

GANZ Mensch – ganz gesund sein



BERND WÖHNER

Geschäftsführer des Deutschen Vereins für Gesundheitspflege e. V. (DVG),
Schönaich, D

Einer der häufigsten Wünsche zur Jahreswende oder an Jubiläen ist: «Und vor allem, bleib gesund!» Doch was heißt das? Was ist eigentlich Gesundheit? Ist nur der gesund, der die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erfüllt?

Gesundheit? Gesund?

«Gesundheit ist der Zustand des völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen». Wer ist demnach wirklich gesund? Es könnte also ein – wie auch immer – Behinderter nie von sich behaupten, gesund zu sein, zumindest solange die Behinderung anhält.

Alwin

Als Kind habe ich öfters in einem Nachbarort einen spas-tisch gelähmten Mann besucht. Ich war von ihm total faszi-

niert. Er lag auf seiner fahrba-ren Pritsche mit einer Leder-decke umhüllt. Versorgt wurde er von seiner Großmutter. Die El-tern hatten ihn verstoßen, als sie merkten, dass bei der Geburt nicht alles glatt gegangen und ihr kleiner Junge behindert war. «Wir wollen keinen Krüppel!» Dieser Alwin lag auf seiner Prit-sche als fröhlicher Mensch. Sei-ne Sprache war nur sehr schwer zu verstehen, seine Bewegun-gen schienen unkoordiniert. Doch er strahlte ansteckende Zufriedenheit aus. Er betete je-den Tag, dass es wenigstens ei-nige Stunden nicht regnet und

ihn seine Oma vor das Haus an den Gehsteig fahren kann. Auf der Lederdecke lagen Faltblät-ter mit aufmunternden Worten, Kalendersprüche u. a. Er freute sich über jeden Passanten, dem er ein frohes Wort mitgeben konnte und der ein Faltblatt mit-nahm. Er erkannte für sich darin seine Lebensaufgabe, die er mit Freude erfüllte. Am Abend dank-te er Gott für den wunderbaren Tag, für seine Liebe zu ihm und dass er eine Aufgabe zur Freude der Menschen erfüllen durfte.

War dieser frohe und glück-liche Schwerstbehinderte krank oder gesund? Krank, behindert, aber glücklich? Wie geht das?

Unterschiedliche Menschenbilder

Bereits in der Antike gab es hierzu unterschiedliche Vorstel-lungen. Im Gegensatz zur Sicht griechischer Philosophen, die sich Körper und Geist als zwei getrennte Einheiten vorstellten – den Geist als gut, den Körper als schlecht – beschreibt die Bi-



bel den Menschen als ganzheitliches Wesen. Körper (griechisch Soma), Seele (Psyche) und Geist (Pneuma) bilden eine untrennbare Einheit. Das eine kann nicht ohne das andere sein. Unser Fühlen, Denken und Wollen (psychisches Sein) ist genauso wie unser Erleben von Sinn, unser Beten, Glauben, Hoffen und Lieben (spirituelles Sein) von unseren intakten Körperfunktionen (somatisches Sein) abhängig.

Ganzheitlichkeit ...

Wenn wir heute wissen, welche Botenstoffe am Erleben von Freude beteiligt sind, oder wir aufgrund moderner Möglichkeiten der Bildgebung auch die Gehirnareale bezeichnen können, die z. B. bei der Vergebung oder beim Gebet besonders aktiv sind, so ist doch das Erleben einer Emotion oder das Erfahren einer lebendigen Gottesbeziehung etwas qualitativ ganz anderes als ein bloßer Stoffwechsellvorgang in einigen Gehirnzellen.

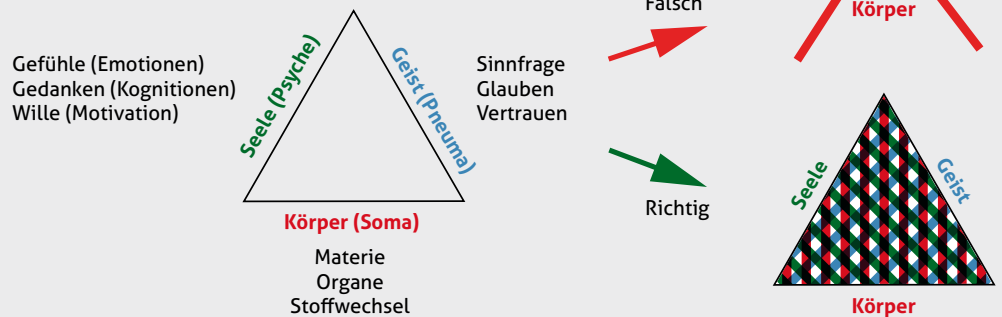
... persönlich erfahren

Ich habe dieses Phänomen der Ganzheitlichkeit schon selbst oft erlebt. Vor einigen



Modell des Menschen, als Einheit von Körper, Seele und Geist

Unter Körper, Seele und Geist des Menschen sollte man sich nicht 3 Teile vorstellen, sie bilden eine untrennbare mehrdimensionale Einheit. Die Dimensionen Körper, Seele und Geist beeinflussen sich wechselseitig und werden nur aus didaktischen Gründen unterschieden.



Jahren litt ich an Schmerzen am ganzen Körper. Mein Leidensweg führte mich von Arzt zu Arzt. Die unterschiedlichsten Diagnosen wurden gestellt und wieder verworfen. Schließlich diagnostizierte ein Arzt Fibromyalgie. Da hatte ich endlich eine Diagnose, aber trotzdem noch alle Schmerzen, denn man sagte mir: «Damit müssen Sie eben leben lernen». Eines Tages zitierte mich eine befreundete Psychiaterin zu sich in die Praxis. Nach dem Gespräch und den Untersuchungen stellte sie mir eine ganz andere Diagnose: Meine Frau war im Alter von 46 Jahren an Krebs gestorben. Ich hatte sie die letzten sieben Monate ihres Lebens gepflegt. Nach ihrer Beerdigung hatte mich der Berufsalltag sofort wieder eingeholt. Mir blieb keine Zeit zum Aufarbeiten und Trauern. In Trauerseminaren habe ich zwar anderen geholfen – und es war auch für mich hilfreich, aber mein seelischer Schmerz hatte keine Zeit zum Heilen. So drückte er sich als Muskelschmerz im ganzen Körper aus. Ich kannte natürlich diese Zusammenhänge, aber wenn es einen selbst betrifft, ist man manchmal blind. Erst durch das Gespräch mit der Psychiaterin und deren Behandlung konnte mein verdrängter Trauerschmerz heilen. Die körperlichen Muskelschmerzen verschwanden. ■

In dieser Erfahrung konnte ich für mich folgende Erkenntnisse gewinnen:

- **Der Körper braucht Pflege und Achtsamkeit. Bewegung, Licht, Luft, Wasser und vollwertige, gesunde Ernährung bilden die Grundlage.**
- **Psychische Belastungen müssen aufgearbeitet werden. Umgang mit Stress lernen, nicht verdrängen, sondern aufarbeiten. Mut, Neues zu wagen.**
- **Geistige Gesundheit anstreben: Das Denken auf das Gute und Schöne richten; sich nicht von negativen Dingen herunterziehen lassen. Loben statt tadeln.**
- **Soziale Gesundheit: In der Trauer ist zwar eine gewisse Zeit des Rückzugs normal, doch die soziale Isolation verstärkt die Symptome in den anderen Bereichen. Deshalb ist es wichtig, aus der Isolation herauszukommen, Beziehungen zu wagen und am Leben Anteil zu nehmen.**
- **Geistliche Gesundheit: Bei Krankheit oder einem Schicksalsschlag kommen Fragen nach dem Warum oder dem Sinn auf. Für mich war es überaus hilfreich, dass ich mich zu Andacht, Bibelstudium und Gebet zurückziehen konnte. All meinen Kummer konnte ich im Bewusstsein abgeben, dass es einen Höheren gibt, der mir zuruft: «Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.» Matthäus Evangelium 11,28.29 und «Alle eure Sorge werfet auf ihn; denn er sorgt für euch!» 1. Petrus Brief 5,7**

Nur wenn ich ganzheitlich lebe, kann ich auch ganz Mensch sein.

Leben & Gesundheit®

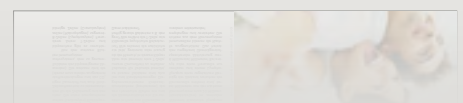
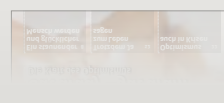
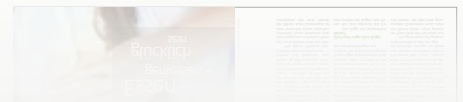
Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

