

## Vom Sinn der Besinnlichkeit

FULDA (hey). Welchen Stellenwert hat Gesundheit in Ihrem Leben? In der Theorie wird Gesundheit als das höchste Gut gepriesen. Und praktisch? Fehlt es uns ganz oft an der nötigen Zeit, die eigene Gesundheit zum Thema zu machen. Sofern alles einigermaßen funktioniert, gibt es ja keinen Handlungsbedarf. Doch warum wird Gesundheit gerne als selbstverständlich angenommen, bis der Körper Alarm schlägt? Müssen erst chronische oder gar lebensbedrohliche Krankheiten den persönlichen Alltag bestimmen, um die eigene Gesundheit mehr wertschätzen zu können und aktiv etwas für das persönliche Wohlbefinden und die Lebensqualität zu tun?

Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist vor allem auch ein Geschenk und ein gutes Stück Arbeit, die mit der Selbstwahrnehmung, sprich dem Schärfen der Sinne für die eigenen Bedürfnisse beginnt.

Wer schon die Gelegenheit hatte, sich in der besinnlichen Zeit auf sich selbst zu besinnen, und den persönlichen Ressourcen-Check vollzogen hat, weiß be-

stimmt, was Körper, Geist und Seele jetzt zum Jahresende beziehungsweise grundsätzlich brauchen, um wieder in Balance zu kommen oder zu bleiben. Wer aktuell noch „besinnungslos“ durch den Alltag hetzt, könnte sich in ein paar stillen Stunden zwischen den Jahren eventuell einmal folgende „einfache“ Frage stellen: Was tut mir jetzt gut? Vielleicht ist es ein spannendes Buch, ein ausgedehnter Winter Spaziergang, ein gutes Glas Wein, ein Gespräch mit Menschen, die einem am Herzen liegen oder Qualitätszeit mit der Familie. Was spricht dagegen, sich einmal selbst genug zu sein, um ganz bewusst zu erkennen und zu entscheiden, mit welchen Dingen man seinen persönlichen Energietank in den positiven Bereich bringen und die eigene Gesundheit mit einfachen Mitteln fördern kann? Ausgeglichenheit, Bedächtigkeit, Geduld, Mäßigung, Frieden oder Langmut sind Synonyme für Besinnlichkeit.

In diesem Sinne: Verbringen Sie ein friedvolles Weihnachtsfest, seien Sie gut zu sich selbst und bleiben Sie oder werden Sie gesund!