

Die Gedanken sind frei...

«Was nützt mir unser wunderschönes Haus, unsere zwei Autos, der riesige Garten, mein interessanter Job, die sonnige Terrasse, die schönen Kleider, die Ferien am Meer und die Tatsache, dass mich viele um meine äussere komfortable Situation beneiden, wenn doch meine Gedanken ständig rasen und mein Herz stets blutet?» Diese Aussage einer sogenannten «wohlhabenden» Frau klingt nach purer Verzweiflung und regt zur Frage an, wie es denn wirklich um das Wohlbefinden in unserer Wohlstandsgesellschaft bestellt ist.

Setzen Sie sich doch einmal bequem auf einen Stuhl und bleiben Sie einen Moment ruhig sitzen (wenn Sie Lust haben, können Sie auch liegen). Stellen Sie sich eine Skala vor, die von 1 bis 10 reicht. Die 1 bedeutet «ich fühle mich absolut unwohl», die 10 bedeutet «ich fühle mich absolut wohl». Wie hoch würden Sie den Stand Ihres Wohlfühls einstufen? Seien Sie aber bei der Bewertung des Wohlfühls unbedingt ehrlich mit sich selbst.

Klar ist, dass sich unser Wohlfühl von Tag zu Tag etwas verändern kann. Mal fühlt man sich etwas besser, mal etwas weniger gut. Doch trotz täglichen Schwankungen bleibt ein Grundgefühl. Wir fühlen uns mehr oder weniger wohl.

Nachdem Sie sich nun eingestuft haben (und möglicherweise weniger als 10 Punkte erreicht haben), können Sie sich einmal die Frage stellen, was in Ihrem Leben allenfalls fehlt, damit Sie sich wohl fühlen könnten. Träu-

men Sie von einem Lottogewinn? Möchten Sie ein eigenes Haus oder ein besseres Auto? Wünschen Sie sich teure Ferien? Oder wird Ihnen bewusst, dass Ihr Wohlfühl weniger von äusseren Dingen als vielmehr von anderen Faktoren abhängt? Fällt es Ihnen leicht, den allgemeinen Begriff «Wohlstand» und Ihr persönliches Wohlfühl differenziert zu betrachten?

Hängt das Wohlfühl zusammen mit den Gedanken oder den Gefühlen? Spielen die Beziehungen und die Liebe eine wesentliche Rolle, die Gesundheit oder die Arbeit? Besteht ein Zusammenhang zwischen Vertrauen, Glauben und Wohlfühl? Wo steckt des Pudels Kern?

Die Antworten auf obige Fragen können individuell sehr unterschiedlich ausfallen, und es gibt diesbezüglich kaum eine allgemein gültige Wahrheit. Trotzdem: Wer sich wirklich wohl fühlt, wer sich tatsächlich im Wohlstand wähnt, der fühlt sich auf verschiedenen Ebenen und in verschiedenen Bereichen wohl. Der schon etwas strapazierte Begriff «ganzheitlich» trifft hier den Nagel auf den Kopf.

Gedanken und Gefühle

Wesentlich für das eigene Wohlfühl ist ohne Zweifel der persönliche Bereich. Wie gehe ich mit mir selbst um? Welche Gedanken denke ich, welche Gefühle erfreuen oder belasten mich? «Die Gedanken sind frei», heisst ein altes deutsches Volkslied. Und in der Tat: Wir sind kaum in einem Bereich freier als in unse-

rer Welt der Gedanken. In jedem Moment entscheide ich selber, wie ich von mir selbst, von anderen Menschen, vom Leben oder von der Welt denken will. Ich kann gut darüber denken oder ich kann schlecht darüber denken. Die Wirkung auf die Welt als Ganzes ist vielleicht gering, aber die Wirkung auf mein persönliches Wohlfühl ist immens - unabhängig von sämtlichen äusseren Umständen. Wie hinlänglich bekannt ist, sind Gedanken wirkende Kräfte, oder wie es Buddha formulierte: «Der Geist entscheidet; was du denkst, das wirst du». Buddhas Satz entspricht übrigens der berühmten biblischen Aussage, dass man «das erntet, was man zuvor gesät hat». Gedanken hängen eng mit den gesprochenen Worten zusammen, folglich kann ich meine Gedanken daran prüfen, wie ich über mich, über andere und über das Leben rede und erzähle. Und dann kann ich es so lassen, wie es ist oder eben ändern. Das ist meine ganz persönliche Entscheidung.

Etwas schwieriger ist der Umgang mit den Gefühlen. Diese sind oft diffuser als die Gedanken, doch ihre Wirkung auf das Wohlbefinden ist mindestens so gross wie diejenige der Gedanken. Plagen mich Schuldgefühle, Trauer, Wut, Groll, Zorn, Minderwertigkeitsgefühle, Angst, Furcht, Eifersucht, Geiz oder Neid?

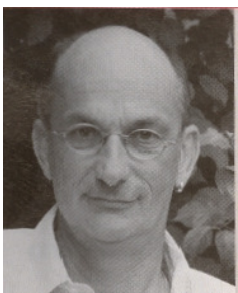
Unsere Gefühlswelt ist komplex und nicht immer so leicht veränderbar. Trotzdem: Wer bewusst mit seinen Gefühlen um-

geht, erhöht die Möglichkeit, ein Wohlgefühl zu erzeugen. Bewusst mit Gefühlen umgehen heisst, Gefühle in erster Linie wahrzunehmen, statt sie zu verdrängen. Erst wenn Gefühle wahrgenommen und akzeptiert sind, können sie - falls notwendig - auf eine positive Ebene geführt werden.

Wer (zu) viele unangenehme Gefühle mit sich herumträgt, der stelle sich einmal die Frage, ob nicht durch Verzeihen viele Probleme gelöst werden könnten. Kann ich anderen Menschen (und vor allem auch mir selber) alles verzeihen, was bislang nicht ganz nach meinen Idealvorstellungen gelaufen ist? Menschen, welche sich wirklich wohl fühlen, haben diesen Schritt hinter sich. Wie man weiss, heilt Verzeihen mehr Krankheiten als alle Antibiotika zusammen. Und schliesslich: Wer verzeiht, braucht sich auch nicht über Risiken und Nebenwirkungen zu erkundigen. Er kann sich uneingeschränkt an den Wirkungen erfreuen. Und diese sind riesig.

Wohlgefühl im Körper

Ein gutes Körpergefühl ist unabdingbar für unser gesamtes Wohlbefinden. Und obschon es alle wissen, vernachlässigen viele ihren Körper sträflich - und beklagen sich hinterher über mangelhaftes Wohlgefühl. Körperpflege heisst nichts anderes als seinen Körper zu akzeptieren und respektieren. Wer sich mit seinem Körper an-



Albin Rohrer

freunden will, der schenke ihm vier Dinge: Genügend Bewegung an der frischen Luft, gesunde Ernährung, regelmässige Ruhe und Entspannung sowie sinnliche Befriedigung. Unzählige Bücher zu diesen Themen sind schon erschienen, viele widersprechen sich auch. Wer vor lauter widersprüchlichen Informationen bald nicht mehr weiss, was zu tun ist, der lege einfach alle Bücher und Texte (inklusive den vorliegenden) beiseite, und versuche selbst zu spüren, was dem Körper gut tun könnte. Der Körper meldet sich nämlich regelmässig und ziemlich deutlich. Er sagt uns, was er braucht, sofern wir die Bereitschaft haben, ihm aufmerksam zuzuhören. Dies gelingt jedoch besser auf einem Spaziergang durch den Wald als Nüssli knabbernd vor dem Bildschirm. Im Wohlstand leben kann eben auch dadurch zum Ausdruck kommen, auf alle Utensilien des sogenannten Wohlstands zu verzichten, um sich dem Einfachen zuzuwenden. Zum Beispiel einem Wald

«Ohne Liebe kann es kein Wohlbefinden geben. Liebe ist das Herzstück jeglichen Wohlbefindens, sie ist Macht, Mittel, Inhalt und Ziel der Ganzheit».

Thomas Merton

Beziehungen pflegen

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er braucht andere Menschen. Er braucht zu seinem Wohlbefinden Beziehungen. Gute Beziehungen. Der Mystiker Thomas Merton sieht in den Beziehungen (und in der Liebe) die Grundlage für das Wohlbefinden: «Ohne Liebe kann es kein Wohlbefinden geben. Liebe ist das Herzstück jeglichen Wohlbefindens, sie ist Macht, Mittel, Inhalt und Ziel der Ganzheit». Wer gerne im Wohlstand leben möchte, der pflege nicht nur sein Auto, seinen Garten oder seinen Körper, sondern eben auch seine Beziehungen. Und

zwar alle. Die Beziehung zum Partner oder zur Partnerin, die Beziehung zu Familienangehörigen, Freunden, Bekannten, Nachbarn oder Arbeitskollegen. Wirklich guten Beziehungen liegt gegenseitiger Respekt zu Grunde. Das führt zur Fähigkeit, Konflikte austragen sowie andere in ihrem Anderssein akzeptieren zu können. Und diesbezüglich schliesst sich der Kreis von den eigenen Gedanken und Gefühlen mit den Beziehungen: Wer nämlich mit sich selbst persönlich nur schwer zurechtkommt, der hat meist auch Schwierigkeiten in den Beziehungen.

Eine schöne Geschichte über Wohlstand und Beziehungen erzählte einst Anthony de Mello: «Ich werde hart arbeiten, und eines Tages werden wir wohlhabend und reich sein», sagte der Ehemann. Seine Frau antwortete: «Wir sind schon reich, Liebster, denn wir haben einander. Eines Tages werden wir vielleicht Geld haben... »

Spiritualität

Und zu guter letzt: Verlassen Sie sich in Ihrem Leben ausschliesslich auf Ihren Intellekt, Ihr angelerntes Wissen und Können, oder vertrauen Sie auch Ihrer Eingebung und anerkennen Sie auch spirituelle Dinge?

Der libanesische Dichter Khalil Gibran hat über das Dichten folgendes gesagt: «Die Unterscheidung von Intelligenz und Eingebung innerhalb der Dichtkunst gleicht dem Unterschied zwischen scharfen Fingernägeln, welche die Haut aufreissen, und zarten Lippen, welche die Wunden des Körpers küssen und heilen.»

Könnte es sein, dass dieser Unterschied nicht nur in der Kunst des Dichtens Gültigkeit hat, sondern auch in der Kunst, im Wohlstand leben zu können? -

Albin Rohrer

Leben im Wohlstand

Die Gedanken sind frei...

