



Hauptsache gesund?

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

ich werde mich hüten, in einer naturheilkundlichen Fachzeitschrift, die sich bemüht, Therapien für eine nachhaltige Gesundheit zu explorieren, etwa zu behaupten, Gesundheit sei nicht so wichtig und deren Bedeutung in aller Regel überschätzt.

Nein, das würde ich so nicht sagen, und es ist auch sicher falsch. Gesund zu leben ist eine Grundtugend unseres Lebens, die rundum sinnvoll erscheint, wobei man sich darüber verständigen sollte, was man denn unter dieser Gesundheit zu verstehen hat. Wir Naturheilkundler verstehen darunter grob gesagt: „gesund an Leib und Seele“ und vielleicht sollte man, um Irrtümer auszuschließen, noch hinzufügen, dass es ebenso um den Geist geht, und also unsere Betrachtung des Menschen eingebettet ist in ihre Geist-Körper-Seele-Trinität – und das alles in einem sozialen Umfeld. So wird aus einer Person eine Persönlichkeit, deren Würde nach unserem Grundgesetz „unanastastbar“ sei. Solange sich diese so verstandene Gesundheit wie eine Sinuskurve um eine Persönlichkeit schlingt, sprechen wir von Ausgeglichenheit oder eben Gesundheit.

Wenn man den Begriff Gesundheit aber einmal aus diesen Gesamtzusammenhängen herauslöst, verselbständigt, isoliert, abstrahiert und vielleicht über das Leben selbst stellt, so dass das Verfolgen gesundheitlicher Ziele gar religiöse Züge erhält, muss selbst der Naturheilkundler die Bremse ziehen.

Wir leben in einer Zeit mit einem gewissen religiösen Vakuum. Aber zum ganzen Menschen gehört auch sein religiöser Aspekt. Fehlt dieser, geht der Mensch auf die Suche, und wir müssen zur Kenntnis nehmen, dass mancher Irrglaube hier als Ersatzreligion erhalten muss. Auch wenn dieses mensch-

lich sein mag und dem Menschen nichts Menschliches fremd zu sein scheint, muss man doch einmal kritisch hinterfragen, was es eigentlich damit auf sich hat, wenn das Streben nach Gesundheit, das „panische vorbeugend Leben“ – statt zu leben – zur Ersatzreligion wird.

Unsere Zeit hat einige diesbezügliche „Wallfahrtskapellen“ hervorgebracht. In Wellnessstempeln und Bodystudios wird nicht nur trainiert, nein, das „Sich-bis-auf-äußerste-quälen“ bekommt Züge einer religiösen Bußübung, stets mit dem Ziel vor Augen, einen bestimmten Kraftmesswert zu erreichen und sich so der „Erlösung“ näher zu bringen und quasi das Ewige Leben aus dem Jenseits ins Diesseits zu transferieren.

Der Naturheilkundler muss feststellen, dass jede Art von Fixiertheit – und sei es auch die auf die Gesundheit – schon der Beginn eines gesundheitlichen Ungleichgewichts oder vielleicht auch einer Krankheit sein kann. Krank ist demnach auch, von einem völlig utopischen Gesundheitsbegriff auszugehen, der mit permanentem Wohlbefinden einhergeht. Nietzsche dagegen hat es etwas pragmatischer formuliert: „Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.“

Gesundheit ist eine der Rahmenbedingungen unseres Lebens, aber eben doch nicht das Leben selbst. Sehr gesund ist es jedenfalls, wenn man die Lust zu leben verspüren darf.

Herzlichst
Ihr