



## **Wellness – Selfness – Mindness:** *Wohin trenden wir eigentlich?*

■ **«Wie viel Globalisierung verträgt der Mensch?» So fragte 2003 der philosophierende Schriftsteller Rüdiger Safranski in seinem provozierenden Traktat. «Die Welt wird bedeutungsreich oder öde sein, je nachdem ob das Individuum hell oder stumpf ist. Globalisierung gestalten bleibt deshalb eine Aufgabe, die sich nur bewältigen lässt, wenn darüber nicht die andere grosse Aufgabe versäumt wird: das Individuum, sich selbst, zu gestalten!» Diese Feststellung wird von der Trendforschung inzwischen zunehmend bestätigt.**

■ Nicht nur überforderte Manager, sondern wir alle halten doch die gesellschaftlichen Turbulenzen, die immer höhere Veränderungsgeschwindigkeit, die ständig wechselnden Arbeits- und Lebensbedingungen, die Unsicherheiten sowie die Unzuverlässigkeit und Unglaubwürdigkeit von Politik und Wirtschaft nicht mehr aus! Im Business unserer Welt häufen sich die Sinn-, Treue- und Wertkrisen!

### ■ **Meine ichbezogene Lust wird mir lästig**

Vor Jahren schwappte die Wellness-Welle über uns her mit dem Slogan «Entspanne dich mit dem, wozu du Lust hast! Verwöhne dich selbst, so oft du kannst!» Und der lustvolle Erlebnismarkt mit seinem Freizeit- und Wellnesskonsum boomte und die Medien unterhielten die Gesellschaft mit immer lustvolleren Soaps. Kann man so die unerträgliche Welt ertragen, wenn man einfach so weltvergessen in lustvolle Wellnesserlebnisse abtaucht, um dann nur noch sich selbst zu spüren?



■ Inzwischen hat es sich längst herumgesprochen: Diese Art von Zerstreuung und Abschalten bringt nicht, was wir gestressten Menschen wirklich suchen. Die Steigerungsspirale der medialen Effekthascherei im TV überlebt sich, der Konsumüberdruß, die Überdrehtheit und das aufdringliche Marketing (siehe vollgestopfte Briefkästen und Spamattacken) haben sich erschöpft! Das Zuviel an ichbezogener Lust wird lästig – vor allem, wenn ich im Alltag dann doch wieder allein mit den Problemen bin.

■ So lässt sich beobachten, wie die Sehnsucht nach Sinn und Balance im globalen und regionalen Gewoge einer verunsicherten Multioptionsgesellschaft rasant zunimmt. Halt wird bei Sinn-Beratern gesucht, Spiritualitäten werden ausprobiert, es wird nach der rechten Gestaltung des Individuums in unserer komplexen Welt gefragt.

■ Und da taucht seit Jahren die Frage nach Werten wieder auf! Denn wer kann denn in Zeiten permanenter Sinnkrisen überleben? Sicherlich nicht diejenige, der sich nur noch selbstbezogen im Erlebnispark zerstreut. «Der reifere Kunde sucht nach etwas Substanziellerem:



**Erfahrungen**, die ihn nicht nur unterhalten, sondern auch beeindrucken und **nachhaltig das Leben und das eigene Verhalten verändern**» (Matthias Horx 2005). Damit ist Selfness, also eine tiefere Authentizität gemeint! Selfness kann man am besten mit «Selbtheit» oder «bewusste Selbstwirksamkeit» übersetzen.



### ■ Benutzerfreundliche «Tante-Emma-Esoterik»

Allenthalben wird es geahnt: Unsere Welt wird öde und stumpf, wenn sich der Mensch nicht seiner selbst und seines Wertes bewusst wird. Er will z.B. im Urlaub nicht einfach nur noch entspannen, faulenzern und müssig herumhängen, sondern klüger und kompetenter zurückkommen. Er will nicht einfach nur noch relaxen und Kuschelgefühle genießen, sondern lernen und wissen, was der

Gesundheit, der seelischen Balance, der Persönlichkeitsentwicklung wirklich gut tut!

■ Die Frage nach dem «Warum das alles?» hat sich wieder ganz nach oben geschoben. Einige wollen das nicht wahrhaben und würden diese Trendwende gerne abschütteln. Aber diese Fragen lassen sich nicht mehr zum Schweigen bringen: Wozu Profite maximieren, wozu immer schneller werden, wozu immer mehr leisten, wozu immer mehr Druck, wozu der ständige Konsum, wozu die grenzenlosen Möglichkeiten, wozu das ganze Rennen, Hetzen und Laufen, wozu das ständige Online-Sein??

■ Denn Überforderung, Burn-out, lähmende Langeweile, Depressionen produzierender Unterhaltungsmarathon, Angstattacken in der Nacht, Beziehungsstress – das sind ja längst keine Einzelphänomene mehr! Umso mehr wächst die Bereitschaft, nachzudenken über sich selbst, über den Sinn und Wert des Lebens, über meinen persönlichen Lebensplan!

■ So führt Selfness unweigerlich zu Mindness: Selbstwerdung ist nur möglich, wenn ich wieder über mich selbst, die Welt, die Wahrheit und die Zukunft nachdenke. So entstand nach Matthias Horx ein Trend zur benutzerfreundlichen «Tante-Emma-Esoterik bzw. Spiritualität»,

die aus den gesellschaftlichen Randlagen in das Zentrum unserer kulturellen Entwicklung gerückt ist: Statt frivole Wertezerrümmung wird dort durch Rückbesinnung und kreativ-produktives Vorwärtsdenken nach stabilen Verhältnissen gefragt! Geistige Klarheit, individuelle Wahrheit, Eigenverantwortung, Lebensqualität durch Lebenssinn sowie solidarischer Individualismus stehen in der Hitparade erstrebenswerter Werte nach Aussagen des Appenzeller Trendforschers Andreas Giger an oberster Stelle! Der Mensch will unbedingt wieder bewusster und kenntnisreicher mit sich und seiner Umwelt umgehen. Selbstkompetenz und Selbstverantwortung gewinnen durch ein erweitertes geistig klares Bewusstsein nach der antiken Devise des «Erkenne dich selbst!» – das ist wieder in Mode!

### ■ Wohin geht der Trend also?

Wellness, Selfness und Mindness werden die nächste Zukunft unserer Gesellschaft bestimmen. Das eine wird es nie ohne das andere geben, das eine mal mehr, das andere mal weniger – wir befinden uns in einer Kultur ständiger Übergänge. Manches Topmoderne scheint schon wieder Vergangenheit zu sein, das Neue kündigt sich bereits heftig an, obwohl die richtigen Begriffe dafür noch fehlen. Das irritiert und löst Ängste und Blockaden aus. Eines steht fest: Wer in unserer Beschleunigungskultur nicht



denk- und handlungsfähig bleibt, verliert den Anschluss auf dem rasant auf uns zukommenden Weltmarkt. Etwas lässt sich mit Sicherheit prognostizieren:

Transzendenter Glaube, Spiritualität und eine All-Age-Religiosität werden das 21. Jahrhundert prägen. Allerdings werden die Sinnangebote unzählbar, unübersehbar und unübersichtlich. Dieser Markt wird inflationär boomen, denn jeder wird sich dort sein religiöses Menü individuell mit klarem Geist und Bewusstsein zusammenstellen – selbstbezogen, selbststärkend, selbstbewusst, optimistisch und zukunftstauglich!

### ■ Und wo trendet das Evangelium?

Wellness – erinnert das nicht an Jesu Aufforderung: «Nun ruhet ein wenig und schaut für euch selbst! Ihr könnt doch nicht vor lauter Stress das Essen vernachlässigen!» (Mk 6,31)

Selfness – erinnert das nicht an die positive apostolische Bewertung starken persönlichen Selbstvertrauens: «Es ist kostbar, wenn das Herz fest wird, was durch Gnade geschehen kann» (Hebr 13,9)?

Ist das nicht ein Grundtenor des Evangeliums?

Mindness – erinnert das nicht an die Briefe des Paulus, in denen er ständig zum Wachsen in der Erkenntnis und zu einem wachen geistigen Urteilsvermögen aufruft?

■ Also aufgepasst: Trendbegriffe mögen zunächst fremd erscheinen (zumal sie trendig immer englisch sind). Aber sie drücken gesellschaftliche Befindlichkeiten aus, die uns Christen ja nicht unbekannt sind, leben und arbeiten wir doch mitten in dieser unserer Welt!

■ Da lohnt es sich einmal darüber nachzudenken, wo und wie und ob und wann die Trends unserer Tage nicht auch schon

in der Bibel erwähnt werden! Da könnten wir sehr interessante Entdeckungen machen! Zum anderen dürfen wir die Trends auch mit dem Evangelium kritisch konfrontieren, z.B. wie sie inhaltlich gefüllt sind oder ob sie frei von ideologischer Engführung sind. Und da könnten sich bedeutsame Anknüpfungspunkte für Dialoge und Diskussionen ergeben.

■ Mich wenigstens beschäftigt jetzt die Kardinalfrage nach der allerletzten Autorität für mein Selbst, meine Selbstverantwortung und meine Selbst- und Welterkenntnis. Ich werde den Eindruck nicht los, dass zwar der Trend zum Mindness Ernsthaftigkeit und geistigen Erkenntnishaftigkeit verrät, aber der Weg zu mehr geistiger Bewusstheit jedem individuell überlassen bleibt. Die religiöse, spirituelle und geistige Auseinandersetzung mit der Wahrheits-, Sinn- und Wertfrage wird also in nächster Zeit Hochkonjunktur haben! Für den Dialog auf diesem neuzeitlichen «Areopag» können wir von Paulus lernen: Hinhören, die Fragen und Trends ernst nehmen, sie positiv als tiefe Sehnsucht nach dem einen Gott verstehen und entsprechend das Evangelium dort hinein auslegen: Fragen- und trendorientiert und zugleich evangeliumsgebunden!

### ■ Wellness, Selfness, Mindness – Trends unserer Tage

Das Evangelium ist so aktuell, dass es

diesen Trends eine Tiefendimension geben könnte, welche die Zukunft unserer Gesellschaft nachhaltig im Sinne des Gottes beeinflussen würde, der immerhin als Schöpfer und Erhalter dieser unserer Welt noch einen ganz anderen Überblick hat als mein wunderbares und zugleich beschränktes, sündhaftes Selbst. Gott gäbe Antworten!

■ Wir erinnern uns: «Die Welt wird bedeutungsreich oder öde sein, je nachdem ob das Individuum hell oder stumpf ist!» Sich inmitten unserer trendigen Zeiten stumpfsinnigen Trends zu entziehen und sie kritisch zu hinterfragen mit einem hellwachen Geist ist also angesagt um unserer Welt willen! Und da empfinde ich es für mich tatsächlich als erhellend, sich Jesus Christus als dem göttlichen Licht der Welt anzuvertrauen! Das stärkt meine Persönlichkeit, gibt ermutigende Zuversicht und befähigt mich an einer «bedeutungsreichen Welt» mitzugestalten!



Autor  
Peter Henning  
Mag. thol./  
Rektor TDS Aarau