



Wie man gesund bleibt

von Serge Kahili King (2013)

Hawaiianische Legenden beinhalten viele Erzählungen von schnellen Läufern, die zu fantastisch klingen um wahr zu sein – wie Pakui von Oahu, der die Insel 6x an einem Tag umrunden konnte, oder die zwei Brüder auf Kauai, die die Insel an einem Tag 10 x umrunden konnten und an Land, im Ozean, in der Erde oder im Himmel laufen konnten.

Abgesehen davon, wie historisch genau diese Legenden sind, wissen wir, dass Läufer für die hawaiianische Gesellschaft sehr wichtig waren. Gravuren von ihnen tauchen an vielen Orten mit Felszeichnungen auf. Sie mussten wohl in einem besonders guten Gesundheitszustand gewesen sein, um ihren Job zu erledigen.

Heute wissen wir nicht genau, was die Läufer taten, um gesund zu bleiben. Wir wissen aber, was die Hawaiianer generell für ihre Gesundheit getan haben, weil wir noch die Worte haben, die sie für ihre unterschiedlichen Heilmethoden benutzt haben, und einige ihrer Heilmethoden werden heute noch angewendet.

Nach einer Analyse dieser Informationen können wir schlussfolgern, dass der hauptsächliche Grund für schlechte Gesundheit *'iha 'iha* – übermäßige Anspannung ist – und dass die wichtigste Vorbeugungsmaßnahme dafür die Entspannung ist. Etwa 13 verschiedenen Wörter gibt es im Hawaiianischen für verschieden Arten von Entspannung.

Eines dieser Wörter, *huli*, ist besonders treffend, weil es auch heißt „ändere etwas“. Ein Sprichwort, *pau ka 'ai 'aina, huli ke alo i luna*, heißt wortlich „Nach dem Essen, dreh dein Gesicht nach oben“ es heißt aber tatsächlich „Nachdem du etwas getan hast, ruh dich aus“.

Wenn wir zu viel von etwas tun, erzeugen wir übermäßige Anspannung in unserem Körper, und wenn diese Spannung nicht abgebaut wird, führt das zu irgendeiner Art von Krankheit.

Wenn wir zu schwer körperlich arbeiten oder spielen, wenn wir zu viel trinken oder essen, wenn wir zu viel Angst haben oder zu viel ablehnen, wenn wir uns zu sehr Sorgen machen oder zu viel bereuen – wenn wir irgendetwas zu viel tun, dann ist das Ergebnis zu viel Anspannung. Das Ergebnis davon ist, dass wir an Gesundheit verlieren – körperlich, emotional und/oder mental.

Wie wissen wir, dass wir etwas zu viel tun? Die Antwort ist so simpel, dass sie leicht zu überschauen ist. Wenn wir etwas zu viel tun, dann fühlen wir uns unglücklich. Das ist die beste und genaueste Rückmeldesystem, das sich jemals hätte entwickeln können können.

Nun, zunächst könnte man versucht sein zu denken, dass die natürliche Lösung dafür sein würde, das Glückliche zu verstärken. Aber das ist nicht der Fall. Wenn Unglücklichsein eine Rückmeldung ist, dann ist das auch das Glückliche. Glückliche in unserem System zu erzwingen wird bestenfalls nur ein sehr zeitbegrenztes Sich-Gut-Fühlen erzeugen und schlimmstenfalls *pa'apu o loko-a* - unterdrückte Spannungen.

Nein, die natürliche Lösung ist zu entspannen. Es spielt keine Rolle, welche Techniken oder Methoden man anwendet, solange sie irgendeine Entspannung deines physischen Körpers bewirkt. Wenn das einsetzt, verschwindet das Unglücklichsein. Glückliche vermehrt sich von selbst, die Emotionen stabilisieren sich, die Gedanken werden klar und Beziehungen werden besser, denn je besser du dich fühlst, desto besser fühlen sich alle Menschen, Tiere, Pflanzen und Dinge in deiner Umgebung.

So, hier sind ein paar Anleitungen zur Entspannung. Jede Art, die aufgelistet ist, wirkt ganz praktisch entspannend auf deinen Körper, wie auch auf deine Emotionen und Gedanken. Und natürlich bist du eingeladen, andere dazuzunehmen und dir eigene auszudenken.



Körperliche Entspannung:

- langsames, tiefes Atmen
- mehr Wasser trinken
- nach einer Ruhephase in irgendeine Art körperliche Bewegung kommen
- deine Bewegungsart ändern, nach einer gewissen Zeit einseitigen Bewegens.

Emotionale Entspannung:

- Zähle deine Segenswünsche.
- Erfreue dich an Schönheit.
- Tu etwas erfreuliches, das dich in der Gegenwart hält (Singen, Spielen, Bauen, Gestalten).

Mental:

- Selbstsuggestion zur Entspannung,
- sich bewusst gut fühlen,
- optimistisch sein,
- Beuge oder verändere ein paar deiner Regeln, mit denen du dich nicht gut fühlst;
- Stell dir vergnügliche Aktivitäten vor.

Spirituell:

- Teile wahllos kleine Gesten der Freundlichkeit aus für Menschen, Tiere, Pflanzen, Orte, Objekte oder unsichtbare Wesen.

Übersetzung: Peggy Stoll 2023

Originaltext: „How to stay healthy“

<https://www.huna.org/html/stayhealthy.html?fbclid=IwAR0eY05gZh5pWGGQqFCUmXUeD6x4Glb0Uf2ZZ5qh35Bdrt19cEKGJfczOPoU>