

So wird Lebenslust zum Lebensmotto

Andrea Länger stellte ihr Buch vor – Nach einer Krebserkrankung krempelt sie ihr Leben um



Die Referentin der KEB-Jubiläumsveranstaltung Andrea Länger (2.v.l.) mit (v.l.) Kurseelsorgerin Maria Müller, KEB-Geschäftsführerin Barbara Schwarzmeier und KEB-Vorsitzender Ingrid Schwarz. – Foto: Diet

Bad Füssing. Wer möchte nicht, dass sein Leben gesund, glücklich und harmonisch verläuft, ja von überschwänglicher Lebenslust getragen ist? Und wie oft ist gerade das Gegenteil der Fall? Andrea Länger stellte dazu im Bad Füssinger Pfarrsaal ihr 2017 erschienenes Buch „Lebenslust für alle Fälle“ vor.

Ausgerichtet wurde die Veranstaltung anlässlich 50 Jahre Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau zusammen mit der Kurseelsorge und dem Pfarrverband Bad Füssing. Die Vorsitzende der KEB Passau, Ingrid Schwarz, stellte den Verband als einen der wichtigsten Träger der Erwachsenenbildung in Bayern und Deutschland vor.

Psychische Erkrankungen stehen auf Platz zwei bei der Diagnose arbeitsunfähig. 60 Prozent der Hausarztbesuche erfolgen wegen psychischer Belastungen. Sieben Jahre dauert es oft, bis bei psychischen Erkrankungen die richtige Diagnose gestellt wird, und 42 Prozent aller Deutschen erkranken während ihres Lebens wegen psychischer Belastungen. Bekannt ist auch: Dankbarkeit und Optimismus sind Schlüsselemente für ein zufriedenes Leben, Glück, bessere Gesundheit und in-

tensive soziale Beziehungen. Bei Optimisten ist das Risiko einer Herz-Kreislauferkrankung halb so groß wie bei Pessimisten. Dankbare Menschen sind hilfsbereiter, toleranter, gewissenhafter und weniger neurotisch.

Wie man seine „Lebenslust“ erhalten und verbessern kann, Tipps zur Förderung der Lebenslust verbunden mit praktischen Übungen für Körper und Geist, gab die 57-jährige Augsburgische Diplomsozialpädagogin Andrea Länger, Buchautorin und Lehrbeauftragte an den Hochschulen Augsburg und München für Gesundheitskompetenz, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining und Gründerin der „Lebenslust-Agentur“. Bekannt ist Länger in ganz Deutschland auch durch ihre Lebenslust-Seminare für Krebsbetroffene.

Andrea Länger erkrankte mit 34 Jahren an Brustkrebs. „Aus der Angst heraus, etwas zu verpassen, wollte ich den Rest meines Lebens damit verbringen, mir so gut wie möglich ein schönes Leben zu machen“, erzählt sie. Zusammen mit ihrer ebenfalls an Krebs erkrankten Freundin nahm sie sich vor: „Ich übernehme nicht mehr die Sorge für andere und erfülle deren Erwartungen. Uns erschien näm-

lich der Anpassungsdruck eine Ursache für unsere Erkrankung. Wir beschlossen, mit Lebenslust diesem Anpassungsdruck Widerstand zu leisten.“

Im Laufe der nächsten Jahre änderte sich bei Andrea Länger so ziemlich alles. Sie zog nach Augsburg zurück, trennte sich und kündigte ihren sicheren Job als Sozialpädagogin. Sie meldet sich arbeitslos und machte sich nach einiger Zeit selbstständig. Die Autorin meint rückblickend: „Es musste erst ein Riesenschok her, damit mir klar wurde, was ich will und was ich nicht mehr will. Die Konfrontation mit der Endlichkeit des Lebens ermöglichte mir, bewusst zu werden, was ich hier eigentlich mache. Wie neu ging ich aus der Krise hervor. Das ging nicht von heute auf morgen, sondern im Laufe der Jahre. Aus heutiger Sicht ein Geschenk.“

„Lebenslust“ wurde für Andrea Länger zum neuen Lebensmotto und zu ihrer Lebens- und Arbeitshaltung, die sie bis heute verfolgt. Wie steht es mit der Lebenslust bei uns? Wir leben in Wohlstand in einem funktionierenden Gesundheits- und Bildungssystem und besten Voraussetzungen für ein

gesundes und gutes Leben. „Doch haben sich mit dem wachsenden Reichtum und Wohlstand unser Glück und unsere Zufriedenheit in gleichem Ausmaß vermehrt?“, hinterfragt sie kritisch. „Macht mehr Geld glücklicher und gesünder? Warum geht es uns heute vor allem psychisch nicht gut? Woher kommt der Druck, jeden Tag aufs Neue bis an die körperlichen, geistigen und psychischen Grenzen, bis zu Erschöpfung zu arbeiten?“ Die Sozialpädagogin erklärt: „Unsere Seele ist kein Muskel, den wir im Fitnessstudio trainieren oder mit Nahrungsergänzungsmitteln fit machen können. Gesundheit kann nicht von oben in unseren Körper hineingeschüttet werden. Unser seelisches Gleichgewicht, unsere Gefühlslage und unsere Gedankenwelt beeinflussen unsere Gesundheit genauso wie der Lebensstil, den wir unserem Körper angeeignet lassen.“

Sie erklärte, was unsere psychischen Kräfte erhält und unser Wohlbefinden und Lebenslust fördert. Dazu zählen: Neinsagen können, sich abgrenzen, entspannt sein, Langeweile haben, unperfekt sein, leben aus ganzer Seele, den Kopf ausschalten, aus vollem Herzen lachen oder aus dem Bauch heraus handeln. Lebenslust ist gesund. Eine Haltung, die mehr Lebenslust ermöglichen soll, ist eine Lebenshaltung, die die Frage nach dem Sinn des Lebens und das Nachdenken über das eigene Handeln beinhaltet: Wie möchte ich leben? Wie möchte ich arbeiten? Wie erhalte ich meine körperlichen, geistigen und seelischen Ressourcen? Welche Verpflichtungen und Regeln bestimmen meinen Alltag? Wie eng ist das Korsett, das ich mir geschnürt habe? Mit viel Beifall dankten die begeisterten Zuhörer der Referentin für ihre gut verständlichen Ausführungen und den gleich dazugegebenen praktischen Übungen. – di