

GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

SCHWUNGVOLL
Frühjahrs müdigkeit
war gestern: die
besten Tipps für
mehr Power

Achten Sie auf sich!

HEFT 03 MÄRZ 2026 € 3,90

KREBSSERIE

HNO-Tumoren unter
der Lupe: Warum die
HPV-Impfung wichtig ist.

MINIMALISMUS

Weniger Zeugs, mehr
Zeit für Kinder und
Freizeit. So kann es
gelingen!

GEDANKENKRAFT

Mit Mentaltraining
das eigene Glück
bewusst gestalten.

ESSEN ALS MODETREND

**LIFESTYLE-THEMA ERNÄHRUNG: WAS MACHT SINN
UND WIE HÄNGT DAS MIT ALLERGIEN ZUSAMMEN?**

Wachstum braucht Mut

Wachstum ist ein Begriff, der in unserer heutigen Gesellschaft positiv besetzt ist. Wir assoziieren damit wirtschaftlichen Erfolg, persönlichen Fortschritt und eine Lebenslinie, die stetig nach oben zeigt. Doch wer schon einmal eine echte Veränderung durchlaufen hat – sei es innerlich, menschlich oder seelisch –, der weiß, dass Wachstum in der Realität selten nach Plan verläuft.

Wo die Bequemlichkeit endet

Echtes Wachstum beginnt dort, wo die Bequemlichkeit endet. In der Biologie kennen wir den Begriff des „Wachstumsschmerzes“ – und was für den Körper eines Kindes gilt, lässt sich auf die menschliche Psyche übertragen. Es ist jener Moment, in dem wir uns trauen, Altes loszulassen: Gewohnheiten, die uns zwar Sicherheit geben, uns aber längst nicht mehr dienen. Abschied von Lebensentwürfen oder gar von Menschen, die nicht mehr zu unserem Weg passen.

Oft ist es aber vor allem das Bild von uns selbst, das wir überwinden müssen – eine Identität, die wir uns mühsam aufgebaut haben, aus der wir aber wie aus einem zu klein gewordenen Kleidungsstück herausgewachsen sind. Wer diesen Raum zwischen dem „Nicht-mehr“ und dem „Noch-nicht“ aushält, legt den Grundstein für eine neue Stärke.

Den ersten Schritt wagen

Diesen Prozess zu wagen, erfordert eine Qualität,

die heute oft missverstanden wird: Mut. Wir neigen dazu, Mut als die Abwesenheit von Angst zu betrachten. Doch wer mutig ist, ist nicht angstfrei. Mut bedeutet vielmehr, die Angst als Begleiter zu akzeptieren und dennoch den ersten Schritt zu setzen. Es ist das Gehen trotz der zitternden Knie.

Flankiert wird dieser Mut von der Haltung. Während der Mut uns in Bewegung setzt, sorgt die Haltung dafür, dass wir auch im Sturm stabil bleiben. Haltung zu bewahren, bedeutet, seine Werte zu kennen und sie nicht beim ersten Gegenwind oder aus reiner Gefälligkeit über Bord zu werfen. Zusammen bilden Mut und Haltung die Wurzeln, die uns den nötigen Halt geben, während wir uns nach oben strecken.

Viele von uns kennen jene Phasen, in denen das Leben uns ungefragt herausfordert. Manchmal ist es eine schwere Krankheit, die den Körper bremst, manchmal ein schmerzhafter Verlust oder eine berufliche Sackgasse, die alles infrage stellt. In solchen Momenten fühlt sich das Leben nicht nach Fortschritt an, sondern nach Stillstand oder gar schmerzhaftem Rückschritt. Doch rückblickend lässt sich oft erkennen: Jeder Bruch, jede Unsicherheit und jeder Moment des Zweifels war ein leiser Ruf nach Veränderung.

Wir müssen uns selbst immer wieder neu begegnen, ohne den Anspruch, sofort perfekt sein zu müssen. Denn wahres Wachstum strebt nicht nach Perfektion, sondern nach Echtheit. ♥

Mag. Majda Moser
ist Expertin für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin in Wien.

