

Philosophische Lebensberatung

Franz Sedlak

Man kann Probleme des Alltags philosophisch betrachten und dabei einen ganz neuen Zugang zu ihnen gewinnen.

Frau X hat einen innigen Wunsch, sie möchte schlanker werden – aus kosmetischen Gründen. Herr Y muss schlanker werden – aus gesundheitlichen Gründen.

Was den möglichen Problemlösungen zugrunde liegt, wird philosophisch auf das Wesentliche hin durchleuchtet:

- 1) Bei der Veränderung des Ess-Verhaltens (z.B. jeden Bissen 30x kauen) geht es eigentlich darum, dass nicht die Substanz allein entscheidend ist, sondern der Umgang damit, Gesundheitsverhalten als Konzept gegenüber Gesundheitszustand betont die anthropologisch interessante Tatsache, dass Eigenschaften und Zustände (Schlankheit) Verhaltensergebnisse sind. Die Neurobiologen sprechen von der Genexpression: Was wir öfter brauchen, wird im Ausdruck häufiger, stärker.
- 2) Bei der Veränderung der Nahrungsmenge (Kalorieneinschränkung) klingt das rechte Maß durch, die Angemessenheit, die Adäquatheit zwischen Zuviel und Zuwenig, die Balance zwischen Energieaufnahme und -abgabe und, dass die Dosis entscheidet, ob etwas ein Heilmittel oder ein Gift ist (Paracelsus).
- 3) Der Reduzierung der Nahrungspalette durch Einschränkung von Eiweiß oder Kohlenhydrate entspricht eine Haltung, die in der Vereinfachung der Lebensangebote, im Verzicht auf bestimmte Lebens-Möglichkeiten die Lösung sucht (z.B. der Zölibat, das Klosterleben).

Die philosophische Beratung wird darin bestehen, gemeinsam mit Frau X, mit Herrn Y die präferierten Zugangsweisen auf ihren philosophischen Untergrund zu erforschen: In welcher Hinsicht kann mein Verhalten meine Gesundheit fördern? Hängt das mit der Frage zusammen: Was ist für mich der Mensch? Worin besteht mein rechtes Maß, meine Mitte? Wie sieht es mit meiner inneren und äußeren Balance von Energieaufnahme und -abgabe aus? Welchen Aspekt meines Lebens müsste ich mehr integrieren, oder brauche ich Reduktion?

Wenn persönlich Stellung bezogen wurde zu den einzelnen Aspekten, dann kann der am meisten Erfolg versprechende Weg zum Schlankwerden überlegt werden. Wichtig ist die Berücksichtigung der Zusammenhänge: Wenn ich z.B. Probleme mit dem richtigen Maß habe, wird das Kalorienzählen nicht unbedingt sofort funktionieren.



How can I help you?