

TERA-GRAMM

01/2018

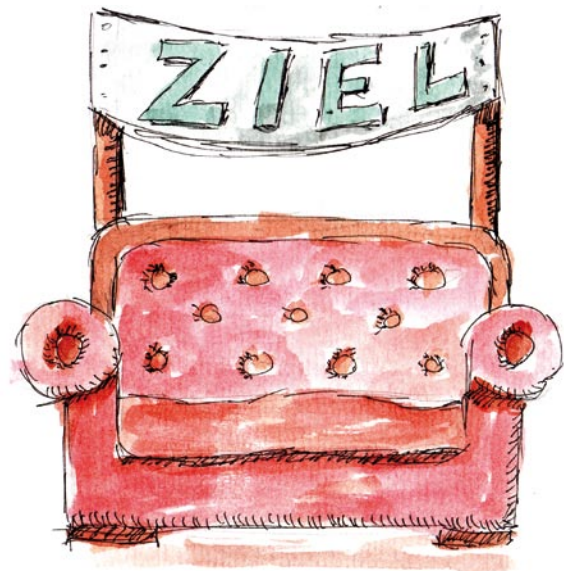
Was uns gesund hält!

Après Couch: Und alles gelingt Einfach mal zu Hause auf dem Sofa bleiben

Selten werden Jugendträume wahr. Meistens verläuft das Leben nicht so ideal, wie man es sich ausgemalt hat. Wir bekommen oft nicht das, was wir verdienen, und wir haben oft nicht das verdient, was wir bekommen. Muss ich mich deshalb aber mies fühlen?

Nein! Auf gar keinen Fall! Wer sein Leben betrachtet, darf dabei nicht vergessen, wo er herkommt. Denn wer seine Wurzeln abschneidet, kann nicht mehr wachsen. Ein neues Jahr ist wie ein neues iPhone. Man geht mit großen Erwartungen hin, stellt aber bald fest, es ist der alte Murks in neuem Gewand. 2017 war so ein Jahr. Viele dachten noch, gut, wenn's vorbei ist! Damit 2018 nicht noch enttäuschender wird, kann man sich im Sinne einer hypnotherapeutischen Suggestion doch einmal vorstellen: Wie wäre es, sich einmal schlechte Vorsätze vorzunehmen? Im Gegensatz zu den guten kann man diese vielleicht einhalten. Als erstes fahre ich nirgendwo mehr hin. Ich habe mich entschlossen, dass ich genug gesehen habe. Andere Kulturen? Kommen doch jetzt durch die Migranten zu uns, muss ich nicht zu denen. Alle Strände sind aus Sand. Und ob da jetzt das Mittelmeer dranklatscht oder der Indische Ozean, der Pazifik oder der Atlantik: Wen interessiert es?! Meere und Fußgängerzonen sehen überall gleich aus. Und den besten Italiener gibt es direkt bei mir um die Ecke, auch wenn es bei ihm nicht wie bei Mutti schmeckt, das tut es nur zu Hause. Seit Trump reisen ja jetzt neuerdings auch Amerikaner. Das heißt, überall ist es sehr voll.

Nur zu Hause ist noch Platz. Herrlich! Zuhausebleiben ist das neue Wegfahren. Man muss nirgends ankommen, denn man ist ja schon da! Zweiter Vorsatz: Keine Kultur. Kein Kino, keine Konzerte, kein Theater. Einfach zu Hause bleiben. Wie oft soll man sich denn



© creative vision

noch James Bond in 3-D, 4-D oder 18-D anschauen, wie er die Welt rettet?! Und außerdem natürlich kein Netflix. Es entspannt ganz wunderbar, einfach keine Folge der neuen Staffel „Orange is the new Black“ gesehen zu haben. Ich lese einfach mal wieder ein Buch. Ein gutes altes natürlich, was mich gleich zum dritten Vorsatz bringt: Keine Zeitung mehr lesen, keine Breaking News mehr sehen, keine Live-Ticker, nicht einmal mehr Nachrichten schauen. Nichts. Die FAZ kommt ungelesen in den Kamin. Wie oft habe ich letztes Jahr gelesen, dass es jetzt langsam eng wird für Trump. Nie wurde es eng. Das Geschehen erinnerte mich an „Birne“, als sich alle über den Dicken lustig gemacht haben, der dafür einfach 16 Jahre im Amt blieb.

Jetzt die gute Nachricht in diesem Tera-Gramm als Tipp verpackt: Vergessen Sie schlechte Nachrichten einfach solange, bis sie weg sind! Ich weiß jetzt schon

nicht mehr, wer in Sachsen regiert oder im Saarland, geschweige denn in der Schweiz oder in Indonesien. Und die haben zusammen 270 Millionen Einwohner. Mehr als dreimal so viele wie Deutschland hat. Einfach einmal alles ruhiger angehen, nicht alles mitbekom-

men müssen. Wenn es wirklich wichtig wird, werden wir schon geweckt. Entschleunigen Sie doch einmal dermaßen, dass 2018 im Grunde 2012 ist, oder 1997. Das waren super Jahre! Machen wir das doch einfach noch einmal!

Liebe Leserinnen, liebe Leser

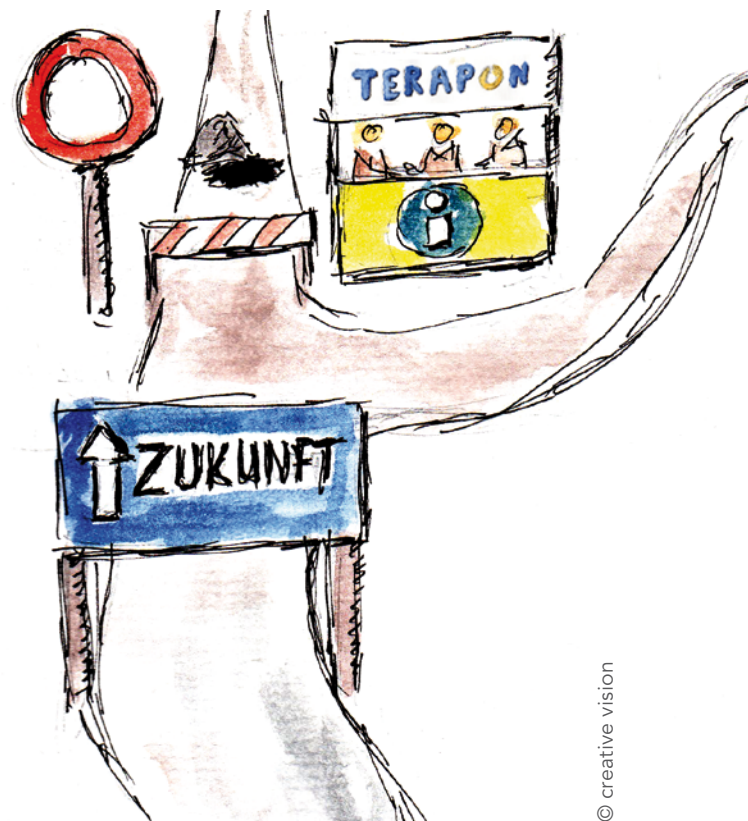
Wie kann man eigentlich den Faden des eigenen Lebens erkennen? In einer Zeit, in der wir uns ständig neu erfinden sollen und Traditionen oft wenig gelten, werden drei philosophische Fragen immer drängender:

Wo kommen wir her?

Wo gehen wir hin?

Wieviel Proviant benötigen wir?

Bei der Beantwortung dieser Fragen hilft es, das eigene bisherige Leben zu betrachten. Erinnerungen festigen Identität. Wer seinen bisherigen Lebensweg nachzeichnen kann, kann ihn auch in die Zukunft verlängern. Wir können unser zukünftiges Leben durchaus formen und unsere Lebenslinie selbst weiter zeichnen. Hilfreich ist es dabei, auf die Krisen im Leben zu schauen, die uns gezwungen haben, uns zu verändern, uns neu zu orientieren, uns neu zu erkunden. Wer seine Vergangenheit reflektieren kann, versteht die Gegenwart und kann seine Zukunft gestalten. Gegenwart ist das Zusammenfallen von Vergangenheit und Zukunft in einem Menschen. Leben ist jetzt! Und Leben ist da, wo die Menschen sind. Was Sie im Leben erreichen können, erfahren Sie erst dann, wenn Sie es einmal probieren. Wenn es nicht klappt oder Ihnen das Leben einen Strich durch die Rechnung macht, ist das nicht schlimm. Dann gibt es ja noch Freunde und die Familie. Und auch Terapon! Wir helfen Ihnen immer gerne und sind stets für Sie da! In allen Lebenslagen. Und Sie müssen noch nicht einmal Ihre Couch verlassen. Wir machen auch Hausbesuche! Versöhnen Sie sich mit Ihrem eigenen Lebensweg, auch wenn der hin und wieder andere Richtungen eingeschlagen hat, als Sie es sich gewünscht haben. Und hören Sie auf, sich mit anderen Menschen zu vergleichen! Vergleichen verhindert Wachstum! Sie sind einmalig! Und das Gute im Leben entdeckt



© creative vision

man oft erst in der Begegnung mit dem Schlechten. Und beginnen Sie doch vielleicht einmal damit, aus Ihrem Lebenslauf einen gemütlichen Lebensspaziergang zu machen! Und ich frage mich, welchen Schatz Sie dabei wohl finden werden?!

Gehen Sie im Glück! Möge Ihr Jahr 2018 in jeder Hinsicht gelingen! Behüte und beschütze Sie dabei der liebe Gott! Das wünscht Ihnen von Herzen

Ihr Dr. Christian Lüdke

ps: Trump würde beim Thema Couch vermutlich sagen: „This year is Sofa King good!“