

# **Selbstfürsorge und Psychohygiene**

## **Wir leben in unruhigen Zeiten – und zwar seit mindestens 100.000 Jahren!**

Tatsächlich drängt sich vielen von uns der Eindruck auf, dass alles in unserer Welt immer verrückter und schlimmer wird. In meinen Seminaren, in denen es oft auch um das Thema „Selbstfürsorge“ geht, bringen Teilnehmer nicht selten zum Ausdruck, dass ihnen das Thema „Angst“ zu schaffen macht. Das sind meist ganz persönliche Ängste, die ihnen im Alltag zu schaffen machen. Und wenn wir uns die beunruhigenden Nachrichten aus aller Welt anschauen, ist das ja auch nicht ganz unberechtigt. Aber ist es wirklich notwendig, diese schlechten Nachrichten fortlaufend zu konsumieren? Warum greifen Menschen andauernd zu ihrem Smartphone und checken die neuesten Nachrichten? Ein starkes Motiv, das uns Menschen antreibt, ist die Neugier. Dieses Motiv war auf unserer „Bio-Festplatte“ sozusagen vorinstalliert, als wir das Licht der Welt erblickten. Und das aus gutem Grunde: Eine gesunde Neugier ist notwendig, damit wir fortlaufend lernen und somit wichtige Informationen speichern, die wir benötigen, um unser Überleben zu sichern. Wenn wir nicht wissen, was sich in unserem Umfeld verändert, kann uns das zum Nachteil gereichen. Um das zu vermeiden, benötigen wir also möglichst viele Informationen. Das Problem besteht nun aber darin, dass wir in unserem Informationszeitalter gnadenlos mit völlig überflüssigen Information bombardiert werden. Welchen Nutzen hat es für uns, wenn wir erfahren, dass in China ein Zug entgleist ist oder in Florida ein Haus von einer Windböe umgeweht wurde? Die Kunst besteht heute also darin, die

wichtigen Informationen, von den unwichtigen zu trennen. Ich nenne das „Psychohygiene“. Psychohygiene ist ein Teil des Themas „Selbstfürsorge“. Es bedeutet, dass wir uns auf der bewussten Ebene überlegen sollten, welche Informationen wir wirklich konsumieren *wollen*. Es gibt Informationen, die gute Gefühle in uns auslösen. Das führt zu einem Ausstoß entsprechender Glückshormone. Und es gibt Informationen, die das Gegenteil bewirken. Warum konsumieren wir „verdorbene Informationen“, wir essen doch auch keine verdorbene Nahrung?

## **Wir halten es selbst in der Hand!**

Das ist es, was ich mit Psychohygiene meine: Wir sollten auf *achtsame* Weise in uns hinein hören und herausfinden, welche Informationen uns wirklich gut tun. Schnell wird sich herausstellen, dass es wenig Sinn hat, alle 30 Minuten im Radio die Nachrichten zu hören oder permanent den Live-Ticker zu verfolgen. Es geht nicht darum, sich von der Welt abzukapseln. Es genügt durchaus, einmal am Tag Nachrichten zu hören oder im Netz die neuesten Headlines zu checken. Und auch den einen oder anderen Krimi oder Horrorfilm darf man getrost weglassen. Denn all diese Bilder und Informationen, die wir dabei aufnehmen, tun in unserem Unterbewusstsein weiter ihr Werk. Nicht selten lösen sie (gleich oder später) Ängste oder sogar Angststörungen aus. Psychohygiene im Sinne von Selbstfürsorge wird in der Zukunft zu einem immer wichtigeren Thema werden. Das schöne ist, die Evolution hat uns das wichtigste Instrument, das wir benötigen, um Psychohygiene zu betreiben, direkt mitgeliefert: Unseren Verstand.