

## «Hauptsache du bist gesund!»

Oft höre ich: «Hauptsache du bist gesund!», wenn ich jemanden anspreche und frage: «Wie geht es dir?» Ist es eine Floskel oder meint es die gefragte Person ernst? Manchmal frage ich nach, was Gesundheit für die/den Befragte/n bedeutet. Vielleicht brauchst du diesen Satz auch. Gehe mit mir dieser Aussage auf den Grund und finde für dich eine Erklärung und Bedeutung.



Ich gebe diese Aussage nach einem Gespräch in einer Websuchmaschine ein und lasse das Gefundene auf mich wirken. Die meisten Resultate zielen auf die körperliche Gesundheit. In verschiedenen Ratgebern erhalte ich Unterstützung, wie ich meinen Körper fit halten, gesund ernähren oder meine Gesundheit mit medizinischen Mitteln und Ergänzungsnahrung stärken kann. Weiter hinten in den Suchergebnissen finde ich die ersten Themen, welche nicht direkt mit dem Körper zu tun haben. In einem Interview von SWR Planet Wissen zum Thema Resilienz macht Dr. Christian Peter Gogs diese pikante Aussage: «Es ist einfacher, sich mit dem Essen auseinanderzusetzen als mit der Art und Weise, wie ich lebe.» Anders ausgedrückt: Solange ich mich mit oberflächlichen Aufgaben beschäftigen oder mich sorgen kann, muss ich mich nicht um kernige Probleme kümmern. Was sind kernige Themen und was bedeutet denn «Wie ich lebe»?

Es wäre jetzt falsch, wenn du bei jedem körperlichen Leiden nach einem tieferen, seelischen Sinn suchen würdest. Gleiches gilt für deine Ernährung und du feststellst, dass gewisse Nahrungsmittel deinen Magen überstrapazieren. Trotzdem ist es förderlich, dein Verhalten in die Betrachtung deiner persönlichen Gesundheit einzubeziehen. Deine seelische Energiebilanz fällt besser aus, wenn du mit dir im Reinen bist oder einen inneren Frieden hast.

Das Wort Rein beschreibt etwas Bestimmtes, etwas Einzelnes, Unvermishtes oder nur Eines. Im Alltag treffe ich nur auf Mischungen, da sind keine reinen Stoffe oder Materialien vorhanden. Schmuckstücke aus Gold werden mit dem Reinheitsgrad Karat deklariert oder Trinkwasser wird regelmässig auf Sauberkeit überwacht. Daraus abgeleitet ist im Reinen sein ein Ziel, welches nur unter maximaler Anstrengung erreicht werden kann. Im Reinen sein wird damit unerreichbar, nie ist etwas 100%! Wie formuliere ich ein erreichbares Ziel? Meine Worte dazu sind «innerer Frieden».

Innerer Frieden folgt auf vorangehende Ereignisse. Differenzen, Spannungen und Konflikte sind Ereignisse und kernige Themen, welche der Friedensstiftung bedürfen. Sie verunreinigen deine Seele und verursachen Streitereien und Unruhe. Grübeleien und Anklage treiben deine Seele in die Rastlosigkeit. Daraus schliesse ich, dass die Worte «Hauptsache gesund» vielmehr bedeuten, inneren Frieden zu schaffen, Selbstannahme zu üben und Konflikte zu lösen.

Welche innere Spannung herrscht in dir? Mache dich auf und starte den Weg der Heilung. Ziehe dich näher ans Reine finde inneren Frieden.