

OBERÖSTERREICH

# moments

DAS MAGAZIN FÜR DIE SCHÖNSTEN AUGENBLICKE

**KULINARIK**  
Extravagantes  
Festtagsmenü

**PENÉLOPE CRUZ**  
Sexiest Woman  
Alive 2014

**INTERVIEW**  
Poxrucker  
Sisters

*Mode*

Sinnliche  
Dessous

**GESCHENKE**  
Inspirationen  
für das Fest

Balsam  
für die  
Seele

Wie Wut, Sarkasmus und Nörgelei unserer Psyche guttun.

**+ EXKLUSIV:**  
moments &  
Redl schenken  
Ihnen Geschirr  
von Wedgwood  
im Wert von  
1.500,- Euro.

P.B.B. 092038078 M. VERLAGSPOSTAMT 4020 LINZ



9 119000 110124 11 11





# Sauber im Kopf

**PSYCHOHYGIENE.** Unser Geist wird täglich regelrecht zugemüllt: beispielsweise von Stress am Arbeitsplatz, Ärger beim Autofahren, schlechtem Wetter oder Beleidigungen. Psychohygiene soll diesen belastenden Faktoren entgegenwirken - etwa, indem man einmal richtig Dampf ablässt.

**TEXT:** CORNELIA STIEGLER & KATHARINA ROBIA



**Das Gehirn arbeitet rund um die Uhr - und will entsprechend umsorgt und gepflegt sein.**

**W**ir duschen uns, peelen das Gesicht, waschen die Haare und putzen die Zähne - die meisten Menschen unseres Landes achten auf regelmäßige Körperhygiene. Die Psyche wird dagegen meist eher vernachlässigt: In unserem Geist sammeln sich negative Gedanken, Stressfaktoren, Ärger oder Lebenskrisen, was dazu führt, dass sich die positive Gesinnung trübt. Der Druck, ständig ein freund-

liches Lächeln auf den Lippen zu tragen - egal, ob bei der Arbeit oder bei Familienfeiern -, macht das nicht gerade besser. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Psychohygiene lässt sich auch das Gehirn reinigen.

**Seit Jahrtausenden.** Wer jetzt denkt, dass Psychohygiene ein weiteres neumodisches Wort ist, mit dem Menschen das Geld aus der Tasche gezogen werden soll, irrt. Zunächst einmal ist die Reinigung des Geistes keine neue Erfindung. Vielmehr gab es bereits vor vielen tausenden von Jahren bei Naturvölkern Zeremonien, Tänze oder Beschwörungen, die der Befreiung der Gedanken von negativem Ballast dienen sollten. Und zweitens ist Psychohygiene in vielen Fällen kostenlos - denn unser Geist ist dankbar und lässt sich bereits durch kleine Verhaltensänderungen sauber halten. Irene Galler, Persönlichkeitscoachin aus Wien, erklärt: „Hochsensible Menschen ergreifen beispiels-

weise erste Maßnahmen, indem sie Gewalt-, Katastrophen-, Kriegs- oder Horrorfilme meiden, weil sie genau wissen, welchen Müll sie damit in ihr ‚System‘ hereinziehen und wie viel Energie sie dann aufwenden müssen, um sich wieder davon zu befreien.“ Doch die Vermeidung alles Schlechten ist natürlich keine Dauerlösung - schließlich lassen sich solche Dinge nicht für immer aus unserem Leben verdrängen.

**In der Gegenwart.** Wichtig sind daher zwei Dinge: zum einen, emotionale Stärke aufzubauen, um negativen Stress oder Krisen leichter wegzustecken. Zum anderen gilt es aber auch, die Psyche regelmäßig durch wohltuende Tätigkeiten zu reinigen. Das wesentliche Motto der Psychohygiene lautet: Lebe den Moment. Wer immer der Vergangenheit nachtrauert oder sich stets um die Zukunft sorgt, kann die Gegenwart nicht genießen. Dies soll jetzt natürlich

## Buch-Tipp

Daniel Dufour  
„Wut ist gut“  
Mankau Verlag  
ca. 15 Euro



Der Mediziner Daniel Dufour verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem Gefühle und Gedanken miteinbezogen werden.

nicht bedeuten, Gedanken an Pensionskonten und Gesundheitsvorsorge aus dem Kopf zu verbannen oder nie wieder an die Schulzeit zurückzudenken. Doch manche Momente sollten dennoch bewusst genossen werden: etwa, indem man sich Zeit nimmt, etwas zu tun, worauf man gerade Lust hat, oder indem man für einige Minuten mit allen Sinnen die Gegenwart zu erfassen versucht.

**Behübschung.** Das ist natürlich leichter gesagt als getan: Gerade zu stressigen Zeiten leben wir vorwiegend mit den Gedanken an das, was vor uns liegt und noch getan werden muss. Und zwischen dem Planen von

Weihnachtsgeschenken und -feiern, dem Bearbeiten des Arbeitsbergs, der vor den Feiertagen noch erledigt werden muss, und dem Weihnachtsputz, der seit Wochen vor sich hergeschoben wird, werden die eigenen Gefühle oftmals vergessen oder zumindest vollkommen in den Hintergrund gedrängt.

**Wut im Bauch.** Heidi Kastner, Autorin des Buches „Wut“, erklärt: „Wichtig ist immer, dass ich meine Emotionen wahrnehme und nicht sanktioniere.“ Sprich: Wer gereizt und genervt ist, muss nicht rund um die Uhr mit einem Honigkuchenpferd-Lächeln durch das Leben wandeln,

sondern darf auch mal schreien. Auch wenn das nicht immer gut ankommt, wie Kastner weiter ausführt: „Wir leben in einer Zeit der umfassenden Behübschung. Alle müssen nett, hübsch und pflegeleicht sein. Alte und Kranke mögen wir nicht, viel eher junge, schöne und gelassene Menschen. Das entspricht aber nicht der Realität.“ Und ist vor allem auch ungesund. Denn lässt man seiner schlechten Laune keine Luft, können die Risiken für Herzinfarkte, Schlaganfälle, Herzrhythmusstörungen und Aneurysmabildungen steigen. Manche Psychologen sind auch der Meinung, dass unterdrückte Wut Depressionen auslösen kann. ➤



## Interview

**Kevin Hall**, Psychotherapeut und Coach aus Wien  
[www.psychotherapie.wien.co.at](http://www.psychotherapie.wien.co.at)

### Wie kann jeder Mensch für sich allein Psychohygiene betreiben?

Den alten Spruch „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“ halte ich für ein wichtiges Prinzip der Psychohygiene. Wenn unser Körper stark ist, dann sind wir belastbarer und können besser mit Stress umgehen. Unsere körperliche Gesundheit können wir optimieren, indem wir für genügend Schlaf sorgen, uns regelmäßig bewegen und einer ausgeglichenen Ernährungsweise folgen, die genügend (aber nicht exzessiv) Kalorien, Proteine, Obst und Gemüse vorsieht. Auf der seelischen Seite ist es eine gültige Wahrheit, dass ein ausgeglichenes Leben meistens zu einer guten emotionalen Balance führt.

### Was ist Ihrer Erfahrung nach in Österreich der häufigste „Müll“, der sich im Geist ansammelt?

Ich bin vorsichtig, menschliche Erfahrungen, auch wenn sie belastend sind, als „Müll“ zu bezeichnen. Müll ist etwas, das subjektiv keinen Wert hat – was für den einen Müll ist, ist für den anderen eine Ressource, die durchaus Sinn hat. Was der eine als berufliche Probleme erlebt, nimmt der andere als eine spannende Herausforderung in seiner Karriere wahr. Dennoch wird jeder Mensch im Laufe eines Tages sowohl innerlich als auch äußerlich „schädigenden Faktoren“ ausgesetzt: Druck am Arbeitsplatz, Verkehrschaos, Umweltbelastungen, Selbstvorwürfe, Kränkungen, Informationsüberflutung durch Face-

book, Twitter und Co. und so weiter. Es bleibt immer eine sehr persönliche Sache, ob der Mensch etwas als belastend oder als bereichernde „Herausforderung“ erlebt.

### Apropos Informationsüberflutung: Haben Ihrer Meinung nach die Menschen verlernt, den Moment zu genießen?

Die Auswirkungen der digitalen Medien und der Konsumgesellschaft haben dazu geführt, dass die Menschen immer mehr auf die sofortige Befriedigung ihrer Bedürfnisse drängen. Ob sie das, was sie dann bekommen, auch wirklich genießen können, sei dahingestellt. Die Konsequenz ist oft, dass sofort nach der nächsten Befriedigung gesucht wird.

**Nicht immer happy.** Aufgrund eines Anfalls von schlechter Laune alles kurz und klein zu schlagen, ist jedoch auch nicht die Lösung. Nach wie vor streitet sich die Wissenschaft darüber, ob es nun besser ist, seine Wut hinauszuschreien oder zu unterdrücken. Heidi Kastner rät: „Man sollte darüber nachdenken, wie man Wut kommunizieren kann. Aber wichtig ist, dass ich meine Wut für mich selbst wahrnehme.“ Was für Wut gilt, lässt sich auch auf andere negative Emotionen übertragen. So ist beispielsweise der Arzt und Buchautor Daniel Dufour der Überzeugung, dass Wut und Trauer die Ursache der meisten Krankheiten und Störungen sind. Werden diese Gefühle ständig unterdrückt oder blockiert, führt das zu Spannungen und verschiedenen

Symptomen. Wichtig sei es, so Dufour, die eigenen Emotionen zu respektieren – sonst wehrt sich der Körper mit noch stärkeren Emotionen. Heißt: Auch, wenn man nicht in der Öffentlichkeit zu schreien oder zu weinen beginnen möchte, sollte man seine Gefühle zumindest vor sich selbst zulassen und nicht alle negativen Gedanken rund um die Uhr verdrängen.

**Gedanken-Karussell.** Doch was soll man tun, wenn die negativen Gedanken überhandnehmen? Studien haben gezeigt, dass der Verstand manchmal zur Drama-Queen wird – und Kleinigkeiten aufbauscht oder verzerrt. Schuld daran sind beispielsweise unterdrückte Komplexe, die den schiefen Blick des Lebensgefähr-



## Interview

**Dr. Karl Stoxreiter**, Gesundheits-, klinischer & Organisationspsychologe, Psychotherapeut, Supervisor in freier Praxis in Linz [www.stoxreiter.at](http://www.stoxreiter.at)

**Weihnachten ist für viele Menschen nicht die stillste, sondern die stressigste und hektischste Zeit im Jahr. Baut sich dadurch beim Einzelnen mehr Druck auf?**

Dass sich zu Weihnachten bei Menschen allgemein mehr Druck aufbaut, ist ein Mythos, der nie nachgewiesen wurde. Die Reaktionen auf die Weihnachtszeit sind individuell unterschiedlich und reichen von Stress über Freude bis hin zu einer vertieften Innerlichkeit.

**Wenn nun aber die persönliche Stimmung den Gefrierpunkt erreicht, man gereizt ist und voll von negati-**

**ven Gedanken. Wie kann ich in diesem Fall Psychohygiene betreiben?**

Wer sich positiv einstimmen möchte, dem kann ich folgende Übung aus der Positiven Psychologie empfehlen: Sich am Abend drei Dinge notieren, die an diesem Tag gut waren und sich einmal in der Woche fünf Dinge aufschreiben, für die man dankbar ist. Wenn man diese Übungen einige Wochen lang macht, sieht man das Leben positiver und die Stimmung hebt sich – diese Wirkung wurde wissenschaftlich überprüft!

**Was passiert, wenn man dem inneren Druck keine Luft verschafft?**

Wenn man dem inneren emotionalen Druck keine Luft verschafft, können sich die unterdrückten Emotionen in psychosomatische Symptome wie Durchfall, Erbrechen, Beklemmungszustände, Atemnot, Herzsrasen etc. verwandeln.

**Welche Maßnahmen zur Psychohygiene gibt es?**

Erleichterung verschafft oft schon das Gespräch mit dem Partner oder guten Freund. Bei starken seelischen Belastungen empfehle ich eine professionelle Beratung, Psychotherapie oder berufsbezogene Supervision in Anspruch zu nehmen.

Emotionen sollte man nicht unterdrücken – sonst wehrt sich der Körper.

## Dampf ablassen

Wut ist eine Emotion, die sich – im Gegensatz zu anderen Emotionen – gut steuern lässt. Man kann sie jederzeit herbeirufen (indem man z.B. an ein besonders ärgerliches Ereignis denkt), aber auch relativ einfach abbauen – z.B. mit folgenden Tricks:

+ Wut lässt sich in Energie verwandeln: Sport sorgt dafür, dass sich die körperliche Anspannung vermindert, und setzt im Gegenzug Glückshormone frei.

+ Den Ärger hinaussingen: Klingt unkonventionell, bringt aber recht viel – denn die Wurzel des Übels wird dann nicht mehr so ernst genommen. Über die Ungerechtigkeiten des Lebens sollte man aber besser nur allein daheim trällern.

+ Tagebuch führen: Wer seinen Ärger in Worte fasst, kann sich einerseits abreagieren, strukturiert damit aber andererseits auch seine Gedanken und kann wieder rationaler denken.

+ Nicht alles persönlich nehmen: Die wenigsten Menschen möchten andere Menschen gezielt verletzen. Meistens lassen sie durch unpassendes Verhalten selbst nur Dampf ab. Wer zwischen persönlichem Angriff und schlechter Laune unterscheidet, erspart sich schon einmal viele Ärger-Quellen.

ten plötzlich zum ersten Anzeichen des Beziehungsendes oder ein mürrisches „Guten Morgen“ des Chefs zur bevorstehenden Kündigung werden lassen. In diesem Fall gilt es, die Gedanken zunächst zuzulassen – schließlich gehört es zu einer gesunden Psyche, über sein Verhalten, seine Ängste und Gedanken zu reflektieren. Ist wirklich ein Problem in Sicht oder sind die Sorgen unbegründet? Habe ich einen Plan B? Für gewöhnlich lösen sich aufgebauschte Negativ-Gedanken-Karusselle nach einiger Zeit des Darübernachdenkens von selbst wieder auf. Will sich aber das mulmige Gefühl im Bauch partout nicht verabschieden, heißt es, gezielte Psychohygiene zu betreiben, um das Gehirn wieder zu reinigen. Was hier nicht hilft: Sich selbst immer wieder zu sagen, dass alles halb so schlimm sei. Eine Studie aus Kanada hat gezeigt, dass eine solche Autosuggestion nichts bringt. Teilnehmer mussten sich selbst immer wieder sagen, dass sie liebenswert seien. Bei selbstbewusst-

ten Menschen hinterließ dies ein positives Gefühl; unsichere Menschen fühlten sich danach jedoch schlechter als vorher. Positives Denken allein bringt also nichts.

**Zeit für Pausen.** Eine der wichtigsten Regeln, den Geist sauber zu halten und nicht mit negativen Gedanken zuzumüllen, ist, sich regelmäßig Zeit für Entspannung zu nehmen. Psychotherapeut Kevin Hall erklärt: „Wer seine geistige Performance optimieren möchte, muss Ruhezeiten einplanen.“ Meditieren, Yoga und Co. können, müssen aber nicht Teil dieses Ruheprogramms sein – denn zur Entspannung trägt alles bei, das den Geist von negativen Gedanken befreit, sei es nun Sport, Kochen oder Singen. Eine weitere Möglichkeit ist, Gedanken möglichst unbeteiligt wahrzunehmen. Die Objektivierung der eigenen Gedanken, die für gewöhnlich mit Emotionen verbunden sind, hilft dabei, Abstand zu gewinnen und wieder Platz für Neues zu schaffen. Wie bei einem Weihnachtsputz. ●