

Aktuelles aus Ihrer Praxis

GLÜCK ZU DEN FESTTAGEN

Liebe Patientinnen und Patienten,

die alljährlichen weihnachtlichen Festtage stehen vor der Tür und natürlich wünschen wir allen viel Glück und viel Freude zu diesen besinnlichen Tagen.

Da sich das Glück oftmals nicht auf Knopfdruck einstellt, schauen sich viele gegenseitig zu und beneiden sich gegenseitig um ihr Glück.

Ursachen für mangelndes Glück gibt es viele. Die wenigsten liegen im Äußeren. Meist stehen wir uns mit falschen Vorstellungen vom immerwährenden Glück selbst im Weg und verlieren es im Jagdfieber nach demselben. Mein Kollege Dr. Hirschhausen, der inzwischen als Kabarettist arbeitet meint: „Wir sind nicht zum dauernden Glück verurteilt!“

In neuen Untersuchungen kommen einige wissenswerte Dinge zum Vorschein:

- die äußeren Voraussetzungen für Glück sind die Befriedigung der primären Bedürfnisse, also Essen, Trinken und ein Dach über dem Kopf sowie zwischenmenschlicher Kontakt. Nichts weiter ist für das Glück notwendig. Weder Reichtum, ein attraktives Haus, eine Yacht etc. Dazu schreibt die Psychologin Marion Lemper-Pychlau treffend: „Auch in großen Villen leben traurige Menschen.“
- Gesundheit gehört übrigens nicht zwingend zum Glück. Forschungen zeigen, dass gerade schwerkranke Menschen erstaunlicherweise hohe Zufriedenheitswerte zeigen. Vermutlich weil Sie ihre Ziele und Ansprüche realistischer sehen. Wirklich interessant – oder?
- Zum Glück ist Glück keine Sache des Schicksals. Glück ist eine Eigenleistung und hängt viel von den kleinen Dingen ab, die wir oft übersehen: die Blume am Wegrand, die Sonne zwischen den Wolken, das Abendrot, das nette Lächeln ihres Gegenübers, ein gutes Essen, ein kleines Geschenk, eine schöne Geste usw. Deutlich kommt dies in dem alten Sprichwort „Jeder ist seines Glückes Schmied“ zum Ausdruck.
- Glück ist auch eine Gewohnheit. Ich kann mir angewöhnen die Gegebenheiten des Lebens, so schwer sie auch erscheinen mögen, als Erfahrung und Herausforderung zu sehen. Ausnahmslos jeder hat schwere Zeiten vor oder hinter sich. Die persönliche Gestaltung des Lebens trotz aller Widerstände ist einer der Bausteine des Glücks.

Wenn Sie mehr zu diesem Thema wissen möchten, kann ich Ihnen das Buch „Eine Minute für Ihr Glück“ von Marion Lemper-Pychlau empfehlen.

Abschließen möchte ich mit einem Zitat von Goethe:

„Willst Du immer weiter schweifen?
Sieh, das Gute liegt so nah.
Lerne nur das Glück ergreifen,
Denn das Glück ist immer da.“

Johann Wolfgang von Goethe

In diesem Sinne wünsche ich schöne Feiertage und „viel Glück“.

Ihr Andreas Simon

Der Autor Andreas Simon



Jahrgang 1966. Studium der Humanmedizin in Heidelberg, Mannheim und Nizza. Assistenzarztzeit in Mannheim, Überlingen, Buchen, Sigmaringen und Ostrach. Ausbildung in Chinesischer Medizin in Offenbach von 1994-1997. Ausbildung in tiefenpsychologisch orientierter Psychotherapie von 2008 bis 2011. Ausbildung in Energiemedizin und Körpertherapie von 2003 bis 2007. Mein Interesse ist die Synthese von Schulmedizin, Psychologie und Komplementärmedizin.

Herausgeber:

Gemeinschaftspraxis
Andreas Simon, Dr. Kim Hofrichter
Hohenzollernstraße 8, 88356 Ostrach

Tel.: 07585 92458-0
Fax: 07585 92458-66
Rezept-Telefon: 07585 92458-5

E-Mail: kontakt@praxis-an-der-ostrach.de
Web: praxis-an-der-ostrach.de