

Das Gleichgewicht – Gesundheit

Innere Disharmonie als gestörtes psychisches Gleichgewicht

Niemand weiß, wie weit seine Kräfte gehen, bis er sie versucht hat. (Johann Wolfgang von Goethe)

Innere Disharmonie als gestörtes psychisches Gleichgewicht

Die Persönlichkeit jedes Menschen besteht aus verschiedenen Anteilen. Sie kennen vielleicht einen Teil, der Sie zur ständigen Perfektion treibt oder einen, der an allem zweifelt. Vielleicht haben sie einen Anteil, der alles recht machen will oder einen, der Sie durch eine lange Liste unerledigter Aufgaben nie zur Ruhe kommen lässt. Einige Anteile Ihrer Persönlichkeit können so dominant sein, dass andere Seiten vollkommen unterdrückt werden. Es entsteht Disharmonie und psychisches Ungleichgewicht.

Schicksalsschlag und Krise als gestörtes psychisches Gleichgewicht

Unvorhersehbare Ereignisse im Leben eines Menschen wie z.B. den Tod eines geliebten Menschen, den Verlust des Arbeitsplatzes, Verlassen werden vom Partner/in, das Erleben einer Naturkatastrophe, ernsthafte Schulprobleme, usw. stellen die Mehrzahl von Menschen vor eine im ersten Moment geglaubte unüberwindbare Mauer in Ihrem Leben. Hat ein Mensch bereits solche unvorhersehbaren Ereignisse erlebt, so kann dies für diesen Menschen eher als eine Herausforderung betrachtet werden mit dieser Situation umzugehen. Erlebt ein Mensch solche Ereignisse zum ersten Male oder wiederholt, ohne für sich bereits Lösungs-/Umgangsmöglichkeiten gefunden zu haben, so kann aus diesem im ersten Moment empfundenen psychischen Problem eine Krise heranwachsen. Das psychische Gleichgewicht ist derartig gestört, dass die betreffende Person nicht fähig ist, innerhalb absehbarer Zeit mit den ihr zur Verfügung stehenden Strategien die problematische Situation so weit zu lösen, dass das psychische Gleichgewicht wieder hergestellt werden kann. Wenn das Problem nicht gelöst oder falsch angepackt wird, ist eine Verschlimmerung der Krise unvermeidbar. Anspannung, Angst, Verwirrung nehmen zu.

Krankheit als gestörtes psychisches Gleichgewicht

Krankheit ist eine Situation, in der ein Mensch nicht im Einklang mit sich selbst und seiner Umgebung lebt. Krankheit ist ein Zustand,

der seine normalen Lebensgewohnheiten erschüttert, der seinen Alltag verändert und ihn zwingt, in kurzer Zeit oder längerfristig neue Lösungen zu finden.

Bestimmte Krankheiten verlaufen unkompliziert und gutartig. Eine Grippe beispielsweise hält den Betroffenen von der Arbeit ab und isoliert ihn von der Familie, seinen Freunden und seiner sozialen Umgebung (z.B. durch den Aufenthalt im Schlafzimmer, die Unfähigkeit die Wohnung zu verlassen usw.). Die Krankheit hindert ihn an der Teilnahme am normalen Familienleben und gesellschaftlichen Leben. Der Körper wird möglichst ruhig gestellt und kann so die erforderlichen Kräfte freimachen, um die Grippe zu besiegen und das vorherige gesundheitliche Gleichgewicht wieder zu erlangen. Im allgemeinen nimmt man nach leichten Krankheiten sein gewohntes Leben wieder auf. Andere Krankheiten sind schwerwiegender (z.B. Bewegungseinschränkungen, usw.), dauern länger und zwingen den Menschen, ein neues inneres Gleichgewicht zu finden.

Zusammenfassung

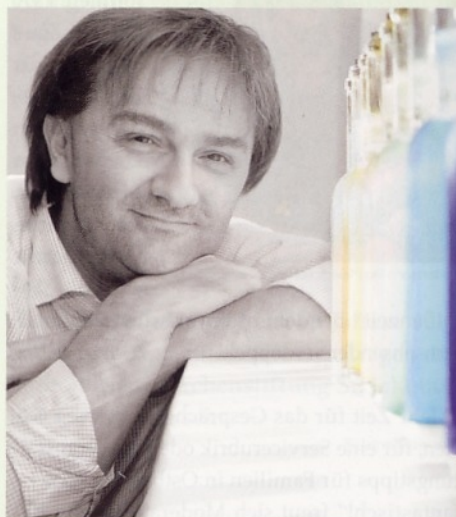
Man kann davon ausgehen, dass ein Ungleichgewicht andauert, solange sich der Mensch nicht wirkungsvoll an seine Situation anpasst, neue eigene Lösungswege und Lösungsstrategien für sich findet und solange er sein früheres empfundenes Gleichgewicht nicht aufgibt, um eine neue Balance zu finden. Es braucht Zeit, um sich von neuem im Einklang mit sich und seiner Umgebung zu fühlen.

Ineinandergreifende Sichtweisen

Ob bei einem Menschen, sein inneres psychisches Gleichgewicht, aufgrund innerer Disharmonie, einem sozialem Schicksalsschlag, einer Krise oder einer Krankheit ins Wanken geraten ist. Ungleichgewichte entstehen immer durch das Zusammenwirken mehrerer Faktoren.

Unterschiedliche Therapieansätze und Therapielösungen. Geben Sie sich neue Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten zum Wiedererlangen Ihres neuen persönlichen inneren Gleichgewichts.

*Neue Impulse auf neuen Wegen
Ihr Michael Diaz*



Michael Diaz,
Systemtherapeut, Paar- und Familientherapeut, Trennungstherapeut, NLP-Therapeut, Psychologischer Berater, Heilpraktiker (Psychotherapie)

Michael Diaz

Systemtherapeut
Paar- und Familientherapeut
Trennungstherapeut
NLP-Therapeut
Psychologischer Berater
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Zielorientierte
Lösungswerkstatt

Dr. -Gessier-Strasse 18a
D-93051 Regensburg

Telefon 0941-4907008
Fax 0941-28052286

www.loesungswerkstatt.info
mail@loesungswerkstatt.info



Liebe Leserinnen und Leser,
schreiben Sie uns - auch anonym. Stellen Sie
uns Fragen zum Thema Paar- & Familienthemen.

mampa-Sprechstunde:

redaktion@mampa.net

Stichwort mampa-Sprechstunde



für Körper und Seele

Wie hält der Körper sein Gleichgewicht?



Dr. med. Michael Koob ist niedergelassener Orthopäde und unterstützt die mampa-Redaktion regelmäßig mit dem mampa-meditipp.

DR. MED. MICHAEL KOOB
Facharzt für Orthopädie

Chirotherapie | Sportmedizin | Akupunktur
Regensburger Str. 36 | 93133 Burglengenfeld
Tel. +49 9471 807000 | Fax: +49 9471 807343

Liebe Leserinnen und Leser,
schreiben Sie uns. Stellen Sie uns Fragen zum
Thema Orthopädie.
mampa-Sprechstunde:
redaktion@mampa.net
Stichwort mampa-meditipp

Testen Sie Ihr Gleichgewicht

Wenn Sie häufig unter unklaren Kopf-, Rücken- oder Gelenkschmerzen leiden, ohne wirklich zu wissen, woher der Schmerz kommt, sollten Sie Ihre Körperstatik überprüfen lassen. Ihr Orthopäde berät Sie gern! Fragen Sie uns.

Unser Körper ist so von der Natur konstruiert, dass er stets darum bemüht ist, möglichst ergonomisch zu agieren. Dafür ist Gleichgewicht unerlässlich, denn nur so kann der Körper Kraft sparen. Ganz gleich, was wir also gerade tun oder welche Bewegung unser Körper ausführt – sein ganzes Bestreben ist es, das Gleichgewicht zu halten und ungleiche Gewichtsverteilungen sofort auszugleichen. Denn sonst könnten wir weder sitzen, stehen oder laufen.

Doch der moderne Mensch hat – und das ist das Paradoxe – aufgrund seiner verfügbaren Mobilität ein Problem: Er bewegt sich weitaus weniger und anders, als ursprünglich von der Natur geplant. Schon früh gerät dadurch bei vielen Menschen die Haltung aus dem Gleichgewicht und es entsteht eine Fehlstatik. Diese versucht der Körper immer auszugleichen, was viel unnötige Kraft und Energie kostet. Langfristig können daraus sogar chronische und strukturelle, aber auch psychische Folgeschäden entstehen.

Zu hören und zu sehen – Gleichgewichtsstörungen

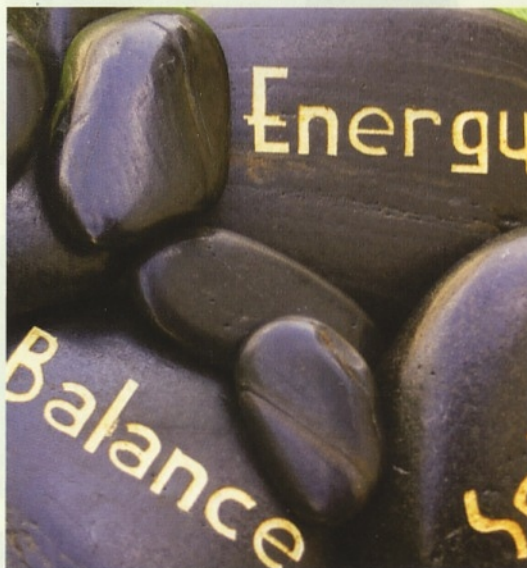
Der geübte Blick und das geschulte Ohr eines Orthopäden erkennen sofort, ob sich ein Patient rein physisch im Gleichgewicht bewegt und ob eine Fehlstatik oder Gangstörung vorliegt. Allein das Gangbild und das Schrittgeräusch verraten viel über die gesamte Körperhaltung und liefern bereits im Vorfeld wichtige Informationen. Diese erfolgt dann meist von unten nach oben: Zunächst betrachtet der Orthopäde das Standbild des Patienten. Längendifferenzen bei den Beinen – die übrigens sehr häufig vorkommen – sind ebenso so schnell sichtbar, wie Bein- und Fußfehlstellungen. Wandert der Blick des Orthopäden den Körper des Patienten hinauf, stehen asymmetrische Beinachsenstellungen oder Gelenkfehlhaltungen im Mittelpunkt, die häufig zu quälenden Knieproblemen oder Bewegungseinschränkungen führen. Spätestens bei der Untersuchung der Beckenstellung erkennt der Arzt dann auch, inwieweit sich Fehlstellungen der Füße und Beine bereits auf den Rumpf ausgewirkt haben. Denn steht das Becken nicht gerade, führt dies zwangsläufig zu Wirbelsäulenfehlhaltungen (Skoliose).

Ursachenforschung: Was bringt den Körper aus dem Gleichgewicht?

Spätestens jetzt sucht der Orthopäde das Gespräch mit dem Patienten: Übt er möglicherweise einen Beruf aus, der zu einseitiger Belastung führt? Treibt er Sport oder liegen Erkrankungen vor? Hatte der Patient irgendwann einmal eine Verletzung oder einen Unfall? All diese Daten vervollständigen das Bild zum Gesamtgleichgewicht eines Menschen – und sind entscheidend für eine anschließende Behandlung und Therapie.

Erstaunlich ist dabei, wie oft letztendlich dann doch die Füße Wurzel allen Übels sind! Auch wenn es für viele im Zeitalter der High-Tech-Medizin ein wenig altmodisch klingt: Einlagen und Schuhzurichtungen sind oft die Lösung eines gravierenden Gleichgewichtsproblems. Dabei gibt es mittlerweile ganz verschiedene Einlagen-Typen, um die Statik zu korrigieren: Angefangen bei Kork-Leder-Kombination über Sporteinlagen bis hin zu sensorischen Einlagen – keine Frage: Die Forschung hat sich auch auf diesem Gebiet weiter entwickelt. Es lohnt sich also, einmal genauer hinzuschauen, um im Gleichgewicht zu bleiben und besser zu leben!

Dr. med. Michael Koob,
Facharzt für Orthopädie



Wenn das Gleichgewicht nicht stimmt, stimmt die Balance im Leben nicht