

Zum Thema



© Photo by rawpixel.com from Pexels / Lizenzfrei

Wussten Sie, dass Sie mit der Teilnahme an einer Frauengruppe Ihre Gesundheit fördern? (3770 Zeichen)

Vielleicht haben auch Sie diesen Text auf Ihrem iPhone oder in einer E-Mail gelesen. Wenn nicht, werfen Sie nun einen Blick darauf. Vielleicht erkennen Sie sich selbst darin!

Ich habe den Namen des Autors leider nicht herausgefunden. Mir ist nur bekannt, dass er das Departement Psychologie in Stanford geleitet hat oder immer noch leitet.

Im letzten Vortrag des Professors ging es um die Beziehung zwischen Körper und Geist, die Beziehung zwischen Stress und Krankheit. Der Redner erklärte unter anderem, dass etwas vom Besten, was ein Mann für seine Gesundheit tun könne, darin bestehe, eine Frau zu haben. Das Beste für die Gesundheit einer Frau wiederum bestehe darin, ihre Beziehungen zu ihren Freundinnen aufrechtzuerhalten.

Das ganze Publikum lachte. Er aber meinte es ernst.

Die unterschiedlichen Beziehungen, in denen die Frauen zueinander stehen, bilden Strukturen, die sie bei der Bewältigung der verschiedenen Belastungen und Schwierigkeiten des Lebens unterstützen. Diese guten Momente „von Frau zu Frau“ helfen unserem Körper, mehr Serotonin zu produzieren – ein Neurotransmitter, der depressive Verstimmungen bekämpft und ein Gefühl des Wohlbefindens erzeugt. Frauen teilen ihre Gefühle, während es in Männerfreundschaften oft um Aktivitäten geht.

Wenn Männer Zeit miteinander verbringen, sprechen sie nur sehr selten über ihre Gefühle oder darüber, wie sich ihr persönliches Leben gerade entwickelt. Sprechen sie über die Arbeit? Ja. Über Sport? Ja. Über Autos? Ja. Über Angeln, Jagen, Golfen? Ja. Aber über ihre Gefühle? Eher selten. „Ich möchte hinzufügen: Deshalb ist es so wichtig, eine Frau zu haben!“

Frauen haben das schon immer getan. Aus der Tiefe unserer Seele tauschen wir uns mit unseren Schwestern/Müttern aus und anscheinend ist das gut für unsere Gesundheit.

Der Redner wies auch darauf hin, dass die Zeit, die wir mit einer Freundin verbringen, für unseren Allgemeinzustand genauso wichtig sei wie Joggen oder ins Fitnessstudio zu gehen. Wenn wir unseren Körper trainieren, denken wir rasch, dass wir damit auf unsere Gesundheit, unseren Körper achten. Wenn wir aber Zeit mit unseren Freundinnen verbringen, scheint uns das verschwendete Zeit zu sein, in der wir produktivere Dinge tun könnten – das ist nicht wahr. Dieser Professor sagt, dass es für unsere Gesundheit genauso gefährlich sei, keine qualitativ hochwertigen persönlichen Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, wie wenn wir rauchen!

Jedes Mal, wenn du also Zeit mit deinen Freundinnen verbringst, denk daran, dass du das gut machst. Gratuliere dir selbst: Du tust etwas Gutes für deine Gesundheit. 1907 startete Florence Booth, Schwiegertochter des Gründers der Heilsarmee, den ersten Heimbund in London. Sie wollte ein Angebot für Frauen schaffen, die in sehr schwierigen und ungerechten Lebensbedingungen leben. Der erste Heimbund fand 1907 in East London statt. 16 Frauen nahmen daran teil. Die Bewegung war ein grosser Erfolg und verbreitete sich schnell in allen Ländern, in denen die Heilsarmee aktiv ist.

Vielleicht sind Sie bereits Teil einer Frauengruppe in einem unserer vielen Heilsarmee-Korps (Gemeinden). Wenn nicht, sind Sie herzlich eingeladen!

Unser Motto lautet:

*Heute will ich unter der Gnade Gottes versuchen,
in Einfachheit Aufrichtigkeit und Ruhe zu leben;
mich in Freude, Grossmut,
Barmherzigkeit und der Gewohnheit heiliger Stille zu üben;
mir Mühe zu geben, meine Fähigkeiten
richtig einzusetzen,
eine kritische Konsumentin zu sein,*

*meine Arbeit gut zu verrichten,
alle negativen Neigungen zu überwinden,
meiner fraulichen Würde bewusst zu leben
und ein festes Gottvertrauen zu haben.*

Möge jedes Haus auf dem Wort Gottes und nicht auf einem Geist der Rivalität errichtet sein!

Autor

Monique Bürki

Publiziert am

5.4.2019