

Psychohygiene

Geist und Seele gesund erhalten

Immer mehr Menschen leiden unter psychischem Druck. Gut, dass sich krank machender Stress abbauen lässt. Zu den vielerlei Methoden und Massnahmen der Psychohygiene zählen auch Yoga und verschiedene Arten der Meditation.

Jürg Lendenmann

Sehr häufig oder häufig Stress am Arbeitsplatz erlebt rund ein Drittel aller Erwerbstätigen in der Schweiz, das sind rund 1 500 000 Menschen. Von 2000 bis 2010 ist die Zahl der Betroffenen von 26,6 auf 34,4 Prozent angestiegen. Eine Trendumkehr ist nicht in Sicht, obgleich gegensteuern dringend nötig wäre. Denn Überbeanspruchung und Überforderung können zu psychischen Störungen und Krankheiten führen. Stress kann vielerlei Symptome auslösen, z. B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verkrampfungen der Muskulatur, Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen, Herz- und Kreislaufstörungen. 20 bis 25 Prozent der Bevölkerung leiden bereits an einer diagnostizierbaren psychischen Krankheit.

Checkliste Seelenpflege

Es lohnt sich, von Zeit zu Zeit eine Standortbestimmung durchzuführen. Denn die Folgen des negativen Stresses kommen oft schleichend und werden (zu) lange nicht bemerkt. Ziel des Checks soll sein, Faktoren zu erkennen, die unserer seelischen Gesundheit schaden, um sie dann ausschalten oder korrigieren zu können. Kurz: Es geht um Psychohygiene – um das Korrigieren von Belastungen wie Leistungsdruck, berufliche Beanspruchung, starke Gefühle, Aufregung, Spannung und Angst.

Die Fragen der «Checkliste Seelenpflege» decken sowohl den persönlichen individuellen wie den sozialen Bereich ab und

helfen, Stressförderndes wie Ausgleichendes aufzuspüren:

- Habe ich ausreichend Zeit für meine Grundbedürfnisse wie Schlaf, ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und menschliche Nähe?
- Wenn es mir schlecht geht, wem kann ich das mitteilen, wer hört mir zu?
- Was ärgert mich schon lange, erschöpft mich und raubt mir Kraft?
- Welche Aktivitäten vermitteln mir ein Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit?
- In welchen Beziehungen spüre ich Nähe und Geborgenheit?
- Bin ich mit meinem Berufsleben zufrieden – finde ich dort Anerkennung und Bestätigung?

Tipps für das Entspannen im Alltag

Die Psychohygiene kennt viele Methoden wie Yoga und Meditation (siehe nächste Seite und Seite 30), die helfen können, Körper, Seele und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen – gesund zu werden und zu bleiben. Manche der verschiedenen Praktiken können, einmal erlernt, selber weitergepflegt werden. Bei anderen Methoden ist eine längerfristige Begleitung durch eine Fachperson von Vorteil. Psychohygiene kann auch im Kleinen beginnen. Finden Sie heraus, wie Sie krankmachendem Stress rechtzeitig gegensteuern können, welche Betätigungen Sie entspannen und die Seele stärken.



Harmonisierend können beispielsweise folgende Betätigungen wirken:

- Musizieren oder Musik hören
- Spazieren gehen
- Gemeinsam essen
- Basteln, malen
- Ein Buch lesen
- Ein Nickerchen machen
- Sich «ausreden», sich «ausweinen»
- Ins Kino gehen
- Tanzen gehen
- Sport betreiben
- Kegeln gehen
- Ehrenamtlich tätig sein
- Freunde treffen

(Quelle: www.fgoe.org, siehe Seite 30). Gönnen Sie sich genügend solcher kleinen Auszeiten! Auch gesteigerte Achtsamkeit kann viele Stresssituationen entschärfen helfen. Und wer weiss: Vielleicht können Sie die eine oder andere «Ausnahme» im Alltag zur Gewohnheit werden lassen.

Bild: Jürg Lendenmann



Edith Bischof ist dipl. Yogalehrerin YS und unterrichtet seit über 20 Jahren Hatha Yoga und Meditation.

«Eine Yogalektion sollte so gestaltet werden, dass in ihr Elemente für den Körper, den Atem und den Geist enthalten sind», erklärt die Yogalehrerin Edith Bischof. «Für viele Menschen ist es schwierig, sofort abzuschalten und still zu werden. Deshalb gestalte ich den Einstieg zuerst mit dynamischen Körperübungen. Dabei üben sich die Teilnehmenden in der achtsamen Wahrnehmung des Körpers und der Atmung. Mit diesem ersten Schritt

konzentriert der Teilnehmer sich ganz auf die momentane innere und äussere Befindlichkeit, was bereits zu einer ersten Entspannung führt.»

Wege zur Meditation

«Beim Yoga gibt es verschiedene Möglichkeiten, die sich sowohl für den Einstieg in die Entspannung als auch für den Einstieg in die Meditation eignen», fährt Edith Bischof fort. «Man kann sich z. B. innerlich auf einen Gegenstand konzentrieren oder einen realen oder imaginären Ort visualisieren, indem man so viele Einzelheiten wie möglich davon wahrnimmt, bis der Gegenstand oder Ort authentisch vor dem inneren Auge entsteht. Wer Mühe hat, sich bildlich etwas vorzustellen, kann mit dem Atem arbeiten. Das Zählen der Atemzüge ist ein bewährtes Hilfsmittel vieler Meditationssysteme. Auch mit verschiedenen Tönen zu arbeiten, die man selber singt, ist möglich. Dabei macht man vielleicht die Erfahrung, in welchem Bereich des Körpers man eher die hohen Töne wahrnimmt und in welchem die tiefen.»

Das innere Feuer

«Meditation im Yoga hat zum Ziel, eins zu werden mit dem Objekt, das Gegenstand der Meditation ist. Dann nimmst du nichts mehr um dich wahr. Das allerdings

ist ein sehr fortgeschrittener Zustand, den nicht alle erreichen. Im Yoga gibt es das Wort Tapas, das übersetzt werden kann mit «inneres Feuer». Auf die Meditation bezogen heisst das: Wer diesen Weg beschreiten will, muss eine grosse innere Bereitschaft – die nötige Disziplin mitbringen, die es für das regelmässige Praktizieren der Übungen braucht.» Doch auch jene, bei denen es an innerem Feuer fehle, könnten von einer Yogastunde profitieren: «Allein schon das Sichkonzentrieren auf einen Punkt ist gut für die Psychohygiene», sagt Edith Bischof. «So kannst du zur Ruhe finden und bist bei dir. Diese gewonnene Ruhe ist eine innere Kraft – eine, die immer da ist, nur haben wir nicht immer den gleichen Zugang zu ihr.»

Ein Neuanfang – immer wieder

Zu Edith Bischofs Yogalektionen kommen Erwachsene jeden Alters sowohl wegen körperlicher Beschwerden wie auch wegen Stress. «Alle nehmen von den verschiedenen Übungen unbewusst das auf, was ihnen guttut», sagt die Yogalehrerin. «Wer sich mit der Lehre des Yoga auseinandersetzt und auch Meditation praktiziert, wird merken, dass ein letztes Ziel nicht erreicht werden kann. Es beginnt immer wieder auf einer anderen Ebene von Neuem.»