

# Psycho-Hygiene

## Ein Phänomen wirkt...

*Ob in der Familie, am Arbeitsplatz, im Urlaub oder mit Freunden zusammen...*

*Sie alle kennen das Phänomen. Sie sind nicht gut drauf, griesgrämig oder deprimiert. Dennoch nehmen Sie die Einladung an, die Sie von guten Freunden bekommen haben und gehen auf das Fest, obwohl Ihnen nicht nach feiern zumute ist. Sie gehen aus Pflichtbewusstsein hin. Auf dem Fest merken Sie zu späterer Stunde, dass Ihre miese und trübe Stimmung gänzlich verschwunden ist, Sie unvergesslichen Spaß haben und ans Heimgehen nicht zu denken ist. Was ist da geschehen? Von welchem Phänomen sprechen wir da?*



Foto: © lassedesignen - Fotolia.com

Text: Maria Obermair

Sie nehmen Schwingungen und Energien auf, bewusst und nicht bewusst. Diese Schwingungen und Energien bestimmen die Atmosphäre und Sie gehen damit in Resonanz (=Gleichklang). In vorangegangenen Beispielen wirkt sich das Zusammensein mit den Freunden angenehm und Positiv aus. Sie empfangen bewusst und nicht bewusst Signale und Ihr Instinkt reagiert darauf. Er meldet „Entspannung“. Sie werden locker, belieben zu scherzen, lachen mit und fühlen sich wohl.

Nehmen wir dieses Beispiel noch einmal an, diesmal liegen bei diesem Fest Spannungen in der Luft. Ihr „sechster Sinn“ meldet diese Disharmonie, bewusst und nicht bewusst nehmen Sie auch diese Stimmungen wahr. Dementsprechend kann sich dieser Einfluss negativ auf Sie auswirken, speziell dann, wenn Sie bereits „angeschlagen“ sind. Sie mutieren in einen negativen Gemütszustand und Sie bestätigen sich selbst zu späterer Stunde „...ein Tag, den ich am liebsten streichen möchte...“ Manche versuchen diese Situation mit Alkohol zu retten. Viele beginnen spätestens dann zu nörgeln, über andere herzuziehen oder mit Besserwisserei. Diese Art der Psychohygiene findet durchaus häufig statt, halte ich jedoch nicht für produktiv. Auf diese Art können Sie rasch zum Opfer oder Spielball von Energieräubern werden.

Egal, welche Rolle Sie gerade einnehmen, ob als KinesiologIn oder Therapeut, ob als Elternteil oder PädagogIn, ob als PartnerIn in der Beziehung oder als FreundIn... Sobald Sie mit sich selbst, mit Ihrer Rolle in einem System, sowie mit der Umgebung zu tun haben, erkennen Sie, ein Wirkungsfeld, auf das Sie mehr oder weniger reagieren.

### Erkennungszeichen für Energieverlust:

- Ich fühle mich ausgepowert, müde und erschöpft.
- Bei manchen KlientInnen fühle ich mich ausgelugt.
- Ich mache etwas und fühle mich danach nicht glücklich, unruhig, gereizt, etc...
- Ich habe keine Energie und Lust, abends noch etwas zu erledigen.
- Ich brauche den Urlaub dazu, mich für die kommenden Arbeitswochen aufzubauen.
- Morgens komm ich schwer aus dem Bett, ich fühle mich nicht fit für den Tag.

### Erkennungsmerkmale für guten Energiestatus:

- Ich beende meinen Arbeitstag voller Energie und erfrischt.
- Ich bin in guter Stimmung und lasse mich von guter Stimmung aufbauen.
- Ich kann ganz und gar präsent, innerlich ruhig, entspannt, geerdet und zentriert sein.

**Ursprung der Psycho-Hygiene** (Quelle Wikipedia, 05.06.2012)  
„Psycho-Hygiene“ ist die Lehre vom Schutz, der Erlangung und der Erhaltung der psychischen Gesundheit.

Der Begriff wurde bereits im Jahre 1900 vom deutschen Psychiater **Robert Sommer** (1864–1937) verwendet, er hat die Psychiatrische Klinik Gießen gegründet.



Allerdings erst durch die Bemühungen von **Clifford W. Beers** bekam diese Thematik eine größere Bekanntheit.



Bilder: z.Vg. Maria Obermair

### Hauptaufgaben der Psychohygiene sind laut Sommer und Beers:

- Sorge für die Erhaltung der geistigen Gesundheit, Verhütung von Geistes- und Nervenkrankheiten und Defektzuständen;
- Vervollkommnung der Behandlung und Pflege der psychisch Kranken;
- Aufklärung über die Bedeutung der psychischen Anomalien für die Probleme der Erziehung, des Wirtschaftslebens, der Kriminalität und überhaupt der menschlichen Verhaltensweisen.

In heutigen Zeiten hat sich der Bereich der Psychohygiene enorm verbreitert. Einerseits gibt es mehr Berufsgruppen, die sich damit beschäftigen müssen oder beschäftigen sollten. Andererseits gibt es stetig wachsende Herausforderungen, Belastungen und Stress, die Psychohygiene erfordern. Nicht nur Erwachsene in Gesundheitsberufen sind aufgerufen, sich mit der Thematik auseinander zu setzen. Es geht vielmehr darum, das eigene Wohlbefinden im Zusammensein mit Menschen und sogar mit sich selbst zu stärken.

### Fakten über Stress

- 2009 nehmen 900.000 Österreicher wegen psychischer Leiden Leistungen der Krankenversicherungen in Anspruch.
- 2006 waren es noch 800.000 Personen. Eine Steigerung von mehr als 12%.
- Psychische Leiden kosten den Krankenversicherungen 750 Millionen Euro.
- „Burn-out“ und „Depression“ sind Hauptgrund für Frühpension. Frauen sind eher betroffen als Männer.
- 65% aller Krankheiten und Fehlzeiten sind stressbedingt. Verordnete Psychopharmaka kosten 250 Millionen Euro.
- 68% der PatientInnen erhalten Psychopharmaka als Erstverschreibung.
- 2/3 der Frühpensionierungen haben psychische Ursachen. Also nicht organische Gründe.
- 7000 österreichische PsychotherapeutInnen halten pro Jahr ca. 500.000 Therapie-Stunden.
- Finanzieller Schaden durch Stress liegt in der EU bei 20 Milliarden Euro pro Jahr.

### 900.000 psychisch Kranke



Psychopharmaka für 840.000 Personen davon zwei Drittel Antidepressiva

Krankensanddauer (Durchschnitt)  
Körperlich 11 Tage  
Psychisch Kranke 40 Tage

Kosten 2009  
Psychopharmaka 250 Mio. Euro  
Erschienen: Die Presse am 17-06-2011

### Psychohygiene für Everybody...

Besonders Kinder sind für gewisse Stimmungen empfänglich. Säuglinge sind quengelig oder schreien sich spürbar Spannungen vom Leibe. Kleinkinder haben die Gabe, diese oft unbekanntsten Stimmungen uneingeschränkt auszuleben. Sie trotzen, werfen sich auf den Boden, beißen oder lassen Bausteine durch die Luft fliegen. Schulkinder reagieren, wenn Sie von der Schule nach Hause kommen meist gereizt, lassen Türen lautstark knallen, schlafen nachmittags völlig erschöpft beim Spielen ein oder zanken mit ihren Freunden wegen Nichtigkeiten herum.

Erwachsene reagieren mit Gereiztheit, fühlen sich unruhig, sehnen sich nach dem Alleinsein oder nach totalem Abschalten. Sie lassen sich vom Fernseher oder von Musik berieseln, trinken über das Maß oder arbeiten verbissen, um das innere Unbehagen zu übertönen.

Manche Berufe verbergen die Gefahr in sich, psychischen Mist anzusammeln und sich mit Fremd-Energien zu belasten. An erster Stelle stehen jene Berufssparten, die sich mit dem Wohle, der Pflege und der Gesundheit des Menschen beschäftigen. Dazu zählen EnergetikerInnen, PädagogInnen, Ärzte, Pflegepersonal und Therapeuten. Auch FriseurInnen, MasseurInnen und Gastronomen würden profitieren, wenn sich mit der Thematik „Psychohygiene“ vertraut machen.

### Was können Sie für Ihre Psychohygiene tun?

#### 5-Schritte-Modell:

- 1. Innehalten** - Machen Sie eine Pause - und Entschleunigen Sie!
- 2. Abgrenzen** - Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu sich selbst – Spüren und Fühlen Sie!
- 3. Bewusstmachen** - Was tut jetzt gut? – Abgrenzung, Ruhe, Aktivität? Was wünschen Sie?
- 4. Verändern** – Setzen Sie Ihre Wünsche und inneren Impulse möglichst rasch um!
- 5. Stabilisieren** – Nehmen Sie Ihre Erfahrungen als Lernschritte für die Zukunft an!

### Tipps für KinesiologInnen, TherapeutInnen, PädagogInnen,...

#### Schätzen Sie sich selbst und lieben sich!

Erachten Sie Ihre Methode und Ihre Arbeitsweise und sich selbst als etwas sehr Wertvolles. Achten Sie darauf, dass Ihre Arbeit und Ihr Beruf ein Teil Ihres Lebens ist und nicht Sie als Person ausmacht. Das ermöglicht, dass Sie sich nicht über Ihre Arbeit und Ihren Beruf identifizieren. Beides nimmt einen gesunden Stellenwert in Ihrem Leben ein. Ihr persönliches „Selbst“ sollen Sie grundsätzlich wertvoll einschätzen und darf nicht anhängig mit den beruflichen Resultaten schwanken.

#### Achten und bewahren Sie Ihre Grenzen beim Arbeiten!

Planen Sie sinnvolle Zeiten Ihrer Erreichbarkeit ein. Schalten Sie Ihr Mobiltelefon aus, wenn Sie Ihren Freiraum/Freizeit wünschen oder brauchen.

Behalten Sie Ihre persönlichen Geschichten und Erfahrungen für sich. Im beruflichen Setting und in Stresssituationen kann dies zu merkbarem Energieverlust führen.

Pflegen und heilen Sie Ihre eigenen „Wunden“ niemals im beruflichen Setting. Nehmen Sie sich dafür Zeit. Solange Sie diese Verletzungen über Ihre KlientInnen austragen, werden Sie Ihre Wunden nicht heilen. Nehmen Sie sich Zeit, herauszufinden, wo am besten Sie und wo Ihre KlientInnen sitzen. Wie viel Nähe tut gut und ist wichtig, um gut zu begleiten? Welcher Abstand ist wichtig, um Symptome bei Ihren KlientInnen zu lassen? Sind Sie direkt Ihren KlientInnen zugewandt? Gibt es einen optimalen Winkel für gesunden Abstand?

Sind Sie beim Arbeiten gut geerdet und zentriert? Wo sind Ihre Gedanken während dem Arbeiten? Atmen Sie bewusst, wenn Sie Ihre KlientInnen berühren?

Es fühlt sich gut an, jährlich mit sich in Klausur zu gehen, um die Arbeit zu reflektieren, das Leitbild zu hinterfragen und den eigenen Fokus zu überprüfen. Wenn Sie Ihre neu entwickelten Ideen und Vorhaben umsetzen, bleibt Ihre Arbeit frisch und lebendig, ebenso Ihre Energien und Einstellungen.

Weitere Tipps, Hinweise, Experimente und Übungen erhalten Sie im Seminar Psychohygiene.

#### Ein tägliches Ritual

##### Mein reiches und wunderschönes Energiefeld

Anleitung: Sie stehen mit beiden Beinen hüftbreit und aufrecht, sitzen bequem auf einem Stuhl oder liegen entspannt auf dem Boden (Bett) entspannt.

Sie kreieren nun eine Schutzhülle – dabei dürfen Sie Farbe, Form, Beschaffenheit, Material, Größe und alle anderen Details bestimmen. Nutzen Sie die Kraft der 5-Elemente-Lehre, die Natur hat heilende und ausgleichende Kräfte. Nämlich so, dass Sie sich rundherum wohl und geschützt fühlen. Diese Hülle ist Ihr persönlicher Filter in Ihrer Umwelt. Sie legen fest, was gut tut und was in Ihrer Hülle willkommen ist. Sie entscheiden, welche Dinge und Einflüsse draußen bleiben. Ihr „Ballon“ darf so groß sein, um sich gut darin bewegen können und ausreichend Abstand zur Umgebung zu haben.

Ihr Nutzen: Mit dieser Übung sind Sie energetisch geschützt. Sie können Ihre Grenzen erkennen, bestimmen und sie einhalten, sogar einfordern. Eine liebevolle Nähe mit gesunder Distanz ist eine wichtige Grundlage während dem Arbeiten. Betrachten Sie Ihren Energielevel als Lebens-Energie-Konto, bei dem es Einzahlungen und Abbuchungen gibt. Achten Sie auf ein sicheres Energie-Plus.

#### Ich wünsche Ihnen energiegelobtes Arbeiten und Wirken!

Maria Obermair



#### Maria Obermair

Internationale Fakultät der Educational Kinesiology Foundation

Kontakt:

Rädlerweg 56/2/5, 4030 Linz/Donau

Tel.: 0676 618 90 33 office@kinmo.at

www.kinmo.at