



Inspiration Juni 2023

Unsere gesunde Haltung

Heutzutage hört und liest man viel zum Thema „Haltung“, insbesondere wenn es um gesellschaftliche Dinge oder politische Zusammenhänge geht. Gemeint ist damit meist eine innere Einstellung als Grundlage des Handelns. Aber auch zum Thema Gesundheit sollte man eine gesunde Haltung entwickeln. Deshalb frage ich sie einfach mal direkt: Haben Sie eine gesunde Haltung zu sich selbst? Wie bewerten sie Ihre Haltung, oder überlassen Sie das womöglich anderen? Wenn ja, welche Bewertungsnote geben Sie sich selbst oder lassen Sie sich von anderen geben? Womöglich von Herrn Llambi aus der Sendung „Let’s dance“ und seinem Juroren-Team?

Scherz beiseite, Sie sollten einmal versuchen, sich selbst aus der Distanz zu betrachten und eine Matrix zu erstellen: Was läuft bei Ihnen gesundheitlich richtig gut und was ist, steht Ihrer Gesundheit entgegen oder ärgert Sie selbst, auch mit Blick auf Ihr Wohlbefinden?

Ich bin mir sicher, dass wissen Sie sofort, welche Punkte sie auf der Plus-Seite, und welche Sie auf der Minus-Seite eintragen wollen. Genauso sicher bin ich mir, dass Sie sofort wissen, welche gesundheitsschädlich negativen Verhaltensweisen sich bei Ihnen ritualisiert/eingenistet und welche Sie geradezu liebgewonnen haben. Sätze wie „Ich sollte viel weniger Kaffee trinken“ oder „Ich darf nicht so viel arbeiten und muss öfters mal eine Pause machen“ oder „Ich sollte mich mehr bewegen“ sind hier zu erwarten.

Ihre persönliche Gesundheitsmatrix wird sich also schnell auf der positiven und der negativen Seite füllen.

Aber: Anstatt in der negativen Selbstanklage zu versinken, sollten Sie in kleinen Schritten und ohne großartig verfasste Vorsätze an Ihrer Gesundheitskompetenz arbeiten und in eine für Sie gute Form bringen. Die inflationären Gesundheitstipps von außen – im Internet, in Fernsehdungen, in klugen Ratgeberbüchern mit hoher Auflage – eröffnen schnell ein Labyrinth: Den Glauben an sich selbst, die eigene Kompetenz, die eigenen Ressourcen und damit zur eigenen inneren Motivation zu finden, wird bei dem Wust und der medialen Beliebigkeit sehr schwer.

Nach Try-and-Error-Prinzip testen wir dieses, lassen jenes wieder sein und schwören bald schon wieder auf etwas ganz anderes, das uns gerade zielführend erscheint. Doch die Bahnkarte für diesen Zug sollten wir nicht lösen: Er führt uns nicht ans Ziel.

Es geht vielmehr darum, die eigenen Ressourcen wahrzunehmen und selbst Lösungen zu kreieren – zielführend aus der jeweiligen Lebenslage heraus und passgenau für uns selbst. Vertrauen in die eigene Gesundheitshaltung ist der Weg zur Resilienz und nachhaltigem Wohlbefinden.

Es ist natürlich hilfreich, seine eigene Wahrnehmung durch gute Literatur und Inspiration zu erweitern. Wer ganz bei sich ist, kann gut nehmen, ohne sich zu übernehmen. Man vertraut sich und seiner Selbstkompetenz. In Ihrem Tempo können Sie sich dann gesund und mit Ihren Lebensumständen konform weiterentwickeln und werden feststellen: **Ihr bester Ratgeber sind Sie selbst.**

Ihr Frank Tillenburg

