

Sieben Gesundheits-Übungen eines (Lebens-)Künstlers

Einseitige Menschen können nicht gesund sein. Entscheidend für unser Wohlbefinden sind unsere Gedanken und Gewohnheiten. Und die können wir leichter beeinflussen als wir meinen. Sieben Übungen und Experimente, die es in sich haben, zusammengestellt von **Dieter Zimmermann**

Wird der Mensch zu stark von einem Gedanken, einer Leidenschaft oder einer Gewohnheit beherrscht, so äussert sich dies in einer Pathologie. Das geordnete Ineinandergreifen der verschiedenen menschlichen Wesensglieder ist Voraussetzung für ein «Gesundsein» und schafft die Voraussetzungen für zukünftiges Wohlbefinden.

1. Wenden wir uns zunächst unseren Gewohnheiten zu, lieb gewordenen und unangenehmen. Es scheint sich in uns etwas etabliert zu haben, es hat sich etwas verfestigt. Sie kennen den Satz: Das haben wir schon immer so gemacht. Wie treten Sie eine Treppe an, mit dem linken oder rechten Fuss? Mit welchem Arm schlüpfen Sie zuerst in eine Jacke? Mit welcher Hand putzen Sie sich die Zähne? Unzählige alltägliche Gewohnheiten, die nicht mehr bewusst wahrgenommen werden. Spüren Sie diese auf und handhaben Sie diese Festgefahrenheiten bewusst anders. Das Bewusstsein greift in den «Gewohnheitsleib» ein und macht ihn geschmeidiger.

2. Schon mal den Autoschlüssel gesucht? Den Abholboln von der Reinigung? Beim Handwerker ist es oft der Hammer («der war doch gerade noch hier»), bei der Hausfrau der Karton mit den Weihnachtskugeln. Eine liebe Freundin

musste immer wieder in die Wohnung zurück, um sich zu vergewissern: jawohl ich habe die Kerze ausgeblasen. Legen Sie doch ihren Autoschlüssel ganz absichtlich jeden Tag an einen anderen Platz. Prägen Sie sich dabei genau die nähere Umgebung ein, machen Sie sich ein klares Bild vom Ort des Geschehens. So auch beim Haustüre-Abschliessen, beim Kerzeausblasen. Die Wirkung? Beobachten Sie beim Erinnern, beim Wiederfinden eine kleine Freude? Sie bringen neben der Freude auch eine Lebenssicherheit in ihren Alltag, es stellt sich mit dieser Übung auch eine Ruhe und Gelassenheit für neue Situationen ein.

3. Mir ist ein Glas aus der Hand gefallen, nun ist es zerbrochen. Das Fallenlassen war Ursache, das Zerschlagen die Wirkung davon. Dieser Vorgang lässt sich gedanklich umdrehen. Ich wollte das Glas zerbrechen, darum habe ich es fallen gelassen. Mein Motiv wird zur Ursache, sie liegt in der Zukunft, die Wirkung, das Zerschlagen des Glases in der Gegenwart. Setzen Sie sich doch nach einem langen Tag abends gemütlich hin und lassen den Tag an sich vorüberziehen. Aber in umgekehrter Reihenfolge, von rückwärts her. Es gibt da einen Leib in Ihnen, der Sie lebendig hält, nennen wir ihn den Lebensleib, und der liebt es, wenn er nicht dem



physischen Leib im Ablauf folgen muss. Dieser Lebensleib erfreut sich an seinem «Jüngerwerden».

4. Erinnern Sie sich an sich selbst. Schauen Sie sich in den Begegnungen mit der Welt wie einen andern an, voller Interesse, ihn kennen lernen zu wollen. Was hatte er an, wie sprach er, wie ging er, was sagte er? Und versetzen Sie sich auch in die Rolle Ihres Gegenübers: Wie hat mein Auftreten, mein Verhalten in dem Anderen gewirkt? Habe ich Dinge getan oder gesagt, die ich in Zukunft lieber unterlassen möchte. Was habe ich Positives im Anderen wecken können? Mutter Theresa gab einmal den Ratschlag: Bei der Begegnung mit einem anderen Menschen könnten Sie sich so verhalten, dass dieser wie ein Beschenkter weitergeht. Sie werden zweierlei beobachten können, wenn Sie diese Übung eine Zeit lang ausgeführt haben. Ihre Erinnerungen reichen weiter zurück, und ihre unangenehmen Eigenschaften im Umgang mit anderen Menschen beginnen sich zu minimieren.

5. Hier nun meine «Lieblingsübung». Sie ist zugleich die schwierigste. Wer schon einmal mit Suchtansätzen zu kämpfen hatte, wird mich verstehen: Es fängt im Kleinen an, ganz unbemerkt und freundlich, aber die Dosis erhöht sich, und der Vorgang entgleitet allmählich aus unserem Machtbereich. Dem Genussmensch in uns gehen die Phantasie und die Argumente nicht aus, um sich selbst weiter «belohnen» zu wollen. Und wie der Volksmund so schön erkennt: jeder erfüllte Wunsch hat viele Kinder. Wenn wir beginnen, uns beim leidenschaftlichen Genussstreben unwohl zu fühlen, kommt der günstige Augenblick, um wieder die Herrschaft über uns selbst zu übernehmen. Auch hier gilt die Devise: im Kleinen beginnen. Ein Gummibärchen weniger, nicht Aufstehen um das letzte Stückchen Schokolade noch zu holen, die Pfeife nur dreiviertel voll, und eine halbe Pizza tut es auch. Man darf weiterhin Wünsche haben, das ist unvermeidlich, aber man gehorcht ihnen nicht mehr (oder nur noch zum Teil). Der kleine errungene Sieg, die Freude über zurückgewonnene Autonomie stärkt genau dieses Organ, das wir so nötig brauchen, um ein freier Mensch werden zu können. Nennen wir es unser höheres Ich.

6. Eine Öffnung zur Toleranz hin und das Schulen von brachliegenden, kreativen Fähigkeiten bewirkt die folgende Übung. Mit ihrer Hilfe rücken wir nun dem Selbstverständnis «das haben wir schon immer so gemacht» zu Leibe. Haben Sie mit sich schon einmal erörtert, ob es sinnvoll ist, jetzt

oder später zu spülen? Und macht das Spülen überhaupt einen Sinn? Warum sind unsere Teller nicht Einweggeschirr? Ist das Rasenmähen, das Mülleimerraustragen, das Spaziergehen nun oder später sinnvoll? Dieses Erwägen macht den Alltag bewusster. Jedes bewusste Ja oder Nein zu einer Tat stärkt unseren Willensimpuls. Mal ausprobieren, es macht, wie gesagt, bescheidener, toleranter und kreativer.

7. Bei jeder Begegnung mit der Welt stellt sich nach dem Wahrnehmen automatisch Sympathie oder Antipathie ein. Alles müssen wir sofort beurteilen (müssen wir wirklich?). Das Wetter, das Essen, unsere Nachbarn, das Outfit unserer Liebsten, nichts was sich nicht schnell und zügig beurteilen liesse. Aber frei sind wir auch hier nicht ganz, eine Art Automatismus ergreift von uns Besitz. Sich des schnellen Urteilens enthalten, klingt einfach, in der Praxis ist es das jedoch nicht.

Bei all diesen Übungen geht es darum, die Autonomie des höheren Ich in uns zu stärken, uns in kleinen Schritten hin zu einem freien Menschen zu schulen. Ich übernehme die Verantwortung für mein Tun und dabei stelle ich erhebliche Unzulänglichkeiten und Ungereimtheiten fest. Dies lässt mich mit denen meiner Mitmenschen verständiger umgehen, und das allmähliche Ausräumen dieser Ungereimtheiten lässt ein schönes Gedicht entstehen.

«Was ist schön?» fragt Schiller in seinen ästhetischen Briefen. «Wenn Freiheit sichtbar wird!». Und diese Freiheit beinhaltet das heiler Werden und Gesunden.

Und wie bei allem Üben gilt auch hier: heiter, gelassen und regelmässig, das ist der ganze Trick.

Dieter Zimmermann (*1948) hat es sich als Künstler zur Aufgabe gemacht, dort etwas zu entdecken, wo andere schon längst nichts mehr sehen. Seine Werke sind in zahlreichen Museen vertreten, u.a. im Museum of Modern Art in New York. www.dizi.de

Die hier abgebildeten Werke beziehen sich nicht auf den Text und tragen folgende Titel (von links nach rechts): Vorgänger • früher war alles besser • endlich Post!

Literatur:

Rudolf Steiner: **Nervosität und Ichheit** (Vortrag). Rudolf Steiner Verlag. 43 S. 8 Euro

Friedwart Husemann: **Anthroposophische Medizin**. Verlag am Goetheaneum. 318 S. 24 Euro