

TERA-GRAMM

03/2019

Was uns gesund hält!

Der Lack ist ab

War's das schon oder kommt noch was?

Kennen Sie das neue Buch von Kai Wiesinger? Wenn nicht, kann ich es Ihnen nur wärmstens empfehlen. Es liefert die Grundlage zu diesem Teragramm und spricht mir total aus der Seele. Wenn ich jetzt auf das nächste Jahr blicke, dann sehe ich schon die 60 am Horizont aufleuchten. Haben Sie auch das Gefühl, so langsam vor sich hinzubröseln? Fühlen Sie sich jünger als Sie aussehen? Die Knie und den Rücken lassen wir einmal außen vor. Sind Ihre Arme auch schon zu kurz, um die Schrift auf dem Handy scharf zu sehen? Und einmal ganz ehrlich: Haben Sie die Schriftgröße Ihres Handys schon geändert? Dann würde ich vermuten, dass Sie sich schon fast in meiner Altersklasse befinden und zumindest 40+ Jahre alt sind.

Dieses Teragramm könnten Sie eigentlich viel besser lesen, wenn Sie jetzt eine Brille zur Hand hätten, stimmt's? Und die haben Sie doch, oder? Männer werden sich in aller Regel ja erst nach dem 35. Lebensjahr ihrer Sterblichkeit bewusst. Bis dahin halten sie sich für unsterblich. Wenn sie aber an den Punkt gelangen, wo sie erkennen, dass sie vergänglich sind, versuchen sie, ihren unaufhaltsamen Alterungsprozess oft durch die abenteuerlichsten Dinge aufzuhalten, anstatt die Dinge so zu nehmen, wie sie sind, und in Würde zu altern. Einige dieser Männer machen dann den „Wendler“, trennen sich nach vielen Ehejahren von ihren Frauen und suchen sich deutlich jüngere Modelle in der Hoffnung, den Alterungsprozess dadurch aufhalten zu können oder eine Art zweiten Frühling zu erleben.

»Die Behauptung, ein Mann könne nicht immer dieselbe Frau lieben, ist genauso unsinnig wie die Behauptung, ein Geiger brauche für dasselbe Musikstück mehrere Violinen, so Honoré de Balzac. Der körperliche Verfall beim Mann kann mit ein paar wenigen Stichworten beschrieben werden: Zuerst



kommt die Lesebrille, dann die grauen Haare. Das Schlimme an den grauen Haaren ist, dass nicht jeder dann automatisch aussieht wie George Clooney. Das Sixpack versteckt sich mehr und mehr in einem Speckmantel nach dem Motto: „Lass mich fett sein, es kann nicht jedermann Ballett sein.“ Dann folgen weitere Verschleißerscheinungen wie die Vergesslichkeit. Wissen Sie eigentlich, wie der Schutzpatron der Vergesslichen heißt? Das ist der Dingsen.

Einen Höhepunkt im körperlichen Verfall erleben viele Männer im analen Armageddon: Hämorrhoiden, Prostata und Darmspiegelung. Männer sprechen nicht gerne darüber, wenn sie Probleme mit der „Goldader“ haben, sie schämen sich und tabuisieren das arteriovenöse Gefäßpolster. Andere sind dagegen vollkommen schmerzfrei, wenn sie in aller Öffentlichkeit von ihrer „großen Hafenrundfahrt“ berichten.

Auch die Leidenschaft in der Partnerschaft oder Ehe geht manchmal im Laufe der Jahre verloren und man muss dann schon einmal versuchen, sich zu erinnern,

was man an seinem Partner früher einmal anziehend und sexy fand. Manchmal kann eine Paartherapie sogar Wunder wirken. Schließlich kann manchmal am Ende sogar so etwas wie Torschlusspanik aufblitzen und es kreisen einem Gedanken durch den Kopf, die man früher niemals hatte: Die große Frage nach dem Sinn des Lebens, was bringt die Zukunft? Wer bin ich? Was mache ich hier eigentlich den ganzen Tag? Das ist die Erkenntnis der eigenen Sterblichkeit. Abhauen ist keine Lösung. Klassentreffen auch nicht. Bei Frauen sind Schuhe oft die Lösung für alles, aber eben nicht für uns Männer. Bei mir gab es verschiedene Erkenntnispunkte, die mir schonungslos vor Augen geführt haben, dass auch ich jetzt zu den Älteren gehöre.

Im Fitnessstudio werde ich seit Jahren gesiezt, was für mich fast traumatisch war. Letzte Woche fragte mich so ein Fitnessclown, ob er mein Spotter sein soll. Hä? Keine Ahnung, was er damit meinte; vielleicht Vorturner oder Helfer? 40 Jahre lang haben wir uns beim Training einfach hinter unseren Trainingspartner gestellt und aufgepasst, dass nichts schiefging. Am deutlichsten habe ich den Alterungsprozess aber plötzlich wahrgenommen, als unsere beiden Töchter erwachsen wurden. Es begann mit dem begleitenden Autofahren mit 17. Plötzlich sitzt man auf dem Beifahrersitz neben seinem Kind, das gestern noch mit dem Bobbycar umhergerutscht ist, und fragt sich, was man hier eigentlich macht.

Mit unserem Teragramm geben wir immer sehr ehrliche Antworten auf Fragen, die Sie vielleicht gar nicht gestellt haben. Aber manchmal muss das so sein. Mir geht es so, dass ich mit 25 in den Spiegel geblickt habe und dieses Bild hat sich quasi innerlich eingebrannt. Wir fühlen uns alle viel jünger als wir tatsächlich sind, und dann kann man sich schon einmal die berechtigte Frage stellen, so ab der Mitte des Lebens, ob das wirklich schon alles war oder ob da noch etwas kommt? Über solche Themen liest man allenfalls im Darknet. Wir nicht. Denn wir sind ehrlich und schonen uns dabei selbst auch nicht. Ehrlich sind wir vor allen Dingen den Männern gegenüber, die viel öfter ein Problem mit dem Älterwerden haben als die Frauen. Wofür stehen wir Männer denn noch, wenn wir nicht gelegentlich zu unserem Selbst stehen würden? Machen wir uns nichts vor: Das Leben ist immer lebensgefährlich und vor allen Dingen ist es endlich. Was man

machen kann, wenn man erkennt, dass man älter wird, ist klein beizugeben. Besser ist es, das Visier hochzuklappen, denn das Leben kommt von vorn. Let's face it! Ab dem nächsten Jahr gehöre ich neuerdings auch einem Club an, dem keiner freiwillig beitrifft, dem aber alle eines Tages angehören werden. Und Ihnen geht es doch genauso wie mir, oder sind wir nicht alle im gleichen Alter? Stellen wir nicht alle irgendwann fest, was da so unausweichlich auf uns zukommt? Das Alter?!

Ich werde den Eindruck nicht los, dass nur noch junge Menschen um mich herum wimmeln. Im Apple Store gibt es mich nur unter meinem Vornamen, wir alle duzen uns wie selbstverständlich im Restaurant oder sprechen gleich Englisch. Einen Kaffee bei Starbucks bekomme ich nur noch to go und sowieso erst, wenn mein Spitzname draufsteht und aufgerufen wird. Inzwischen habe ich das Gefühl, nur noch von Menschen beraten, behandelt und bedient zu werden, die mit meinen Töchtern in den Kindergarten gegangen sind. Es hat eine Weile gedauert, um zu erkennen, dass auch bei uns Männern die biologische Uhr tickt. Und zwar ziemlich laut sogar. Aber ist es nicht tröstlich zu wissen, dass der Zahn der Zeit an uns allen nagt? Aber deshalb müssen wir doch nichts von unserer Strahlkraft einbüßen! Kennen Sie Haarausfall nur aus der Fernsehwerbung? Halten Sie den PSA-Wert für einen Aktienindex? Dann genießen Sie die Zeit, solange Sie noch davon ausgehen, 50 sei das neue 30. Die gute Nachricht aber in diesem Teragramm und somit quasi unsere frohe Botschaft ist das Geheimnis für ein langes Leben: Das beste Rezept für ein langes Leben ist es, jeden Morgen wieder aufzustehen!

Ein Glück, dass ich eine noch junge Frau habe! Sie ist seit Jahren 38 Jahre alt - und Gott sei Dank ist bald Weihnachten. Weihnachten ist einfach unschlagbar, und dann ist es, als wäre die Zeit stehen geblieben und wir keinen Tag älter geworden! Deshalb finde ich es wichtig, Weihnachten zu feiern und den Alltag für einige Zeit hinter sich zu lassen! Das schöne aber an Weihnachten ist, dass dann eine Antwort darauf gegeben wird, ob das schon alles war, was wir bisher erlebt haben, oder ob da noch etwas kommt: Ja, da kommt noch etwas, und zwar etwas richtig Großes, und dann geht es erst so richtig los! Halleluja! Weihnachten kommt das Christkind und noch viel mehr!

Liebe Leserin, lieber Leser!

Sollte der neue Chef Ihre Präsentation mit »Krass, Alter« loben, antworten Sie bitte nicht »Danke, Digga!« Versuchen Sie nicht, wie die Jungen zu sein. Das wäre echt voll peinlich.

Ja, der Lack ist ab – na und? Uns geht es so unfassbar gut! Wir leben in Deutschland in einem Paradies und wir sind sowas von privilegiert! Und was haben wir nicht alles überstanden?! Auch Trump werden wir überstehen und vor allem die braune AfD!

Lassen Sie uns zusammenhalten, vor allem dann, wenn die Einschläge immer näher kommen. Diese führen uns doch immer nur wieder vor Augen, wie zerbrechlich unser Leben ist und wie dankbar wir jeden Tag sein sollten. Grübeln Sie nicht, jammern Sie nicht, denken Sie nicht so viel über Vergangenes nach. Und vor allen Dingen: Trauern Sie nicht Ihrer faltenfreien Jugend hinterher! Jede Minute, die Sie in der Vergangenheit verbringen, fehlt Ihnen in der Gegenwart. Stattdessen sollten wir jede Minute und jeden Augenblick genießen und damit auch jedes Fältchen und jedes Pfündchen Übergewicht

als unser Eigen annehmen und überhaupt so leben, wie wir es wollen! Nur so können wir es auch richtig genießen, älter zu werden. Wir sollten das Leben nicht so ernst nehmen, denn es wird niemand überleben, wir werden alle unser Leben verlieren. Aber bis es soweit ist, sollten wir es so richtig genießen!

Und zack, plötzlich ist wieder Weihnachten! Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben fröhliche Feiertage und einen guten Rutsch in ein gesundes und glückliches neues Jahr 2020!

Ich wünsche Ihnen, dass Sie immer etwas haben, worauf Sie sich in der nahen Zukunft freuen können! Und zum Schluss möchte ich Ihnen noch etwas Mut machen für die Zukunft:
»Entweder wir finden einen Weg oder wir machen einen«. (Hannibal)

Weihnachten ist echt krass, Digga!

Ihr Dr. Christian Lüdke

Anleitung zum Liebhaben, Streiten und Vertragen

Grundsätze, Regeln und Ablauf der Streitschlichtung und Versöhnung

Miteinander streiten ist besser als gegeneinander zu streiten!
Streiten verbindet.

Haben Sie keine Angst vorm Streiten. Streit ist zwar nicht schön, aber auch nicht schlimm. Wer sich streitet, sagt seine Meinung und klärt seinen Standpunkt. Es geht nicht um die Frage, ob man sich streiten soll, sondern vielmehr, wie man sich streiten soll, denn die wenigsten haben gelernt, sich nach Regeln zu streiten. Deshalb haben viele Menschen Angst vor Streit.



1. Gib mehr als du nimmst. Geben ist seliger denn nehmen. Sie werden ernten, was Sie säen. Und aus dem Alten Testament wissen wir bereits: Wer Wind sät, wird Sturm ernten. Wenn eine Beziehung oder Freundschaft daran scheitert, dass Menschen unterschiedlicher Meinung sind, dann liegen die Probleme meist tiefer in der Biografie der Menschen verborgen.

2. Sei nicht nachtragend. Vertragen heißt vergeben und verzeihen und das bedeutet, auf Rache zu verzichten. Je länger zwei Menschen zusammen sind, desto besser wissen beide um die Schwachstellen des jeweils anderen – und nutzen das oft auch aus, wenn sie sich angegriffen fühlen.

3. Wer A sagt muss auch B sagen. Streiten heißt geben und nehmen. Jeder hat bestimmte Rechte, aber auch Pflichten. Beides muss im Gleichgewicht bleiben. Ein konstruktiver Streit ist der, aus dem beide als Gewinner hervorgehen, weil sie sich verstanden fühlen und weil beide zusammen Lösungen finden konnten. Dazu ist es wichtig, eine gemeinsame Streitkultur zu schaffen. Wenn streiten zu nichts führt und Dinge unausgesprochen bleiben, sollte man die Kommunikation in der Beziehung überdenken.

4. Sage lieber ICH als DU. Dadurch lassen Sie den Konflikt dort, wo er ist: bei Ihnen. Durch Beleidigungen, Machtkämpfe und eine Streitkultur, in der mit Auseinandersetzungen Liebesentzug droht, geht oft mehr kaputt als nur ein Spielzeug. Wer beleidigt, sollte sich überlegen, weshalb er das nötig hat. Meist geht es nämlich darum, dass man sich verletzt fühlt und darüber nicht kommunizieren kann. Andersherum: Wenn ich beleidigt und erniedrigt werde, ist das psychische Gewalt und ich sollte mich fragen, weshalb ich mit diesem Menschen meine Zeit verbringen will.

5. Vertrage dich! Nach einem Streit sollte man sich unbedingt wieder versöhnen. Das kann zu einem festen Ritual werden. Zuerst sollte man sich verbal versöhnen („es tut mir leid“) und manchmal auch körperlich, durch eine Hand oder eine Umarmung. Der Liebe zuliebe. Man sollte sich unbedingt versöhnen - auch durch Zärtlichkeit, aber vor allem auf verbaler Ebene. Vor allem sollte man sich ein Ritual überlegen, wie das Ende des Streits gebührend gefeiert werden kann. Manch ein Paar geht vielleicht gemeinsam spazieren, ein anderes hört

das Lied, zu dem man das erste Mal gemeinsam tanzte. Ist der Streit zuvor aber zu sehr ausgeartet, kann man das nicht wiedergutmachen. Deshalb sollte man sich gut überlegen, was man während eines Streits sagt und tut.

6. Der Spruch „der Klügere gibt nach“, ist Quatsch. Viele Klügere geben so lange nach, bis sie am Ende die Dümmeren sind. Man muss auch lernen eine Konfrontation auszuhalten. Fair Streiten heißt, dass es keine Verlierer gibt. Die wichtigen Fragen sind: Was will ich wirklich meinem Freund*in sagen? Kommt das Gesagte bei ihr/ihm an? Wie fühlen wir uns nach einem Streit? Können wir uns versöhnen?

7. Streiten Sie! Aber so, dass es am Ende kein blaues Auge gibt. Glückliche Kinder z. B. streiten miteinander - und nicht gegeneinander. Schließlich geht es darum, die gemeinsame Freundschaft und Beziehung zu ermöglichen. Daher muss man dem Freund seine Meinung sagen und Bedürfnisse äußern können, ohne dass das zum Eklat führt. Wichtigste Regel dabei: Respekt. Ohne gegenseitigen Respekt ist es ein Beschimpfen, kein Streiten. Wer die besseren Argumente hat, ist der Sieger, aber auch der andere, denn von einem konstruktiven Streit profitieren beide Parteien. Und die besseren Argumente können durchaus auch Kinder haben. So geht Streiten: Argumente sammeln und sortieren. Das Ziel definieren, Konsequenzen erwägen.

8. Zuhören ist schwer, aber man kann es üben. Gutes Zuhören kann man auch sehen. Blickkontakt, zustimmendes Nicken, aber passieren und nachfragen. So vermeidet man Missverständnisse.

9. Gefühle wahrnehmen und ausdrücken. Gefühle kann man „lesen“. Gefühle erkennen kann man lernen, sie benennen, vergleichen und ausdrücken auch. Wer seine Gefühle nicht artikulieren kann, gerät leicht in Rage. Wutausbrüche können die Folge sein: Türen knallen zu, einer entzieht sich der Situation, Tiernamen aus Wald und Zoo werden genutzt. Streiten muss jeder von uns lernen, schon im Kindesalter. Doch Kindern wird das Streiten meist untersagt und mit Strafen geahndet. So lernen wir, dass wir weniger geliebt werden, wenn wir unsere Wünsche und Bedürfnisse durchsetzen wollen.

10. Suchen Sie Lösungen und keine Probleme. Machen Sie aus Problemen Lösungen.

Gutschein

Gesundheitstraining **TERAPON**line

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und räumen Ihnen einen Sonderrabatt in Höhe von 10 % auf die Teilnahmegebühr ein.



Xmas2019

Gutschein-Code

Bitte geben Sie den Gutschein-Code nach erfolgter Registrierung auf www.terapi.de ein und der Rabatt wird direkt von Ihrer Rechnung abgezogen.

Durch Ihre Teilnahme an TERA-PI können Sie Ihre psychische und mentale Gesundheit stärken und für eine gute Leistungsfähigkeit sowie ein gutes Wohlbefinden im Alltag sorgen.

Dies spielt sowohl beruflich als auch privat eine immer größere Rolle.

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Teilnahme und dass es Ihnen immer besser gelingt, gelassen und souverän die Hürden im Alltag zu bewältigen!

Ihr Beraterteam von TERA-PI

TERAPON
Consulting GmbH

TERAPON Consulting GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 7
45307 Essen

Tel.: (02 01) 27 88-4 64
info@terapon.de
www.terapon.de

Ein Unternehmen der KÖTTER Unternehmensgruppe