

# Ballast abwerfen

Loslassen – sei es das Gefühl, nicht zu genügen, Stress-Essen oder der innere Schweinehund – gelingt oft nur schwer. Eine kurze Anleitung, wie Erleichterung dennoch gelingen kann.

Roger Marti

Wussten Sie, dass täglich zwischen 50 und 70 Milliarden unserer Körperzellen sterben? Dabei ist die Geschwindigkeit des Zelltodes sehr unterschiedlich. Weisse Blutkörperchen leben nur einige wenige Stunden. Länger überleben beispielsweise die Muskelzellen: Sie erreichen eine durchschnittliche Lebensdauer von 15 Jahren.

Dieser programmierte Zelltod passiert nicht umsonst. Im Gegenteil, er ist sogar lebensnotwendig. Denn indem der Körper tagtäglich Zellen loslässt, schafft er Freiraum für neue, gesunde Zellen. Körperzellen erneuern sich, und nach allem, was heute aus der Zellforschung bekannt ist, hat der Mensch alle sieben bis zehn Jahre einen fast neuen Körper. Was ich Ihnen damit vermitteln will: Leben und Gesundheit hängen davon ab, dass Zellen rechtzeitig zugrunde gehen beziehungsweise der Körper sie loslässt.

Unser Körper weiss also instinktiv, was uns guttut. Und eigentlich wäre es ja auch keine grosse Herausforderung, auf mentaler und geistiger Ebene gleichfalls all das loszulassen, was uns davon abhält, gesund, glücklich und zufrieden zu leben. Denn Loslassen braucht kein Wissen, kein Können, keine Fertigkeiten und auch keine Leistung – sondern lediglich die Bereitschaft, etwas freizugeben.

Warum gelingt das Loslassen dennoch so schwer? Warum bekommen wir das Minderwertigkeitsgefühl nicht einfach los? Warum haben so viele Schweizerinnen und Schweizer Mühe damit, ihre ungesunden Essverhalten über Bord zu werfen? Und wieso ist da immer noch diese Trägheit, obwohl wir doch wissen, dass mehr Bewegung in der Natur unser physisches und psychisches Wohlbefinden steigern würde?

## Der Mensch ist ein Gewohnheitstier

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, besagt ein Sprichwort mit viel Wahrheitsgehalt. Denn Gewohnheiten speichert unser Gehirn als Automatismen ab, die uns vor Überforderung schützen. Wir müssen nicht jede Sekunde neu überlegen bzw. entscheiden, ob wir dies oder jenes fühlen, denken oder tun sollen. Ganz vieles wird als synaptische Verbindung in unserem Gehirn einprogrammiert, von frühester Kindheit an.

Bei der Geburt und in unseren ersten Lebensjahren ist das Gehirn noch überaus stark formbar. Hierbei werden langsam sich etablierende Gewohnheiten als synaptische Verbindung gespeichert. Beispielsweise die Erkenntnis, dass eine erwünschte Leistung gelobt wird, während ein unerwünschtes «Fehlverhalten» einen Rüffel nach sich zieht. Der Vorteil davon: Werden programmierte Routinen aktiviert, befindet sich das Ge-



Loslassen fällt oft schwer. Die richtigen Techniken helfen dabei.

Bild: unsplash

hirn im sogenannten Energiesparmodus. Der Nachteil: Dem Gehirn ist es schlussendlich egal, ob die synaptischen Verbindungen zu unserem Wohle sind – oder eben nicht!

Aber unser Verstand kann ja unterscheiden, könnte ein Gegenargument lauten. Dem ist so. Aber auch ihm stellt sich die Funktionsweise unseres Gehirns in den Weg. Die Basalganglien, in denen beispielsweise das Stress-Essen gespeichert ist, sind evolutionsgeschichtlich sehr alt. Gespeicherte Wiederholung waren gar existenziell für das Überleben. Der Frontalkortex, wo Bewusstsein, Verstand und rationales Denken sitzen, entwickelte sich in der Evolution erst viel später. «Schlechte» Gewohnheiten wie Bewegungsmüdigkeit oder der Griff in die Chipstüte sitzen in alten Hirnbereichen fest, auf die unser Verstand keinen Einfluss hat. Zudem laufen die Prozesse in den Basalganglien blitzschnell ab. Bewusstes Handeln braucht hingegen mehr Zeit. Wir sitzen bereits vor dem Fernseher und haben es uns gemütlich gemacht, bevor unser Bewusstsein gesündere Alternativen hervorbringt, etwa einen Abendspaziergang im Wald, einen Besuch bei einem Freund oder das Lesen eines guten Buches.

## Schlechte Gewohnheiten loslassen

Die Körperintelligenz, die den Zelltod für unser gesundes Leben einprogrammiert hat, kann sich also bei Routinen und Gewohnheiten ins Gegenteil kehren – und einen ungesunden Alltag zur Folge haben. Eine vertrackte Situation, aus der wir kaum mehr herausfinden.

Doch es kann gelingen, und zwar mit den richtigen Techniken, indem wir die «Körperintelligenz» zu unseren Gunsten nutzen. Die Visualisierung ist eine davon und soll hier weiter vorgestellt werden. Visualisierung meint das bewusste und gezielte Vorstellen von Zuständen, die wir uns in unserem Leben wünschen. Das Spannende dabei ist: Neuronen können nicht unterscheiden, ob man sich etwas vorstellt oder es tatsächlich tut – gerade dann, wenn Emotionen mit im Spiel sind.

In diesem Sinne: Setzen Sie sich heute Abend nicht mit einer Packung Chips vor den Fernseher, sondern machen Sie einen schönen Waldspaziergang. Und machen Sie es sich an einem schönen Platz bequem. Schliessen Sie die Augen und stellen Sie sich etwas vor, das Sie sich schon lange wünschen. Stellen Sie es sich möglichst detailliert vor und mit einem Glücksempfinden, so als ob der Wunsch schon Wirklichkeit wäre. Üben Sie gedanklich – regelmässig und täglich, so lange, bis die Visualisierung zu Ihrer Realität geworden ist.



Roger Marti ist Osteopath und Verbundener-Atem-Therapeut mit eigener Praxis. Er begleitet Menschen auf körperlicher und mentaler Ebene in ein gesundes und sinn-erfülltes Leben.  
[www.curavida.ch](http://www.curavida.ch)

## Ratgeber Gesundheit

Dr. med. Stefan Trachsler  
Leitender Arzt Ophthalmologie  
Kantonsspital Aarau



## Grauer Star – operieren oder nicht?

**Ich (80) habe den grauen Star. Mein Augenarzt meint, ich müsse ihn operieren. Ich habe aber keine Beschwerden und möchte keine Operation. Was meinen Sie: Ist sie nötig?**

Frau B. P. aus U.

Der graue Star (Linsentrübung, Katarakt) kann eine vernebelte Sicht und störende Blendungseffekte um Lichtquellen verursachen. Die meisten Betroffenen lassen den grauen Star operieren, wenn sie Probleme haben, ihren Alltag mit der reduzierten Sehschärfe zu bewältigen. Dieser Zeitpunkt ist sehr individuell (Autofahren, Hobbys etc.).

Die Entscheidung über den richtigen Zeitpunkt der Operation muss deshalb zusammen mit dem Arzt nach einem ausführlichen Informationsaustausch stattfinden. Dabei müssen potenzielle Vorteile gegen potenzielle Risiken abgewägt werden. Denn dank Studien wissen wir, dass Operationen an

Augen mit bereits sehr schlechter Sehschärfe ein erhöhtes Risiko für Komplikationen haben. Demgegenüber haben frühzeitig operierte Patienten mit noch guter Sehschärfe ein erhöhtes Risiko, nach der OP nicht die erhoffte Verbesserung zu erreichen. Der optimale Zeitpunkt für die Operation liegt also irgendwo dazwischen.

Weltweit lässt sich ein Trend zur immer früheren Operation des grauen Stars beobachten. Dies hängt einerseits mit einer steigenden Erwartung an die Sehkraft im Alter und andererseits mit einer insgesamt sinkenden Komplikationsrate zusammen.

Grundsätzlich ist also in Ihrem Fall (Beschwerdefreiheit) von einer Operation eher noch abzuraten. Bedenken müssen Sie aber, dass mit zunehmendem Alter das Risiko für Operationskomplikationen leicht ansteigt. Die Entscheidung, ob eine Operation gemacht werden soll und wann der richtige Zeitpunkt dafür ist, muss ausführlich mit einer Ärztin oder einem Arzt besprochen werden.



Der Zeitpunkt für eine OP ist individuell zu bestimmen. Bild: Getty

## Ratgeber Gesundheit

Richten Sie Ihre Fragen an: Ratgeber Gesundheit, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau, [aargaugesundheit@chmedia.ch](mailto:aargaugesundheit@chmedia.ch)



ANZEIGE

## Rega erleben.

Werfen Sie einen Blick in den Rettungshelikopter und erfahren Sie mehr über die Arbeit der Rega-Crews.

Samstag, 23. September 2023  
von 11 bis ca. 15.30 Uhr beim Kantonsspital Aarau  
Infos unter [rega.ch/events](http://rega.ch/events)



Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit:

