



Lebensziele und Gesundheitsziele

“Jede Veränderung ist schmerzhaft. Aber nichts ist so schmerzhaft, wie wenn man irgendwo feststeckt, wo man nicht hingehört“ (Hendrik Hannes)

Jedes Coaching – auch das ganzheitliche Gesundheitscoaching - startet damit, dass die Klienten/Patienten zuerst ihre Lebensziele formulieren und aufschreiben.

Warum ist dies wichtig? Zum ersten sind sie der „Wegweiser“, an dem sich alle nachfolgenden Maßnahmen orientieren. Zum zweiten sind Lebensziele eng mit Gesundheitszielen verknüpft. Zum dritten dient dies dem Patienten/Klienten dazu, zu überprüfen, ob ein ehemals wichtiges Ziel noch aktuell ist, ob der Weg dorthin ggf. korrigiert oder erleichtert werden kann und ob ein genanntes Ziel überhaupt ein eigenes Ziel ist.

Manchmal stellt sich heraus, dass erstrebenswerte Gesundheitsziele, z.B. weniger Alkohol trinken oder Schmerzen aller Art loszuwerden, trotz zahlreicher Versuche und Maßnahmen bisher nicht erreicht wurden, weil bestimmte Lebensziele nicht eigene, sondern fremd diktierte Ziele sind. Beispielsweise bleibt man in einem bestimmten Beruf, weil dieser für gesellschaftliche Anerkennung oder finanzielle Sicherheit sorgt. Die Tätigkeit bringt aber statt persönlicher Erfüllung nur Dauerstress, der sich in Symptomen von Schlaflosigkeit bis Depressionen äußern kann. Oder eine Partnerschaft wird nur aufgrund eines ehemals gegebenen „Eheversprechens“ oder aufgrund von Kindern aufrechterhalten. Wenn in einer Partnerschaft anstatt Gedanken zu teilen dem anderen nur die Ergebnisse von Gedanken mitgeteilt werden, könnten beide irgendwann plötzlich und schmerzlich feststellen, dass die Lebensziele gar nicht mehr zueinander passen. Wenn jemand trotzdem in einer solchen Partnerschaft bleibt, kann sich das in Rückenschmerzen oder Symptomen in den „paarigen“ Organen wie Nieren oder Lungen zeigen.

Um überhaupt in der Lage zu sein, fremdbestimmte Ziele, die dem eigenen Selbst widersprechen, verfolgen zu können, verhalten sich Menschen gesundheitsschädlich. Sie begraben ihre Seele, betäuben sich mit Drogen, werden zum Workaholic, um sich abzulenken oder sorgen rund um die Uhr für Beschäftigungen aller Art, nur, um die schmerzliche Klarheit über die eigene toxische Situation zu vermeiden. Um sich selbst zu schützen, werden entschuldigend „Verantwortlichkeiten“ oder die „Umstände“ als Grund dafür genannt, an der selbst gewählten Opferrolle nichts ändern zu können. Um in den eigenen Augen dennoch gut dazustehen, ist es verständlich, wenn sich die Betroffenen einreden, nur „mit dem Fluss zu gehen“. Wenn Du ehrlich zu Dir selbst bist und Dich ggf. in einer der oben geschilderten Situationen wiederfindest, kann diese Erkenntnis sehr unangenehm und schmerzlich sein. Doch weiter „mit dem Fluss zu gehen“ bringt Dich nicht weiter: Bist Du wie ein Seemann, der das Boot seines Lebens zwar bedienen kann, sich aber vom gerade herrschenden Wind und den Wellen irgendwo hin treiben lässt, nur, weil er sich selbst zu wenig kennt und respektiert, um sein Ziel anzusteuern? Oder bist Du ein Kapitän, der sich durch Wind und Wellen nicht von seinem Ziel abbringen lässt und nur seine Route dorthin entsprechend anpasst?

Symptome aller Art, wie z.B. Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit können darauf hinweisen, dass Du gerade dabei bist, „hartnäckig“ ein Ziel zu verfolgen, welches veraltet ist, bei dem die Route nicht (mehr) stimmt oder welches nicht Dein eigenes ist. Letzteres erzeugt die meiste Spannung. Zwischen dem, was Du möchtest oder ein anderer erreichen will. In Deinem Körper äußert sich dies als Ver-Spannung. Möglicherweise muss der Weg, den Du zum Erreichen eines echten Ziels gewählt hast, überprüft werden. Im Hinblick auf Energieaufwand/ Ergebnis und den richtigen Zeitpunkt. Vielleicht geht das Ganze auf eine andere Art später viel leichter und müheloser. Sobald Du Dir darüber im Klaren bist, ob Du tatsächlich ein eigenes Ziel verfolgst, die Route zu einem eigenen Ziel möglicherweise geändert werden muss, kannst Du notwendige Korrekturen vornehmen. Damit verschwinden oft die gesundheitlichen Symptome von selbst.

Geduld und Durchhaltevermögen sind für das Erreichen jeglicher Ziele notwendig. Für „dranbleiben“ oder „beständig bleiben“ kennt die englische Sprache den Ausdruck „staying tuned“. Dieser Ausdruck beschreibt sehr schön die „gesunde“ Art, eigene Ziele zu verfolgen. „Staying tuned“ heißt, „im Einklang sein“, oder „in der eigenen Frequenz schwingen“. Ein solches „Seelenziel“, erkennst Du daran, wenn Du Dich auf dem Weg dorthin stets wohlfühlst, auch wenn es schwierig und nicht von heute auf morgen erreichbar ist.

Manche Menschen halten stur an einmal festgelegten Zielen und Entscheidungen fest. Sie bleiben „aus Prinzip“ bei einer Sache und wissen dabei instinktiv, dass sie sich schaden oder sogar ihr Lebensglück sabotieren. Diese Menschen sind oft verzweifelt und fragen sich selbst, warum sie immer wieder in ein derartig toxisches Verhaltensmuster fallen. Aus meiner Coaching-Erfahrung liegt der Grund dafür in der Kindheit. Möglicherweise hat ein Elternteil den anderen verlassen, weil sie/er dem Bedürfnis seiner Seele gefolgt ist. Du hast als Kind nur das Leid des anderen mitbekommen und warst noch nicht in der Lage, den Elternteil zu verstehen, der gegangen ist. Du hast Dir vielleicht damals gesagt „ich werde nie eine Entscheidung rückgängig machen oder ein Ziel (z.B. die Familie zu erhalten) aufgeben, denn das ist unmoralisch, ein Zeichen von Schwäche, mangelndem Durchhaltevermögen oder persönlicher Unsicherheit und bringt nur Leid.“ Dann hast Du diesen Glaubenssatz verinnerlicht.

Doch mache Dir als jetzt Erwachsener bewusst: Es sind Mut und Stärke erforderlich, Sackgassen zu verlassen, von „toten Pferden“ abzustiegen und Dich von denen zu befreien, die Dich für ihre Ziele einspannen wollen. Lass Dich nicht mehr triggern durch die Wunden Deiner Kindheit. Du bist nicht egoistisch, wenn Du nicht tust, was von Dir erwartet wird, sondern es sind die Personen, die von Dir Selbstverleugnung und Energie fordern, die sie für ihre eigenen Ziele nicht aufbringen wollen. Du bist ein Mensch. Ein lebendiges Wesen, das sich weiter entwickelt, Erfahrungen macht und, wenn es sich darum bemüht, sich selbst immer besser kennenlernt. Hab Geduld mit Dir, es ist ein Prozess, immer wieder die eigenen Ziele zu überprüfen. Teile Deine Gedanken und Gefühle regelmäßig mit den Menschen, die Du liebst. So können Ziele immer wieder diskutiert und, wenn möglich und notwendig, angeglichen werden. Ganzheitliches Gesundheitscoaching kann Dich dabei unterstützen, den Dialog mit Dir selbst zu beginnen, beizubehalten und Wege zu Deinen Zielen zu finden und zu ebnen. Du wirst mit Gesundheit an Leib und Seele belohnt werden.

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de

