

**Slamrecording am 26.09.2024
bei der Veranstaltung der Landesinitiative Gesundheitsförderung und Prävention
zum Abschluss des Schwerpunkts „Seelische Gesundheit“**

Ich bin heute aufgewacht unter einem Wandspruch: „Das Wort *KRISE* setzt sich im Chinesischen aus zwei Schriftzeichen zusammen: Das eine bedeutet *GEFAHR* und das andere *GELEGENHEIT*“

John F. Kennedy“

Und ja, ich hatte es gestern schon gesehen und mich gewundert weil so Sprüche kennt man ja: Carpe Diem und so und hab auf meinem Betthupferl rumgekaut (ist das seelische Gesundheit oder schon gefährlich – für mich: gefährlich) und mich gefragt: Warum erklärt mir John F. Kennedy chinesische Schriftzeichen? What the heck?? Hatte der nicht genug zu tun? Hat der auch noch chinesisch gepinselt? Und was will er mir sagen, wenn ich müde von der Fahrt aus Lübeck ins Hotelzimmer komme und ins Bett falle mit *KRISE!!* und *GEFAHR!!* (voll gut zum Einschlafen, wa?)

Vielleicht war es auch ein müder, überforderter Raumgestalter, der sich nicht traute, seinem Arbeitgeber zu sagen: „Ich hab Depression?“

So schlief ich ein. Und guck beim Aufwachen heute wieder drauf: *Das Wort KRISE setzt sich im Chinesischen aus zwei Schriftzeichen zusammen: Das eine bedeutet GEFAHR und das andere GELEGENHEIT“*

Und ich denke: Das chinesische Schriftzeichen für *LIEGENBLEIBE* setzt sich zusammen aus zwei Schriftzeichen: *Gelegenheit* und *LASSMICH!* HannaH Rau.

Warum soll ich aufstehen, könnte ich nicht lieber liegen bleiben? Wo bleibt denn hier die seelische Gesundheit - aber hallo! Wir haben ja keine Zeit, ahhhh Frau Bennighofen! Und es hilft ja nix, ist ja mein Job, alles aufzuschreiben, also fix fix fix aufstehen! Sooo, und wir machen das jetzt zusammen:

„Stehen sie mal auf und strecken sie sich nur so von unten – ok, mehr kann ich auch nicht!“

Ja, ist klar, jetzt funktioniert das nicht, wenn ICH das sage. Könnt Ihr Euch erinnern, wie Ihr heute Morgen aufgesprungen seid? Das war ja wie in China, und ihr könnt alle ein R von einem L unterscheiden seit ihr 7 Monate alt seid – wusstet ihr das schon? Also ich hab das heute Vormittag erst gelernt. Und alle sind gleichzeitig aufgesprungen und haben sich gestreckt voller Energie. Na, hat ja auch Frau Prof. Joisten von der Sporthochschule gesagt. Yesss!

Die war schon „mit dem letzten Tier, das Haare hat“ unterwegs heute Morgen. Ob das ein Hund war, ist noch die Frage (Pekinese oder? Ich hab's nicht ganz mitgekriegt. Vielleicht war's auch ein SheltieChihuahuaMeerschweinchenSpitzMops, sie hat so schnell gesprochen... 45 Minuten Präsentation in 7 Minuten, tschacka! Sportlich. Wer noch? Also, wer war heute Morgen auch schon mit seinem Hund? Das hält gesund! Auch in 2025! Oder vielleicht hat auch wer eins seiner 12 Fahrräder bewegt? Großartig, ihr seid also schon mittendrin in dem was euren Körper alltäglich pflegt.

Aber Moment, ich bin ja immer noch in dem kleinen Hotel im Bett. Ist auch wirklich nett. Nur kein Neid, aber jetzt ist es soweit, yeah!

Körperpflege! Also schwinge auch ich die Beine aus dem Bett, nehme die Wut über den seltsamen zusammenhangslosen Spruch von Herrn Kennedy als Impuls und dann rin ins Bad. „Haben Sie auch jemals Ihren Laptop oder das Handy in den Online-Konferenzen mit ins Bad genommen?“ Ins Bad???? Mit aufs Klo!

Ist doch klar, sowieso, das gehört doch so. a

Ahhhh und natürlich hab ich mein Handy mit dabei und auf dem Weg zum Klo, und fahr das hoch und dann seh ich mich, soooo da seh ich mich so, wie ich bin, im Spiegel.

Und ich beschreib mal, was ich da sehe: Meinen fast nackten Körper. Hallo, ich komme gerade aus dem Bett! Und ich stehe und gucke in den Spiegel und denke: Da am Rand vom Slip, da im Spiegel, da steht was, was dort nicht stehen sollte, also praktisch auf der ersten Rolle steht: „Du bist wunderschön!“

Ja, das bin ich! Das sollte ich mir viel häufiger sagen! Und nicht klagen oder bescheiden sein und so tun, als wär das nix: Das ist seelische Gesundheit!

„Du bist wunderschön,“ sagt der Spiegel? Ist das jetzt soziale Teilhabe, weil ich im Alter kein Gegenüber mehr habe? Wenn ich traurig werde, weil ich einsam bin? Da beschriftet mir ein Hotel in Bochum ungefragt die, äh, Lebensmitte? Ich glaub, ich spinn.

Und ich kann mich nicht wegducken, dafür ist es zu spät aber hey, ich kann mir das leisten! Aber ich muss ja auch. Also setz ich mich erstmal hin und denke nach. In dem Zustand kann man gut nachdenken. Ist ja gut, wenn einer was Nettes sagt! Aber der Spiegel? Ist das nicht übergriffig? Doch, doch doch. Ich will nicht, dass mir ein Bochumer Spiegel direkt auf den wabbeligen Bauch Komplimente macht. Oh man.

Wenn da aber wer nachfragen würde: „Wie geht’s dir? Wie lebst du? Wie sieht dein Arbeitsplatz aus? Wie geht es deinen Kindern? Fallen ihnen draußen Waschmaschinen auf den Kopf oder können sie entspannt auf der Wiese spielen?“ Das wär schon gut würde das mal evaluiert und sich das dann direkt auf meine Umwelt auswirkt und wir dann alle, also auch meine Nachbarn, sagen könnten: „Hey, wir sehen ja wunderschön aus! Und die Schrift auf dem Spiegel, die finden wir doof, die machen wir weg!“ Das wär prima.

Wo war ich? Ich muss zum Kongress! Meine Güte, was für ein Arbeitsstress. Also los, Impuls für Impuls, Blicke weiten, im Kontext unterwegs, vernetzen und nachfragen nach allen Seiten, wieder ins Zimmer, anzieh’n, John F. Kennedy ignorier’n, Krise als Chance, ohgottohgott, ich seh’ den Handelsreisenden in diesem Zimmer schon vor mir, der sich auf den Bauch schlägt: „Los Willi! Noch 5 Wärmepumpen verkaufen heute! Nicht so wie gestern: Krise als Schangse!“

Uff, ich hab Vorurteile, so kanns gehen, wenn wir uns nicht sehen. Wenn wir die Leute nicht richtig kennenlernen, nur so auf ner Kachel stehen.. immerzu seit Corona und endlich können wir „uns gegenseitig anspucken“, wie Frau Joisten so plastisch sagte, mal zusammen ‘nen Kaffee trinken (kriegen Sie das in 10 Minuten hin?)

Kaffee, ja, wunderbar und dann in die Bahn, die U-Bahn, die kritischen Zeitfenster nutzen und abfahr’n, mit Sorge, das Ticket, die Risikofaktoren, wie krieg ich das hin mit dem Endgerät so als Boomer, nehmt das mal den Kindern mit Wampe weg!! Hier online ein Ticket zu kaufen, Mist, da fehlt mir noch Adaption und so sitz ich zwei Station’ und hab richtig Sorge, dass Frau Benninghofen reinkommt und mein Ticket sehen will.. Aber hui! Ich muss raus.

Und dann der Regen, der Städtebau, rum um den Arbeitskreisel, hoch zur Hochschule, wie soll das gehen, wo muss ich hin, (da mal strategisch vorgehen). Ich wär jetzt gern operativ vernetzt, überhaupt, wo seid ihr denn jetzt alle, hier im Nieselregen?

...

Alle an ihrem Platz in den AGs und in der Querschnittsinitiative an den Hebeln und am Zuarbeiten, Ausarbeiten, Vorbereiten, Gelder besorgen, die Politik rankriegen – die Wirtschaft und auch Miele – ihr seid so viele - und da bin ich und hör' euch zu, wie ihr hier mit engem Korsett (die Zeit, das Geld), Lebensforschung und Bewegungsräume zusammenbringt hin zu einem Ziel, das gelingt und das ist schon ziemlich viel:

Wie bleiben die Menschen seelisch gesund? Gehen sie einfach morgens mit dem Hund (das letzte Tier hat Fell)? Oder müssen die Träger, die Kommune dafür aktiv was tun? Und was macht da die AOK? Wie installieren wir einen Präventionsradar?

Prävention braucht Synergie
seelischen Schutz mit Energie

Vielleicht fangen wir einfach mal ganz vorne an
Beim Liegen? Beim Aufstehen?

Ja vielleicht:

Wohin werde ich geboren? Welche Drogen nimmt meine Mutter?
Hab ich in der Nähe ein Casino und krieg was ab vom Geld?
(Dann ist alles in Butter!)

Was für Auswirkungen hat Lärm in der Stadt auf mich?
Geh ich gern zur Arbeit, und traue ich mich,
was zu sagen, wenn nicht? (nur zur Hälfte)

Wieviel Zeit hab ich fürs Essen – gibt es Fingerfood oder schon wieder Mecces und was kann ich mir leisten?

Und während wir durch die ganzen Forschungsergebnisse reisten, da denk ich:
Es ist ja gar nicht so weit von der KRISE zur GELEGENHEIT.
Und ich überlege, welchen Spruch Ihr so über Eure Schreibtische schreiben würdet, über Eure Sofas und Betten:

„Wenn wir nur mehr Mittel hätten?“

...

Ich hab noch ´nen andern entdeckt, in dem ganz viel Eurer Arbeit drin steckt:

„Momente ahnen gar nicht, wie wichtig sie sein können.“

Wär das nicht ein Spruch? Und ich mein' den Moment, wo da einer spricht mit dir als Kind. Der Moment, wo da einer fragt und dir zuhört, wenn du 4 bist oder 6 oder 8 Jahre alt.
Und der hört dir wirklich zu. Und der nimmt sich Zeit.

Und dann wird das, was du dir wünschst, auch umgesetzt. Das ist der Moment, das ist jetzt.

„Momente ahnen gar nicht, wie wichtig sie sein können.“

Und keiner hat geahnt von diesem Moment und wie wichtig der ist. Für dich, als Kind, als Mensch.

Der Moment, der sich auswirkt, der vielleicht deine spätere Arbeit prägt, deine Zukunft, dein Schaffen in innerer und äußerer Bewegung (nicht erst ab 2025, wenn „Alltagsbewegung“ das Stichwort ist).

Ein Schatz. Das hätte der Moment nicht geahnt. Und du. Und den kannst du dann jederzeit finden, kannst auf reiche Schatzsuche geh'n.

Hin zu einem neuen Thema aus dem alten Verstehn, mit der alten Motivation, und

Warum?

Die passende Antwort kam hier vom Podium:

"Weil ich dachte, das klappt schon!