



Gesunde Medizin

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Pflegeversicherung

Voraussetzungen und Leistungen

Ganzheitlich Wohlfühlen

Die Wurzeln des Glücks

Schön, aber gefährlich

Giftpflanzen in unserer Umgebung

Das Thema

Volkskrankheiten

Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall

Rheuma – ein Begriff, viele Krankheiten

Diabetes: Früh erkennen, richtig behandeln

**Berge,
Thermen,
Badeseen**



Gesundes Hochsavoyen zwischen
Genf und Grenoble



Ganzheitlich Wohlfühlen:

Die Wurzeln des Glücks...

Das Glück hat viele Gesichter. Die einen sprechen vom Glück, im „Hier und Jetzt“ zu leben und den Augenblick zu genießen, andere reden über die Bedürfnispyramide, zu der auch der Wunsch nach Selbstverwirklichung zählt. Doch worin liegt der Schlüssel für Freude, Wohlfühl und Lebensglück? Und was verhilft dazu, dem eigenen Glück leichter auf die Spur zu kommen?



Viele Menschen kennen das: im Großen und Ganzen sind sie mit sich und dem Leben zufrieden, alles läuft in geregelten Bahnen – im Beruf, in der Familie, im Freundeskreis. Im Grunde könnte alles perfekt sein und doch fehlt etwas. Aber was? „Mir geht's wohl zu gut“, sagen sich manche. „Andere hätten wirklich einen Grund sich zu beklagen, aber ich...“. Und so geht das Leben oft wie gewohnt weiter. Die Zeit vergeht, der nächste Geburtstag rückt näher, bis sich dieses Gefühl, diese unbestimmte Sehnsucht, erneut einschleicht. Plötzlich steht als Frage im Raum: „Was ist aus meinen Träumen, meinen Zielen geworden? Soll es so die nächsten 20 Jahre weitergehen?“ Und mit einem Mal ist klar, was sich über Jahre hinweg immer mal wieder bemerkbar machte und „anklopfte“: „Es muss doch noch mehr im Leben geben!“

Die Sehnsucht nach innerem Glück

Doch was ist zu tun? Denn die Erkenntnis „das kann doch nicht alles gewesen sein“ bringt oft erst einmal große Ratlosigkeit und Unschlüssigkeit mit sich und wird zunächst als belastend empfunden. Die Situation führt nicht selten zu Gefühlen von Niedergeschlagenheit oder gar Depression. Vielfach deshalb, weil keine allgemeingültige Lösung zur Hand ist. Oder weil unbewusst Veränderungen gescheut werden. Gespräche mit Freunden können eine Möglichkeit sein, die weiterhilft. Oft wird erfahren, dass es anderen ähnlich geht. Ein kleiner Trost, aber eine wirkliche Hilfe? Häufig sind es gut gemeinte Ratschläge aus eigenen Erfahrungen, mit denen Freunde aufmuntern und aus dem Tief herausholen

wollen. Doch schnell wird klar, dass deren Rat nicht unbedingt weiterhilft. Irgendwie scheint es bei einem selbst anders zu sein. Man fühlt sich unverstanden und das macht die Situation nicht besser.

So bleibt die Suche nach mehr Lebensfreude und das Gefühl, dass etwas anders werden soll. Viele Menschen versuchen zu-

nächst, ihre Sehnsucht nach Lebensglück über äußerliche, materielle Dinge zu stillen. In gewissem Maß kann dies gelingen, so dass sich eine Zeit lang ein Hochgefühl einstellt. Doch oft hält es eben nur eine begrenzte Zeit an. Dann beginnt „das Spiel“ von vorn. Die Sehnsucht nach innerem Glück lässt nicht locker. Sie kann eine Bürde und zugleich der notwendige Antrieb

sein, um neue Wege im Leben zu beschreiten. Denn Leben kann weit mehr bedeuten als im Alltag gut zu funktionieren, Herausforderungen standzuhalten und den nächsten Urlaub zu planen. Ein wesentlicher Schritt zum Lebensglück ist ein erfülltes und „sinnvolles“ Leben. Ein wichtiger Punkt ist daher, sich über den Sinn und Zweck des eigenen Leben klar zu werden. Die meis-



„Trenne dich nie von deinen Träumen. Wenn sie verschwunden sind, wirst du weiter existieren, aber aufgehört haben, zu leben!“

Mark Twain

Buchtipps:

„Willkommen im Reich der Fülle“, Robert Betz, KOHA-Verlag, ISBN 978-3-86728-38-9

„Alles was du willst“, Michael H. Buchholz, Omega-Verlag, ISBN 3-930243-19-9



Bild: Martina Berg

„Wenn dein Weg sich gabelt, weiß dein Herz die Richtung.“

Jochen Marris

ten Menschen wissen nicht, wie bedeutsam das ist und nehmen sich deshalb nicht die Zeit dafür. Dabei sind die Antworten der Grundstein für neue Perspektiven im Leben.

Wer das Ziel kennt, wird auch den Weg dorthin finden

„Was will ich wirklich? Wofür will ich in der Tiefe meines Herzens leben – hat das wirklich Sinn für mich? Was möchte ich am Ende meines Lebens über mich und mein Leben sagen können?“ Diese Fragen können helfen, Klarheit zu gewinnen. Es geht darum, herauszufinden, was einem das Allerwichtigste im Leben ist. Also die eigene Lebensaufgabe zu finden – und sie dann zu leben. Je klarer sie ist, desto leichter lässt sie sich leben. Denn dann gibt es ein Ziel, das es zu erreichen gilt. „Wer das Ziel kennt, wird auch den Weg dorthin finden“ heißt es. Ähnlich einem Segelboot auf offener See, dem ein Ziel bestimmt ist. Es kann die Segel setzen und den Wind nutzen, um ans Ziel zu gelangen.

Der Wunsch „sich selbst zu leben“

Manche mögen es für egoistisch oder selbstsüchtig halten, wenn sie ihrer Sehnsucht folgen und

ihre Träume und Visionen verwirklichen wollen. Doch damit hat es wenig zu tun. Vielmehr steht Selbstverwirklichung dahinter, der Wunsch „sich selbst zu leben“, um inneres Glück, wahres Glück, zu erfahren. Es ist das tiefe Wissen darum, der eigenen Bestimmung zu folgen. Und echte Selbstverwirklichung findet die Balance zwischen dem Ich und der Gemeinschaft.

Allein die Erkenntnis, auf dem ganz eigenen Weg zu sein, kann ein tiefes Glücksgefühl hervorrufen. Man möchte das Leben umarmen und ist erfüllt von Freude und der Liebe zum Leben. Denn im Grunde sehnt sich jeder Mensch nach einem erfüllten Dasein. Das Herz lacht und möchte am liebsten einen Luftsprung machen. Und das zu erleben ist den Weg wert, sagen die, die ihren Weg gegangen sind. ■

Michaela Zach

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl. MentalCoach, www.leben-in-balance.info



Thema: Neurodermitis



PERFORMANCE factory

Bedan® – das innovative Hautpflege-Konzept. Auf Johanniskraut-Basis.

Speziell für trockene und empfindliche Haut, wie z. B. bei Neurodermitis.

- Regeneriert und pflegt die Haut. So wird weiterer Feuchtigkeitsverlust verhindert.
- Lindert Juckreiz und Entzündungen schonend ohne Cortison.
- Beruhigt die Haut.



BEPI/01-08