



Drucken

www.gesundheit.co.at

Selfness: Werde du selbst!

aus Gesundheit 03/08



Wellness war gestern, Selfness sei die Zukunft, so die Trendforscher. Heute geht es nicht mehr um kurzfristige Erholung vom Alltagsstress. Fortan wollen die meisten Menschen selbst erfolgreich nach Glück, Problemlösungen und Entwicklung suchen. Wir nahmen den Trend unter die Lupe.

Wir alle sehnen uns nach Ausgeglichenheit, Selbstbestimmung und Gelassenheit gegenüber einer Welt, die immer höhere Anforderungen an uns stellt. Bisher – und nach wie vor – such(t)en viele Menschen diese Ziele bei Erholung und Entspannung mit unterschiedlichen Wellness-Angeboten zu verwirklichen.

Man ließ sich in luxuriösen Hoteloasen verwöhnen, betrieb mit Wellness-Trainern Sport light, gönnte dem Körper heilsame Fango-Packungen, Schlamm-bäder oder Massagen, dem Gaumen hochwertige ausgewogene Speisen und Getränke – Wellness als der große Hype zum Beginn des dritten Jahrtausends. Doch inzwischen wird diesem Trend alles nur Erdenkliche eingeschrieben: Packerlsuppen werden heute ebenso als „Wellness“-Produkte deklariert wie Extrawurst, Wienerschnitzel oder etwa Kristalle zum Schutz gegen Viren, von einem „Institut für Computerwellness“ angeboten – und vieles mehr. Für den bekannten Trendforscher Matthias Horx vom Zukunftsinstitut in Kelkheim ein Zeichen, dass der Begriff zum „Wellnepp“ verkommen ist, der weniger das Bedürfnis nach Balance als vielmehr den Willen zur Faulheit bedient.

Sehnsucht nach Balance

Die zunehmende Sehnsucht der Menschen nach Ausgeglichenheit lässt sich aber nicht leugnen. Hinzu kommt, dass viele sich bessere Orientierung in einer zunehmend komplexen Welt wünschen. Indizien dafür ortet Matthias Horx beispielsweise im Boom von Biografien und Ratgeberbüchern. Darin spiegle sich einerseits das Bedürfnis, aus dem Werden (oder Scheitern) anderer zu lernen, andererseits das zunehmende Interesse an Themen wie Glaube und Glück, Angstüberwindung und Persönlichkeitsentwicklung. Außerdem, so der Zukunftsforscher, schössen derzeit Berater- und Coaching-Agenturen im Umfeld der Selfness wie die Pilze aus dem Boden – und auch am Boom im Bereich Outdoor und Gardening könne man die Suche der Menschen nach einer neuen Beziehung zur natürlichen Umwelt und einer klareren Sicht auf sich selbst erkennen. Für den kollektiven Wunsch, der dahinter steht, hat bereits vor mehr als fünf Jahren den Begriff „Selfness“ geprägt. Mittlerweile findet z. B. die Internetsuchmaschine Google den Begriff Selfness im weltweiten Netz bereits fast 40.000mal.

Selbstfindung & Selbstbestimmung

Horx' Begriff geht über reines körperliches Wohlfühlen und reine Entspannung hinaus – Ziel sei vielmehr Selbstfindung

und Selbstbestimmung. „Werde du selbst!“ lautet das Motto, das auch dem allgemeinen gesellschaftlichen Trend zur Individualisierung entspricht. Vier Grundpfeiler nennt der Zukunftsforscher als wesentlich für die neue Tendenz: **Work-Life-Balance**. Ganz oben stehe die „Work-Life-Balance“, also die Fähigkeit Berufliches und Privates zufrieden stellend unter einen Hut zu bringen.

Gesundheit & Entscheidungskompetenz. Weitere Säulen der „Selfness“ sind Gesundheit und Entscheidungskompetenz. Man nimmt sein Leben in die eigene Hand und verlässt sich nicht mehr vornehmlich auf Hilfe von außen.

Reifungs- und Erfahrungsprozess. Dies unterstütze auch der vierte Grundpfeiler: ein lebenslanger Reifungs- und Erfahrungsprozess.

Ich-Veränderungsprogramme sind in den USA übrigens schon heute verbreitet. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich dabei so genannte „Simplify“-Strategien, also Methoden, die das Leben etwas einfacher machen und so zwangsläufig das Wohlbefinden erhöhen.

Autorin: Gabriele Vasak

Den gesamten Artikel und viele interessante Infos finden Sie im Magazin GESUNDHEIT, Ausgabe 03/08.

Selfness, Lebensweise, Lebensführung, Ausgeglichenheit, Selbstbestimmung, Selbstfindung, Gelassenheit, Individualisierung



Drucken