



Nutze deine wertvolle dir noch verbleibende Lebenszeit!

Dr. Hermann-Josef Simonis, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie, Zell/Mosel

Vielen Menschen wird oft nicht bewusst, dass sie ihre kostbare Lebenszeit für wenig Sinn und Glück schenkende Tätigkeiten verwenden.

Zu diesen Beschäftigungen zähle ich persönlich z.B. das Lesen von Trivalliteratur oder stundenlanges Ansehen von Fernsehserien und Surfen im Internet. Dieses passive Miterleben und Spüren von Gefühlen in den Rollen anderer ist für mich eine Ersatzbefriedigung für unsere Grundbedürfnisse von Wertschätzung und Geliebtwerden.

Wir sehnen uns alle nach mehr Lebendigkeit. Diese spüren wir, wenn wir tiefe Gefühle von Angst, Ärger und Freude erleben. Durch verletzende Erfahrungen haben wir oft einen Panzer der Gefühlsunempfindlichkeit um uns aufgebaut, der uns vor weiteren Kränkungen und Verletzungen schützen soll. Dies führt oft dazu, dass nur mehr stärkste Reize wie z.B. Horrorfilme, uns Angst spüren lassen. Die Fernsehsender und Filmemacher haben sich darauf eingestellt (z.B.: Dschungelcamp).

Wie viel schöner und befriedigender könnte es sein, wenn wir unser eigenes Leben und unsere Beziehungen so spannend gestalten würden, dass wir diese Gefühle in unserem eigenen Leben spüren und nicht nur als Leser oder Zuschauer in Phantasien miterleben.

Ein selber hart erkämpfter Fußballsieg ist sicherlich beglückender als das Mitfeiern eines Sieges bei unseren Idolen oder der Lieblingsmannschaft. Schon die Römer pflegten diesen passiven Genuss bei Spektakeln wie den Gladiatorenkämpfen. Ersteres, also selber aktiv werden, ist natürlich mühsamer und macht uns oft auch Ängste. Der Genuss eigener beglückenden Sexualität ist nicht zu vergleichen mit den Phantasien und Gefühlen beim Anschauen oder Lesen erotischer Filme oder Literatur.

Machen Sie sich nun keine Selbstvorwürfe, da Ersatzbefriedigungen meist Notlösungen sind, bedingt durch Ängste, Hemmungen, ungelöste Konflikte oder Beziehungsstörungen. Um selber unser Leben lebendiger zu gestalten, benötigen wir meist Mut zu Neuem, da es neben der Bereicherung auch zu seelischen Verletzungen und Enttäuschungen führen kann.

Sollte es nicht dennoch unser erstrebenswertes Ziel sein, statt Ersatzbefriedigungen eigene Lebendigkeit und Abenteuer zu wagen und Gefühle zu spüren, die zu uns und unseren Lebenssituationen gehören?!

An dieser Stelle wage ich es, Ihnen eine für Sie vielleicht befremdende Offenbarung zu machen: Seit vielen Jahren besitze ich keinen Fernseher, lese keine Tages- oder Wochenzeitschriften und Romane. Rückblickend hat sich in dieser Zeit mein Leben zu meinem Vorteil verändert und ich habe diesen Entschluss nie bereut. Zu diesem harten Einschnitt in mein früheres Leben mit täglich mehrmaligem Anschauen, Hören und Lesen von Nachrichten kam es, als ich bei einer Nachricht-

sendung eine grausame Zerstümmelung von Menschenkörpern mit ansah, was mich zutiefst verletzte, schockierte und empörte.

Ich fragte mich, warum man diese Bilder einer großen Öffentlichkeit zumutete. Mir wurde bewusster, dass der überwiegende Teil der Nachrichten negativ war und meine Lebensfreude dämpfte. Diese oft unbewussten seelischen Belastungen lassen uns Menschen oft nicht zur Ruhe kommen und wir müssen sie meist in Träumen verarbeiten. Negative Nachrichten aus aller Welt, die ich sowieso nicht beeinflussen kann, belasten mich heute nicht mehr. Die täglich gewonnen Stunden kann ich für wirkliche Erholung und Freude und Sinn spendende Tätigkeiten nutzen oder in mir wichtige Beziehungen/Freundschaften investieren.

Auch wenn ich all diese Neuigkeiten nicht kenne, so wurde ich bisher nicht für ungebildet oder dumm gehalten. Was wirklich Wichtiges in der Welt passiert, erfahre ich meist in Gesprächen. Wir werden immer mehr durch Medien, berufliche Anforderungen und private Verpflichtungen überfordert und gereizt. Die Medienwelt bietet uns da meist keine Erholung und Entspannung, sondern raubt uns wertvolle Lebenszeit!

Ich möchte Ihnen, lieber Leser, Mut machen, Ähnliches auszuprobieren, sich selber mehr treu zu bleiben und - wenn sinnvoll - auch mal gegen den Strom zu schwimmen!

Nutzen Sie besser Ihre begrenzte und wertvolle Lebenszeit!

Liebe Leser, dies ist mein letzter Artikel, den ich für das MPH Magazin geschrieben habe. Rückblickend hat es mir Freude gemacht, meine Erfahrungen als Mensch und Psychotherapeut niederzuschreiben und an Sie weiterzugeben. Es hat mich verunsichert, dass ich bisher noch keine Rückmeldungen von Lesern erhielt. Somit weiß ich nicht, ob meine Artikel mit Interesse gelesen wurden, verständlich geschrieben und möglicherweise hilfreich waren. Falls Sie mir Antworten zu diesen Fragen geben möchten, so schreiben Sie bitte einen Leserbrief an die Redaktion oder an meine Email Adresse: h.-j. simonis@web.de.

Nun wünsche ich Ihnen noch viel Lebensfreude, Zufriedenheit und persönliches Wachstum:

Dr. Hermann-Josef Simonis

