

# Teufelskreis

circulus vitiosus

**Hier möchte ich wieder raus - Geist und Körper  
dauerhaft stärken!**



Ich befinde mich in einer negativen Allgemeinsituation.  
Auf Grund meiner gesundheitlichen Probleme bin ich kaum noch aktiv.  
Ich bewege mich leider viel zu selten und baue auch geistig ab.  
Ich lebe in einem Teufelskreis - einer Abwärtsspirale.  
Ich resigniere und werde immer bequemer und träge.  
Das alles verstärkt diese negativen Gefühle noch mehr.  
Ich verliere den Anschluss an das Leben.

Diese Negativspirale der wachsenden Trägheit und körperlichen Unbeweglichkeit, der ständigen Lustlosigkeit und dem geistigen Abbau kann ich nicht mehr aufhalten. Ich sage mir am Morgen, dass ich heute einen langen Spaziergang mache und endlich den fälligen Brief an meine Freundin schreibe, aber am Abend ist keines der beiden Dinge erledigt. Ich saß wieder nur den ganzen Tag zu Hause. Ich beruhige und entschuldige mich: Das sind die Folgen des Schlaganfalls, damit muss ich leben. So kann es aber nicht weitergehen. Das schlechte Gewissen meldet sich. Sicherlich ist Corona mit den Zeiten der Quarantäne schuld! Gewiss, das hat die gefährliche Symptomatik noch verschärft, aber es ist nicht alleine schuld. Mein Teufelskreis war einfach plötzlich da. Ich weiß selbst nicht so genau, wie es zu einer derart vertrackten Situation kommen konnte.

Wenn ich aber erkenne, dass ich etwas ändern muss, ist doch sicherlich auch ein Weg aus dem Dilemma möglich? Ich habe erfahren, dass meine guten Vorsätze große Schritte zu erreichen nie geglückt sind, alles war danach nur noch schlimmer. Ich habe davon geträumt noch einmal den Roman „Vom Winde verweht“ zu lesen. Bereits nach zwei Seiten verflug meine Euphorie. Ebenso erging es mir mit meinem Versuch jeden Tag eine Stunde Gymnastik zu machen. Der Frust wurde immer größer.

Ich muss lernen, viele kleine Schritte in den Tagesablauf einzubauen: jeden Tag die Zeitung lesen, 10 Minuten Gymnastik auf dem Stuhl machen, beim Zähneputzen auf einem Bein stehen, heute mit Helga telefonieren, auch bei Regenwetter mir ein Stück Kuchen beim Bäcker kaufen ...!

Geplant sind zwei Mittmach-Seminartage mit Gesprächen und Anregungen, in der Gruppe lernen, dass man sich gegenseitig Hilfe anbieten kann und Halt gibt. Gemeinsam Geist und Körper stärken. In kleinen Schritten den Alltag gestalten und aktiv werden. Aktivität muss Routine werden. Weg von Trägheit und Selbstmitleid. Parallel erscheint wieder eine kleine Mitmach-Info-Broschüre.