

Kreuz & Quer

Der Podcast aus dem Bistum Trier

Julia Fröder – 20. Februar 2021

Was sich hinter Wellness verbirgt



Ich bin Julia Fröder, Redakteurin der Bischöflichen Pressestelle in Koblenz.

Eigentlich sollte das ein netter Podcast zum Thema Wellness werden. Ein wenig Larifari über Massagen und ein bisschen lästern über überteuerte Wellnessstees und Aromalampen. Aber nicht mit meiner Gesprächspartnerin Schwester Scholastika Jurt. Sie ist Generalpriorin der Dominikanerinnen im Kloster Arenberg in Koblenz. Warum gerade mit ihr ein Podcast zum Thema Wellness? Das Kloster hat sich den Ruf als „Wellness-Kloster“ eingehandelt, weil sie ein Schwimmbad haben und tatsächlich auch Massagen anbieten. Doch auf einmal ging es in unserem Gespräch darum, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Hinzukam das Thema Selbstoptimierung und das Wellness auch ein klares „Nein“ bedeuten kann. Das spannende Gespräch begann mit einem kleinen Massage-Erlebnis von mir.

Irgendwann zwischen Lockdown I und Lockdown II gab es ein kurzes Zeitfenster in dem Urlaub möglich war. Ich wollte mir was gönnen und buchte mir in einem Wellnesshotel eine Ganzkörper-Massage – nach einer anstrengenden Wanderung ein Genuss, so versprach es zumindest das Hotel-Prospekt. Eine halbe Stunde Augen zu, im Hintergrund vielleicht leises Meeresrauschen von einer CD. Mal abschalten. Mal für eine kurze Zeit Corona und alles drum herum vergessen. Aber nicht mit Siggi; meinem Masseur. Nach der halben Stunde kannte ich seinen Lebenslauf – verkannter Folk-Musiker – und seine Einstellung zu Corona. Das mit dem Abschalten hat so leider nicht funktioniert. Doch momentan ist ein Urlaub im Wellnesshotel inklusive Massage oder ein Tag in einer Therme eh unvorstellbar. Daher müssen wir alle auf Methoden zurückgreifen, wie wir Daheim entspannen können.

Schwester Scholastika ermuntert dazu, einfach mal zu überblicken, was möglich ist. *„Also weniger, was ist uns so alles genommen, sondern auch welche Möglichkeiten sind uns noch geschenkt.“* Seine Situation annehmen. Auf diese innere Zufriedenheit, zielt auch das Vitalzentrum im Kloster. Wer seine

Augenbrauen gezupft haben möchte oder ein Anti-Cellulite-Peeling ist bei den Schwestern aber an der falschen Stelle. *„Also wir möchten hier in keiner Weise, dass es ist wie so eine Wellness-Oase ist. Worum geht es dort oft? Es geht darum, um äußere Schönheit, um Entspannung sicher auch, aber es sind viele Äußerlichkeiten, haben wir den Eindruck. Ich will ihnen jetzt nicht Unrecht tun, aber da gehört Kosmetik dazu. Da gehören, glaube ich, ganz andere Anwendungen dazu, um den Menschen schön zu halten, fit zu halten, weil Wellness kommt ja aus diesen beiden Worten, ‚well‘ mir was Gutes tun, und ‚ness‘ Fitness also fit bleiben. Und wir sagen halt, die Schönheit des Menschen ist nicht außen, sondern ist innen. Also die Würde des Menschen macht die Schönheit des Menschen schon aus. Und ich finde, ein Mensch, der sich entspannt, da kommt auch diese innere Schönheit wieder mehr zum Tragen. Da braucht es gar nicht so viel Schminke.“*

Aber die Werbung und Beiträge in Medien wollen mir Wellness-Produkte eben verkaufen und Einfluss auf mich nehmen. Ihre Absicht ist: Umsatz zu generieren. Wie kann ich da erkennen, was für mich das Richtige ist? *„Ich muss es immer wieder selber für mich, glaube schon auch entdecken, im buchstäblichen Sinne des Wortes und das mir nicht vorsagen lassen. Die, wie Sie eben sagen, die Medien oder der ganze Handel, die sagen mir schon, was mir gut tun könnte und was auch reizvoll ist, die wissen ja unsere Bedürfnisse anzusprechen, unsere Sehnsüchte zu wecken, die Werbung. Und trotzdem finde ich halt ganz wichtig, [...] dass wir Menschen einen natürlichen Zugang zu uns behalten.“* Den verlieren wir zum Beispiel, wenn wir Fitness-Apps nutzen, die Leistungsdruck erzeugen, meint Schwester Scholastika. *„Weil wir verlieren dann ja auch diesen natürlichen Zugang zu uns selber, wo unser Körper, unser Leib zu uns spricht, wie es uns geht, und nicht irgendeine Messung.“*

Man verliert durch die allgegenwärtige Selbstoptimierung den Bezug zum eigenen Körper und zum eigenen Baugesühl, das einem sagt, was einem wirklich gut tut. Und diese Optimierung, das Ergebnisorientierte steht in einem Widerspruch zum Entspannen, findet Schwester Scholastika. Und es stimmt: Alles muss einen Zweck haben. Vielleicht will ich mich auch nur entspannen, weil ich danach wieder leistungsfähiger durchstarten kann? Bei solchen Fragen muss man einfach ehrlich zu sich selbst sein. Auf die eigene, innere Stimme zu hören sei unvermeidbar, wenn man wissen möchte, was einem wirklich gut tut, betont Schwester Scholastika. *„Aber höre ich diese Stimme noch? Oder bin ich irgendwo, werde ich gelebt? Werde ich ständig beeinflusst? Oder höre ich noch, was mir wirklich gut tut? Da sind wir bei Well-Ness und ich sage immer Wellness kann auch ganz klar, ein klares ‚Nein‘ bedeuten. Also ich sage klar ‚Nein‘ zu einer Lebenshaltung. Ganz klar ‚Nein‘ zu etwas, wo ich merke, es tut mir nicht gut, oder jemand tut mir nicht*

gut. Das ist im übertragenen Sinn für mich Wellness und mir gut sein. Und das braucht ja auch so eine innere Kraft, dem zu widerstehen, was mich da ständig reitet und ständig bestimmt. Wenn ich merke, das ist eigentlich ungut, das sind unguete Bewegungen, die machen mich nicht freier, nicht weiter, nicht heller, sondern eher enger, geben Druck, machen Angst." Doch Veränderung ist schwer und mit einer großen Unsicherheit und Ungewissheit verbunden.

„Und es ist ja auch eine Realität unseres Lebens, wir bleiben oft in Situationen oder Lebenshaltungen sitzen, weil die Veränderung natürlich zu Beginn auch anstrengend ist. Jemand hat das sehr schöne Wort geprägt: Wenn eine Raumkapsel hoch schießt Richtung Mond, also ins Weltall hinein, braucht diese Kapsel die meiste Energie für den Start. Also, da muss so viel Energien rein gepfeffert werden, sage ich, damit diese Schwere, diese Erdschwere, Schwerkraft überwunden wird und dann nachher wird's leicht. Und ich finde das ein starkes Bild für Veränderungen, wo ich herausfinden will, aus Verstrickungen oder aus einer Lebenshaltung [...], das nimmt mir mehr Leben, als dass es mir Leben gibt. Das ist am Anfang halt auch viel Übung, Disziplin, Anstrengung braucht, bis es leichter wird. Also diese Anfangsphasen sind nicht immer so leicht. Also mache ich auch selber die Erfahrung, so aus irgendeinem Muster heraus zu finden, weil das alte Muster gibt auch eine Sicherheit und ist weniger anstrengend, auch wenn es mich nicht erfüllt."

Dabei vertraut Schwester Scholastika darauf, durch ihr Leben begleitet zu werden. *„Also auch Vertrauen zu können, das finde ich auch ein wichtiges Thema: Vertrauen, trauen, zu trauen, wo ich mich lassen kann, und vertrauen darf, da noch eine andere oder jemand anderes, eine andere, die mit mir durch dieses Leben geht, mich begleitet, trägt ja, Weggefährtin, Weggefährte ist. "*

Wellness steckt in so vielem – auch in Dingen, die sich nicht so gut vermarkten lassen. So kennt Schwester Scholastika eine Mitschwester, die gerne in die Stadt geht und danach entspannt ins Kloster zurückkehrt. Oder eine andere Mitschwester fuhr gerne zum Bahnhof. *„Die ist nicht weggefahren, aber einfach auf den Bahnhof, da die Rolltreppe und die Fahrpläne und die Menschen beobachten und die kam entspannt nach Hause." Auf die Idee eine Entspannungs-CD mit Bahnhofsgerauschen zu verkaufen, ist sicherlich noch niemand gekommen. Doch andere einfache und gängige Methoden sich zu entspannen, wurden durchaus schon von findigen Menschen zu Geld gemacht. „Aber es ist doch verrückt, wenn heute Angebote gemacht werden, mit der Überschrift ‚Waldbaden‘. [...] Für mich ist das nichts anderes als im Wald spazieren gehen und natürlich sich vom Wald aufnehmen zu lassen. Aber es ist natürlich, klingt das schon anders: Ich war heute Waldbaden, als vielleicht zu sagen: Ich war im Wald." Doch was dahinter steckt ist,*

dass man sich einmal herausnimmt aus dem üblichen Trubel. Pausen sind vollkommen in Ordnung, selbst Gott und Jesus haben mal eine eingelegt. *„Und wenn wir auf Jesus schauen. Es heißt immer wieder, er zog sich zurück auf den Berg. Er zog sich zurück, er heilte viele Kranke, aber dann zog es sich auch wieder zurück. Das ist einfach gesund, es ist gesund“.*

Um ein bisschen Wellness in den Alltag einzubauen, sieht Schwester Scholastika den Morgen und den Abend als einen guten Zeitpunkt an. Und das muss mitunter gar nichts kosten – schade für die Industrie, die mir einfach Entspannung mit ihren Produkten verspricht. *„Wie beginne ich schon meinen Tag? Ist er entspannter oder ist er da schon ständig unter Druck? Was höre ich schon am frühen Morgen? Was nehme schon in mich auf am frühen Morgen? Was lese ich schon, bevor überhaupt der Tag richtig beginnt? Und am Abend auch: Wie gehe ich ins Bett? Ist es bis zum letzten Punkt, dass ich noch irgendwelche Nachrichten lese und Mails abrufe und WhatsApps lese. Ja, das ist schon die Frage, wie beende ich meine Tage und wie beginne ich sie.“*

Es braucht zum Entspannen einerseits viel weniger als Aromalampen, Kerzen, Tee oder Massagen, aber andererseits braucht es viel mehr. Denn es kostet Zeit und Mut in sich hineinzuhören, was man wirklich braucht zum Entspannen. Aber auch ob man in seinem Leben den richtigen Weg geht und das ist nämlich seinen eigenen. Und das herauszufinden ist super schwer, denn dafür muss man die Einflüsse von Werbung, Freunden und Familie, Gesellschaft ausblenden. Die Corona-Pandemie kann dafür ein Startschuss ein, weil es, zumindest mir, so vorkommt wie eine Fastenzeit, die einem vor Augen führt, was man wirklich braucht und was nicht. *„Ich finde diese Zeit jetzt Corona, so schlimm sie für viele Menschen ist, für uns wird ja auch immer also drückender jetzt haben wir seit dem 2. November das Haus zu, und viele gerade auch Künstler, freischaffende Künstlerinnen, Künstler und der Handel, Gastronomie, die das wirklich existenzielle Nöte sind. Aber ich find, diese Zeit lehrt uns auch diese Zurücknahme, dieses Zurücktreten können und natürlich auch mit weniger, ich sag’s mal glücklicher zu werden. Also kann ich eigentlich die kleinen alltäglichen Dinge noch genießen? Ich kann eine Tasse Kaffee runter schütten. Ich kann Essen herunterschlucken. Ich kann es aber auch genießen, und ich find genießen ist auch etwas sehr entspannendes.“* Oder einfach mal abzuschalten – das hat ja bei meiner Massage leider gar nicht funktioniert. Aber abschalten gilt auch im direkten Sinn: Smartphone und Laptop einfach mal ausschalten: *„Also das braucht ja auch Mut, zu sagen, ich schalte aus, und ich schalte für einen Moment ab, und nehme mich heraus aus diesem ständigen Hören, Sehen, Erfassenmüssen. Und es ist ja auch so dass, wenn man nicht gleich zurückschreibt, die Erwartung hoch ist, warum schreibt sie nicht. Ich bräuchte doch jetzt eine Antwort. Und ich finde auch diese*

Informationsflut, was ist wirklich wichtig, dass ich es weiß und zum Beispiel rund um Corona, dass ich einfach informiert bin. Aber ich habe immer noch die Entscheidung, in welche Details ich hinein gehe. Muss ich jetzt jeden Tratsch und Klatsch lesen oder sag ich, für heute weiß ich das Wichtigste".

Der Schlüssel zu dem, was mich entspannt, liegt in mir selbst. Doch es macht Mühe, das herauszuhören, die Antworten der Industrie liegen stattdessen auf dem Silbertablett vor mir. Doch leider sind die einfachen Antworten langfristig gesehen nicht die besten – das müsste uns, jetzt in einem ernsteren Zusammenhang gesprochen, unsere Geschichte gezeigt haben und sollte vielleicht auch ein kleiner Hinweis auf die bevorstehenden Wahlen sein. Einfache Antworten gibt es nicht und wer sie verspricht, dem sollte nicht blind vertraut werden – egal ob von Seiten der Werbeindustrie oder von Parteien.

Und so beende ich diesen Wellness-Podcast doch sehr ungewöhnlich, aber das Gespräch mit Schwester Scholastika hat mir gezeigt, dass vielmehr hinter dem Begriff „Wellness“ steckt und wenn ich eins weiß, dass es nicht mit einer Tasse Hopfenblüten-Melissen-Entspannungstee und der neuesten CD mit Walgesängen getan ist. Wenn man das Thema „Wellness“ ernstnimmt, steckt dahinter viel mehr: Mut zur Veränderung, Hören auf die eigene Stimme.

Und wer jetzt wissen will, was die Entspannungsexpertin macht, um runterzufahren: Sie hört gerne Beethoven – wobei das irrelevant ist für Ihre eigene Suche nach Entspannung, liebe Hörerinnen und Hörer.