

# Zehn Tipps für die Seelenpflege

**Psyche** Stress und Krisen stellen unser Wohlbefinden täglich auf die Probe. Die Lösungen für diese Herausforderungen im Alltag sind so individuell wie die Probleme. Dennoch gibt es ein paar allgemeine Tipps.

Jana Wittek

Was verbindet Freunde zu treffen, sich sportlich zu betätigen oder etwas Neues zu lernen? Diese Aktivitäten haben gemeinsam, dass sie uns gut tun, uns stärken und somit auch unser seelisches Gleichgewicht fördern und unterstützen.

Seelisch gesund zu sein, heisst nicht, ständig zufrieden zu sein oder sich ständig wohlfühlen. Belastungen – auch psychische – sind Teil unseres Lebens und gehören dazu. Psychisch gesund sind wir, wenn wir in der Lage sind, unser Leben aktiv zu gestalten, Schwierigkeiten zu bewältigen und das Schöne zu geniessen. Schwierige Situationen, wie z.B. Stress bei der Arbeit, Streit oder finanzielle Probleme, können einen stark belasten.

Die zehn Impulse für die psychische Gesundheit vermitteln verschiedene Möglichkeiten, mit Herausforderungen im Leben umzugehen. Denn analog dem Aufbau der körperlichen Fitness wird auch die Psyche durch gezieltes Training stärker. Eine gestärkte Psyche ist Voraussetzung, dass man bei Belastungen besser gewappnet ist und nicht so schnell aus dem Gleichgewicht gerät. Nachfolgend nun die zehn Impulse im Einzelnen.

## Niemand ist perfekt

Sich selbst annehmen heisst, sich selbst zu kennen. Zu wissen, was man gut kann und was einem Schwierigkeiten bereitet. Dazu gehört auch, dass wir unser Leben akzeptieren. Jeder hat Stärken und Schwächen. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie an sich mögen.

## Alles beginnt im Gespräch

Es tut gut, wenn wir mit anderen über unsere Gefühle sprechen können – und zwar nicht nur dann, wenn es uns schlecht geht. Gespräche helfen uns, unsere Gedanken zu sortieren. Die Rückmeldungen von anderen unterstützen uns dabei, eine Situation neu zu beurteilen. Doch wir sollten nicht nur mit anderen sprechen, wir sollten auch anderen zuhören und uns ihren Anliegen widmen.

## Bewegung ist Leben

Wer sich regelmässig bewegt, bleibt körperlich und geistig länger fit. Bewegen Sie sich 2,5 Stunden pro Woche. Ihr Puls



Bewegung, frische Luft, die Gemeinschaft von Menschen – diese Faktoren helfen, die Seele zu pflegen und die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Bild: PD

sollte dabei leicht erhöht sein. Gehen Sie häufig an die frische Luft. Das Wichtigste ist, dass Sie sich eine Bewegungsform aussuchen, die Ihnen Spass macht.

## Lernen ist entdecken

Neues zu lernen, ist eine Entdeckungsreise, die Sie aus dem Alltag herausführt, neue Horizonte eröffnet und Ihr Selbstwertgefühl erhöht.

## Freunde sind wertvoll

Kontakte zu anderen sind wertvoll. Familie, Freunde, Nachbarn und Bekannte können uns in schweren Zeiten unterstützen. Darum ist es wichtig, alte Kontakte zu pflegen und neue aufzubauen.

## Kreativität steckt in uns allen

Es gibt viele Möglichkeiten, kreativ zu sein. Zum Beispiel beim Singen, Malen, Basteln, Stricken, Kochen oder Schreiben. Wenn wir kreativ sind, können wir

Gefühle ohne Worte ausdrücken. Wir arbeiten unsere Gedanken, Sehnsüchte, Freuden, Ängste und finden neue Kraft.

## Menschen brauchen eine lebendige Gemeinschaft

Teil einer Gemeinschaft zu sein, bedeutet, die Möglichkeit zu nutzen, dort Wünsche, Interessen, Ängste und Hoffnungen einzubringen, wo es um Dinge geht, die für Sie von Bedeutung sind. Es gehört zu den wichtigsten Erfahrungen im Leben, dazuzugehören und Solidarität zu erfahren.

## Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke – nicht der Schwäche

In unserer Kultur und je nach Typ fällt es uns nicht so leicht, Hilfe anzunehmen. Doch manchmal können wir nicht alles allein machen. Sie müssen sich nicht schämen, Hilfe anzunehmen. Dadurch sparen Sie Zeit und Energie, die Sie anderweitig nutzen können.

## In der Ruhe liegt die Kraft

Zu viel Stress schwächt unsere Abwehrkräfte, schadet unserem Körper, und unser Gedächtnis wird schlechter. Machen Sie im Alltag öfter mal eine Pause, und atmen Sie bewusst ein und aus. Regelmässige Schlafenszeiten und ausreichend Bewegung sind wichtig.

## Die Krise des Lebens meistern

Schock, Trauer und Traumata gehören zum Leben dazu und brauchen Zeit, um emotional verarbeitet zu werden. Es ist wichtig, sich selbst, aber auch anderen die Zeit zu gewähren. Wenn Sie nicht mehr weiterwissen, haben Sie jedes Recht auf professionelle Hilfe.

Diese Impulse im Alltag umsetzen und trainieren, das muss jeder für sich selbst. Durch gegenseitiges Nachfragen (alles beginnt im Gespräch), Unterstützen (Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke, nicht der Schwäche) und gemeinsam etwas machen (Menschen brauchen eine lebendige Gemeinschaft) kann man sich gegenseitig bei der Stärkung der Psyche unterstützen.

## Die Autorin

Jana Wittek, Diplom-Gesundheitswirtin (FH), ist Programmleiterin psychische Gesundheit bei Gesundheit schwyz, der Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Schwyz. Gesundheit schwyz ist eine Abteilung der Triaplus AG.



## Performance zu den Impulsen

Am Freitag, 19. Oktober, jeweils um 13.30 und um 18.30 Uhr zeigen im Theresianum Ingenbohl über 50 junge Frauen und Männer der 2. Fachmittelschulklassen erfrischende Inszenierungen zum Wohle von Herz, Gemüt und Geist. Dieses «Schlemmerbuffet fürs Gemüt» lässt die Sinne verwöhnen und in Klang, Tanz, Theater, Bewegung und Gesang schlemmen. (red)

## Impressum

Die Gesundheitsseite Schwyz wird in Zusammenarbeit mit dem Spital Schwyz, Gesundheit Schwyz, der Seeklinik Brunnen und der Klinik Zugersee gestaltet.

## GESUNDHEITSRATGEBER

M. Sc. Katharina Schorsch, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Seeklinik Brunnen.



## Wenn die Tage kürzer werden

«Wenn es auf Ende Jahr zugeht und die Tage kürzer werden, gerate ich regelmässig in eine Krise. Ich fühle mich dann schlecht, energielos und habe zu nichts Lust. Was ist mit mir los?» Urs F., 33 Jahre

## Katharina Schorsch antwortet:

Was Sie beschreiben, sind Anzeichen einer saisonalen Verstimmung. Durch den Sommer hindurch sind wir aktiv, unternehmen viel und halten uns draussen auf. Wenn dann die kalte Jahreszeit bevorsteht, werden wir zusehends müde von den vielen Erlebnissen der langen Tage. Da entspricht ein gewisser Rückzug in innere Räumlichkeiten und auf uns selbst unserem Bedürfnis nach Ausgleich.

Die kürzeren Tage und der Rückzug haben zur Folge, dass wir weniger Sonnenlicht abbekommen; dadurch wird im Körper mehr Melatonin und weniger Serotonin produziert. Dies führt biopsychologisch zu einem Stimmungsabfall und Müdigkeit. Der Körper stellt sich in dieser Zeit bereits auf den Winter ein, wenn mehr Schlaf und Rückzug erforderlich sind. Dies war zu früheren Zeiten ohne Heizung und künstliches Licht noch nötig und ist ein gut erhaltener Mechanismus in uns.

Nun kann es aber sein, dass sich die Umstellungsmechanismen gegenseitig verstärken und zu einem Ausmass führen, unter dem Sie zu leiden beginnen. In diesem Fall führt z.B. der Rückzug dazu, dass wir weniger sozialen Austausch haben und uns weniger bewegen. Beides sind Dinge, die für unser Wohlbefinden wichtig sind. Wenn sich dann unsere Stimmung verschlechtert, können wir uns immer schwerer aufraffen, um Aktivitäten aufzunehmen, die uns im Grunde gut tun würden. Es ist ein Teufelskreis.

Was können Sie tun, um dem entgegenzuwirken? Setzen Sie sich gezielt dem Tageslicht aus, indem Sie morgens oder mittags einen Spaziergang machen. Treffen Sie Menschen, mit denen Sie gerne Zeit verbringen, und sorgen Sie dafür, dass Sie nachts genügend schlafen. Bewegen Sie sich regelmässig, um den Stoffwechsel anzuregen, und gönnen Sie sich hin und wieder ein Lieblingsdessert, denn Zucker hebt den Serotoninspiegel und sorgt für gute Laune.



## Kontrolliertes Trinken – geht das?

**Sucht** Ein verbreitetes Trainingsprogramm für Betroffene mit einem Alkoholproblem rückt von einer absoluten Abstinenzorientierung ab.

Für viele Betroffene mit einer Alkoholproblematik ist das Ziel einer dauerhaften oder sogar lebenslangen Abstinenz oft nur schwer vorstellbar. Häufig besteht der Wunsch, gemässigt trinken zu können. Die Suchtforschung konnte zeigen, dass es für einen Teil der Betroffenen durchaus möglich sein kann, ihren Konsumstil positiv zu verändern.

Im deutschsprachigen Raum ist in diesem Zusammenhang vor allem das Trainingsprogramm «Kontrolliertes Trinken» verbreitet. Es wurde vom Suchtforscher Joachim Körkel entwickelt, der in seinen Schriften von einer absoluten Abstinenzorientierung abrückte.

## Bei schwerer Abhängigkeit kann Abstinenz der bessere Weg sein

Da geschätzt überhaupt nur rund 20 Prozent der Betroffenen vom Hilfesystem erreicht werden, könnten Behandlungsangebote zum kontrollierten Trinken mehr Betroffene ansprechen und schliesslich auch in eine Therapie führen.

Für eher schwerer Abhängige ist es erfahrungsgemäss aber leichter, eine Abstinenz aufrechtzuerhalten, als ein kontrolliertes Trinken zu erlernen. Wenn bereits körperliche Folgeprobleme (zum Beispiel Leberzirrhose), ein morgendliches Trinken, eine Schwangerschaft, gravierende soziale Belastungen (zum

Beispiel familiäre Probleme, Fahrausweisverlust) oder ausgeprägte psychische Begleiterkrankungen vorliegen, dann ist die Entscheidung für die Abstinenz vorzuziehen.

**Michael Nörenberg**  
dipl. Psychologe, Klinik Zugersee



Mit dem Konzept des kontrollierten Trinkens könnten mehr Betroffene vom Hilfesystem erreicht werden. Bild: Archiv

## VERANSTALTUNGSTIPPS

**5. September**, 19.30 Uhr, Zentrum Monséjour, Küssnacht, **Publikumsvortrag «Reizdarm – was reizt den Darm?»**, Referenten: Dr. Robert Bründler, Facharzt FMH für Gastroenterologie, und Tullia Lacher, dipl. Ernährungsberaterin FH am Spital Schwyz.

**7. September**, 18 Uhr, Spital Schwyz, **Beginn Rückbildungskurs**, Dauer: 8 Abende, Anmeldung 041 818 42 01.

**13. September**, 15 Uhr, Psychiatrische Klinik Zugersee, **Vortrag zum Thema «E pluribus unum – Integration in Psychologie, Physik und Philosophie»**, Referent: Rüdiger Vaas, Wissenschaftsjournalist, Autor und Philosoph, Stuttgart.

**13. September**, 16 Uhr, Spital Schwyz, **Trauer-Café**: Austausch mit Fachperso-

nen und anderen Betroffenen nach dem Verlust eines geliebten Menschen.

**13. September**, 19 Uhr, Spital Schwyz, **Beginn Geburtsvorbereitungskurs**, Dauer: 6 Abende, Anmeldung 041 818 42 01.

**26. September**, 19.30 Uhr, Spital Schwyz, **Publikumsvortrag «Was das Herz am liebsten isst»**, Referenten: Dr. Christoph Stähli, Facharzt FMH für Kardiologie, und Regula Klinger, dipl. Ernährungsberaterin FH am Spital Schwyz.

**3. Oktober**, 19 Uhr, Psychiatrische Klinik Zugersee, **Info und Diskussion für Angehörige** von psychisch kranken Menschen, Anmeldung bis zum Vorabend unter 041 726 33 00 oder empfang@triaplus.ch erwünscht.