



Petra Hollweg

arbeitet als Redakteurin beim Nachrichtenmagazin FOCUS. Seit Jahren beschäftigt sie sich mit der Frage, wie die Seele gesund bleibt. Dabei gewann sie die Einsicht, dass schon einfache Verhaltensregeln das psychische Wohlbefinden enorm

fördern können. Die Beschäftigung mit dem Ich, davon ist die Journalistin überzeugt, lässt die Persönlichkeit reifen und hilft, Krisen zu meistern. 1997 wurde Petra Hollweg für eine 20-teilige Artikelserie über psychische Erkrankungen ausgezeichnet. Sie ist Autorin des Buches „Gleichgewicht für die Seele“ (Knaur Ratgeber Verlag, München 2007) und zeigt in ihrem neuesten Werk, wie die fernöstliche Heilkunst bei psychischen Erkrankungen und seelischen Beschwerden helfen kann.



Dr. Wolfram

Schwarz ist Facharzt für Innere Medizin und arbeitet in einem

Antwort. Grundsätzlich wird die psychische Gesundheit von zahlreichen Faktoren bestimmt – von biologischen und individuellen Umständen sowie von den persönlichen Lebensbedingungen. Zu den biologischen Faktoren zählen beispielsweise das Alter oder das Geschlecht und, wie bereits erwähnt, die Gene. Die Anfälligkeit für psychische Erkrankungen ist zu einem gewissen Teil vorprogrammiert. Doch die Gene alleine machen noch keine Erkrankung. Häufig etabliert sich eine psychische Störung erst, wenn ungünstige äußere Einflüsse die schlummernde Veranlagung in uns wecken, wenn unser gewohntes Leben aus den Fugen gerät und wir innerhalb unseres kleinen, sicheren, gewohnten Systems keinen Halt mehr finden.

Wir verändern uns stetig

Unser Leben ist gekennzeichnet von Hochs und Tiefs und ganz viel Alltag. Manchmal scheint uns alles zu gelingen – im sozialen Umfeld, im Job und in der Liebe. Die Mitmenschen reagieren positiv auf uns, nehmen unsere Vorschläge an und unser innerfamiliäres Miteinander ist von Verständnis und Harmonie geprägt. Dann gibt es aber auch Zeiten, da plätschert alles so dahin, als sei jeder Tag wie der andere. Wir stehen morgens mehr oder weniger zufrieden auf und erledigen unseren Job mit gewohnter Routine. Und auch im Privaten gehen die Dinge ihren

gewohnten Gang. Wir kennen uns in unserer kleinen Welt aus und wollen nur zu gerne glauben, alles würde ewig so weitergehen.

Doch auch wenn wir es in unserem Alltag kaum wahrnehmen – wir entwickeln uns stetig weiter. Nichts bleibt, wie es ist. In unmerklichen kleinen Schritten verändert sich unser Umfeld, und wir verändern uns mit. Ein scheinbar monotoner Alltag beinhaltet unzählige Veränderungen, denn jede scheinbar noch so belanglose Begegnung und jedes noch so unwichtige Erlebnis löst bewusste und unbewusste Denkvorgänge aus. Und diese treiben uns immer weiter und weiter voran. Überspitzt formuliert könnte man sagen: Wenn wir abends nach einem langen Arbeitstag nach Hause kommen, sind wir nicht dieselben Menschen, die das Haus an diesem Morgen verlassen haben. So mag es nicht verwundern, wenn wir eines Tages mit dem seltsamen Gefühl aufwachen, dass etwas anders ist mit uns. Die einst so glückliche Ehe fühlt sich plötzlich falsch an, der freudig gewählte Beruf macht so gar keine Freude mehr, die engsten Freunde scheinen uns fremd geworden.

In Wahrheit sind solche Gefühle die Folge eines steten Prozesses. So wie wir nach einem wunderbaren Sommer plötzlich den Herbst spüren, nehmen wir gerade negative emotionale Veränderungen oft nur sehr unvermittelt wahr. In Wahrheit trägt der Sommer bereits auf seinem Höhepunkt den Keim des

beginnenden Herbstes in sich, und in unseren guten Zeiten wird oft schon die Saat für kommende Herausforderungen gelegt.

Schicksalsschläge und traumatische Erlebnisse

Manchmal kommt die Veränderung aber auch wie ein Blitz aus heiterem Himmel und bringt unseren vermeintlich stabilen Alltag von heute auf morgen aus dem Gleichgewicht: Der neue Kollege macht nur Ärger, der kranke Vater verliert den Kampf gegen den Krebs, der Ehemann wird arbeitslos ... Ereignisse, mit denen wir nicht oder zumindest noch nicht gerechnet hatten, die unsere ganze Aufmerksamkeit fordern und Kräfte abverlangen, die wir nicht haben.

Ein Schicksalsschlag, private Krisen oder traumatische Erlebnisse können uns im Kern unseres Wesens treffen. Das System, das wir uns zum Bewältigen einfacher Anforderungen des Alltags zurechtgelegt haben, funktioniert nicht mehr. Plötzlich beherrschen Entsetzen und Chaos unser Leben, und es scheint, als sei man in einer endlosen Negativ-Spirale gefangen. Plötzlich ist die Seele überfordert.

Stress – der Feind in uns

Nicht nur unabwendbare Ereignisse oder innere Veränderungen können uns in seelische Finsternis stürzen. Unser wohl wichtigster, weil immer gegenwärtiger Feind sitzt in uns selbst: der Stress. Er ist ein wesentlicher Faktor bei der Entstehung psychischer Störungen wie Angst und Depressionen. Wer ihn im Zaum halten kann, tut Entscheidendes für seine körperliche und seelische Gesundheit.

Was ist Stress?

Der Begriff Stress stammt ursprünglich aus der Physik und bezeichnet die Belastbarkeit eines Werkstoffs. Mitte des 20. Jahrhunderts fand der Begriff Eingang in die Psychologie. Er benennt dort die körperliche und seelische Fähigkeit, Empfindungen und Erfahrungen zu verarbeiten – und ist ein lebenswichtiger Vorgang.

E U S T R E S S U N D D I S

Stress ist nicht per se etwas Negatives. So wird unterschieden zwischen dem positiven Eustress und dem negativen Distress. Als angenehm empfundene Herausforderungen, Vorfreude, Verliebtsein etc. wirken im Körper als Eustress. Er spornt uns an und treibt uns zu Höchstleistungen. Als Distress wird jener Stress bezeichnet, der sich negativ auf uns auswirkt und als belastend beurteilt wird. Eu- wie Distress setzen sich häufig in einer Spirale fort: Eustress führt oftmals zu positiven Erlebnissen, die daraus gewonnene Zufriedenheit beflügelt uns weiter. Distress lähmt uns, die Anforderungen werden schlechter bewältigt, was zu Grübeleien und weiterer Belastung führt.

Stress als Überlebensfaktor

Stress macht uns – salopp gesagt – blitzschnell und blöd. Er befähigt den Menschen, in bedrohlichen oder zumindest scheinbar bedrohlichen Situationen blitzartig, ja reflexartig, zu reagieren, ohne darüber nachdenken zu müssen. Der Steinzeitmensch, der sich abends am Feuer wärmte und plötzlich ein Geräusch im Gebüsch vernahm, durfte nicht lange darüber