

KOPFSACHE



Dem Leben mit Mut und Neugier begegnen

Gladys Mc Garey wurde 103 Jahre alt und arbeitete 80 Jahre lang als Ärztin. Ihre Kindheit verbrachte sie in Indien, wo die Kultur und die Begegnungen mit Menschen sie sehr prägten. Ihr Ansatz war von Beginn an holistisch – sie betrachtet nicht nur die behandlungsbedürftige Erkrankung, sondern auch die Lebensumstände, die Schicksalsschläge, die unverarbeiteten Emotionen ihrer Patient:innen. Aus ihrer Lebens-

Berufserfahrung hat sie als Essenz die Faktoren zusammengefasst, die maßgeblich dazu beitragen, dass wir gesund und lange leben. Und nein: Es geht nicht ums Kasteien und Verzichten, sondern um das Geben und Leben aus dem Vollen. Oftmals ist eine Krankheit ein Indikator dafür, dass unsere Lebensbalance in Schieflage geraten ist. Die sechs Geheimnisse dürften Coaches bekannt sein – es geht u. a. um unsere Bestimmung, den Umgang mit Blockaden, ums Grenzen setzen und um seelische Heilung.

McGarey illustriert dies mit zahlreichen Fallgeschichten, ungewöhnlichen Lösungsansätzen, viel Herzenswärme und nie belehrend. Das Buch liest sich spannend wie ein Roman oder eine Biografie. Am 28. September 2024 ist Gladys McGarey verstorben.

Simone Scheinert ◀

► Gladys Mc Garey: Was ein gutes Leben ausmacht. Eine 102-jährige Ärztin offenbart die sechs Geheimnisse für Gesundheit und Glück in jedem Alter
Integral Verlag, München 2023. | 22,00 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Feste zudrücken!

Der Klient gehört zu den Hundertprozentigen, den Perfektionisten. Schon im Anreibertest sah er sich darin bestätigt, dass sein Anspruch „sei perfekt“ unangenehme Nebenwirkungen mit sich bringt. Ich lade ihn auf ein Experiment ein: „Tauchen Sie diesen Schwamm doch bitte einmal kurz ins Wasser.“ Nachdem sich der Schwamm vollgesaugt hatte, hob er ihn (bitte über der Schüssel!) wieder heraus. „Und jetzt drücken Sie ihn komplett aus. Gerade so, dass kein einziger Tropfen Wasser mehr darin ist.“ Der Klient beginnt zu drücken. Erwartungsgemäß fließt aus dem nassen Schwamm anfangs noch viel Wasser heraus. Aber es wird zunehmend schwerer, und für jedes bisschen mehr muss er umso fester drücken. Eine sehr erschöpfende Arbeit. „Für die letzten 20 % Erfolg brauchen Sie 80 % Kraft. Wie oft lohnt es sich, den Schwamm bis zum letzten Tropfen auszuquetschen?“ Dann sprechen wir über den Druck, den er sich macht ... Horst Lempart ◀

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.



© Alea Horst

KRAFTSTOFF



© Carmen Yamin-Hoffmann

Auftanken mit
Karin Kiesele

Den Blick weiten

Ich habe mich nach Weite geseht. Als Stadtmensch ist „Ausdehnung“ ein Zustand, den man selten erlebt. Enge Häuserschluchten, Menschen, Asphalt und Beton, soweit das Auge reicht. Jetzt sitze ich auf einer stillen Anhöhe unter Bäumen, an denen das Laub mit einem letzten herbstlichen Tanz sanft zu Boden gleitet.

Ich blinzele gegen die erstaunlich kräftige Herbstsonne. Mein Blick schweift über den See bis zum Horizont. Und dort sehe ich ... nichts! Großartig! Merkwürdig, dass ein Nichts so attraktiv sein kann! Medizinisch ist inzwischen belegt, dass Körper und Geist sich wohlfühlen, wenn wir unseren Augen regelmäßig einen weiten Blick gönnen. Wir entlasten unsere Augenmuskulatur, reduzieren Stress und beugen damit sogar Kurzsichtigkeit vor.

Lassen wir das Handy beiseite und widerstehen dem Impuls, davon sogleich ein Foto an die Community zu schicken, dann entspannen wir uns, werden kreativ und verbessern unsere Körperhaltung. Allein schon, weil wir nicht stundenlang auf einen Bildschirm starren, sondern den Kopf heben und unsere Nackenmuskulatur entlasten.

Weniger ist mehr! Diesen Ausdruck schreibt man dem Architekten und Designer Ludwig Mies van der Rohe zu. Ich finde, er hat recht. Beim ungetrübten Blick in die Ferne gelingt es mir leicht, mich auf das Wesentliche zu besinnen und die Qualität dieses Momentes mit allen Sinnen zu erfassen. Der See vor mir glitzert – in der Ferne sehe ich einen Vogel, der seine Kreise zieht. Ich schließe genussvoll die Augen, um sie erneut zu öffnen und mich an dem Ausblick zu berauschen. Gönnen Sie sich das auch! Ihre Augen, ach was: Ihr ganzer Körper und Ihr Geist werden es Ihnen danken!

www.karin-kiesele.de