

Sylter Nachrichten



Der Arzt Michael T. Eberlein erlebt es immer wieder, „dass viele Menschen in der sogenannten ruhigeren Zeit abdriften, nachdenklich werden, sich und ihr Leben hinterfragen“.

NELE WEIN

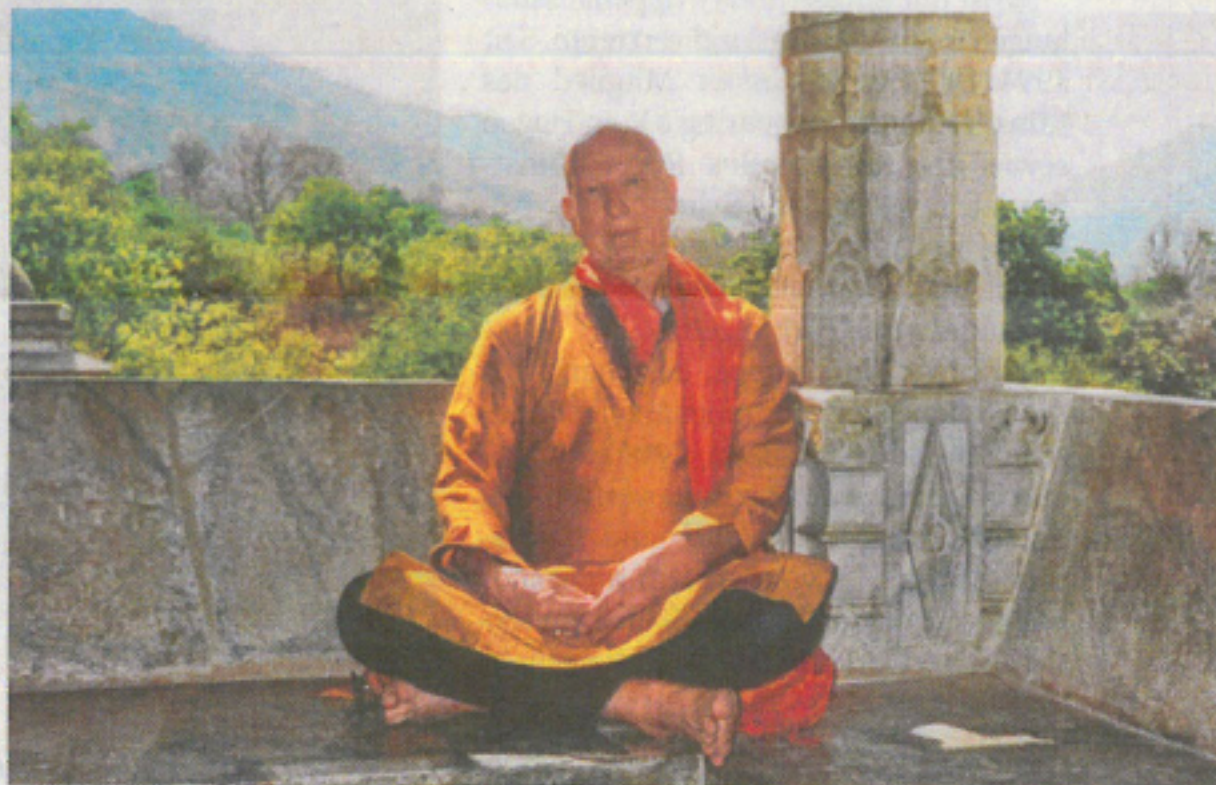
Wenn die Insel ruhig ist, wird es für manchen dunkel

Gespräch mit dem Sylter Arzt Dr. Michael T. Eberlein über seelische Gesundheit und Sylt-Effekte

SYLT Die ruhige Zeit auf der Insel ist für viele Menschen eine sehr reizvolle. Doch viele sind nicht alle. Das weiß besonders Michael T. Eberlein. Als niedergelassener Arzt auf Sylt, der seit über 30 Jahren auf der Insel tätig ist, „erlebe ich es immer wieder, dass viele Menschen in der sogenannten ruhigeren Zeit abdriften, nachdenklich werden, sich und ihr Leben hinterfragen“.

Wir treffen uns in einem Westerländer Bistro zum Plauder-Lunch. Der groß gewachsene Mann mit blankem Kopf, versteht es schnell seine Themen zu platzieren, weiß eloquent sein Gegenüber für seine Anliegen zu interessieren. Michael T. Eberlein ist kein Psychologe, aber ein Arzt, der die seelische Gesundheit seiner Patienten ins Zentrum seiner Arbeit stellt. Der 63-Jährige engagiert sich in Vorträgen auf der Insel, aber auch bundesweit für den bewussten Umgang mit der eigenen Persönlichkeit, um Gesundheit zu erhalten beziehungsweise wieder herzustellen. Als Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Gesundheitsvorsorge referiert der Sylter Arzt und Buchautor unter anderem über Ernährungsmedizin, positives Denken und Stressbewältigung. „Gesundheit ist nicht alles“, zitiert Michael T. Eberlein gern den Philosophen Artur Schopenhauer, „aber alles ist nichts ohne Gesundheit“.

„Wir leben auf einer wunderschönen Insel, auf der wir die Heilkräfte des Meeres haben. Das Sylter Westküsten-Klima schafft heiteres Wohlbefinden an Körper und Seele“, weiß der begeisterte Schwimmer und Mediziner. Aber der



Dr. Michael T. Eberlein im nordindischen Ranankpur. Er erzählt gern von seinen Indien-Aufenthalten und geht mit seinem Christ-Sein offen, aber ohne religiösen Eifer um. PRIVAT

Aufenthalt auf Sylt ist für manche Menschen nicht mit dem erhofften Wohlfühl verbunden. „Als Arzt habe ich Menschen erlebt, die nach Sylt mit seelischen Belastungen kamen und hier massiv abgeglitten sind. Ein Schriftsteller, der häufig in Klappholttal liest, hat einmal gesagt, eine leichte Depression kann auf der Insel zu einer schweren, eine leichte Euphorie eine starke werden“. Michael T. Eberlein hütet sich vor allgemein gültigen Ratschlägen, vor Tipps, mit denen man sein Leben kurzerhand mal umstellen kann. Aber er weiß wie sehr manche Menschen Hilfe brauchen, wenn die ruhigen Stunden zu dunklen werden, wenn der Stress sie zu zerstören droht, die eigenen Kräfte

scheinbar für nichts mehr reichen.

„Der Ratschlag, sei doch einfach entspannter, ist natürlich nicht ganz so einfach. Aber die Eigenkräfte, die in einem Menschen ruhen, wenn er nicht stark depressiv ist, können helfen, wenn man sie zu aktivieren versteht“ ist Eberlein überzeugt. „Aber es genügt nicht zu wissen, wie Goethe sagt, sondern man muss es auch tun. Es genügt nicht zu wollen, man muss es auch anwenden. Gemeint ist, dass wir von der gedanklichen Vorstellung den Weg schaffen, der ins Handeln kommen lässt“.

Bewegung, Ernährung und Entspannung sind für den Mediziner dabei zentrale Themen. Michael T. Eberlein, der gern von seinen Indien-Aufenthalten



Eberlein ist kein Psychologe, aber ihm geht es seelische Gesundheit. HENNINGSEN

erzählt, mit seinem Christ-Sein offen, aber ohne religiösen Eifer umgeht, versteht sich weder als Vertreter einer psychologischen Schule noch als Mahner wenn es zum Beispiel um das Thema Rauchen geht. „Wenn jemand mit Lust und Bewusstsein Zigaretten raucht, ist er wahrscheinlich glücklicher als jemand, der sich ständig fragt, ob er dies oder das tun darf, welchen Schaden er sich einhandelt, wenn er bestimmte Dinge isst, raucht oder trinkt“.

Wir trinken nur Wasser – es ist schließlich Mittagszeit. So bleiben die Gedanken klar und die Begegnung mit Michael T. Eberlein als das in Erinnerung, was sie war: interessant und bereichernd. Michael Stitz