

Autor: Manorainjan Holzapfel

## Inhaltsverzeichnis

X-Achse: Entzug, Verarbeitung, Verdrängung.....	1
Y-Achse: Subtilität.....	1
Beschreibungen der symbolischen Begriffe.....	2
Achtsamkeit.....	2
Antidepressiva.....	2
Beichte.....	2
Beten.....	2
Darshan.....	2
Fasten.....	3
Gelübde.....	3
GfK-Selbstempathie.....	3
Heulen.....	3
Hypnose.....	4
Kiirtana.....	4
Mediation.....	4
Psychoanalyse.....	4
Sport.....	4
Sensorische Deprivation.....	4
Tagebuch.....	5
Tagtraum.....	5
Trance.....	5
Trauer.....	5
Traum.....	5
Witz.....	6
Wutausbruch.....	6
Yoga.....	6
Zen.....	6

Dies Info setzt die GfK-Selbsteinfühlung zu anderen Methoden der Psychohygiene in Bezug.

## X-Achse: Entzug, Verarbeitung, Verdrängung

Grundsätzlich unterscheide ich diese drei Ansätze zur Psychohygiene:

1. Verarbeitung ist die höchste Form, weil es die einzige ist, die das Problem wirklich löst.
2. Verdrängung erscheint oft als der einfachste Weg, aber nur für den Moment und löst bestenfalls den akuten negativen Affekt auf ->Heulen. Dafür benötigt man am wenigsten Kompetenz und erreicht möglicherweise relativ schnell erst einmal wieder Handlungsfähigkeit. Bei vielen Methoden der Verdrängung benötigt man einen Platzhalter, der den psychischen Raum ausfüllt, um alle anderen Inhalte, und damit auch die unerwünschten, verdrängen zu können.
3. Entzug ist entweder vorbeugend und löst in so fern psychische Probleme, weil sie gar nicht erst entstehen, oder schafft Raum für die Rückkehr von Verdrängtem und macht es so der Verarbeitung wieder zugänglich.

## Y-Achse: Subtilität

Nach unten hin gröber, bis in die rein körperliche Ebene und nach oben hin feiner, bis an die Grenze zur spirituellen Ebene, entsprechend der verschiedenen Ebenen des menschlichen Geistes. Daher steht Sport ganz unten, in so fern man es als Mittel betrachtet, um sich auszuempowern, ent-

## Info: **Psychohygiene**

sprechend des Grundsatzes: „Nur in einem gesunden Körper kann ein gesunder Geist wohnen“. Meditation als rein psycho-spiritueller Vorgang steht ganz oben.

### **Beschreibungen der symbolischen Begriffe**

Die Worte im Schaubild sind stark verallgemeinernd und symbolisch gemeint. Dies ist keine erschöpfende Abhandlung über alle Methoden der Psychohygiene und geht auch auf keine der anderen Methoden näher ein.

#### ***Achtsamkeit***

Ist vorbeugend. Das gilt sowohl in der körperlichen, wie auch in der psychischen Hygiene. Ich achte darauf, mich nicht schmutzig zu machen und andere nicht zu beschmutzen. Meistens ist es eine Form des Nicht-Tun ([WU-WEI](#))

#### ***Antidepressiva***

Ist sozusagen das Deodorant der Psychohygiene. Wozu sich waschen, wenn man einfach einen Geruchshemmer drüber kleistern kann? Sie stehen diametral dem Zen gegenüber. So nützlich wie Antidepressiva erscheinen, so nutzlos erscheint das Zen, nur dass man Zen nicht auf Krankenschein bekommt oder sich einfach einwerfen könnte. Zen ist eine Kunst und Antidepressiva sind das Ende aller Kunst und der Beginn des Lebens als gefühllose Maschine. Selbstverständlich gehören Antidepressiva nicht wirklich zu den Methoden der Psychohygiene, genau so wenig wie Alkohol und Heroin. Da über 30% der erwachsenen Deutschen Antidepressiva nehmen (ärztlich verschrieben!), ist das nicht die Lösung, sondern das Problem. Und da sie zudem auf beiden Achsen das extrem kennzeichnen, darf es in diesem Schaubild nicht fehlen. Das ist nichts, womit ich meinen Geist reinige, sondern etwas womit die Pharmaindustrie den Geist vieler verunreinigt, also das genaue Gegenteil von Psychohygiene: Quelle der [Emotionellen Pest](#).

#### ***Beichte***

Ist eine symbolische Handlung zum vermeintlichen Ausgleich einer tatsächlichen Handlung. Der Vorteil der Beichte liegt in der vorübergehenden Bewusstmachung dessen, was man getan hat, der Nachteil darin, dass man dem Irrtum unterliegen kann, eine symbolische Handlung würde zu einer Verbesserung der Situation führen, wodurch man die ursprünglichen Handlung zu den Akten legen könnte, was eine Form der Verdrängung ist. Auch ist die Beichte eine praktizierte Abhängigkeit von anderen, die diese Abhängigkeit verstärkt und so die Autonomie vermindert.

#### ***Beten***

Als Gespräch mit Gott verstanden, trägt den Vorteil in sich, dass das Weltliche mit dem Göttlichen verbunden wird, was eine positive Rückwirkung auf das Denken über das Weltliche hat. Der bestmögliche Ausgang von Beten ist die Sublimation eines Konfliktes, nicht seine Lösung.

#### ***Darshan***

DARSHANA ist Sanskrit und bedeutet „mit dem [inneren] Auge sehen“. Zu

## Info: **Psychohygiene**

Füßen des Gurus (spiritueller Meister) zu sitzen und Seinem Vortag zu lauschen, wird Darshan genannt, weil man gekommen ist, um seinen Guru zu „sehen“, um tiefe Einsichten zu gewinnen. Die Weisheiten, Ideale, vorbildlichen Ideen und dergleichen verdrängen alle anderen Inhalte des Geistes, also auch die negativen Gedanken und Sorgen. Es hat einen wesentlich stärkeren Effekt, als das Lesen ähnlicher Inhalte, weil alle Sinne (Sehen, hören, fühlen etc.) daran beteiligt sind und man für gewöhnlich von vielen Gleichgesinnten umgeben ist, wodurch das Erlebnis einen tiefen Eindruck hinterlässt, der lange nachwirkt. Man kann danach mit anderen über das sprechen, was man „gesehen“ hat, um es weiter zu vertiefen. Darshan stärkt die Autonomie weil die Ideen, die man anzunehmen gewählt hat, als Werkzeuge benutzt werden können, um eigene Konflikte zu lösen.

### ***Fasten***

ist keine rein körperliche Angelegenheit, denn es erfordert Entschlossenheit und Disziplin. Es ist eine Übung darin, eine bewusste Wahl zu treffen, entgegen dem, was verfügbar ist oder gar aufgedrängt wird. Auch dieser Begriff steht stellvertretend nicht nur für das Unterlassen des Essens, sondern für alle Formen der Enthaltensamkeit, des nicht-„alles machen, was geht“. Nichts kaufen, was man nicht braucht, kein unnötiges Sammeln oder Horten von Zeug. Fasten erfordert auch das Loslassen, z.B. von der Idee, man würde sterben, wenn man einen Tag lang nichts essen und trinken würde. Fasten ist das entrümpeln von Raum und Zeit für die Dinge, die einem wirklich wichtig sind. Es ist eine Stärkung der Autonomie, ein Verzicht auf Reize von außen. Es ist eine vorbeugende Maßnahme, die die Fähigkeiten fördert, die man braucht, um sich nicht zu verunreinigen.

### ***Gelübde***

Steht für alle Formen eines festen Vorsatzes, Versprechens oder Amts-(Eides). Im Gegensatz zum Fasten enthält das Gelübde nicht nur die Elemente des zu unterlassenden Handelns, sondern auch im Besonderen dessen was unbedingt zu tun ist.

### ***GfK-Selbstempathie***

Das Problem, der Konflikt, wird auf sein Fundament, auf die eigenen unerfüllten Bedürfnisse zurückgeführt. Wo nötig, werden verdrängte Bedürfnisse wieder aus der Verdrängung befreit, wodurch sie deutlich wahrnehmbar werden und diese Kenntnis die Basis für konstruktive, realitätsnahe Lösungsansätze darstellt. Mentale Fehlhaltungen werden so nachhaltig beseitigt und somit der Geist tatsächlich gereinigt. Dieser Prozess der Selbsterkenntnis vermindert auch die Neigung, andere verzerrt wahrzunehmen.

### ***Heulen***

Das ist die Methode der Kinder und der Hilflosen, die nicht wissen, was zu tun ist und frei von Konfliktlösungskompetenz sind. Die Kognitive Dissonanz wird mit dem intensiven körperlichen Ausdruck des Affektes verdrängt, wie beim Wutausbruch. Das einzige Problem, dass diese Vorgehensweise löst, ist, dass aus dem Stress entstehende Verspannungen durch intensiven körperlichen Umsatz zumindest teilweise gelöst werden. Durch das Heulen vergeht Zeit.

## Info: **Psychohygiene**

Akute Schmerzen, z.B. durch Hinfallen und sich weh tun, können in dieser Zeit vergehen. Primär ist das Heulen ein Ausdruck der Überforderung und in so fern bei Kindern ganz natürlich, bei Erwachsenen aber sehr bedenklich.

### ***Hypnose***

Ein durch einen Fachmann induzierter Vorgang, der dadurch eine Abhängigkeit beschreibt und keine eigenen Kompetenz darstellt. Hypnose kann verdrängte Anteile vorübergehend sichtbar machen. Das ist nur ein erster Schritt zur Problemlösung. Wenn keine eigenen Schritte folgen, bleibt es wirkungslos.

### ***Kiirtana***

Die hochwertigste Form der Verdrängung, weil das Mittel, mit dem negative Anteile verdrängt werden, spirituelle Ideation ist. Aufgrund der langen Dauer eines Kiirtanas und der meist regelmäßigen Wiederholung, ist die Verdrängung immer weniger vorübergehend. Die spirituelle Ideation verbleibt immer länger im Bewusstsein und verändert dadurch die Wahrnehmungsprozesse positiv. In so fern wirkt Kiirtana auch vorbeugend.

### ***Mediation***

Vermittlung ist natürlich auch Soziohygiene (nicht zu verwechseln mit Sozialhygiene), da es den gesellschaftlichen Frieden fördert. Das ist aber nur möglich, wenn die Vermittlung nicht nur aus Kompromissen (einer Lösung mit der beide Seiten gleich unzufrieden sind) besteht, sondern zu echten dialektischen Prozessen führt, durch die die Individuen etwas produktives dazu lernen oder eigene Probleme überwinden. Meditation

### ***Psychoanalyse***

Ein sehr langsamer, teurer und ineffizienter Prozess, der von einer Fachperson mit nur mäßig kontrollierter Qualität abhängig ist, mehr fremdbestimmt als selbstbestimmt und nicht selten zu Abhängigkeit und Sucht führt. Im Besten Falle werden die Probleme genauer definiert und deren Ursachen begründet, aber nicht beseitigt. Die Bewusstheit über die Natur der eigenen Probleme kann zu einem besseren Umgang mit diesen führen, löst sie aber nicht.

### ***Sport***

Das erwachsene Äquivalent zu Heulen und Wutausbruch: Der körperliche Umsatz wird stark gesteigert, so dass er die ganze Aufmerksamkeit erfordert und unangenehme Gedanken verdrängt werden sowie körperliche Verspannungen abgebaut werden. Abgesehen davon werden keine Probleme gelöst.

### ***Sensorische Deprivation***

Methode mit unvorhersagbarem Ergebnis. Da die sensorische Deprivation ein Extremzustand ist, in den die meisten Menschen nie kommen, haben sie keine Erfahrung im Umgang mit diesem Zustand. Die Abwesenheit jedweder anderer Person, mit der man kommunizieren könnte, schließt einen Lehrvorgang aus. Man ist also in der Bildung der Reaktion völlig auf sich selbst angewiesen.

## Info: **Psychohygiene**

Daher ist die Reaktion extrem individuell. Der Ausschluss sensorischen Inputs zwingt zum Umgang mit der Innenwelt, in so fern man sich dem nicht durch zumeist traumlosen Schlaf entzieht. Das kann hilfreiche Erkenntnisprozesse anstoßen aber auch Panik auslösen.

### ***Tagebuch***

Die Verschriftlichung von Gedanken und die Bemühung des Erinnerns dienen für gewöhnlich der Bildung von mehr geistiger Klarheit. Es ist eher ein wissenschaftlicher Prozess als eine Psychohygiene, insbesondere, wenn man die eigenen früheren Einträge kritisch liest. Es ist geeignet, den Prozess der Selbsterkenntnis zu fördern. Auch Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz kann im schriftlichen Dialog mit sich selbst gefördert werden. Es können derart Kompetenzen gefördert werden, die ihrerseits der Psychohygiene dienen können. Es kann aber nur gefördert werden, was schon vorhanden ist. Destruktive und realitätsferne Tendenzen können ebenso gefördert werden, weil es keinerlei Korrektiv gibt, so lange niemand sonst das Tagebuch liest.

### ***Tagtraum***

Durch Tagträume kann man die Funktion des Träumens (s.u.) weiter in den Bereich des Bewusstseins bringen und die so wahrgenommenen Inhalte bewusst verarbeiten.

### ***Trance***

Trance bedeutet im Wesentlichen eine Veränderung der Wahrnehmung. Das kann sich bewusstseinsweiternd auswirken, muss es aber nicht. Der mögliche Vorteil liegt in der veränderten Perspektive, die zu neuen Ideen in der Problemlösung führen kann. Damit sich Trance positiv auswirken kann, muss sie von erfahrenen Fachleuten gelehrt werden. Autodidaktische Trance hingegen führt höchstwahrscheinlich zu negativen Ergebnissen, zur Verwirrung.

### ***Trauer***

Trauer ist ein Lernprozess. Wer gelernt hat, sich von Dingen und Personen zu lösen, die vergangen sind, benötigt keine Trauer, sondern lässt einfach los. Für Menschen, die weniger gut im Loslassen sind, können Trauer-Rituale hilfreich sein. Insbesondere die kollektive Trauer verbindet das zu erledigende Loslassen mit dem Erleben von Gemeinschaft, dass ein diesen Vorgang legitimierendes Erleben ist.

### ***Traum***

Das Träumen ist eine Art "automatischer" Psychohygiene, die man nicht bewusst durchführen muss oder erlernen muss. Inhalte, die tagsüber nicht reflektiert werden konnten, weil man dazu zu "beschäftigt" war, werden im Traum vom Unbewussten aus der Verdrängung wieder hoch gespült und fließen in das Traumgeschehen ein. Man kann die psychohygienische Wirkung des Träumens verbessern, indem man versucht, sich an Träume zu erinnern und sie aufzuschreiben und zu analysieren. Auf jeden Fall sollte man dafür sorgen, dass die Rahmenbedingungen der eigenen Nachtruhe ausreichend tiefen Schlaf zulassen. Verschiedene Traumübungen können die Qualität verbessern, bis hin

**Info: Psychohygiene**

zu Klar- und Wahrträumen.

***Witz***

Der Witz dient der Entspannung. Kognitive Dissonanzen, insbesondere andauernde Dissonanzen, die durch Dogmen aufrecht erhalten werden, sorgen für Verspannungen. Der Witz kann diese Verspannungen lösen helfen. Er löst aber nicht das zugrunde liegende Problem, mildert nur das Symptom. Durch den Witz werden Probleme verbalisiert, was eine Verarbeitung anstoßen kann. Diese Verarbeitung ist aber keine Funktion des Witzes. Die durch den Witz eintretende Entspannung kann den Druck, das Problem zu lösen, auch vorübergehend mindern, so dass er eine Problemlösung verzögert. (Kabarett)

***Wutausbruch***

Ähnlich dem Heulen kein Ausdruck von Konfliktlösungskompetenz, sondern von Hilflosigkeit. Anders als beim Heulen wird die Hilflosigkeit aber nicht akzeptiert und sofort durch Aggression überspielt. Der Wutausbruch geht also einen Schritt weiter, weg von der Problemlösung.

***Yoga***

In so fern man Yoga auf eine Abfolge körperlicher Übungen reduziert, wie das in Europa allgemein üblich ist, ist es dem Sport ähnlich, ohne Sport zu sein. Die verdrängende Funktion geschieht nicht, wie beim Sport, durch maximale körperliche Aktivität mit hohem energetischen Umsatz, sondern durch maximale Achtsamkeit in der eher langsamen Ausführung bei niedrigen Energieumsatz. Symptome psychosomatischer Probleme werden deutlich wahrgenommen. Auch Entspannung kann in hohem Maße erreicht werden. Das echte Yoga ist viel zu komplex, um es auf diesen Seiten auch nur annähernd beschreiben zu können.

***Zen***

Zen im Sinne von Zazen hat primär zwar keinen psychohygienischen Effekt, führt aber im allgemeinen zur besseren Kontrolle des eigenen Gedankenstromes, zu geistiger Disziplin und ermöglicht als geistiges Fasten, negative Inhalte gar nicht erst aufzunehmen, sich der Aufnahme unerwünschter Inhalte zu enthalten. Die gewonnene geistige Disziplin kann bei der Reflektion hilfreich sein.