



ANDREA LÄNGER

Lebenslust für alle Fälle

*STRATEGIEN FÜR KÖRPER,
GEIST UND SEELE*

PATMOS VERLAG

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung, Innenlayout und Satz:

Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0790-2 (Print)

ISBN 978-3-8436-0791-9 (eBook)

Inhalt

Vorwort:

Lebenslust – aus ganzer Seele leben

→ 11

Lebenslust als Lebenshaltung

→ 15

Lebenslust ist gesund / Lebenslust-Übung: Was ist für Sie Lebenslust? / Meine Geschichte mit der Lebenslust / Das Leben genießen / Wenn nicht jetzt, wann dann? / Bedingungslose Akzeptanz

Lebenslust-Tipps und Rituale für jeden Typ und jeden Tag

→ 35

LEBENSLUST FÜR ALLE,
DIE STÄNDIG AUF TRAB SIND

→ 37

Abschalten – wie geht das überhaupt? / Die Pausetaste drücken / Langsam wie eine Schnecke werden / Lebenslust-Übung: Wohlfühlort / Es gibt nichts zu tun für dich / Ab in die Hängematte

LEBENSLUST FÜR DIE,
DIE IMMER FÜR ANDERE DA SIND

→ 45

Lassen Sie es – dann klappt das Loslassen besser / Lebenslust-Übung: Post-it-Ritual / Empathie mit gesunder Distanz / Energieräubern und -räuberinnen gelassen begegnen / Resilient werden / N' Scheiß muss i – wie man in Bayern sagt / Jetzt sind Sie an der Reihe

LEBENSLUST FÜR PERFEKTIONISTINNEN,
OPTIMIERER UND KONTROLLFREAKS

→ 53

Wenn du Gott lachen hören willst, mach einen Plan /
Unvorhergesehenes willkommen heißen / Fehler machen
erwünscht / So unperfekt wie möglich / Wenn „nix“ geht /
Lebenslust-Übung: Freihändig kochen / Unbewusst leben

LEBENSLUST FÜR NEINSAGER, SKEPTIKER
UND PESSIMISTINNEN

→ 61

Auf die Sonnenseite wechseln / Lebenslust-Übung: Plus-
Minus-Liste / Lustkino statt Horrorfilm / Ich will's nicht wissen /
Dem Leben vertrauen / Lebenslust-Übung: Mehr als man
denkt / Ja sagen

FREUNDLICH NEIN SAGEN FÜR ALLE,
DIE IMMER JA SAGEN

→ 68

Jedes Nein zu anderen ist ein Ja zu sich selbst / Lebens-
lust-Übung: Nein sagen / Anpassungsdruck ade / Nicht jeder
muss Sie mögen / Sie arbeiten nicht in der Notaufnahme /
Gesunder Egoismus

LEBENSLUST FÜR KOPFGESTEUERTE

→ 76

Der Kopf ist nicht der Schlauere / Lebenslust-Übung: Worauf
stehe ich? / Der Kopf denkt – der Körper lenkt / Lebenslust-
Übung: Die Gedanken waschen / Fußpflege / Keine Angst vor
Gefühlen / Ins Fühlen kommen / Gefühle egal welcher
Couleur begrüßen / Weinen ist gesund, Lachen sowieso /
Gefühle tun der Seele gut / Der Intuition folgen

LEBENSLUST FÜR BASTLERINNEN
UND KREATIVE

→ 88

Do-it-yourself als nachhaltige Gesundheitsstrategie / Gestaltungslust ist Lebenslust / Ideen sollen begeistern / Dem Glück einen Stuhl anbieten / **Lebenslust-Übung: Glücksmomente** / In den Flow kommen / Singen im Auto

LEBENSLUST FÜR BEWEGUNGSFAULE

→ 97

Wer sich nicht bewegt, wird bewegt / Bewegung hilft beim Loslassen / Bequem sein und faule Tage genießen / Chill Dein Leben / Unterm Baum liegen / 1 Kilometer abschneiden

LEBENSLUST FÜR AKTIVE UND SPORTLICHE

→ 105

Geschwindigkeit beflügelt die Seele / Sport, Sport, Sport ist auch keine Lösung / Wer ständig vorbeugt, kann sich nicht zurücklehnen / Entspannt im Fluss bleiben / Genügsamkeit statt Ehrgeiz

SPIRITUELLES FÜR „ESOTERIKERINNEN
UND ESOTERIKER“

→ 110

Psychohygiene ist die Seele putzen / **Lebenslust-Tipps: 5-mal Psychohygiene** / Selbstfürsorge – sich selbst hegen und pflegen / Im eigenen Leben den roten Faden sehen / **Lebenslust-Übung: Lebensfaden** / Selbstheilung / Die Natur als Freundin / **Lebenslust-Übung: Einen Baum umarmen** / Mutter Erde würdigen und sich mit ihr verbinden / Meditieren und beten

LEBENS Lust-RITUALE FÜR KÖRPER UND GEIST

→ 125

Lebenslust-Übung: 3-mal untertauchen / Unter der Dusche die Seele reinigen / Lebenslust-Übung: Wasserfall / Heilung der Seele ist mehr als ein gesunder Körper / Tatendrang im Haushalt / Flohmarkt für den Geist / Im silbernen See schwimmen / Schlafen, ruhen, still sitzen

LEBENS Lust IM LANGWEILIGEN (ALL-)TAG

→ 133

Mit Begeisterung den Tag begrüßen / Lebenslust-Übung: Morgenritual / Beobachten und wertschätzen / Überraschungen erfinden / Lebenslust statt Arbeitsfrust / Im Überfluss sein und leben

MIT KINDERAUGEN DURCH DIE WELT SPAZIEREN

→ 138

Neugierig bleiben / Staunen lernen / A bisserrl Schmarrn muss sein / Sich was trauen und vertrauen / Mutiger werden / Lebenslust-Übung: Rollentausch

SICH SELBST VERFÜHREN UND BEGEISTERN

→ 144

Eigene Ansprüche runterschrauben / Lebenslust-Übung: Blind malen / Erlauben Sie sich alles / Lebenslust-Übung: Erlaubnisbrief und Erlaubnis-Mantras / Genießen ohne Stoppschild / Belohnen Sie sich / Selbstlob stinkt nicht / Lebenslust-Übung: Selbstlob / Lieben Sie sich selbst zuerst / Lebenslust-Übung: Selbstliebe / Danke sagen / Lebenslust-Übung: Jahresrückblick und Neujahrswünsche

LEBENSLUSTIGE STRATEGIEN FÜR DIE KOMMUNIKATION

→ 157

Fasse dich kurz und sprich von Herzen / Mit Klarheit die Dinge sehen / Achtsam sein in der Sprache / Wünsche und Kritik angemessen äußern / **Lebenslust-Übung: Ich-Sätze** / Bedürfnisse erfragen und Annahmen hinterfragen / Wie Sie selbst mit Kritik umgehen können

MITEINANDER DAS LEBEN FEIERN

→ 166

Beziehungen gestalten, damit sie gut tun / **Lebenslust-Übung: Lebenslustbrief** / Freundlich und zärtlich aus dem Herzen leben / Gutes Tun beginnen / Sich inspirieren lassen / **Lebenslust-Übung: Stafette** / Kontakte pflegen / Verzeihen und versöhnen / Verbunden sein

Nachwort

→ 179

Lebenslust-Übungen auf einen Blick

→ 181

Danke

→ 182

Veranstaltungen

→ 183

Anmerkungen

→ 184

Literatur

→ 185



Vorwort: Lebenslust – aus ganzer Seele leben

Liebe Leserin und lieber Leser,

was ist für Sie Lebenslust? Verspüren Sie Lust an den Dingen, die Sie tun? Lachen Sie jeden Tag? Mit welcher Miene verlassen Sie morgens das Haus? Freuen Sie sich auf die Ereignisse, die vor Ihnen liegen? Oder bestimmen Verpflichtungen, Regeln, To-do-Listen Ihren Alltag? Wie eng ist das Korsett, das Sie sich geschnürt haben? Was tut Ihnen gut? Was wünschen Sie sich?

11 **Lebenslust für alle Fälle** beschreibt Möglichkeiten einer tiefer gehenden Entfaltung der psychischen Stärke und inneren Widerstandskraft. Dazu gehören Haltungen und Strategien für den Alltag.

Vergessen Sie freudlose Optimierungskonzepte und kraftraubende Disziplinierungspläne. Es geht um viel mehr: um den Rest Ihres Lebens, um das Verlassen von ausgelatschten Wegen, um Ihr Wohlbefinden, Ihre Freude am Dasein, Ihre Begeisterung für sich selbst und für andere sowie schließlich um ein Vertrauen in das Leben.

Sie können es wagen, Ihrem Leben neue Lebenslust einzuhauchen. Was passieren kann, ist, dass Sie in Bewegung

kommen. Veränderungen können Spaß machen. Gerade wenn sie einen offenen Ausgang haben ohne festes Ziel, nur der Lebenslust wegen, um sich mal wieder ein Sahneschüsselgefühl zu gönnen. Verzichten Sie auf die vermeintliche Sicherheit, die oftmals jede Lust am Leben zubetoniert. Mit der Lebenslusthaltung geben Sie ganz bewusst ein Stück der Sicherheit auf, in dem Wissen, dass es Sicherheit eh nicht gibt, weder für Ihre Lebensplanung noch für Ihre Gesundheit. Wie heißt es so treffend: Wenn du Gott lachen hören willst, dann mach einen Plan.

Die Lebenslusthaltung geht über eine reine Spaßkultur hinaus. Es geht um tiefer gehende Anliegen wie das Loslassen von Verhaltens- und Denkmustern, die uns daran hindern, das Leben zu genießen.

Wie sähe ein erfülltes Leben für mich aus? Was möchte ich weglassen, weil es nicht guttut? Was wünsche ich mir von Herzen? Wofür lebe ich? Wofür stehe ich? Was ist meine Aufgabe? Was will ich verwirklichen? Was sind meine Motive für meine Taten und Untaten? Folge ich meinem inneren Kompass? Lebe ich mein Leben? Lebenslust für alle Fälle möchte Ihnen zuflüstern, dass Sie sich jeden Tag selbst verführen, sich etwas erlauben, sich immer wieder so frei wie möglich entfalten dürfen. Nur die Freude an sich selbst, die Begeisterung für das eigene Dasein schenkt uns Wohlbefinden.

Die Lebenslusthaltung ist als nachhaltige Gesundheitsstrategie zu verstehen. Das Perfektionsdenken und der Anpassungsdruck sind enorm hoch. Sogar Gesundheitsprävention ist zum Muss geworden und soll durch Selbstoptimierung erreicht werden. Der häufigste Grund für Erschöpfung und Burnout ist, dass wir nicht mehr verstehen, was um uns herum passiert, und wir die Orientierung verlieren. Die globalen Zusammenhänge sind oft sehr komplex und vieles unklar. Wir haben den Eindruck, auf unsere Lebensbedingun-

gen nicht mehr selbst Einfluss nehmen zu können. Wir schotten uns ab und schauen nicht mehr über den Tellerrand hinaus. Ein Gefühl der Sinnlosigkeit macht sich breit. Wir kontrollieren unseren Körper, unsere Ernährung, die Partnerfindung, die freie Zeit, das Aufwachsen unserer Kinder, die Pflege der Eltern, unsere Karriere und sogar unsere Kollegen und Nachbarn. Eine Managementhaltung bestimmt unsere Lebenshaltung. Die Gestaltung nahezu sämtlicher Lebensbereiche werden zwei Werten unterworfen: Wachstum und Optimierung. Selbstoptimierung ist zum Mittelpunkt unseres Alltags geworden. Mit der Informationsflut, wie wir uns noch mehr anstrengen können, steigen unsere Ansprüche an uns selbst. Doch irgendwann sind unsere Bewältigungsmöglichkeiten erschöpft und unsere psychischen Grenzen erreicht. Die Seele können wir nicht erweitern, vergrößern, verbessern. Wollen wir nicht in den Erschöpfungszustand geraten, sondern den eigenen Sinn des Lebens – über das reine Funktionieren hinaus – wieder entdecken, sollten wir uns (wieder) der Gestaltungsfreude, Offenheit, Zuversicht, dem Vertrauen, wohlthuenden Beziehungen, kurzum der Lebenslust widmen.

13

Wir haben gelernt, uns anzupassen, unseren inneren Antriebern brav zu folgen und zu funktionieren. Wir können uns genauso gut dafür entscheiden, den inneren Impulsen zu folgen, die ein gutes Leben ausmachen, und damit der Lebenslust folgen. Ein gelungenes Leben ohne Druck und mit Gestaltungsspielraum für uns selbst wirkt wie ein Jungbrunnen auf unsere Gesundheit.

Lust an den Dingen, die wir tun, erleben und fühlen, darum geht es im Lebenslustbuch. Ich möchte Sie ermutigen, Ihr Denken und Handeln zu hinterfragen und jeden Tag mit Lebenslust aufzufüllen. Sowohl in den kleinen Dingen als auch in den großen Wichtigkeiten des Lebensplanes. Sowohl bei oberflächlichem Spaß als auch in den tiefer gehenden

Schichten unseres Daseins, also auf allen Ebenen von Körper, Geist, Seele und im Herzen.

Warum die Bedeutung unserer psychischen Gesundheit zugenommen hat und Lebenslust als gesunde Selbstfürsorge und nachhaltige Gesundheitsstrategie verstanden werden kann, beschreibe ich im ersten Kapitel ausführlicher. Für die verschiedenen Persönlichkeitstypen, die vielfältigen Rollen, die wir im Alltag einnehmen, sowie für unterschiedliche Lebenssituationen habe ich im zweiten Kapitel Tipps und Rituale für eine neue Lebenslusthaltung zusammengestellt. Die konkreten Lebenslust-Übungen habe ich in Seminaren, Workshops und Vorträgen praktisch erprobt und sie sind von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern für gut befunden worden. Alle Lebenslust-Strategien sind einfach umsetzbar, machen Spaß und kosten wenig bis nichts.

Lebenslust aus ganzem Herzen heraus ist der Schlüssel für ein gesundes Leben und dabei geht es um alles andere als Selbstoptimierung. Die Seele lässt sich nicht optimieren. Wie wunderbar! Ich möchte Sie einladen, einen Blick durch die Lebenslustbrille zu werfen und Ihre Lebenslust behutsam oder beherzt – je nachdem welcher Typ Sie sind – zu entdecken und zu entfalten. Jeden Tag Lebenslust für alle, die gesund und munter bleiben wollen, ist das Motto des Lebenslustbuchs.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen

Audrea Länger

Lebenslust als Lebenshaltung

Weshalb ein Lebenslustbuch? Wofür? Wir leben im Wohlstand und sind materiell gut versorgt. Wir besitzen ein funktionierendes medizinisches System, können unsere Kinder in einem differenzierten Bildungssystem heranwachsen sehen und genießen eine stabile Demokratie, in der wir als Bürgerinnen und Bürger mitbestimmen können. Wir haben gute Voraussetzungen für ein gutes und gesundes Leben. Wir könnten also zufrieden sein. Auf den ersten Blick Ja. Manchen Menschen gelingt es, manchen gelingt es weniger oder gar nicht. Blickt man hinter die Kulissen des Wohlstands und Reichtums kommen Symptome zum Vorschein, die mich zum Nachdenken anregen.

15

Psychische Probleme und Störungen nehmen schneller zu als körperliche Krankheiten. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation hat sich seit den 90er Jahren die Zahl der Depressionen und der Angststörungen weltweit verdoppelt.¹ Jeder vierte Europäer ist einmal pro Jahr von einer psychischen Störung betroffen.² 42 Prozent aller Bundesbürgerinnen und Bundesbürger erkranken im Laufe ihres Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung.³ An den Fehlzeiten am Arbeitsplatz ist diese Entwicklung ablesbar. Laut der jährlichen Studie der Bundespsychotherapeutenkammer liegen bei circa 14 Prozent aller Fehlzeiten in Deutschland psychische Erkrankungen zugrunde. Tendenz steigend. Das sind die Diagnosen, die ärztlich festgestellt werden.⁴ In der Schweiz⁵ und in Österreich⁶ sind ähnliche Entwicklungen beobachtbar. Deutliche Zeichen eines seeli-

schen Unbehagens, wie ich meine. Hinzu kommt, dass nur wenige der Erkrankten adäquat behandelt werden.⁷

Auch wenn der seelischen Gesundheit und dem psychischen Wohlbefinden – glücklicherweise – heute mehr Beachtung geschenkt werden als früher. Und wenn die Zunahme der diagnostizierten psychischen Erkrankungen eine Folge der erhöhten Wahrnehmung psychischer Befindlichkeiten ist, und die Zahl der Betroffenen an sich nicht zugenommen hat, besteht doch Grund zur Sorge.

Unser Glück und unsere Lebenszufriedenheit haben sich mit dem wachsenden Reichtum und Wohlstand nicht in dem gleichen Ausmaß vermehrt hat. Im internationalen Vergleich liegt Deutschland auf der Glücks- und Zufriedenheitsskala im zweiten Drittel von knapp 100 Ländern; europaweit im mittleren Bereich. Zwar steigt die Lebenszufriedenheit bis zu einer gewissen Einkommensschwelle an; doch sind bestimmte Standards erreicht, steigt das Glück nicht proportional mit zunehmendem Einkommen an.⁸ Mehr Geld macht also nicht glücklicher und gesünder. Woran liegt das? Warum werden wir nicht unserem wachsenden Wohlstand entsprechend gesünder und glücklicher? Wieso genießen wir den erreichten Lebensstandard nicht einfach? Wir sollten mit unserem viel gelobten Gesundheitssystem doch gesund leben können? Warum geht es uns heute vielfach psychisch nicht gut? Was macht uns krank?

Ich habe den Eindruck, je mehr wir auf der einen Seite vorbeugen, desto weniger erlauben wir uns auf der anderen Seite, uns zurückzulehnen und den Mehrwert auszukosten. Im Gegenteil, wir optimieren täglich Körper und Geist. Woher kommt der Druck, jeden Tag aufs Neue bis an die körperlichen, geistigen und psychischen Grenzen, bis zur Erschöpfung zu arbeiten? Werfen wir dazu einen kurzen Blick auf die größeren Zusammenhänge: Die marktwirtschaftliche

Ausrichtung unseres Lebens und Arbeitens fordert von uns stetiges Wachstum und unablässige Effizienzsteigerung. Die globale Vernetzung hat die Geschwindigkeit der Informationsvermittlung rasant erhöht. Die Folgen sind eine enorme Informationsflut, ein hoher Anspruch an Flexibilität in vielen Lebensbereichen, die Aufweichung von Grenzen zwischen privaten und beruflichen Angelegenheiten, Individualisierungs- und Isolierungstendenzen. Dies alles führt zu einem permanenten Anpassungs-, Termin- und Zeitdruck am Arbeitsplatz und in unserem Privatleben. Die Wachstumsgrenzen allerdings sind nicht nur in wirtschaftlicher und ökologischer Hinsicht erreicht; auch die Grenzen unserer psychischen Belastbarkeit und Widerstandskraft sind spürbar und an Symptomen ablesbar. Dieser Zusammenhang wird nicht nur von Ökonomen⁹ und anderen Experten hergestellt, sondern er ist längst mit gesundem Menschenverstand – auch von mir, einer Sozialpädagogin – erkennbar. Können wir wirklich nur immer weiter in die eine Richtung laufen? Wollen wir das? Der Preis ist hoch. Unsere körperliche Gesundheit konnten wir in den letzten Jahrzehnten optimieren und sogar unseren Körper immer weiter einem Idealbild anpassen, doch es sieht so aus, als zeige unsere Psyche deutliche Signale in Form von Burnout, Depressionen, Angstzuständen und Erschöpfungssymptomen. Unsere Psyche können wir nicht wie unsere Muskeln im Fitnessstudio trainieren oder mit Nahrungsergänzungsmitteln optimieren.

Psychische Gesundheit benötigt gute Lebensqualität, nicht -quantität. Wir Menschen haben eine Seele und um gesund bleiben zu können, benötigt unsere Seele Haltungen und Strategien, die nicht nur der Vermehrung von materiellen Gütern und der Erhöhung des Status folgen, sondern Wohlfühlen und Wohlbefinden in unseren Lebensalltag miteinbeziehen.

Mit Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Genügsamkeit, Nein sagen können, unangepasst sein, Fünfe gerade sein lassen, Lange-

weile haben sowie faul, unproduktiv und unperfekt sein, können wir unsere psychischen Kräfte und unsere Resilienz erhöhen und somit widerstandsfähiger werden gegenüber unschadenden Lebens- und Arbeitsbedingungen.

Lebenslust, Lockerheit, Leben aus ganzer Seele kann bedeuten: Kopf ausschalten und losleben, egal wie, wo und mit wem. Hauptsache, der Druck, der auf uns lastet, lässt nach. Lachen aus vollem Herzen bis wir nicht mehr denken können. Nicht lange überlegen, sondern aus dem Bauch heraus intuitiv handeln und an unser Wohlbefinden statt an unser Konto denken. Raus aus der Anhäufung von Waren, Geld und Status und der Annahme, es ginge uns immer besser, wenn wir dies stets vermehren würden.

Eine Haltung, die mehr Lebenslust ermöglichen soll, ist also immer auch eine Lebenshaltung, die alle Lebensbereiche und die Frage nach dem Sinn des Lebens betrifft. Lebenslust ist sowohl die kurzfristige Befriedigung der Bedürfnisse im Hier und Jetzt nach Lachen, Leichtigkeit und Loslassen von Sorgen und Anstrengungen als auch ein Lebensstil, der sich als eine nachhaltige Gesundheitsstrategie beschreiben lässt. Die Reflexion des eigenen Denkens und Handelns sowie das Hinterfragen des Lebenssinns gehören dazu: Wie möchte ich leben? Wie möchte ich arbeiten? Was tut mir gut? Welche Beziehungen tun mir gut? Wann fühle ich mich wohl? Was tut anderen gut? Was schadet der Umwelt? Was schadet meinen Mitmenschen? Wie erhalte ich meine körperlichen, geistigen und seelischen Ressourcen? Wie erhalte ich die ökologischen und ökonomischen Ressourcen? Was bringt echte Freude? Lebenslust ist sowohl eine tägliche als auch eine langfristige Gesundheitsstrategie. Psychische Gesundheit ist ohne nachhaltiges Leben kaum zu erlangen.

Zu den Begriffen „gesund“ und „krank“ eine Anmerkung. Weitet man den Blick, werden diese Etiketten unscharf. Gesund können Menschen sein, selbst wenn sie körperliche Beeinträchtigungen haben. Die Sportlerinnen und Sportler der Paralympics sind dafür beispielhaft. Gestresste und griesgrämige Menschen, die nichts mehr um sich herum wahrnehmen, Druck auf andere ausüben und schlechte Laune verbreiten, können in diesem Sinn als kränker bezeichnet werden als die Kinder auf einer Krebsstation, denen es gelingt – trotz der täglichen Herausforderungen, die sie zu meistern haben – ein Lächeln auf die Gesichter ihrer Familienangehörigen zu zaubern. Mit dem Begriff der psychischen Gesundheit verhält es sich gleichermaßen komplex. Es gibt unzählige Diagnosen für psychische Störungen. Aus meiner Perspektive als Sozialpädagogin, als Expertin für die betriebliche Gesundheit sowie als Sozialwissenschaftlerin, die psycho-soziale Bewältigungsstrategien von Männern und Frauen mit Krebs erforscht, sind diejenigen psychisch gesund, die von innen heraus Lebensfreude ausstrahlen. Kinder mit dem Down-Syndrom und ihre Art und Weise, Gefühlen Ausdruck zu verleihen, scheinen mir sehr gesund zu sein. Sie strahlen von innen heraus – ohne irgendetwas zu tun. Die Grenzen zwischen Gesundheit und Krankheit sind fließend. Es kann heilsam sein, sich von den Etikettierungen durch Außenstehende und der eigenen Identifizierung mit Diagnosen zu befreien. Gesundheit ist mehr als sich körperlich wohlfühlen. Die Basis ist in jedem Fall die seelische Gesundheit.