

S. Laura Oesch, Präsidentin



Liebes Equilibrium-Mitglied

Die schönen, langen Tage gehören bereits der Vergangenheit an – jetzt ist es oft noch nicht hell, wenn man aufsteht und bereits wieder dunkel, wenn man den Arbeitsort verlässt. Die meisten haben nur wenig Zeit, ihren Lichtspeicher zu füllen. Wahrscheinlich verspüren wir deshalb im Winter mehr den Wunsch nach Kerzenlicht und freuen uns an Lichterketten, welche heutzutage so reichlich aufgehängt sind.

Gerade in der dunklen Zeit ist es wichtig, dass wir uns über unsere eigenen Energiequellen und Energiekiller Gedanken machen. Denn jetzt kann das Sonnenlicht nicht mehr so einfach als Energiespender genutzt werden, wie während der langen Sommertage.

Die Sonne ist nicht nur für Solaranlagen eine wichtige Energiequelle. Auch für uns Menschen ist sie unerlässlich. Selbst wenn es schwieriger ist, einen Spaziergang im Sonnenlicht zu machen, gibt er uns doch mehr Energie als er einem nimmt. Frische Luft und Bewegung helfen, die leeren Batterien wieder aufzuladen.

Umgekehrt lohnen sich auch einige Gedanken über die Energiefresser – die leider ebenfalls überall lauern. Wenn ich mir vorstelle, dass ich all meinen



Bekannten eine Weihnachtskarte schreiben sollte, natürlich mit individuellem Text und vielleicht noch liebevoll verziert, raubt das mir Energie – selbst wenn ich noch gar nicht angefangen habe, zu schreiben. Für mich ist es unrealistisch, dass ich diese Aufgabe zu meiner Zufriedenheit erfülle. Und Aufgaben, welche erst einmal begonnen, anschliessend aber nicht zu Ende gebracht werden (können), lösen Frust aus und rauben mir Energie.

Vielleicht ist es jetzt an der Zeit zu überprüfen, ob unrealistische Vorstellungen im Raume stehen. Falls dem so ist, wäre es besser, diese so rasch als möglich – allenfalls auch mit Information an unser Umfeld – aus dem Wege zu räumen. Wenn also der Herr Papa zu Weihnachten zu einem Fünfgänger eingeladen werden will, halt mitteilen, dass es für die eigene Energie und Balance wichtig ist, dass nur drei Gänge serviert werden. Es ist hier unerheblich, ob man die letzten Jahre einen Fünfgänger gekocht und serviert hat; denn es zählt nur das Hier und Heute, und wenn man jetzt den Fünfgänger als Belastung empfindet, genügt das bereits, um den Fünfgänger «abzusagen».

Schliesslich endet zu Weihnachten oder zu Silvester nicht das Leben, sondern auch im Januar wird Energie und Lebensfreude gebraucht, sonst fällt man ins Januarloch! Dazu noch dies: Ich habe bei mir persönlich festgestellt, dass ich ohne Energie auch keine Lebensfreude empfinde, deshalb ist es für mich so wichtig, meine Energie zu schützen.

Ich wünsche dir, dass es dir in dieser Winterzeit gelingt, zu dir selbst und deiner Energie Sorge zu tragen, damit du ausbalanciert und im Gleichgewicht zum nächsten Frühling kommst.

Herzliche Grüsse
S. Laura Oesch

Inhalt Newsletter Dezember 2009

Schweizer Bündnisse gegen Depression – Es tut sich etwas

News aus dem Vorstand

Depression: Raus aus Abwärtssog

Veranstaltungen

**Matinée zum Tag der psychisch Kranken in
Sonthurn, 11. Oktober 2009**

80 Interessierte erwartet, 115 kamen!

Standaktion der SHG Luzern am 10.10.

Buchtipp: Bluttränen – Geschichte einer Selbstverletzung

Benefiz Volks-Gala-Konzert

Mitteilungen aus dem Fachgebiet Psychiatrie

Für euch gehört und gesehen