

Experten FORUM

JUNI 2024 | Körper, Geist & Psyche

In dieser neuen Rubrik stellen wir Ihnen Persönlichkeiten aus unserer Region vor, die in ihrem jeweiligen Fachgebiet über besondere Expertise und Erfahrung verfügen, die sie hier mit Ihnen teilen.

Tatsächlich gibt es bei uns, sozusagen direkt vor der Haustüre, eine Vielzahl von Menschen mit äußerst tiefgreifendem Wissen, herausragenden Fähigkeiten und innovativen Ideen. **In unserem Experten Forum werden diese Menschen zu unterschiedlichen Themen zu Wort kommen, um Ihnen, liebe Leser Anregungen, Tipps und Denkanstöße für ein besseres, fitteres, gesünderes, aktiveres und schöneres Leben in der Region zu vermitteln.**

Den Anfang machen wir mit einem der wichtigsten Themen unserer Zeit: Gesundheit für Körper, Geist und Psyche.

PSYCHOHYGIENE IST KÖRPERPFLEGE VON INNEN



MELINDA SCHÜTTEL

PSYCHOLOGISCHE BERATERIN IN BAD GRIESBACH

„Die meisten Menschen erleben sich als Opfer ihrer Psyche, als wären sie ihren Gedanken und Emotionen hilflos ausgeliefert. Doch das ist nicht richtig.“

„Die wenigsten Menschen würden sich als Opfer ihres Körpers bezeichnen. Selbst wenn unser gestresstes Immunsystem das Handtuch wirft und der Körper krank wird, nehmen wir ihm das nicht übel. Stattdessen schenken wir ihm eine Extraportion Aufmerksamkeit, Selbstfürsorge und Liebe und kümmern uns, falls erforderlich, um fachkundige Hilfe. Körperliche Erkrankungen sind schließlich normal. Die treffen uns alle von Zeit zu Zeit. Kein Grund sich zu schämen. Kranksein ist menschlich.

Ganz anders verhält es sich mit unserer mentalen Gesundheit. Wenn es ums seelische und psychische Gleichgewicht geht, ist häufig Schluss mit Verständnis und Mitgefühl. Und da wir es kaum für uns selbst aufbringen können, erwarten wir es auch nicht im Außen. Hier ist Schweigen immer noch Gold. Man muss nicht immer alles aussprechen. Selbstvorwürfe und Schamgefühle sind angesagt! Wo wir doch auf ganzer Linie versagt haben. Also, wirklich.

Wäre es nicht an der Zeit, mit diesen uralten Glaubenssätzen zu brechen? Menschen, die aus ihrer eigenen Mitte fallen, vielleicht sogar psychisch erkranken, gehen durch die Hölle. Ich weiß das, denn ich war einer

von ihnen. Mein Leidensweg nahm ein abruptes Ende, als ich Schuld und Scham beiseitelegte und mir professionelle Hilfe suchte. Das hätte ich viel früher tun sollen. In einer akuten psychischen Krise ist fachkundige Hilfe immer der richtige Weg.

Was, wenn es gar nicht so weit kommen müsste? Können wir unser „psychisches Immunsystem“ gezielt ankurbeln und trainieren? Ein klares Ja! Genau so, wie wir uns im Kindesalter die effektivsten Techniken der Körperhygiene aneignen, sollten wir im Jugend- und Erwachsenenalter die besten Techniken der Psychohygiene erlernen. Denn zu wissen, wie wir unsere Seele pflegen, unser „psychisches Immunsystem“ gesund und stark erhalten und Resilienz (psychische Widerstandskraft) entwickeln, entscheidet maßgeblich darüber, wie wir dem Leben und seinen Krisen begegnen. Unser seelisches und psychisches Gleichgewicht ist nicht etwas, das wir entweder geschenkt bekommen oder eben nicht. Wir können, dürfen und sollen gezielt etwas dafür tun!“

Melinda Schüttel

Information von:
Praxis Melinda Schüttel
Aunhamer Weg 50 C | Bad Griesbach
Tel. 0170 / 508 78 17
praxis@zur-eigenen-mitte.de