

# Was uns im Leben behütet und beflügelt

INTERVIEW MIT BARBARA PACHL-EBERHART

## „Mein Zauberwort heißt: Immerhin“

Was es bedeutet, loslassen zu müssen, das hat Barbara Pachtl-Eberhart auf die wohl schmerzlichste Weise erfahren müssen, die es gibt. 2008 kamen ihr Ehemann und ihre beiden Kinder bei einem Verkehrsunfall ums Leben. Dennoch hat die nun 47-Jährige nie aufgeben und ein neues Lebensglück gefunden. Heute ist sie mit dem Schauspieler Ulrich Reinthaller verheiratet und Mama einer kleinen Tochter.

### ■ OÖNachrichten: Was ist das Wesentliche im Leben?

**Barbara Pachtl-Eberhart:** In aller Kürze: Ich denke, das Wesentliche am Leben ist das Leben selbst, dass man am Leben ist. Das ist so simpel und gleichzeitig so groß. Wir übersehen oft, was für eine Riesengnade

de es ist, am Leben zu sein.

### ■ Diese Lebensfreude gelingt gut in großen Momenten – aber was machen Sie an schlechten Tagen?

Hier hilft mir Tankbarkeit – eine Wortschöpfung von mir, die genau den Punkt trifft. Ich schau einfach, wo kann ich mich vom Leben aufhängen lassen? Was füllt meinen Tank? Das funktioniert bei großen Dingen ganz leicht, es ist aber auch wichtig, die kleinen Dinge zu sehen.

### ■ Und wenn Schmerzen oder Probleme doch erdrückend sind?

Es sind ja immer Gedanken, die unser Leben schwer machen, speziell die Prognosen. Mein Zauberwort heißt „immerhin“. Wenn ich um zum Beispiel mitten in der Nacht wachliege, mir Sorgen mache und nicht schlafen kann, dann denke ich „immerhin“. Immerhin hab ich's warm, immerhin ist morgen die Kinderbetreuung organisiert. Irgendwas findet sich immer. Darauf muss man vertrauen. Auch in meinen schlimmsten, dunkelsten Stunden nachdem meine Familie gestorben war, gab es nicht nur Schreckliches, sondern auch Schönes. Diese Momente hab ich gesammelt wie ein Eichhörnchen. Das hat meine Psyche ganz automatisch gemacht. Ich glaube, das ist in uns angelegt.

### ■ Wie geht das – den Blick aufs Wesentliche zu richten?

Ich war ja früher Clown, mein Motto lautet: Du darfst alles. Du darfst auch jahrelang herumblödeln und dann kannst du immer noch den Blick aufs Wesentliche richten. Und das ist ganz einfach: Ich bin hier, ich bin am Leben, das ist für sich allein ja schon ziemlich groß. Mir hilft dabei das Trommeln, für andere führt der Weg zum Wesentlichen über Yoga, übers Laufen oder über die Gartenarbeit.



„In aller Kürze: Ich denke, das Wesentliche am Leben ist das Leben selbst. Überhaupt am Leben zu sein. Das ist so simpel und gleichzeitig so groß. Wir übersehen oft, was für eine Riesengnade es ist, am Leben zu sein.“

■ Barbara Pachtl-Eberhart, die 47-jährige Autorin hat 2008 bei einem Autounfall ihren Ehemann und ihre beiden kleinen Kinder verloren

GESPRÄCH MIT PRIMAR MICHAEL LEHOFFER

## „Liebe ist: Ja zu sich selbst sagen“

„Wenn die Menschen mit anderen so umgehen würden wie mit sich selbst, dann hätten sie sehr bald keine Freunde mehr“, sagt Michael Lehofer, Primar der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie am Landeskrankenhaus Graz und Autor des Buches „Mit mir sein. Selbstliebe als Basis für Begegnung und Beziehung“.

Der Psychologe stellt gleich von Anfang an klar: „Sich selbst zu lieben hat absolut nichts mit Narzissmus oder Egoismus zu tun.“ Ganz im Gegenteil: „Denn die Verherrlichung des eigenen Selbst soll den Mangel an Selbstliebe kompensieren.“

### Bedingungslose Liebe

Auf die Frage, was Liebe denn genau sei, meint er: „Für mich ist sie kein Gefühl, sondern ein Empfinden von totaler Verbundenheit und Beruhigung.“ Als Beispiel nennt er die bedingungslose Liebe zu den eigenen Kindern, die auch durch negative Gefühle, die alle Eltern zweifelsohne haben, nicht beeinträchtigt wird.

Aber zurück zur so essenziellen Selbstliebe: „Sie ist die Voraussetzung für Beziehungsfähigkeit“, meint Michael Lehofer im Gespräch mit den OÖNachrichten. Warum sich viele Menschen mit der Selbstliebe so schwertun, erklärt Lehofer folgendermaßen: „Wir alle sind so sozialisiert, dass wir egoistische Impulse hintanstellen, damit wir in der Gemeinschaft funktionieren. Es ist uns wichtiger, dass andere uns schätzen, als zu uns selbst zu stehen. Genauso kommt es zum Verlust der Selbstliebe.“ Der Mangel an dieser Liebe sei in unserer Gesellschaft ziemlich stark ausgeprägt. So würden auch die meisten Konflikte mit anderen, aber auch mit und in uns selbst, mit der eklatanten Unfähigkeit zu tun haben, sich selbst lieben zu können.

nen. Doch wie kann sich diese Form der Liebe entwickeln? Das „Ja zu sich selbst“ würden wir idealerweise sehr früh von unseren Eltern erhalten, sagt der Psychiater.

### Liebe und Alleinsein üben

Auf die Frage, ob und wie man Selbstliebe denn lernen könne, wenn man sie nicht von den Eltern mitbekommen hat, meint Lehofer: „Die Menschen wollen immer ein einfaches Rezept.“ Das habe er leider nicht parat. Aber der Psychiater ermutigt alle, die auf der Suche nach Selbstliebe sind, das Alleinsein zu üben. Denn auf diese Weise könnte man es vermeiden, sich über andere zu definieren. Oft werde das Alleinsein aber verdrängt, weil es Angst macht und beunruhigt.

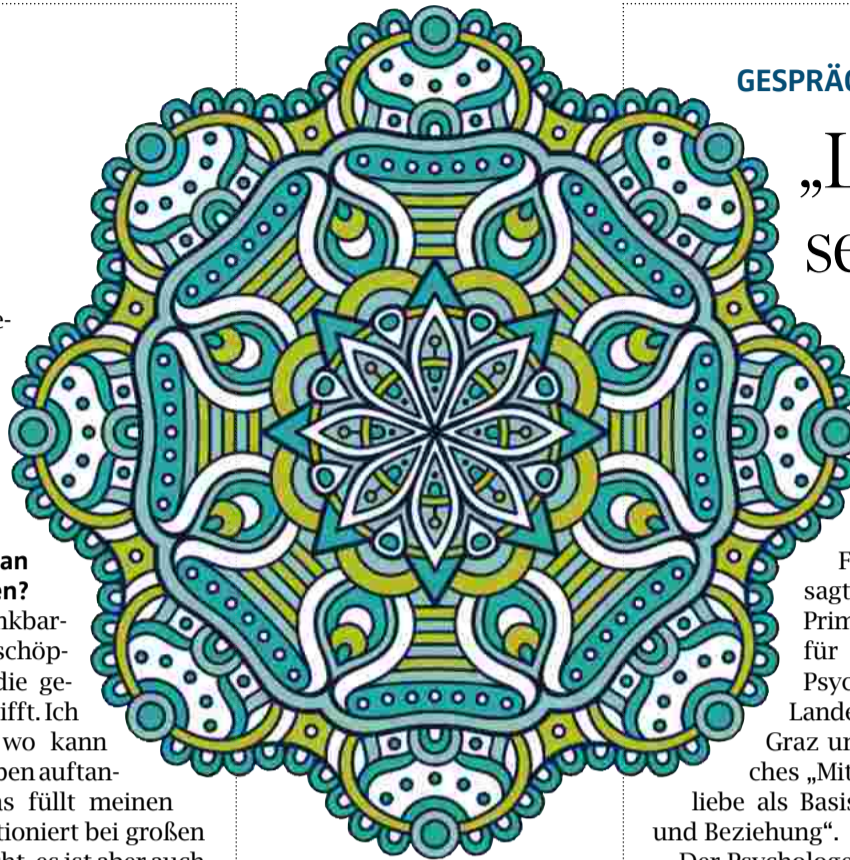
„Das Hauptmerkmal eines Menschen, der sich selbst liebt, ist, dass er sich selbst beruhigen kann und keine äußeren Mittel braucht wie etwa das Radio, den Fernseher, Alkohol oder Zigaretten“, sagt der Psychiater und ergänzt: Echte Liebe bedeute, dass es unfassbar schön ist, mit dem anderen zu sein und ihn um sich zu haben. Und umgekehrt heiße Selbstliebe, dass es auch unfassbar schön sei zu wissen, dass man sich selbst hat.



„Das Hauptmerkmal eines Menschen, der sich selbst liebt, ist, dass er sich selbst beruhigen kann und keine äußeren Mittel dazu braucht – wie Alkohol oder Zigaretten.“

■ Michael Lehofer, Primar am Landeskrankenhaus Graz

Fotos: N. Goldnagl, privat, Colourbox



„Kaleidoskop Leben“ nannte sich eine Veranstaltung der Elisabethinen in Linz im OÖNachrichten-Forum, bei der Experten übers Leben sprachen.

VON BARBARA ROHRHOFER UND VALERIE HADER

Manchmal erscheint das eigene Leben bunt und vielfältig, dann wieder verwirrend und deprimierend. In diesen Momenten kann es helfen, den Blick auf das Wesentliche zu richten. Was wirklich zählt im eigenen Leben, ist eine ganz persönliche Sache. Die Suche danach kann sehr herausfordernd sein. Die OÖNachrichten haben mit zwei Menschen gesprochen, die das hautnah erfahren oder erforscht haben: Autorin Barbara Pachtl-Eberhart und Psychiater Michael Lehofer erzählen, warum man sich selbst mehr lieben sollte und wie man trotz schwerer Schicksalsschläge Lebensmut finden kann.

### SPRECH STUNDE

VON DR. JOHANNES NEUHOFFER



## Gibt's eine Pille, die mir beim Abnehmen hilft?

In unserer Wohlstandsgesellschaft hat sich dieses Thema – nennen wir es Belebtheit – zu einem riesigen Problem ausgewachsen. Zwei von drei Männern und jede zweite Frau können ein Lied davon singen. Übergewicht ist leider nicht nur ein kosmetischer Makel, sondern ein wesentlicher Faktor, der unsere Gesundheit beeinträchtigt.

Besonders schädlich ist Bauchfett, das durch beständiges Ausschütten von entzündungsfördernden Faktoren chronische Entzündungen bewirkt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Gelenkschäden provoziert. Zahllose Diäten werden in

allen möglichen Magazinen angepriesen. Im besten Fall kommt es dabei zu kurzfristiger Gewichtsreduktion. Und bei der ersten lukulischen Sünde, schwupps, zeigt die Waage wieder in die falsche Richtung. Der Jo-Jo-Effekt tritt ein! Denn die Fettspeicherzellen schrumpfen nur, aber sie verschwinden nicht und füllen sich, sobald sie wieder Futter haben.

Ein großer Pharmakonzern, der sich auf Stoffwechselregulation konzentriert, kann hier vermutlich tatsächlich bald eine wesentliche Hilfestellung bieten. Nach jahrelanger Forschung mit mehreren Tausend Probanden wurde ein Eiweißmolekül zur Zulassung bei der Eu-

ropäischen Arzneimittelagentur EMA angemeldet. Es ähnelt dem Hormon Glucagon, das dem Gehirn vorgaukelt, satt zu sein. Es soll also dem berühmt-berüchtigten Heißhunger entgegenwirken, der früher oder später jeden Diäterfolg zunichtegemacht hat. Den Studien zufolge haben die Probanden nach 56 Wochen bis zu 17 Prozent ihres Körpergewichts ohne wesentliche Nebenwirkungen langfristig abgenommen. Durch diese Gewichtsabnahme wurden das Herz-Kreislauf-Risiko und die Diabetesneigung ge-

bessert. Zugelassen für die Studie waren Patienten mit einem Body-Mass-Index (BMI) von über 30 oder über 27, wenn sie ein zusätzliches Risiko wie etwa hohen Blutdruck hatten. Dieser Ausflug in die moderne Adipositasforschung soll Sie, auch wenn Hoffnung aufkeimt, nicht dazu verleiten, die Grundpfeiler für eine erstrebenswerte Bikini- oder Badehosenfigur zu vernachlässigen! Also vernünftige Ernährung mit viel pflanzlichen Lebensmitteln und ausreichende Bewegung, wenn es die Witterung er-

laubt. Mindestens 150 Minuten körperliches Training pro Woche und ausreichend Flüssigkeitszufuhr, am besten frisches Quellwasser – dann werden Sie auch ohne medikamentöse Unterstützung Ihre Frühlingsfigur erreichen.

### Haben Sie Fragen zum Thema Gesundheit?

Schreiben Sie OÖN-Doktor Johannes Neuhofer (Dermatologe), der diese Kolumne mit einem Ärzteteam betreut: Clemens Steinwender (Kardiologie), Reinhold Függer (Chirurgie), Rainer Schöffl (Gastroenterologie), Josef Hochreiter (Orthopäde), Werner Schöny (Psychiater).  
E-Mail: doktor@nachrichten.at