

Was heisst denn hier schon gesund?

Die Absenz von Krankheit ist noch lange nicht Gesundheit und schon gar nicht ganzheitlich!

Gesundheit ist ein Begriff der Medizin, welcher vorwiegend den Körper – den physischen Körper – beschreibt. Obwohl gerade in letzter Zeit die psychischen Krankheiten erschreckend zugenommen haben, werden diese noch weit weniger differenziert betrachtet und – wenn überhaupt – nach wie vor sehr rudimentär oder gar nicht behandelt. Während wir uns für physische Krankheiten bemitleiden lassen dürfen, meinen wir, uns für die psychischen Defizite schämen zu müssen, denn psychische Krankheiten sind noch weitgehend tabu. Ganzheitlich, umfassend gesund zu sein würde bedeuten, dass wir körperlich energiegeladener, unversehrt und fit, emotional ausgeglichen, glücklich und zufrieden, geistig auf der Höhe, schnell, akkurat und agil und spirituell stark, verbunden und resilient sind. Auch wenn das alles nicht ganz einfach ist, lohnt es sich doch, wenn wir uns konsequent in diese Richtung bewegen, wenn wir ganzheitlich gesund werden oder bleiben wollen.

Leider hilft uns das Leben in aller Regel nicht, so rundum gesund und glücklich zu bleiben. Schauen wir alte Menschen an, dann sind die Spuren des Lebens sichtbar. Das Leben prägt, hilft, schadet, fordert und verbraucht. Auch alte Tiere, Pflanzen und sogar Steinformationen weisen Narben auf, sehen mitgenommen aus und tragen die Zeichen von Durchhalten, Widerstehen, Ertragen, Erdulden und Kämpfen. So lösen wir unsere Probleme nicht, um keine mehr zu haben, sondern um grössere angehen und lösen zu können. Wir wachsen und wir lernen. Wir entwickeln Strategien, die uns stärker, intelligenter, kompetenter und widerstandsfähiger machen, und all dies nicht im windgeschützten, sterilen Raum, sondern draussen im Leben. Nur da, wo wir an unsere Grenzen stossen, können wir diese ausweiten. Manchmal verschätzen wir uns, oft passiert Unvorhergesehenes, ab und zu stürzen wir ab. Doch das Leben geht immer weiter – wir rappeln uns auf, schütteln uns und gehen weiter – ja, mit Schrammen und Narben, und zwar physischen, emotionalen und geistigen, bis die Seele eines Tages weiss, dass ihre Zeit gekommen ist und sie diesen verbrauchten, veralteten und kaputten Körper und Geist hinter sich lassen darf. Was dann ist, können wir nur vermuten.

Das bringt uns zu einem ganz wesentlichen Punkt: Wofür sind wir hier, wofür kämpfen und leiden wir? Wofür und wozu entwickeln wir uns? In den lumpigen 80 Jährchen auf dieser Erde könnten wir doch auch einfach das Leben geniessen, in der Gewissheit, dass es nachher eh zu Ende ist. Wir gehen, wie wir gekommen sind: ohne Besitz und ohne Errungenschaft. Warum also nicht einfach das Leben geniessen? Vermutlich wäre das nicht einmal die dümmste Strategie. Wahrscheinlich würden wir damit auch viel weniger Schaden anrichten, als wir das gemeinhin so tun. Um ganzheitlich gesund zu werden oder zu bleiben, brauchen wir also nicht nur einen Arzt, sondern auch einen Psychologen, einen Philosophen und einen Schamanen – all diese können natürlich auch weiblich oder divers sein.

Physisch tun wir viel für unseren Körper: Wir bewegen ihn (moderat). Wir schlafen und trinken genug, wir essen gesund (ziemlich), wir pflegen, schminken, optimieren und reparieren ihn – und doch altert er gnadenlos vor sich hin. Wie viel tun wir für unseren emotionalen Körper – unsere Seele? Richten wir uns ebenso sorgfältig darauf aus, dass wir genügend

Glück und Freude haben im Leben? Achten wir sehr bewusst und sorgfältig darauf, dass wir zufrieden, gelassen, positiv, ruhig und dankbar bleiben? Nehmen wir uns die Zeit, nach Rückschlägen und Verlusten zu trauern und das Geschehene zu verarbeiten, um dann wieder optimistisch, zuversichtlich, positiv und stark eine gute Energie zu verbreiten im Innen und Aussen?

Wie sieht es mit unserem geistigen Körper aus? Fördern wir diesen ebenso über unsere gesamte Lebenszeit? Betrachten wir die Dinge wirklich kritisch? Analysieren wir die sogenannten Fakten? Lernen wir immer wieder dazu? Sind wir stets darauf aus, die Dinge zu verändern, uns selbst infrage zu stellen, um unsere eigene nächste und bessere Version zu werden? Befassen wir uns rigoros und stetig damit, uns, unser Umfeld und die benachbarte Welt zu einem besseren Ort zu machen? Oder dröhnen wir uns zu mit Abwechslung, mit billigen, reisserischen News, mit Drama, lauter Musik, schlechten Fernsehprogrammen und irrelevanten E-Mails? Könnte man sagen, dass wir, wenn wir traurig oder ärgerlich sind, emotional krank, und wenn wir stumpf und gelangweilt sind, geistig krank sind? Oder haben wir uns an diese Zustände so sehr gewöhnt, dass wir sie als normal empfinden? Genau wie wir Erkältungen, Kopfschmerzen, Unverträglichkeiten, Müdigkeit und Lustlosigkeit als normal empfinden? Wie steht es denn um unseren spirituellen Körper? Fühlen wir uns verbunden mit der Welt und der universellen Intelligenz? Spüren wir, wohin uns die entstehende Zukunft führen möchte und wo wir gerade am meisten gebraucht werden? Empfinden wir uns als Teil eines ganz feinen, unglaublich komplexen, weltumspannenden, durch uns pulsierenden Gewebes, in welchem wir unsere ganz spezifische und einzigartige Aufgabe und Rolle haben? Oder ist es nicht eher so, dass wir zwischen eigenverantwortlicher Überheblichkeit gepaart mit Allmachtsfantasien und lethargischer Ohnmacht und Hilflosigkeit hin- und herpendeln, allem anderen die Schuld gebend oder uns selbst verantwortlich machend?

Ganzheitliche Gesundheit geht weit über natürliche Heilmittel, Sport, Yoga und Meditation hinaus. Ganzheitliche Gesundheit fordert uns in unserer Essenz, uns als ganzheitliche Menschen mit Körper, Seele und Geist im Einklang mit der Natur und dem Weltgeist. Ganzheitliche Gesundheit werden wir erst erreichen, wenn wir sehr bewusst, sehr achtsam, sehr mitfühlend und sehr umsichtig leben. Wenn wir auch die ganz feinen Dinge in uns und um uns spüren und ernst nehmen. Wenn wir die kleinen und grossen Zusammenhänge durchdringen und von innen heraus verstehen und erfassen. Wenn Dankbarkeit, Respekt, Hilfsbereitschaft und Liebe die Basis sind für unser Leben. Nicht weil das gut ist oder wir und andere das so vorgeben, sondern einfach weil wir nicht anders können. Dann wissen und spüren wir, dass wir ganzheitlich gesund sind, heil sind in allen unseren Körpern, dem physischen, dem seelischen, dem geistigen und dem spirituellen. Dann werden auch Zukunft und Vergangenheit keine grosse Rolle mehr spielen, sondern nur der gegenwärtige Moment wird zählen. Wie kommen wir dahin? – Ganz einfach, indem wir uns jeden Tag auf allen vier Ebenen ein klein wenig bemühen und nicht nur den physischen, sondern eben auch den seelischen, den geistigen und den spirituellen Körper trainieren, indem wir spüren, nachdenken und reflektieren.

Christina Kuenzle, B.A., MBA, M.S.

ist Unternehmerin, Co-Gründerin von Urban Gurus, ein Executive Circle für bewusstes Führen, sowie Managing Partner von Choice, einer Firma für Executive und Business Coaching. Sie lebt im Engadin und beschäftigt sich vor allem mit dem Erschliessen von Potenzial sowie zukunftstauglichen Modellen für die Führung und Veränderung in der Wirtschaft.

www.urbangurus.ch und www.choice-ltd.com

FOTO: GÜNTER BOLZERN

