

08.07.2024 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Jochen Straub,

Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg

Ungemütlichkeit

„Probier's mal mit Ungemütlichkeit.“ Dieser Satz stand in großen Buchstaben auf der Rückseite einer Broschüre über Gesundheit. Zuerst habe ich gestutzt, und dann wurde ich ärgerlich. Ungemütlichkeit ist das Letzte, was ich mag. Ich habe es lieber gemütlich und sitze an einem schönen Abend auf der Terrasse – am liebsten habe ich dazu etwas zu Knabbern und ein gutes Glas Wein auf dem Tisch. Wenn ich das dann noch mit meiner Frau, meiner Familie oder guten Freunden teilen kann, dann ist die Gemütlichkeit perfekt.

Wer sich mehr bewegt, lebt länger

Genau da hat die Empfehlung unter der Überschrift angesetzt: Wer sich mehr bewegt, lebt länger. Und dann stand da: „Die meisten Menschen sitzen täglich viel zu viel und zu lange. Das steigert das Risiko für schwere Krankheiten, wie Diabetes und Herzinfarkt.“ Der Tipp für die Lösung folgte dann auch gleich: „Tun Sie etwas dagegen: Schon 21 Minuten Bewegung pro Tag machen einen großen Unterschied für Ihre Gesundheit.“

Mein Begriff von Gemütlichkeit erweitert

Das hat mir eingeleuchtet. Seitdem habe ich meinen Begriff von Gemütlichkeit erweitert. Ich versuche zuerst einen ordentlichen Spaziergang zu machen oder eine Runde mit dem Fahrrad zu fahren. Dafür nehme ich mir auch Zeit und versuche es trotz allem Stress und trotz aller Aufgaben des Tages einzurichten. Mittlerweile genieße ich diese Zeiten der Bewegung und finde sie gar nicht so ungemütlich.

Danach ist dann fast immer auch noch genügend Zeit für Ruhe und Gemütlichkeit auf der Terrasse, die ich am liebsten mit netten Menschen teile.