

Mit dem Unterbewusstsein für bewusste Entscheidungen sorgen

Astrid Voigt-Lehmann und Jan Lehmann fordern eine Entschleunigung des Lebens, damit Körper und Geist wieder in Einklang kommen.

Von Erik Beyen

Mariental. Ein gesunder Geist (lebt) in einem gesunden Körper. Das soll schon der römische Dichter Juvenal vor gut 2000 Jahren ausgesprochen haben: „Mens sana in corpore sano“. Dass seine Worte einst der Inbegriff einer ganzheitlichen Betrachtung des Systems Mensch sein würden, hat er damals wohl nicht geahnt.

Wie aber bringt man Körper und Geist im 21. Jahrhundert in Einklang? Darüber haben wir mit Astrid Voigt-Lehmann und Jan Lehmann aus Mariental gesprochen. Die beiden haben sich der Prävention und Gesundheitsfürsorge verschrieben, dies mit praxisorientierten Ansätzen.

Auf drei Ebenen arbeiten die Lehmanns: Geist, Bewegung und Ernährung. Im Laufe des Gesprächs stellt sich heraus, dass Prävention offenbar nur ganzheitlich funktioniert, denn irgendwie hängen die drei Ebenen zusammen: unser Körper mit unserem

Geist, der produziert unsere Gedanken und damit auch unser Handeln und unsere Realität. Die Ernährung ist demnach auf der einen Seite eine Folge unserer mentalen Einstellung und zugleich Basis für einen funktionierenden Körper. Soweit so kompliziert? Oder doch ganz einfach?

Jan Lehmann bringt es auf den Punkt: Entscheidend sei eine bewusste Wahrnehmung, die aber auf einer unterbewussten Ebene passiert. Wie bitte? Lehmann nennt ein Beispiel: Eine Scheibe Weißbrot mache satt, eine Scheibe Vollkornbrot ebenfalls, nur viel nachhaltiger als das Weißbrot. Der Trick dabei: Unser Unterbewusstsein müsse diese Erkenntnis nun mit körperlichen und mentalen Symptomen verknüpfen, um am Ende die richtige Entscheidung auszulösen.

Was auf den ersten Blick banal wirkt, zeigt tatsächlich den großen Zusammenhang. Da sind sich die beiden Präventionsexperten sicher. Nur ein gesunder Geist

könne so eine Entscheidung fällen, aber: „Wie soll ein Mensch unter ständigen Schmerzen positive Gedanken bilden“, fragt Jan Lehmann fast schon provokativ.

Eine symbolische Frage, die Astrid Voigt-Lehmann untermauert: „Positive Gedanken ziehen positives Handeln nach sich.“ Beides habe ein positives Echo zur Folge. Der Haken daran: Das positive Denken werde gerade in unserer schnellen Zeit auf vielfältige Weise blockiert. Nicht verarbeitete Ereignisse, eine Unmenge an medialen Einflüssen, gesellschaftliche Zwänge, über Generationen gepflegte familiäre Gewohnheiten, medizinische Indikationen und auch der soziale Status lassen demnach nur vermeintlich bewusst und unterbewusst freie wie positive Gedanken zu.

Die Lehmanns verstehen sich als Anschieber und Begleiter. Ihre Schlagworte: begreifen und entschleunigen. Ganz praktisch passiert das zum Beispiel über die Bildung, etwa für Jugendliche. Sie



Jan Lehmann (hier mit Astrid Voigt-Lehmann) steht auf einer Vibrationsplatte. Sie soll Muskeln stimulieren.

Foto: Eric Beyen

lernen bei ihm, die kleinen Dinge eines Moments wahrzunehmen. Jan Lehmann nennt das einen Teil der Persönlichkeits- und Entscheidungskompetenz. Grundsätzlich geht es darum, Blockaden

zu lösen, körperlich mittels gezielter Bewegung und mental über Anstöße, ganz bewusst, aber auch unbewusst. Lehmanns haben die Werkzeuge dafür.

www.viatwell-mariental.de