

Werbung kritisch konstruktiv (6)

Dein Körper, Deine Kontrolle

*„Weil Gesundheit kein Zufall ist,
sondern eine Entscheidung!“*

Diese Werbung kann noch ergänzt werden durch Aufforderungen wie:

*„Du hast die Verantwortung für Deine Gesundheit!“
„Dein Erfolg liegt! in deiner Hand!“* und viele andere mehr.

Mit solchen Aussagen wird eine Haltung der Selbstkontrolle gepredigt. Man muss *„sich im Griff haben“*. Gelingt dies nicht, dann drohen Leid und Ausschluss aus der Gesellschaft. Dann hat man es selber *„verkackt“* (diese Assoziation liegt nahe, weil die sogenannte ‚Analphase‘ die erste und prägendste körper-psychische Lernphase der Anpassung durch Selbstkontrolle ist (18. Monat bis 3. Lebensjahr).

Sicherlich möchte niemand in der Position von Eltern und Erziehenden sein, die Erwachsene wie kleinen Kinder im Training der Selbstkontrolle und Anpassung anleiten? Oder doch? Die Werbung ist eine klare pädagogische drohende Aussage.

Nun ist Selbstkontrolle, zum Beispiel in Bezug auf Ausscheidungen, sozial und lebenspraktisch vielfach notwendig; und Selbstkontrolle in Verbindung mit Selbstdisziplin ist geradezu ein Merkmal der sogenannten Leistungsgesellschaft.

Die für das psychische Innenleben wichtige Erfahrung ist, ob die Kontrolle mit Strafandrohung gelernt wird oder mit dem Erleben von eigener körperlich-sinnlicher Freude. Es ist ein großer Unterschied, ob unser inneres System, wenn es Selbstkontrolle ausübt, als Gegenleistung Anerkennung, Wertschätzung oder gar Liebe erwartet oder, zumindest auch, eine eigene, autonom selbsterlebte Lust.

Einige Ideen für eine andere Haltung sind zum Beispiel:

- *„Gesundheit ist eine Freundschaft zwischen Dir und Deinem Körper.“*
- *„Du kannst viel Freude gewinnen, wenn Dein Körper Dir seine Leistung schenkt.“*
- *„Die größte Leistung im Leben vollbringt Dein Körper – Du solltest ihn wertschätzen.“*
- *„Kontrolle braucht Sinn, der gespürt wird.“*
- *„Wenn Du Deinem Körper treu bleibst, dient er Dir auch mit Leistung.“*
- *„Nicht Zucht gegen den Leib, sondern Einklang mit ihm führt zur Lebenszufriedenheit.“*