

## **Gedanken für 2024 – welche Entwicklung ist für uns gut und noch gesund?**

Diese Fragestellung begleitet uns in allen Bereichen unseres Lebens und wird mir oft gestellt. Und die Antwort darauf fällt je nach Situation anders aus. Entwicklung findet dabei sowohl im privaten, im gesellschaftlichen als auch im beruflichen Umfeld, sowohl im Kleinen als auch im Großen statt. Und ich bin mir sicher, dass uns allen bewusst ist, dass nicht jede Entwicklung gesund ist. Doch merken wir es früh genug und tun etwas dagegen?

Im gesellschaftlichen Rahmen ist die Entwicklung hin zu immer mehr Egoismus und Ellbogengesellschaft sicher auf Dauer sehr ungesund. Konkurrenz belebt das Geschäft und ein gewisser Wettbewerb ist förderlich, doch zu viel davon zerstört das, was uns als Gemeinschaft auszeichnet, wie z.B. füreinander einzustehen, miteinander Stärken und Schwächen auszugleichen und Uneigennützigkeit zu leben. Beruflich soll der Gewinn immer weiter maximiert werden, koste es was es wolle. Seit Jahren wird deshalb stetig immer mehr Belastung auf den Mitarbeitern und Führungskräften abgeladen. Dann soll Gesundheitsmanagement als Allheilmittel helfen, die Menschen noch belastbarer zu machen, damit sie noch mehr leisten können. Am besten bis wir 70 Jahre alt sind. Vielleicht sollten wir den Blick mal umkehren und viel mehr auch an die Regeneration denken, die zur Belastungssteuerung einfach unabdingbar dazugehört, wie es im Spitzensport Gang und Gebe ist. Bewusst Zeiten einplanen in denen dann nicht vor dem TV „runtergefahren“ wird, was nachweislich eher nicht funktioniert. Die Familie/den Freundeskreis als Ort der Batterieaufladung bewusst wieder wahrnehmen und nutzen. Und wenn dann im privaten Umfeld fälschlicherweise so lange davon ausgegangen wird, dass etwas gesund ist, so lange keine Krankheit sichtbar begonnen hat, dann ist ein Teufelskreis perfekt.

Entwicklung ist dabei etwas an sich erst einmal sehr Positives und stärkt uns als Menschen und Gesellschaft. Für alle Bereiche gilt es aus meiner Sicht dabei zu fragen, ob wir den Entwicklungen mit unserem oft vorherrschenden Denkansatz: „*das haben wir schon immer so gemacht*“ überhaupt eine Chance geben? Stehen wir uns nicht selbst im Weg, in dem wir nach Gründen suchen, warum etwas nicht geht? Sollten wir nicht den Mut haben etwas auszuprobieren, mit dem Risiko mal nicht den maximalen Erfolg zu haben sondern „nur“ den Status Quo zu halten, was an sich oft auch schon eine gute Entwicklung ist? Beobachten Sie Ihre Umgebung vielleicht mal ganz bewusst, wie oft Ideen kaputt geredet werden, weil wir – vielleicht aus Erfahrung – die negativen Auswirkungen reindenken. Und das ist nicht nur im Beruf ein Thema, nein, es fängt im ganz kleinen Rahmen an, wo wir Kindern nicht ermöglichen, Erfahrungen selbst machen zu lassen, ob etwas nicht funktioniert oder vielleicht doch. Es werden Argumente konstruiert, die eintreten könnten, aber nicht müssen, nur um sich dem „Neuen“ nicht widmen zu müssen. Hier finde ich den Spruch von einem mir unbekanntem Autor sehr treffend: „Alle sagten, das geht nicht. Dann kam einer, der wusste es nicht und hat’s einfach gemacht!“

Ich bin mir sicher, dass Sie, genauso wie ich auch, in diesem Jahr viele positive Entwicklungen durchlaufen haben und erleben durften, aber wir auch an und über unsere Grenzen gehen mussten. So lange die Waage dabei auf der richtigen Seite ein Übergewicht erzeugt, ist alles gut, dann können wir aus den negativen Erfahrungen positive Entwicklungen erzeugen. Kippt die Waage auf die falsche Seite, dann ist Entwicklung ungesund...in jeder Hinsicht.

Ich bin überzeugt davon, dass, wenn wir die Neugier nach Neuem in uns und bei anderen nicht bremsen, dabei aber ein gesundes Maß an Vernunft und Regeneration mitbetrachten, wir eine ganz andere und wesentlich positivere Zukunft erkennen und schreiben als derzeit fast überall negativ prognostiziert wird. Lassen Sie uns daher in 2024 trotz aller Herausforderungen, die da sind und zusätzlich noch auf uns zukommen werden, unsere Chancen gemeinsam nutzen und dabei den Blick für die eigene Gesundheit nicht verlieren. Die Vergangenheit können wir dabei nicht verändern, aber wir sind verantwortlich dafür, dass die Zukunft besser wird. Und wir haben es selbst in der Hand.

In diesem positiven Sinne hoffe ich, dass Sie ein Weihnachtsfest im Kreise derer verbringen konnten, die Sie gerne um sich haben und wünsche Ihnen und Ihren Lieben einen glücklichen Jahresausklang und vor allem ein positives und gesundes Jahr 2024.

Ihr Bürgermeister  
Marco Schmunkamp