

Bepuschelnde Wellness

Dr. Matthias Sellmann, Theologe und Soziologe,
Katholische Sozialethische Arbeitsstelle Hamm



Mitunter genügt es, die Augen aufzumachen, um Glaube und Alltagsleben in Verbindung zu bringen. Matthias Sellmann hilft in dieser Kolumne dabei.

Von uns allen irgendwie unbemerkt sind ehemals als esoterische Spinnereien abgetane Praxisvorschläge in den Zentralbereich unserer kulturellen Verständigung eingewandert. Heute ist nicht mehr jener rechtfertigungs-pflichtig, der etwa vorschlägt, bei der Wohnungsrenovierung auf

mental beruhigende Farben zu achten, sondern der, der sich zum dauernden »Höher - Schneller - Weiter« als Leitidee bekennt.

Keine Frauenzeitschrift ohne ausführliches Horoskop, keine Volkshochschule ohne Tranquility-Programme, keine Buchhandlung ohne etliche Regalmeter »Religion und Lebenshilfe«. Teesorten heißen »Ruhe« oder »Hödir Kraft«, Anzeigen für Duschgels versprechen »Besinnung«, und bei Tchibo kaufe ich aromatherapeutische Duftsäulen.

Wellness - in dem Begriff schwingen körperliches Wohlge-fühl, mentale Entspanntheit, soziale Geborgenheit und weltanschauliche Offenheit ineinander.

Die Begründer und ersten Protagonisten des Wellness-Gedan-kens, die Amerikaner Halbert Dunn und John Travis, definieren im Wellness-Begriff verschiedene Dimensionen, in denen der Mensch für sich sorgen sollte: Be-wegung, Ernährung, Umgang mit Stress, das soziale Bindungsge-füge, der Beruf, das Engagement für Natur und Umwelt sowie der spirituelle Hintergrund des Le-bens. Erst bei Balance aller Di-mensionen werde ein Zustand persönlicher Zufriedenheit dauer-haft erreicht. Knapper sagt es der

Wellness-Ratgeber vom renom-mierten Verlag Gräfe und Unze: »Wellness, das ist das, was Körper, Geist und Seele bepuschelt.«

Bepuscheln - ein wunderbares Wort, finde ich. Eine Mutter bepuschelt ihr Kind, wenn sie es zu-deckt: erst mit zahlreichen Küss-

Menschen gleich zweifach. Zu-nächst an bestimmten Orten und Bädern, deren Architektur bereits weltreligiöse Anmutungen ver-mittelt: die Therme, die Grotte, die Pagode, die Karawanserei. Zweitens versammelt Wellness die Menschen in sich selbst. Fragt

len, sie reinigen sich von Schlag-ke und Zivilisationsmüll und brechen neu auf zu sich selbst. Indem warme Lüfte und Düfte sie äußer-lich umhegen wie eine Bettdecke, bepuscheln sie ihre inneren Kräfte.

Ist doch prima, oder? Natürlich ist dieser Aufbruch noch nicht schon das, was die Bibel mit Umkehr meint. Aber es ist doch was, wenn Menschen wieder Freude an ihrem Körper und an ihrer Seele gewinnen. Auch wenn sich das Christentum niemals in Bepu-schelung erschöpfen wird - es ist trotzdem ein schönes und moti-vierendes Bild für alle, die sich dem Gedanken eines liebenden, eines mütterlichen Gottes ver-schrieben haben. ■

» Menschen suchen ihre Wurzeln und schöpfen Zutrauen zu ihren eigenen Quellen

chen, dann mit der Bettdecke. Wer will nicht gern gelegentlich so bepuschelt werden?

Und hier hat das sogar mit Spi-ritualität zu tun! Wellness-Touris-mus, eine boomende Sparte von Neckermann bis ITS, versammelt

man Tourismusmanager nach dem Erfolg von Wellness-Reisen, so antworten diese mit dem Vo-kabular von Exerzitienmeistern: Hier finden die Menschen wieder ihre Verwurzelung; sie schöpfen Zutrauen zu ihren eigenen Quel-