

Lebensziele erkennen, Balance finden

Jede siebte Diagnose ist heutzutage auf ein psychiatrisches Krankheitsbild zurückzuführen. Eine erschreckende Statistik, die Peter Kaetsch, Vorstandsvorsitzender der BIG direkt gesund, an den Anfang des 8. BIGtalk zum Thema „Familie, Freunde, Job - Wie gelingt ein Leben in Balance?“ vorstellte. Bei manchen dieser Betroffenen ist schlicht das Leben aus dem Gleichgewicht geraten. Im Gespräch mit dem Psychiater Hans Joachim Thimm versuchte die bekannte Autorin, Achtsamkeitstrainerin und Grimme-Preisträgerin Christine Westermann Wege zu einem entspannten, zufriedenen Leben aufzuzeigen. Niemals belehrend und mit einer Prise Humor. Auf ihre ganz typische Weise behutsam, aber hartnäckig hakte die Moderatorin immer wieder nach.

Um glücklich und zufrieden zu sein, müsse man sich selbst erkennen, erläuterte Hans Joachim Thimm, Oberarzt an der LWL-Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Dortmund. „Wer bin ich? Was sind meine zentralen Lebensmotive? Viele wissen gar nichts über ihre Ziele, erst in der Krise setzen sie sich damit auseinander“, weiß Thimm aus seiner täglichen Praxis.

Prioritäten setzen, Pausen einplanen

Hilfreich für eine Balance im Leben sei das Zeitmanagement. Es mache Sinn, den Tag zu takten, so Thimm. Es sei der richtige Rhythmus zwischen Entspannung und Anspannung zu finden. Dafür müsse man lernen, Prioritäten zu setzen. Und ganz wichtig: „Pausen planen“. Bewegung sei nicht nur gesund, sie entspanne auch. Und Thimm forderte auf: „Machen Sie immer mal etwas Neues, das regt Kopf und Seele an. Gehen Sie mal mit anderen Kollegen als den üblichen in die Mittagspause.“ Und eine kleine Übungsempfehlung gab es auch: „Wenn man schlecht drauf ist, macht es Sinn, sich selbst anzulächeln“, so der Psychiater. Über 35 Muskeln würden dabei aktiviert, das hebe nachweislich die Stimmung.

Thimm wurde auch politisch. Seiner Meinung nach hat die Politik in vielen Bereichen versagt, die Rahmenbedingungen für eine Work-Life-Balance zu schaffen. Es fehle an Kitas, es fehle an Seniorenheimen. Und auch die Arbeitgeber seien gefordert. Thimm nannte beispielhaft den Kurierfahrer, der von Termin zu Termin hetze. Der habe es nicht selbst in der Hand, seine Balance zu finden. Der Psychiater machte ebenfalls klar: Arbeitslos zu sein, keine Aufgabe zu haben, „das ist auch Stress“.

Achtsamkeitsübungen mit Körperpsychotherapeut

„Alles was wir brauchen, um im Gleichgewicht zu sein, haben wir in uns. Wie ich mit meinem Körper umgehe, hat Auswirkungen auf meine Gedanken“, zeigte sich der Körperpsychotherapeut Uwe Hillebrandt, ebenfalls von der LWL-Klinik, überzeugt. Hillebrandt machte gemeinsam mit den rund 400 Besuchern kleine Achtsamkeitsübungen.

Drei Kirschkerne sollte sich schließlich jeder Besucher beim Abschied aus einer Klangschale nehmen. Und jedes Mal, wenn einem am Tag etwas Positives widerfährt, einen Kirschkerne von einer Tasche in die andere bugsieren. Am Abend sollte man die positiven Augenblicke noch einmal Revue passieren lassen. Der BIGtalk war möglicherweise eine gute Erfahrung, zum ersten Mal die Kirschkerne wandern zu lassen.

Weitere Informationen zur Vortragsreihe BIGtalk