



Zuhause	Leben	Arbeiten	Lernen	Beziehungen	Gesundheit und mich ernst nehmen	Spiritualität	Altern
---------	-------	----------	--------	-------------	--	---------------	--------



Welche ?
Selbstsorge
Leben mit Hindernissen
Wundertüte

Home
Aktuell
Sitemap
Links
Archiv
Suchen
Über uns
Kontakt



Mohn in seiner ganzen Pracht

## Gesundheit - und mich ernst nehmen

Begegnen wir Bekannten, so fragen wir nach deren Gesundheit. Und verabschieden wir uns von Freunden, dann wünschen wir ihnen ebenso gute Gesundheit.

Ja, Gesundheit genießt einen hohen Stellenwert. Body- und Wellness-Kult verstärken den Eindruck, als gäbe es nichts Höheres. Nur: Was ist dann mit jenen Menschen, die sekundenschnell oder schleichend ihrer Gesundheit verlustig gehen? Einfach Pech gehabt im grossen Lebenslotto? Wohl kaum. Denn Gesundheit hat viele Gesichter. Wir sprechen von körperlicher, geistiger, seelischer und psychischer Gesundheit. Von materieller, sozialer, spiritueller und religiöser Gesundheit ist die Rede.

Es gibt also offenbar so etwas wie eine integrale Gesundheit. Gewissermassen als Ticket für ein gelingendes Leben. Integrale Gesundheit als Main-Chip verstanden, um seine Lebensaufgabe erfolgreich zu lösen.

Nun ist Gesundheit in all ihren Facetten eines jener Güter, die sich nicht kaufen lassen. Sondern für das man in Eigenverantwortung etwas tun muss. Und dann erfahren kann, wie eine integrale Gesundheit die Arbeit, das Lernen und die Beziehungen usw. durchwirkt und prägt.

Wenn das nicht ein mit LifeDesigning zu beackerndes Feld ist: Pläne und Visionen entwickeln. Missions entdecken. Zielsetzungen formulieren. Alles unter dem Motto "Sich selber Sorge Tragen".



**Mich ernst  
nehmen heisst auch, mir  
Sorge tragen**

Wenn die Gesundheit nicht mehr ganz so selbstverständlich ist, dann kommt sie auf die erste Stelle aller Lebenswünsche. Zu meinem kürzlichen Geburtstag, und ich bin auch schon in der Seniorenliga, schrieb mir eine Bekannte, sie wünsche mir weiterhin die beste Gesundheit. Und fügte an, dass ja alles nichts sei, wenn es dort happere. Wirklich?

Und wie fühlt sich denn jemand mit Behinderung, wo Wunsch

Nr. 1 nicht mehr erfüllt ist. Geht es dann bei ihm nicht mehr?

## Gesundheit hat manches Gesicht

Normalerweise denken wir an die körperliche Gesundheit, vielleicht noch an die psychische. Dabei geht jedoch die Sorge um manch anderen Lebensbereich unter. Dies kann verheerende Folgen haben, wenn wir uns bei Defiziten plötzlich bewusst werden, dass eben alles zusammenhängt. Nicht nur nach aussen, sondern auch nach innen. Denken wir nur an eine Zeit, in welcher wir

mit schwerem Unfall darniederliegen und sich niemand um  
ums kümmert. In diesem Falle haben wir wohl die soziale  
Gesundheit vergessen. Oder: wir möchten eine  
Weiterbildung beginnen, haben aber das nötige Geld nicht  
dazu. Einen spannenden Ansatz praktiziert Patch Adams'  
Gesundheit Institute (E): [»»](#)

\* \* \*

---

LifeDesigning Peter Kessler, lic.oec.HSG CH-8645 Jona-Kempraten