



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.

Bundesverband

Moselstraße 31
41464 Neuß

Schirmherr: Dr. Henning Scherf

dPV RG · Chr. Enders · Ebrardstraße 54 · 91054 Erlangen

Regionalgruppe Erlangen

Leiterin Christine Enders

Ebrardstraße 54

91054 Erlangen

Telefon 09131 / 92 444 61

Telefax 09131 / 77 16 11

eMail erlangen@parkinson-mail.de

Internet parkinson-erlangen.de

IBAN DE47 7635 0000 0015 0108 72



Osterrundbrief 2022

Erlangen im April 2022

Corona und Ukraine-Krieg sind allgegenwärtig

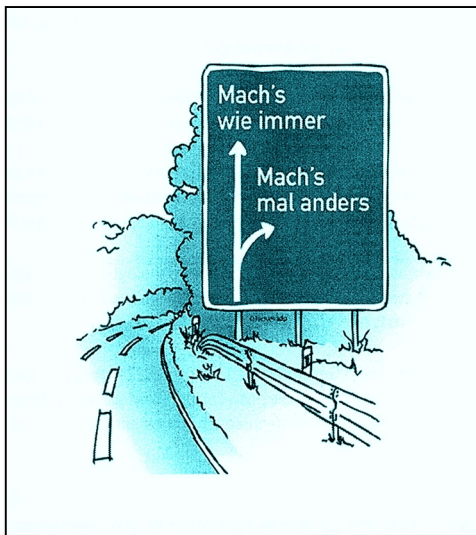
Wie viele „Brennpunkte“ verträgt ein Mensch eigentlich? Diese Frage stelle ich mir seit Wochen. Waren es bis vor kurzem die Dauer-Corona-Brennpunkte, so wurden sie abrupt abgelöst durch die noch weit mehr unter die Haut gehenden Kriegs-Brennpunkte. Und da die Corona-Zahlen in schwindelnde Höhen steigen, dachte ich mir: eigentlich müssten jetzt abends zwei Brennpunkte aufeinander folgen, sozusagen „Doppelpunkte“ - aber wie eingangs gefragt: was ertragen wir (gerade) noch?

Corona ist in den Hintergrund getreten aus verschiedenen Gründen. Die Ukraine steht grell im Vordergrund. In der Psychologie gibt es den Begriff der Figur-Grund-Wahrnehmung: wir richten unsere Sinne schwerpunktmäßig auf ein Objekt, das wir genau und scharf sehen/hören die Umgebung verschwimmt als „Hintergrund“. Wenn wir unsere Augen weiterwandern lassen, dann rückt etwas anderes in den Mittelpunkt – und damit verändert sich auch wieder der Hintergrund. Dieses Wahrnehmen von Vorder- und Hintergrund ist nicht zuletzt auch ein Schutz vor Überlastung.

Und daraus können wir einen sinnvollen Umgang mit den uns so belastenden Ereignissen der Gegenwart ableiten: Du bist frei in der Wahl des Vordergrundes. Was stellst du in deinen „Brennpunkt“? Einerseits wirst du natürlich die wichtigen Informationen des Tages hören/sehen wollen. Begrenze diese Zeit, denn auch die Informationen sind begrenzt! – Nutze bewusst den Schutz vor Überlastung und suche dir DEINEN positiven, stärkenden „Brennpunkt“. Es klingt so trivial: ein Musikstück, das du liebst, ein Spaziergang in der Frühlingssonne, den Blick für die Frühlingsblüten, ein Ohr für die zwitschernden Vögel, ein Stück deines Lieblingskuchens mit Genuss verzehrt, Zeit für ein Buch, für So einfach – und doch so wirksam, wenn du bewusst mit Vorder- und Hintergrund spielst.

Entspannung genießen im Augenblick – zu anderer Zeit ist dann wieder Energie da für die bedrückenden Ereignisse rund um uns herum. Schalte ab! Ein Appell, der deiner psychischen Gesundheit dient. Und noch eins: du kannst für dich allein abschalten, vielleicht geht es noch leichter, wenn du dir Menschen suchst, die wie du „einfach mal abschalten“ wollen. Tut es gemeinsam, freut euch daran!

Beim letzten Gruppentreffen im März war Thema „Hast du heute schon gelebt?“ Den Impuls der markanten Grafik zu Beginn möchte ich hier noch einmal verknüpfen mit dem aktuellen Verhalten angesichts so vieler Brennpunkte:



Suche dir deine
individuellen
positiven,
entlastenden „Brennpunkte“
und genieße sie!

Ich wünsche Ihnen allen mit diesen Gedanken frohe Osterfeiertage

Christine Enders
Regionalgruppenleiterin