

Gesundheit fördern - Bewegt Herausforderungen begegnen!

Die letzten 2½ Jahre hatten es in sich. Das Leben mit dem Corona-Virus und der nun anhaltende Ukraine-Krieg haben uns verändert - jeden Einzelnen von uns zu Betroffenen gemacht. Es beherrschte und beherrscht uns noch immer ein anhaltendes Gefühl von Bedrohung, auf das wir reagieren und dem wir uns nur schwer entziehen können.



Unser Organismus reagiert darauf mit anhaltendem Stress. Dabei kann jeder Teil unseres Körpers, der in das Stressgeschehen involviert ist, betroffen sein z.B. das Herz-Kreislauf-System, unsere Muskulatur, das Immunsystem, unsere geistigen (kognitiven) Fähigkeiten, Schlaf-Wach-Rhythmus, Störungen des Verdauungsapparates, Schmerzen und generelles Rebellieren empfindlicher Stellen unseres Körpers, um nur ein paar mögliche Effekte zu nennen. Ebenso kann eine Schwankung unserer Gemütslage damit verbunden sein. Besonders negative Empfindungen wie Angst, Traurigkeit, Wut und Hilflosigkeit oder bedrohliche Erlebnisse aus der Vergangenheit holen uns verstärkt ein und beeinträchtigen auch den Umgang mit unserem Umfeld und somit die Art und Weise der Begegnung mit unseren Mitmenschen. In den letzten Jahren sind aufgrund von Meinungsverschiedenheiten bereits viele zuvor geknüpfte Beziehungen in die Brüche gegangen. Bei den meisten unserer Mitmenschen gibt es ein neues Beziehungsgeflecht und wir haben uns noch immer nicht ganz davon erholt, wie sich Menschen, die uns wichtig sind, in dieser Zeit verhalten und uns vielleicht sogar angegriffen haben. Dies zu verarbeiten und wieder unbeschwerter auf den Anderen zugehen zu können, wird wohl noch etwas Zeit in Anspruch nehmen.

Um den beschriebenen Effekten zu entgehen und uns davon abzulenken, gibt es eine Vielzahl von nur scheinbar hilfreichen Alternativen, die von uns in vergangener Zeit teilweise verstärkt genutzt wurden und nach wie vor werden: Erhöhter Alkohol- und Medikamentenkonsum, Drogenkonsum, Computerspielen im Übermaß und eine verstärkte Nutzung digitaler Medien in all seinen Facetten. Auf jeden Fall soll die Wirkung schnell einsetzen und ablenken, so zumindest die Absicht.

Aus den vorher beschriebenen und anderen Gründen lassen sich zahlreiche Veränderungen in unserer Gesellschaft beobachten: Ein hohes Maß an gefühlter Einsamkeit, ein zunehmendes Gefühl von Überforderung und Belastung im Alltag, verstärkter sozialer Rückzug, Zunahme von psychischen Erkrankungen und Suiziden, existenzbedrohliche finanzielle Situationen und damit einhergehend Armutsgefährdung, ein Anstieg zwischenmenschlicher Konflikte und der

Wunsch nach Autoritäten, die uns Entscheidungen abnehmen und uns einfache Lösungen präsentieren.

In Rücksprache mit VertreterInnen der Gesundheitsversorgung und -verwaltung und mit Betroffenen bin ich zu dem Schluss gekommen, verstärkt aktiv zur Gesundheitsförderung und -erhaltung in meiner Umgebung beitragen zu wollen.

Mein Anteil dabei ist es, mein vorhandenes Wissen über die Aufrechterhaltung mentaler Gesundheit zu teilen, um Wege aufzuzeigen, wie wir diese wiedererlangen und dauerhaft stärken können. Im Wesentlichen lassen sich fünf „Zutaten“ benennen, die einen wesentlichen Beitrag zur Stärkung der mentalen Gesundheit leisten: regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, regelmäßige Entspannung, das Pflegen sozialer Kontakte und bewusst Erfolgserlebnisse herbeiführen. In den Corona-Lockdown-Phasen konnten wir beobachten, was passieren kann, wenn wir eine dieser Zutaten aufgrund der Gegebenheiten nicht wie sonst genießen konnten, nämlich in allen die sozialen Kontakte zu leben. Es gelingt uns auch nicht, durch ein verstärktes Anwenden einer anderen Zutat, wie z.B. Bewegung oder gesunde Ernährung, dieses vernachlässigte Bedürfnis nach sozialen Kontakten auszugleichen. Auch wenn wir uns angepasst haben und diese Begegnungen ersatzweise zumindest auf einem digitalen Wege stattgefunden haben, es ist nicht das Gleiche und es fehlt uns einfach.

Aus diesen Überlegungen heraus habe ich beschlossen, einmal in der Woche ein Treffen anzubieten, um sich über das Thema Gesundheit auszutauschen, Neues zu erfahren, Gemeinschaft wieder aktiv zu leben und Gleichgesinnten persönlich zu begegnen. Dieses Angebot ist unentgeltlich und mein Beitrag zu einem gesünderen Umgang mit den Herausforderungen unserer Zeit. Durch die Teilnahme an den Veranstaltungen ist es möglich, vier der fünf genannten hilfreichen Zutaten für eine Stärkung der mentalen Gesundheit gemeinschaftlich zu erleben. Bezüglich Ernährung werden wir uns gerne auch über Wissenswertes austauschen. Ich bin schon gespannt auf schmackhafte Lieblingsrezepte und Tipps rund um das Kochen!

Mir ist bei diesen Treffen Jede(r) willkommen, alt oder jung, belastet oder bereits erleuchtet! Ich bin der festen Überzeugung, dass jede(r) Einzelne einen wichtigen Beitrag zur Gemeinschaft beisteuern kann. Zu erleben, für die Gemeinschaft etwas Gutes zu tun, ohne etwas zu erwarten und dennoch Wertschätzung entgegengebracht zu bekommen, ist eine Form der Selbstwirksamkeit, die uns alle stärkt und wachsen lässt. Fragen und selbst Erlebtes stellen für mich immer eine Möglichkeit dar, dass etwas Neues entstehen darf, was vorher noch nicht gedacht oder gar ausprobiert wurde. Daher freue ich mich schon auf viele neue Impulse und feine Begegnungen!

Warum möchte ich es gerade jetzt machen? Der nächste Herbst und seine sich schon jetzt ankündigenden Herausforderungen kommen bestimmt und wir sind gerade jetzt gut beraten, unsere Energiereserven aufzufüllen und mentale Geschmeidigkeit wieder neu für uns zu entdecken. Meiner Erfahrung nach haben sich Menschen, die sich mir in meiner Praxis anvertraut oder an einem mentalen Training teilgenommen haben, bedeutend leichter getan, den Herausforderungen unserer Zeit gerecht zu werden und gestärkt daraus hervor zu gehen. Jeder von uns, auch ich, muss immer wieder Anpassungen vornehmen um die Herausforderungen von außen und innen erfolgsversprechend bewältigen zu können. Tun wir

es gemeinsam! Lassen wir es zu, dass sich neue Bekanntschaften und Freundschaften bilden, die es sonst nicht geben würde. Nutzen wir das Wissen der Anderen und bereichern wir damit unseren eigenen Alltag!

Organisatorisches:

Wir werden uns bei den Wanderspaziergängen 2-3 Stunden bewegen und einfach eine erholsame, nährnde Zeit verbringen. Mir ist es wichtig, dass wir dabei aufeinander Rücksicht nehmen und ein Tempo finden, dass für jede(n) TeilnehmerIn angenehm ist, denn der Weg und das Tun ist unser Ziel! Natürlich sind mir auch Hobby- und Profisportler willkommen, die gerne etwas schneller voranschreiten. Jeder darf zum Gelingen der gemeinsamen Zeit in seiner Weise dazu beitragen.

Die Treffen werden vorerst bis in den Herbst hinein stattfinden. Die Termine dazu sind bereits festgelegt (siehe Link, Treffpunkte und Routen werden zeitnah bekanntgegeben) und finden bei jeder Witterung statt (auf geeignete Kleidung achten). Wir starten pünktlich. Sollte jemand einmal zu spät dran sein, einfach nachkommen. Jeder kann kommen und gehen, wie es ihm beliebt. Für das leibliche Wohl ist bitte selbst zu sorgen!

Ich freue mich, wenn auch Kinder an den Wanderungen teilnehmen. Bei den Kindern ist es mir ein Anliegen, dass sie aus eigenem Antrieb mitgehen möchten. Für all jene, die sich nicht ganz so gut bewegen können, wie sie es gerne würden, sollte es kein Hinderungsgrund sein teilzunehmen, auf eigene Grenzen ist jedoch bitte zu achten!

Vierbeiner sind willkommen und sehr oft auch eine Bereicherung in der Gemeinschaft. Jedoch ersuche ich, darauf zu achten, ob es der Vierbeiner auch so sieht und sich in so einer geselligen Runde mit unter Umständen auch anderen Artgenossen wohlfühlt.

Für weitere Fragen und Anliegen kontaktieren Sie mich gerne per SMS oder E-Mail. Sollte es Änderungen geben, sind diese auf meiner Homepage zu finden!

Werden sie sich selbst zuliebe mental geschmeidig!

Mag. Martin Strugl

KLINISCHER PSYCHOLOGE
GESUNDHEITSPSYCHOLOGE

P.S.: Es würde mich sehr freuen, wenn sie meine Aktivitäten in ihrem Bekanntenkreis verbreiten würden! (Plakat und Ausschreibungen finden sie auf der Homepage)

