

A young child with curly hair is looking down at a lit candle. The child is wearing a grey sweater. The background is blurred with warm, bokeh lights, suggesting an indoor setting with festive lighting.

» Das Wesentliche
einer Kerze ist nicht
das Wachs, das sei-
ne Spuren hinterlässt,
sondern das Licht.«

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

THEMA: BEZIEHUNGEN

Der Mensch ist ein Beziehungswesen

Liebe Leserin,
lieber Leser,



2021 war ein Jahr voller Emotionen – ständig wechselnd. Das kleine Virus hält immer noch die ganze Welt in

Atem und beeinflusst bis ins ganz private Leben. Man kann darüber ganz unterschiedlicher Meinung sein, aber eins sollten wir nicht aus den Augen verlieren. Ängste sind kein guter Ratgeber – sie machen die Probleme nicht kleiner, halten aber unser Denken und unsere Gefühle gefangen. Sie verdunkeln den Blick auf das Gute und Schöne, dass es auch heute noch in Überfülle gibt. Geben Sie der Dunkelheit keinen Raum, sondern entscheiden Sie sich für das Licht. Danken und Loben zieht nach oben. Leuchten Sie in Ihrem Alltag mit dem warmen Licht des Vertrauens, der Freundschaft und der Zuwendung.

Noch sind die Blätter des neuen Jahres weiß, doch sie werden sich füllen. Ich wünsche Ihnen, dass es heitere Töne, bunte Farben, wohlthuende Düfte und frohmachende Erlebnisse werden.

Gott stärke Sie mit Hoffnung, Zuversicht und Frieden.

Herzlich Ihre
Bettina Werner



FRANK GELKE
Pastor, Lebensschullehrer

Beziehungen sind die wichtigste Quelle für Glück, dies können wir schon im Schöpfungsbericht der Bibel lesen. Die Erkenntnisse aus der neuropsychologischen Forschung, der Gewaltfreien Kommunikation und aus der Konfliktforschung bestätigen diese Aussage, dass wir Menschen auf soziale Resonanz und Kooperation angelegt sind. Wir streben aus unserem Kern heraus soziale Gemeinschaft und glückliche Beziehungen an. Unser Gehirn ist darauf trainiert, Beziehungen zu erhalten. Es belohnt uns mit guten Gefühlen, wenn Beziehungen gelingen. Glückliche Erfahrungen wollen wir wiederholen, unglückliche vermeiden.

Die Verknüpfung von Beziehung und Glück beginnt in der frühesten Phase der Kindheit. Immer wenn Mutter, Vater und sonstige Bezugspersonen das Kind spüren lassen, dass es willkommen in dieser Welt ist, dass Sicherheit und Wärme in der Beziehung warten, kann diese spürbare Liebe sich tief in die Seele des kleinen Kindes einprägen. Je besser es Bezugspersonen gelingt, mit Leib, Seele und Geist ganz beim und für das Kind zu sein, desto intensiver die Liebeserfahrung und desto nachhaltiger die Wirkung. »So wie ich bin, ist es gut. So wie ich bin, wer-

Der Mensch ist ein Beziehungswesen

» Das schönste Denkmal, das ein Mensch bekommen kann, steht in den Herzen der Mitmenschen.«
ALBERT SCHWEITZER

de ich liebe.« Wenn sich im Herzen eines Menschen diese Grundhaltung einprägen konnte, dann ist der freien und beglückenden Entfaltung von Beziehungen der Weg gebahnt.

Diese frühen Beziehungserfahrungen hinterlassen im Gehirn biochemische »Glücksmuster«, die auf der Ausschüttung von Botenstoffen (Neurotransmittern) beruhen. Das Gehirn belohnt uns für Beziehungen, die an diese Grunderfahrungen anknüpfen. Dabei unterscheidet es nicht zwischen sachlichen und emotionalen Situationen, sondern reagiert generell auf Beziehungen. Wenn wir wahrgenommen, bemerkt, gesehen werden, gemeinsam an etwas arbeiten oder etwas unternehmen, wenn wir emotionale Reaktionen spüren und gegenseitig die Motive und Absichten unseres Handelns verstehen, dann erhalten unsere Motivationssysteme neuen Treibstoff.

Da Beziehungen sich glücks- und gesundheitsfördernd auswirken, ist es wichtig, sich aktiv für den Ausbau gesunder sozialer Netzwerke im eigenen Leben einzusetzen. Dazu ist es hilfreich, sich einen Überblick über die ei-



HALFPPOINT/SHUTTERSTOCK.COM

genen Beziehungen zu verschaffen und bewusst zu entscheiden.

Beziehungen, die uns guttun, die wir als bereichernd empfinden, können wir pflegen, indem wir uns mehr Zeit für diese Menschen nehmen. Wenn uns klar wird, dass wir die Beziehung zu uns wohlthuenden Menschen vernachlässigen, ist es hilfreich, über die Gründe dafür nachzudenken, um dann diese »Beziehungsbremsen« zu lösen.

Wichtig ist auch eine deutliche Einschätzung der Beziehungen, die uns schaden und Stress verursachen. »Toxische Menschen« können unser Leben regelrecht vergiften. Sie nutzen unsere Widerstandskraft ab und können uns dadurch psychisch oder physisch krankmachen. Deshalb ist es wichtig zu überlegen, ob diese Beziehungen verbessert werden können, ob sie auf ein unumgängliches Mindestmaß reduziert oder ganz abgebrochen werden müssen.

Beziehungen brauchen Pflege, Achtsamkeit und Ausdauer. Die Beachtung folgender Punkte wirkt unterstützend und fördernd.

● **Einfühlungsvermögen**

Einfühlung kann helfen, Spannungen abzubauen und Konflikte

zu lösen. Für diesen Vorgang hat Dr. Andreas Erben den Begriff »innen« geprägt – als Gegensatz zum vertrauten Wort »äußern«. Einfühlung bedeutet, den anderen, der sozusagen »außen« ist, nach innen zu holen, sich bereitwillig auf ihn einzuschwingen. Wenn ich dagegen einem anderen Menschen mitteile, was ich selbst auf dem Herzen habe, dann »äußere« ich etwas. Ich bringe etwas von »innen« nach »außen«.

● **Durchsehvermögen**

Beziehungen sind keine Momentaufnahmen, sondern wie ein langer Film – ständig in Bewegung, ständig in Veränderung. In schwierigen Beziehungsphasen hilft die Erinnerung daran, dass es in der Vergangenheit bessere Zeiten gab. Dies stärkt die Zuversicht, dass es in der Zukunft wieder bessere Zeiten geben wird.

● **Aufmerksamkeit für die Vorzüge des anderen**

Die innerliche Beschäftigung mit den Nachteilen des anderen, weckt in uns selbst »sozial destruktive« Anteile und trägt damit unbewusst

zu einer Verschlechterung der Beziehung bei. Beschäftigen wir uns aber mit den Vorzügen des anderen, verstärken wir durch diese »positive Idealisierung« unbewusst die für uns angenehmen Eigenschaften im anderen.

● **Dankbarkeit für das, was der andere für mich ist und für mich tut**

Unsere Beziehung profitiert erst dann, wenn wir das Angenehme im Verhalten des Partners nicht nur wahrnehmen, sondern dies ihm gegenüber auch aussprechen. So wird das Gefühl der Zusammengehörigkeit gestärkt.

Die Bibel gibt uns für die Gestaltung unserer Beziehungen einen weisen Rat: »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.« Sie verknüpft die Nächstenliebe mit der Einstellung des Menschen zu sich selbst. Dazu gehört, sich zu mögen, seine guten Seiten zu kennen und auszuleben, die eigene Leistungsfähigkeit zu schätzen, ja die Einmaligkeit der eigenen Person in Ehren zu halten.

Dieses Verhältnis eines Menschen zu sich selbst wird zum Maßstab für den Umgang mit anderen Menschen. ●



RANGIZZ/SHUTTERSTOCK.COM

BETTINA WERNER
Gesundheitsberatung /
Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

»Um das Herz eines Menschen zu verstehen, schaue nicht auf das, was er erreicht hat, sondern wonach er sich sehnt.«
KHALIL GIBRAN

Jeden Monat freue ich mich auf meine Lieblingszeitschrift, die sich rund ums Wohnen dreht. Sie bringt mir Freude beim Lesen, lässt meine »Seele« spielen und die Gedanken träumen. Wohnungen faszinieren mich, denn jede hat ihr ganz eigenes

Flair. Die Verschiedenheit der Einrichtungen und Stile spiegelt die Individualität des Bewohners wieder. Dabei spielen jeweils andere Anforderungen eine Rolle. Mag es der eine eher schat-

tig und kühl, kann es für den anderen nicht genug Sonne geben. Der eine liebt es zweckmäßig, ein anderer minimalistisch, einer verspielt, ein weiterer pompös. Für alle aber bedeutet die Wohnung, einen Rückzugsort zu haben, einen Ort der Eigenständigkeit und Unabhängigkeit. Hier kann man sich erholen, entspannen, lesen, reden, spielen, lachen, weinen, musizieren, dösen, genießen und feiern.

Doch Kühlschrank, Couch, Fernseher, Lampen, Schrank, Badewanne, Bett usw. sind nur die eine Seite. Die Bedeutung des Wohnens reicht weit über den individuellen Wohnraum hinaus. Wohnen heißt auch, gute Einbettung in Nachbarschaft und soziale Beziehungsnetze. Die schönste Wohnung ist leer ohne die Nähe des anderen. Wir alle kennen dieses Gefühl der Einsamkeit, haben es in der vergangenen Zeit hautnah erlebt. Es lacht und feiert sich eben nicht so gut allein und auch das Weinen fühlt sich besser an, wenn jemand bei einem ist. Diese menschliche Nähe, das Miteinander machen aus einer Wohnung ein Zuhause, einen Ort der Geborgenheit.

Deshalb ist es gut, wenn wir erfinderisch werden in Sachen Bezie-

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5



Neues AUS DER FORSCHUNG

Studie Alkohol und Krebs

Laut einer Studie der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC), sind schätzungsweise 4 % aller neuen Krebsfälle im Jahr 2020 auf Alkoholkonsum zurückzuführen, d.h. jede 25. Krebserkrankung. Es gibt mehrere biologische Wege, über die Alkoholkonsum, Ethanol, zur Krebsentstehung führen kann. DNA-, Protein- und Lipidveränderungen; Schäden durch Acetaldehyd, dem karzinogenen Abbauprodukt des Ethanols; oxidativer Stress und Veränderungen der Regulierung von Hormonen wie Östrogene und Androgene. Ethanol könnte auch die Krebsentwicklung indirekt fördern, indem es als Lösungsmittel für andere krebserregende Stoffe wirkt. Die Ergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit wirksamer politischer Maßnahmen und Interventionen, um das Bewusstsein für die mit dem Alkoholkonsum verbundenen Krebsrisiken zu schärfen und den Gesamtalkoholkonsum zu verringern.

Quelle: Rungay, H., Shield, K., Charvat, H., Ferrari, P., Sornpaisarn, B., Obot, I., ... & Soerjomataram, I. (2021). Global burden of cancer in 2020 attributable to alcohol consumption: A population-based study. *The Lancet Oncology*, 22(8), 1071-1080.



Studie Superfoods

Viele Menschen erhoffen sich von »Superfoods« aus fernen Ländern wie Chia, Açaí oder Matcha eine Extra-Portion Gesundheit. Doch bei dem Begriff »Superfoods« handelt es sich in erster Linie um einen Marketingbegriff für nährstoffreiche Lebensmittel. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe stecken auch in heimischen Lebensmitteln, was sie ebenso nährstoffreich macht. Ein Vergleich:

Vitamin C: Getrocknete Goji-Beeren 48 mg/100g →

frische schwarze Johannisbeeren 181 mg/100 g

Eisen: Quinoa 4,57 g/100 g → Hafer 4,25 g/100 g

Anthocyane (wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe):

Açaí 111 mg/100 g → Brombeeren 153 mg/100 g

Global gehandelte »Superfoods« bringen im Gegensatz zu »heimischen Superfoods« häufig ökologische Nachteile mit sich, die u.a. durch den Import und hohen Wasserverbrauch entstehen. Medizinisch rücken sie durch erhöhte Schadstoffgehalte wie z.B. Pestizidrückstände in den Fokus.

Fazit der Ernährungsspezialisten: Warum in die Ferne schweifen, das Gute liegt so nah! Gesunden heimischen Nahrungsmitteln sollte zu neuer Prominenz verholfen werden. Auf diese Weise würde die gesunde Ernährung mit regionalen Produkten gefördert werden.

Quelle: Focus on Superfoods: A Critical View on Chiaseeds and Co. Paula Kuchheuser https://m.thieme.de/statics/dokumente/thieme/final/de/dokumente/tw_innere-medin/Superfoods%20im%20Fokus%20Ein%20kritischer%20Blick%20auf%20Chiasamen%20und%20Co.pdf



ANGELINAST/SHUTTERSTOCK.COM

Loben zieht nach oben



Lobe zeitnah

Lobe konkret, nicht allgemein

Lobe ehrlich und aufrichtig

Lobe emotional

Lobe nachvollziehbar

Lobe mit Ich-Botschaften:

»Ich freue mich sehr, dass ...«

Lobe das Gelungene ohne

Einschränkungen

REZEPTIDEEN – SCHÄTZE DER NATUR



STECKBRIEF

Zwiebel

HEILPFLANZE DES JAHRES 2015

Jeder kennt sie, die Knolle, die beim Schneiden die Tränen in die Augen treibt. Die Zwiebel ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Schon die alten Ägypter kannten sie, das bezeugen Zwiebelreste im Grab des Tutanchamun. Römische Legionäre verbreiteten sie in Mitteleuropa, wo sie auf keiner Tafel fehlen durfte. Auch heute ist sie aus unseren Küchen nicht wegzudenken. Sie verfeinert jedoch nicht nur den Geschmack der Speisen, sondern ist auch ein geniales Heilmittel, jederzeit preiswert verfügbar. Von ihren vielen Wirkstoffen sind die ätherischen Öle und die Schwefelhaltigen Aminosäuren besonders zu erwähnen. Sie wirken u. a. antibakteriell, entzündungshemmend, krampflösend und schleimlösend, was sie zu einem guten Helfer bei allen Erkältungskrankheiten macht.

» LOVE MAKES A HOUSE
A HOME« //
FORTSETZUNG VON SEITE 3:

hung. Das Beste, was wir tun können, ist, Zeit mit Herz zu schenken. Zeit, für gemeinsame Aktivitäten, Zeit für gemeinsames Essen, aber auch Zeit zum Zuhören und miteinander Erzählen. Das bereichert und macht Freude: persönlich, dem Partner, den Kindern, der Familie und den Freunden. Auch die Nachbarn, den Postboten, die Verkäuferin im Geschäft, die Kinder auf der Straße u.v.a. kann man so beschenken. Gehen Sie nicht einfach an dem anderen vorüber, sondern bleiben Sie stehen. Schenken Sie ein freundliches Lächeln, ein gutes Wort, fragen Sie nach dem Befinden, halten Sie einen kurzen Plausch. Miteinander reden erweitert die Perspektiven, weitet den Blick über den eigenen Tellerrand hinaus und stärkt den sozialen Zusammenhalt. Natürlich ist das persönliche Miteinander die schönste Art von Beziehungspflege, aber man kann



Zeit für Beziehungspflege

Zeit auch am Telefon schenken, mit Briefeschreiben, Zoomen, WhatsApp, Threema und wie sie alle heißen. Wichtig ist bei allem, wirklich mit ganzem Herzen dabei zu sein, die Größe des Augenblicks wahrzunehmen und zu schätzen.

Zeit für Beziehungspflege hat es in sich: sie bringt Vorfreude, Freude beim Erleben, frohe Erinnerungen und stärkt die Gesundheit. Machen Sie aus Ihrer Wohnung ein herzliches Zuhause und werden Sie reich durch die Stärke des Miteinander. ●

REZEPTIDEEN – SCHÄTZE DER NATUR

Zwiebelsocken *Dieser warme Wickel an den Füßen wirkt unterstützend bei allen Erkältungskrankheiten.*

VORBEREITUNG:

- Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden
- Ein dünnes Tuch bereitlegen
- Socken
- Wärmeflasche

DURCHFÜHRUNG:

- Zwiebelscheiben auf das Tuch legen
- Tuch um den Fuß schlingen
- Socken drüberziehen
- Mit Wärmeflasche warmhalten
- 1 bis 3 Stunden einwirken lassen

BEACHTEN:

Die Füße müssen sich die ganze Zeit über warm anfühlen!

Schnupfen-Säckchen für Kinder

- kleingeschnittene Zwiebeln in ein Säckchen geben (z. B. alte Socke) • neben das Bett hängen // *Ätherische Öle halten die Nase frei, bringen die Entzündung zum Abschwellen, lassen den Schnupfen fließen.*

Zwiebel-Sirup

- 1 kleingeschnittene Zwiebel
- mit 1 Tasse Wasser aufkochen
- etwas abkühlen lassen
- 2 EL Honig zugeben
- nach ½ Std. abgießen
- teelöffelweise über den Tag verteilt einnehmen

Zwiebelsirup wirkt schleimlösend, antibakteriell, entzündungshemmend und beruhigend.

Quelle: DVG-Kursmaterial: »Der Natur auf der Spur«

» Ich bin als das Licht in die Welt gekommen, damit jeder, der an mich glaubt, nicht länger in der Dunkelheit leben muss.«
JESUS CHRISTUS



Licht sein

In einem Winkel der Welt kauerte verbissen, trotzig und freudlos eine dicke, schauerliche Finsternis. Plötzlich erschien ein kleines Licht, klein, aber ein Licht. Jemand hatte es hingestellt. Es war ganz einfach da und leuchtete. Einer, der vorüberging, meinte: »Du ständest besser woanders als in diesem abgelegenen Winkel.« »Warum?« fragte das Licht. »Ich leuchte, weil ich Licht bin, und weil ich leuchte, bin ich Licht. Ich leuchte nicht, um gesehen zu werden, nein, ich leuchte, weil es mir Freude macht, Licht zu sein.« Die düstere Finsternis ging zähneknirschend und wütend gegen das Licht an – und doch war die ganze große Finsternis machtlos gegen dieses winzige Licht.

QUELLE UNBEKANNT

Die Bank unter den Eichen



Anna und Walter sitzen auf ihrer Lieblingsbank unter den Eichen. »Weißt du noch?«, fragt die Frau verträumt. Lächelnd nickt der alte Mann. Sie hatten sich damals auf dem Jahrmarkt kennengelernt und wussten sofort, dass ihre beiden Herzen zusammengehörten. Als Verliebte schlenderten sie über den Marktplatz und steuerten auf eine Menschenansammlung am Rande des Dorfes zu, wo ein Wettbewerb veranstaltet wurde. Auf einer Bank stand der Besitzer der dortigen Wiese mit zwei Eicheln in seinen Händen und rief laut: »Kommt alle her und seht! Das sind Liebeseicheln! Wer traut es sich zu, ein Denkmal für die nächsten Generationen zu setzen? Auf dieser Bank sollen einmal Liebespaare sitzen und es behaglich haben. Damit hier ein lauschiges Plätzchen entstehen kann, sollen zwei mächtige Eichen den nötigen Schatten spenden. Wer von euch findet den richtigen Abstand, den diese Eichen brauchen, um gemeinsam wachsen und zusammen alt werden zu können? Unser Dorfgärtner ist der Schiedsrichter und entscheidet, wer die Aufgabe am besten gelöst hat.«

Nacheinander traten etliche Pärchen vor und legten die Eicheln nach ihren Vorstellungen auf die Erde nieder. Die Entfernungen der verschiedenen Vorschläge reichten von fünfzig Zentimetern bis zu drei Metern. Anna und Walter waren die Letzten, die ihren Tipp abgaben. Als sie jedoch die zwei Eicheln in einem Abstand von sieben Metern auf die Erde legten, wurden sie von den Zuschauern nur lauthals ausgelacht!

Der alte Gärtner hingegen nickte erfreut und grub die zwei Liebeseicheln genau dort ein, wo die beiden diese hingelegt hatten. Lächelnd sagte er: »Mit dieser Entfernung können sich die Eichen gut entwickeln. Jeder bleibt für sich ein eigenständiger Baum und keiner nimmt dem anderen die Sonne und die Luft zum Atmen. Auch die Wurzeln behindern einander nicht. Dennoch werden die Bäume eine Gemeinschaft bilden, denn wenn der Wind über sie hinwegweht, dann können sich ihre Äste sanft berühren.«

So begann es damals, vor über fünfzig Jahren. Händchenhaltend und in Gedanken versunken sitzen Anna und Walter unter den beiden Eichen, deren Äste sich in luftiger Höhe begegnen, und horchen auf das Rascheln der Blätter.



GISELA RIEGER;
AUS DEM BUCH
»GESCHICHTEN, DIE
DEIN HERZ BERÜH-
REN«; ISBN 978-3-00-
053788-2

IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V., Senefelderstraße 15, Ostfildern

www.dvg-online.de
info@dvg-online.de

Gestaltung: Büro Friedland, Hamburg

Unsere Rubrik »Neues aus der Forschung« stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und darf nicht als allgemeingültige Empfehlung interpretiert werden.

In eigener Sache

Wir setzen uns für einen verantwortlichen Umgang mit unserer Welt ein. Deshalb bitten wir Sie, auf die digitale Version unseres Newsletters umzusteigen.



Schreiben Sie an
werner@dvg-online.de
und teilen Sie Ihre E-Mail
Adresse mit.
Herzlichen Dank!

» Es sind die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.«

WILHELM VON HUMBOLDT

ALEXANDER_P/EPINE/SHUTTERSTOCK.COM



Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
seit 1899

NEUES AUSBILDUNGSKONZEPT

TrainerIn für Prävention und Gesundheit
DVG-ZERTIFIZIERT

Start: 25.–29. April 2022

in Kooperation mit:



VERNETZUNG 2022

DVG-Gesundheitstag
im Norddeutschen Verband

9. Oktober 2022

DVG-Netzwerktreffen

2.–3. Oktober 2022

TERMINE 2022 JETZT VORMERKEN

Aufbau- & Trainerkurse

Seelsorge

16.–20. Januar 2022

Pflanzenbasierte Ernährung

6.–9. März 2022

Bewegung/Entspannung

19.–23. Juni 2022

Organisch-Biologischer Gartenbau

3.–7. Juli 2022

Vergeben lernen, der Gesundheit zuliebe

27. November bis 1. Dezember 2022

Anmeldung und mehr Infos unter: www.dvg-online.de
0711 448 19-50 • info@dvg-online.de