

„In Bewegung bleiben“

Dr. med. Ursula Davatz

www.ganlion.ch

Vortrag vom 7.4.2005
Gesundheitsforum Sanitas

Geistig rege, körperlich fit:

Wie erhalte ich mein seelisches Gleichgewicht? Ein Beitrag zur eigenen Gesundheit

- Was ist meine Botschaft als Psychiaterin unter so vielen somatischen MedizinerInnen??
- Medizin als mechanische Reparaturwerkstatt, als chemisches Labor oder als „Hexenküche“ in der sich alles durch die richtige Pille schnell lösen lässt, sog. „instant solution“?
- Gesundheit gleichgesetzt mit Leistungsfähigkeit, d.h. gleich wettbewerbsfähig?
- Wir leben in einer Wettbewerbsgesellschaft, Competition um jeden Preis, schneller, besser, grösser, effizienter, fitter, und das auf allen Ebenen.
- Doch der Wettkampf mit der Zeit, mit dem Alter ist aussichtslos, ganz einfach eine Täuschung, hier endet der Machbarkeitswahn, auch wenn die Medizin noch so grosse technische Fortschritte gemacht hat.
- Alle Kulturen haben sich mit der Unsterblichkeit des Menschen beschäftigt, jede auf ihre Weise, die Pharaonen mit der Einbalsamierung, die Hindus mit der Idee der Wiedergeburt oder Reinkarnation, die Christen mit der Verheissung des ewigen Lebens im Jenseits.
- Doch biologisch gesehen wurde mit dem Individuum, der Einzigartigkeit des Lebens, das wir in unserer westlichen Welt so sehr hoch halten, auch der Tod erfunden.
- Ist das eine Hiobsbotschaft, die ich Ihnen da bringe?
- Der Psychiater als Arzt der Seele hat den Pfarrer als Seelsorger ergänzt und z.T. sogar abgelöst.
- Und was ist jetzt meine Botschaft, wenn ich Ihnen schon kein elegantes und technisch perfekt konstruiertes neues Hüftgelenk vorführen kann?

- Meine Botschaft ist, dass ich den Gedanken des „leistungsorientierten Wettkampfverhaltens“ dem seelische Gleichgewicht gegenüberstellen möchte: Seelisches Gleichgewicht statt Wettkampf ist Leistung.
- Das seelische Gleichgewicht ist eine menschliche Grösse, die man auch noch im Alter oder gerade im Alter erreichen kann, die aber zeitlebens eine enorm wichtige Rolle für die Gesundheit spielt.
- Glücklich mit sich sein heisst „gesund sein“, Glückshormone sind Gesundheitshormone, glückliches Lachen hält oder macht gesund.
- Doch das seelische Gleichgewicht ist keine stabile Grösse, es gibt so manche Dinge, die uns aus dem seelischen Gleichgewicht bringen, es muss immer wieder erarbeitet werden auf ganz persönliche Weise.
- Der Partner, der sich nicht so verhält, wie man dies erwartet hat oder wie man es sich wünschen würde, zu hohe Leistungserwartungen an sich selbst, die man nicht erreichen kann, zu hohe Erwartungen an sein Umfeld, sodass man enttäuscht wird von den Menschen, ein Unfall, eine Krankheit, das Verlusterlebnis durch den Tod eines geliebten Menschen und vieles mehr kann uns aus unserem seelischen Gleichgewicht bringen.
- Halten wir uns in einem solchen Augenblick stur an unserer fixen Vorstellung fest im Sinne von: „Dies hätte nicht passieren dürfen“, „die Menschheit kann und darf nicht so sein“, „der Partner kann und darf doch nicht so sein“, „ich muss dies noch zu Ende bringen“, etc. etc. so sind wir nicht in der Lage, uns wieder ins eigene seelische Gleichgewicht zu rücken.
- Um uns wieder ins seelische Gleichgewicht zu bringen müssen wir bereit sein, die Perspektive zu verändern. Wir müssen geistig rege und beweglich bleiben und uns an die neue Situation anpassen. Wir müssen bereit sein zu lernen, wir dürfen uns nicht versteifen, manchmal müssen wir uns sogar fallen lassen können.
- Jeder Sturz läuft weniger traumatisch ab, wenn wir uns fallen lassen können, dies ist eine allgemeine Weisheit, die man auch im Alter noch lernen kann. Etwas neues lernen heisst somit Gleichgewichtsübungen machen, seine Fähigkeit zur Rückgewinnung des seelischen Gleichgewichts fördern
- Damit man sich selbst nicht allzu leicht und zu häufig aus dem seelischen Gleichgewicht bringt, muss man wissen, was man sich zutrauen kann, wie weit man sich aus dem Fenster lehnen darf, damit man nicht sein Gleichgewicht verliert. Man muss abschätzen können, wie viel Leistung man sich noch zutrauen darf, damit man sich nicht überfordert.

- Man darf sich aber auch nicht verkriechen in die dunkle Ecke vor lauter Angst man mache Fehler oder eine blöde Figur, könne etwas nicht zustande bringen, man darf nicht vor Scham mutlos sein.
- Das Lernen von etwas Neuem oder das Ausüben von etwas Altem soll vor allem Spass machen, von der Lust her motiviert sein und nicht von Leistungsgedanken und Perfektion getrieben sein.

Schlussbemerkung:

Tragen Sie Sorge zu ihrem seelischen Gleichgewicht, versteifen sie sich aber nicht darauf, lassen sie sich ruhig drausbringen, suchen sie es einfach immer wieder von neuem und auf möglichst kreative lernfreudige Weise, so bleiben sie jung, geistig rege und fit bis zum Tod.

Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.

Friedrich von Schiller