



Liebe Coué-Freunde!

448 Coué-Tipps haben wir Ihnen bisher geschickt und viele davon berichteten über Vorträge etc. „im Coué“. Diesmal sei es umgekehrt und unser Flattnitz-Referent **Markus Hitzler** sei gefragt, wie es ihm mit uns gegangen ist? Er schrieb uns:

„Zu dem Zeitpunkt, an dem ich diese Zeilen schreibe, sind fast zwei Monate zu der Seminarwoche 2018 in Flattnitz vergangen. Wenn ich meine Augen schließe und an die Woche zurückdenke, muss ich ehrlich gestehen, ich kann mich nicht mehr an viele vorgetragene Inhalte, deren genaue Reihenfolge und konkret besprochene Themen erinnern. Die Woche war vollgepackt mit Informationen und positiven Erfahrungen auf allen Seiten.

*Jedoch, wenn ich an diesen vergangenen Event zurückdenke, steigt ein Gefühl in mir auf – dies ist viel wichtiger, als rationale Erinnerungen. Bei mir ist es ein **Gefühl der Dankbarkeit, der Stärke, der Ruhe und der Stimmigkeit, dass alles einen Sinn macht und dass wir alles Wissen, Weisheit und jegliche Kraft, die wir Menschen haben wollen, bereits in uns tragen.***

Ich habe die letzten zwei Monate damit verbracht, dieses Gefühl in Worte zu fassen und es zu einem hilfreichen Wegweiser, auch für andere, zu transformieren. Meine Gedanken möchte ich nun gerne – als kleinen positiven Rückblick auf Flattnitz 2018 – mit Euch teilen, bevor ich sie ausführlich in einem neuen Buch behandeln werde.

Eine kleine Erinnerung vorab: Wie wir auf der Flattnitz besprochen haben, gibt es meines Erachtens kein neu erschaffenes Wissen über unsere Gesundheit und wie wir praktikabel mit ihr als Weg verfahren können – ES GIBT NUR DIE ERINNERUNG. Jegliche wahre Worte, die in diesem Kontext gesprochen und geschrieben wurden, werden oder in Zukunft entstehen, sind Scheinwerfer auf Veranlassungen, Verhalten und Wissen, das in uns Menschen bereits schlummert. Wir haben manches vielleicht

vergessen, oder leugnen es, weil wir es nicht wahrhaben wollen. Es ist einfach Fakt, dass der Mensch zur Perfektion und zur Gesundheit ausgelegt ist, diese limitiert er in der Regel durch sein eigenes Verhalten.

Nun aber zu meinen Gedanken: Ich bin kein Mensch der Methoden, Konzepte oder Theorien favorisiert bzw. dogmatisiert – Menschen sind individuell und so ist es auch individuell, welche Dinge bewusste Menschen für ihre Gesundheitsförderung einsetzen. Einen roten Faden gibt es jedoch:

Die individuelle Kohärenz – wie bereits Aaron Antonovsky in seinem Konzept der Salutogenese festgestellt hat, ist ein entscheidender Faktor für die Gesundheit eines Individuums, sein Kohärenzgefühl (Sense of coherence). Antonovsky klassifiziert dieses Kohärenzgefühl in drei weitere Unterfaktoren: das Gefühl der Verstehbarkeit, das Gefühl der Handhabbarkeit und das Gefühl der Sinnhaftigkeit.

Ich will Euch ebenfalls drei Formen der Kohärenz vorstellen, die meines Erachtens notwendig sind und die der Mensch mit Hilfe von diversen Methoden herstellen sollte, um Gesundheit zu erzeugen.

1. Körper-Geist-Kohärenz (Kopf-Herz-Kohärenz): man sollte den Kopf (Geist) und Herz (Körper) in Übereinstimmung bringen, damit wir ein gesundes Verhalten an den Tag legen können. Denn unser Körper ist oftmals viel weiser als unser Verstand, was unsere Gesundheit betrifft. Weshalb kann ich mir die Aussage anmaßen, dass unser Körper oft mehr weiß, als unser rationaler Verstand? Bedenkt bitte das neurologische Wechselspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus und dessen Auswirkungen auf unsere Selbstheilungskräfte durch das Immunsystem. Sobald der Mensch einen Reiz von außen erhält, aber auch selber einen Reiz kraft seiner Gedanken kreiert, den er negativ interpretiert, sendet unser sympathischer Anteil des autonomen Nervensystems, unser Immunsystem metaphorisch gesprochen auf Urlaub. Wahnwitzig dabei ist, dass unser Körper (Herz) bereits längst weiß, dass es in einem gestressten Zustand ist, während unser Geist (Kopf) noch in rationalen Gedanken aufgrund von bewussten oder unbewussten Verhaltensmustern

feststeckt. Schaffen wir es also, dass unser Kopf öfter auf unser Herz hört und diese beiden vermehrt zusammenarbeiten, dann werden wir vermehrt einen gesunden und entspannten Zustand erlangen. Diese Zusammenarbeit ist zum Beispiel durch den ruhig werdenden Blick nach innen möglich, wie es viele meditative Techniken praktizieren. Hierdurch lernen sowohl Kopf als auch Herz sich wieder zu beruhigen und im Einklang zu arbeiten. Allgemein für diejenigen, die keine Fans von Achtsamkeitspraxis sind, ist ein bewusstes Leben im Moment ebenfalls förderlich, um diese Abstimmungen zwischen Geist und Körper wahrzunehmen.

2. Verhaltens-Kohärenz: eine Stimmigkeit zwischen Gefühlen, Gedanken und Wissen, zu unserem äußeren Verhalten ist notwendig, um innere Spannungsfelder zu vermeiden, und hierdurch den Weg zur inneren Gesundheitsförderung über das Immunsystem zu fördern. Der Mensch ist ein grundsätzlich fühlendes und wertendes Wesen – wir verbinden mit allem was wir erleben, Emotionen und kategorisieren in gutes und schlechtes Erlebtes. Diese Interpretationen entstehen aufgrund unserer bisherigen Erlebnisse im Leben, aber auch durch unbewusste Glaubenssätze, die wir von anderen Menschen gelernt haben. Nun ist der Mensch aber auch ein körperliches Wesen, das seine Gefühle, die auf Basis von tiefen Mechanismen entstanden sind, verkörpern möchte. Ideal wäre daher, unser inneres Gefühl, mit einer äußeren Geste des Sprechens oder der Körpersprache zum Ausdruck zu bringen. Oft haben wir jedoch Muster anezogen bekommen, die uns ganz automatisch – gleich ob wir es wollen oder nicht – konträr zu unserer inneren Gefühls- und Gedankenwelt, im Außen handeln lassen. Diese Unstimmigkeit zwischen Innen und Außen erzeugt ein interpersonelles Spannungsfeld, welches zu negativem Stress führen kann. Negativer Stress schaltet, wie zuvor erwähnt, das Immunsystem ab.

3. Individuums-Umfeld-Kohärenz: die Einbettung des Menschen in ein geborgenes, soziales und freudvolles Lebensumfeld ist für inneres und äußeres Wachstum unentbehrlich. Positives Wachstum, welches durch so ein Umfeld entsteht, bedeutet Gesundheit. Genau dieses entspannte und freudvolle Umfeld zu erschaffen ist in der modernen Gesellschaft eine Herausforderung, da diese ein stark auf Konfrontation basierendes System darstellt. Anstelle mit anderen Menschen in der Gemeinschaft zusammen Lösungen zu finden (kooperierendes Prinzip) wird nur allzu gerne gegen das Problem mit anderen Menschen und somit auch gegen die Involvierten gearbeitet.

Wie wir jedoch alle selber wissen und fühlen, bringt

Konfrontation niemals auch nur einen Sieger auf Dauer hervor. Umsonst gibt es nicht den Spruch: „Es kommt alles zurück im Leben.“ Daher ist es umso wichtiger für uns bewusste Menschen, dass wir Frieden mit unserem Umfeld schließen und es so gestalten, dass wir mit unseren Mitmenschen in Freude und Glück leben können.

Auch bei der Manifestation dieser Stimmigkeiten ist der Mensch auf sein Gefühl angewiesen – er sollte nachfühlen, ob die erschaffenen Situationen so für ihn, ganz persönlich, passen.

Jetzt könnt ihr mich natürlich zu Recht fragen, welche genauen Maßnahmen ich Euch vorschlage. Ich bleibe dabei: Hört auf euer Herz und auf euren Bauch, was Euch gut tut. **Alles benötigte Wissen ist in Euch.**

An dieser Stelle möchte ich Euch noch eine kleine Erinnerung an die Seminarwoche geben: die Selbstwirksamkeit bei praktischen Umsetzungen. Wir alle kennen den Spruch „Zuerst die Pflicht, dann kommt die Kür!“ Hiermit haben wir oft von Klein auf gelernt, zuerst die freudlosesten und schwierigsten Themen im Leben zu bearbeiten, damit wir diese hinter uns haben. Jedoch, jeder Lauf, jede Wanderung und auch jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Nun frage ich Euch: Wollt ihr mit dem ersten Schritt gleich die schwerste Hürde nehmen? Wenn man über ein Hindernis möchte, das einem recht hoch erscheint, nimmt man auch zuerst Anlauf und springt nicht aus dem Stand.

Daher: Seit Euch selbst gegenüber so liebevoll und wertschätzend und beginnt mit der leichtesten und schönsten Sache in der Umsetzung eurer gesunden Pläne. Erfolgserlebnisse beflügeln, schaffen Energie und Mut für schwerere Pflichtenaufgaben.

Der übergeordnete Plan soll sein: **Mehrt die Freude, das Glück und die Liebe in Eurem Leben und mit Eurem Verhalten – wenn es sich wirklich stimmig anfühlt, dann könnt ihr gar nicht falsch liegen!**

In diesem Sinne wünsche ich Euch eine beschauliche, ruhige und liebevolle Vorweihnachtszeit und hoffentlich bis bald.

Euer Markus“

Namens des Coué-Clubs grüßt Sie

herzlich Ihre Christa Handl ☺