

Marlies Koel

**ALLES ist
Kommunikation -
Kommunikation
ist ALLES**

Be Happy Be Healthy

ALLES ist Kommunikation - Kommunikation ist ALLES

Die Verbindung zwischen Kommunikation, Bewusstsein und Gesundheit

Dr. rer. nat. Marlies Koel

In diesem Artikel ist mir wichtig, auf die Verbindung von Kommunikation, Bewusstsein und Gesundheit aufmerksam zu machen. Verschiedene Begrifflichkeiten werden parallel von mir benutzt ohne weiter darauf einzugehen.

Verschiedene Aspekte, Gedanken und Ideen aus meiner Arbeit zeige ich auf, um zum Nachdenken anzuregen. Meine langjährige Arbeit mit Patienten sensibilisierte mich zunehmend, über die vielfältigen Aspekte der Interaktionsmöglichkeiten und den verschiedenen Sichtweisen nachzudenken. Wie all diese Aspekte der Interaktionsmöglichkeiten, sprich wie die Kommunikation auf verschiedenen Ebenen unser Bewusstsein und unsere Gesundheit beeinflusst und sich gegenseitig bedingen. Dies ist das Thema des folgenden Artikels.

Über allem steht das Zitat von Ulrich Schaffer:
*„Geh Du vor ...“, sagte die Seele zum Körper,
„auf mich hört er nicht, vielleicht hört er auf Dich.“
„Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für Dich haben“, sagte der Körper zur Seele.*

Kommunikation, was könnte das alles sein?

An dieser Stelle nehme ich vorweg, dass die Bedingung für eine gelungene Kommunikation ist, sich seiner selbst bewusst zu sein. Wie authentisch bin ich in meiner Kommunikation? Was spreche ich, was signalisiere ich?

Wichtige Kommunikationsforscher sind Friedrich Schulz von Thun, Paul Watzlawick, Marshall Rosenberg und andere.

Ideen zum Thema Sprache

Die weitläufige Idee bezüglich der Kommunikation ist die Sprache. Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass die Körpersprache, Mimik, Gestik, das innere Erleben (Emotionen und Gefühle), die Interaktion zwischen Verstand und Gefühl auch ein Teil der Kommunikation sind. Die Idee, dass wir auf chemischen, physikalischen, elektrischen, elektromagnetischen, quantenphysikalischen Wege, über die verschiedenen Sinneswege immer und permanent kommunizieren und mit unserer Umwelt in wechselseitigem Kontakt stehen, ist uns eher fremd. Wir sind uns dessen nicht bewusst, es erscheint uns so selbstverständlich, dass wir uns darüber keine Gedanken machen. Daher sind wir uns über die Auswirkungen auch nicht bewusst. Alles steht in Wechselwirkung miteinander und somit in Kommunikation.

Vereinfacht formuliert:

alles ist Kommunikation, Kommunikation ist alles.

Der Informationsaustausch läuft auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig ab. Es gibt nichts, was nicht Kommunikation ist. Es wird auf allen Ebenen ständig gesendet und empfangen. Selbst Geräte kommunizieren über Sender und Empfänger.

Ebenso wie wir durch unsere lange Evolution genetisch geprägt sind, sind wir unter anderem auch durch alte Konzepte und Glaubenssysteme geprägt, die zum Teil seit Jahrhunderten bestehen. In diesem Zusammenhang interpretiere ich die Evolution als eine permanente Kommunikation zwischen Umwelt und Lebewesen. Unsere Gene reagieren nicht nur auf äußerliche Reize wie Ernährung, Bewegung, Klima etc., sondern auch auf unser inneres Erleben,

sei es bewusst oder unbewusst. Wir sind der Ansicht, dass wir durch Zivilisationsentwicklung in erster Instanz geprägt wurden und übersehen dabei all die Millionen Jahre der vorherigen Entwicklung.

Ideen zum Thema Gedanken

Die Wechselseitigkeit von Körper, Geist und Seele ist uns geläufig. Was würde es für uns bedeuten, wenn wir es von einer anderen Perspektive betrachten, das heißt die Reihenfolge ändern würden in: Seele, Geist und Körper?

Bereits Buddha erkannte, dass wir von unseren Gedanken geformt und geprägt werden. Unser Geist formt und beeinflusst die Materie.

Hierzu sind die Erkenntnisse aus dem Bereich der Quantenphysik sehr interessant und können uns anregen über neue Betrachtungsweisen nachzudenken.

Möglicherweise sehen wir es auch anhand unserer technischen Entwicklung. Der Mensch hat Ideen, Visionen, setzt sie in Gedankenkraft um, kommuniziert sie und dank unseres hervorragenden Forscher- und Abenteurgeistes entsteht Neues.

Die neue Technik beflügelt unseren Geist und so entsteht eine Spirale, die sich immer höher schraubt und uns anspornt zu weiteren Entwicklung nach dem Motto „höher, weiter, schneller“. Dies nennen wir dann industrielle Entwicklung und zur Zeit befinden wir uns in der digitalen Entwicklung. Es geschieht durch Kommunikation, einem Austausch zwischen unterschiedlichem Gedankengut.

Ideen zur Wahrnehmung

Viele Begrifflichkeiten werden von jedem synonym benutzt, wenn wir über uns und unsere Welt nachdenken. Es hängt davon ab, in welchem Weltbild wir uns bewegen. Manche unterscheiden zwischen ra-

tional und irrational, bewusst und unbewusst oder wie im vorherigen Absatz erwähnt zwischen Körper, Geist und Seele. Die Psychologie unterscheidet zwischen Bewusstsein, Unterbewusstsein und Unbewusstem. Dazu wurden verschiedene Arbeitsmodelle entwickelt. Ich nehme mir in diesem Artikel die Freiheit, zwischen den verschiedenen Ansätzen hin und her zu wechseln. Aus welchem Blickwinkel wir die Welt betrachten, beruht auf den unterschiedlichen Weltbildern und für welches Weltbild wir uns entschieden haben. Meine persönliche Wahrnehmung der Welt ist immer meine eigene Wahl und die Wahl eines jeden Menschen ist immer individuell. Hierdurch wird die Kommunikation maßgeblich zwischen den Menschen beeinflusst.

So hat jeder ein differenziertes individuelles Weltbild und damit seine eigene Wahrheit. Der Nährboden für Missverständnisse, Konflikte, Projektionen und Doppelbotschaften wird damit geschaffen. Zum Beispiel reden wir oft aneinander vorbei, trotzdem ist jeder von seiner eigenen Sicht auf die Dinge überzeugt. Im Extremfall wird darum gekämpft, welches nun die richtige Wahrheit ist.

Ideen zum Thema Kontrolle

Grundsätzlich fühlen wir uns dann sicher, wenn wir alles erklären und einordnen können. Wenn wir alles kontrollieren können, wägen wir uns in Sicherheit. Manche Menschen glauben, bloß weil wir die Welt über Technik kontrollieren zu können, wir die Natur und Umwelt beherrschen. Selbst die Computersprache bestärkt uns in dieser Annahme. Wir gaukeln uns vor, dass die Welt klar und eindeutig und somit kontrollierbar ist. Das wird auch auf die Kommunikation zum Beispiel am Arbeitsplatz übertragen. Die Grundzüge der Computersprache mit Null und Eins werden oft auf die menschliche Handlung übertragen und die menschlichen Zwischentöne werden

dabei vergessen. Gott sei Dank funktioniert ein Mensch nicht wie ein Computer, sondern er hat viel mehr Möglichkeiten der komplexen Kommunikation. Wir können nur hoffen, dass der Mensch sich nie dauerhaft in ein solches System Schwarz-Weiß-System hineinpressen lässt. Die Menschlichkeit und Vielfältigkeit ist meiner Meinung nach für unser Überleben wichtig und schützenswert.

Ideen zum Thema Bedürfnisse

Der Mensch hat vielfältige Bedürfnisse, die direkt oder indirekt kommuniziert werden. Wir meinen, dass unser Leben erst lebenswert ist, wenn alle unsere Bedürfnisse erfüllt werden. Unsere Grundbedürfnisse wie z.B. Nahrung, Schlaf etc. sind unverzichtbar. Andere Bedürfnisse, wie Anerkennung, Liebe, Wertschätzung, Vertrauen, Leistung etc., können in ihrer Bedeutung für den Einzelnen stark variieren. Dagegen müssen Maschinen und Computern nur regelmäßig gewartet werden oder sie benötigen Updates um reibungslos zu funktionieren. Der Mensch als Empfindungswesen ist wesentlich komplexer. Wir sind keine Funktionseinheiten und Bedürfniserfüllungsanstalten, auch wenn wir uns manchmal so fühlen.

Den Begriff der Bedürfniserfüllungsanstalt habe ich vor Jahren selbst kreiert. Das Bedürfnis für andere wichtig zu sein, eine Bedeutung zu haben, einen sicheren Platz in der Gemeinschaft zu haben, ein Teil von etwas Größerem zu sein, Anerkennung und Wertschätzung zu bekommen, gar sich geliebt zu fühlen, sind für unser Überleben ausschlaggebend. Dafür tun wir sehr viel und manchmal alles. Wir sind manchmal sogar bereit, uns dafür aufzugeben.

All diese Interaktionen gerade im Bereich der Bedürfniserfüllung funktionieren oft über die nonverbale Kommunikation. Unsere Erwartungen an unsere

Umwelt oder auch an uns selbst werden oft nonverbal kommuniziert und sind uns selbst nicht bewusst.

Ideen zur Optimierung und Digitalisierung

Die Optimierung von Produktionsprozessen mag zur Gewinnoptimierung nützlich sein, nur beeinflusst dies auch die menschliche Kommunikation. Inwieweit die Idee greift, auch den Menschen zu optimieren, damit er immer besser in diese Produktionsprozesse hineinpasst, sowie in die veränderten gesellschaftlichen Strukturen, sei dahingestellt. Welche Auswirkungen dies auf den Menschen und dessen Menschlichkeit hat, ist nicht wirklich abzusehen.

Sowohl das Smartphone als auch die Digitalisierung verändern unsere Kommunikation. Beim Smartphone wird die Veränderung der Kommunikation vereinfacht durch viele Abkürzungen und Emojis. Die Digitalisierung wird ebenfalls unsere Form der Kommunikation stark beeinflussen und es wird unser Zusammenleben, unser Bewusstsein und unsere Gesundheit stark beeinflussen. Möglicherweise wird es derartig weitreichende Folgen haben, dass irgendwann darüber nachgedacht wird, ein Plädoyer für den Menschen und die Menschlichkeit zu halten.

Egal wie hoch entwickelt eine Gesellschaft ist, die Grundthematiken und Grundkonflikte des menschlichen Zusammenlebens und der Kommunikation bleiben erhalten. Manche empfinden oft eine nicht genau definierbare Leere durch diese technisierte Welt. Es ist sehr wahrscheinlich, dass selbst in einer zunehmend virtuellen Welt sich unsere menschlichen Grundbedürfnisse nicht verändern werden.

Doch nun, was beinhaltet Kommunikation?

Wir kommunizieren vor allem über unsere Sprache und wissen mittlerweile, dass diese Form der be-

wussten Kommunikation ca. 10 % ausmacht, somit sind 90 % unserer Kommunikation nonverbal. Unsere Körpersprache, Mimik, Haltung, Ausstrahlung, innere Befindlichkeit, Kleidung, der Klang unserer Stimme, unsere Emotionalität all das fließt ebenfalls in unsere Kommunikation mit ein.

Wir haben viele Möglichkeiten miteinander zu kommunizieren, z.B. Gebärdensprache, Musik, Theater, Spiele, Kunst oder in schriftlicher Form.

Kommunikation ist ein weites Feld, denn selbst die Zellen in unserem Körper kommunizieren auf verschiedenen Ebenen miteinander. Persönlich finde ich spannend, dass stark einprägende Ereignisse epigenetische Veränderungen hervorrufen können. Alles was tief empfunden wird, scheint sich in unserer Epigenetik einzuschreiben. Dies betrifft sowohl positiv als auch negativ Erlebtes. Für mich bedeutet es, dass wir über unsere Empfindungen und Wahrnehmungen auch mit unserer Genetik kommunizieren. Dabei sollten wir den genetischen Einfluss aus unserer langen evolutiven Entwicklung nicht vergessen.

Oft sprechen wir in Doppelbotschaften. Unter Doppelbotschaften versteht man folgendes: ich sage etwas, meine aber etwas anderes. Durch meine Körpersprache und meinen Ausdruck vermittele ich etwas anderes als ich sage. Was wir sagen, entspricht oft nicht dem was wir denken und meinen. Welche Botschaften wahrgenommen werden entscheidet mein Gegenüber. Es führt oft zu Missverständnissen und Unsicherheiten und stört somit eine klare authentische Kommunikation. Unterbewusste Konflikte lassen ebenfalls eine erfolgreiche klare gelungene Kommunikation nicht zu.

Fragen wir uns doch selbst, wie steht es mit der Kommunikation mit uns selbst, mit unserem Körper,

dem Stoffwechsel, unserer Genetik, mit unseren Empfindungen (Emotionen und Gefühlen), mit unserem Unterbewussten und Unbewussten?

Hören wir bzw. verstehen wir die Signale, die uns die Seele über verschiedene Wege mitteilt?

Wie stehe ich in Verbindung mit mir und der Umwelt?

Wie aufmerksam und bewusst sind wir in unserer Kommunikation?

Kann ich mich selbst riechen, kann ich andere riechen?

Wie läuft die Kommunikation mit mir selbst über die verschiedenen Sinne?

Wie aufmerksam empfangen ich Signale?

Kann ich all die verschiedenen Signale korrekt interpretieren?

Wir sind in der Regel das Produkt unserer frühkindlichen Erfahrungen mit all den daraus resultierenden Entscheidungen. Auch funktioniert die Kommunikation innerhalb unseres Körpers oft nicht optimal, und kann sich in Unwohlsein oder Krankheit äußern.

Wenn ich nicht authentisch mit mir selbst bin, meiner selbst nicht bewusst, kann ich es ebenfalls nicht mit Anderen sein. Das wiederum kann zu Missverständnissen, Doppelbotschaften, Projektionen etc. führen. Was kommt dann noch bei meinem Gegenüber an. Ein alter Ausspruch aus der Hermetik verdeutlicht es:

Wie oben - so unten, wie unten - so oben.

Wie innen - so außen, wie außen - so innen.

Wie im Großen - so im Kleinen.

Für alles, was es auf der Welt gibt, gibt es auf jeder Ebene des Daseins eine Entsprechung. Der Makrokosmos spiegelt sich im Mikrokosmos und umgekehrt. Erst wenn ich mich selbst verstehe, ist es mir möglich auch mein Gegenüber zu verstehen. Je authentischer ich bin, umso entspannter und klarer

ist meine Außenwirkung auf andere. Konflikte mit anderen Menschen können somit auch Anteile von uns selbst widerspiegeln, die uns unbekannt sind. Worauf richten wir unsere Aufmerksamkeit? Aus welchem Blickwinkel betrachten wir die Welt? Sind wir in der Lage die Position des anderen wahrzunehmen?

Die Lösung liegt in unserer Bereitschaft unser Bewusstseins weiter positiv zu entwickeln.

Das Bewusstsein und seine Bedeutung für unsere Kommunikation und Gesundheit

Folgendes Beispiel zeigt, wie festgefahren und eingeschränkt wir in unserer Wahrnehmung sind.

Ein Professor verteilt an jeden seiner Studenten ein Blatt Papier mit einem schwarzen Punkt in der Mitte. Dieses Blatt Papier sollen die Studenten beschreiben. Ohne Ausnahme beschrieben die Studenten ausschließlich den schwarzen Punkt, der nur einen geringen Prozentsatz des weißen Blattes ausmachte. Die große weiße Fläche um den schwarzen Punkt herum wurde von keinem der Studenten wahrgenommen und beschrieben.

Was zeigt, dass das Bewusstsein ein weites Feld ist und durch das Unter- und Unbewusste sich zu einem sehr großem Feld wächst. Bewusst zu sein bedeutet für mich nicht nur, dass ich mir meiner Gedanken und Konzepte bewusst zu sein, sondern auch meiner Umwelt und meiner Interaktion mit ihr. Der konstruktive Umgang mit den Herausforderungen des Lebens, z.B. den Kränkungen, ist unumgänglich, denn Kränkungen können krank machen. Es beinhaltet die aktive und lösungsorientierte Auseinandersetzung mit den alltäglichen Herausforderungen. Wir entscheiden selbst, ob wir es als Chance nehmen oder nicht.

Wovon und womit wird unser Bewusstsein, Unterbewusstsein und das Unbewusste gespeist?

Gespeist wird es durch unsere Gedanken, Empfindungen (Emotionen und Gefühlen), Erfahrungen und Entscheidungen wiederum gepaart mit Glaubenskonzepten, Dogmen, Wahrheiten und Ideen. Mittlerweile ist es Allgemeinwissen, dass unser Bewusstsein nicht objektiv ist und unser Unterbewusstsein uns mehr steuert als uns lieb ist. Ausgelöst unter anderem durch abgespaltene Emotionen, Ängste und Konflikte. Sich dessen bewusst zu sein, ist eine elementare Voraussetzung, um dauerhafte Veränderungen in uns zu bewirken. Es reicht in der Regel nicht aus, sich rational vorzunehmen, das eigene Verhalten zu ändern. Unsere Verhaltensstrukturen, die wir bereits in der frühen Kindheit entwickelt haben, beruhen auf unsere Interpretationen von Erlebtem und den daraus resultierenden Entscheidungen. Jede Entscheidung hat ihre eigene Geschichte, woran wir uns oft nicht mehr erinnern. Unsere Verhaltensmuster und Verhaltensweisen sind oft mit emotional schmerzhaft erlebten Situationen verknüpft. Diese Situationen mussten wir zu damaliger Zeit „managen“ und die daraus resultierenden Entscheidungen beeinflussen uns oft ein Leben lang.

Je bewusster ich mir meiner selbst bin, immer weniger von unbewussten Erfahrungen und Entscheidungen etc. gesteuert bin, umso klarer, authentischer und autonomer werde ich. Das beeinflusst mein Leben, meine Kommunikation und meine Gesundheit nachhaltig positiv. Was wiederum die Eigenverantwortlichkeit erhöht. Dadurch gelangen wir ins konstruktive Tun und in die Handlung, weil für unser Glückseligkeit sind immer nur wir selbst verantwortlich.

Dieser immerwährende Prozess verlangt zeitlebens Aufmerksamkeit. Dies ist eine große Herausforderung.

rung für jeden von uns, denn unsere Umwelt und Gesellschaft verändert sich so schnell wie nie zuvor. Leider können wir uns nicht so schnell anpassen wie es die Veränderungen erfordern. Auch schreitet die Entwicklung unseres Bewusstseins schneller voran als das unsere Genetik ihr folgen könnte. Das beeinflusst wiederum unsere Gesundheit maßgeblich.

Gesund sein - was bedeutet das?

Unsere Gesundheit steht in enger Verbindung mit unserem Bewusstsein und mit unserer Kommunikation.

Wie achtsam gehen wir mit den Signalen unseres Körpers um?

In welcher Kooperation stehe ich mit meinem Körper?

Über die Ernährung, Bewegung etc. kommuniziere ich mit meinem Körper und auch mit meiner Genetik. Die Forschungszweige der Epigenetik und Psychoneuroimmunologie weisen eindeutig auf diese komplexen Zusammenhänge hin. Es zeigt sich zunehmend wie stark das Nichtsoffensichtliche, das Unter-, Unbewusste, unsere Gesundheit beeinflusst.

Wichtig ist mir hervorzuheben, dass Gesundheit nicht nur auf einen physisch perfekten Körper zu reduzieren ist. Vielfach sind wir noch von der Idee beeinflusst, dass „nur in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist leben kann“. Dem ist aber nicht so.

„Was uns kränkt macht uns krank“. Wir sind kränkende und gekränkte Wesen. Entscheidend ist, wie gehe ich mit krank sein und gekränkt sein um, konstruktiv oder destruktiv.

Wir sind empfindende Wesen, die viele Kränkungen, Ungerechtigkeiten, Verletzungen, Ängste, Schocks etc. in sich tragen. Sie wurden uns zugefügt und wir

haben sie im Gegenzug auch anderen zugefügt. Jeder Einzelne von uns hat entsprechend des Erlebten Entscheidungen gefällt, hat eine Möglichkeit gewählt, wie es zu „managen“ war und hat somit individuelle Muster und Verhaltensweisen entwickelt. Manche Strategien werden positiver als andere empfunden und doch sind alle in dem Sinne gleichwertig, da das Ziel zum Überleben erreicht wurde. Wir haben damit auch entschieden, aus welchem Blickwinkel wir die Welt betrachten und welche Wahrheit wir leben.

Ideen zum Thema konstruktive Veränderungen

Es liegt ein großes Potential in der Entdeckung unserer unbewussten Welt, denn mit jeder Geschichte, die wir aufdecken, haben wir heute auf der bewussten Ebene unter Einbezug der Emotionen und Gefühle die Möglichkeit, sich neu für mehr Authentizität und Autonomie zu entscheiden. Das Gehirn beginnt die Synapsen neu zu verschalten. Es erfordert unseren vollen Einsatz um dauerhafter Änderungen zu erreichen. Dieser Prozess nimmt mindestens drei Wochen in Anspruch, damit auch später die Möglichkeit besteht auf ähnliche Situationen differenzierter zu reagieren. Allein auf muskulärer Ebene sind mindestens 10 000 Wiederholungen nötig, um eine dauerhafte Änderung des Bewegungsmusters zu schaffen. Dieser Einsatz erfordert unsere ganze Anstrengung und fällt uns nicht einfach in den Schoß.

Nachfolgend beschreibe ich das Thema Kränkung. Jedes kränkende Ereignis bietet die Chance konstruktiv unsere Gesundheit zu beeinflussen. Ich kann auf eine Kränkung mit der Frage reagieren „was hat es überhaupt mit mir zu tun?“ Diese Frage halte ich für sehr wichtig, da ich nicht weiter in der Projektion bin, sondern mich auf mich selbst fokussiere. Ich nutze dann die Kränkung als Chance, um mit Achtsamkeit mir meiner selbst immer bewusster zu werden.

Mit folgender innerer Haltung können kränkende Situationen auch leichter gemeistert werden: „den anderen dabei zu erwischen, wie er mir Gutes tut“. Das ist ein wichtiger Schritt, um mehr Eigenverantwortung für die persönliche Gesundheit zu übernehmen. Ein wichtige Rolle spielt dabei natürlich auch eine gute ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung etc..

Um es noch einmal zu betonen: unser Körper ist auf Kooperation angelegt, auf ein Miteinander mit uns selbst und der Umwelt.

Je bewusster, eindeutiger und klarer unsere Kommunikation ist, umso mehr entwickelt sich unsere Persönlichkeit und Identität. Dann kann einer der Grundsätze aus der wertschätzenden Kommunikation greifen: „sei nicht nett, sei echt.“

Für unseren Erfolg sind demnach folgende Grundvoraussetzungen erforderlich, uns zwar eine positive Grundeinstellung (authentisch, autonom) neben der Bereitschaft zur Veränderung unseres Denkens und unserer Sichtweisen. Es lebt vom immerwährenden Üben und Dranbleiben. Da der Mensch ein Individuum ist, handelt er immer individuell und entsprechend ist eine individuelle Vorgehensweise gefragt.

Zum Thema Gesundheit abschließend noch einige Anmerkungen. So ist es doch interessant, dass wir immer nur von Krankenhäusern und nicht von Heilungshäusern oder Gesundungshäusern sprechen. Wenn wir über Gesundheit sprechen, sprechen wir in der Regel über Krankheiten.

Von Hans Kruppa gibt es folgende Definition über Krankheit:

Krankheit ist ein Symptom verirrtens Lebens. Sie drosselt das Tempo der Bewegung, denn ver-

langsamtes Leben findet den Weg zu sich zurück.

Der Körper verweigert sich weiterer Oberflächlichkeit und zwingt das Leben in die Tiefe.

Zum Thema Gesundheit und Heilung gab es schon immer viele Aussagen, nachstehend einige davon:

Die Sicht aus dem tibetischen Buddhismus:

Eine umfassende Heilung muss aus dem Geist kommen. Insbesondere ist sie auf die heilende Kraft der Meditation über Liebe und Mitgefühl ausgerichtet.

Die islamische Sicht:

Körper und Gesundheit sind dem Menschen zur Aufbewahrung gegebene Gottesgaben und daher als zu schützendes Gut zu verstehen. Die religiöse Überzeugung, die die Gesundheit als ein dem Menschen anvertrautes Gut deklariert, impliziert gleichzeitig eine menschliche Verantwortung für deren Erhaltung bzw. Wiederherstellung. Denn der Muslim hat im Jenseits Rechenschaft abzulegen, wie er mit seinem Körper umgegangen ist, was mit Belohnung oder Bestrafung im Jenseits verbunden ist. Der Islam deutet Krankheit an sich nicht als Sünde, sondern als Leiden, zuweilen als Prüfung, durch die hindurch der eigene Weg zu Gott wiedergefunden wird.

Die griechische Sicht: Hippokrates und Aristoteles

Gesundheit ist ein Zusammenspiel von Gleichgewicht, Harmonie und innerer Stabilität. Gesundheit liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen. Eine gesunde Lebensführung und verantwortungsbewusstes Verhalten waren die Voraussetzung für Gesundheit. Das Interesse lag nicht bei der Erkrankung, sondern dem Erkrankten, dem Menschen. Der Körper wurde als Ganzes betrachtet und das

Interesse lag bei der Prognose, d.h. dem Verlauf einer Erkrankung und der Behandlung an sich.

Die Sicht aus der Traditionelle Chinesische Medizin (TCM):

Die TCM versteht den Körper als ein zusammenhängendes System, in dem alle Körperteile, Organe und Organsysteme und der Geist durch Energiebahnen miteinander verbunden sind. Als gesund gilt ein Mensch, wenn sich alle seine Energien in Harmonie und im Gleichgewicht befinden.

In all diesen Aussagen ist die Seele ein wichtiger Punkt, der sich stark auf unser körperliches Wohlbefinden auswirkt. Viele publizierte Erfahrungsberichte von schwer erkrankten Menschen weisen ganz klar darauf hin, dass der Mensch noch viel mehr ist als nur sein Körper. Heilung erfolgt auf verschiedenen Ebenen. Diverse Erfahrungsberichte weisen ganz klar darauf hin, dass eine dauerhafte Heilung und Gesundheit nur unter Einbeziehung der seelischen Ebene möglich ist.

Je bewusster ich mir meiner selbst bin, umso mehr setzt sich der Mensch mit sich und seiner Umwelt auseinander: mit seiner Emotionalität, Spiritualität, seiner Ernährung, Bewegung, seiner Tätigkeit etc. also insgesamt mit seiner Lebensweise und Lebensführung, wie er in Beziehung zu sich, der Welt und der Schöpfung steht. Viele Aspekte gehen in dieser Betrachtung mit ein. Gesundheit bedeutet für mich auch, voneinander zu lernen und miteinander leben.

Ist die Arbeit ein integraler und selbstverständlicher Bestandteil unseres Lebens?

Oder betrachten wir unsere Arbeit als Unterhaltserwerb, als einen von unserem Leben losgelösten Anteil?

Alles was wir denken, empfinden und tun, sprechen, essen, bewegen etc., hat einen Einfluss auf uns und ist Teil unserer Kommunikation.

Es ist alles miteinander wechselseitig verbunden. Alles ist Kommunikation, Kommunikation ist alles.

Sind wir uns auch dessen bewusst?