



Bewusst gesund leben – zentrale Anregungen

[Webseite „Gesund leben“ der Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie](#)

Maximilian Rieländer

November 2022

Leben wollen – gesund leben – Gesundheit bewirken

Menschen wollen leben – in Gemeinschaften mit Mitmenschen als einzigartige Individuen. Sie wollen ihr Leben individuell und gemeinschaftlich erhalten, stabilisieren und weiter entfalten. Für dieses ‚leben wollen‘ organisieren Menschen ihre Lebensprozesse. So leben Menschen ‚gesund‘.

Menschen wollen und können körperlich, psychisch, geistig sowie in ihren sozialen Beziehungen und Gemeinschaften Wohlbefinden erleben.

Sie wollen und können ihre persönlichen Fähigkeiten einsetzen, produktiv arbeiten, zum Leben in ihren Gemeinschaften positiv beitragen und die normalen Lebensbelastungen bewältigen.

So können Menschen Gesundheit als erwünschten Ergebniszustand bewirken, wie er von der Weltgesundheitsorganisation umschrieben wird:

- *"Gesundheit ist ein Zustand umfassenden körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit."*
"Das positive Erleben einer bestmöglichen Gesundheit ist eines der Grundrechte jedes Menschen ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Lage." ([Verfassung der Weltgesundheitsorganisation](#))
- *"Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann." ([WHO-Europa: Psychische Gesundheit – Faktenblatt](#))*

Bewusst gesund leben können

1. Aufgabe: bewusst gesund leben

Viele Menschen beginnen erst, wenn sie sich gesundheitlich beschwert bzw. krank fühlen, bewusst gesund zu leben, Gesundheit bewusst zu pflegen.

2. Lebenswillen bewusst einsetzen

Wir Menschen wollen leben - wie alle Lebewesen.

Wir wollen das persönliche Leben und das sozial gemeinschaftliche Leben erhalten, stabilisieren und erweitern: dynamisch aktiv, lustvoll, sinnvoll, leistungsmäßig, kreativ.

3. Gegenwärtiges Erleben bewusst achten

Wir können häufig gegenwärtiges Erleben in uns und in Beziehungen zur Umwelt

- bewusst achtsam verweilend wahrnehmen sowie
- wertschätzend akzeptieren und bejahen.

Menschen können u.a. ihr Atmen bewusst spüren; dann atmen sie meist ausgeglichen und können so bewusster Ausgeglichenheit und Konzentration erleben.

4. Mit kreisläufigen Lebensrhythmen bewusst leben

"Alles kreist" - im Universum makro- und mikrokosmisch sowie im irdischen Leben.

Wir leben mit vielfältigen kreisläufigen Lebensrhythmen in uns und in unseren Umweltbeziehungen.

Wir erleben zweipolige Lebensrhythmen psychisch als Kreisen von

- Aktivitäts- & Ruhebedürfnissen,
- Leben stabilisieren & erweitern wollen,
- Anspannungen & Entspannungen,
- Stärken & Schwächen,
- Wohl- & Unwohlfühlen, erfüllten & unerfüllten Wünschen.

Wir leben gesund, wenn wir kreisläufige Lebensrhythmen bewusst erleben, bejahen und vollziehen.

5. Bewusst Wohlbefinden erleben und fürs Wohlbefinden handeln

Wir Menschen wollen uns im Leben wohlfühlen und Unwohlfühlen überwinden.

Wir fühlen uns wohl, wenn wir

- Einklang mit uns selbst erleben – körperlich, psychisch, geistig,
- Einklang in Gemeinschaften erleben – in Lebens-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften,
- Verbindungen mit der Natur erleben,
- spirituelles Vertrauen an positive Verbundenheit mit transzendentelem Urgrund erleben.

Wir können uns bewusst wohlfühlend erleben: körperlich, psychisch, geistig sowie in sozialen Beziehungen und Gemeinschaften.

Wir können fürs körperliche, psychische, geistige und soziale Wohlbefinden bewusst Gutes tun.

6. Bewusst 'ja' denken zum Leben und Erleben

Wir denken bewusst gesund, wenn wir

- das persönliche Leben mit seinen Kreisläufen, Möglichkeiten, Unsicherheiten und Schwierigkeiten bejahen,
- das persönliche Erleben mit seinen Kreisläufen bejahen, mit dem Erleben von erfüllten und unerfüllten Wünschen, von Wohl- und Unwohlfühlen.

7. In Gemeinschaften bewusst mitleben und mitwirken

Wir Menschen leben als individuelle Personen in Gemeinschaften, vor allem in Familien-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften.

Wir können in unseren mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften bewusst leben und mitwirken:

- Mitmenschen achten, d.h. achtsam einfühlsam wahrnehmen und wertschätzen
- eigene Wünsche und Wünsche der Mitmenschen achten,
- gemeinsame Wünsche aktivieren, so harmonische Gemeinsamkeiten erleben,
- individuell unterschiedliche Wünsche erleben, so Konflikte erleben, dann Ausgleiche suchen,
- sich auf kooperative Aktivitäten einigen und sie konkret handelnd vollziehen.

8. Gesunde Lebensweisen regelmäßig pflegen

Wir können gesunde Lebensweisen täglich bewusst einüben:

- bewusst Gutes tun - für sich selbst und für Mitmenschen
- mit kreislaufigen Lebensrhythmen bewusst ausgeglichen leben,
- mit gesunden Alltagsrhythmen leben:
sich gesund ernähren, sich vielfältig aktiv bewegen, sich entspannen, erholsam schlafen, zwischen Anstrengung und Erholung rhythmisch wechseln, Balance zwischen Familien-, Berufs- und Freizeitaktivitäten üben,
- in und für Gemeinschaften bewusst kooperativ handeln

9. Belastungen bewältigen (Stressbewältigung, Resilienz)

Wir Menschen erleben und erleiden Unsicherheiten, Belastungen, Krisen usw. als Anteile des Lebens.

Wir können Unsicherheiten, Belastungen, Krisen usw. als Anteile des Lebens anerkennen und bewusst akzeptieren.

Wir können üben und lernen, mit ihnen angemessen umzugehen: wahrnehmungsmäßig, gefühlsmäßig, geistig und handlungsmäßig.

10. Bewusst gesunder leben = Gesundheit fördern

Wenn Menschen bewusst gesunder leben wollen, können sie dazu

- neue Möglichkeiten gesunden Denkens und Handelns ausprobieren,
- Möglichkeiten mit positiven Wirkungen regelmäßig einüben (an 100 Tagen) und
- so zu neuen Gewohnheiten machen.

So können Menschen ihre Gesundheit fördern.

So können sie auch Erkrankungen vorbeugen und vorhandene Erkrankungen besser bewältigen.