

Von der Fähigkeit, nervenstark zu bleiben

Nürnberg, Sparkasse, Lorenzer Platz, 28. März 2012
Konzept: Tobias Müller, nervenstark

Klare Verhältnisse?

Unsere Vorliebe für eindeutige Zuordnungen (klare Verhältnisse, ja/nein, an/aus) verführt uns dazu, wichtige Unterschiede zu übersehen.

Wir fühlen uns dem Schicksal ausgeliefert, wenn wir „Krankheit“ und „Gesundheit“ als Zustände sehen, die sich gegenseitig ausschließen.



Wir haben dann das Gefühl, dass es eben Glück (oder Unglück) ist, oder Schicksal, ob wir gesund oder krank sind. Und wir kommen gar nicht auf den Gedanken, wir könnten etwas daran ändern.

(Unsere heutige Medizin, viele Ärzte, bevorzugen noch diese Vorstellung von „gesund“ und „krank“. Unsere Medizin konnte ja damit im 19. Jahrhundert und im frühen 20. Jahrhundert große Erfolge: bei akuten und körperlichen Erkrankungen: Verletzungen, Infektionskrankheiten, Blinddarmentzündung etc.; Den heute vorherrschenden Erkrankungen [Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Übergewicht, Herz-Kreislauf, psychosomatische Beschwerden] wird dieses „Entweder-Oder-Denken“ jedoch nicht mehr gerecht)

Verwirrende Übergänge!

Wenn wir aber „Gesundheit,“ und „Krankheit“ als Extrempole auf einem weiten Übergangsbereich sehen, dann kommen wir fast automatisch auf den Gedanken: Was macht uns kränker – und besser noch: Was macht uns gesünder?

„krank“

„gesund“

Zudem wird der Gedanke an Übergänge der heutigen Erkrankungswirklichkeit besser gerecht. Wir finden stets Übergänge, praktisch nie jedoch scharfe Grenzen: Gewicht, Blutdruck, Blutzuckerwerte, Blutfette, etc.; Letztlich ist es ein wenig willkürlich, wo wir die rote Linie ziehen und sagen: „ab hier ist es eindeutig krank“.

krank

z.B.
Depression

z.B.

**Oft plötzlicher
Beginn**

**deutliche
Veränderung
der
Persönlichkeit**

**Probleme
nicht nur bei
Arbeit**

**Auch ohne
klare Auslöser**

gesund

gut
leistungsfähig

z.B.

„fit“

**Freude bei
Arbeit**

motiviert

kreativ

gern zur Arbeit

Psychiatrische Lehrbuchmeinung war lange Zeit:

- **Depression kommt plötzlich, ohne größere Vorboten**
- **Depression ist eigentlich genetisch bedingt**
- **Depression ist eine Stoffwechselstörung (wie Schilddrüsenunterfunktion)**

<p>krank z.B. Depression z.B. Oft plötzlicher Beginn deutliche Veränderung der Persönlichkeit Probleme nicht nur bei Arbeit Auch ohne klare Auslöser</p>	<p>gesund gut leistungsfähig z.B. „fit“ Freude bei Arbeit motiviert kreativ gern zur Arbeit</p>
---	---

Viele Menschen, vor allem Betroffene, halten Depression daher für Schicksal. Sie sagen: „Das ist vererbt, das sind meine Botenstoffe im Gehirn. Ich kann nichts dafür, dass es entstanden ist, und ich kann auch nichts dagegen tun, außer Tabletten schlucken.

Bei näherer Betrachtung sehen wir allerdings auch, dass es Übergänge gibt:

<p>krank</p> <p>z.B. Depression</p> <p>z.B.</p> <p>Oft plötzlicher Beginn</p> <p>deutliche Veränderung der Persönlichkeit</p> <p>Probleme nicht nur bei Arbeit</p> <p>Auch ohne klare Auslöser</p>	<p>Chronische Erschöpfung Burnout</p> <p>z.B.</p> <p>Überforderung über längere Zeit</p> <p>Aufbrauchen der körperlichen und psychischen Reserven</p>	<p>Akute Erschöpfung Überarbeitung</p> <p>z.B.</p> <p>Normale Müdigkeit nach intensiver Arbeitsphase</p> <p>Bedürfnis nach Auszeit (Urlaub)</p>	<p>Mangelnde Motivation / Lustlosigkeit</p> <p>z.B.</p> <p>unterfordert überfordert</p> <p>Keine Identifikation</p> <p>Kein Interesse</p> <p>Keine Kontrolle</p> <p>Keine Einbindung</p> <p>Kein Erfolg</p>	<p>gesund gut leistungsfähig</p> <p>z.B.</p> <p>„fit“</p> <p>Freude bei Arbeit</p> <p>motiviert</p> <p>kreativ</p> <p>gern zur Arbeit</p>
--	--	--	--	--

„krank“

„gesund“

Und diese Übergänge haben sehr viel mit unserer Lebensführung zu tun!

„krank“

„gesund“

Wir können etwas tun, um kränker zu werden (das machen wir meist nicht absichtlich). Und vor allem: Wir können auch etwas tun, um Stück für Stück gesünder zu werden!!!

Wir können unsere Lebensgewohnheiten überdenken, wir können lernen achtsamer mit uns umzugehen. Und wir können überdenken, wofür wir unsere Energien einsetzen und wie wir neue Lebenskraft tanken können!

Denken Sie an Ihren Lebenskraft-“Tank“! Wenn Sie sich mindestens so gut behandeln wie Ihr Auto, ist schon viel gewonnen!

