

Apothekenillustrierte

Herz ist Trumpf



Impressum

Digitalisierung: e-Books-Production



Neue Apotheken Illustrierte, Jan. 1997 Seite 8 bis 9

Jede kommerzielle Nutzung und Verbreitung dieser e-Edition ist untersagt und bedarf einer schriftlichen Zustimmung.

Neue Apotheken Illustrierte-Interview

Herz ist Trumpf!

Jährlich erleiden 270.000 Menschen allein in Deutschland einen Herzinfarkt. Bei etwa der Hälfte davon ist der Verlauf tödlich. Nur scheinbar trifft das Ereignis die Menschen aus heiterem Himmel. Das Herz leidet in dem allermeisten Fällen schon lange, beispielsweise unter dem hohen Blutdruck des Betroffenen oder unter seinem hohen Cholesterinspiegel. Aber auch dauerhafter Stress und psychische Belastungen im Beruf und Privatleben drücken auf das Herz und schnüren ihm manchmal das überlebenswichtige Blut ab.

Eine große Aktion der deutschen Apotheken mit dem ZDF und verschiedenen anderen soll jetzt helfen, die Zahl der Herzinfarkte zu senken. Mit einem der Experten sprach im voraus die "Neue Apotheken Illustrierte": Diplom-Psychologe Peter Lauster – bekannt als Bestsellerautor – plädiert in dem folgenden Interview für mehr Herzlichkeit fürs Herz.

Kann das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden, mit seelischen Nöten zusammenhängen?

Lauster: Ja, da gibt es einen Zusammenhang. Das Herz reagiert sehr stark auf das seelische Befinden. Wenn man sich wohl fühlt und glücklich, dann sagt man ja auch "mein Herz hüpfte vor Freude", umgekehrt können Sorgen auf das Herz schlagen, wie auch auf den Magen und die Nieren.

Bedeutet das, dass man das Herzinfarktrisiko durch seelische Maßnahmen senken kann?

Lauster: Wenn man sich ständig ärgert und der dauernde Stress zu Herzjagen führt oder gar ein Druckgefühl am Herzen, oder noch schlimmer Herzschmerzen auftreten, dann ist es natürlich allerhöchste Zeit, etwas zu tun. Aber soweit muss man es ja gar nicht kommen lassen.

Welche Vorschläge machen Sie als Psychologe, um solchen Herzschädigungen vorzubeugen?

Lauster: Es gibt zwei Problemkreise, um die sich die Menschen sorgen und mühen: Das ist die Partnerschaft mit all ihren Konflikten, und das ist die Situation am Arbeitsplatz mit den typischen Sorgen: Leistungsdruck einerseits, verbunden mit der Angst vor Arbeitslosigkeit und manchmal Schikanen andererseits, die wir heute "Mobbing" nennen. Es gibt sicher keinen einfachen Trick, um diesen ernststen Sorgen aus dem Weg zu gehen. Wichtig ist erst einmal, sich mit der eigenen Psyche zu befassen, also nicht weglaufen, nicht dauernd ablenken, sondern Zeit nehmen und sich den Schwierigkeiten stellen.

Wieviel Zeit braucht man für sich selbst, was meinen Sie?

Lauster: Also mindestens eine Stunde am Tag sollte man über sich selbst nachdenken und seine Situation vor seinem "geistigen Auge" vorüberziehen lassen. Eine Form der Meditation also. Die Spannungen lösen sich dadurch, und man erkennt seine Probleme konkreter. Wenn man weiß, was man eigentlich ändern möchte, findet man vielleicht auch Möglichkeiten, dies zu tun. Allerdings möchte ich bei schwerwiegenden Entscheidungen, wie die

Trennung vom Partner, dazu raten, vorher mit einem Psychologen oder Psychotherapeuten darüber zu sprechen.

Gibt es Entspannungsmethoden, die weiterhelfen?

Lauster: Für manche ist das autogene Training empfehlenswert. Man muss ausprobieren, ob einem das gut tut. Lernen kann man diese Methode beispielsweise in Kursen der Volkshochschule. Was ich auch immer wieder empfehle sind Spaziergänge in der Natur, aber allein. Wenn man zu zweit oder mit mehr Leuten geht, unterhält man sich, das lenkt ab. Ist man allein in der Natur, öffnen sich die Sinne für Wiesen, Blumen, die Bäume und Vögel. Dieses sinnliche Wahrnehmen ist ein uraltes Geheimnis zur Entspannung. Auch aus dem gelegentlichen Alleinsein erwachsen Entspannung und Lösungen für Konflikte.

Manche Dinge sind im Leben aber einfach nicht zu ändern. In höherem Alter muss man beispielsweise oft an einem ungeliebten Arbeitsplatz festhalten. Oder die Kinder machen einem Kummer, und man hat keinen Einfluss darauf.

Lauster: Man kann sich aber seine innere Freiheit bewahren. Wenn man beispielsweise von anderen kein Lob erwartet, sondern seine eigene Arbeit selbst wertschätzt, hat man sich schon ein Stück Unabhängigkeit erkämpft.

Wenn in ich in meinem Buch über "Wege zur Gelassenheit" schreibe, dann steckt in dem Wort Gelassenheit auch gleichzeitig das Wort Loslassen. Man muss von vielen Dingen loslassen können. Man sollte sich auch mit seinen eigenen Schwächen arrangieren können. Diese innere Gelassen-

heit schützt vor Ängsten und Stress und schont damit das Herz.

Unabhängigkeit, Freiheit, eigene Wertschätzung – da kommt sehr schnell der Vorwurf des Egoismus.

Lauster: Viele Menschen haben leider verlernt, sich selbst zu schätzen. Das ist natürlich fatal. Jede Person ist für sich genommen zunächst einmal das Zentrum der Welt, aus dem heraus sie auf die Umgebung zugeht. Wenn ich mich nicht selbst liebe, wie kann ich dann Liebe annehmen? Dann habe ich ja auch immer Zweifel an der Zuneigung des anderen. Man muss auch nicht jeden Fehler bei sich suchen. Viele Menschen zerfleischen sich durch Selbstvorwürfe, obwohl sie objektiv gar nicht für die Umstände verantwortlich sind. Mit dem Begriff Egoismus in diesem Zusammenhang erzeugen die Menschen sehr viel Schuldgefühl. Aber wenn einer sagt, ich wäre ein Egoist, ist er dann nicht selbst einer, weil er jetzt gerade etwas gegen mich durchsetzen will?

Die Fragen stellte Apothekerin Jutta Petersen-Lehmann.