



von AiN

www.

besonders

.jetzt

Druck- ausgleich

1rgendwie ist das eine sehr mehrdeutige Überschrift. Man denkt vielleicht an schnackelnde Ohren beim Ab- und Auftauchen im Wasser, bei der Überwindung von Höhenmetern über Berg und Tal oder beim Abheben und Landen im Flugzeug. Auch die Erleichterung, wenn nach üppiger Mahlzeit endlich der Organismus eine größere verdauete Menge in die weiße Porzellanschüssel entlässt, ist möglicherweise gemeint. Man kann auch davon sprechen, wenn der

Finger nicht mehr so schmerzt, weil ein kleines gebohrtes Loch im Nagel das überschüssige Blut abfließen lässt, das sich durch unvorsichtige Verwendung eines Hammers gesammelt hat. Eine zusätzliche weiche Unterlage beim nicht perfekt passenden Sattel kann den Rücken des Pferdes entlasten, genauso wie ein extra Polster auf dem zu harten Bürostuhl das eigene Gesäß. Ein Brummschädel entsteht, wenn die Musik über Kopfhörer viel zu heftig das Trommelfell beschallt, was durch den Lautstärkeregler sehr leicht zu beheben ist. All dies sind Beispiele für physikalisch erklärbaren Druck und dessen Ausgleich. Schwieriger wird es bei psychischem Druck, wenn man nicht weiß, wie man ihn verhindern oder wieder loswerden kann. Es ist schön, wenn sich Kinder austoben können, doch stellen sie manchmal das eigene Nervenkostüm auf die Zerreißprobe. Man kann auf die Anforderungen des Chefs stolz sein, weil er einem viele Aufgaben zutraut,

aber dies kann auch in Überstunden und Stress ausarten. Die hingebungsvolle Pflege eines Menschen mit Alzheimer-Erkrankung ist meist erfüllend, kann jedoch in aufreibender Überforderung enden. Wenn jemand ständig seine eigene Unzufriedenheit an einem lauthals auslässt, der nur helfen will, bohrt die Ungerechtigkeit bis zur selbstschützenden Gesprächsverweigerung. Ein Lied, das man mit einer schönen Situation mit dem Partner verbindet, ruft Glücksgefühle hervor, doch der gleiche Song kann das Gegenteil bewirken und man muss heftig weinen, weil er sich getrennt hat oder leider verstarb. Immer sollten wir zuerst an uns selbst arbeiten, dankbar sein, dass wir nicht in einem Hospiz liegen, das Kopfkino sortieren, Situationen neu beurteilen und anders handeln, damit wir dem vermeintlichen Druck entgegenwirken können. Wenn wir dann ganz ausgeglichen und fröhlich in einen neuen Tag starten können, freut es mich besonders.