

Hilfen zu einem resilienten Leben

GANZHEITLICHER UND VERSÖHNTER LEBENSSTIL IN EINBEZUG VON KÖRPER, SEELE UND GEIST

1. Pflege die Intimität an Gottes Vaterherzen, orientiere dich am Wort Gottes

Gott ist ein Gott der Beziehung. Er liebt es, wenn wir mit ihm regelmäßig Gemeinschaft pflegen. Durch Jesus können wir am Vaterherzen Gottes nachhaltig zur Ruhe kommen. Die Bibel ist unsere Kraft- und Lebensquelle; durch sie dürfen wir erkennen, dass wir von Gott bedingungslos geliebt und angenommen sind. «Durch Umkehr und durch Ruhe werdet ihr gerettet. In Stillsein und in Vertrauen ist eure Stärke.» (Die Bibel, Jesaja 40,31)

2. Pflege einen ständigen Dialog mit Jesus: Beziehe ihn in alle Prozesse, Entscheidungen, Lebensbereiche und -fragen mit ein; Er ist und schafft Leben.

Jesus lädt uns ein, ihm in allen Situationen und Lebensbereichen zu vertrauen, damit er vermehrt Einfluss und Raum in unserem Leben gewinnen kann. Er ist es, der Leben schafft und wirkliche Orientierung und Perspektive ermöglicht.

3. Übe Dankbarkeit, Freude und Zufriedenheit als Lebensstil

Dankbarkeit, Zufriedenheit und Genügsamkeit sind wesentliche Schlüssel zum Leben, aus denen sich enorme Lebensquellen und Ressourcen für die Gesundheit erschließen. Gott lädt uns ein, Dankbarkeit und Anbetung als Lebensstil zu kultivieren. Dabei geht es nicht um Leistung oder die Erfüllung irgendwelcher religiöser Pflichten. Die Erkenntnis, dass der Versorgungsplan Gottes ganzheitlich und vollkommen ist und alle unsere Lebensbereiche mit einschließt, hilft uns, unser Leben mehr und mehr aus der Rolle des Empfangenden und Beschenkten zu gestalten.



4. Sei barmherzig und geduldig mit dir selbst; und behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden möchtest.

Bin ich mir manchmal selber Feind, indem ich mich innerlich verachte, anklage, geringschätze? Eigenannahme und Versöhnung mit mir sind Voraussetzungen, um auch andere in ihrer Andersartigkeit annehmen zu können. Dabei kann uns beispielsweise Psalm 23 sehr helfen. Sich an Gottes Gnade genügen lassen, im Wissen, dass er uns vollumfänglich und in jeder Lebenslage versorgt.

5. Pflege Beziehungen und Freundschaften; lebe versöhnt mit Gott, mit deinen Mitmenschen und mit dir selbst, einschließlich deiner Schwächen und Grenzen, deiner Geschichte, Prägung und Herkunftsfamilie(n). Sei authentisch.

Gott ist ein Gott der Versöhnung. Durch Versöhnung mit und durch Jesus Christus wurde das Fundament für lebendige und authentische Beziehungen gelegt. Dies ist die Grundlage dafür, dass wir uns selber, inklusiv unserer Lebensgeschichte und unserer Prägungen annehmen und bejahen können.

6. Entdecke und nutze das großartige Potenzial von Gottes Schöpfung

Gott ist ein unermesslich kreativer und genialer Schöpfergott, der das Meisterwerk Mensch zu seinem Bilde und zu seiner Ehre geschaffen hat. Sich staunend und fortwährend auf Entdeckungsreise zu begeben, um zu erkennen, wie er beispielsweise das menschliche Gehirn oder die dem Immunsystem innewohnenden Selbstheilungskräfte angelegt hat, gehören ebenso dazu, wie das Erkunden der einzigartigen Heilkräfte der Natur.

7. Ernähre dich ausgewogen, verantwortungsbewusst und deiner Lebenssituation entsprechend, nehme dir Zeit für Essenszubereitung und das Essen. Genieße dankbar.

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Ganzheitliche Ernährung ist viel mehr als Kalorienzufuhr und Lustgewinn. Ernährung im umfassenden Sinn bedeutet ein ausgewogenes und individuell abgestimmtes Kombinieren verschiedener Bereiche und das Ineinandergreifen geistiger, seelischer und körperlicher Aspekte. Dabei kommt auch der Kultivierung unserer Gedanken und unserer Worte ein bedeutsamer Stellenwert zu. Körperliche Ernährung darf als Geschenk betrachtet werden; sie ist gleichsam auch eine wichtige Gesundheitsanlage. Sich am Essen zu freuen und es zu genießen sind ebenso bedeutsam, wie sich genügend Zeit zu lassen zum Essen.

8. Bewege dich regelmäßig, angepasst und angemessen, achte auf Unter- sowie auf Überforderung, genieße und gönne dir die notwendigen Entspannungs- und Erholungszeiten

Körperliche Bewegung, vor allem in der freien Natur, sind kostbar und erfrischend für Körper, Seele und Geist. Möglichst regelmäßige und moderate Bewegungseinheiten und -Abläufe sind ein willkommener Ausgleich zu unserer Arbeit und unserem stressigen Alltag. Bewegung hilft uns auch zu entschleunigen. Dabei soll es nicht in erster Linie um Leistung gehen, sondern um die Freude, die dazu beiträgt, unsere Körperwahrnehmung und unser Körpergefühl zu verbessern und zu intensivieren. Unser aktueller Fitnesszustand soll dabei ebenso mitberücksichtigt werden, wie das Einlegen von regelmäßigen Pausen und Ruhephasen, die der notwendigen Regeneration unseres Körpers und unserer Seele dienen.

9. Sei offen für Neues, sei interessiert, fokussiere dich auf Wesentliches, bleibe vielseitig und flexibel

Schöpferisches und kreatives Tätigsein haben eine hohe Gesundheitsrelevanz. Auch hier geht es nicht primär um Leistung, sondern darum, individuelle Herausforderungen abzuwägen und situationsgerecht ein- und umzusetzen. Lernprozesse sind Lebensprozesse, die dazu beitragen sollen, möglichst bis ins hohe Alter agil, vital und flexibel zu sein.



10. Setze Ziele, von denen du überzeugt bist und die du erreichen kannst. Schaffe dir individuelle Freiräume.

Das Festlegen und Verfolgen von Zielen sind wichtig. In was investiere ich? Welches ist die Motivation und die Triebfeder meiner gesetzten Ziele? Durch was lasse ich mich fühlen und durch was ablenken? Wie groß ist der verbundene Aufwand, den ich mit der Realisierung des Ziels bereit bin auf mich zu nehmen? Die Beantwortung solcher oder ähnlicher Fragen kann helfen, Zielsetzungen kritisch zu überprüfen und Orientierung im Leben zu schaffen.

11. Entdecke und lebe deine Berufung, bringe dich damit unter der Leitung des Heiligen Geistes fürs Gemeinwohl ein. Fördere, stärke und ermutige andere.

Peter Höhn, Buchautor, Berater und Redaktor, hat die primäre Berufung für Christen folgendermaßen auf den Punkt gebracht: Die erste Berufung ist die Einladung, meinem Schöpfer-Gott nahezukommen, eine angstfreie, vertraute

Beziehung zu ihm aufzubauen, zu erfahren, dass ich Vater-Gott erkannt und geliebt bin, ganz (zu) ihm gehöre und berufen bin, als sein Kind ein Leben lang ihn immer besser kennen- und lieben zu lernen.



Rolf Nussbaumer, Leiter der Schule für christliche Gesundheits- und Lebensberatung Herisau, Appenzell-Ausserrhoden

Die zweite Berufungsdimension besteht darin, ein «erlöster» – ein ganzer und freier – Mensch zu sein. Dies bedeutet, mein Leben vom Erlöser Jesus so umwandeln zu lassen, dass ich immer mehr in Liebe, Freiheit, Gerechtigkeit, Frieden und Freude «erlöste» Beziehungen leben kann: zu Gott, zu den Menschen, zur Schöpfung, zu mir selbst.

12. Bleibe dran; lass dich nicht entmutigen; auch nach Rückschritten und Fehlern stehe wieder auf und schaue auf Jesus. Alles, was du bist, besitzt und tust, ist Geschenk und Gnade. Bedenke: Gott kann auch aus völlig ausweglosen Situationen Neues schaffen.

Die Gewissheit, dass Gott das in mir angefangene gute Werk auch vollenden wird, ist eine gewaltige Lebensressource, ebenso wie der Glaube, dass es für ihn keine ausweglosen und hoffnungslosen Situationen gibt. Mehr als alles andere, achte auf dein Herz, denn von ihm geht das Leben aus (Sprüche 4,23). ■

Eine ausführliche Beschreibung dazu findet der Leser im Gesundheitsbuch «Im Kern gesund» von Rolf Nussbaumer, Band 1, Mosaicstones-Verlag 2023

DAS WUNDER DER GESUNDHEIT

Kurze Einführung in die Salutogenese

DAS GESUNDHEITS-KRANKHEITS-KONTINUUM

Gesundheit betrachtet man der offiziellen WHO-Definition von 1946 gemäß als „einen Zustand vollständigen [complete] physischen, mentalen und sozialen Wohlbefindens“. Es hat sich ein gesundheitswissenschaftlicher Konsens herausgebildet, dass diese Definition eigentlich utopisch und unvollständig ist. Vorzug gebührt Modellen, die den Gesundheitsbegriff in das „Gesundheits-Krankheits-Kontinuum“ einbetten. Abbildung 1 zeigt die Stationen des Kontinuums. Das Ideal der WHO-Definition beschränkt sich auf die beiden Zustände im grünen Bereich. Der Zustand „gesund sein“ ähnelt dem Innehalten auf dem höchsten Punkt einer Achterbahn. Wir streben nach diesem Zustand und wir können alles erdenklich Vernünftige dafür tun, um ihn zu stabilisieren und auszudehnen, aber festhalten können wir ihn nicht. Wir werden krank, sind krank und erholen uns wieder, aber irgendwann kehren wir nicht mehr in das beschwerdefreie Wohlbefinden zurück. Bei all dem spielt sich unser Leben in einem unaufhaltsamen Gefälle hin zum Sterben ab.

GESUNDE KRANKE UND KRANKE KRANKE

Abbildung 2 zeigt ein Gesundheitsmodell, das sich auf alle Phasen des Gesundheits-Krankheits-Kontinuums erstreckt, indem es die Fähigkeit, widrigen Umständen zu trotzen, einbezieht. Es handelt sich darum, gesund umzugehen mit dem Krankwerden, dem Kranksein, dem Krank-

bleiben – und auch mit dem Sterben. Aus dieser Perspektive lässt sich sagen, dass es gesunde Kranke und kranke Kranke gibt, aber genauso auch kranke Gesunde, wie zum Beispiel Gesundheitssüchtige, die den Status des Wohlbefindens als Wohlgefühl interpretieren und den Anspruch an das Leben stellen, dass sich das auf keinen Fall ändern darf, und die darum nicht damit umgehen können, wenn sie aus dem grünen Bereich in den grauen wechseln müssen.

Eine starke wissenschaftliche Bekräftigung hat dieses erweiterte Gesundheitsmodell durch den israelischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923-1994) erfahren. Aus seiner Theorie ging das hervor, was sich seit den 80er Jahren mit dem Begriff „Salutogenese“ als basaler Bestandteil der Gesundheitspsychologie etabliert hat.

Bemerkenswert ist, dass Antonovsky als Jude auf die Idee zur Theorie der Salutogenese kam, als er sich mit dem Gesundheitszustand von KZ-Überlebenden beschäftigte.

DIE SALUTOGENESE

Meist wird die Theorie der Salutogenese, vor allem in Verbindung mit der Positiven Psychologie, als die früher viel zu wenig beachtete Ergänzung zur Fokussierung der Medizin auf die Pathogenese verstanden. Das ist nicht ganz falsch, aber Antonovsky ging es um noch mehr. Er stellte

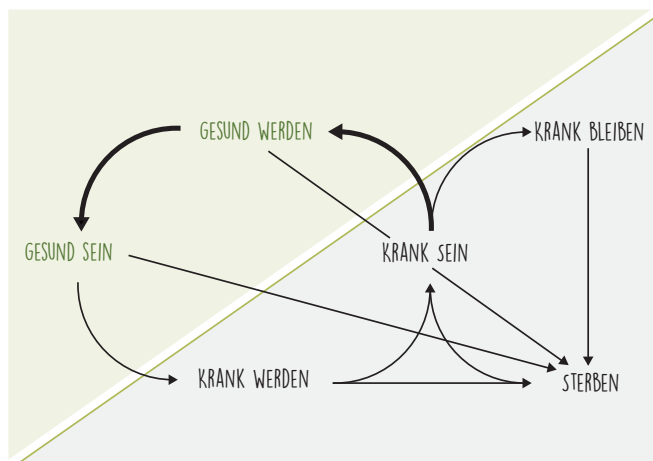


Abb. 1

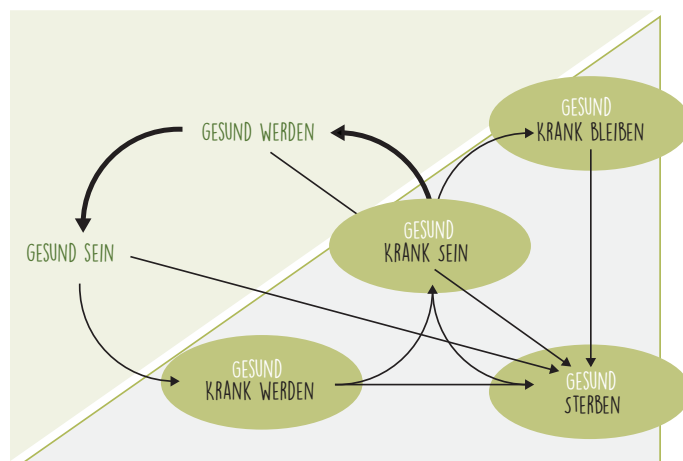


Abb. 2

nämlich fest, dass die Pathogenese, das heißt die Beschäftigung mit der Entstehung von Krankheiten, bislang ihren Ausgangspunkt bei einer irrigen Grundannahme nahm. Das pathogene System gehe von dem Glauben aus, schreibt Antonovsky, „dass, wenn nicht eine bestimmte Kombination bestimmter Umstände auftritt, Menschen nicht krank werden.“ Das sei aber nicht wahr. Man müsse stattdessen davon ausgehen, dass „Ungleichgewicht und Leid inhärente Bestandteile menschlicher Existenz sind, ebenso wie der Tod.“ Mit anderen Worten: Normal ist mehr der graue Bereich im Kontinuum, nicht der grüne. „Wir alle“, fährt Antonovsky fort, „sind vom Moment unserer Empfängnis bis zu dem Zeitpunkt, an dem wir die Kante des Wasserfalls passieren, in diesem Fluss.“

DAS WUNDER

Das liest sich gar nicht so positiv, wie man denken möchte, dafür aber um so realistischer. Es lässt sich nicht leugnen. „Der salutogenetische Ansatz betrachtet den Kampf in Richtung Gesundheit als permanent und nie ganz erfolgreich“, grenzt Antonovsky nüchtern ein, und dennoch: Die Salutogenese ist etwas Wunderbares, denn es geht dabei um das Rätsel, wie er es nennt, warum Menschen sich überhaupt „auf dem Kontinuum in Richtung des Pols ‚Gesundheit‘ bewegen“, also in Gegenrichtung zur Strömung auf den Wasserfall zu.

DAS DASEIN BEJAHEN

In der menschlichen Psyche findet sich das Wunder des Lebens in der Ausdrucksform der immer neuen, bewussten, freiwilligen Lebensbejahung. Dieses Wunder ist das Geheimnis gesunder Spiritualität und der eigentliche Beweggrund für Spiritual Care. Geschichtlich wie inhaltlich nähert sich die Spiritual Care gewissermaßen von der rechten unteren Ecke im Gesundheits-Krankheits-Kontinuum dem Phänomen des Krankseins und Sterbens, indem „Care“ als Vorentscheidung zu einem gesunden helfenden Umgang damit verstanden wird, – mit dem Ziel, Betroffene möglichst dabei zu unterstützen, dass ihnen dieser Umgang auch selbst gelingt, so dass sie gesunde Gene-sende, gesunde Gesunde, gesunde Kranke und – nicht erst zuletzt, auch gesunde Sterbende sein können.

Die Kraft der Salutogenese liegt in einer vertrauensbestimmten Erwartung dem Dasein gegenüber, die Dynamik der Pathogenese dagegen ist von Angst beherrscht. Antonovsky fand heraus, dass ein von Angst und Sorge dominierendes Leben negativ mit dem Grundprinzip der Salutogenese korreliert. Das heißt: Je umfassender die Angst einen Menschen im Griff hat, desto weniger reift die Kraft und Fähig-

keit in ihm heran, mit dem Krankwerden, Kranksein, Krank-leiben und Sterben gesund zurechtzukommen.

DAS KOHÄRENZGEFÜHL

Jenes Grundprinzip nannte Antonovsky den „Sense of Coherence“ (SOC). In der Literatur wird das gern mit „Kohärenz-Gefühl“ übersetzt. Der SOC besteht aus drei Komponenten: Comprehensibility, Manageability und Meaningfulness, zu Deutsch: Verständlichkeit, Machbarkeit und Bedeutsamkeit; Letzteres ist der Faktor, auf den es vor allem ankommt. Antonovsky erklärt die Komponenten so:

- **VERSTÄNDLICHKEIT:** Ich kann meine Lebens-situation auf sinnvolle Weise interpretieren.
- **MACHBARKEIT:** Man glaubt dem Gedanken nicht, „dass die Karten des Lebens gegen einen gemischt werden“, das heißt: Man glaubt daran, auch sehr schwierige Herausforderungen bewältigen zu können.
- **BEDEUTSAMKEIT:** Ich halte die Bewältigung der Herausforderung auch der Mühe wert, das heißt: Ich bin wirklich motiviert dazu.

Das Verstehen und der Glaube an die Möglichkeit des Bewältigens bleiben kraftlos ohne den Wert, den ich der Bewältigung zumesse, sagt Antonovsky. Anders gesagt: Ob ich alle nötigen Kräfte mobilisiere, um die Lage zu meistern, hängt davon ab, welchen Sinn ich darin finde.

Die wohl günstigste Voraussetzung dafür, dass die drei Komponenten des SOC in einem Menschen reifen und stark werden können, sind vertrauensstärkende Beziehungser-fahrungen. Aber entscheidend ist unter allen Umständen die Beziehung der Person zu sich selbst: Bin ich selbst es mir wert, dem Sog der Verzweiflung zu widerstehen und weiter zu vertrauen, zu hoffen und zu lieben? Bin ich es mir wert, weil ich mich selbst für wertvoll halte? Glaube ich, dass es Sinn hat, wenn ich mein Dasein in dieser Welt den-noch bejahe? Dann werde ich mich auch nicht aufgeben. ■



Dr. phil. Hans-Arved Willberg, Sozial- und Verhaltenswissenschaftler, Philo-soph und Theologe, Ettlingen

PRÄVENTION. LEBEN.

Eine Ermutigung zu alltagstauglicher Stressprävention.

Auf einer Skala von 1-10: Wie stressig war Ihr Arbeitstag heute? Wir alle erleben stressige Situationen bzw. machen uns selbst Stress... manchmal scheint Stress schon fast ein Gütesiegel für ein erfolgreiches Leben zu sein. – Da Stressauslöser sehr individuell sind, hier ein paar Ideen insbesondere für mentale Stressprävention im (Berufs-) Alltag, um öfter die förderlichen Effekte von Stress zu erfahren und handlungsfähig zu bleiben, anstatt sich blockiert zu fühlen:

Persönliche Einstellung: Selten geht es um ein radikales Entweder – Oder, sondern meist eher um die Frage „Wie kann ich persönlich möglichst gut mit den Situationen umgehen, die mich in meinem Job besonders stressen?“ Je genauer Sie die Situationen analysieren und auf den Punkt bringen, desto einfacher können Sie sich im Anschluss eine Palette an Bewältigungsstrategien bereit legen.

Reflektieren bringt voran: Es ist eine Form von Respekt sich selbst gegenüber, regelmäßig ehrlich zu reflektieren, wo man gerade steht. Sagen Sie auch Ihren Mitmenschen, wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie überlastet sind und suchen Sie gemeinsam Lösungen, wie Ihnen ein Teil der Last abgenommen werden kann.

Ändern Sie Ihre Fehlertoleranz sich selbst gegenüber: Beim nächsten Missgeschick versuchen Sie, Ihre Ärgernis-Gedankenspirale mit einem gedanklichen „Stopp“ zu unterbrechen. Sagen Sie sich: „Ich lerne dazu und jeder Fehler bringt mich voran.“ Selbst wenn Sie es (noch) nicht glauben können, wird es auf lange Sicht einen Unterschied machen.

Verstehen Sie Ihre typischen Denkmuster: Lernen Sie Ihre stressauslösenden Gedanken kennen und finden Sie heraus, wann Sie präventiv eine Denkpause brauchen. Vielleicht verwandeln Sie die nächste Mittagspause in einen Spaziergang und das folgende Arbeitsgespräch ebenso?

Echtheit übertrifft einen scheinbar „perfekten“ Berufsalltag: Was ändert sich, wenn Sie Ihren Kollegen einmal sagen, welche Tätigkeiten im Berufsalltag Sie unnötig viel Zeit kosten?

NEIN ist ein wichtiges und befreiendes Wort: Lernen Sie es freundlich, klar, mit einer kurzen Begründung und ohne Schuldgefühle in Ihren Alltag zu integrieren.

Täglich Prioritäten zu setzen, macht den Unterschied: Das ist nichts Neues, neu ist nur, wenn man sie auch wirklich umsetzt und seine Zeit mit dem füllt, was für einen wichtig ist und nicht nur dringend.

Ironie und besser noch Humor sind echte Helfer: Welches Potential hätte Ihre aktuelle Stresssituation in einer Comedy-Show? Machen Sie sich über sich selbst lustig, bringen Sie andere dadurch zum Lachen.

Orte der Entspannung finden: Wenn Sie in einer besonders schönen Umgebung sind, „fotografieren“ Sie innerlich den Moment und holen Sie sich die Bilder in einer akuten Stresssituation zurück. Umso öfter Sie sich gedanklich an den Ort begeben, desto schneller stellt sich ein Gefühl der Entspannung ein.

Neu fokussieren: Vielleicht reicht es schon, beim nächsten inneren Seufzen und dem Gedanken „Das war so stressig“ kurz selbst aufzuhorchen und sich danach die Frage zu stellen: „Was habe ich heute besonders gut gelöst?“ oder „Wo bin ich heute einen Mini-Schritt weitergekommen?“

Geben Sie sich die Chance, stressige Situationen anders zu bewerten und dadurch auch anders zu erleben, bleiben Sie neugierig auf sich selbst und gönnen Sie Ihrem Alltag ein paar Stressmomente weniger! ■

JETZT SCANNEN UND DIESEN
BEITRAG ANHÖREN!



Clara Plochberger, M.A.
Prävention und Gesundheitsförderung,
Referentin beim Erzbistum Hamburg

