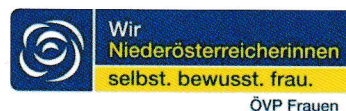




3. Gesunde Gemeinde

3.1. Mentales Gesundheitsein



Beschleunigung und Ziellosigkeit

Frisch vom Jakobsweg zurück war es ein Schock für mich zu sehen, wie gestresst die Menschen in unserem Land wirken. Ein dauerndes auf die Uhr schauen, mit nervösem Blick am Bankschalter stehen und schnell noch die E-Mails am Smartphone lesen. Diese mit fortschreitender Technologie Platz greifende Beschleunigung hat seinen Preis. Wir verlieren uns selbst immer mehr aus dem Blick.

Eine Überforderung und Sinnentleerung breitet sich aus, die sich in Burn-Out und anderen typischen Zivilisationskrankheiten darstellt.

Das geht alles solange gut, bis wir uns unwohl fühlen und in weiterer Folge krank werden, körperlich oder psychisch. Dann werden wir ins Bett und somit zur Ruhe gezwungen. Glücklicherweise ist der Mensch, der erkennt, dass dies eine Chance darstellt, über sich selbst und sein Tun nachzudenken.

Auf sich hören und spüren

Wer sich schon einmal eine Auszeit oder einen längeren Urlaub gegönnt hat, weiß was ich meine. Wir stellen wieder einen Kontakt mit unserem Inneren her. Mit unserer inneren

Stimme, die uns so wertvolle Hinweise geben kann und gehört werden will. Diese Stimme ist für die meisten Menschen nur hörbar, wenn sie in Ruhe sind. Außerdem fangen wir wieder an zu entspannen und unseren Körper zu spüren, der im geschäftigen Treiben des Alltags nur ein unbeachteter Bewegungsapparat ist.

Was kann ich tun?

Lassen Sie es nicht soweit kommen und steigen Sie aktiv und eigenverantwortlich aus dem Hamsterrad aus. Schaffen Sie sich Momente der Einkehr und der Ruhe. Schalten Sie doch Handy, Radio und Fernseher einfach mal ab. Die plötzliche Stille mag ungewohnt sein, doch lassen Sie diese offen zu. Eine gute Methode ist auch zu gehen. Gehen bewegt. Am besten in der Natur. In Stille. Kommen Sie wieder bei sich an und spüren Sie, was Sie möchten und brauchen. Sie werden bemerken, dass sich das gut anfühlt. Mit etwas Mut können Sie dann wertvolle Veränderungen in Ihr Leben bringen, die Sie innerlich zufriedener sein lassen. Wenn das kein Ziel ist?



*Michael Stubbings
Mentales Gesundheitsein
Psychologischer Berater, DGKP
2102 Hagenbrunn, Wolfsbergen
0664/460 26 00*