

Happiness – die Events der Zukunft wecken die Begeisterung für ein gesundes Leben und machen Lust auf die kleinen Schritte | von Michael Haufe*

Nachdem nun die ganze Welt weiß, was Yoga und Pilates ist, wird es Zeit für neue Trends. Das Thema Achtsamkeit spielt plötzlich eine ganz zentrale Rolle, der Jakobsweg ist zum Ziel des Massentourismus geworden, hat längst nichts Spirituelles mehr, und Smoothies gibt es an jeder Ecke. Ab jetzt leben wir gesund!



Foto: Benedict Haack

Doch woher kommt der Sinneswandel und warum findet gerade jetzt ein Umbruch des Lebensstils im großen Rahmen statt? Bereits in den 1980er-Jahren prägte der Soziologe Aaron Antonovsky den salutogenetischen Ansatz. Er beschäftigte sich mit der Frage, was den Menschen gesundhält und wie er selbst zu seiner Gesunderhaltung beitragen kann.

Ausschlaggebend sind die sogenannten Ressourcen, die bei jeder Person unterschiedlich wirken. Wichtig ist, diese zu erkennen, zuzuordnen und anzuwenden. Jeder Mensch sollte seinen eigenen Weg finden und dabei ist es egal, ob es gerade im Trend liegt oder nicht. Feststeht, dass die Belastungen im Alltag zunehmen,

Überstunden stehen auf der Tagesordnung, die Digitalisierung ist nicht mehr aufzuhalten und die Regeneration tritt in den Hintergrund. Hinzu kommt der sogenannte Freizeitstress, denn Sport, Familie, Freizeit und Kultur MÜSSEN nun auch noch in den Zeitplan integriert werden. Oder sollte man lieber sagen: „hineingestopft“? Doch warum müssen wir eigentlich so viel, woher kommt der Anspruch der permanenten Erreichbarkeit oder auf jeder Veranstaltung dabei zu sein?

Die Folgen liegen auf der Hand und der Krankenreport bestätigt die Vermutung: steigende Tendenz des Krankenstandes. Dabei sind folgende Krankheitsarten am häufigsten zu verzeichnen:





Foto: Frederic Urban

happini ...

... ist die Marke für Gesundheit erhaltende Lebensführung von teamgeist. **happini** steht für emotionsbetontes Erleben und bewusste AHA-Momente, die einprägsame Effekte und positive Erfahrungen generieren. So gelingt es dem Happini-Team, Impulse für eine gesunde Lebensführung zu geben mit präventiven Gesundheitstipps ohne belehrenden Charakter. Ziel ist es, Teilnehmende zu motivieren, sich zu bewegen, und sie für ein gesundes Leben zu begeistern – ganz ohne Zwang.

- Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems
- Erkrankungen des Atmungssystems
- Psychische Erkrankungen

Was können wir dagegen tun? Betrachtet man eine Erkrankung als Einzelschicksal oder liegt die Verantwortung für Gesundheit ganz woanders und wird sogar zur gesellschaftlichen Aufgabe? Vielleicht hat die Generation Maybe eine Antwort darauf? Die Mitte Zwanzigjährigen treffen lieber lose Verabredungen als feste Zusagen, wollen keine Verantwortung übernehmen und lieber genießen statt zu arbeiten. Bedeutet das im Umkehrschluss, Generationen vor uns haben alles falsch gemacht und lieber gearbeitet anstatt zu leben?

Auf diese Frage gibt es keine eindeutige Antwort. Aber vielleicht können die Generationen voneinander lernen. Eine Balance schaffen zwischen Verantwortung und Bewusstsein, Arbeit und Leben. Es ist wohl alles eine Frage der Balance, die richtige Dosierung zwischen Anspannung und Entspannung, Arbeit und Freizeit, weniger müssen, mehr wollen.

Die Umstellung beginnt in uns selbst. Häufig benötigt es dafür einen Impuls von außen im günstigsten Fall, im schlimmsten Szenario ist es eine schwere Krankheit, die einen Menschen davon überzeugt, etwas zu verändern. Doch das Tolle am Leben ist, es gibt genau zwei Tage, an denen wir nichts tun können: gestern und morgen.

Wenn wir erst einmal die Notwendigkeit einer Veränderung erkannt haben, stehen alle Türen offen. Es gibt zahlreiche Mittel und Wege, seinen Lebensstil zu wandeln und das Gesicht zur Sonne zu wenden. Unterstützung wartet überall, wir müssen nur den Blick heben, bewusst wahrnehmen und hinsehen. Wie wäre es mit einer ersten Übung? Laufen Sie durch eine Einkaufspassage und beobachten Sie dabei die Menschen, die Ihnen begegnen. Achten Sie ganz bewusst auf die Körperhaltung, die Mimik und Gestik. Meist verriet das Gesicht schon die Stimmung einer einzelnen Person. Dann machen Sie sich das Gesetz der Resonanz zu Hilfe. Richten Sie sich auf, strecken Sie sich ganz lang und ziehen die Schultern nach unten. Schließen Sie die Augen und versetzen

sich mental an einen schönen Ort. Nehmen Sie die Stimmung in sich auf und wenn Sie lächeln, öffnen Sie die Augen und gehen freundlich lächelnd mit einer positiven Ausstrahlung durch die Einkaufspassage oder Straße. Beobachten Sie die entgegenkommenden Personen erneut.

Es sind häufig die kleinen Dinge im Leben, die man umstellen kann, und nach und nach verändern sich Dinge. Sie müssen nicht gleich die Welt umsegeln oder den Jakobsweg laufen, auch im Alltag sieht man ganz wunderbare Sachen. Beginnen Sie beispielsweise mit der Betrachtung der Schönheit der Natur. Fünf Minuten am Tag bewirken schon kleine Wunder. Die weisen Worte von Aristoteles sind vielleicht eine Antwort auf die Frage der Zukunft: Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen. Allein das Bewusstsein für diese kleinen, einfachen Dinge im Dschungel des Performance-Alltags zu schärfen, ist ein wunderbares Ziel auf dem Weg zu mehr Glück, Zufriedenheit und Gelassenheit.

* Dieser Beitrag entstand mit fachlicher Unterstützung der Expertin Ulrike Dütthorn



Foto: Frederic Urban



Foto: Benedict Haack