TERAPON Consulting GmbH

Gesundheitsmanagement durch
Akutintervention
Beratung
Risikoanalyse
Prävention
Rehabilitation
"Wir machen gesund."

Beratung ■ Konzepte ■ Durchführung

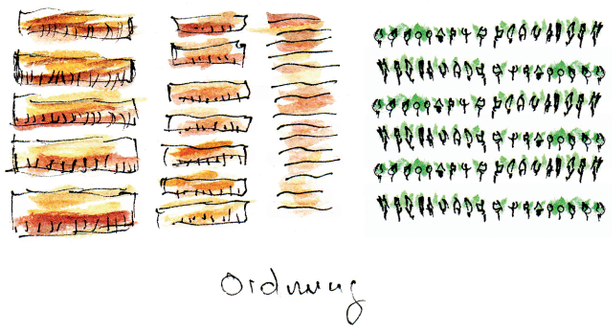
TERA-GRAMM

01/2017

Was uns gesund hält!

Ist schon in Ordnung

Wir brauchen etwas Chaos im Leben



© creative vision

In meinem Keller sieht es aus wie bei Luis Trenker im Rucksack, in meinem Kleiderschrank herrscht völliges Chaos und mein Schreibtisch biegt sich links und rechts bis zum Boden. Irgendwie habe ich das starke Gefühl, es wird höchste Zeit, einmal wieder Ordnung zu schaffen. Und jetzt kommt die super gute Nachricht dieses TERA-GRAMMs sofort am Anfang: Experten raten dringend davon ab, alles zu ordnen, denn sie haben gute Gründe für das Durcheinander gefunden (siehe Psychologie heute, Ausgabe Februar 2017, S. 18 ff). Wenn Sie bei Amazon das Wort „Ordnung" als Suchbegriff eingeben, werden Sie erschlagen von Millionen an Ratgebern, die versprechen, Ihr Leben besser zu machen und glücklicher zu werden. Aber seien Sie vorsichtig mit Ratgebern, denn die Wissenschaft sagt etwas anderes: Unordentliche Menschen sind glücklicher und effizienter. Viele Menschen fühlen sich in einer unordentlichen Umgebung nicht wohl und fürchten, bei anderen einen schlechten Eindruck zu machen, wenn man ihr Chaos sieht. Die Bilder in den Medien und in der Werbung vom idealen Heim lassen den Stress und Druck noch größer werden. Unordnung hat ein schlechtes Image. Aber Forscher haben herausgefunden, dass wir Chaos benötigen. Es ist eine Art konstruktive Verwirrung, aus der heraus etwas Großartiges entstehen kann. Es gibt fünf gute Gründe, warum ein unordentliches und chaotisches Leben positive Seiten hat:

1. Unordnung macht kreativ. Picasso liebte die Unordnung. Im Chaos prallen Gegenstände, Informationen und Ideen aufeinander. Dadurch kann Neues entstehen.

2. Unordnung ist manchmal effizient. Ordnung scheint auf den ersten Blick das Leben einfacher zu machen, aber die meisten vergessen die Zeit und die Mühe, die damit verbunden sind, um die Ordnung herzustellen und diese aufrechtzuerhalten. Dinge nach Kategorien einzusortieren, ist Zeitverschwendung. Wer jeweils das Neueste obendrauf ablegt, handelt am effizientesten. Manchmal ist es effizienter, eine große Unordnung auf einmal zu beseitigen, als sie zu vermeiden. Also holen Sie ruhig alles, was sich in Ihrer Garage angesammelt hat, heraus und zünden Sie es an.

3. Unordnung hilft beim Denken. Wenn angeblich ein unordentlicher Schreibtisch einen unordentlichen Geist repräsentiert, was sagt dann bitteschön ein leerer Schreibtisch über den Menschen aus, der ihn benutzt? Kuddelmuddel auf dem Schreibtisch ist eine Art räumliche Warteschleife für aktuelle Inputs und Ideen, von

TERAPON Consulting GmbH
Wilhelm-Beckmann-Str. 7
45307 Essen
Tel.: (02 01) 27 88-4 64
Fax: (02 01) 27 88-1 90
E-Mail: christian.luedke@terapon.de
Internet: www.terapon.de

Ein Unternehmen der KÖTTER Unternehmensgruppe

denen der Betreffende aber noch nicht weiß, wann und wie er sie nutzen wird. Ordentliche Schreibtische vernichten Gedächtnisstützen und Gedankenhilfen.

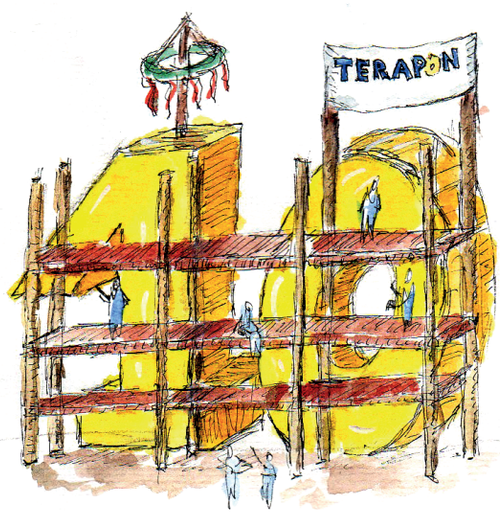
4. Unordnung ist ein Zeichen von Autonomie. Persönliche Gegenstände, Grünpflanzen und Kaffeebecher dienen nicht unbedingt als Denkhilfen. Aber Vorsicht, bitte nicht wegräumen, denn Menschen leisten mehr in einem mit Bildern und Pflanzen dekorierten Raum als in einem kahlen Raum! Noch produktiver werden Menschen, wenn sie den Raum selbst gestalten dürfen. Unordnung am Arbeitsplatz kann auch Ausdruck von Autonomie sein.

5. Unordnung zwingt uns aufzupassen. Auf einem Eislaufplatz fahren alle Leute durcheinander, so, wie sie wollen, und sie achten aufeinander. Verkehrsschilder sind dort völlig überflüssig. Gerade unklare Situationen machen den Verkehr sicherer. Alle müssen aufpassen und sich verständigen. Dann gibt es seltener Unfälle und Staus. Es gibt aber natürlich Bereiche, wo Unordnung nichts zu suchen hat, in einer Bibliothek zum Beispiel. Oder im Supermarkt, im Umgang mit Geld oder im Umgang mit Menschen, denen es nicht gut geht. Sie brauchen klare Strukturen und Ordnungen, um wieder gesund zu werden. Oder betrachten Sie Ihren Alltag, der bei uns allen mehr oder weniger von morgens bis abends geordnet ist. Im Alltag kennen wir uns aus; er gibt uns Sicherheit. Aber am Wochenende, da darf es gerne chaotisch sein. Da dürfen wir uns treiben und fünfe auch mal gerade sein lassen. Und wenn Sie das Gefühl haben, einen Teil Ihres Lebens aufräumen zu wollen, um Ordnung in Ihren seelischen Haushalt zu bringen, helfen wir Ihnen gerne dabei. Begeisterung finden wir in den unordentlichen Teilen des Lebens, Gesundheit sehr oft in den aufgeräumten.

Liebe Leserinnen, liebe Leser

„Ach du meine Güte!" Terapon wird 10 Jahre alt! Na, wenn das kein Grund ist, um über **Güte** zu sprechen! Güte ist zunächst einmal die freundliche, wertschätzende und nachsichtige Einstellung anderen Menschen gegenüber. Das von „gut" abgeleitete Substantiv „Güte" bezeichnet positive Qualitäten der Hochwertigkeit, sowohl im sachlichen als auch im ethischen und religiösen Bereich. Als sittliche Eigenschaft des Menschen ist Güte ein höfisches Ideal des Mittelalters. Bezogen auf Gott bezeichnet Güte eine besondere Huld, Milde und Nachsicht gegenüber dem Sünder. Die ursprünglich als Gebets- und Flehensformeln entwickelten Wendungen „gütiger Himmel!" und „gütiger Gott!" haben sich bereits im Mittelalter zu emotionalen Ausrufewörtern des Erstaunens und des Erschreckens weitergebildet. Im Ausdruck „Ach du meine Güte" steckt „**Güte**" drin. Das soll zeigen, dass die Güte Gottes auch in ungewohnten, schwierigen Situationen vorhanden ist und wirkt. Gerade wenn es schwer wird, gerade wenn etwas geschieht, das einen in Angst und Verzweiflung stürzt, ist es gut, auf die Güte Gottes zu vertrauen. Auch wenn man es in der Situation selbst nicht sofort merkt: Langfristig wird man sehen, dass in jedem Ereignis ein Sinn, eine Lernlektion oder eine Lernaufgabe war.

In der Redensart „Ach du meine Güte!" ist der Name Gottes aus Scheu vor seiner Anrufung durch seine Eigenschaft ersetzt (Tabuformel). Denn das zweite der christlich-jüdischen Zehn Gebote lautet: Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht unnütz gebrauchen. Es ist ganz natürlich und Ausdruck der tiefen menschlichen Intuition, sich bei Ungewohntem und Bedrohlichem an Gott zu wenden. Im christlich-jüdischen Kontext sollte man aber den Namen Gottes nicht gebrauchen, wenn man nicht wirklich an Gott denkt. So wendet man sich an die Eigenschaft Gottes, nämlich die Güte, die Liebe. Eigentlich heißt es „Ach du lieber Gott!" oder „Oh mein Gott!".



© creative vision

Egal was auch geschieht: Sie können immer auf die Güte TERAPONs vertrauen und egal, was es ist: Wir bringen das in Ordnung! Die Qualität unserer Arbeit hat sich in den letzten 10 Jahren kontinuierlich verbessert. Und darauf sind wir auch ein bisschen stolz! Wir freuen uns darauf, Ihnen auch weiterhin als gewohnt zuverlässiger Partner mit unseren Dienstleistungen zur Seite zu stehen. Und denken Sie bitte daran, wenn es einmal stressig oder schwierig wird: Der Klügere geht in Trance!

Ich wünsche Ihnen zusammen mit dem gesamten TERAPON-Team eine schöne Frühlings- und Osterzeit. Trauen Sie sich ruhig, ab und zu einmal etwas lockerer zu werden und schlampig zu sein. ☺

Ihr Dr. Christian Lüdke

TERAPON Consulting GmbH
Wilhelm-Beckmann-Str. 7
45307 Essen
Tel.: (02 01) 27 88-4 64
Fax: (02 01) 27 88-1 90
E-Mail: christian.luedke@terapon.de
Internet: www.terapon.de