

Sie sind gesund? Das ist nicht normal?

Autor(en): **Höpli, Gottlieb F.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur**

Band (Jahr): **93 (2013)**

Heft 1008

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-737077>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Doping statt Embargo



Xenia Tchoumitcheva
ist Ökonomin und Model.

Viele meiner Freunde sprudeln gerade vor enthusiastischen Vorsätzen nur so über: «Ich höre mit dem Rauchen auf!», «Diesen Frühling verliere ich fünf Kilos!», «Jetzt trenne ich mich endlich von meinem Freund!» – Taten aber folgen nur selten auf diese Worte; und wenn, dann lässt der «Rückfall» nicht lange auf sich warten. Selbst Menschen mit dem stärksten Willen geraten immer wieder in die Gleise ihrer alten Gewohnheiten.

Machen wir uns nichts vor: Veränderungen können ganz schön beängstigend sein, sie kommen stets einem Gang ins Unbekannte gleich. Wer sich dahin aufmacht, sollte deshalb nicht lossprinten und sofort einen neuen Menschen aus sich machen wollen. Er sollte vielmehr wissen: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Anstatt Körper und Geist mit neuen Reizen zu fluten und gleich ein Embargo über alle alten Gepflogenheiten zu verhängen, muss, wer sich ändern will und weiss, in welche Richtung, bloss den Fokus richtig setzen. Deshalb: Nutzen Sie die Mechanismen der selektiven Wahrnehmung und konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die Sie anstreben. Laden Sie diese mit positiver Bedeutung auf, wie: «Joggen macht mich fit.» Die schlechten Gewohnheiten aber, die laden Sie besser negativ auf – und im Notfall erfinden Sie etwas: «Wenn ich Schokolade esse, reisst die Erde auf und die Götter der Unterwelt zerren mich über den Acheron in den Hades!»

Um auf lange Sicht zu dem neuen Menschen zu werden, der Sie tief im Innern ja bereits sind, Ihr Wille zur Veränderung zeugt davon, brauchen Sie Übung, und zwar viel davon! Da kann ein bisschen Doping auf der Zielgeraden nicht schaden. Schaffen Sie Anreize, belohnen Sie sich! Wenn Sie also laufen gehen, essen Sie danach ruhig ein kleines Stück Schokolade – die Götter der Unterwelt haben Sie mit den Mini-Eruptionen des Joggens ja bereits besänftigt. ◀

Sie sind gesund? Das ist nicht normal!



Gottlieb F. Höpli
war bis ins Jahr 2009 Chefredaktor des «St. Galler Tagblatts» und ist Präsident des Vereins Medienkritik Schweiz.

«Hunderttausende psychisch krank» – «So krank ist die Schweiz»: Zwei der Schlagzeilen zur Statistik des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums, wonach rund eine halbe Million Menschen in der Schweiz psychiatrische Hilfe in Anspruch nehmen. Demnach suchen in Basel 97,9 Einwohner von 1000 jährlich einen Psychiater auf, im Wallis nur 26,6. Was wenig überrascht: Für die Walliser sind es eh die «Üsserschwizzer», die spinnen. Und in Basel hat's einfach zu viele Psychiater. Mit anderen Worten und etwas wissenschaftlicher: Die angebliche Krankheitsstatistik bildet vor allem die Psychiaterdichte ab?

Jedoch: Ist nur krank, wer zum Arzt geht? Ist die Einsicht, sich helfen zu lassen, nicht manchmal die gesündere Reaktion als die Meinung, man brauche keine ärztliche Hilfe, auch wenn alle anderen es finden? Sagen wir es offen: Die Dunkelziffer (dieses unverzichtbare Instrument der Problemüberhöhung) ist riesengross!

Eine halbe, eine ganze Million psychisch kranker Schweizerinnen und Schweizer, das ist aber alles noch nichts gegen die lichte Zukunft, die – wieder einmal aus dem Westen – auf uns leuchtet. In den USA ist nämlich gerade das neue Klassifikationssystem «Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders» (DVM-5) erschienen. Die fünfte Ausgabe der Diagnosebibel der amerikanischen Psychiater weitet das Feld der Diagnosen noch einmal aus, nachdem schon Ausgabe Nummer vier mit neuen Kreationen wie «Kindliche Aufmerksamkeitsstörung» (ADHS) ungeahnte Erfolgs- und ebensolche Absetzzahlen für das Medikament Ritalin erreichte. Als psychische Störungen sollen jetzt auch schon Fressanfälle oder die Trauer um Angehörige, die zwei Wochen oder länger dauert, behandelt werden.

Höchste Zeit, dass wir uns der peinlichen Einsicht stellen, dass niemand anderer als der Normalo der eigentlich Gestörte ist. Wäre es deshalb nicht besser, der Mensch gälte so lange als krank, bis er von einem Psychiater gesundgeschrieben würde? Natürlich nur, um dann flugs in eine Anstalt für Gesunde eingewiesen zu werden. ◀