

»Gesundheit ist ein Lebensstil«

Selbstoptimierung war gestern, sagt Trendforscherin Corinna Mühlhausen. Heute geht es vor allem ums Gefühl



Auf dem Werte-Index 2018 steht Gesundheit erstmals nicht auf Platz eins, sondern die Natur. Hat Sie das überrascht?

CORINNA MÜHLHAUSEN: Sicher. Allerdings muss man dazu wissen, dass der Index nicht direkt abfragt, was Menschen persönlich wichtig ist, sondern dem zuhört, was in den sozialen Medien tagesaktuell diskutiert wird. Und die Natur ist da momentan eben das Boom-Thema. Das muss nicht zwangsläufig bedeuten, dass Gesundheit für die Menschen an Bedeutung verloren hat. Ich glaube allerdings, der eigentliche Grund für das Abrutschen liegt in dem, was wir unter Selbstoptimierung verstehen.

Was meinen Sie damit?

Wir denken dabei immer noch an den ewig trainierenden, sich selbst vermessenden Mann um die 30, dabei haben wir mittlerweile gelernt: Es geht nicht nur um höher, schneller, weiter. Gesundheit bedeutet auch: langsamer, weniger, entspannter. Stichwort Achtsamkeit. Die hat zu dieser Verschiebung geführt.

Und was hat die Natur damit zu tun?

Viele Menschen verbinden sie mit dem Achtsamkeitsthema, diesem „Ich muss wieder mehr bei mir sein“.

Hat sich auch verändert, was die Menschen unter Gesundheit verstehen?

Auf jeden Fall. Früher war es die Abwesenheit von Krankheit, aber mit dem Aufkommen des Begriffs Wellness in den

1980er-Jahren hat sich das allmählich verändert. Das fand zunächst im Urlaub und im Badezimmer zu Hause statt, aber man fing an, sich damit zu beschäftigen: Wie geht es mir, wie fühle ich mich und was kann ich selbst für mich tun. Gesundheit war nicht mehr nur ein Thema der Medizin, wenn man zum Arzt geht und der Untersuchungen macht und dem Patienten erklärt, was mit ihm los ist.

Also eine Emanzipation?

Genau. Heute wollen Menschen selbst bestimmen und selbst Bescheid wissen.

Und was ist dann jetzt Gesundheit?

Natürlich weiterhin die Abwesenheit von Krankheit, aber eben noch viel mehr: Leistungsfähigkeit im Job und Privaten, körperliche Fitness, persönliches Wohlbefinden. Gesundheit ist ein Lebensstil.

Bei dem sich immer mehr Menschen durch Tracker und Apps unterstützen lassen.

Das wird sicher noch zunehmen. Es gibt zum Beispiel schon einen In-Ear-Tracker, der Kaugeräusche im Ohr aufzeichnet und daraus Rückschlüsse auf unser Essen zieht. Da fragt man sich natürlich, ob man das wirklich braucht. Aber das ständige Messen kann für chronisch Kranke auch eine echte Hilfe sein, weil sie dann besser und individueller behandelt werden können. Und bei Gesunden können Apps und Tracker die Motivation steigern.

Eine Kollegin hat mir mal eine Weile lang jeden Morgen ein Diagramm auf ihrem Smartphone gezeigt, wie schlecht sie laut

einer App angeblich geschlafen hatte. Ich hab sie dann gefragt, ob sie sich denn tatsächlich auch unausgeschlafen fühlt.

Das ist genau die richtige Frage. Es geht eben nicht um ein objektives Optimum, sondern darum, ein Gefühl dafür zu entwickeln, was gerade gut für einen ist. Für mich als Trendforscherin war schon länger klar, dass auf die Auswüchse der Selbstoptimierung eine Gegenbewegung folgen muss. Die haben wir nun mit der Achtsamkeit – auch wenn wir es damit wieder ein bisschen übertreiben.

Inwiefern?

Ich glaube, dass es eine neue Gegenbewegung geben wird, die stärker das „Wir“ betont. Wir brauchen eben auch Gemeinschaft, um uns wohlfühlen. Und die fehlt, wenn man nur noch hört „Ich muss jetzt erst mal an mich denken“ und „Heute Abend kann ich nicht, ich geh zum Yoga“. **Wird dann die Gesundheit im nächsten Werte-Index noch weiter abrutschen?**

Nein, die ist ein Megatrend, der bleibt. Es ändert sich nur, wie wir versuchen, sie zu erreichen.

INTERVIEW: ANTJE KUNSTMANN



Corinna Mühlhausen

arbeitet seit 20 Jahren als Trend- und Zukunftsforscherin und ist Speakerin beim BRIGITTE Academy Balance Day am 30. März 2019 (siehe rechte Seite).