und Prinzipien beachtet. Fest und stabil auf der Erde zu stehen und gleichzeitig mit dem Himmel in Verbindung zu sein. In jedem Fall werden die Übungen stets mit innerer Sammlung und Aufmerksamkeit auf den Atem durchgeführt, welcher aktiv auf bestimmte Körperbereiche gelenkt wird. Ergänzend hierzu werden Bewegungen und Haltungen mit positiven Vorstellungen verbunden, z. B. stehen wie eine Kiefer.

QIGONG VERBESSERT DIE FÄHIGKEIT, DURCH ÜBEN (GONG), DIE NATÜRLICHE LEBENSENERGIE (QI) ZU ERHALTEN UND ZU STÄRKEN, DABEI MIT JEDEM ATEMZUG WIEDER QI AUFZUNEHMEN UND DIESE VITAL-ENERGIE (WIEDER) UNGESTÖRT DURCH DEN KÖRPER FLIESSEN ZU LASSEN. Das ist nach den Vorstellungen der Traditionellen Chinesischen

Medizin (TCM) eine wichtige Voraussetzung für den Erhalt bzw. die Wiederherstellung der Gesundheit. **QIGONG FINDET SEIT MEHREREN JAHRZEHNTE NUNMEHR AUCH IM WESTEN, INSBESONDERE IM BEREICH DER PRÄVENTION UND ALS UNTERSTÜTZENDE MASSNAHME BEI THERAPIEN, GROSSEN ANKLANG.** Generelles Ziel von allen Qigongübungen ist es, ein dynamisches Gleichgewicht zwischen der rezeptiven (weibliches Prinzip) Yin- und der strukturierenden (männliches Prinzip) Yang-Energie herzustellen. In den Qigongübungen können diese Prinzipien unmittelbar erfahren werden, z. B. Heben und Senken, An- und Entspannen. Die sogenannten Meridianen (Leitbahnen des Qi) sollen durchgängig werden und Blockaden von Qi sanft gelöst werden. Die Wirkung von Qigong beruht darauf, die Lebensenergie und die Selbstheilungskräfte zu stärken und regulierend auf den Fluss der Lebensenergie Qi einzuwirken.

QIGONG EIGNET SICH ZUM EINEN SEHR GUT ALS ENTSPANNUNGSMETHODE, DA AUCH EINE EINFACHE MEDITATION GEÜBT WIRD UND ZUM ANDEREN ERHALTEN UND STÄRKEN DIE SANFTEN QIGONGÜBUNGEN DEN KÖRPER. Muskeln, Gelenke und Sehnen werden sanft bewegt, die Haltung wird verbessert. Auf der emotionalen Ebene nutzt man Qigong

wegen seiner ausgleichenden Wirkung. Durch regelmäßiges Üben gelingt es, die erfahrene innere Ruhe und Ausgeglichenheit, die tiefe Zufriedenheit, die Belebung, die mit einer natürlichen Entspannung einhergeht, in den Alltag zu übertragen. **SO LÄSST SICH QIGONG AUCH SEHR WIRKUNGSVOLL ALS BEGLEITENDE METHODE GEGEN EMOTIONALES UNGLEICHGEWICHT, WIE Z. B. DEPRESSIONEN, ÄNGSTE, PSYCHOSOMATISCHE ERKRANKUNGEN EINSETZEN.**

Die Stressbereitschaft wird gesenkt, die Entwicklung von Resilienz gefördert. Es können in einer Qigonggruppe einfache Übungen erlernt und dann auch in stressigen Situationen genutzt werden. **SO HILFT QIGONG GENERELL ENTSPANNTER ZU WERDEN UND AUCH ENTSPANNTER ZU BLEIBEN.** Das Wissen, die eigene Befindlichkeit positiv beeinflussen zu können, stärkt die Selbstfürsorge und die Selbstwirksamkeit.

Regelmäßiges Üben bringt uns wieder in unsere Mitte und fördert das Wohlbefinden. Auf der Station für depressive Störungen I-Ost und auf der Privatstation ist Qigong wegen seiner vielfältigen positiven Wirkung bereits seit etlichen Jahren in den Behandlungsplan integriert und wird von vielen unserer Patientinnen und Patienten sehr gerne angenommen.

„Flamingos“



DANA



„Stadtpanorama“

PERSONALFÜHRUNG: GUT LEBEN IN DER ARBEIT – ODER AUCH: WENN DER CHEF GESUND IST, SIND ES DIE MITARBEITER AUCH

Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Sie ist „ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“, sagt die Weltgesundheitsorganisation WHO. Das ist ein hoher Maßstab, dem eine Führungskraft, die Mitarbeiter führt, verpflichtet ist. Kann Personalführung ein gutes Leben in der Arbeit leisten? Und wenn ja, wie?

Auf gesunde Ernährung und körperliche Bewegung wird durch das betriebliche Gesundheitsmanagement bereits seit vielen Jahren intensives Augenmerk gelegt. Aber wie steht es mit Maßnahmen, die mentales Wohlbefinden am Arbeitsplatz ausmachen?

Die Frage nach einem guten Leben und dessen Gestaltung, wie es erfüllt, moralisch und glücklich sein kann, war bereits in der Antike ein zentrales Thema der Philosophie und ist heute wie damals für jeden von uns individuell zu beantworten und damit nicht stereotyp.

Wie kann daher eine Personalführung gestaltet werden, damit ein „gutes Leben“ in der Arbeit möglich ist? Auswertungen zeigen, dass den Führungskräften hierbei eine zentrale Rolle zukommt. Zum einen ist ihr

Führungsstil von hoher Bedeutung für die psychische Gesundheit von Mitarbeitern. Die Führungskräfte, die sich verantwortlich für das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter fühlen, sorgsam mit ihnen umgehen und gleichzeitig vorbildhaft mit ihrer eigenen Gesundheit umgehen, werden von ihren Mitarbeitern am positivsten gesehen.

Wie kann aber eine Führungskraft Einfluss auf die Gesundheit ihrer Mitarbeiter nehmen?

Grundsatz Nummer 1:

Indem sie selbst in Balance bleibt zwischen den Anforderungen der funktionsimmanenten Rollenaufgaben und der Vielfalt der Fach-, Management- und Personalführungsaufgaben.

Grundsatz Nummer 2:

Indem sie eine gute und gesunde Kommunikation mit den Mitarbeitenden übt. Mitarbeitende wollen gedanklich mitgenommen werden, das Gefühl beachtet zu werden und im Gespräch zu sein, ist von wesentlicher Bedeutung. Der richtige Ansatz dazu ist: Fragen stellen und die Antworten aufnehmen und weiterverfolgen.

Denn fragen bedeutet achtsam sein und interessiert. Durch Fragen kann beantwortet werden, was für jeden Einzelnen heute drängend, wichtig, richtig und gut ist. Durch das Eingehen auf die Fragen kann das Wohlbefinden gesteigert werden und damit auch ein gutes Leben im hektischen Arbeitsalltag gewährleistet werden. Vielleicht nicht sofort, aber auf Dauer.

KLEINER KATALOG FÜR NACHFRAGEN, DIE WOHLBEFINDEN ERZEUGEN KÖNNEN:

- ⊗ Haben Sie heute schon eine Pause gemacht?
- ⊗ Haben Sie heute schon mit jemandem ein helfendes Gespräch geführt?
- ⊗ Haben Sie heute schon Wertschätzung ausgesprochen?
- ⊗ Haben Sie heute schon Verständnis gezeigt?
- ⊗ Haben Sie heute schon jemanden angelächelt?

TANZEN

GESPRÄCH ZWISCHEN KÖRPER UND SEELE

VERMUTLICH TANZT DER MENSCH SCHON IMMER UND ÜBERALL. SO FINDEN SICH TANZENDE MENSCHEN SCHON IN STEINZEITLICHEN HÖHLENZEICHNUNGEN, ABER AUCH HEUTE NOCH IN ALLEN MENSCHLICHEN KULTUREN BIS HIN ZU DEN ABGELEGENSTEN VÖLKERN DER ERDE (WEICKMANN, 2012). DOCH WAS BEDEUTET DIESE UNIVERSALITÄT DES TANZES FÜR DEN MENSCHEN IN DER PSYCHOTHERAPIE?

„Aus Perspektive der heutigen [...] Psychotherapieforschung sind Tanz und Psychotherapie zwei unterschiedliche Tätigkeiten aus getrennten Welten: Tanz dient auf den ersten Blick der Unterhaltung und dem Spaß. Therapie aber wird nötig, wenn psychische Probleme vorhanden sind“ (Tschacher, Munt & Storch 2014). Als Psychologin, aber auch leidenschaftliche Hobbytänzerin von Kindesbeinen an, frage ich mich: Sind sich Tanz und Therapie tatsächlich so fern?

Bislang hat sich Tanztherapie - eine Integrationsform dieser „zwei Welten“ - in Psychotherapiekreisen noch wenig etabliert (Tschacher, Munt & Storch 2014). Selbst wenn es diverse private Möglichkeiten für Tanztherapieausbildungen und dementspre-

chende Behandlungsangebote an vereinzelt Kliniken gibt, ist sie im ambulanten Rahmen für Patienten kaum zugänglich. Die Tanztherapie ist hierzulande keines der regulär erstatteten Therapieverfahren und wird daher von den Krankenkassen nur in seltenen Fällen übernommen.

Doch blickt man abseits explizit therapeutischer Kontexte, sind viele positive Effekte des Tanzens nicht nur allgemein bekannt, sondern auch wissenschaftlich nachgewiesen. Zum einen ist Tanzen eine Aktivität, die mit „flow“ in Zusammenhang gebracht wird (Csikszentmihalyi, 1985 & 1990): Flow meint ein vollkommenes Aufgehen in der Tätigkeit und geht mit Kompetenz- und Selbstbestimmungsgefühlen einher. Zum anderen erzeugt Tanzen eine Synchronisation mit der Musik und einem etwaigen Tanzpartner. Die Sozialpsychologie liefert inzwischen experimentelle Nachweise für die positiven Auswirkungen einer solchen Bewegungssynchronie auf das emotionale Erleben (Chartand & Lakin, 2013; Tschacher & Storch, 2012). Wer hätte es gedacht? – Rhythmische Bewegung zu Musik, sowohl alleine als auch miteinander, macht also Spaß. Außerdem hat gerade das gemeinsame Tanzen eine prosoziale sowie erotisch-sexuelle Komponente und es

fördert somit die Verbundenheit zwischen Menschen (Grammer et al. 1998). Das Tanzen gibt uns zudem die Möglichkeit, Emotionen auszudrücken und kathartisch – also reinigend und befreiend – zu erleben (Tschacher, Munt & Storch 2014). Schließlich wird Tanzen aus sportlicher Sicht natürlich auch aus der Bewegungslust heraus betrieben und dient sowohl unserer körperlichen als auch seelischen Gesundheit. So wirken Bewegung und Sport einigen Studien zufolge vergleichbar antidepressiv wie eine Pharmakotherapie oder klassische Psychotherapie (Rethorst et al. 2009). Tanz und Therapie sind also keineswegs Tätigkeiten aus unterschiedlichen Welten, denn die rhythmische Bewegung zur Musik aktiviert gezielt einige Wirkfaktoren, die auch für die Psychotherapie zentral sind (Tschacher, Munt & Storch 2014).

Erfahrungen beim Tanzen

Rückblickend auf meine tänzerischen Erfahrungen kann ich all das, was inzwischen auch wissenschaftlich belegt ist, schon lange spüren. So dient mir das Tanzen auch heute noch als wichtiger Ausgleich für psychische Belastungen, reduziert Spannungszustände durch gezielte

Bewegungssteuerung, ist Sprachrohr meiner Seele und vor allem auch Plattform für ein tief verbundenes Miteinander. Damit ist mir das Tanzen eine unverzichtbare Möglichkeit geworden, meine innere Balance zu wahren und mich damit präventiv vor Überlastungszuständen zu schützen. Aus den beschriebenen nachgewiesenermaßen positiven Effekten, aber auch meinen persönlichen Tanzerfahrungen erscheint mir die Nutzbar-machung von Tanz in der Therapie als wertvolle Ressource. Daher freut es mich besonders, an der Frankenalb-Klinik Engelthal auf der psychosoma-tischen Station 4-Ost mit einer Kolle-gin zusammenzuarbeiten, die genau das anbietet: ungezwungenen Tanz in einem therapeutischen Setting. Iwona Vahldieck (Pflegefachkraft) berichtet über ihr sogenanntes „Frauenpower“-Angebot: „Aus per-sönlichem Interesse habe ich ein Seminar zum ‚Kreativen Tanzen‘ absolviert und biete meine dort ge-sammelten Erfahrungen unseren Pa-tientinnen in regelmäßigen Abstän-den an. Ich eröffne ihnen einen Rah-men, in dem sie Freude an Bewegung und Musik erleben können. Die Pati-entinnen dürfen sich hier voll und ganz fallen lassen und so entstehen auch untereinander wertvolle, neue Beziehungserfahrungen. Da es sich um Tanzimprovisation handelt, sind keinerlei Vorerfahrungen oder tänze-rische Fähigkeiten nötig. Der kreative Tanz ist lediglich der Ausdruck von Lebendigkeit und verbindet Denken, Fühlen und Handeln auf ganz intuiti-ve Weise.“ Es freut auch mich sehr, wenn mir schwer belastete Patien-tinnen mit Begeisterung berichten, welche Freude ihnen das gemeinsa-me Tanzen gemacht hat. Und auch wenn bei diesem Therapieange-bot bislang nur Frauen eingebunden

werden, möchte ich hiermit ebenso die Männerwelt mit all den Positiv-effekten des Tanzens angesprochen wissen.

Für mich gehört der Tanz zum guten Leben einfach dazu. Doch wann ha-ben Sie es zuletzt getan? Wann haben Sie zuletzt das Tanzbein geschwun-gen, die Hüften gekreist oder auf ir-gendeinem Dancefloor alle Sorgen abgeschüttelt? Vielleicht entdecken auch Sie – in welchem Rahmen auch immer – die Lust an Bewegung zur Musik (wieder). Zu guter Letzt möch-te ich Ihnen daher noch die Worte des

Bischofs und Heiligen Augustinus Aurelius (354–430) ans Herz legen, der auch schon ganz ohne Studien und Wissenschaft den Tanz und seine heilsame Wirkung anpries:

*Ich lobe den Tanz,
denn er befreit den Menschen
von der Schwere der Dinge,
bindet den Vereinzelten
zu Gemeinschaft.
Ich lobe den Tanz,
der alles fordert und fördert,
Gesundheit und klaren Geist
und eine beschwingte Seele.*



„Tänzerin“

VOM GUTEN LEBEN

HANDELT DIE BIBEL EHER WENIGER ...

... jedenfalls, was den Einzelnen betrifft. Stand doch der/die Einzelne in der Zeit der Bibel weit weniger im Mittelpunkt als heute. Darum beginnt die Bibel auch mit dem großen Ganzen. **Und da ist es dann auch gleich das pralle, „gute“ Leben!**

Bekanntlich erschuf Gott die Erde in sechs Tagen. Jeder Tag und damit jede Neuschöpfung endet mit: „Es ist gut!“. Am sechsten Tag heißt es dann sogar zusammenfassend: „Und es ist sehr gut!“

Was da am Anfang der Bibel steht, ist ein Gedicht, Lyrik. Kein altertümlicher Versuch, die Evolution zu erklären. Das wird leider immer verwechselt. **WAS DA AM ANFANG DER BIBEL STEHT, IST EINE BOTSCHAFT. SIE LAUTET: DU, MENSCH, LEBST IN EINEM GUTEN, WOHLGEORDNETEN KOSMOS UND DARUM BIST DU SELBST AUCH EIN WUNDERVOLLES GESCHÖPF, SCHLIESSLICH BIST DU JA TEIL VOM GROSSEN GANZEN!**

„Ich danke dir, Gott, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke; das erkennt meine Seele!“ so heißt es in Psalm 139. Jubel über sich selbst? Aber sicher! Weil absolut wesentlich für gutes Leben!

Waren die jetzt ein bisschen naiv, die dieses Gedicht an den Anfang der Bibel gestellt haben? Oder ging's denen zu gut? Herrscherclique am Schwimmigpool? Ganz im Gegenteil. Die das schreiben, haben den kompletten Zusammenbruch durchlebt. Ihre Welt ist aus den Fugen. Nichts ist

mehr wie es war. Krieg hat alles zerstört: die Heimat, die Familien, die Religion. Die das schreiben haben die Deportation überlebt, viele ihrer Familienangehörigen nicht.

Welch ein Wahnsinn! Ausgerechnet diese Menschen preisen mit ihrem Gedicht die gute Ordnung des ganzen Kosmos! Und die gute Kraft, die alles zusammenhält. Die stärker ist als alle Dunkelheit. Das ist im wahrsten Sinne des Wortes verrückt!

Glauben hat viel damit zu tun, verrückt zu sein. Gutes Leben auch. Glauben ist ein Wissen darum, dass der Rahmen, der uns vorgegeben ist, viel zu eng ist. Glauben ist die Kraft, dem Augenscheinlichen etwas ganz anderes entgegenzusetzen:

Die Vision einer guten Welt. Ein geordneter Kosmos, in dem alles mit allem verbunden ist: wir Menschen miteinander und mit allen Kreaturen und mit Gott. Manchmal spüren wir das nicht, aber wir können nicht herausfallen aus dieser Verbindung.

Das gute Leben ist nicht ein Leben, das von Dunkelheit und Verlust verschont bleibt. Es ist das Leben, das trotz allem in Verbindung bleibt. Das haben mich nicht Bücher, sondern unzählige Menschen gelehrt. Menschen, die Grausames erlebt haben. Menschen, die verschleppt wurden, wie die in der Bibel. Menschen, die als Kinder allein gelassen und misshandelt wurden. Und die dennoch keine Bitterkeit in sich tragen. Und Gott danken für jeden neuen Tag! – Das ist verrückt!

In Verbindung bleiben mit dem Leben. Den üblichen Rahmen hinter sich lassen, mit all seinen Wertungen, Maßstäben, Urteilen. Auch den Richter in uns selbst, dem nichts genügt, der es immer anders haben will.

GUTES LEBEN IST MITGEHEN MIT DEM LEBEN SELBST. MIT ALLEM WERDEN UND VERGEHEN, WEIL GUTES LEBEN NIEMALS STILLSTAND IST.

MARIE-LUISE KASCHNITZ
SAGTE ES IN IHREM
GEDICHT
„AUFERSTEHUNG“
SO:

Manchmal stehen wir auf
Stehen wir zur Auferstehung
auf mitten am Tage ...
Die Weckuhren hören nicht
auf zu ticken
Ihre Leuchtzeiger löschen
nicht aus.
Und dennoch leicht
und dennoch unverwundbar
Geordnet in geheimnisvolle
Ordnung
Vorweggenommen
in ein Haus aus Licht.



„Eruption“

Veranstaltungshinweise

➤ Engelthaler Symposium

03. Juli 2019, ab 15.00 Uhr

„Update Psychiatrie – die Behandlung von Patienten mit Angst, Depression, Psychose, Sucht“

➤ Vortragsreihe

„Seelische Gesundheit im Gespräch“

5. November 2019, 18.30–20.00 Uhr

12. November 2019, 18.30–20.00 Uhr

19. November 2019, 18.30–20.00 Uhr

26. November 2019, 18.30–20.00 Uhr

Vorträge zum Thema „Seelische Gesundheit“ mit anschließender Fragerunde.
Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64,
90402 Nürnberg.

Themen und Referenten werden noch festgelegt.

➤ Engelthaler Gespräche

9. Oktober 2019, 17.30 Uhr

Vortrag zum Thema „Meditation mit Übung“

Rosemarie Kohl, Krankenschwester

7. November 2019, 17.30 Uhr

Vortrag zum Thema „Kommunikation“

Benedikt Übler, M. Sc. Psychologie

IMPRESSUM

Verantwortlich:
Frankenalb-Klinik Engelthal
Prof. Dr. Thomas Kraus
Reschenbergstraße 20
91238 Engelthal
Telefon 09158 926-0
Telefax 09158 926-3101
frankenalb.klinik@
bezirkskliniken-mfr.de

www.bezirkskliniken-mfr.de

Herausgeber:
Bezirkskliniken Mittelfranken
Feuchtwanger Straße 38
91522 Ansbach
Ansprechpartnerin: Dr. Ariane Peine
Stabsstelle Marketing
und Kommunikation
Telefon 0981 4653-3005
pressestelle@bezirkskliniken-mfr.de

Koordination:
Susanne Jeschke

Redaktion:
Ursula Bierschenk, Susanne Jeschke,
Prof. Dr. Thomas Kraus, Christina
Lommer, Stefanie Weimer

Die Bezirkskliniken Mittelfranken
sind das Kommunalunternehmen
des Bezirks Mittelfranken
Vorsitzender des Verwaltungsrates:
Bezirkstagspräsident Armin Kroder
Vorstand Dr. Matthias Keilen

Gestaltung und Produktion:
Winkler Werbung
Werbeagentur GmbH
Albrecht-Dürer-Platz 4
90403 Nürnberg
Telefon 0911 204251
Telefax 0911 204255
info@winkler-werbung.de
www.winkler-werbung.de

Druck:
Druckerei Carl Hessel GmbH