



Beweglichkeit und Natur pur verdrängt die innere Gesundheit immer mehr.

Das Leben funktioniert nicht im Autopilotmodus

Gesundheitswahn und ewiges Leben

VON VERENA BIRCHLER

● **So manche rasen durch ihr Leben, achten weder auf die körperliche noch auf die psychische Gesundheit. Die Quittung kommt in verschiedenen Formen. Lebensstilkrankheiten, zerrüttete Familien und Beziehungen werden zu Alltagserfahrungen. Die Enttäuschung über die Jahre, die zerrinnen und nur noch Frustration hinterlassen, frisst sich tief in die Seele.**

Um die eigene Gesundheit zu erhalten, würden die einen fast alles tun. Der Tablettenmarkt boomt. Für hochqualitative Nahrungsergänzungsmittel werden weltweit Milliarden ausgegeben und immer schrägere Gesundheits-, Behandlungs- und Ernährungsangebote überschwemmen den Markt. Fitnessstudios sind voll mit modisch gestylten Menschen bis ins hohe Alter –

fit sein ist chic und wer nicht mitmacht, ist selber schuld. Gesundheit um jeden Preis! Aber es gibt auch den anderen Menschentypen; für diesen sind Sport, gesunde Ernährung und ausgewogener Lebensstil schon fast Schimpfwörter. Lebe jetzt, zahle später ist ihre Lebensdevise. Und dies tun sie dann konsequent, bis die Folgen von Übergewicht, Bewegungsmangel und falschem Lebensstil ihren Tribut fordern. Untersuchungen zeigen, dass rund 70% aller Krankheiten durch den Lebensstil verursacht werden. Dazu gehören vor allem Krankheiten aufgrund des Übergewichtes und der Bewegungsarmut. Jugendliche mit

Diabetes 2, der sogenannten Altersdiabetes, sind keine Ausnahmefälle mehr. Gesundheit und Krankheit – kaum etwas beschäftigt uns Menschen mehr und kaum

etwas beeinflusst unsere Lebensqualität stärker als ob wir «Fit for Life» sind oder krank auf das Ende unseres Lebens warten.

«Fit sein ist chic – und wer nicht mitmacht ist selber schuld.»

Dem Leben eine Pause geben

Die Sehnsucht nach Gesundheit und ewiger Jugend treibt zuweilen seltsame Blüten. Im US-Bundesstaat Arizona werden Menschen tiefgefroren, sozusagen vom Leben zeitweilig «suspendiert». Genutzt wird dieses Angebot von Menschen, die hoffen,

dass ihre Krankheit vielleicht in hundert Jahren heilbar ist. Oder von solchen, die den Tod als lästige Pflichtübung betrachten und damit rechnen, dass «ewiges Leben» irgendwann einmal nur noch eine Frage der richtigen Behandlung ist. Dass der Gott der Bibel den Menschen schon längst ein ewiges Leben vorbereitet hat, zählt nicht.

Die Sehnsucht dieser Menschen wird gelagert im «ewigen Eis», mitten in der heissen Wüste von Arizona.

Die Menschen werden konserviert in einem Stickstoffbad bei minus 196 Grad Celsius. In der «Lagerhalle» sieht es ein wenig aus wie in

einer Grossmolkerei. Steril und clean. Der Gründer dieser Idee, Hugh Hixon, ist selbstverständlich auch in einem der bei Alco Life Extension Foundation eingelagerten Container und wartet dort, bis er wie Phönix aus der Asche seine Auferstehung feiern kann. Das Ganze kostet zwischen 50000–120000 Dollar, je nachdem ob der ganze Körper oder nur der Kopf auf die «Wiedergeburt» wartet. Auf die Frage, ob dies denn Gottes Willen entspricht, meint Hixon Junior: «Gottes Wille? Das ist doch ein Witz, seit wir von den Bäumen heruntergestiegen sind, haben wir Gottes Willen stets untergraben.» So wird denn auch der typische Tieffrier-Kunde als atheistisch, männlich, gebildet, mit einem hohen Intelligenzquotienten und vermögend bezeichnet. Der typische Mensch, der Gott als überflüssigen Luxus für gelangweilte Sinnsuchende betrachtet.

Das Recht auf Gesundheit

Während wir in unseren Breitengraden gegen Zivilisationskrankheiten kämpfen, gibt es Regionen, in denen unsere Probleme durchaus als Luxusprobleme bezeichnet werden. Die WHO definiert den Begriff folgendermassen: «Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur ein Fehlen von Krankheit oder Invalidität.» Oder anders formuliert: Es ist gut, das Leben fit, attraktiv, gut gelaunt und dynamisch zu gestalten – und wir haben ein Recht darauf. Wer gesund ist, wird als

kompetent und aktiv wahrgenommen, hat bessere Voraussetzung für soziale Integration und Akzeptanz und ist erfolgreich – eben – jung, frisch und dynamisch. Lebensfreude pur! Sogar die Bibel spricht von dieser Leben bejahenden Formel und fasst diese so zusammen: «Fröhlichkeit ist gut für die Gesundheit, Mutlosigkeit raubt einem die letzte Kraft.» Sprüche 17, 22. Gott will nicht, dass wir uns mit düsterer, leidender Miene durchs Leben schleichen.

«Gott will nicht, dass wir uns mit düsterer, leidender Miene durchs Leben schleichen.»

Bewusst und gesund zu leben ist ein christlicher Grundwert. Dies hat auch viel mit Achtsamkeit zu tun. Achtsam umgehen mit dem, was Gott uns geschenkt hat, auch

um damit Gott zu ehren. Ebenfalls in der Bibel finden wir einen beachtenswerten Grundsatz als Grundlage, um gesund zu leben: «Ob ihr nun esst oder trinkt oder was ihr auch tut, das tut alles zu Gottes Ehre.» 1.Korinther 10, 31. Damit geben wir als Geschöpf dankbar dem Schöpfer die Ehre, wir gehen achtsam mit unserem Leben um.

Diese Grundhaltung prägt unser körperliches Wohlbefinden und wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus. Mit Achtsamkeit gegen Wohlstandskrankheiten. Natürlich werden wir älter und damit nimmt unsere körperliche Leistungsfähigkeit ab. Unsere Zivilisationskrankheiten liegen zu:

- 20% in der Vererbung
- 20% am Umfeld

Übrig bleiben also noch 60% Eigenverantwortung und Achtsamkeit.

Achtsam das Leben gestalten

Es gibt verschiedene Gründe, weshalb das Leben nicht gelingt, weshalb der Gesundheit oft zu spät die nötige Aufmerksamkeit geschenkt wird. Menschen gehen oft unbewusst durchs Leben und durchlaufen ihre Lebens- und damit verbundenen Gesundheitsphasen in einer Art Autopilotmodus. Wer mit dem Autopilot durchs Leben rast, steht auch in der Gefahr, dass sich sein Leben unreflektiert entwickelt. Liebe, Wertschätzung, Respekt gegenüber Mitmenschen verschwinden. Gott als eine übergeordnete, liebende Person existiert

für diese Menschen nicht. Deshalb können sie sich von ihm auch nicht beschenken und stärken lassen. Viel zu oft machen wir uns abhängig von dem was wir leisten, nicht von dem, was wir sind. Gott hat uns geschaffen und deshalb sind wir einmalig. Wir sind lauter Originale. Und für ihn bleiben wir das. Egal ob wir heute hier auf dieser Welt unser Leben gestalten oder ob wir krank sind oder in der Phase des Sterbens. Mit Freuden werden wir in der Ewigkeit von ihm erwartet. Auch hier lässt uns die Bibel nicht im Unklaren. In der Offenbarung beschreibt dies die Bibel so: «Er (Gott) wird alle ihre Tränen trocknen, und der Tod wird keine Macht mehr haben. Leid, Klage und Schmerzen wird es nie wieder geben; denn was einmal war, ist für immer vorbei. Siehe, ich mache alles neu.» Wir brauchen uns also nicht in der Wüste Arizonas einfrieren zu lassen, wir tauen sozusagen auf in der Ewigkeit, die Gott in uns bei seiner Schöpfung angelegt hat.



Mit Achtsamkeit das Leben gestalten.

Unser Wert ist nicht abhängig von dem, was wir in erster Linie leisten, sondern von dem, was wir sind. Gott hat jeden Menschen als einzigartige Persönlichkeit mit verschiedenen Fähigkeiten und Grenzen geschaffen. In dieser Einmaligkeit bin ich befreit zu sein, was ich bin. Wir können so den Autopilot ausschalten und gemeinsam mit Gott unterwegs sein.

●