

Ratgeber Gesundheit

SEI EINFACH DU SELBST

Situationen können stressen und überfordern

Das Zitat «Sei du selbst, alle andern gibt es schon» ermutigt uns, sich nicht mit anderen Menschen zu vergleichen. Wir sind nicht besser oder schlechter als andere, wir sind ganz einfach anders in unseren Fähigkeiten und Bedürfnissen. Sich selbst sein ist wichtig für unser psychisches Gleichgewicht. Wer sich jedoch stets mit anderen vergleicht, setzt sich selbst unter einen Leistungsdruck, der unserer Gesundheit schaden kann.

Im Laufe des Lebens kommt es immer wieder zu Situationen, die uns stressen und uns auch überfordern. Je nach Dauer und Intensität der Belastungen, die uns das Leben bringt, leiden wir und sind nicht mehr im Lot. Manche Menschen werden sogar krank deswegen. Authentisch zu sein ist eine wichtige Ressource, ein guter Schutz für unser Wohlbefinden. Wie man sich spürt und seine Bedürfnisse erkennt, wird in einem Vortrag im Februar 2019 in St. Moritz erläutert.

«Wer bin ich eigentlich? Was sind meine Bedürfnisse? Was fühle ich? Was kann ich gut und was mache ich gerne? Das sind nur einige von vielen wichtigen Fragen, die sich jeder wieder einmal stellen sollte»,

sagt Hadrawa Klinke Hasler, Oberärztin bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR) in St. Moritz. «Wer nicht sich selbst sein kann, blockiert seine Energie. Mit der Zeit kann dies Menschen psychisch und körperlich krank machen. Häufig weisen uns auch Beschwerden wie Schlafstörungen, erhöhte Reizbarkeit, eine Migräne oder psychosomatische Schmerzen darauf hin, dass wir nicht mehr im Lot sind. Psychosomatische Schmerzen sind Schmerzen, deren Ursache eine psychische Komponente hat».

Es braucht durchaus ein bisschen Mut, einen neuen Weg einzuschlagen und sein Leben zu ändern. Gerade die Veränderung, das Unbekannte, macht häufig Angst. Psychisches oder körperliches Leiden motiviert uns jedoch, etwas zu unternehmen. Viele Menschen sind zu kopflastig und ignorieren allzu oft ihr Bauchgefühl. Ebenso sollte man auch alte Glaubenssätze hinterfragen, denn viele sind gar nicht wahr. Oft setzen wir uns selbst Grenzen, indem wir Vorurteile haben und zum vornherein eine Änderung für unmöglich halten.

«Wir von den PDGR begleiten und unterstützen Menschen, die unter ihrer aktuel-



Hadrawa Klinke Hasler,
Oberärztin bei den PDGR

len Lebenssituation leiden», versichert Hadrawa Klinke Hasler. «Wir möchten sie ermutigen und motivieren, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und ihrem Bauchgefühl zu vertrauen».

Um sich zu spüren, sind etwa Achtsamkeits- und Atemübungen hilfreich. Warum sich nicht einmal hinsetzen, die Augen schliessen, ruhig ein- und ausatmen und spüren, ob es einem da, wo man sich gerade befindet, wohl ist? Man sollte sich ebenfalls wieder einmal fragen, was man sich wirklich wünscht, privat oder im Job. Beispielsweise Fragen wie: Welche Hobbies passen zu mir? Bin ich ein Bewegungsmensch oder eher künstlerisch begabt und kreativ? Ist es mir wohler alleine oder in einem Team? Gefällt mir meine Umgebung, respektive fühle ich mich wohler in einer Stadt oder auf dem Lande? «Es ist wichtig, uns mit unseren Stärken zu beschäftigen und unsere Ziele positiv zu formulieren. Dies erhöht auch unser Selbstvertrauen», sagt Hadrawa Klinke Hasler. «Da wir so verschieden sind gibt es kein allgemeingültiges Rezept.» Deshalb ist es auch wichtig, jeden Menschen individuell zu begleiten und zu behandeln, wenn er unter Beschwerden psychischer oder psychosomatischer Art leidet.

KARIN HUBER



*Sich selbst sein
und nicht
andere kopieren.
Das ist nicht
immer einfach.
Bilder Susi Haas*

ANLAUFSTELLE PDGR

Die PDGR verfügen über Fachärzte, die Menschen in verschiedenen Lebenssituationen begleiten, psychisches Leiden und psychosomatische Beschwerden behandeln.

Der Vortrag: «Sei du selbst, alle anderen gibt es schon» findet am 27. Februar 2019 im Heilbad in St. Moritz statt.
Referentin: Hadrawa Klinke Hasler, Oberärztin bei den PDGR in St. Moritz.