

Alles auf Anfang

Nach vorn blicken, neu anfangen: Ein Prinzip, das sich oft nicht so ohne weiteres umsetzen lässt. Welche Hindernisse sich der guten Absicht entgegenstellen können, weiss Prof. Dr. Alexandra Freund vom Psychologischen Institut der Universität Zürich.

Meta Zweifel

Frau Professor Freund, ist das Gewohnheitstier Mensch überhaupt in der Lage, sich frei von Zwang und aus eigenem Antrieb zu verändern?



Prof. Dr. Alexandra Freund*: Fest steht: Wir können unsere Gewohnheiten verändern. Ist dies einfach? Nein. Wäre es anders, lebten wir in einer anderen Welt und nicht so viele Menschen hätten Probleme wie etwa mit Übergewicht, Rauchen, Alkohol, aggressiven Verhaltensweisen oder sonstigen Problemfeldern. Gewohnheiten sind tatsächlich sehr mächtig, vieles an unserem Verhalten basiert darauf. Wir kämen auch mit unserem Leben und unserer sozialen Umwelt gar nicht zurecht, wenn wir ohne Gewohnheiten unser Verhalten jeden Tag neu zurechtlegen müssten. Stellen Sie sich vor, Sie müssten täglich aufs Neue entscheiden, ob und was Sie frühstücken oder welche Zeitung Sie lesen oder zu welcher Uhrzeit Sie schlafen gehen wollen – Sie kämen gar nicht durch den Tag. Dennoch: Einige Gewohnheiten sind problematisch und diese wollen wir oft auch verändern. Das ist nicht einfach, aber es ist möglich, und zwar in jeder Altersphase.

Die Volksweisheit «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr» ist somit falsch?

Es stimmt nicht, dass man sich im Erwachsenenalter nicht mehr verändern kann. Selbst wer mit sechzig, siebzig oder achtzig Jahren meint, ihm sei ein Lebenswandel nicht mehr möglich, liegt falsch. Es ist vielleicht schwieriger als in jüngeren Jahren, aber man wäre dazu durchaus in der Lage. Allerdings kann es sein, dass man ganz einfach nicht mehr will.

Jedem Anfang wohne ein Zauber inne, sagt ein Dichterwort. Haben wir Menschen nicht insgeheim viel eher Angst vor jedem Neubeginn?

Beide Aspekte treffen zu. Angenommen, jemand möchte eine neue Sportart beginnen, ist begeistert und schafft sich alles an, was an Ausrüstung notwendig zu sein scheint. Er oder sie ist geradezu verliebt in dieses Projekt und fühlt sich schon der Professionalität nahe. Lässt sich das neue Programm ins gewohnte Leben integrieren, kann der Neubeginn erfolgreich sein. Anders ist die Situation, wenn ich zum Beispiel eine Reise

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, vorausgesetzt, dieser Anfang wird auch wirklich gewünscht.“

in eine mir völlig unbekannte Gegend mache. Ich kann weder die Sprache, noch kenne ich die kulturellen Gepflogenheiten und ich bin nicht fähig, Gefahren abzuschätzen, weil mir die entsprechenden Signale nicht vertraut sind. In einer solchen Situation ist man angreifbar und es können Dinge passieren, die man nicht begreift. Alles, was wir nicht verstehen, macht uns Angst.

Zum Repertoire von Liebesfilmen gehört der Satz «Lass uns nochmal ganz von vorne beginnen».

Ist Neubeginn in einer Partnerschaft eine reale Möglichkeit oder eher eine Selbsttäuschung?

Gemeint ist: «Lass uns versuchen, einen neuen Ansatz zu finden und an unsere Beziehung anders heranzugehen. Wir fangen auf andere Art und Weise an. Wir bemühen uns, aus unseren gewohnten Bahnen ausubrechen. Beim nächsten Streit verzichten wir auf Vorwürfe wie «vergangene Woche hast du einmal mehr den Müll nicht rausgetragen». Ebenso unterlassen wir die Anklage, dies oder jenes werde «immer» falsch gemacht.»

Eine in diesem Sinne neue Blickrichtung ist zwar anspruchsvoll, hat aber nichts mit Selbsttäuschung zu tun. Was jedoch nicht geht, ist das Ausblenden der eigenen Geschichte und all dessen, was in der Vergangenheit geschehen ist.

Nach einem schweren Schicksalsschlag, etwa der Diagnose einer lebensbedrohenden Erkrankung oder dem unerwarteten Tod eines geliebten Menschen, kann sich abgrundtiefe Verzweiflung auftun. Das Leben gehe weiter, wird gesagt. Aber wie soll es weitergehen?

Ich weiss, dass in derartigen Situationen alles, was man gesagt bekommt, wie eine Plattitüde klingt – weil nur wenige Leute ahnen, welche Abgründe sich da auftun können. Die wirkungs-



vollste Hilfe kommt von tragfähigen sozialen Strukturen: Von der Familie, von Freundschaften. Von Menschen, die ähnliche Schicksalsschläge erfahren haben oder einen mit liebevollem Verständnis begleiten. Die Hilfe, die man von aussen bekommt, auch von Selbsthilfegruppen oder Trauertherapeuten, kann einem neu eine Struktur vermitteln. Die berufliche Tätigkeit kann einen ebenfalls stützen. Allmählich gelingt es einem, sich wieder in den Arbeitsrhythmus einzufügen.

Wenn von Neubeginn die Rede ist, kommt meist auch der Begriff «Ressourcen» ins Spiel. Wie erkennt man seine Ressourcen?

Um manche Ressourcen weiss man, andere muss man erst kennenlernen. Was mir bei der Bewältigung von schweren Lebens-

situationen an Ressourcen zur Verfügung stehen und mir einen Neubeginn ermöglichen, kann ich jedoch nur erkennen, wenn ich sie anwende. Die Schwierigkeit besteht oft darin, dass das Gefühl aufkommt, nichts und niemand könne einem helfen. Man sollte sich einen Vertrauensvorschuss geben und sich sagen: «Ich probier's.»

Nehmen wir als Beispiel die Musik. Eine Person stellt unvermittelt fest: «Eigentlich würde ich gerne ein Instrument spielen

* Prof. Dr. Alexandra Freund vom Psychologischen Institut der Universität Zürich.

lernen.» Sie nimmt Klavierunterricht und erlebt, dass sie ihre Schmerzen kaum mehr spürt, wenn sie musiziert. Falls diese Wirkung ausbleibt, hat der Versuch zu keinem Verlust geführt. Man hat sich aber eine lebensbejahende Chance gegeben und eine neue Erfahrung gemacht.

In den grossen griechischen Tragödien folgt der Katastrophe immer die Katharsis.

Ein Prozess der Läuterung führt zum Neubeginn.

Ein Lebensprinzip oder eher theatralische Überhöhung?

Nicht immer tritt eine Läuterung ein. Eine Katastrophe kann auch zum Scheitern und in den Abgrund führen. Die Forschung beschäftigt sich in diesem Zusammenhang mit dem «posttraumatischen Wachstum»: Manche Menschen fühlen sich nach einem sie schwer belastenden Erlebnis stärker und widerstandsfähiger. Aber nicht jeder wächst an Schwierigkeiten, bei manch



» Die wirkungsvollste Hilfe kommt von tragfähigen sozialen Strukturen.

einem wird die Lebenskraft unterhöhlt. Ich bin immer sehr vorsichtig, wenn vom Ansatz «Krise als Chance» ausgegangen wird. Krise ist erst einmal Krise. Die Parole «Mach was draus» kann völlig verfehlt sein. Der eine Mensch geht gestärkt aus einer Krise hervor. Ein anderer wiederum erfährt kein Wachstum. Der geradezu kapitalistisch orientierte Gedanke, dass selbst das Leid noch etwas «bringen» müsse und es darum gehe, die Chance zu nutzen, setzt einen leidenden Menschen zusätzlich unter Druck.

Ist es möglich, das emotionale «Immunsystem» so zu stärken, dass im Notfall genügend Kräfte für einen Neubeginn abgerufen werden können?

Ja, das ist möglich. Zunächst kann man mehr oder minder sorgsam mit sich umgehen und sich besser oder schlechter kennen.

Es wird häufig von «Achtsamkeit» gesprochen. Das gab es ja schon immer, man hat es nur anders bezeichnet. Sorgsamkeit im Umgang mit sich kann jedoch, wenn es einem schlecht geht, nicht so ohne weiteres abgerufen werden. In der Psychologie spricht man von «Self-Compassion», was so viel heisst wie Selbstmitgefühl. Diese Sorgsamkeit lässt sich trainieren. Man kann lernen, einigermassen sensibel mit sich umzugehen. Ebenfalls wichtig sind soziale Kontakte. Freunde stehen einem in Notsituationen dann zur Seite, wenn sie schon vorher Freunde waren. ■

Die Menge macht's, oder?

Mineralstoffe sind Nährstoffe, die dem Körper zwar keine Energie liefern, jedoch für viele Funktionen unentbehrlich sind. In welcher Form kann sie unser Körper am besten aufnehmen? Was ist der Unterschied zwischen einem konventionell dosierten Mineralstoff und einem Schüssler Salz?

Rebekka Thöni Tobler, Apothekerin FPH und Homöopathin

Mineralstoffe sind für den Körper überlebenswichtig. Es sind chemische Substanzen, die bei vielen physiologischen Vorgängen eine Rolle spielen. Mineralstoffe sind Bestandteil von Körpergeweben und Zellen. Sie sind notwendig für die Regulierung des Wasser- und Elektrolythaushalts sowie für die Weiterleitung und Beantwortung von Reizen. Der Körper kann Mineralstoffe nicht selbst herstellen und muss sie deshalb in bestimmten Mengen über die Nahrung zuführen (siehe Box Seite 8).

Eigenschaften von Mineralstoffen
Sowohl in pflanzlichen als auch in tierischen Lebensmitteln kommen Mineralstoffe vor. Jedes Lebensmittel enthält ein charakteristisches Spektrum davon. Je mehr ein Lebensmittel verarbeitet ist,

» Der Körper kann Mineralstoffe nicht selbst herstellen und muss sie deshalb in bestimmten Mengen über die Nahrung zuführen.

umso mehr sinkt sein Mineralstoffgehalt (z. B. Vollkornmehl → Weissmehl). Mineralstoffe können nicht synthetisch hergestellt werden. Sie werden aus anorganischen Substanzen (z. B. Gesteinen), tierischen und pflanzlichen Rohstoffen sowie mithilfe von Mikroorganismen (z. B. Hefen) gewonnen. Im Gegensatz zu den Vitaminen sind Mineralstoffe kaum empfindlich auf Hitze,

Licht oder Sauerstoff. Sie können aber durch Wasser während des Rüstens, Waschens und Kochens ausgelaugt werden.

Orthomolekulare Medizin

Dr. Linus Pauling, Chemiker und zweifacher Nobelpreisträger, verwendete 1968 in der Fachzeitschrift Science den Begriff «orthomolekular» erstmalig. Nach der orthomolekularen Medizin führt ein biochemisches Ungleichgewicht im Körper zu Krankheiten. Durch Zugabe von wägbaren Mengen an Vitalstoffen kann dieses Ungleichgewicht aufgehoben werden. Vitalstoffe sind auch als Mikronährstoffe bekannt: Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, essenzielle Fett- und Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Pro- und Präbiotika.

Hochwertige Magnesium Biomed® Präparate

100%
organic
MAGNESIUM CITRATE



Nahrungsergänzungsmittel

NEU:
jetzt als Grosspackung

Sticks für eine direkte Einnahme ohne Flüssigkeit



Nahrungsergänzungsmittel

Hochdosiert für die 1 x tägliche Einnahme



Nahrungsergänzungsmittel

Das Pure: ohne Farbstoffe, Geschmacksstoffe und Süssungsmittel



Nahrungsergänzungsmittel

Für sportliche und aktive Leute: mit zusätzlich Kalium und Vitamin C