

**Mag.<sup>a</sup> Monika Herbstrith**  
**High Performance Coach & Trainerin**  
**Geschäftsführende Unternehmerin von**  
**Impuls & Wirkung - Herbstrith Management Consulting GmbH**

## Ich und er?

Zunächst war Fitness angesagt. Im Mittelpunkt stand die körperliche Ertüchtigung, die Stählung des Körpers. Dieser Trend wurde abgelöst vom Wellness-Boom. Die genüssliche Entspannung und das Verwöhntwerden sollen helfen, in einer immer anspruchsvolleren Leistungsgesellschaft Ausgleich zu finden. Vor uns liegt jetzt das Zeitalter des Selfness: Beginnend mit dem Nomadentum über die Zeit der Ackerbauern, das Industriezeitalter bis zur Informationsgesellschaft hat die Menschheit sich darauf konzentriert, die äußere Umwelt zu beherrschen. Jetzt sollen die Menschen vermehrt Innenschau halten, Eigenverantwortung übernehmen für ihr Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele – wie die WHO Gesundheit definiert.

Alle Trendforscher sind sich einig, dass Gesundheit einer der Megatrends unserer Gesellschaft ist. Einerseits steigt die Bedeutung dieses Themas aufgrund der höheren Lebenserwartung und den demografischen Entwicklungen. Andererseits sind Menschen zunehmend bereit, Zeit und Geld in das eigene Wohlbefinden zu investieren.

Langsam beginnt ein Umdenken. Schon spannend, dass „Pharmazie“ vermutlich die gleiche griechische Sprachwurzel wie der „Sündenbock“ hat. Statt Eigenverantwortung für den Körper zu übernehmen, werden unerwünschte Reaktionen „in die Wüste geschickt“. Es sollte aber um nachhaltige Gesundheitserhaltung und nicht nur um Symptombeseitigung gehen. Gefragt ist eine Lebensgestaltung, die das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele fördert.

„Cognito, ergo sum“ - „Ich denke, also bin ich“ hat sich als Falle erwiesen. So wichtig es für den Fortschritt der Menschheit auch war, die Bedeutung des Verstands in der Antike zu betonen, so sehr fällt es uns jetzt auf den Kopf: Diese Einstellung hat zu einer Entfremdung des Körpers geführt. Im Berufsleben werden z.B. „Köpfe“ gezählt, gedanklich werden die Menschen ihres Körpers beraubt. „Ich und mein Körper“ heißt es dann dementsprechend. Als wäre der Körper nicht ein ganz wesentlicher Teil von mir. „Ich gegen meinen Körper“ wird dann oft gelebt: der Körper hat zu funktionieren, der Wille setzt sich durch! Körperliche Signale und Alarmzeichen werden ignoriert und übergangen. Zum Beispiel, dass Leistungsgrenzen überschritten werden, dringend Ruhe und Entspannung erforderlich sind, dass das innere Gleichgewicht aus dem Lot ist.

Besonders befremdlich ist es, wenn Frauen über „ihn“, „ihren Körper“ sprechen – ihn sprachlich entweiblichen. Es steht nur scheinbar im Widerspruch zu dieser Entfremdungsthese, dass es in Lifestyle-Magazinen mehr denn je um Körperpflege geht: meistens beschäftigt man sich damit, wie man äußeren Anforderungen gerecht wird, Defizite ausgleicht und anderen gefällt. Schönheitsideale sind das Korsett der modernen Frau.

Frauen sollen ermutigt werden, zunehmend in sich zu fühlen, was ihnen gut tut. Statt Äußerlichkeiten zu kaschieren sollten sie Wert darauf legen, dass die innere Balance stimmt. Statt sich auf die Wirkung auf andere zu konzentrieren sollten sie lieber den eigenen Einklang von Körper, Geist und Seele im Auge haben. Statt sich an äußeren Maßstäben zu messen, sollten sie die inneren Werte durch den Körper zum Ausdruck bringen. Sie sollten „ihm“, ihrem Frauenkörper,



die gleiche verständnisvolle, fürsorgliche Zuwendung zukommen lassen, wie ihnen nahe stehenden Menschen. Und als Zeichen dafür jeder Morgen liebevoll vor dem Spiegel „JA“ zu sich sagen, „Es ist gut, dass ich lebe und wie ich bin.“