

Die Perle und der Fischer

Ein Fischer fand am Ufer eine wunderschöne Perle. Über diesen Fund war er sehr froh und glücklich. Ein wirklich toller Fund. Allerdings hatte die Perle einen winzig kleinen Fehler. Diesen Fehler wollte der Fischer dann beseitigen und fing an Schicht für Schicht abzuschleifen. Zum Schluss war nicht mehr viel von der Perle übrig und der Fehler war immer noch zu sehen. Der Fischer war nun sehr unzufrieden und traurig, er bekam Depressionen und konnte das Leben nicht mehr genießen.

Einleitung

Vielen Menschen, das will diese Geschichte wohl sagen, ist das Lebensglück, der Genuss, die Lebenszufriedenheit abhanden gekommen. Sie fühlen sich hoffnungslos und stellen sich die Frage nach dem Sinn ihres Handelns – sie fühlen sich gestresst. Das Bild des heutigen Menschen wird zunehmend von Hoffnungslosigkeit, Sinnentleerung und Ziellosigkeit geprägt. War früher die Frage nach dem »Woher« aktuell, tritt heute die Frage nach dem »Wozu« in den Vordergrund. Auch auf diese Sinnfragen wollen wir im vorliegenden Buch eingehen.

Man ist reich,
wenn es reicht.

Der Begriff Stress wird in unserem Alltag auch für Situationen gebraucht, in denen wir uns überlastet fühlen. In der Wissenschaft wird heute anerkannt, dass Stress nicht nur eine psychologische Seite, sondern auch eine körperliche Beteiligung hat, und beide sich gegenseitig beeinflussen. Viele Erkenntnisse dazu hat in den letzten Jahren die Psychoneuroimmunologie

Einleitung



gebracht, die gezeigt hat, auf welcher vielfältigen Weise Körper und Seele zusammenhängen. Ängste, Depressionen, Überlastung, Hektik, Erschöpfung und Zwänge sind beteiligt an Erkrankungen etwa des Herzens und des Gefäßsystems, aber auch an Schlafstörungen, Asthma, Allergien oder Kopfschmerzen.

Wer seinen Stress positiv bewältigen will, der sollte die folgenden drei Prinzipien berücksichtigen:

1. Das Prinzip der Hoffnung

Alle Menschen ohne Ausnahme werden von den sie umgebenden Entwicklungen und Einwirkungen beeinflusst. Solche Einwirkungen können vielfältigster Natur sein: Zu ihnen gehören Krankheiten sowie die Angst vor Krankheiten, Reizüberflutung, extreme Arbeitsbedingungen, Hobbys und Freizeitverhalten, Familienkonflikte, Existenz- und Zukunftsängste sowie Sinnkrisen in verschiedenen Lebensstufen und Entwicklungen.

Wer die Grenzen erkennt und in ihnen sein Glück, der kann es auch halten sein Leben lang; wenn aber das Irrlicht seines Verlangens weitertreibt von Einem zum Nächsten, der stürzt am Ende ins Nichts.
Nach Nizami, persischer Dichter

Der Einzelne steht mit dieser Entwicklung jedoch nicht allein da. Mit der Geburt betreten wir einen Lebensraum, der, wie wir selbst, ständigen Veränderungen unterworfen ist. So werden wir uns als Kind allmählich unserer selbst bewusst. Die Pubertät lässt uns in die Erwachsenenwelt hineinwachsen, der Single wird zum Paar und Beruf und Elternschaft wollen gemeistert sein. Später werden wir mit der Sinnkrise der Lebensmitte und der Wechseljahre konfrontiert. Der Ruhestand fordert erneut eine grundsätzliche Umgestaltung des Lebens, und das Alter führt uns in die Auseinandersetzung mit der Sterblichkeit und in die Vorbereitung auf den Tod. Jedes Lebensalter kann besondere Ängste, Stress und Überforderungen in sich bergen. Aber neben den Stressfaktoren, die die Umwelt vorgibt, belasten uns auch unsere persönlichen Eigenschaften wie Verslossenheit, strenge Moral, Konsumkultur, Bewegungsmangel und ein einseitiges Leistungsstreben.

2. Das Prinzip der Balance

Jeder Mensch ist einzigartig und reagiert daher auch unterschiedlich auf Umwelteinflüsse. Diese Einzigartigkeit seiner Reaktionen wird durch seine körperlichen, beruflichen, sozialen, kulturellen und ethisch-weltanschaulichen Erfahrungen bestimmt. Das Ziel für einen positiven Umgang mit Stress ist, diese Einzigartigkeit zu erfahren und sein Leben vom Zustand des Ungleichgewichts wieder in eine Balance zu bringen.

3. Das Prinzip der Beratung

Jeder Mensch hat die Fähigkeit, die Möglichkeit und die Chance, durch erlerntes Problemlösungsverhalten oder Beratung seinen Stress, Überlastung und Erschöpfung abzubauen. Dabei lautet die Botschaft: Konflikte, die im Laufe der Entwicklung eines Menschen in der Auseinandersetzung mit seiner Umwelt entstehen, sind nicht notwendiges und unausweichliches Schicksal, sondern stellen sich als Probleme und Aufgaben dar, die wir zu lösen versuchen.

Dank

Wir danken allen Kollegen und Patienten für die Erkenntnisse, die sie im Verlauf unserer psychiatrischen, psychotherapeutischen und psychosomatischen Tätigkeit uns vermittelt haben. Unser besonderer Dank gilt dem TRIAS-Verlag, vor allem Frau S. Duelli, die uns ständig ermutigt und entscheidend zur Entstehung des Buches beigetragen hat. Insbesondere unserer Sekretärin Frau Michele Pieroni und unseren Mitarbeiterinnen Frau Manije Peseschkian (Auswahl der Geschichten) und Frau Dipl.-Psych. Kerstin Weiland danken wir für ihre Geduld, Sorgfalt und Zuverlässigkeit bei der Manuskripterstellung. Herrn Stud. Prof. A. Kärcher und Herrn Dipl.-Volkswirt Rainer Herzog danken wir für ihre Unterstützung und wertvollen Anregungen.

Prof. Dr. med. Nossrat Peseschkian

Dr. med. Nawid Peseschkian

Wiesbaden im August 2008

Wer Bücher studiert, bleibt doch ein Tor; wer danach handelt, der ist klug gewesen. Einnehmen muss der Kranke die Arznei – was hilft es ihm, ihren Namen nur zu kennen?
Orientalische Lebensweisheit