



Tag der seelischen Gesundheit  
einmal gegen den Strich gebürstet

Download: €0,00 Print: €2,00 incl.10% USt

Bestellung / Download  [xlsx](#) Order  
Meldung / Rechnung  [xls](#) Invoice

Das Jahr hat viele „Tage“: Gedenktage, Aktionstage, Fest-, Jahres- und Trauertage. In unserer beschleunigten und beengt-sichtigen Lebensweise ist es wichtig geworden, gelegentlich an etwas zu erinnern, das nicht nur vordergründig wichtig oder für das antrainierte Konkurrenzverhalten nützlich ist. So kann der innere Horizont gelegentlich wieder ein Stück weit für das Wesentliche eröffnet werden.

Was das Wesentliche sein könnte?

Besinnung – Ruhe – Stille.

Für den 3. September wurde also der „Tag der seelischen Gesundheit“ ausgerufen.

Im Wiener Rathaus gibt es den ganzen Tag über „informativ Aktionen“.

Keine Stille. Aktion. Sensation. – Kann man Leute sonst gar nicht mehr ansprechen?

Wir nehmen einmal bewusst die Werbung im TV wahr: Dabei dreht es sich in etwa 90% der Clips in irgend einer Form um Nahrungs- und Genussmittel, vor allem Schokolade in jeder Form.

Ja, selbst im Möbelhaus dampft es tüchtig – „macht nix!“... , was die möglichen Kunden unterschwellig einem ständigen Essensreiz aussetzt, der in ein stets „köchelndes“ Bedürfnis nach oraler Befriedigung münden soll.

Vermutlich dachten die Werbestrategen, dieses ständige Trommelfeuer könne so eine orale Situation (die ja auch etwas Anarchisch-Zwingendes an sich hat) erzeugen und etwa zum Kauf einer Küche, zum Abschluss einer Versicherung, führen.

So wird die Idee eines körperlichen Lustgefühls – oft behüschert mit Auslösern für erotische Phantasien – gekoppelt mit einem neuen, zunächst gar nicht vorhandenen, „Bedürfnis“ – etwa nach einer neuen Küche oder einer neuen Versicherung, nach einem neuen Handy oder Gratis-Schüler-Laptop mit gigantischen Leistungsdaten. „Gratis“ ist überhaupt „das“ Schlüsselwort zu unseren Seelen geworden.

Gratis: *Gratias tibi ago*: Ich danke Dir – Danke.

Da kann man nichts zerreden.

Das hat mit einem stillen Moment zwischen zwei Menschen zu tun.

Da wird man sich gemeinsam auf etwas besinnen.

Nicht innerhalb von je 20-30 Sekunden neue, noch grellere, Wünsche haben können.

Richtig verstanden, wird „Gratis“ geradezu kontraproduktiv für Werbestrategen.

Deswegen wird es uns absichtlich falsch zu verstehen gegeben: Gratis – für nichts.

Gratis: Da kann ich alles Andere auch noch wollen – und haben! Will haben! Haben!

Und das sofort. – So kommt man locker vom Sein ab, hin zum Wollen oder Haben.

Mag. Dr. Volkmar Ellmauthaler

Sachverständiger Medizinische Psychologie  
Privatgutachter, (Kontroll-) Supervisor, OeVS  
Beratung - Forschung - Lehre - Supervision

Kaposigasse Nr. 106 Haus 6 / 13  
1220 WIEN  
Autriche - Austria - Österreich

Tel./Fon: 0 (043) 699 10 900 802  
UMTS: 0 (043) 699 18 131 068  
info@medpsych.at  
www.medpsych.at



Der Körper wird also hier zum Instrument für marktwirtschaftliche Ideen: Was da an Botenstoffen ausgeschüttet wird, soll eine „Willensentscheidung“ hervorrufen. Übrigens: Das Haus können Sie kaufen. – Wie oft aber werden unsere Körperfunktionen heran gezogen, um seelische Prozesse in Gang zu bringen, die es sonst nicht gäbe?

Ist es tatsächlich so, dass die forcierte Ausschüttung aller möglichen Reiz- und Botenstoffe, die sich überschlagenden Reizantworten, den Körper – und die Seele – etwa glücklich – oder gar „glücklicher“ – machen?

Vermutlich ist das genaue Gegenteil der Fall.

Bloß: Ist ein Mal ein gewisser „Level“ – ein Ausmaß an Reizüberflutung – gegeben, bewirken Stresshormone eine Anpassungsreaktion im Gehirn. So kommt es, dass ohne Stressoren der gestresste Mensch sich unruhig und leer zu fühlen beginnt: *Bore-out*. Mit zu viel an Stressoren funktioniert das im übrigen ebenso, man fühlt sich dann matt und ausgebrannt, fällt in einen Mangel an Aktivität, man kann sich kaum konzentrieren, schwimmt mit dem Strudel mit, ist schließlich erschöpft und depressiv: *Burn-out*.

Der „Tag der seelischen Gesundheit“ hat vermutlich nicht vor, diese Zusammenhänge näher zu thematisieren oder ihnen vorbildhaft zu folgen.

Wir haben das getan, um aufzuzeigen, dass wir mit unseren Körperfunktionen mehr oder weniger bewusst spielen lassen: Erst dadurch wirkt Werbung in und mit uns. Haben wir diese Wirkung erst einmal aktiv oder passiv zugelassen, liefern wir uns diesen Mechanismen aus.

Ob wir aber zulassen wollen, wie weit mit unseren Hormonen, Botenstoffen und früh erlernten Abläufen gespielt wird, liegt – trotz aller Tricks – immer noch bei uns.

Es ist sicher nicht verkehrt, uns solche Vorgänge immer wieder bewusst zu machen. „Will ich mich der Werbung aussetzen? Kann ich Werbung gezielt für mich nützen?“ Nichts spricht dagegen mal TV zu gucken, wenn ich mich oberflächlich informieren will, was es Neues am Markt gibt. Danach kann ich mich an die eigentliche Recherche begeben, im Internet, bei Freunden, mich in Kaufhäusern beraten und mir einen guten Preis ausrechnen lassen.

Da bin ich bei mir, das sind meine Bedürfnisse, und ich kann halbwegs gut unterscheiden, wie diese Bedürfnisse geprägt und von außen angereizt werden. Ich bleibe dabei bei mir und werde nicht zum „reagierenden Objekt“, das eine Statistik bereits voraus ausgerechnet und danach in der Werbung umgesetzt hat.

Bin ich bei mir, mache ich mich und meine Umgebung ruhig, frei und froh.

„Gesundheit“ bedeutet ja nicht bloß „Ich funktioniere“, sondern: „Ich bin bis in mein Innerstes gut gestimmt – ich stimme – du stimmst – es stimmt“.

Das wünsche ich Ihnen.

Darum machen wir bei [medpsych.at](http://medpsych.at) einfach heute keine Aktion.

Alles Gute – in Ruhe.