



... entfesselt?

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Der allseits beliebte Ratschlag „Augen zu und durch“ ginge – so man ihn denn befolgte – mit Sicherheit meistens in die Hose. Viele Boote und Kähne, die rheinabwärts unterwegs waren und sich dem Loreleyfelsen näherten, der dort im Scheitelpunkt einer scharfen Rechtsbiegung des Stroms liegt, wo sich Vater Rhein von zirka 300 Metern Breite auf knapp 150 Meter verengt und auch noch felsige Untiefen bereithält, havarierten dort und rissen so manchen Schiffer mit in ein kühles Grab. Uns interessiert, warum das so war, wo man doch bei voller Aufmerksamkeit sich „locker“ durch diese Passage unbeschadet hat durchmanövrieren können. Aber da saß eben auf diesem nach ihr benannten Felsen die schöne Nixe Loreley und kämte ihr langes goldenes Haar, zog die Schiffer mit ihrem faszinierenden Gesang an und ließ sie ihre Selbstkontrolle verlieren, weil sie sie unwiderstehlich gefangen nahm. Unwiderstehlich? – Das ist eben die Frage, die uns daran interessiert.

Was muss passieren, dass man die Selbstkontrolle derart verliert und komplett unkontrolliert reagiert – ein entfesselt Selbst? Diese Frage hat natürlich die medizinische Wissenschaft interessiert, denn diese forscht ja Tag und Nacht unermüdlich und selbstlos daran, uns vor solchem und ähnlichem Schaden zu bewahren. Man hat erkannt, dass, wer seine Gedanken, Gefühle und Impulse gut kontrollieren kann, in besserer psychischer und physischer Gesundheit lebt, privat und beruflich erfolgreicher ist, seltener kriminell wird und noch dazu – das will ja schließlich jeder – überhaupt länger lebt. Warum einige das besser können als andere, blieb lange Zeit ein absolutes Rätsel. Heute weiß man, dass Selbstkontrolle nicht etwa nur eine angeborene Charaktereigenschaft ist, aus deren unbegrenzten Ressourcen man schöpfen kann. Selbstkontrolle erschöpft sich – egal bei wem: Wer viele Impulse hintereinander zu kontrollieren hat, agiert zum Schluss

desto impulsiver. Die anfänglichen Vermutungen, dass ein positives Selbstwertgefühl die Selbstkontrolle geduldig und beliebig begünstigen würde, bewahrheiteten sich nicht. Wie gesagt, die Möglichkeit zur Selbstkontrolle verbrauchte sich. Die Hälfte der Wachzeit von Testpersonen verbrachten diese damit, Gelüsten zu widerstehen. Dass die Gelüste nach Schlaf während der Arbeitszeit zu gewissen Konflikten führen können, muss nicht weiter erörtert werden. Hier zeigte sich denn auch, wie effektiv Selbstkontrolle sein kann - oder besser, sein muss. Je öfter allerdings Probanden einen Impuls unterdrücken mussten, desto schwerer fiel es ihnen, auch einen darauf folgenden Impuls wieder zu kontrollieren. Wer erst seinen Hunger unterdrücken musste, dann seine Müdigkeit, konnte danach ganz schlecht anderen Versuchungen widerstehen. Die Fähigkeit, sein Verlangen zu kontrollieren, nimmt ab, je öfter man sich kontrolliert. Nicht einmal Schlaf kann das Reservoir wieder füllen.

Aber da es ja für die Medizin etwas Stoffliches geben muss, an dem man das Problem festmacht, ist die für das Gehirn so wichtige Glukose in Verdacht geraten und tatsächlich hat sich ergeben, dass Probanden durch eine zuckrige Limo in kurzer Zeit ihre Selbstkontrolle wiedererlangten. Zu Recht möchte man jetzt einwenden, dass dann das Problem durch Glukosespender bei allen ohne Unterschied lösbar wäre. Aber es gibt eben doch Menschen, die sind geschickter darin, Versuchungen zu vermeiden, damit sie gar nicht erst widerstehen müssen. Sie organisieren ihr Leben so, dass sie nur selten die Selbstkontrolle nutzen müssen. Das sind halt die Schiffer, die nicht zum goldenen Haar der Nixe Loreley hochschauen, sich mit Ohropax vor dem betörenden Gesang schützen und ihr Lebensboot sicher durch die Stromenge manövrieren. Es sind übrigens oft einsichtige Patienten mit einer guten Compliance für unsere Ratschläge und Verordnungen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gutes und erfolgreiches Praxisjahr.

Herzlichst
Ihr

Ehrenherausgeber der Naturheilpraxis