

**Zeitgesund – Christian Burkholder**



Christian Burkholder

**Zeitgesund – Der Schlüssel  
zu mehr Zeit für das  
Wesentliche**

## Impressum

Bibliografische Information der Deutschen  
Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2019 Christian Burkholder

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand,  
Norderstedt

ISBN: 978-3-7494-5399-3





*Für meine Frau Jessica,  
die jede Sekunde lebenswert macht.*

*Für meine Tochter Giuliana,  
die mir die Augen geöffnet hat.*

## Augenöffner

Warum ich meine Augen nicht mehr verschließen kann.

Januar 2018, ein Dienstag. Meine tolle Frau Jessica bringt unsere wunderbare Tochter Giuliana zur Welt. Nichts ist mehr wie vorher.

Zeit bekommt für mich eine neue Bedeutung. Die ganzen Sprüche und das Gerede der Vergangenheit: „Das geht alles so schnell vorbei.“ und „Die werden so schnell groß, genießen Sie es!“ Ich hielt das alles für Phrasen. Es sind keine.

Zeit ist relativ. Einstein wusste das. Unser Gehirn besitzt keine einzige Funktion zur objektiven Messung und Wahrnehmung von Zeitempfinden. Abhängig vom Kontext vergehen Minuten wie Stunden oder Jahre wie Tage.

Ich wusste meine Zeit nicht zu schätzen bis ich deren Wert festgestellt habe. Mit Gesundheit verhält es sich ähnlich, wenn nicht genauso.

In meinen derzeit rund 45.000 Patientenkontakten als Physiotherapeut und heute als Osteopath habe viele Wendepunkte im Leben meiner Patienten miterlebt. In eine Richtung genauso häufig wie in die andere. Schicksalsschläge, deren Echo so gewaltig war, dass sich ganze Familien vor scheinbaren Trümmern stehen sahen. Dann wiederum diese Momente in denen ein Mancher plötzlich den Wert seiner Zeit in Gesundheit zu schätzen gelernt hat.



Keine Zeit forderte mehr Aufmerksamkeit und Anpassungsfähigkeit ab, wie die jetzige. Und niemals konnte man so straffrei Zeit und Gesundheit missachten wie heute. Ein untragbarer Zustand.

Du, der Du dich entschieden hast dieses Buch aufzuschlagen und anzunehmen hast den ersten Schritt zur Zeitgesundheit getan. Du bist dir dessen bewusst, dass nichts selbstverständlich ist. Betrachte alles Folgende wie ein Buffet. Nimm dir raus was dir gefällt und lasse alles andere für den nächsten stehen.

Wir Menschen, die wir ein scheinbar hochentwickeltes, über 2,5 Millionen Jahre gereiftes Großhirn unser Eigen nennen dürfen zählen dennoch zu den Wesen, die sich ihrer Sterblichkeit bewusst sind, diese aber meisterhaft tagtäglich vergessen.

Ich gebe dir - und das mache ich wirklich selten - zwei Garantien:

Zum einen wirst Du diesen Planeten verlassen. Irgendwann. Auch alle Menschen um dich rum. Du wirst einfach aufhören zu existieren.

Und zum anderen hast Du alles was bis dahin passieren wird selbst in der Hand.

## Jim - Teil 1

### Wie ein Schauspieler meine Augen öffnete.

Jim kam zu mir als Patient. Sowie hunderte vorher auch schon. Auf dem Vorabbericht stand die Diagnose Rückenschmerz. Ebenfalls nichts Besonders im Alltag eines Therapeuten.

Im Wartebereich fiel mir ein Herr auf. Mitte 70, braune Cordhose, rosafarbene Socken, gelbes Hemd, grünes Jackett, Einstecktuck, Altherrenmütze und ein Koffer.

Ein seltsamer Anblick in einer Umgebung einer Rehaklinik.

Ich rief Jim auf und der auffällig gekleidete Herr stand auf. Er stellte sich direkt vor. Fester Händedruck. Niederländischer Akzent. Sympathisch.

Jim hatte ein Prostatakrebsleiden, welches ihm Metastasen im Knochen der Lendenwirbel verschaffen hatte und deswegen Rückenschmerzen. Er war mit der Diagnose im Reinen. Zudem hatte der Krebs in seinen Mundboden und Kehlkopf gestreut, sodass er anfangs sehr schwer zu verstehen war und regelmäßig aus seinen kleinen, mitgebrachten Wasserflaschen trinken musste.

In unseren Terminen, die sich zeitlich auf 30 Minuten beschränken sollten packte er zunächst ein Laken aus seinem Koffer aus, legte dies auf die Behandlungsbank und fing sich danach in aller Ruhe an umzuziehen. Effizientes Arbeiten stellte ich mir zunächst anders vor.

Eine der ersten Dinge, die er mir erzählte - ich werde das nie vergessen - war seine Begegnung in den 50er Jahren mit einem Matrosen im Hafen von Amsterdam und wie er mit diesem nach kurzer Zeit hinter einer Ecke verschwunden war und mit ihm...naja, Du weißt schon.

Nicht gerade der übliche Anfang einer Therapiesitzung. Als er aber laut anfang zu lachen musste ich mitlachen. Wir verstanden uns direkt. Jim war, so wie er sagt schwul bis hinter beide Ohren und ein Mensch, der Menschen liebt. Unabhängig von deren Geschlecht. Als Schauspieler war er in den Niederlanden und in Belgien auf Bühnen in Theatern. So inszenierte er auch jedes Mal unfreiwillig seinen Auftritt, wenn er zu seinen Terminen erschien.

Zusätzlich zu seiner Begleittherapie bei mir erhielt er regelmäßig Bestrahlungen und hochdosierte Medikamente. Man merkte ihm dies nur körperlich an. Seine Worte waren voller Kraft und Zuversicht. Er war sich sicher, dass eine positive Einstellung seine Gesundheit vorantreiben wird.

“Ich weiß, dass meine Tage knapp sind, da habe ich keine Zeit für schlechte Laune.” Eine beneidenswerte Einstellung, die ich damals noch nicht auf mich selbst übertragen konnte.

Als er nach etwa anderthalb Jahren der regelmäßigen Therapie wieder bei mir war fing er plötzlich an zu weinen und umarmte mich mit den Worten: “Ich bin krebsfrei.” Wow. Ich weinte mit.

Ich merkte, dass er auf eine ganz bestimmte Art und Weise stolz war den Mut nicht verloren zu haben und jetzt an diesem Punkt angekommen zu sein.

Was doch eine geistige Grundhaltung ausmachen kann.

Lass die Nachrichten Nachrichten sein.

Warum Du die wichtigen Dinge eh erfährst.

Kennst Du die Situation, dass Du mit guten Neuigkeiten konfrontiert wirst und Du fühlst Dich plötzlich toll, großartig? Schwebst gefühlt einen halben Meter über dem Boden, deine Haltung ist eine andere, dein Gehen wird zügiger, dein Gesicht trägt ein leichtes Lächeln.

*Gedanken werden zu Taten und zur Grundlage deines jetzigen Seins.*

Der Grund dafür sind unter anderem Prozesse in deinem Gehirn, die deine Psychomotorik steuern. Das ist der Ausdruck deiner psychischen Verfassung durch deine Bewegungsabläufe. Sowohl die bewussten, aber noch viel mehr die unbewussten, wie Lächeln, Haltung und Gangtempo.

Spiegelneuronen spielen dabei eine Rolle. Das sind spezialisierte Zellen im Gehirn, die nichts anderes machen, als deine Umwelt nachzuahmen. Bei Kindern und Babys unglaublich präsent. Überlebenswichtig um von den Eltern bestimmte Verhaltensweisen zu lernen. Bei Erwachsenen sind diese immer noch vorhanden.

Ein ansteckendes Gähnen ist ein Beispiel für die Aktivität dieser Spezialisten. Ebenso wie ein intuitives Zurückwinken, wenn dich jemand auf diese Weise grüßt. Du bist ein Spiegel deiner Umwelt. Ein Produkt deiner Umgebung.

Der Dinge, die dich umgeben, aber auch der Menschen. Und das in einem Maße, das dir bislang gar nicht bewusst war.

Da Du jetzt diesen Schlüssel in der Hand hältst, kannst Du jetzt auch entscheiden, wann Du diesen Spiegel öffnen willst und wann besser nicht. Eine Tür, die Du besser geschlossen halten solltest sind Nachrichten.

Diese vermitteln zumeist Negativbotschaften. Krisen, Katastrophen, Börsencrashes, schlechtes Wetter. Der Nachrichtensprecher wünscht uns einen schönen Abend um in den nächsten 15 Minuten zu erklären, warum das doch kein solcher ist. Themen, die mit aller Wahrscheinlichkeit niemals für dich relevant werden wandern über deine Augen in dein Gehirn. Durch den Thalamus in dein Emotionszentrum und bereiten dir unmittelbar Sorgen und Kopfzerbrechen. Du kannst selbst bestimmen, ob Du dich solchen Themen aussetzen willst. Ob Du diese äußeren Einflüsse in dein Gehirn lassen möchtest, mit der Gefahr einer Anpassung deiner Emotion und deiner Taten.

Mein Rat an dich: Lass es! Deiner Spiegelneuronen und dir selbst zu liebe.

Glaube mir, die richtig wichtigen Dinge, die es Wert sind zu wissen, die erfährst Du sowieso. Auch ohne unnötigen Negativballast auf dich einprasseln zu lassen. Die Welt ist voll mit schlimmen, gar grausamen Ereignissen und Menschen. Das will und kann keiner leugnen. In dem Du dich diesen nicht aussetzt trägst Du einen Teil dazu bei diesen keinen Raum zugeben. Ich zeige dir später noch wie Du Glückstage verteilen kannst und so zusätzlich gutes für dich und andere tust.

Nutze die Zeit, die Du mit dem Konsumieren von Nachrichten aus aller Welt verbringen kannst doch lieber um Dich mit einem Kapitel deines Lieblingsbuches kurz in eine Stimmung zu versetzen, die völlig anders, als die der News ist.

Und zuletzt:

*Das Bild der Nachrichten von der Welt ist nicht die Welt. Nur  
das Bild davon!*