



Achtsam sein und sich etwas Gutes tun

Psychische Erkrankungen sind genauso ernst zu nehmen wie physische Erkrankungen

Wirtschaftliche Sorgen, Ängste, fehlende soziale Kontakte und belastende Situationen im Job oder Privatleben: Die anhaltende Pandemie verunsichert viele Menschen, einige geraten aus dem psychischen Gleichgewicht. Der Kanton Luzern bietet eine hilfreiche Plattform.

Gemäss Studien leidet jede zweite erwachsene Person im Lauf ihres Lebens einmal an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Regierungsrat Guido Graf sagt: «Leider haben psychische Erkrankungen noch immer nicht die gleiche Akzeptanz in unserer Gesellschaft wie somatische Krankheiten. Das müssen wir ändern.» Daher

sei es sehr wichtig, frühzeitig über seine psychische Verfassung zu sprechen, fügt Christa Schwab, Programmleiterin Psychische Gesundheit, hinzu. Damit sich Menschen in schwierigen Lebenssituationen überhaupt gegenüber anderen öffnen können, brauche es ein Umfeld, das bereit sei, zuzuhören, sagt Schwab. Angehörige, Freunde und Bekannte könnten aktiv Hilfe leisten, indem sie ihr soziales Umfeld beobachten und Menschen gezielt ansprechen, wenn sie das Gefühl haben, es gehe jemandem nicht gut.

ABC der Emotionen

Reichen die eigenen Ressourcen oder jene aus dem privaten Umfeld nicht mehr aus, gibt es zahlreiche

Hilfsangebote von Institutionen. Aktuell läuft die Kampagne «Wie geht's dir?», die auch gezielt Jugendliche und junge Erwachsene anspricht. Mit der kostenlosen «Wie geht's dir?»-App und dem ABC der Emotionen lernt man seine Gefühle zu benennen und einzuordnen. Wer Gefühle wie «ausgebrannt», «dankbar» oder «gestresst» mit Situationen im Alltag verknüpfen kann, ist eher in der Lage, sein Leben positiv zu beeinflussen und abzuschätzen, wann Hilfe benötigt wird. Die Kampagnenwebseite vermittelt zudem Tipps, wie Menschen mit psychischen Belastungen oder Personen aus deren Umfeld konkret das Gespräch zu diesem persönlichen Thema beginnen können. pd/bw

Kampagne Luzern

Mit der Sensibilisierungskampagne «Wie geht's dir?» machen sich die Deutschschweizer Kantone und Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz dafür stark, psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren. Im Kanton Luzern setzt die Dienststelle Gesundheit und Sport das Programm «Psychische Gesundheit» um. Die Webseite gesundheitslo.ch/psych bietet konkrete Empfehlungen, wie Menschen ihre psychische Gesundheit beeinflussen können: Bewegungstipps, wichtige Impulse, Tipps für Familien sowie eine Zusammenstellung von Notfall-Adressen.

FADEGRAD

Sport ist Mord

Stefan Kämpfen



Was Langeweile bei Menschen auslösen kann, sieht man, wenn man sich eine Weile in der Welt der skurrilen Sportarten verirrt. Vielleicht haben Sie schon einmal von Klobrillen-Werfen, Melonenkern-Weitspucken und Schweinefuss-Angeln mit dem Mund gehört. Diese «Sportarten» existieren tatsächlich. Von den Schrägsten unter ihnen soll diese Kolumne handeln. Beim Schachboxen werden nicht nur Nasen sondern auch Schachfiguren verrückt. Alternierend werden maximal sechs 24-minütige Schachpartien und fünf dreiminütige Boxrunden ausgetragen. Wer die Zeit überschreitet, Matt gesetzt oder K.O. geschlagen wird, verliert. Dass Finnen ihre Frauen auf Händen tragen, beweist ihre Sportart «Frauentragen». Die Wettkämpfer schleppen ihre weiblichen Mitstreiterinnen 254 Meter weit über Stock und Stein. Das minimale Kampfgewicht darf 49 Kilo nicht unterschreiten. Allerdings lohnt es sich, eine möglichst schwere Partnerin über die Schulter zu werfen, da dem Sieger das Gewicht der Frau in Bier als Preis winkt. Im englischen Cooper's Hill stürzen waghalsige Wahnsinnige in einem extrem steilen Hang einem bis zu 100 Km/h schnellen Käseläub hinterher, um diesen einzuholen. Statt Käse gibt's dann meist geprellte Leiber und gebrochene Knochen. Und zum Schluss geht's beim Wettbewerb «Air Sex» darum, dass sich komplett bekleidete Teilnehmerinnen und Teilnehmer – analog dem «Luftgitarre-Spielen» – beim Zeigen ihrer sexuellen Phantasien um die Gunst des Publikums duellieren. Tja, Sport ist Mord... echo@luzerner-rundschau.ch

Von Offenheit und Misstrauen

Sind Sie im Annäherungs- oder im Vermeidungsmodus?

Das Gelingen einer Beziehung hängt davon ab, wie sehr man sich seinem Gegenüber öffnet.

Kennen Sie die «Brücke von Langlois» in der Nähe von Arles in Frankreich? Sie ist weltbekannt als Thema mehrerer Van-Gogh-Gemälde und eine Klappbrücke. Sie ist eine bewegliche Brücke, die andere Verkehrswege überquert, die nur gelegentlich eine grössere Durchfahrts-höhe erfordern. Damit höhere Schiffe bei einer Klappbrücke passieren können, ist es nötig, dass auf beiden Seiten des Ufers die Hälfte der Brücke hochgezogen wird. Sobald das Schiff durchgefahren ist, werden die beiden Brückenteile wieder runter gelassen damit eine Einheit der Brücke entsteht und Menschen den Fluss überschreiten können. Solange nur ein Teil der Brücke runtergelassen ist, kann die Brücke nicht überquert werden. So ähnlich funktioniert es in einer Beziehung. Wir haben unsere Klappbrücke entweder unten und lassen uns auf das Gegenüber ein, sind ihm zugewandt, offen und neugierig (Annäherungsmodus). Oder wir haben unseren Klappbrückenteil oben und



sind dem Gegenüber misstrauisch, verschlossen oder sogar ablehnend eingestellt. Wir sind dann auf uns selbst konzentriert, ohne die Offenheit auf das Vis-à-vis einzugehen, es erkundigen oder verstehen zu wollen. Wir reagieren stereotyp und unreflektiert (Vermeidungsmodus). Solange jemand zum Beispiel während/nach einem Konflikt seine emotionale Klappbrückenteil oben hat, ist es für den Partner schwierig zu ihm durchzudringen. Sogar eine Entschuldigung kommt beim Liebsten nicht an, weil sein Brückenelement oben ist. Es gilt also zu warten, bis das (emotionale) Brückenteil des Lebensgefährten wieder unten oder zumindest ein Stück runtergelassen ist. Sobald das geschehen ist, kann man bildlich gesprochen ein

Geschenk rüber werfen und es landet auf dem Brückenabschnitt des Vertrauten. Vielleicht freut sich der Lebensgefährte darüber, sodass er sein Brückenelement ganz runterlässt. Solange sein Klappbrückenabschnitt jedoch in der Senkrechten steht, kommt ein Geschenk gar nicht an. Es fällt ins Wasser. Es gilt dann zu warten, auszuhalten und im richtigen Moment zu reagieren. Es kann jedoch auch sein, dass, – wenn der andere sein Brückenelement runterlässt –, ich beleidigt bin und meinerseits das Klappbrückenteil bereits hochgezogen habe. Wenn wir es nach einem Konflikt geschafft haben, beide die Brückenteile herunter zu lassen, das heisst offen, verständnisvoll und interessiert am anderen zu sein, ist es Balsam, einfach erzählen zu dürfen. Bereits schon das Bei-sich-selbst-sein, wahrnehmen was passiert bei mir, sich selbst beobachten, welche Triggerpunkte mich das Brückenteil hochziehen lassen, hilft gezielter zu reagieren. Wenn wir als Paar unsere Erkenntnisse auch noch miteinander austauschen, schafft dies Verständnis, Nähe und Verbundenheit. *Katja Staub, psychosoziale Beraterin, www.staub-beratung.ch*

ANZEIGE

Geh deinen Weg.

Zum eidg. Diplom z.B. in Ayurveda, Cranio, Shiatsu, TCM; zum eidg. FA in Med. Massage.

Unsere Ausbildungen sind modular: Starten Sie, sobald Sie bereit sind, studieren Sie in Ihrem Tempo.

Der nächste Infoanlass, online und vor Ort, ist am Dienstag, 19. Oktober, 15:30 Uhr, wir freuen uns auf Sie, Details: www.heilpraktikerschule.ch

Heilpraktikerschule Luzern
Tel +41 (0)41 418 20 10
info@heilpraktikerschule.ch