

GESUND & BEWUSST *Dein Gesundheitsgruß*

Ernährungsqualität

Salutogenese: Krisen meistern

Vertrauen und Hingabe

Austesten mit der Einhandrute

Darstellung der inneren Ordnung
von Lebensmitteln

Der Mensch ist, was er ißt

Kinderseite
SEEMANNSGARN



Ein multifunktionales
Polyphenol

Resilienz, Krise, Salutogenese

Joachim Armbrust

Ist es nicht für uns alle eine tägliche und beständige Herausforderung, die Lebensbalance immer wieder neu auszutarieren und damit zu (er-)halten oder neu zu finden, zwischen einerseits den Ereignissen in und mit der Umwelt, den Umständen unserer Arbeit, im Zusammenhang mit unserer Wirtschaftlichkeit, mit unserem selbst zu gestaltenden Leben, im Hinblick auf unsere Familienbewegungen, unsere freie, genutzte oder ungenutzte Zeit, mit den Bedingungen unseres Wohnens, unserer selbst gewählten Hobbys, eingebunden zwischen Leid- und Glückserfahrungen, zwischen Sinnlosigkeit und Sinn?



Die Herausforderung dabei ist, das Leben als Kontinuum zu erfahren und halten zu lernen, zwischen Anstrengung und Entspannung, zwischen Beständigkeit und Neuwerdung, sowie zwischen Individualität und Verbundenheit.

Wenn wir uns auf Verbindlichkeit mit anderen Menschen und mit uns selbst einlassen, befinden wir uns in einem permanenten Prozeß der Spiegelung dessen, was ist (Gegenwärtigkeit), die seismografischen Rückmeldungen und feinstofflichen Einladungen zur Korrektur, die sich daraus ergeben, helfen uns dabei, uns immer wieder neu in einem erfüllten Gleichgewicht mit uns selbst zu finden und uns auf festem Boden zu gründen.

Viele Menschen sagen heute: „Ich möchte nicht nur arbeiten. Ich möchte leben.“ Ist es richtig, wenn Menschen nicht um jeden Preis ihre Fähigkeiten nutzen, um voranzukommen, Karriere zu machen? Manche sagen: „Es soll etwas übrig bleiben an Zeit und Raum für mich ganz persönlich.“ Immer öfter nehmen Menschen perspektivisch diesen Blick ein.

Menschen wollen und müssen außerdem verstehen, was um sie herum geschieht. Sie wollen bewältigen, was ihnen widerfährt und aus Erlebnissen verarbeitete Erfahrung machen. Dazu braucht es Zeit in Form von Müßiggang und Zeitlosigkeit. Erfolge und Niederlagen, Konflikte und Krisen, Selbstzweifel und Höhenflüge wollen ins eigene Leben integriert und verarbeitet werden. Das verlangt Raum zum Fühlen, zum Nachspüren und zum Nachdenken. Das braucht wache Aufmerksamkeit, Kraft und Energie, Eigenrhythmus und Eigen-Zeit.

Doch der Zeit-Geist spricht eine andere Sprache: Er legt nahe, über die eigenen Grenzen hinaus zu leisten. Unterschiedlichste Anforderungsräume und -profile reihen sich nahtlos aneinander und wollen abgearbeitet werden. Arbeitsverdichtung und Zeitmangel bestimmen den Alltag vieler Menschen. Das private Leben muß weitgehend zur Wiederherstellung der Kräfte genutzt werden, darf nicht mehr einfach so dahinfließen, „springen und fliegen“.

Wer seelisch und körperlich gesund bleiben will, der sollte jedoch spüren können: Mein Leben ist sinnvoll. Es stimmt mit mir und dem, was ich vom Leben möchte, überein. Und das, was nicht hinhaut oder an meinen Lebenswünschen vorbei geht, kann ich mal leichter und mal schwerer (er-)tragen und mit mir und meinem Selbstgefühl in Versöhnung bringen. Um dies zum Gelingen zu bringen, müssen wir aber nicht unbedingt immer nur Schwerarbeit leisten, sondern die Zukunft kann uns auch unmittelbar in eine

neue Lebensgestalt rufen, aus einem nicht benennbaren Raum von gefühlter Leichtigkeit!

Die meisten von uns wünschen sich ein Leben, in dem sie ihrer Arbeit mit überschaubarem und bewältigbarem Druck, sowie Erfüllung nachgehen und in dem sie ihre private Zeit mit gehörigem Abstand zur Arbeit genießen können.

Zu so einem Leben gehört es, sich ausführlich zu freuen: zum Beispiel am eigenen Körper und seinen Möglichkeiten, an Essen und Trinken, an der Natur, an Menschen und Begegnungen, an Momenten des Müßiggangs und des künstlerisch-schöpferischen Gestaltens, wie auch an vielen anderen kleinen und größeren Dingen. Leider kann das gesunde Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit nicht jeder im guten Sinne kultivieren, weil es sich nicht jeder leisten kann, oder auch, weil die mitgegebenen Voraussetzungen dafür (noch) nicht gegeben sind.

Unterstützung beim Zu-sich-finden

Ich sehe es als besonders wichtig an, Menschen in ihrer persönlichen Entfaltung von Lebenssinn zu unterstützen. Denn orientiert sich eine Person ganz bewußt an einem Lebenssinn und damit auch an Lebensfreude, erlebt sie eher Selbstachtung, Ich-Stärke, Kreativität, positive, menschliche Beziehungen und somit auch eine erhöhte Lebensqualität mit einer besseren Immunität gegenüber psychischen und physischen Störimpulsen. Wer sich engagiert für einen Lebenssinn einsetzt, der über die eigene Person und über persönliches Glücksstreben hinausweist, verwirklicht „Selbst-Transzendenz“, eine wichtige Bestimmung des Menschseins.

Einige befreundete Berufskollegen sprachen einmal in einem Kreis auch mir verbundener Menschen, von einem gelingenden Dreiklang zwischen Herz (Begegnung, Wertschätzung, Erfüllung in Beziehung), Körper (sich bewegen, aber auch genau hinspüren und Körpersignale als Aufruf zur Handlungsänderung ernstnehmen) und Geisteshaltung (handle ich aus Angst, aus innerer Freiheit, aus Mitgefühl, aus Machtbedürfnis, aus Kontrollbedürfnis oder aus einer größeren Verantwortung für das Ganze heraus?). Wenn einer dieser drei Bereiche stockt, Unzufriedenheit oder ungute Spannung hervorruft, ist der Dreiklang gestört. Aber nur wenn alle drei Qualitäten klingen und uns in ihrer Gesamtheit erfüllen und uns zu uns selbst führen, kann sich unsere Gesundheit im besten Sinne entfalten bzw. erneuern und von uns als solche auch erlebt werden. Es ist mir deshalb ein Anliegen, die eigenverantwortlichen Kräfte der

Menschen in Bezug auf ihre Gesundheit zu mobilisieren, ihre Selbstheilungskräfte zu unterstützen und sie darin zu begleiten, sich individuellen Gesundheitswegen zu öffnen und zu stellen. Das schließt gute Wünsche für ihre Gesundheit selbstverständlich mit ein.

Salutogenese – Selbstregulierung

Meine geistige Denkart beruht auf systemischer, dynamischer und lösungsorientierter Entwicklung, ganz im Sinne der Salutogenese: Ich gehe davon aus, daß der Mensch sich aktiv zwischen Gesundheit und Krankheit hin und her bewegen kann. Er reguliert sich also selbst zwischen Krankheitssymptomen und der Genesung. Der Fokus sollte auf der kommunikativen Selbstorganisation und -regulation liegen. Der Mensch wird von mir als autonomes Wesen angesehen, und nicht als manipulierbares Objekt. Für die Selbstregulation werden individuelle, soziale und kulturelle Kontexte mit einbezogen. Grundlage ist eine „Sowohl-als-auch“-Haltung. Es gibt nicht die Dichotomie, daß man nur krank oder nur gesund sein kann. Beides kann auch nebeneinander bestehen und einen fließenden Übergang haben. Im Lebensprozeß ist Krankheit und Gesundheit immer zeitgleich vorhanden.

Es geht um unser eigenes waches, mitfühlendes Spürbewußtsein, um unsere Selbstbewußtheit, um das feinstoffliche Wahrnehmen der Prozesse in unserem Körper und darum, die richtigen, handlungsfähigen, Veränderung bewirkenden Impulse anzustoßen oder eine Haltung zu gewinnen, die in der Lage ist, unsere innere, wie äußere Situation „zu tragen“, ihr eine bejahende Heimat zu geben und sie als Ausgangspunkt für weiteres Handeln anzunehmen, statt gegen sie zu kämpfen.

Es ist wichtig für uns, daß wir uns an bewegter Stabilität, an Stimmigkeit, Kohärenz, Verbundenheit und wohlthuender Kommunikation orientieren und ausrichten. Wir Menschen müssen stressieren, um eine geschaffene, innere Ordnung wieder ins Wanken zu bringen und uns so dazu aufzufordern, uns neu auszutarieren, um neue Antworten, neue, entdeckte Stabilität zu entwickeln und zu finden, die einen Entwicklungsschritt in unserem Lebensprozeß bedeuten.

Herzintelligenz – Quelle der emotionalen Intelligenz

Als Herzintelligenz bezeichnen wir den ausgeglicheneren Zustand von Bewußtsein, Erkenntnis und Intuition. Diesen erleben wir, sobald Verstand

All die genannten Qualitäten in dieser Grafik helfen uns, mit uns selbst im Kontakt zu bleiben, uns wahrzunehmen, uns und unseren Zustand zu erspüren, zu fühlen, was aus unserer Wahrhaftigkeit heraus als nächstes gelebt werden will und dies in feinstofflicher Wahrnehmung dessen, was unsere Selbst-Impulse für Auswirkungen auf andere haben.

Quelle: Christoph Hofmann, Praxis für Physiotherapie, Heidelberg

und Emotionen in einen kohärenten Zustand mit dem Herzen gebracht werden.

Dabei können wir unsere Herzintelligenz bewußt aktivieren. Je mehr wir auf die Stimme unseres Herzens achten und darauf – auch darauf, wie sie uns einlädt – uns leiten zu lassen, desto eher können wir auf ihre Intelligenz und Führung zugreifen und uns ihr anvertrauen. Das Gehirn ist dazu eingeladen, dem Herzen oder dem Selbst (der ursprünglichen Wahrhaftigkeit unseres Wesens) zu dienen.

Ganz diesen Überlegungen entgegen steht die Wirklichkeit. Die Diagnose Burnout ist momentan allgegenwärtig. In unserer immer schneller werdenden Welt sind wir mit vielen Stressauslösern konfrontiert: ständig steigende Anforderungen am Arbeitsplatz; Angst davor, ihn zu verlieren; die Informationsflut und die permanente Erreichbarkeit durch Mobiltelefone und Internet; der Spagat zwischen Kindererziehung und Karriere – und als Hintergrundrauschen die Krisen in der Finanzwelt, der Ökologie und Politik, sowie akute Kriegssituationen, die uns ständig begleiten. All das kann uns emotional so in die Enge treiben, daß unsere innere Kraft versiegt und wir ausbrennen. Die Idee der Resilienz oder psychischen Widerstandskraft scheint einen Ausweg aus diesem Dilemma zu ermöglichen. Aber geht es hier eigentlich nur um ein Problem auf der individuellen, persönlichen Ebene? Oder zeigt sich in den steigenden Burnout-Zahlen nicht auch eine tiefere Misere unserer Kultur?

Es braucht Selbstvertrauen, um uns auf die Möglichkeiten der Veränderung zu fokussieren, die sich aus einer schwierigen Situation ergeben. Diese Fähigkeit wird

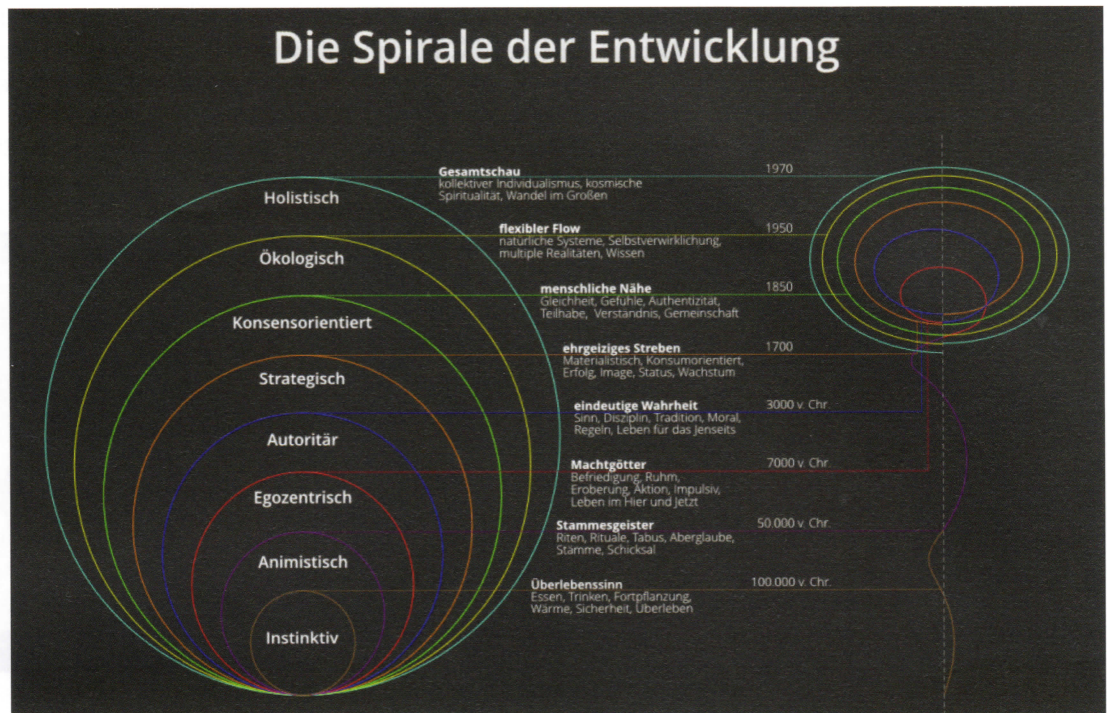
als Glaube an die eigene Wirksamkeit bezeichnet. Wenn wir diese Überzeugung besitzen, sehen wir uns eher als hoffnungsvollen Gestalter unseres Schicksals und weniger als Opfer der Ereignisse.

Hilfreich und resilienzbildend ist das, was wir emotionale Intelligenz nennen. Das bedeutet, daß wir unsere Emotionen einfach wahrnehmen können, ohne sie zu dramatisieren oder zu verharmlosen. Zudem sind wir in der Lage, sie positiv zu beeinflussen. Ein weiterer, wichtiger Faktor für Resilienz ist die „emotionale Komplexität“, die Fähigkeit, während einer

Stresssituation verschiedene starke Emotionen zu erfahren, ohne dabei von ihnen vereinnahmt zu werden und sich in ihnen zu verlieren. Damit wird auch deutlich, daß für Resilienz ein gewisser innerer Abstand zum emotionalen Erleben notwendig ist. Diese Fähigkeit zur Distanzierung läßt sich



Die Spirale der Entwicklung



Diese Grafik zeigt die verschiedenen Bewusstseinsstufen, die wir als Menschen bereits durchschritten haben, aber auch die, die noch vor uns liegen. Es liegt an uns, damit anzufangen, sie zu leben.

Quelle: One-mind.net
(Internet-Projekt zum Thema Bewußtsein und Bewußtseinsentwicklung)

durch Achtsamkeitsübungen und Meditation schulen. Wir erfahren Gedanken und Gefühle, ihr Kommen und Gehen, sind aber nicht unauflösbar in sie verstrickt. Meditatives Bewußtsein ist einerseits ein neutrales Beobachten, läßt andererseits aber auch positive Gefühle in uns erwachen, wenn wir den Fokus unserer Aufmerksamkeit von den Inhalten des Bewußtseins – zum Beispiel Gedanken, Emotionen, Erinnerungen – zum reinen Gewahrsein lenken. Diese Freiheit von Gedanken und Emotionen „fühlt sich gut an“ und bringt uns in Verbindung mit einer inneren Freude und Zufriedenheit, die zu einer tiefen Ressource in streßvollen Situationen werden kann.

Sinn

Dabei geht es um den Kontakt mit einer existenziellen Sphäre in uns, in der unsere Trennung vom Ganzen des Lebens durchlässig wird oder sich gar auflöst. Unsere Individualität im Sinne eines Getrennt-Seins von der Welt relativiert sich und wir fühlen uns aufgehoben in einem größeren Zusammenhang. Diese Sphäre einer existenziellen Zugehörigkeit und eines grundlegenden Lebensvertrauens ist die eigentliche Quelle von Resilienz. Aus ihr entsteht eines der kostbarsten Güter für uns Menschen, ohne daß wir innerlich verarmen: Sinn.

Was die Weisheitsforschung und -traditionen vereint, ist die Erkenntnis, daß Weisheit sich entwickeln läßt. Allerdings nicht allein durch Methodik und die Ansammlung von Wissen oder nur durch die Zunahme an Erfahrung im Laufe des Lebens (und Alterns), sondern durch ein existenzielles Erkunden der letzten Fragen des menschlichen Daseins. Weisheit entspringt aus der Quelle des Ungetrennten in uns selbst und zeigt sich in etwas, das man vielleicht als existenzielle oder gar spirituelle Resilienz bezeichnen könnte. Sie beruht nicht nur auf Übungen des Selbstmanagements, so wertvoll und nützlich diese auch sein mögen, sondern auf der inneren Öffnung für den zugrundeliegenden Sinn unseres Daseins und für das umfassendere Ganze, in dem unser Leben sich entfaltet.

Weisheit besteht aus einer kognitiven, (Streben nach Wahrheit), einer reflektiven (Selbstreflexion) und einer affektiven (Mitfühlen) Komponente, dabei kommt es darauf an, alle drei Aspekte zu integrieren. Außerdem hat Weisheit damit zu tun, wie wir uns in komplexen, scheinbar unlösbaren Situationen zurecht finden und diese nachhaltig mitsteuern und gestalten.

Resilienz, Salutogenese und Weisheit weisen darauf hin, daß der Mensch ein lernendes, ein sich entwickelndes Wesen ist. Der Weg wird dabei zum Ziel: Menschen, die in unabhängiger Selbstreflexion die Tiefe ihres eigenen Wesens ausloten, die Beziehungen zu ihren Mitmenschen und der Welt entfalten und sich einem größeren Sinn verbunden fühlen, haben Zugang zu einer Kraftquelle in sich selbst. Eine Kultur, in der diese innere Haltung gefördert würde, könnte dann selbst an Resilienz und Weisheit gewinnen und so auch bis in Wirtschaft und Politik hinein andere Strukturen und Lebensformen entwickeln, die wiederum diese Qualitäten in Individuen unterstützen. Wir müssen aber nicht darauf warten, daß dies von selbst geschieht, denn intuitiv können wir erahnen: Eine weisere Kultur beginnt in, mit und zwischen uns.

Zum Abschluß möchte ich dir gerne danke sagen für deine wache Aufmerksamkeit beim Lesen und dir etwas ganz persönliches mit den Worten von Virginia Satir wünschen:

Die Freiheit, das zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, anstatt was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.

Die Freiheit, das auszusprechen, was Du wirklich fühlst und denkst, und nicht das, was von Dir erwartet wird.

Die Freiheit, zu Deinen Gefühlen zu stehen, und nicht etwas anderes vorzutauschen.

Die Freiheit, um das zu bitten, was Du brauchst, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.

Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer auf Nummer Sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen.