

DAS SIEBEN-PUNKTE-PROGRAMM FÜR DIE SEELE

1. Nährende Beziehungen pflegen

Die Seele braucht Auszeiten mit sich allein, aber sie lebt nicht gern in Einzelhaft. Wer nur virtuelle Beziehungen mit Facebook-Freunden oder Fernseh-Helden führt, tut ihr nichts Gutes. Sie braucht den direkten Kontakt mit Menschen, die uns anregen, bestätigen oder in irgendeiner anderen Weise nützlich sind. Die Freude darauf, diese Menschen zu treffen, ist Nahrung für die Seele, damit polstert sie ihren Schutzschirm auf.

In guten Zeiten gemeinsam zu feiern und sich in wohlwollender Gesellschaft über Erfolge zu freuen, stärkt die Psyche ebenso wie das Gefühl, in schlechten Zeiten Probleme teilen zu können. Ob im Freundeskreis, in der Familie oder in einer Selbsthilfegruppe: Wer sich eingebunden fühlt, wird mit Belastungen besser fertig.

2. Sich selbst ein Freund sein

Sich selbst die Latte immer höher legen, sich immer selbst die Schuld geben, wenn etwas nicht funktioniert hat, sich selber beschimpfen, wenn etwas schiefgegangen ist – all das kratzt am seelischen Schutzschirm. Was die Psyche hingegen stärkt, sind freundliche innere Zwiegespräche und ein wohlwollender Umgang mit sich selbst. Und: Eigenlob, das ganz und gar nicht stinkt, sondern wichtig für die starke Seele ist.

Zum freundschaftlichen Umgang mit sich selbst gehören auch die nur scheinbar banalen Dinge des Lebens: für ausreichend Schlaf sorgen, für regelmäßiges Essen, das einem schmeckt und gut tut, und für ausreichend Ruhe.

3. In Bewegung bleiben

Äußerliche und innerliche Erstarrung schwächt die Seele. Körperliche Bewegung – ganz dem eigenen Bedürfnis entsprechend – gehört genauso zu den psychischen Präventionsmaßnahmen wie geistige Anregung. Ob man eine Fremdsprache lernt, mal wieder ins Theater geht oder ein neues Kochrezept ausprobiert: Neue Impulse regen die seelischen Abwehrkräfte an. Doch so wie die geistige Anregung für innere Bewegung sorgt, die immer wieder Ansporn für Entwicklung ist, braucht es auch Rituale, die Sicherheit geben. Aus der Balance zwischen Neuem und Gewohntem schöpft die Seele Kraft.

4. Für ausreichend Wärme sorgen

Wenn eine Mutter ihr Kind nicht so anzieht, wie es die Witterung verlangt, so wirft man ihr vor, eine Rabenmutter zu sein. Doch Modetorheiten verleiten viele Menschen dazu, sich selbst eine Rabenmutter zu sein: Bauchfrei bei Minusgraden – damit schadet man nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele. Denn auch die Psyche braucht Wärme, menschliche und physikalische. Jeder kennt das: Wenn man traurig ist, großen Stressbelastungen ausgesetzt ist oder schlecht geschlafen hat, hat man ein größeres Bedürfnis nach warmen Socken. Wenn man sich aber so wohl fühlt, dass einem im wahrsten Sinn des Wortes warm ums Herz ist, friert man nicht so leicht. Wärmende Zuwendung in Zeiten, in denen man nichts hat, was das Herz wärmt, stärkt die Seele. Das kann auch der wohlige heiße Duschstrahl sein, den man vor einem anstrengenden Tag auf den Nacken prasseln lässt.

5. Sich Ausdrucksmöglichkeiten schaffen

Stets nur Anforderungen erfüllen, die von außen an einen herangetragen werden – auch das nagt an der Seele. Die Psyche braucht Ausdrucksmöglichkeiten ohne Vorgaben von außen. Ob Tanzen, Schreiben, Singen oder Malen, die Wohnung nach eigenem Geschmack gestalten oder ein lachendes Gesicht aufs Butterbrot schnitzen: Das sind nur einige der Möglichkeiten, um sich mitzuteilen und um das Gefühl zu bekommen, Herr im eigenen Haus und nicht nur fremdbestimmt zu sein. Wer diesen Ausdrucksmöglichkeiten vor Publikum nachgeht, stärkt seine Seele gleich mehrfach, indem er sich Applaus, Anerkennung und das Gefühl, in eine Gruppe eingebunden zu sein, holt.

6. Den Blick für das Schöne schärfen

Ist das Glas halbvoll oder halbleer? Wer stets nach dem berühmten Haar in der Suppe sucht, tut seiner Seele nichts Gutes. Man kann sich aber selbst dafür entscheiden, ob man entweder auf die Haben- oder Sollseite des Lebens achtet, ob man sich am Ende des Tages auf die positiven Bilanzen oder auf die Defizite besinnt. Menschen, die aufgrund von schlechten Erfahrungen oder auch aufgrund von Prägungen in der Kindheit dazu neigen, mit kritischem Blick durch die Welt zu gehen, können lernen, den Blick fürs Schöne zu schärfen. Wer eine Zeit lang jeden Tag aufschreibt, was ihm gut gelungen oder an Positivem widerfahren ist, geht bald mit anderen Augen durchs Leben und ist besser gegen Belastungen gewappnet.

7. Die eigenen Grenzen wahren

Ständig erreichbar sein, mindestens drei Arbeiten auf einmal erledigen und das in immer höherem Tempo – die eigenen Grenzen werden heute schneller erreicht als in früheren Zeiten. Umso wichtiger ist es für das Seelenheil, diese Grenzen zu wahren und rechtzeitig für Ausgleich zu sorgen. Ein deutlicher Gradmesser für drohende Grenzüberschreitung: Wer nach Dienstschluss länger als eine Viertelstunde über die Arbeit nachdenkt, sollte etwas unternehmen. Die wirkungsvollste Gegenmaßnahme: Ein Leben neben der Arbeit führen und Steckenpferde pflegen.

KURATORIUM FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Bayerhamerstraße 11

5020 Salzburg

Tel.: +43 (0) 664 7397 0829

Fax : +43 (0) 6245 70357

E-Mail:office@kuratorium-psychische-gesundheit.at

www.kuratorium-psychische-gesundheit.at