

## Glücklichsein und Gesundheit

Dr. rer. nat. Marlies Koel

Wie sind diese Faktoren, die uns in unserem Leben so wichtig sind, miteinander verbunden? Geht Glücklichsein nur wenn wir gesund sind? Stimmt der alte Ausspruch „nur in einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist?“ Was hat unser Aussehen damit zu tun? Fragen über Fragen, wobei an dieser Stelle noch viele formulierbar sind. Ich versuche hier aus meiner Praxiserfahrung heraus Anregungen und möglicherweise einige Antworten zu formulieren. Die nachfolgenden Ausführungen erheben jedoch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Unsere Werte haben sich in den letzten Jahren verändert. Das Streben nach Glück, Gesundheit und Freude am Leben stehen in unserer Rankingliste ganz weit oben. Die Werbung, das Internet, das Fernsehen usw. machen uns fortwährend darauf aufmerksam, wie wichtig diese Bedürfnisse sind. Sie zeigen uns lauter Idealversionen denen wir hinterher eifern sollen. Die Konsumgesellschaft verkauft uns die Vorstellung, dass das Haben die Tür zum Glücklichsein öffnet. Ist das wirklich so? In dieser Hatz, den Anforderungsprofilen zu genügen, können wir den Kontakt zu uns selbst schnell verlieren. Gerade unsere schnelllebige Zeit fordert uns dabei heraus. Schneller, besser, größer, optimierter, perfekter, vernetzter sind einige der wichtigen Schlagwörter, die uns vorantreiben. Unser Zeittakt wird immer schneller und wir hechten der Zeit hinterher.

Dies führt meiner Meinung nach zu der berechtigten Frage „sind wir zu Funktionseinheiten und Erwartungserfüllungsanstalten geworden“? Diese beiden Begriffe habe ich im Rahmen meiner Arbeit vor Jahren kreiert. Die Erwartungen, die von den Eltern, den Freunden, den Firmen, der Gesellschaft, den

Social Media etc. an uns gerichtet sind. Bleiben wir als Individuen dabei auf der Strecke? Bleibt der Mensch als solches auf der Strecke? Was bedeutet in dieser Gesellschaft Menschsein? Hat der Einzelne noch echte Freiräume, in denen er er selbst sein kann, ohne irgendwelchen Druck zu spüren, ohne das Gefühl zu haben irgendwelche noch so gearbete Erwartungen erfüllen zu müssen? Gibt es diese Freiheit? Hat es sie je gegeben? Wie sieht es mit unseren eigenen Bedürfnissen aus? Nehmen wir uns Zeit für uns? Wer bestimmt über unsere Zeit?

Im Nachfolgenden werde ich einigen Aspekten nachgehen und versuchen, auf manche Frage Antworten bzw. Anregungen zu geben, erhebe jedoch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Fragen öffnen Türen. Fragen eröffnen die Tür zu Möglichkeiten. Fragen erfordern nicht immer sofort Antworten. Sie können anregen, unseren Blickwinkel zu ändern, können zur persönlichen Entwicklung anregen, können uns neugierig machen, können das Leben bunter machen, die Tür zu neuen Möglichkeiten aufzeigen und öffnen. Wie bei allem hat alles zwei Seiten. So auch hier. Fragen können uns auch verängstigen, können uns auch erstarren lassen usw.

Die Liste ließe sich beliebig verlängern und dies überlasse ich gerne Ihrer eigenen Phantasie und Kreativität. Wichtig ist mir, hervorzuheben, dass wir Situationen und Ereignisse aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten können. Es gibt immer eine Plus- und immer eine Minusseite. Wir leben in einer polaren Welt und ohne diese Polarität wäre kein Leben möglich. Dies vergessen wir gerne, indem wir nur die eine Seite sehen und so tun, als ob es die andere Seite nicht gibt.

Zunächst möchte ich gerne einige Begrifflichkeiten klären, um dann verschiedenen Fragenstellungen nachzugehen.

### **Definition von Glücklichkeit**

Ich biete Ihnen hier einige verschiedene Definitionen von Glück an, denn es gibt keine einheitliche Definition.

*Albert Einstein*

Glück ist, was Lächeln macht.

*Desiderius Erasmus*

Die Voraussetzung zum Glück ist, dass ein Mensch bereit sein muss, zu sein, was er ist.

*Michael Tepassee*

Die wichtigste Voraussetzung zum Glücklichkeit, ist die Dankbarkeit.

*Marc Aurel*

Das Glück deines Lebens wird bestimmt von der Beschaffenheit deiner Gedanken.

*Albert Schweitzer*

Das Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.

*Ludwig Feuerbach*

Deine erste Pflicht ist, dich selbst glücklich zu machen. Bist du glücklich, so machst du auch andere glücklich.

*Unbekannt*

Das wahre Glück gründet sich nur auf die Schätze, welche man im Herzen sammelt. Glücklich sein heißt nicht, das Beste von allem zu haben, sondern das Beste aus allem zu machen.

An dieser kleinen Auswahl an Definitionen von Glücklichkeit zeigt sich, wie subjektiv es ist, es ist eben stark von der aktuellen Stimmungslage abhängig. Biochemisch gesehen ist Glück nur das Vorhandensein von Glückshormonen (Serotonin, Dopamin, Oxytocin und Endorphine). Es ist möglich, das eigene Glücksempfinden durch sein Denken und Handeln zu beeinflussen.

### **Was sind die Voraussetzungen für das Glücklichkeit?**

Ist das Glücklichkeit immer mit „erfolgreich“ und „gesund“ verknüpft? Bedeutet Glücklichkeit für jeden Menschen das Gleiche?

Die Lebensbedingungen wie z.B. die tägliche Lärmbelastung, der Weg zur Schule/Arbeit, die Qualität der zwischenmenschlichen Beziehungen und unserer Kommunikation, unsere Spiritualität und viele andere Faktoren finden Einfluss auf unser Glücksempfinden. Auch spielen Aktivitäten wie Sport, Musik, Kreativität usw. eine Rolle neben der Dankbarkeit und Achtsamkeit und vieles mehr.

### **Die Geschichte von dem Schmunzelsteinchen**

*In einem geheimnisvollen Dörflein lebten vor langer Zeit viele fröhliche Zwergmenschen. Immer schenkten sie sich gegenseitig ein Schmunzelsteinchen.*

*Das beschenkte Menschlein freute sich, weil ihn der Schmunzelstein so anschmunzelte, war fröhlich und wusste, der andere mag mich. So war es immer. Jeder Zwergmensch schenkte dem anderen Zwergmenschen ein Schmunzelsteinchen und bekam auch eines geschenkt. Die kostbaren Steinchen der Freude wurden niemals weniger.*

*In der Nähe der frohen Menschen lebte aber ein finsterer Geselle. Griesgram und Neid waren seine*

*treuen Weggefährten. Er konnte die Fröhlichkeit, das liebevolle Miteinander der kleinen Zwerge nicht nachvollziehen und gönnte auch den Zwergen ihre Unbekümmertheit nicht.*

*Als nun ein Zwerg durch den Wald marschierte, traf es den finsternen Gesellen und überreichte ihm ein Schmunzelsteinchen, damit er fröhlich sein könne. Doch der finstere Waldbewohner nahm das Steinchen nicht an, sondern flüsterte dem Zwerg ins Ohr: "Verschenke du nur deine Steinchen an alle und jeden, dann hast du bald keine mehr."*

*Das stimmte zwar nicht, denn wenn du gibst, bekommst du auch wieder etwas zurück. So war es auch mit den Schmunzelsteinchen. Aber mit den Worten des finsternen Gesellen war die Unruhe gestiftet. Die Schmunzelsteinchen wurden nicht mehr verschenkt, sondern im Beutel festgehalten. Bald ging jeder seines Weges, ohne nach dem anderen zu sehen: das Lachen verschwand, jeder kümmerte sich nur noch um das Anhäufen seines Besitzes.*

*Missmut, Verschlossenheit, Freudlosigkeit - das waren nun die Merkmale eines einst so fröhlichen, liebevollen Völkchens. Viele Jahre vergingen. Die Menschen hetzten durch das Leben. Sie schauten nicht nach links und nach rechts. „Hilf dir selbst und du hast ein gutes Werk getan“, so dachten sie alle.*

*Aber irgendwo schlummerte noch die Geschichte von dem fröhlichen Menschlein mit den Schmunzelsteinchen. Ein alter Mann hatte sie von seinem Vater erzählt bekommen, der von seiner Mutter ...*

*Und dieser alte Mann erzählte „das Märchen von den guten Vorfahren“ seiner Enkelin. Nachdenklich machte sich die Enkelin ans Werk. Sie ging in ihre*

*Töpferstube, in der sie sonst Krüge und Schalen herstellte und formte kleine lachende Tongesichter. In den nächsten Tagen verschenkte sie an ihre Freunde die schmunzelnden Steinchen.*

*Am Anfang wurde sie belächelt und als nette, harmlose Spinnerin bezeichnet. Aber einigen Menschen gefiel diese Idee. Die Schmunzelgesichter stimmten sie fröhlicher, auch wenn sie diese nur in der Tasche berührten. Und so wurden es immer mehr, die sich durch das Verschenken von Schmunzelsteinchen auch die Fröhlichkeit, das Lachen, die Liebe und viel Mut zurück schenkten.*

*Autor unbekannt*

### **Definition von Gesundheit**

Die Definition von Gesundheit ist ebenfalls uneinheitlich. Nachstehend einige Definitionen zur Gesundheit, die ich dem Netz entnommen habe.

Für viele Menschen ist Gesundheit die Abwesenheit von Krankheit. Diese Sichtweise spiegelt das medizinisch-wissenschaftliche Modell der westlichen Welt wider. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat bereits 1946 Gesundheit definiert als „Zustand des völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur als die Abwesenheit von Krankheit“.

Gesundheitswissenschaftler vertreten den Standpunkt, dass Gesundheit ganzheitlich zu betrachten ist. Damit ist gemeint, dass die verschiedenen Einflussfaktoren und die Wechselwirkungen dieser Faktoren Berücksichtigung finden müssen. Die Einflussfaktoren lassen sich unterscheiden in individuelle Faktoren (physisch, psychisch, sozial), Faktoren,

die sich aus der Gesellschaftsstruktur ergeben (z.B. Frieden, Einkommen, Integration bzw. Ausgrenzung) und Faktoren, die sich auf die Umwelt beziehen (Wohnverhältnisse, Verkehr usw.).

Nach Jürgen Freiherr von Troschke (1996) „kann Gesundheit verstanden werden als somatische, psychische und soziale Fähigkeit zur Lebensgestaltung und -bewältigung.“

Klaus Hurrelmann (2000) definiert Gesundheit als "den Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung in Einklang mit den Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet. Gesundheit ist beeinträchtigt, wenn sich in einem oder mehreren dieser Bereiche Anforderungen ergeben, die von der Person in der jeweiligen Phase im Lebenslauf nicht erfüllt und bewältigt werden können. Die Beeinträchtigung kann sich, muss sich aber nicht, in Symptomen der sozialen, psychischen und physisch-physiologischen Auffälligkeiten manifestieren."

Nach diesen Definitionen ist ein Mensch gesund, wenn sich die Risikofaktoren und die Schutzfaktoren (Ressourcen) in Balance befinden. Diese Balance gilt es immer wieder herzustellen bzw. zu erhalten. Somit ist Gesundheit nicht Wunsch bzw. Lebensziel, sondern ist ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens.

### **Definition von Krankheit**

Krankheitsdefinitionen sind dagegen wesentlich einheitlicher in der Literatur. In diesem Zusammenhang ist es interessant, dass es eine Vielzahl an Krankheiten gibt, aber nur eine Gesundheit.

Die Definition, die ich persönlich am eindringlichsten und umfassendsten empfinde, ist die nach Hans Kruppa:

Krankheit ist ein Symptom verirrtens Lebens. Sie drosselt das Tempo falscher Bewegung, denn verlangsamtes Leben findet den Weg zu sich zurück. Der Körper verweigert sich weiterer Oberflächlichkeit und zwingt das Leben in die Tiefe.

Auch ist die Krankheitsdefinition der Shipibo Indianer interessant, die Krankheit nicht als individuelle, vom Spiel des Zufalls diktierte Schicksal eines Menschen, sondern Ausdruck eines Problems der Gemeinschaft betrachtet. Alle aus der Gemeinschaft fühlen sich verantwortlich, wenn ein Mitglied der Gemeinschaft krank bleibt. Es wird nicht als ein persönliches Problem betrachtet und angesehen.

Dieser Ansatz der Definition von Krankheit weicht von der Sicht der klassischen modernen Standardmedizin erheblich ab. Die nämlich sucht die Ursachen der Erkrankung eher in äußeren Ursachen, wie z.B. in Erregern, genetischen Defekten, Stoffwechselerkrankungen usw. Und oft ist kein ursächlicher Faktor zu finden. Analog zu dieser Sichtweise wurden und werden Therapien entwickelt, die eigentlich die Ursachen bekämpfen sollen, aber die größtenteils eine Symptombehandlung sind. Hier sollen exemplarisch folgende genannt werden: Antibiotika, Antidepressiva, Antihistaminika, Antihypertonika, usw. Wie sie sicherlich bemerkt haben, ist es immer ein Anti, d.h. es ist immer ein Kampf.

An diesem Punkt möchte ich natürlich ausdrücklich betonen, dass es wichtig und gut ist, dass wir unsere Standardmedizin haben und wir sie auch einzusetzen haben, wenn es notwendig ist. Nehmen sie z.B. den

chirurgischen Bereich. Dort sind die Entwicklungen hervorragend. Unsere klassische moderne Medizin ist vor allem hervorragend in den Bereichen der Akutmedizin und Notfallmedizin. Allerdings ist es ein Dilemma der modernen klassischen Medizin, dass sie entweder die Psyche oder den Körper behandelt, also entweder oder.

### **Umfasst Gesundheit immer Körper, Geist und Seele?**

Wir sind von dem Konzept „nur in einem gesunden Körper kann ein gesunder Geist wohnen“ geprägt worden. Dies ist in Frage zu stellen. Denn ich habe in meiner langjährigen Arbeit das Glück gehabt zu erleben, dass auch Menschen mit Behinderungen eine positiv bejahende Lebenseinstellung haben können und glücklich und zufrieden sind. Es ist vielmehr die Frage zu stellen, welche Ängste und Konzepte stehen hinter dem obigen Glaubenskonzept, welches in unserer Gesellschaft tief verankert ist.

Nach meinen langjährigen Erfahrungen bin ich zur Überzeugung gelangt, dass die Heilung von Geist und Seele vorrangig sind damit der Körper folgen kann. Er muss es aber nicht. Aus der Psychosomatik wissen wir, wie Stress, Trauma, nicht erfüllte Bedürfnisse, negative Gefühle und Konzepte unseren Körper beeinflussen und uns erkranken lassen können. Bevor ich darauf weiter eingehe, einige Anmerkungen zur Psychoneuroimmunologie und Epigenetik.

### **Psychoneuroimmunologie**

Die Psychoneuroimmunologie ist ein Forschungszweig der modernen Psychosomatik: sie beschäftigt sich mit den neuronalen und biochemischen Kommunikationswegen zwischen Psyche, Gehirn und Immunsystem. Gehirn, Psyche und Immunsystem sind eng miteinander verknüpft. Ziel dieses komplexen Systems ist der Schutz des Organismus' und des

Lebens, die laufend unterschiedlichen Gefahren und Stressoren ausgesetzt sind. Diese Regulation ist eng an die Mechanismen der Stressverarbeitung gekoppelt. Diese Erkenntnisse unterstützen die Notwendigkeit der vermehrten Anwendung der alternativen Medizin und der Energiemedizin. Die Befunde der Psychoneuroimmunologie untermauern die Jahrtausende alte Erkenntnis, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit darstellen. Heutige Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Menschen in ihrer Gesamtheit behandelt werden müssen.

### **Epigenetik**

Die Hirnforscherin Isabelle Mansuy äußert sich bezüglich der Epigenetik wie folgt: Die Epigenetik sagt uns: Du kannst dein Leben selbst ändern. Und zwar im Innersten deines Körpers. Wir werden mit bestimmten Genen geboren, ihr Wirken allerdings beeinflussen wir.

Es braucht Verhaltensänderungen, vor allem:

- eine gute Ernährung,
- soziale Interaktion,
- eine gesunde Lebensführung,
- die Einsicht, sich nicht „zu Tode zu arbeiten“, um sich zum Beispiel das teurere Auto als der Nachbar kaufen zu können und
- sich bewusst zu werden, dass das Leben endlich ist.

Die Epigenetik untersucht, vereinfacht formuliert, die Auswirkungen von Umwelt, Seele und Psyche auf unsere Gene. Lebensstile, zwischenmenschliche Beziehungen und auch die Erfahrungen des Menschen haben unter anderem Einfluss auf Immunsystem und Gene. Gene müssen aktiviert und deaktiviert werden. Diese An- und Abschaltmechanismen der Gene (epigenetische Einflüsse) sind auch vom Denken und

Fühlen des Menschen, letztlich sogar von seiner Spiritualität abhängig.

Neben den feststehenden genetischen Codes existieren darüber hinaus weitere epigenetische dynamische Codes. Während unseres individuellen Lebens ermöglichen diese epigenetischen Veränderungen den Zellen, auf Umweltveränderungen und Einflüsse zu reagieren, ohne dass die DNA geändert werden muss. Epigenetische Modifikationen spielen in Pflanzen, im Tier und im Menschen eine essentielle Rolle für die Steuerung von Entwicklungsprozessen. Epigenetische Programme steuern unter anderem auch wichtige Phasen der Reproduktion und der frühen Embryogenese und sind deshalb auch essentiell wichtig für die Stammzellbiologie.

Die Entdeckung der epigenetischen Steuerung von Genen und der damit verbundenen Zellfunktion eröffnet ein immenses Potenzial praktischer und bahnbrechender medizinischer Anwendungen. Die Energiemedizin wird durch die Ergebnisse der medizinischen Forschung und Quantenphysik für uns zunehmend verständlicher und nachvollziehbarer.

Symptome werden als Wegweiser gesehen, damit wir die Bedürfnisse der Seele verstehen und nicht als Ärgernisse, die zu verschwinden haben. Krankheiten können viele Geschenke in sich bergen, wenn wir einen Perspektivenwechsel vornehmen, uns auf den gegenwärtigen Moment ausrichten und uns von der Zwangsvorstellung befreien, dass unser Körper in einem bestimmten Zustand zu sein hat. Dieser Perspektivenwechsel trägt zur Heilung bei.

Gesundheit ist ein Prozess, so wie auch die Heilung ein Prozess ist, der die Gesamtheit des Menschen (Körper-Seele-Geist) erfordert. Dieser Prozess be-

darf großer Achtsamkeit und Fürsorge. Ein Prozess ist etwas, was wir in unsere Lebensweise integrieren, etwa die Gewohnheit regelmäßig eine gesunde Ernährung, eine innere Klärung, ein Fitnessprogramm etc. durchzuführen und auch konsequent durchzuführen. Die Medizin der Zukunft beinhaltet Methoden zur Behandlung des Bewusstseins. Bereits vor 2000 Jahren verkündete Buddha: „Wir werden von unseren Gedanken geformt und geprägt.“

Das An- und Abschalten der Gene wird durch die innere und äußere Umgebung beeinflusst. Zur inneren Umgebung zählen die emotionale, biochemische, mentale, energetische und spirituelle Landschaft eines Menschen. Die äußere Umgebung beinhaltet das soziale Netz und die ökologischen Systeme, in denen ein Mensch lebt. Ernährung, Toxine, gesellschaftliche Rituale sind dafür Beispiele. Tagtäglich wirken unsere Gedanken und Gefühle ebenso auf unsere Gene ein wie unsere Familie, unsere Arbeit usw. Die Erkenntnis, dass unsere Genaktivität größtenteils von Faktoren außerhalb unserer Zellen beeinflusst wird, kehrt das Dogma des genetischen Determinismus radikal um. Meine DNA ist nicht mein Schicksal. Allerdings benötigen positive epigenetische Veränderungen günstige Bedingungen, wie oben beschrieben.

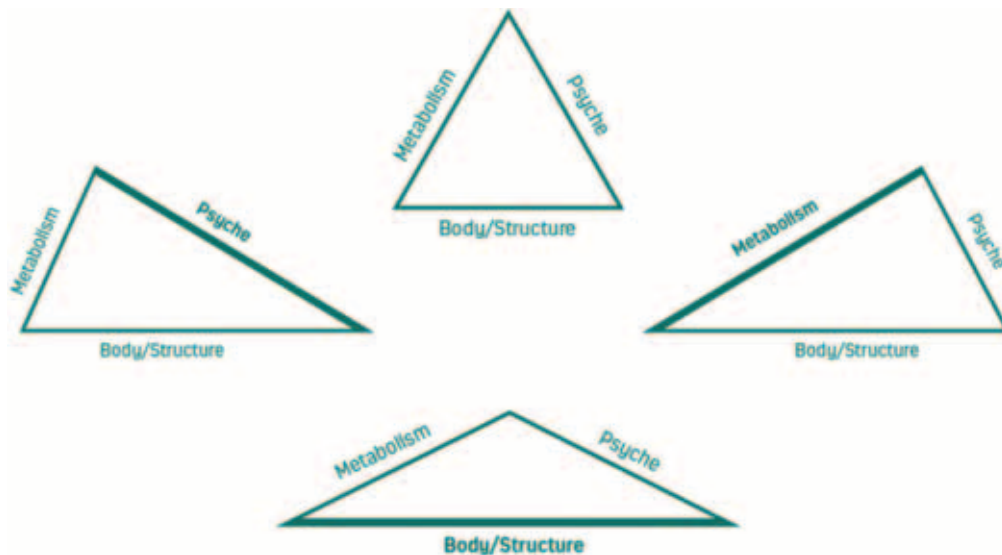
In jeder Minute sterben rund eine Million Zellen in unserem Körper. Eine ähnlich hohe Zahl an Zellen entsteht in jeder Minute neu. Alte Zellen werden turnusmäßig ersetzt. Falls durch selbstzerstörerische Gewohnheiten und Gefühle, sowie von außen einwirkende Ereignisse, schlechte epigenetische Signale in die alten Zellen übertragen wurden, ist es möglich, durch positive epigenetische Signale gesündere neue Zellen zu bilden.

Wenn wir uns selbst also auf psychische und geistige Weise verändern, erneuern wir uns dadurch gleichzeitig epigenetisch. Alle Entscheidungen, die wir treffen, bewusst wie auch unbewusst, in allen Phasen unseres Lebens, haben große epigenetische Auswirkungen.

Die bewusste Entscheidung sich selbst zu hinterfragen und auf die Fingerzeige unseres Körpers zu achten ist entscheidend. Ich formuliere es gerne so, dass unsere Seele weder sprechen noch schreiben kann. Sie benutzt unseren Körper um uns mitzuteilen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Vorausgesetzt, wir achten auf die Signale und gehen sorgsam mit uns und unserem Körper um, können wir Krankheiten vorbeugen. Es ist unsere Eigenverantwortlichkeit.

Liegt z.B. großer Stress auf der psychischen Ebene vor, so ist der Körper in seiner Struktur betroffen. Aber auch der Stoffwechsel leidet natürlich. Bei Dauerstress entwickeln wir einen sogenannten Stressestoffwechsel. Das alles zusammen beeinflusst unser emotionales Erleben, unseren psychischen Zustand. Ich möchte Ihnen hiermit nochmals deutlich machen, dass alles miteinander in Zusammenhang steht und wir nie etwas isoliert betrachten sollten. Es ist wichtig, den Menschen immer in seiner Gesamtheit von Körper-Seele-Geist wahrzunehmen und zu betrachten. Dies wird vor allem durch die Epigenetik und Psychoneuroimmunologie weiter erforscht und bewiesen.

### Das Dreieck der Gesundheit



Die obige Grafik zeigt, dass es um das Gleichgewicht geht, d.h. dass wir in der Balance sind und bleiben. In dieser vereinfachten Darstellung ist sichtbar, wie das Eine das Andere beeinflusst.

Ich möchte im folgenden nochmals auf die Epigenetik zurück kommen. Vereinfacht ausgedrückt, beschäftigt sich die Epigenetik mit dem Einfluss äußerer Umstände auf unsere Genetik.

### **Was sind äußere Umstände und Situationen?**

Wir sind als Menschen auch als Wahrnehmungsorgane zu sehen. Wir erleben Situationen über unsere Sinne und erleben alles unmittelbar emotional. Wir reagieren auf unsere Umwelt, auf Katastrophen, auf Stresssituationen usw. mit physiologischen und psychologischen Reaktionen, die sich körperlich auswirken. Wir empfinden und bewerten in jeder Situation und fällen Entscheidungen, sowohl bewusst als auch unbewusst. Des Weiteren spielen die Überlebensreflexe und unsere jeweilige Bedürfnislage eine Rolle. Das heißt, wir fällen Urteile über alles was ist, aber auch über das was nicht ist.

Ich darf noch mal wiederholen, dass wir auch als Wahrnehmungsorgane bezeichnet werden können. Unsere Empfindungen (Emotionen/Gefühle) und die daraus resultierenden Bewertungen und Entscheidungen bestimmen wer wir sind. Wir haben alle eine Außenwirkung. Bereits in der Kindheit haben wir entschieden mit welcher „Brille“ wir die Welt sehen. Grob vereinfacht: „ist das Glas halb voll“ oder „ist das Glas halb leer“.

Darin mag einer der Gründe liegen, warum Erkenntnisse gut sind, aber nicht zwingend etwas in unserem Leben ändern. Entscheidungen auf der Ebene der Ratio sind oft nicht so durchgreifend, als dass wir bereit sind, unserem Leben einen anderen Impuls oder eine andere Richtung zu geben. Die wichtigsten Entscheidungen werden auf der unbewussten Ebene gefällt. Sie sind von den emotional erlebten Ereignissen und wie wir sie interpretiert und bewertet haben abhängig, und auch von den dadurch getroffenen Entscheidungen. Zur Darstellung des menschlichen Verhalten verwende ich gerne die Metapher des Apfelbäumchens.

Was macht ein Apfelbäumchen? Was kann die Metapher des Apfelbäumchens uns lehren?

- Es ist ihm egal ob kleine oder große Äpfel wachsen, ob sie der Euronorm entsprechen oder nicht, ob die Äpfel fleckig oder glatt sind, es macht jedes Jahr aufs Neue Äpfel
- Es interessiert ihn nicht, ob die Äpfel geerntet werden, ob sie auf den Boden fallen, ob sie von Vögeln gegessen werden oder nicht, es macht jedes Jahr aufs Neue Äpfel
- Es kommt nicht auf die Idee, Birnen oder quadratische Tomaten oder sonst was zu machen, es macht jedes Jahr aufs Neue Äpfel
- Es macht das, wofür es bestimmt ist.

### **Was hat die Metapher des Apfelbäumchens nun mit uns zu tun?**

Wir werden alle in einer Welt der Erwartungen groß. Wir lernen uns über Leistung und Erfolg zu definieren. Wir möchten gelobt werden und Anerkennung bekommen. Die Frage ist, was hat Leistung mit uns zu tun? Berührt die Leistung den Aspekt wer wir wirklich sind? Worum geht es wirklich? Geht es um mich oder um mich als Funktionseinheit und Erwartungserfüllungsanstalt? Den Begriff der Erwartungserfüllungsanstalt habe ich persönlich kreiert.

Das Apfelbäumchen als Metapher interessiert sich nicht für Erwartungen und Leistungen, sondern es tut einfach das wofür es gekommen ist - es macht Äpfel.

Aus welchem Blickwinkel betrachtet jeder Einzelne von uns die Welt? Durch welche Brille schauen wir die Welt an? Wie jeder Einzelne von uns die Welt wahrnimmt, ist dessen individuelle und unbewusste Entscheidung, die aus der frühen Kindheit stammt. Unsere Wahrnehmung ist, wie gesagt, eine Wahl: ist das Glas halb voll oder ist es halb leer. Das bedeutet



auch, dass es unterschiedliche Wirklichkeiten gibt, verschiedene Welten, in denen wir leben.

Hier ein Beispiel: Geschwister beschreiben ihre Eltern. Oft entsteht der Eindruck es wird von völlig verschiedenen Elternpaaren gesprochen. In meiner Arbeit zeigt sich immer wieder, wie unsere Sicht auf die Dinge, unseren Blickwinkel, unsere Außenwirkung und unsere Ausstrahlung beeinflusst.

Unsere Ausstrahlung ist Ausdruck unserer inneren Haltung, unserer emotionalen und seelischen Ausgeglichenheit oder auch Unausgeglichenheit. Und genau das wird von unserer Umgebung wahrgenommen. Wir sind Schwingungsmuster. Wir reagieren auf Menschen und nehmen deren Ausstrahlung wahr. Wir nehmen diese nicht nur über unsere Sinne, sondern auch über unseren Körper wahr. Sprüche wie „der/die hat nicht meine Wellenlänge“, „der/die ist unausgeglichen“, „dem/der möchte ich nicht begegnen“ usw. sind uns allen geläufig.

Dazu einige Darstellungen von Stanley Kelemann aus seinem Buch „Verkörpernte Gefühle - Der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen“.

### Der Prozess der Entscheidungen

Wir entscheiden immer und permanent, nur i.d.R. unbewusst und wir interpretieren und bewerten. Die Annahme ist, dass wir bereits während unserer Entwicklung in der Schwangerschaft Entscheidungen fällen. Der Fötus reagiert auf die Befindlichkeiten der Schwangeren. Wie sie sich ernährt, wie sie mit Stress, Konflikten umgeht, wie sie auf die Umwelt reagiert etc. Dies bedeutet, dass der Fötus zwar über die Nabelschnur seine Grundbedürfnisse nach Nahrung, Sicherheit, Zugehörigkeit erfüllt bekommt



und doch reagiert es auf die Außenwelt über die Mutter. Die Geburt ist für Mutter und Kind eine große Herausforderung, die einprägend für alle Beteiligten ist.

Die Durchtrennung der Nabelschnur ist - nach meiner Erfahrung - ein extrem wichtiger Akt. Denn ab diesem Zeitpunkt ist die Versorgung der Bedürfnisse nicht mehr selbstverständlich. Das Neugeborene hat alle Fähigkeiten um die Mutter zu animieren, damit seine Bedürfnisse erfüllt werden. Hormonelle Umstellungen bei der Mutter unterstützen dies. Nach der Entbindung kommt idealerweise das Bonding mit der Mutter. Mutter und Kind schwingen sich aufeinander ein und das gemeinsame Leben beginnt.

Anscheinend kommt es bereits sehr früh zu einer Grundsatzentscheidung des Kindes aus welcher Perspektive/Blickwinkel das Leben gesehen wird. Ist „das Glas halb voll oder halb leer“. Dies scheint sich tief unbewusst zu verankern und sich im Zellgedächtnis zu manifestieren. Dieser grundsätzliche Blickwinkel beeinflusst unser ganzes Leben.

### **Bedürfnisse**

Es gibt grundlegende Bedürfnisse, die unser Überleben sichern wie Nahrung, Wärme, Schutz, Schlaf, Geborgenheit, Zugehörigkeit, Unterstützung, Selbstbestimmung, Identität, Freiheit und andere. Unsere Prägung ist, dass uns unsere Bedürfnisse von außen erfüllt werden, d.h. durch andere. Diese Erwartungshaltung ist so selbstverständlich, dass wir sie lange Zeit nicht in Frage stellen. Es geschieht unbewusst. Oft sind es unsere Krisen im Erwachsenenalter, die uns die Chance für einen Perspektivenwechsel (ein „Update“) geben und wir zu der Erkenntnis gelangen, dass wir in erster Instanz unsere Bedürfnisse selbst zu erfüllen haben. Das macht uns freier und weniger manipulierbar. Unsere Prägungen, Gewohnheiten und Verstrickungen sind manchmal so stark, dass wir wie gewohnt die Bedürfnisse anderer weiterhin erfüllen. Ich prägte vor Jahren den Begriff der „Funktionseinheit“ und „Erwartungserfüllungsanstalt“.

Formulierungen wie z.B. „wenn du mich lieb hast, dann ...“ gehören hier hin. Wie reagieren wir auf solche Bedingungsaussagen? Auch hören wir als Kinder viele Doppelbotschaften, die uns als Kind verwirren. In unserer Konsumgesellschaft bleiben trotz der Möglichkeit des materiellen Reichtums die Seele oft hungrig. Eine mögliche Frage ist, ob Schmerz auch als ein unbefriedigtes Bedürfnis wahrgenommen werden kann?

Unsere Verletzlichkeit bei unerfüllten Bedürfnissen ist ein wichtiges Gut, denn sonst verhärten wir innerlich. Die Strategie des „Nicht-Fühlens“ war in der Kindheit manchmal sicherlich nützlich, aber als Erwachsener bin ich in der Situation, meine Bedürfnisse selbst zu erfüllen und damit ein „Update“ meiner Sichtweise durchzuführen. Die Verletzlichkeit bedeutet hier nicht Schwäche, sondern die Stärke zur Veränderung. Sie ist die Voraussetzung dafür, dass wir uns für andere Interpretationen, Bewertungen und Konzepte entscheiden und entwickeln können, d.h. für einen konstruktiven Lebensweg („das Glas ist halb voll“).

### **Bewertungen**

Meine Bewertungen halten mich davon ab, alles anzunehmen was möglich ist. Unser Blickwinkel wie wir die Welt sehen, - „das Glas ist halb voll oder leer“- , beeinflusst uns wie wir Situationen interpretieren und bewerten. Ist ein Leben ohne Bewertungen möglich? Wir bewerten immer. Wir können uns dessen bewusst werden und lernen achtsam damit umzugehen.

### **Die zwei Wölfe**

*Ein alter Cherokee-Indianer sitzt mit seiner kleinen Enkelin am Lagerfeuer. Er möchte ihr etwas über das Leben erzählen. Er sagt, „im Leben gibt es zwei Wölfe die miteinander kämpfen. Der erste ist Hass, Misstrauen, Feindschaft, Angst und Kampf. Der zweite Wolf ist Liebe, Vertrauen, Freundschaft, Hoffnung und Friede.“ Das kleine Mädchen schaut eine Zeitlang ins Feuer, dann fragt sie: „welcher Wolf gewinnt ...? Der alte Indianer schweigt. Nach einer ganzen Weile sagt er: „der, den du fütterst.“*

**Was ist mit dem Stressfaktor? Was ist Stress und wie beeinflusst er unsere Sicht der Dinge? Wie beeinflusst unsere Grundsatzentscheidung unseren Umgang mit Stress?**

Stress bedeutet erst einmal nur veränderte Umweltbedingungen auf die wir reagieren, d.h. es gibt positiven wie auch negativen Stress. Grundsätzlich können wir alle mit Stress umgehen. Der Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe- bzw. Erholungspausen ist entscheidend. Die Auswirkung auf unsere Überlebensreflexe, dem Kampf-, Flucht- und Totstellreflex, sind maßgeblich für unsere Überlebensstrategien, zusätzlich zu unseren nicht erfüllten Bedürfnissen, die wir gerne von anderen erfüllt sehen wollen.

**Aus dem Kompaktlexikon der Biologie wird Stress wie folgt definiert:**

Stress ist ein von H. Selye entdecktes und (1936) mit diesem Namen bezeichnetes Syndrom vielfältiger physiologischer Anpassungen an unspezifische innere und äußere Reize (Stressoren oder Stressfaktoren), das im Anfangsstadium als „körperlicher Ausdruck einer allgemeinen Mobilmachung der Verteidigungskräfte im Organismus“ verstanden wird. Stress ist ein Phänomen, das sowohl im Tier- als auch im Pflanzenreich anzutreffen ist; die Stressfaktoren sind häufig die gleichen.

**Die Überlebensreflexe**

Die Überlebensreflexe sind eine Reaktion auf eine Bedrohung. In lebensbedrohlichen Situationen stellt der Organismus schlagartig die notwendige Energie zur Verfügung. Der Organismus nimmt etwas als Gefahr wahr und die ganze Kaskade von körperlichen und psychischen Reaktionen wird ausgelöst. Jede Situation, der wir begegnen, wird blitzschnell gefühlsmäßig erfasst und es wird entschieden gefährlich oder nicht gefährlich, Freund oder Feind.

Für mich bedeutet Stress eine veränderte Umwelt- und Lebenssituation und diese ändert sich in jedem Moment. Dabei gibt es sowohl den positiven als auch den negativen Stress. Bei Gefahr und/oder Stress hat der Mensch drei Möglichkeiten: Flucht, Kampf oder Totstellen. In unseren Anfängen als Menschen hatten alle drei Reflexe automatisch zu funktionieren. Ich benutze gerne die Geschichte mit dem Säbelzahntiger. Wenn z.B. ein Säbelzahntiger daher kam, konnte nicht erst ein Plan erarbeitet werden wie diese Situation zu handeln war. Automatisch musste sofort eine sinnvolle Lösung, die die größte Wahrscheinlichkeit auf Überleben garantierte, her:

kämpfen, flüchten oder tot stellen. Diese Reflexe sind auch heute in uns verankert. Wir kennen dies in unseren alltäglichen Stresssituationen: am liebsten würde man z.B. das Gegenüber angreifen oder aus der Situation flüchten oder in einem „Mauseloch“ verschwinden, unsichtbar sein oder es wird beleidigt, aggressiv reagiert oder mit Blackout, Gefühllosigkeit, monotonem Reden, bagatellisiert usw.

In uns prägenden Situationen, in denen wir emotional gekränkt, extrem verletzt, verzweifelt oder wütend sind, aktivieren wir auch immer einen dieser Reflexe, die uns in unseren Überlebensstrategien beeinflussen. Unsere Überlebensstrategie wird auch durch unsere jeweilige Bedürfnislage in dieser Situation beeinflusst.

Manche Menschen haben sich unbewusst für den Kampfreflex entschieden. Tendenziell neigen sie zu erhöhter Reizbarkeit und zu Ärger oder können ein Machtstreben entwickeln oder anderes. Andere wählen in der prägende Situation den Totstellreflex. Unter Stress reagieren sie tendenziell eher mit Antriebslosigkeit, Rückzug und Depressivität, fühlen sich hilflos, ohnmächtig der Situation ausgeliefert

usw.. Wird der Fluchtreflex gewählt, so versucht der Mensch eher unangenehmen Situation zu entfliehen, ist nie konkret und nicht fassbar. Daher ist es unter anderem notwendig, diese Überlebensreflexe in der Arbeit mit Menschen zu berücksichtigen.

Die Reflexe sind auch heute wichtig, nur sollten sie, plakativ formuliert, nach einem Einsatz wieder in den Ruhemodus zurück kehren und auf ihren nächsten Einsatz warten. Durch den im Alltag hohen Stresslevel sind diese Reflexe bei manchen Menschen daueraktiv. Der konstruktive Umgang mit den angeborenen Überlebensreflexen ist auch hier wünschens- und erstrebenswert. Unsere Stressreaktion, die jeweilige Bedürfnislage nebst aktivierter Reflexe, sowie die unbewusst gefällte Grundsatzentscheidung wie wir die Welt sehen („Glas halb voll oder leer“), beeinflusst auch unser Konfliktverhalten.

### **Mein Modell des Autos, das nur einen Gang hat**

Wenn wir geboren werden und anfangen uns in dieser Welt zurecht zu finden, fällen wir unbewusst viele Entscheidungen. Läuft z.B. das Bonding mit der Mutter nicht optimal, so wählen wir früh eine Überlebenstrategie. Wir wollen überleben und Kinder sind genial, da sie instinktiv wissen, mit welcher Strategie sie ihr Überleben sichern. Diese Überlebensstrategie halten wir in der Regel bei. Sie entspricht der Lebensstraße mit dem Motto „das Glas ist halb leer“. In meiner Arbeit verwende ich gerne das Bild des Autos mit nur einem Gang um dies zu verdeutlichen. Diesen Überlebensgang kann man hohtourig, normaltourig oder untertourig fahren. Es ist und bleibt nur dieser eine Gang. Es ist ein Überlebensgang und überlebt haben wir. Nur, es kommt der Moment, wo wir leben wollen. Das ist etwas anderes.

Unsere Autos haben 5 bis 6 Gänge und je nach Fahr-situation werden diese Gänge geschaltet. Wir haben somit die Chance und Möglichkeit dem Überlebens-gang weitere Lebensgänge hinzu zu fügen.

### **Wie groß ist meine Bereitschaft den Blickwinkel zu verändern?**

In der Regel führen uns Krisen zu dem Punkt, an dem wir neu entscheiden können. Symbolisch zeige ich diese Möglichkeit über eine Geschichte oder den Metaphorischen Lebensweg auf.

#### ***Die Geschichte der Blickwinkel***

*Die Mutter einer wohlhabenden Familie nahm ihre Tochter mit aufs Land, um ihr zu zeigen, wie arme Menschen leben. Einige Tage lebten die beiden bei einer ärmlichen Familie auf einem Bauernhof. Nach dem Ausflug fragte die Mutter ihre Tochter: „Wie hat dir unser Ausflug gefallen?“ „Ich fand ihn klasse Mama“. „Hast du nun gesehen, wie arme Familien leben?“, fragte die Mutter die Tochter. „Na klar!“, antwortete diese. „Dann erzähl mir mal, was du so gelernt hast.“ Das Kind antwortet: „Mir ist aufgefallen, dass sie vier Hunde haben, wir aber nur einen. Wir haben einen Swimmingpool im Garten, aber sie haben einen Bach vor der Tür, der unendlich lang ist. Wir haben Lampen im Garten, aber sie haben in der Nacht Sterne, die viel heller leuchten. Wir haben einen Hof bis zum Gartentor, aber ihr Hof reicht bis zum Horizont. Wir haben ein kleines Grundstück, aber ihre Felder reichen weiter, als wir sehen können. Wir haben Angestellte, die unser Essen machen, aber sie bauen für andere Menschen Essen an. Wir müssen im Supermarkt einkaufen, wenn wir Hunger haben. Ihr Essen wächst im Garten. Wir haben eine Mauer, die unser Grundstück schützt, während sie in guter Nachbarschaft leben und keine Mauern brauchen.“ Die Mutter verstummte. Ihre Tochter setzte*

hinzu: „Vielen Dank Mama. Jetzt sehe ich, wie arm wir eigentlich sind.“ Arm ist nicht, wer wenig hat, sondern wer viel braucht.

Peter Rosegger

### **Ist Glücklichein der Schlüssel zum Erfolg? Wie ist Erfolg für den einzelnen definiert?**

Erfolg ist für jeden Menschen etwas gänzlich Unterschiedliches. Während manche über ihre Wirtschaftlichkeit ihren Erfolg definieren, sehen ihn andere eher im menschlichen Bereich in erfolgreichen Beziehungen, Projekten, sozialem Engagement usw. Grundsätzlich gilt, dass Menschen, die ihrer Berufung folgen, glücklicher sind. Wer glücklich ist, ist auch entspannter bei der Arbeit und begegnet Herausforderungen gelassener.

### **UBUNTU: ich bin, weil wir sind**

*Ein europäischer Forscher bot hungrigen Kindern eines afrikanischen Stammes ein Spiel an. Er stellte einen Korb mit süßen Früchten an einen Baum und sagte ihnen, wer zuerst dort sei, gewinne alles Obst. Als er ihnen das Startsignal gab, nahmen sie sich gegenseitig an den Händen, liefen gemeinsam los, setzten sich dann zusammen hin und genossen die Leckereien. Als er sie fragte, weshalb sie alle zusammen gelaufen sind, wo doch jeder die Chance hatte, die Früchte für sich selbst zu gewinnen, sagten sie „Ubuntu - wie kann einer von uns froh sein, wenn all die anderen traurig sind?“*

*Ubuntu heißt in ihrer Kultur: „Ich bin, weil wir sind“.*

Quelle unbekannt

### **Wie sieht unser Alltag mit dem Anspruch auf Glücklichein und Gesundheit aus?**

Hetzen wir möglicherweise zwanghaft einem dauerhaften Zustand hinterher, der uns von der Werbung als erstrebenswert suggeriert wird? Es ist möglich durch die Arbeit an uns selbst immer mehr in einen Zustand der Achtsamkeit und Akzeptanz zu gelangen und den ewigen Krieg in uns zu beenden. Die Gedankenflut, mit all den hin und her wälzenden Gedanken in unserem Kopf bezeichne ich als „Kopfkino“. Es erfordert von uns den Einsatz und die Bereitschaft immer wieder neu hinzuschauen. Eine der wichtigsten Fragen, die wir immer wieder stellen können, ist für mich „was hat das mit mir zu tun?“.

### **Alle reden vom Entschleunigen, geht das überhaupt noch? Wo sind unsere alten Werte, haben diese ausgedient? Wer bin ich ohne all dies? Bin ich glücklich damit, wie die digitale Welt mein Leben bestimmt?**

Dies sind einige mögliche Fragen, die jeder Einzelne nur für sich selbst beantworten kann. Die Frage der kanadischen Heilerin Orioch Mountain Dreamer ist aufrüttelnd: „Ich möchte wissen, was dich von Innen hält, wenn sonst alles weg fällt?“.

Wir sind nicht nur über unsere Arbeit definiert, sondern auch durch all unsere Rollen, die wir mehr oder weniger bewusst gewählt haben. Ist z.B. ein Mensch in einer Führungsposition, der von Termin zu Termin hetzt, der versucht die Vorgaben zu erfüllen usw. überhaupt in der Lage, sich mit sich selbst und seinem Leben auseinander zu setzen? Braucht es eine bedrohliche Krankheit oder ein Burnout oder eines anderen einschneidenden Ereignisses, um den Menschen aus dem „gewohnten“ Leben zu reißen? Wenn es geschieht, wird das Hamsterrad dann oft vermisst, es ist wie eine Sucht. Die Betroffenen sind von der Idee geleitet, dass sie sofort wieder zurück an ihre

Arbeit müssen und die gesamten Anregungen werden dann zunächst als Hirngespinnste abgetan.

**Wie sind Glückseln und Gesundheit miteinander gekoppelt? Welche Auswirkung hat die Dankbarkeit?**

Wie reagiert unser Immunsystem darauf? Sowohl die Epigenetik als auch die Psychoneuroimmunologie belegen eindeutig, wie das Glückseln sich positiv nicht nur auf unser Immunsystem, sondern sich auf unsere gesamte Gesundheit auswirkt, ebenso wie die Dankbarkeit.

**Was bewirkt der Einfluss des Internets bzw. der sozialen Netzwerke? Bin ich glücklich damit, wie die digitale Welt mein Leben bestimmt?**

Firmen wie z.B. Google versprechen Suchergebnisse, Kontakt mit Freunden, Landkarten, Liebe, Erfolg, Fitness, Rabatte und vieles mehr. Ist das wirklich so? Möglichkeiten und Chancen werden Wahrscheinlichkeiten geopfert. Gibt es da noch eine Individualität, Selbstbestimmung und Autonomie?

Im Zeitalter der Digitalisierung gilt: egal welches Problem, es gibt eine technische Lösung. Ist das wirklich so? Kommt dabei der Mensch in seiner Gesamtheit vor?

Wie hat das Smartphone unsere Welt verändert? Soziale Netzwerke sind das beliebteste Internetangebot, bedingt durch die Interaktionsmöglichkeiten. Der Nutzer legt ein Profil an und füttert es mit diversen Informationen über sich selbst. Er lädt es hoch und macht sich öffentlich. Dann vernetzt er sich und macht sich für alle sichtbar.

Das Internet ist ein Leitmedium, das nicht mehr wegzudenken ist. Verlernen wir durch soziale Medien unsere sozialen Fähigkeiten? Neue Technologien

können die Art, wie wir leben, nachhaltig beeinflussen. Auch wird die direkte Kommunikation dadurch stark beeinflusst. Natürlich haben soziale Netzwerke Vor- und Nachteile. Die Fragen wie die sozialen Netzwerke uns persönlich beeinflussen, unser soziales Verhalten, unsere Gesellschaft und unser Leben verändern sind nicht wirklich eindeutig beantwortbar. Sicher ist, dass die sozialen Netzwerke viel unserer Zeit beanspruchen. In Bezug auf unsere technisch und zunehmend digitalisierte Welt sind noch viele Fragen offen, die möglicherweise noch gar nicht gestellt sind und doch jeden Einzelnen von uns persönlich betreffen. Entscheide ich noch was ich kommuniziere oder ist der soziale Druck und die Nicht-Wahrnehmung der eigenen inneren Grenzen so groß, dass wir zu viel von uns preis geben?

**Fazit:**

JEDER EINZELNE VON UNS IST EIN EIGENSTÄNDIGES WESEN UND HAT DIE MÖGLICHKEIT DER WAHL DER ENTSCHEIDUNG.