

GANZHEITLICH LEBEN

Mein Körper und ich: Viel mehr als bloß vergänglich

Von Karin Maurer

Wie wir die Einheit von Körper, Geist und Seele ganzheitlich leben



Foto: Erik Dungan | unsplash.com

Vor Jahren habe ich mich auf eine Reise begeben. Am Anfang sah ich lediglich Seele und Geist als wertvoll an, da ich sie allein für ewig hielt; den Körper hingegen sah ich als vergänglich an und deshalb nicht so wichtig. So bin ich geprägt worden und so hatte ich bisher das Leben verstanden. Doch mit der Zeit wandelte sich meine Sicht. Heute ist mein Ziel: Mich am biblischen Verständnis des Menschen auszurichten, das keine Trennung von Körper, Geist und Seele kennt, und ganzheitlicher leben zu lernen.

Zugegeben: Es fällt mir nicht leicht. Zu sehr prägten mich lange Zeit die unterschiedlichsten kulturellen Eigenheiten und auch bestimmte christliche Denkweisen. Doch heute möchte ich meinem Körper endlich die Wertschätzung entgegenbringen, wie ich sie in der Bibel vorfinde: ihn als Schöpfung Gottes sehen, die es zu bewahren und zu umsorgen gilt (1. Mose 2,15). Und mehr noch: als Tempel des Heiligen Geistes, als Gottes Wohnung hier auf Erden (1. Korinther 6,19).

WERTVOLLE INVESTITION

Als Coach begleite ich Menschen, die nach einer erschöpfenden Lebensphase versuchen, wieder zu Kräften zu kommen. Und bei ihnen ist es für mich selbstverständlich, dass ich ganzheitlich denke und begleite. Meine Impulse zu Ressourcen betreffen immer alle Bereiche der Person, also auch den Körper. Für andere scheint mir all das so klar und einleuchtend. Aber auch bei mir soll nun jegliche Zeit, die ich in meine Gesundheit und meinen Körper investiere, eine wertvolle Zeit sein. Eine Zeit des Lobes an den Schöpfer. Eine Zeit, die gute Früchte bringt und die einen wunderbaren „Nebeneffekt“ hat: Ich bleibe einsatzfähig, um das zu tun, was ich liebe: Menschen dabei unterstützen sich weiterzuentwickeln.

Ich möchte mich so gesund wie möglich ernähren und festhalten, dass gute, wertige Lebensmittel für mich und die Umwelt eine Liebeserklärung sind.

Heute möchte ich im Blick auf den Umgang mit unserem Körper exemplarisch drei Bereiche beleuchten: Ernährung, Bewegung und (Aus-)Ruh.

1. Ernährung

Essen hat in der Bibel und auch in meinem Leben viele unterschiedliche Bedeutungen: Es ist Genuss und soziales Happening. Es ist Nahrungsaufnahme, Quelle von Gesundheit und vieles mehr. Im Alten Testament finden sich zur Ernährung etliche Vorschriften, die für das Volk Israel regelten, was erlaubt war und was nicht.

Ich habe lange damit gerungen, wie ich diese guten Anweisungen in eine für mich aktuelle Empfehlung übersetzen kann und bin zu folgendem Schluss gekommen: Ich möchte mich so gesund wie möglich ernähren und festhalten, dass gute und wertige Lebensmittel für mich und die Umwelt eine Liebeserklärung sind. Außerdem gibt es die Idee des Fastens als einem Wechsel von Verzicht und Feiern. Auch dies scheint mir ein hilfreiches Werkzeug, um körperlich in Balance zu sein. Konkret heißt das für mich: Unter der Woche frühstücke ich ein vollwertiges Müsli und am Samstag freue ich mich auf einen üppigen Brunch. Das darf jeder gerne in seine Alltagssprache übersetzen und seine eigenen Rhythmen kreieren.

ERNÄHRUNGS-TIPPS FÜR JEDEN TAG

- 1. Machen Sie sich bewusst**, von welchen Nahrungsmitteln und Genussmitteln Sie zu wenig oder zu viel zu sich nehmen.
- 2. Beschließen Sie** eine Wochen-Challenge: Fünf Tage Verzicht oder reduzierter Verzehr von eher ungünstigen Nahrungsmitteln – und gleichsam fünf Tage vermehrter Verzehr von hochwertigen Nahrungsmitteln.
- 3. Tage 6 und 7:** Genießen Sie ganz frei!
- 4. Wenn es Spaß gemacht hat:** Wiederholen Sie Schritte 1–3!

2. Bewegung

Es ist relativ einfach, motiviert zu sein und sich zu bewegen, wenn man wie ich in den schönen Schweizer Bergen lebt. Es ist einfach eine Wonne! Und doch beobachte ich, wie ich eben auch die Zeiten für Fitness einplanen und organisieren muss. Dabei unterscheide ich in größere Aktionen wie die „Sonntagswanderungen“ oder die „Ferienwanderungen“ und die kleinen Aktionen wie „Einmal um den Block laufen“, die regelmäßigen Treffen mit Lauffreundinnen oder die 15 Minuten auf dem Laufband jeden Tag. Kürzlich hatte ich ein wunderbares Webinar zum Thema „Fitness im Homeoffice“, in der eine klitzekleine Übung mich total angesprochen hat: In einer 5-Minuten-Pause 20 mal den „Hampelmann“ machen. Was für ein Energie-Booster! ___STEADY_PAYWALL___

Zwei Aspekte in Sachen Bewegung sind mir noch wichtig zu erwähnen: Fitness im Körper beeinflusst auch die Fitness im Kopf! Dieser Aspekt motiviert mich enorm. Und auch folgende Empfehlung liegt mir noch am Herzen: Machen Sie nur, was Ihnen auch Spaß macht! Probieren Sie sportliche Angebote aus, testen Sie durch und bleibe Sie dann bei dem, was Ihnen wirklich entspricht.

BEWEGUNGS-TIPPS FÜR JEDEN TAG

- 1. Wie bewegen Sie sich am liebsten?** Welche Sportart sagt Ihnen zu, welches Bewegungs-Mittel?
- 2. Wer kann Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen?**
- 3. Legen Sie genaue Zeiten oder Rituale fest.**
- 4. Loben Sie sich genügend,** so bleiben Sie motiviert!

3. Ruhen

Ich muss zugeben: Ich war als Kind nicht sonderlich begeistert, ins Bett zu müssen. Irgendwie war das für mich immer der Platz, wo es langweilig war. Mir war es damals schon mehr nach Action!

Heute ist das wenig anders, aber: Ich liebe es, tagsüber fit und voller Elan meinen Aufgaben nachzugehen! Und ich habe eingesehen, dass mein Elan und auch meine Laune wesentlich besser sind, wenn ich ausgeschlafen bin. Diese banale Einsicht – Elan und gute Laune durch mehr Schlaf – lässt mich abends auch disziplinierter sein und rechtzeitig ins Bett gehen. Klingt simpel, ist simpel!

Und ähnlich simpel ist es, auf sechs zu zählen und am siebten Tag zu ruhen: Welche Freiheit wir haben, nicht ununterbrochen arbeiten zu müssen, können wir in unserer westlichen Kultur vielleicht gar nicht so richtig begreifen! Es gibt ja kurioserweise viele Arbeitszeitmodelle, aber nur ein „Ruhe-Modell“: Am siebten Tag der Woche lädt Gott uns zur Ruhe ein; bietet uns an, an- und innezuhalten – und das zu unserem Besten.

„Elan und gute Laune durch mehr Schlaf – klingt simpel, ist simpel.“

Nicht arbeiten zu müssen, das heißt für mich: Zeit für Dinge zu haben, die unter der Woche zu kurz kommen. Wohlfühl-Momente. Entschleunigungs-Momente. Besinnungs-Momente. Fokus-Momente. Beziehungs-Momente. Nach-innen-Hör-Momente. Nach-oben-Hör-Momente. Was für ein wunderbares Geschenk! Was für eine wunderbare Quelle für Kraft und Inspiration für die kommenden Aufgaben. Das möchte ich nicht missen.

RUHE-TIPPS FÜR JEDEN TAG

- 1. Besorgen Sie sich ein Getränk:** Tee, Kaffee oder Wasser.
- 2. Stellen Sie sich** damit ans (offene) Fenster und schauen Sie hinaus.
- 3. Stellen Sie einen Timer auf 5 Minuten.**
- 4. Bleiben Sie für diese 5 Minuten** beim Sehen, Hören und Schmecken.

KOMPLEXES WUNDERWERK

Unser Körper ist ein wunderbarer Ort, an dem wir uns selbst begegnen können. Eine Quelle, aus der heraus wir unser Leben und unser Umfeld positiv prägen können. Ein erstaunliches Wunderwerk – komplex, faszinierend und zugleich verletzlich. Als Gott zu uns sagte, wir sollten die Schöpfung bewahren, meinte er ohne Frage auch unseren Körper. Darin liegt für mich die letzte und höchste Motivation: Zu Gottes Ehre für meine körperliche Gesundheit zu sorgen und auch mein Umfeld zu motivieren, dabei zu sein.



KARIN MAURER

ist Verhaltenswissenschaftlerin, systemische Beraterin und Burnout-Coach. Ihre Seminare bietet sie on- und offline an oder lädt zu einer Auszeit in die Schweiz ein.

Mehr unter: www.coaching-und-gesundheit.com