

TERA-GRAMM

03/2016

Was uns gesund hält!

Ach du heiliger Strohsack: Ich höre Stimmen beim Telefonieren

Als Kind war ich Fan der Fernsehserie „Kung Fu“ mit David Carradine. Der musste erst stundenlang eine Milchkanne auf dem Kopf balancieren, weil er dadurch zu seiner inneren Ruhe und Balance gefunden hat, um kurze Zeit später eine Horde von Irren zum Klumpen zu hauen. Irgendwie hat es mich fasziniert, wie er den inneren Weg und seine innere Stimme gefunden hat und darüber zu mehr Achtsamkeit gelangt ist. Irgendwie ist es schon komisch, womit einige Asiaten so erfolgreich sind.

Seit Wochen dreht meine Frau regelmäßig das Radio lauter, wenn sie das Lied von Mark Forster hört „Hör auf die Stimme“, in dem er rät, wir sollten auf unsere innere Stimme hören. Das Lied von Mark Forster ist ja quasi so etwas wie der Soundtrack zur Achtsamkeit. Ich kann Sie nur dringend warnen: Hören Sie bloß nicht auf die Stimme! Bauchgefühle sind nicht unbedingt vernünftig.

Ich bin mal Ohrenzeuge eines Gespräches zweier Mütter geworden, in dem die eine erzählte, dass ihr Sohn jetzt neuerdings meditieren würde. Auf die Frage der anderen, was denn meditieren sei, antwortete sie: „Keine Ahnung. Ist aber auf jeden Fall besser, als rumzusitzen und nichts zu tun.“ Hören Sie nicht auf die Stimme!

Eine Freundin meiner Frau hat an ihrem Kühlschrank eine Postkarte hängen, auf der steht: „Be yourself.“ Als wir neulich bei ihr zu Besuch waren, habe ich ein Foto von Erdogan daneben gehängt. Es gab riesig Streit, und sie wollte wissen, was das denn nun solle. Ich erklärte ihr, dass Erdogan, Assad und Kim Jong-un doch nun mal maximal sie selbst wären

MEINE INNERE
STIMME SAGT MIR:
MITTAGSPAUSE!!



© creative vision

und nichts anderes täten, als auf ihre innere Stimme zu hören – auf äußere Stimmen hören sie jedenfalls nicht. Meine Frau verdrehte die Augen.

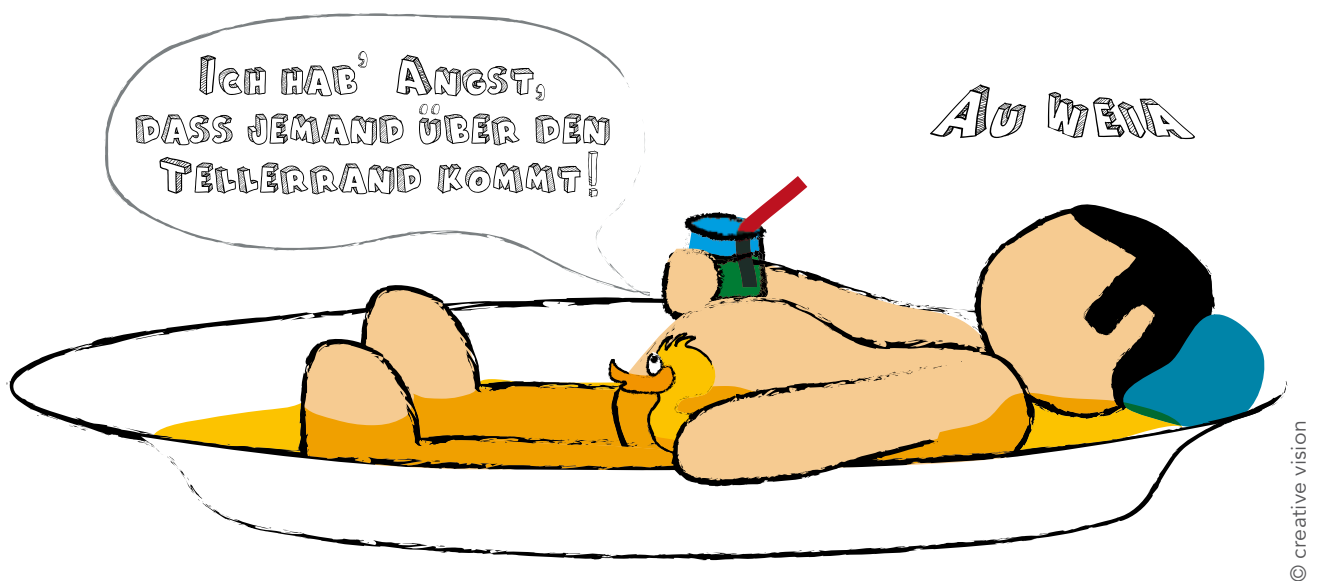
Auf die innere Stimme zu hören, scheint aber nur in Ordnung zu sein, wenn man richtig „schwer in Ordnung“ ist. Wenn einem die innere Stimme z. B.

rät, unschuldigen Menschen etwas Schlimmes anzutun oder Attentate zu begehen etc., kann das doch nur an einem inneren Stimmbruch liegen, und da muss man doch einfach einmal nachfragen. Ich halte jedenfalls nichts von inneren Stimmen. Selbst Bauchredner waren mir schon als Kind suspekt. Mein Bauch zum Beispiel hat definitiv keine Ahnung. Er kann maximal entscheiden, ob auf die Pommes noch etwas drauf soll. Das war's, mehr kann er nicht. Die Frage nach einem Brexit oder nach Flüchtlingskrisen und Gewaltprävention würde ich definitiv lieber von Experten beantworten lassen als von meinem Bauch. Entscheidungen werden

im und mit dem Kopf getroffen und nicht mit dem Bauch. Wenn auch im Kopf Stimmen sind, sollte man andere Köpfe fragen, die besser funktionieren. Die gute Nachricht ist: Fühlen als Hobby ist völlig okay! Aber wenn es ernst wird, sollte man nachdenken und Experten fragen. Davon finden Sie im Team von TERAPON ganz viele. Wir finden es gut, dass es Gesetze, Regeln und Standards gibt, insbesondere auch für die Beratung, Begleitung und Behandlung von Menschen.

Ich jedenfalls höre Stimmen ausschließlich beim Telefonieren.

Liebe Leserinnen, liebe Leser



Ich war im Frühling mit meiner Familie in der Türkei. Das war eine intuitive Entscheidung meiner Frau. Nach den vielen Anschlägen würden wir heute vermutlich anders entscheiden. Vielleicht aber auch nicht. Mag sein, dass der Terror vielen Menschen Angst und Schrecken einjagt, aber wir dürfen nicht den Kopf verlieren und überstürzt handeln. Wenn wir nachdenken und mehr aufeinander aufpassen, können wir der Gewalt die Stirn bieten. Der Terror mag im Einzelnen gewaltig sein. Aber wir sind viele und wir halten zusammen. Menschen hören Helene Fischer und Florian Silbereisen, und sie haben mehr

Angst vor Islamismus als vor Alkoholismus. Die Bürger haben alle jede Menge innere Stimmen. Wenn die Politik die Bürger wirklich liebt, kann sie Mark Forster „leise drehen“ und einfach vernünftig entscheiden. Damit wäre uns allen geholfen.

Wollen Sie wissen, was das beste Rezept für ein langes Leben ist? Es lautet: Jeden Morgen wieder aufstehen!

Mit irrationalen Grüßen
Ihr Dr. Christian Lüdke

inspiriert von Ralf Husmann