

Gesund leben – nur für Reiche?



Abbildung 1: „Gesund leben“ beginnt beim „Sich-seiner-Selbst-bewusst-Werden“, beim Erkennen der Masken und der Bereitschaft, diese Masken ab und an bewusst abzulegen.



Viele Krankenkassen haben sich dem Thema „Gesund leben“ angenommen, was alleine schon den Bedarf zeigt. Doch mit welchen Kosten ist gesundes Leben verbunden? Brauchen wir dazu jede Menge Seminare und finanzielle Ressourcen oder handelt es sich dabei um den bewussten Umgang mit uns selbst und unserem Bewusstsein?

Die Weltgesundheitsorganisation (kurz: WHO) hat folgende Definition für Gesundheit veröffentlicht: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“ Das bedeutet: Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Den Alltagsanforderungen zu entsprechen, sich ergänzend ausreichend zu bewegen und ausgewogen zu ernähren, das reicht nicht dauerhaft aus, um das innere Gleichgewicht zu erhalten.

Es ist schon seltsam, dass die WHO das seelische Bewusstsein nicht zu kennen scheint. Für mich ist die Seele ein wichtiger Bestandteil des Gleichgewichts zwischen Körper, Geist und Seele, das Gesundheit ausmacht.

Im Vergleich zu vielen anderen Ländern haben wir im deutschsprachigen Raum sehr gute Voraussetzungen für ein gesundes Leben. Dennoch fällt es uns individuell nicht immer leicht, diese Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu halten.

Uns steht eine Vielzahl an Möglichkeiten zur Gesundheit und Gesunderhaltung zur Verfügung. Von Fachpublikationen über

Nicht immer ist Reichtum gleichgesetzt mit finanzieller Fülle.

Impulsvorträge zu mehrtägigen Seminaren, kurzfristigen bis mehrjährigen Coachings. Unterschiedlichste Branchen leben von dem menschlichen Bedürfnis „gesund zu leben“. Vertiefen wir uns in die Thematik, dann öffnet sich ein bunter Regenbogenfächer an mehr und weniger interessanten Angeboten. Abhängig vom zur Verfügung stehenden Budget lässt sich idyllisches Seminar-Hopping praktizieren. Doch hilft das wirklich weiter oder ist damit lediglich das individuelle Ego gebauchpinselt?

Jedes Seminar, jede Ausbildung ist ein Zusammenführen von theoretischen und häufig auch praktischen Übungsanleitungen. Damit die Übungen in den täglichen Alltag einfließen, gilt üben, üben, üben.

Nur im Tun, in der realen Umsetzung des erlernten Wissens, können neue Erfahrungen im individuellen Erleben nachhaltig greifen.

Wann beginnt „gesund leben“?

Mit einem ironischen Augenzwinkern könnte ich nun schreiben: „zu Silvester“. Und was passiert ab Februar? ... Na, dann ist der Alltag wieder da.

Gut, das kann es also nicht sein. Selbst wenn wir uns einen Jahresplan machen und den Wunsch „gesund zu leben“ mit vielen Seminarterminen, Workshops und Coachings füllen, entspricht dies im ersten Schritt lediglich dem Füllen eines Defizits – vergleichbar mit einer Decke, die auf jemanden gelegt wird. Das Thema selbst bleibt oberflächlich, obwohl die Lösung so nahe ist.

„Gesund leben“ beginnt in der individuellen emotionalen Wahrnehmung, im Gefühl.

Wenn ich gesund leben will, dann fühle ich mich wohl bei der Umsetzung. Ich gehe achtsam mit mir und meinen Bedürfnissen um; ich nehme wahr, wenn individuelle Verhaltensmuster aktiv werden, die am gesunden Leben hindern. Vielleicht macht es sogar Spaß, ab und an vermeintlich ungesund zu leben. Wir sind schließlich keine Heiligen, sondern leben im „Hier und Jetzt“ mit all den wunderbaren Angeboten und Möglichkeiten. Zum gesunden Leben gehört für mich auch der Genuss, ab und zu einfach „alle Fünfe gerade sein zu lassen“, mal mit Freunden eine lange Nacht durchzudiskutieren und mich innerlich dabei wohl zu fühlen. Ohne Ego-Vorhaltungen wie „Statt zu kochen und ausgiebig zu naschen, hättest du mehr Sport machen können!“, „Noch ein Gläschen Wein, möchtest du nicht auch noch ein paar Nüsse? Dein Hüftgold freut sich über agiles Wachstum!“ und sonstige mental-ironische Bissigkeiten, die ganz schnell ein schlechtes Gewissen verursachen können. Die Frage in diesem Zusammenhang ist dann:

Wie nehme ich mich wahr?

Wie denken Sie über sich? Reflektieren Sie sich ab und an? Wenn ja, mit welchen Gefühlen? (Diese Gefühle sind entscheidend für einen Weg zum gesunden Leben.)

Wie viel Gesundheit braucht der Mensch?

Gut, das ist zugegebener Weise eine provokante Fragestellung. Dennoch kann die Antwort sehr unterschiedlich sein. Der Bedarf bzw. der bewusste Wunsch nach Gesundheit ist abhängig von der besonderen Konstitution des jeweiligen Menschen, den individuellen Anforderungen, dem Tages-

ablauf, den Lebensgewohnheiten, dem ganz spezifischen Stoffwechsel und der Fähigkeit, die angebotene geistige, spirituelle und physische Nahrung zu verwerten.

Gehören in diese Aufzählung finanzielle Mittel? Ich vertrete die Überzeugung, dass das nicht so ist. Obwohl es zugegebener Weise angenehm ist, wenn jemand über die finanziellen Mittel verfügt und Seminare besucht oder einen eigenen Gesundheitscoach hat. Es macht vieles leichter, wenn jemand da ist, der einen direkt berät, auf verborgene Zusammenhänge hinweist, ab und an die Augen öffnet für mehr oder weniger offensichtliche Nachlässigkeiten in Richtung Gesundheit. Doch das hat mit Bequemlichkeit zu tun, erst auf den zweiten Blick mit „gesundem Leben“.

Vor ein paar Jahren besuchte ich in Indien ein Hospital und machte dort eine Panchakarma-Kur. Das ist eine aryuvedische Reinigungskur. In Indien leben häufig sehr arme und äußerst wohlhabende Menschen in unmittelbarer Nachbarschaft. So kam es auch, dass ich Menschen kennenlernte, die offensichtlich sehr arm waren – und dennoch strahlten ihre Augen ein Glück aus, das in den Augen von Menschen in unseren Breitengraden selten ist. Sie lächelten aus dem Herzen heraus.

Diese Menschen leben bewusst im Hier und Jetzt. Lange machte ich mir Gedanken darüber, wie das trotz der sichtbaren Armut sein kann. Bis mir dann irgendwann auffiel: mit dem Wunsch nach immer mehr Gesundheit und Wohlstand, immer mehr „haben wollen“, verlieren wir uns selbst. Und genau das ist es, was diese Leute glücklich macht: sie haben sich, sonst nichts. Während wir in der Fülle unserer Anforderungen und Bedürfnisse unser Wesentliches vergessen, leben sie eine ganz andere Form der Fülle, die viele von uns nur erahnen können. Möchte ich tauschen?

Ein klares Veto

Auf meine warme Dusche verzichten, die digitalen Kommunikationsmöglichkeiten



Abbildung 2: Das Gefühl der Gesundheit zeigt sich weder in den finanziellen Möglichkeiten, noch in den zur Verfügung stehenden Ressourcen, sondern im Strahlen der Augen.

weglegen, vor dem Kochen erst das Feuerholz suchen und nicht wissen, ob mehr als Wasser in den Topf kommt? Nein, so stelle ich mir weder mein Leben, noch mein Bedürfnis nach dem „rundum-gesund-Paket“ vor.

Gehört aber zur Gesundheit wirklich eine gewisse Form von Reichtum? Bedeutet Reichtum automatisch immer finanzielle Sicherheit? Die Auseinandersetzung mit „gesund leben“ führt unter anderem in

eine philosophische Richtung. Denn so, wie das Thema „Gesundheit“ und „Was ist für mich gesund?“ nur individuell beantwortet werden kann, so ist es auch mit dem Aspekt „Reichtum“.

Nicht immer ist Reichtum gleichgesetzt mit finanzieller Fülle.

Es gibt durchaus Menschen, die trotz ihrer finanziellen Fülle seelische und / oder gesundheitliche Armut erleben.

Was hindert an gesundem Leben?

Nun könnten wir auf die Idee kommen, mit den multimedialen Möglichkeiten, vorangehend dem Internet und den Social Networks, die enorme Mengen an kostenlosen Präventionsmöglichkeiten zur Gesunderhaltung anbieten, ginge die Zahl derer zurück, die sich nach Gesundheit sehnen. Doch weit gefehlt! Denn obwohl es neben den digitalen Möglichkeiten auch

ZUM THEMA

Ressourcenarbeit mit EMDR:
Vom Überleben zum Leben. Bewährte
Techniken im Überblick,
ISBN-13: 978-3955710187

Der Körper erinnert sich: Die Psychophy-
siologie des Trauma und der Traumabehand-
lung, ISBN-13: 978-3922026273

[https://www.in-form.de/buergerportal/
in-form-sein/in-der-familie.html](https://www.in-form.de/buergerportal/in-form-sein/in-der-familie.html)

[http://www.fruehehilfen.de/fruehe-hilfen/
was-sind-fruehe-hilfen/](http://www.fruehehilfen.de/fruehe-hilfen/was-sind-fruehe-hilfen/)

eine zunehmende Zahl an Fachpublikationen, Filmen, Seminaren und Vorträgen rund um „gesundes Leben“ gibt, scheint sich die Zahl derer, die sich gesundes Leben wünschen, zu vervielfachen.

Wie ist das bei Ihnen? Kennen Sie ein oder mehrere der folgenden Hinderungsgründe an gesundem Leben aus eigener Erfahrung?

- Konflikte
- Verantwortung für andere Menschen
- Termindruck
- Grübeln, Sorgen
- Schwierigkeiten, „nein“ zu sagen
- ständige Unterbrechungen im Tagesablauf
- Unter-, Ein- oder Mehrfachbelastung

- körperliche, geistige, seelische Erkrankung
- mangelndes Selbstbewusstsein
- hohe Erwartungen (an sich selbst und / oder von anderen)
- schwierige Partnerschafts- und / oder Familiensituation
- schlechtes Betriebsklima
- nicht wissen, wohin der nächste Schritt gehen soll
- finanzielle Unsicherheit, Notlage

Wie bei jedem Problem, gilt es auch beim Wunsch nach dem „Gesund-leben“, den psychischen Zusammenhang zu erkennen, der uns eben genau daran hindert. Dies ist unabhängig von den finanziellen Möglichkeiten. Denn auch wenn jemand Geld für einen persönlichen Berater zur Verfügung hat, können in der Beratung lediglich Impulse und Anregungen vermittelt werden. Umsetzen darf und muss jeder Mensch für sich selbst.

Dies führt mich zu der Überzeugung, dass „gesund leben“ in der Gefühlswelt jedes einzelnen Menschen beginnt. Ich schreibe ganz bewusst „in der Gefühlswelt“, also nicht im Kopf und auch nicht im Geldbeutel.

Der Grund ist einfach: Wir können viel lernen, jede Menge Seminare besuchen, Fachliteratur lesen, uns bewusst ernähren und regelmäßig Sport machen. Sobald die Aktivität mit „Zwang“ verbunden und zu einem „Ich-muss“ wird, löst dies im Körper Stress aus. Dieser kann sowohl körperliche als auch seelische oder psychische Anspannungen zur Folge haben – was wiederum dazu führt, dass wir uns trotz der gesunden Lebensweise nicht wirklich gesund fühlen.

Fazit

„Gesund leben“ ist nicht nur für Reiche ein Thema. Es betrifft alle Menschen – wobei der Geldbeutel eine Erleichterung im Nutzen von Angeboten ist, jedoch nicht wirklich eine Sicherheit für die individuelle Umsetzung in eine gesunde Lebensweise bedeutet.

KONTAKT

Karin Pietzek
www.kybkom.de