



Integrität
*hält mich
gesund*



ALLAN R. HANDYSIDES

Arzt für Geburtshilfe, Gynäkologie, Kinderheilkunde
Leiter des Adventist Health Ministries Departement
Silver Springs MD, USA

Integrität ist ein wesentlicher Faktor im NewstartPlus-Konzept von «Leben und Gesundheit». Integrität ist eine Verhaltensweise, die unsere Gesundheit massgeblich beeinflusst.

Begriffsklärung

Integrität wird manchmal auf vereinfachte Weise mit Ehrlichkeit gleichgesetzt, aber es gibt einen bedeutsamen Unterschied. Integrität bedeutet eine Übereinstimmung von Theorie und Praxis im Leben. Sie beinhaltet Transparenz und Glaubwürdigkeit in unserem gesamten Handeln. Wenn es zwischen dem, was wir sagen und dem, wie wir handeln Unstimmigkeiten gibt, ist mehr Integrität nötig.

Auf der Internetseite von Yahoo wurde einmal in einem Forum über die Bedeutung der Begriffe Ehrlichkeit und Integrität diskutiert. Es kristallisierten sich zwei Definitionen heraus:

«Ehrlichkeit bedeutet, stets die Wahrheit zu sagen, unabhängig davon, ob man etwas Gutes oder Schlechtes getan hat. Mit anderen Worten: Wer ehrlich ist, lügt nicht.»

«Integrität bedeutet, eine moralische Überzeugung oder einen Ehrenkodex zu vertreten, die es nicht erlauben, etwas zu tun, das als herabwürdigend empfunden wird.»

Auch wenn diese Definitionen nicht dem Niveau eines Lexikons entsprechen, zeigen sie dennoch, welche bedeutende Rolle Integrität für unser Han-

deln spielt. Ehrlichkeit mag zu einem einzelnen Schuldeingeständnis führen, sie ist jedoch nicht die tragende Grundlage unseres Verhaltens. Integer sein dagegen bedeutet, sich kontinuierlich für die Prinzipien einzusetzen, die man als korrekt anerkannt hat.

Gandhis Integrität

Bereits als junger südafrikanischer Anwalt hatte sich Mahatma Gandhi der Gerechtigkeit verschrieben und zeigte anderen in vorbildlicher Weise die Macht und den Einfluss von Integrität. George Ludwig erzählt die folgende Geschichte:

Einmal brachte eine Mutter ihr Kind zu ihm und bat ihn, dem kleinen Jungen zu sagen, er solle keinen Zucker essen, weil dieser ungesund für seinen Körper und die Entwicklung seiner Zähne sei. Gandhi entgegnete: «Ich kann ihm das nicht sagen. Sie können ihn aber in einem Monat noch einmal herbringen.»

Die Mutter war verärgert, weil Gandhi weitterging und sie zur Seite schob. Sie hatte eine weite Reise hinter sich und von dieser einflussreichen Persönlichkeit mehr Unterstützung für ihre Erziehung erwartet. Enttäuscht fuhr sie wieder heim. Nach einem Monat

kam sie zurück, ohne zu wissen, was sie erwarten würde.

Diesmal nahm der grosse Gandhi die kleine Kinderhand in die seine, kniete sich vor den Jungen hin und sagte liebevoll: «Iss keinen Zucker mehr, mein Kind. Er ist nicht gut für dich.» Dann umarmte er den Jungen und brachte ihn wieder zu seiner Mutter. Die Mutter fragte dankbar, aber erstaunt: «Warum haben Sie dies nicht vor einem Monat gesagt?»

«Nun», antwortete Gandhi, «vor einem Monat habe ich selbst noch Zucker gegessen.»

Welch ein Vorbild! Welch eine Integrität!



Integrität und öffentliche Gesundheit

Integrität kann sowohl die Gesundheit des Einzelnen als auch die einer Gemeinschaft beeinflussen. Im Bereich der Gesundheitswissenschaften ist es wichtig, die Bedeutung auch subtiler Werte-, Moral-, Ethik- und Glaubensaspekte zu erkennen. Die Public Health Leadership Society verfasste 2002 ein Dokument, das einen Verhaltenskodex enthält*. Wir wollen hier einige dieser Grundsätze aufzeigen:

**Principles of the Ethical Practice of Public Health, 2002, <http://phls.org> (PDF-Dokument)*

1. Jeder Mensch hat ein Recht auf die Ressourcen, die für seine Gesundheit nötig sind.

Diese Überzeugung hat einen bedeutenden Einfluss darauf, wie wir leben und welche Möglichkeiten wir auch unseren Mitmenschen in Bezug auf ihre Gesundheit einräumen.

2. Alle Menschen sind von Natur aus soziale Wesen, die voneinander abhängen.

In diesem Grundsatz wird deutlich, dass die Handlungen eines Individuums stets auch andere Menschen betreffen. Es muss z. B. bedacht werden, welche Folgen das Rauchen oder der Alkoholkonsum für andere

Menschen hat, oder auch welche Auswirkungen die Nichtteilnahme an einem Impfprogramm auf die Gesundheit einer Volksgemeinschaft haben kann.

3. Um die Gesundheit einer Gemeinschaft zu erhalten, besteht die Notwendigkeit einer Zusammenarbeit.

Zusammenarbeit wird zu einer Angelegenheit der Integrität, um persönliche Einstellungen und Wünsche gegenüber gemeinschaftlichen Bedürfnissen auszuloten.

Weil Menschen von ihrer Umwelt abhängig sind, haben wir die Pflicht, die Umwelt zu erhalten und zu pflegen. Integrität fordert dies von uns.

4. Jedes Individuum soll eine Stimme haben und in der öffentlichen Diskussion wahrgenommen werden.

Dies mag normaler Höflichkeit entsprechen, aber wenn es um Gesundheit geht, vertreten wir unsere persönlichen Überzeugungen manchmal so leidenschaftlich, dass wir gegenüber Meinungen und Ansichten anderer intolerant sind.

Um die Gesundheit einer Gemeinschaft zu erhalten, bedarf es einer Zusammenarbeit von allen beteiligten Personen.



Integrität und persönliche Gesundheit

Ein grosser Teil der seelischen Erkrankungen könnte verhindert werden, wenn unsere Integrität so stark wäre, dass wir weder anderen unseren Willen aufzwingen noch zulassen, dass wir in unseren Augen durch die Meinungen anderer herabgewürdigt werden.

Handeln Sie auf der Grundlage von Prinzipien, nicht von Meinungen! Menschen neigen oft zur Entstellung von Tatsachen, besonders wenn es um das persönliche Verhalten geht. Dies ist ein altes Problem. Wir lassen uns leicht von unseren Vorsätzen ablenken.

Michelangelo, einer der berühmtesten Künstler der Welt, schrieb: «Die Frivolitäten der Welt haben mir von der Zeit gestohlen, die mir gegeben wurde, um über Gott nachzudenken.» Integrität richtet unseren Verstand auf die Wahrheit, die Wichtigkeit, die Aussagekraft und die Realität. Wenn wir Gesundheitsfragen auf diese Weise angehen, werden wir uns bewusst, dass wir häufig gegenüber uns selbst unehrlich sind. Wenn wir jedoch wirklich aufrichtig sind, dann nimmt uns das Banale, Frivole, Wählerische, Exotische, Unwahrscheinliche und rein Idiotische nicht länger gefangen. Integrität hilft uns, die vorhandenen Beweise zu untersuchen und unsere eigene Voreingenommenheit zu erkennen. Sie verlangt von uns hohe Standards und zwingt uns, unsere Überzeugungen auf Beweise zu stützen, nicht auf Launen. Kurz gesagt, Integrität bewahrt uns vor Scheinheiligkeit.

Integrität, ein Schutz

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie viele Abhängige irgendwann damit beginnen, sich zu ruinieren, weil sie die Gefahren ignorieren, die sie sehr wohl kennen? Integrität hat Tausende davor bewahrt, abhängig zu werden, weil sie ein Drogenangebot abgelehnt haben, obwohl das in Aussicht stehende Vergnügen sie faszinierte.

Wie viele Raucher ignorieren bekannte Tatsachen in dem Bestreben, «dazugehören» oder interessanter zu erscheinen? Es besteht ein grosser Unterschied darin, aufgrund von Unwissenheit oder durch absichtliches Ausblenden der Wahrheit abhängig zu werden.

Da wir wissen, dass 7 % derjenigen, die zum ersten Mal Alkohol trinken, Alkoholiker werden und 15 % mit alkoholbedingten Problemen wie körperlichem oder sexuellem Missbrauch oder Verletzungen durch einen Unfall konfrontiert werden – müssen wir mit Recht die Integrität derjenigen infrage stellen, die solche Getränke anbieten.

Das vielleicht gefährlichste Gebiet, auf dem Integrität vonnöten ist, ist das Sexualverhalten. Die Medien verharmlosen eheliche Untreue und regen zu sexueller Untreue an, obwohl wir alle um die Not alleinerziehender Eltern, die seelische Belastung von unsicheren Beziehungen und die Ansteckungsgefahr von sexuell übertragbaren Krankheiten wissen. Selten wird der Mangel an Integrität bei häufigem Partnerwechsel durch alleinstehende

und verheiratete Personen thematisiert.

Wir neigen dazu, uns am Arbeitsplatz, in der Familie, im Freundeskreis, im Club und in der Kirche jeweils anders zu verhalten. Solch ein Lebensstil kann zu groben Widersprüchen in unserer Persönlichkeitsstruktur führen, wenn es uns nicht gelingt, zumindest die wichtigen Bereiche miteinander zu verknüpfen. Integrität ist die Grundlage für eine gute seelische Gesundheit, vertrauenswürdige zwischenmenschliche Beziehungen und verantwortungsbewusstes Verhalten.

... und wenn wir versagen?

Irgendwann einmal ist jeder von uns dem Anspruch kompletter Integrität nicht gerecht geworden. Möglicherweise haben wir sogar so kläglich versagt, dass eine andere Person leiden musste, und wir tragen jetzt eine Last aus Schuld und Reue mit uns.

In solchen Momenten brauchen wir Vergebung. Alle Religionen der Welt lehren, dass Vergebung möglich ist. Einige setzen Strafe voraus, Jesus Christus verlangt allein Reue.

Durch das Geschenk der Gnade erhalten wir Vergebung. Selbst hier ist Integrität wesentlich. Wir müssen so ehrlich sein und unser Fehlverhalten zugeben. Aber durch dieses Eingeständnis ist Begnadigung möglich, und wir können Frieden und Ruhe erlangen. Hier wird deutlich, wie sehr Integrität ein wesentlicher Baustein für eine ganzheitliche Gesundheit ist. ■

Auszug aus dem Buch: «Celebrations, Living to the fullest», SDA Health Ministries Department, 2012, Silver Springs MD, USA;
Übersetzung: I. Freisleben;
Bearbeitung: G. Klenk

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

