Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 12: Zelltod : lebenswichtig!

Artikel: Verwöhnen Sie mal Ihre Seele
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558458

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Verwöhnen Sie mal Ihre Seele

Jeder hat einmal Momente, in denen sich ein Schleier über die Seele legt. Trotzdem macht man weiter, man muss ja – irgendwie. Wie man wieder zu sich findet, ist ein individueller Weg, den jeder für sich selbst aufspüren muss. Hier lesen Sie einige Tipps, die Ihnen helfen sollen, Ihre persönlichen Kraftquellen für die Seele zu entdecken.

Ingrid Zehnder

Werden die Wolken dunkler, das Licht trüber und das Wetter kälter, plagen einen hin und wieder melancholische Gedanken, und manchmal kommt eine unerklärliche Traurigkeit und unbestimmte Sehnsucht auf. Man sucht nach Möglichkeiten, seelisch aufzutanken und die inneren Kraftquellen zu reaktivieren. Die hier aufgezeigten Ratschläge klingen nicht modern und sind auch nicht neu. Doch Bewährtes muss ja nicht unwirksam sein, und es ist gut, sich bekannte Seelentröster mal wieder in Erinnerung zu rufen. Hören Sie in sich hinein, um die richtigen Wege zu finden.

Harmonie erwünscht

In der Theorie weiss jeder, dass Körper, Geist und Seele idealerweise im Einklang leben sollten. Wenn der Körper schlappt macht, ist es schwer, den Geist auf Trab zu halten. Dabei vergisst man oft, dass auch die Seele umsorgt werden will.

Vor allem sollten Sie sich Zeit nehmen, Zeit für sich allein, Zeit, in der andere keine Ansprüche an Sie stellen, keine Verpflichtungen – tatsächliche oder vermeintliche – erfüllt werden müssen. Entspannen heisst nicht, nutzlos herumzusitzen oder Zeit totzuschlagen. Vielmehr sollte man sich mit etwas beschäftigen, das Freude bereitet. Was das sein kann, muss jeder für sich selbst herausfinden.

Körperlich entspannen

Es ist eine altbekannte Weisheit, dass körperliche und seelische Spannungszustände eng zusammenhängen. Entspannung bedeutet, dass der Atem ruhiger wird, der Puls langsamer schlägt und der Blutdruck sinkt. Der Organismus braucht weniger Sauerstoff und produziert mehr Serotonin, das so genannte Glückshormon.

Körperlich entspannen kann man beispielsweise in der Sauna, im Dampfbad oder in der warmen Badewanne. Ein duftendes Badeöl, ein pflegender Badezusatz unterstützen die wohltuende Erholung. Oder gönnen Sie sich eine entspannende Profi-Massage. Lassen Sie sich sanft von Hand durchkneten, mit Öl begiessen, mit heissen Steinen, warmen Kräuterstempeln oder Klangschalen behandeln. Werden diese Massnahmen durch (für Sie persönlich) angenehme Musik und geeignete Düfte/Aromen ergänzt, spüren Sie bald, wie die Anspannung abfällt und Sie auch innerlich regenerieren.

Ordnung schaffen

Vielen Menschen mit trüber Stimmung hilft es, sich abzulenken, indem sie Ordnung schaffen. Sei es, dass man endlich wieder mal die Fotos ordnet, den Kleiderschrank entschlackt oder sonst eine vernachlässigte Ecke aufräumt. Nehmen Sie sich dabei nicht zuviel vor oder planen Sie Zwischenschritte. Garage oder Keller müssen ja nicht in zwei Stunden entrümpelt werden.

Die gedankliche Ausrichtung auf das Ziel lässt weniger Raum für negative Gedanken. Im Gegenteil: Das Bewusstsein, etwas Sinnvolles erledigt zu haben, vermittelt Zuversicht und Erfolgsgefühl. Aufräumen befreit so nicht nur von tatsächlicher Unordnung, sondern auch von seelischem Ballast.

Natur geniessen

Die Seele braucht harmonische Eindrücke. Die Natur bietet Harmonie und Schönheit im Überfluss. Ob Sie – jetzt im Winter – einen botanischen Garten, ein Schmetterlingshaus, ein Aquarium oder ein Planetarium besuchen oder sich einfach still auf eine Bank am Waldrand setzen, entscheiden Sie selbst.

Und noch ein Tipp: Wenn Sie gerne Spaziergänge machen, gehen Sie doch mal zu einer ganz anderen Tageszeit als gewohnt zu Ihrem Lieblingsplatz. Sie werden in der Frühe oder am späteren Abend völlig neue Entdeckungen machen.
Im Freien kommen Sie auch in den Genuss des natürlichen Lichts, das bekanntlich die Produktion von Vitamin D bewirkt, welches nicht nur für starke Knochen sorgt, sondern nach neuesten Erkenntnissen auch die Immunabwehr steigert. Zudem kurbelt Tages- und Sonnenlicht die Bildung der «Gute Laune»-Neurotransmitter Serotonin und Dopamin an.

Gleichmässige Bewegung hilft

Wer in deprimierter Stimmung für die stille Betrachtung nicht so viel Sinn hat, dem hilft es vielleicht, sich in Bewegung zu halten. Man kann rausgehen und sich den Kummer aus der Seele laufen. Wer sich joggender-, radelnder- oder schwimmenderweise «auspowert», fühlt sich nachher zwar erschöpft, doch tief befriedigt.
Wichtig bei der Betätigung ist ein gleichmässiger Rhythmus, denn eine ruhige, sich stets wiederholende Bewegung ermöglicht nach und nach den Kontakt zu unserem Inneren und wirkt sich stabilisierend auf die seelische Verfassung aus.

Gerade wenn die Stimmung ein wenig im Keller ist, muss man sich einen ordentlichen Ruck geben, um körperliche Aktivitäten zu planen. Doch es lohnt sich bestimmt!
Achten Sie jedoch darauf, etwas zu tun, was wirklich Spass macht. Denn ist der Kampf gegen den eigenen Willen und den inneren Schweinehund zu gross, stellen sich mehr Stressgefühle als Glücksmomente ein.

Kunst und Musik – Treibstoff für die Seele

Kunst kann in uns Bewunderung, Staunen und freudige Stimmung erzeugen. In der Bildbetrachtung – sei es im Museum, sei es in einem Kunstbuch – entdeckt man individuelle Denk- und Sichtweisen, die einen aus dem tristen Alltag in ganz verschiedene – zum Beispiel abstrakte, realistische, poetische, magische, absurde, naive, humorvolle – Welten entführen. Derartige «kleine Fluchten» in die Imagination lenken nicht nur von eigenen Kümmernissen ab, sondern haben durchaus auch heilsame Effekte.
Ganz ähnlich wirkt Musik. Musikhören kann die Selbstwahrnehmung und die Sicht nach Innen erhöhen. Mit ihrer Fähigkeit, emotionale Reaktionen hervorzurufen, kann sie Stresshormone abbauen und Ängste lindern. Egal, ob Sie eine Sinfonie, einen flotten Marsch, Schlager, Jazz oder eine andere Musikrichtung bevorzugen: Hauptsache, Ihnen macht es Spass!
Wenn Musik Sie dazu bewegt, mitzudirigieren, mitzusingen oder zu tanzen, wenn Kunst Sie dazu anregt, selbst kreativ zu werden oder mit dem Fotoapparat unterwegs zu sein, gelingt es Ihnen wahrscheinlich bald, die Melancholie auf ein abgelegenes Nebengleis zu schieben und frischen seelischen Kraftstoff zu tanken.

Alles, was wir bewusst, aufmerksam und liebevoll tun, ist Balsam für die Seele.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Auch wenn Ihnen eigentlich gar nicht zum Lachen zumute ist, werden Sie unwillkürlich schmunzeln müssen, wenn Sie komische Lyrik lesen. Etwa Gedichte von Ringelnatz, Eugen Roth, Heinz Erhardt, Robert Gernhardt oder Michael Schönen. Sie finden sie in Büchern (z.B. «Hell und Schnell – 555 komische Gedichte aus 5 Jahrhunderten»), Hörbüchern (z.B. «Lürik live, schräge Gedichte von Busch bis Gernhardt») und auch im Netz.
Lachen ist tatsächlich eine gute Medizin, denn es fördert die Ausschüttung von schmerzlindernden Hormonen und Beta-Endorphin, welches Spannungen, Kopfschmerzen und Depressionen lindert.

Engagieren Sie sich

Selbstverständlich soll man auf seine eigenen Bedürfnisse achten und sich seine Wünsche nach Möglichkeit erfüllen. Wer sich jedoch nur um sich selbst dreht, vergisst, welche Befriedigung, ja, welches Glück darin liegen kann, anderen beizustehen, ihnen zu helfen oder eine Freude zu bereiten – auch wenn es manchmal nur kleine Dinge sind: ein Kompliment, ein Lächeln, eine Hilfestellung, eine Einladung bzw. ein Besuch, eine «gute Tat». Das Engagement für andere gibt dem Leben einen Sinn. Darüber hinaus fühlt man sich wohl und zufrieden und belohnt sich so in gewisser Weise selbst.

Reden und beten

Alleinsein fördert das Seelenleid, daher sollten Sie den Mut aufbringen, vertrauenswürdige Freunde anzurufen oder zu treffen, um sich ein wenig auszujammern.
Menschen, die im Glauben verankert sind, wenden sich im Gebet an eine höhere Macht und finden im Dialog mit ihr Halt und Hilfe. Man kann traditionelle Gebete oder eigene Worte formulieren, laut oder leise, in der Gruppe oder allein. Dass Beten eine positive Wirkung auf das Seelenheil hat, legen sogar wissenschaftliche Untersuchungen nahe, denn sie weisen nach, dass nicht nur die Atemfrequenz vermindert, sondern auch die Konzentration und innere Ruhe gefördert wird. Nach Untersuchungen von Medizinern der Harvard Universität hat die entspannende Wirkung des Gebets positive Effekte bei Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, chronischen Schmerzen, leichten bis mittleren Depressionen und einer Reihe weiterer Erkrankungen.

Kulinarische Genüsse

Essen ist (auch) Seelenfutter. Gönnen Sie sich hin und wieder etwas Aussergewöhnliches, sei es zuhause oder im Restaurant. Dem einen geht bei gutem Brot, Käse, Nüssen, Oliven und einem Glas Rotwein das Herz auf, die andere freut sich auf ein besonderes Menu. Wichtig: Lassen Sie sich dabei Zeit und konzentrieren Sie sich auf den Genuss.

Wehmut zulassen

«Melancholie ist das Vergnügen, traurig zu sein», meinte der französische Schriftsteller Victor Hugo.
So mag es manchem helfen, die wehmütigen Gefühle zu erlauben, statt sie zu verdrängen. Eine gute Möglichkeit hierzu ist wiederum die Musik. Lassen Sie sich tragen vom betörenden Lamento des portugiesischen Fado oder von der süssen Melancholie des argentinischen Tango. Im zu Ende gehenden Robert Schumann-Jahr denkt man auch an die Lieder des romantischen Komponisten, beispielsweise zu Eichendorff-Texten wie «Ich kann wohl manchmal singen, als ob ich fröhlich sei, doch heimlich Tränen dringen, da wird das Herz mir frei».

Die persönliche Balance finden

Bitte bedenken Sie: Ihr Seelsorger und Seelentröster sind in erster Linie Sie selbst. Niemand kann Ihnen das abnehmen, kein Angehöriger, kein Freund, kein Therapieprofi, kein Coach. Die eigene Erfahrung, das individuelle Erlebnis, das persönliche Eintauchen in die Tiefe der Seele ist durch nichts zu ersetzen. Nur Sie wissen, was Ihnen gut tut. Möge der eine oder andere dieser Vorschläge Ihnen dabei helfen.

BUCHTIPP

Marco von Münchhausen: «Wo die Seele auftankt»
Taschenbuch, 363 Seiten, 2006, Verlag Mosaik bei Goldmann, ISBN 978-3-442-16789-0, CHF 16.50, Euro 8.95