



„Wie bekomme ich wieder bessere Laune, Herr Doktor?“

Nach zwei Corona-Jahren und den Ängsten rund um den Einmarsch in die Ukraine sind viele Menschen erschöpft. „Herr Doktor, ich kann nicht mehr“, sagt die 57-jährige Programmiererin. Tränen schießen ihr in die Augen. Ich schiebe ihr eine Box mit Taschentüchern hin, die neuerdings immer griffbereit steht. Es geht nicht um Depressionen oder krankhafte Ängste – vielen Menschen scheint ihre Sorglosigkeit, ihr Lebensglück abhandengekommen zu sein.

Ein Tipp meiner Frau

„Kennen Sie das Kinderbuch von Frederick, der Feldmaus?“, frage ich. Meine Patientin nickt. „Frederick hat sich im Sommer bunte Farben, gute Eindrücke und positive Erlebnisse gemerkt und konnte dann im Winter

davon zehren“, sagt die Mutter zweier erwachsener Töchter. „Machen Sie es auch so“, sage ich. „Wir können an Corona oder der Angst vor einem Krieg nichts ändern. Doch wir können den Blick auf andere Dinge richten. Meine Frau – sie ist Psychiaterin – und ich nennen es das Frederick-Prinzip. Wie viel Schönes haben Sie heute schon erlebt?“ Sie zuckt mit den Schultern. „Und wie oft haben Sie etwas über die Ukraine gehört?“ Hierauf kann sie antworten. „Bestimmt schon fünfmal in den Radio-Nachrichten.“ „Das meine ich. Versuchen Sie auch ihre kleinen Glücksmomente wahrzunehmen. Zum Beispiel so: Sie stecken sich fünf Glasmurmeln in ihre linke Hosentasche. Wenn Sie etwas Schönes erleben, räumen Sie eine Murmel in die andere Tasche. So lenken Sie Ihren Fokus wieder auf die vielen schönen Begebenheiten.“

Dr. med. Dierk Heimann

ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de



Wissenschaftlich bewiesen

Meine Patientin wirkt skeptisch. „Sie können es als Achtsamkeitsübung verstehen. Die positive Wirkung von Achtsamkeitsmeditationen konnte in vielen Studien nachgewiesen werden. Oder schreiben Sie jeden Abend drei positive Ereignisse auf. Auch damit kann – laut Forschung – die Lebenszufriedenheit erhöht werden. Es geht darum, zum Beispiel das Sitzen in der Sonne als das zu registrieren, was es ist: Ein schöner Moment. Und sich abends bewusst daran zu erinnern. Dafür stehen die Murmeln in der nun anderen Tasche.“ Meine Patientin verlässt mein Sprechzimmer. Ein paar Tage später jedoch ist sie wieder da. „Ich habe mir ein paar Murmeln gekauft, Herr Doktor. Ich werde es probieren.“ Ich freue mich darüber und nehme mir vor, mich bei meiner Frau für diesen Ansatz zu bedanken.

TEXT: DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOF MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN

PACKT DEN ATEMWEGS- INFEKT* MIT DER WURZEL

- Bekämpft die Infekt-Erreger
- Lindert die Symptome
- Beschleunigt die Heilung

Wirkt gezielt gegen die Ursache des Atemwegsinfekts* mit der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie.

Umckaloabo®

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

*bei akuter Bronchitis