

## TERA-GRAMM

04/2014

# Was uns gesund hält!



## Time is honey

### Alles hat seine Zeit, nur ich habe keine

Zeit ist das, was passiert, wenn sonst nix passiert. Und wenn nichts passiert, läuft der Fernseher. So sieht es aus; in vielen Familien zumindest. Und jetzt heißt es dort wieder: Warten auf das Christkind. Apropos warten: Kennen Sie das auch, oft genervt zu sein, wenn wir warten müssen? Wir stehen im Supermarkt wieder an der falschen Kasse an, warten, dass es voran geht und vor uns die nervigen Kinder in der Quängelzone. Warten beim Friseur und besonders schön auch das Warten im Wartezimmer des Arztes. Man könnte verrückt werden, weil es nicht voran geht. Warten kann manchmal ganz schön stressig und mit unangenehmen Gefühlen verbunden sein. Aber es gibt auch ein Warten, das sehr schön sein kann, zum Beispiel in der Schwangerschaft auf die Geburt des Kindes zu warten, darauf zu warten, dass bald wieder Wochenende und Freizeit ist oder auf das neue Auto zu warten. Wie Sie ja schon wissen, ist eines meiner Lieblingsbücher das Herkunftsbuch der Deutschen Sprache. Und da habe ich einmal nachgelesen, woher das Wort „warten“ eigentlich

kommt. Zu meiner Überraschung musste ich lesen, dass warten ursprünglich „wachen“ hieß und „Ausschau halten“, „aufpassen“. Und da fallen mir plötzlich ganz andere Wortableitungen zu dem Wort warten ein: Die Sternwarte, wo wir Ausschau nach den wunderschönen Sternen halten können, oder die Wartung, wenn wir ab und zu unser Auto in die Werkstatt bringen, um es warten zu lassen, um es also pflegen und instand setzen zu lassen. Wir kennen auch die Wärter, also jemand, der auf etwas oder jemanden aufpasst, oder der jemanden betreut, der Jugendwart im Sportverein zum Beispiel, oder der Anwärter, der sich auf seinen Abschluss, die neue Stelle oder Position freut. Bis dahin heißt es „abwarten und Tee trinken“. Wenn jemand sehr höflich ist, kann er seiner Angebeteten aufwarten oder dem Schwiegermonster einen Höflichkeitsbesuch abstatten. Wenn wir uns sehr auf etwas freuen, dann sagen wir, wir können es kaum noch erwarten oder wenn wir Freunde zu Besuch einladen, erwarten wir sie um 20 Uhr. So betrachtet bekommt warten

plötzlich eine ganz andere, positive Bedeutung für mich. Warten ist keine verlorene Zeit, auch nicht, wenn ich in der Schlange oder einmal wieder im Stau stehe. Warten ist eine andere Form, Zeit wahrzunehmen. Es gibt Augenblicke, da vergeht für uns die Zeit wie im Fluge, das Wochenende, der Jahresurlaub, die Zeit mit unseren geliebten Menschen. Und es gibt Augenblicke, da scheint sich die Zeit zu dehnen wie Kaugummi und schier endlos lang zu werden. Ich freue mich auf die bevorstehende Zeit: Weihnachten, Freizeit Familie und Freunde und ich freue mich auf das neue Jahr 2015. Aber durch meine Arbeit bei Terapon lerne ich viele Menschen kennen, die sich nicht auf das Zukünftige freuen können, die Angst haben vor dem Kommenden und dadurch ganz niedergeschlagen sind. Angst und Depression sind miteinander verbunden und sie stehen in einer ganz seltsamen Beziehung zur Zeit. Angst und Depression sind nämlich Zwillinge. Menschen die ängstlich sind, sind immer auch depressiv und umgekehrt. Bei Angst und Depression spielen Stresshormone eine ganz wichtige Rolle. Anders als Zwillinge erscheinen Angst und Depression jedoch ganz selten gleichzeitig auf der Bühne des Lebens. Angst ist meist die „Erstgeborene“ und wenn die nicht gehen will, kommt in späteren Jahren dann die Depression dazu. Und hier spielt die Zeit jetzt eine wichtige Rolle, wie Studien gezeigt haben: In einer Depression fokussieren Menschen ihr Denken auf die Vergangenheit. Haben Menschen hingegen Angst, so denken sie fast ausschließlich an zukünftige Ereignisse, die sie als Bedrohung empfinden. Vergangene Dramen machen depressiv, künftige hingegen ängstlich. Bei der Depression richtet sich der verzagte Blick in die Vergangenheit, bei Angst in die Zukunft. TERAPON hilft diesen Menschen schnell und souverän. Wer Angst hat, sollte sich immer an Vergangenes erinnern, an Erfolge zum Beispiel und wie diese zustande gekommen sind. Wer depressiv ist, sollte seinen Blick in die Zukunft richten und eine Vorstellung bekommen, wie es sein könnte, wenn alles nach Plan läuft. In unserer Praxis ist das natürlich nicht immer ganz so leicht, wie es sich hier anhört, aber das Grundprinzip ist tatsächlich Voraussetzung für ein glückliches und gesundes Leben. Die Lösung liegt wie bei Vielen in der Mitte: Wer sich achtsam auf die Gegenwart fokussiert und auf das, was gerade in diesem Augenblick geschieht, hat keine Angst und ist auch nicht niedergeschlagen. Genießen Sie jeden Augenblick und nutzen Sie den Tag. Vielleicht kochen Sie ja einmal wieder das Gericht „Kaperdiem“ aus Mahl Zeit für mich.



## Liebe Leser,

bei meinem Bäcker um die Ecke hängt ein Schild im Laden, darauf steht: „Keine Zeit hat jeder“. „Richtig“ dachte ich und mir fielen spontan so viele Menschen ein, die keine Zeit haben. Menschen die keine Zeit haben, tun und bewirken aber oft am allerwenigsten, als die, die unglaublich viel arbeiten und dennoch Zeit haben für die wichtigen Dinge im Leben. Und in der Bäckerei hängt noch ein Schild auf dem steht: „Altes Brot ist nicht hart. Kein Brot, das ist hart“. Stimmt auch, dachte ich schon wieder und überlegte, dass das doch auch sinnbildlich für unsere Arbeit gilt: Nicht Arbeit ist hart, sondern keine Arbeit haben, das ist hart. Benjamin Franklin schrieb 1748 in seinen Ratschlägen an junge Kaufleute: „Time is money“. Das ist aber nur die halbe Wahrheit. Zeit ist nicht nur Geld, sondern Zeit fließt oft auch wie flüssiges Gold an uns vorbei und davon sollten wir regelmäßig auch naschen und genießen. „Time is honey!“

Jetzt aber noch schnell die gewohnt gute Nachricht, denn das Teragramm ist auch dieses Mal wieder ein GoodNewsletter: Eine Umfrage hat ergeben, dass Frauen mit etwas Übergewicht länger leben als Männer, die sie darauf hinweisen. Also Männer, wenn Ihr länger leben wollt, wisst Ihr jetzt, was zu tun ist.

Für alle anderen: Genießen Sie die Zeit und freuen Sie sich mit uns auf das kommende Jahr! Frohe Weihnachten und ein gesegnetes Neues Jahr 2015 wünscht Ihnen von Herzen für das gesamte Team Terapon,

Ihr Christian Lüdke

ps: Was sagt eine Schnecke, wenn sie auf dem Rücken einer Schildkröte sitzt: „Huuuuuu!!!“