

Im Anfang liegt alles

Ist es relevant, wie wir ins neue Jahr gerutscht sind? Was braucht es, damit Neuanfänge gelingen? So viel sei verraten: Das Wie ist durchaus entscheidend, ob das Was gelingt! Und ja: Neuanfänge sollen gewagt werden, denn sie halten gesund.

Roger Marti

Jede Geburt ist ein Neuanfang. Vielleicht der wichtigste überhaupt. Was bei der Geburt passiert, kann sich auf das gesamte Leben des Kindes auswirken. Ob ein Neugeborenes den Weg durch den Geburtskanal nimmt oder per Kaiserschnitt auf die Welt kommt, hat Folgen. Welche das sind, darauf wollen wir gleich eingehen, doch die wichtigste Botschaft gleich zu Beginn: Es ist nicht egal, wie wir (Neu-)Anfänge gestalten. Sie sind der erste Schritt, der uns zu neuen Ufern aufbrechen lässt. Sie sind wie eine Geburt.

Es ist nicht egal, wie wir geboren werden

Und ja, die Art, wie wir gebären, hat Auswirkungen auf die Gesundheit des Kindes – das belegen internationale Studien. So haben Neugeborene, die per Kaiserschnitt auf die Welt gekommen sind, häufiger Atemprobleme, weil ihre Lungen mehr Fruchtwasser enthalten. Zudem steigt das Risiko, an Asthma, Allergien oder Adipositas zu erkranken. Der Grund: Die besonderen Bakterien aus dem Geburtskanal fehlen dem Kind nach einem Kaiserschnitt und damit auch die «bakterielle Grundausstattung» für den Aufbau des eigenen Darmmikrobioms, das unter anderem zum Funktionieren unseres Immunsystems beiträgt.

Können wir die Geburt als Sinnbild nehmen für gelingende Neuanfänge mitten im Leben? Ich behaupte ja. Denn es ist nicht egal, wie wir geboren werden – und gleichfalls ist es nicht egal, wie wir «Geburten» ein drittes, viertes oder zehntes Mal in Form von Neubeginnen durchleben, egal ob diese klein oder gross sind, selbst gewählt oder von aussen an uns herangetragen werden.

Entscheidend ist auch, wie wir etwas beenden

Nun, wie kann ein Neuanfang erfolgreich sein? Es ist eine brennende Frage, gerade jetzt, kurz nach Neujahr. Doch lassen Sie sich davon nicht täuschen. Von einer auf die nächste Sekunde scheint das Alte der Vergangenheit anzugehören und das Neue schon seinen Anfang genommen zu haben. Es passiert einfach.

bleiben wir mal beim Sinnbild der Geburt: ein Neuanfang, der mit den Wehen einsetzt und damit endet, dass Mutter und Vater das Neugeborene in ihren Armen halten. Sind Anfänge also nicht vielmehr als Übergänge zu verstehen, wo das Ende dem Anfang seine Hände reicht? Befreien Sie sich also von jeglichem Druck – und gehen sie doch bestimmt vor. Denn Übergänge wollen gestalten werden. Lassen Sie sich Zeit, insbesondere auch für einen guten Abschied. Denn, wie eine Studie der Universitäten New York und Hamburg aus dem Jahr 2020 belegt, ein gut abgerundeter



Damit Neuanfänge gelingen, braucht es einen wohlwollenden Abschied. Bild: Unsplash

«Wer sein Leben trotz Schwierigkeiten dankbar betrachtet, dem fällt es leichter, abzuschliessen.»

Roger Marti
Osteopath und Schattentherapeut

Abschluss («well-rounded ending») ist eine Voraussetzung für einen erfolgreichen Neuanfang. Abschiede geben uns das Gefühl, etwas wirklich abgeschlossen zu haben, so dass wir in die nächste Phase unseres Lebens eintreten können.

Dazu gehört zwingend eine ehrliche Bilanz: Was war gut? Was nicht? Was habe ich gelernt? Und was soll fortan Teil meines Lebens sein? Wichtig: Versuchen Sie dabei in einer versöhnlichen Haltung zu bleiben. «Ich habe getan, was mir möglich war, und auch das, was ich nicht erfüllen konnte, nehme ich an.» Wer sein Leben trotz seiner Schwierigkeiten dankbar betrachtet, dem fällt es leichter, abzuschliessen.

Lieber jetzt als nie

Das führt uns zu einer weiteren Herausforderung punkto (Neu-)Anfängen. Nämlich die Tatsache, dass wir nicht abschliessen wollen. Wir nehmen das Unglücklichsein in Kauf und verharren lieber in einer unerfreulichen Situation, als dem Glück auf die Sprünge zu helfen. Anders formuliert: Das «Alte» ist bequem, vertraut und gelernt. Und wir finden uns lieber mit einem bekannten Unglück ab, als uns der «Bedrohung» eines

unbekannten Glücks auszusetzen. Doch dieses Ausharren hat seinen Preis. Das «ungelebte Leben», der vermiedene Neuanfang, macht krank, so die Sozial- und Gesundheitswissenschaftlerin Annelie Keil. Psychosomatische Erkrankungen seien nichts anderes als «Streiks» von Körper und Seele, die wir als Aufruf zu neuem Leben verstehen dürfen.

Babys und Kleinkinder haben keine solche Komfortzone. Sonst würden sie sich niemals auf den Weg machen, das Licht dieser Welt zu erblicken; sie würden niemals laufen oder sprechen lernen. Auf Neues reagieren Kinder mit einer Art Angst-Lust. Doch während unseres Lebens verschieben sich die Anteile. Studien der amerikanischen Psychologen und Persönlichkeitsforscher Paul Costa und Robert McCrae belegen: Bis Anfang zwanzig wächst unsere Bereitschaft für neue Erfahrungen. Danach nimmt die Faszination kontinuierlich ab. Heisst: Je älter wir werden, umso resistenter sind wir gegen Veränderungen bzw. umso mehr überwiegt die Angst. Wie es der Philosoph Seneca einst so treffend formulierte: «Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.»

Wer also neu anfangen möchte, sollte das lieber heute als morgen tun. Nehmen Sie Ihre Angst an die Hand. Wecken Sie die Neugierde in sich. Schliessen Sie wohlwollend ab. Und folgen Sie mutig ihren inneren Rufen mit der Frage: «Welches Leben will ich leben?»

Roger Marti ist Osteopath und Schattentherapeut mit eigener Praxis. Als Downshifting-Mentor begleitet er zudem online Menschen aus dem chronischen Stress in einen befreiten und selbstbestimmten Family- & Business-Lifestyle. www.downshifting.ch

Ratgeber Gesundheit

Dr. med. Martin Jäger, Leitender Arzt Orthopädie und Traumatologie, KSA



Steissbein gebrochen – ist Spazieren angesagt?

Ich (83) habe mir vor gut zwei Monaten das Steissbein gebrochen. Leichte Schmerzen habe ich noch und das Gehen fällt mir schwer. Soll ich mich zu langen Spaziergängen zwingen? Oder soll ich zu einem Osteopathen oder Physiotherapeuten gehen?
Frau A.M. aus M.

Sofern tatsächlich Ihr Steissbein – nicht das Kreuzbein (die beiden werden sprachlich oft vertauscht) – gebrochen ist, müssen Sie mit einer langen Heilungszeit rechnen; ebenso mit Schmerzen vor allem beim Sitzen: Ich empfehle dringend einen Sitzring! Bis zur vollständigen Heilung können teilweise drei bis vier Monate vergehen. Gelegentlich verbleiben Restschmerzen sogar permanent.

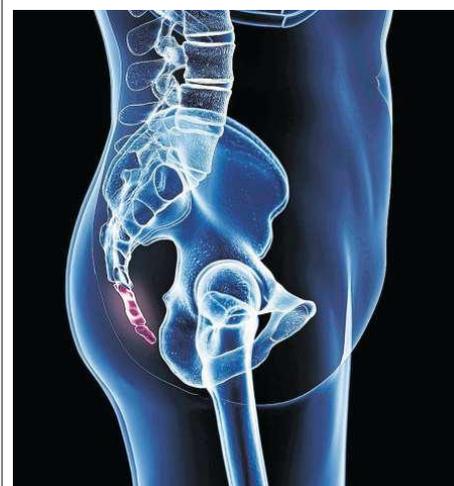
Sicher wurden Sie auf der Notfallstation keinem Spezialisten diesbezüglich vorgestellt, der Ihnen entsprechende Tipps, nebst der Sitzentlastung, hätte geben können. Diesbezüglich dürfen Sie sich gerne in unserer wirbelsäulen-

lenchirurgischen Sprechstunde der orthopädisch-traumatologischen Klinik vorstellen.

Allgemein wichtig ist aber die Entlastung beim Sitzen (mittels Sitzring) und sonst ein möglichst normales Bewegungsverhalten. Sofern Schmerzen beim Stuhlgang bestehen, empfiehlt sich eine Stuhlregulation. Bei Frauen ist diesbezüglich ein Beckenbodentraining gelegentlich förderlich. Osteopathie oder Ähnliches ist in der Regel nicht notwendig und zeigt wenig Effekt. Betreffend des Laufens empfiehlt sich allenfalls physiotherapeutischer Support.

Sofern Sie aber nicht einen Steissbeinbruch, sondern einen Kreuzbeinbruch mit persistenten Beschwerden haben, schlage ich unbedingt eine Verlaufskontrolle mit Röntgenkontrolle in unserer wirbelsäulenchirurgischen Sprechstunde vor.

Kontakt und weitere Infos
Orthopädie und Traumatologie des Kantonsspitals Aarau (KSA), Telefon 062 838 96 06
orthotrauma@ksa.ch



Ein Röntgenbild klärt, ob es sich um einen Steissbein- oder einen Kreuzbeinbruch handelt. Bild: Getty

Ratgeber Gesundheit

Richten Sie Ihre Fragen an:
Ratgeber Gesundheit, Neumattstrasse 1,
5001 Aarau, aargaugesundheit@chmedia.ch



ANZEIGE

Partner Gesundheit Aargau - Ihre Gesundheitsspezialisten