

.....  
**LUISE SCHNEEWEISS**Lehrerin, Redaktorin, Musikerin,  
Bogenhofen, A

## Integrität – Was habe ich davon?

*Was bringt es, ehrlich zu sein, wenn man durch seine Unehrlichkeit niemandem persönlich schadet? Was ist, wenn man durch seine Ehrlichkeit sogar einen Nachteil hat oder Ansehen verliert? Ist Integrität um jeden Preis erstrebenswert?*

### **Integrität und Gesundheit**

Interessant ist, dass es Studien gibt, die die Folgen des Lügens auf die Gesundheit untersucht haben. Immer wieder stellt sich heraus, dass Lügen den Körper in einen Stresszustand versetzt. Bei Aufrichtigkeit ist das Gehirn im Normalmodus, beim Lügen nicht. Wir sind

**Bei Aufrichtigkeit ist das Gehirn im Normalmodus, beim Lügen nicht.**

also nicht dazu gemacht, unehrlich zu sein! Den Überblick über die Lüge zu bewahren, das Verhalten und Wissen anderer einzuschätzen, um sie hinters Licht führen zu können, die Angst vor Konsequenzen, die Mühe, sich die Nervosität nicht anmerken zu lassen – die ganze innere Unruhe, die bei Unehr-

lichkeit entsteht, versetzt uns in höchste Anspannung. Am Ende winkt ein kurzfristiger Gewinn: Wir werden besser beurteilt, bekommen mehr Geld oder eine gute Note. Aber unser Körper zahlt dafür einen Preis!

### **Integrität und Selbstwert**

Nicht nur die körperliche Gesundheit leidet, wenn wir unehrlich sind. Viel stärker wiegt die seelische Ebene. Wer redlich

lebt, hat nichts zu befürchten. Er kann sich Transparenz erlauben. Er ist «mit sich im Reinen» und kann «vor sich selbst bestehen». Er kann im wahrsten Sinne des Wortes «Selbstvertrauen» haben, weil er sich selbst als vertrauenswürdig erlebt. Ihn umgibt eine Ausstrahlung von Gelassenheit

und innerem Frieden, die ihn attraktiv für seine Mitmenschen macht. Vielleicht denken Sie bei diesen Sätzen auch an einen Menschen, den Sie kennen – an jemanden, den Sie bewundern und respektieren, vielleicht an ein geschätztes Familienmitglied? Durch ein aufrichtiges und ehrliches Leben können wir selbst jemand werden, der von anderen geachtet wird.

### **Integrität und Erziehung**

Gerade in der Familie steht unsere Integrität ständig auf dem Prüfstand. Es gibt wohl niemanden, der so genau beobachtet wird wie Eltern. Kinder achten genau auf Vater und Mutter, ihnen entgeht kein Detail. Wer denkt, dass er ihnen etwas vormachen kann, täuscht sich gewaltig. Umso tragischer, wenn Kinder erleben, wie Eltern sie dazu überreden, sich wegen eines günstigeren Eintrittspreises als jünger auszugeben, oder wenn sich Eltern über andere Menschen in einer Weise lustig machen, wie sie es in deren Gegenwart nie wagen würden ... Oft sind es gerade diese Eltern, die in anderen Lebensumständen auf hohe Werte pochen. Doch früher oder später werden ihre Kinder diese Art der Heuchelei erkennen und mit Verachtung strafen. Auf der anderen Seite wird Integrität mehr als belohnt. Eltern setzen ein Beispiel, dem ihre Kinder gerne folgen werden.

### **Integrität und Beziehungen**

Obwohl es uns anders erscheinen mag, können wir anderen Menschen nicht dauerhaft etwas vormachen. 90 % unse-

rer Kommunikation findet nonverbal statt. Unsere Gestik und Mimik sprechen Bände. Hinzu kommt der Tonfall unserer Worte, dem man oft mehr entnehmen kann als dem, was vom In-

**90% unserer Kommunikation findet nonverbal statt.**

halt her gesagt wurde (gelegentlich sogar etwas, was dem gesprochenen Wort widerspricht!). Wie kommen wir also auf die Idee, dass wir wirklich etwas verheimlichen könnten! Es kommt buchstäblich aus allen Poren heraus!

So unbewusst, wie wir selbst diese nonverbale Sprache sprechen, können wir sie auch lesen. Wer hat es nicht schon einmal erlebt, dass er ein «ungutes Gefühl» hatte, als er von jemandem über den Tisch gezogen wurde. Der Mensch hat sehr gute Sensoren, selbst wenn diese Erkenntnisse leider nicht im-

mer so schnell an die Oberfläche des Bewusstseins kommen. Doch auf lange Sicht wird Unaufrichtigkeit bemerkt.

### **Langfristig gedacht**

Eine Unehrlichkeit bedeutet einen kurzfristigen Gewinn, aber einen langfristigen Nachteil. So ist es bei vielen «Versuchungen» unseres Lebens. Dennoch wissen wir alle, dass es sich auszahlt, maßvoll, gesund und redlich zu leben. Integrität hält nicht nur Körper und Seele gesund, sie stärkt auch unsere Beziehungen. Sie verschafft uns letztlich das Glück, das wir manchmal durch eine kleine «Abkürzung» schneller zu erreichen meinen. Wer integer ist, ist langfristig erfolgreicher im Beruf, glaubhafter in der Erziehung, glücklicher in der Partnerschaft und in allen Lebenslagen gesünder und zufriedener. ■



### **«Charakter ist das, was du tust, wenn niemand zuschaut»**

– dieser Spruch brachte mich zum Nachdenken. Integrität ist mehr als das, was nach außen von uns sichtbar ist und was wir als polierte Fassade präsentieren. Sie betrifft mein innerstes Sein. Doch wird sie nicht unbedingt gepflegt.

Die eigene Familie zu belügen, erscheint den meisten Menschen noch als verkehrt. Bei der Versicherung oder der Steuer etwas zu mogeln, ist hingegen ein gesellschaftlich akzeptiertes Kavaliersdelikt. Man schadet hier ja nicht einem Menschen, sondern einer Institution, die möglicherweise ohnehin schon zu viel Geld hat. Auch das Schummeln bei Tests in Schule und Studium fällt für viele in diese Kategorie. Wann immer es Gesetze gibt, wird nach Lücken gesucht, sie «legal» auszureizen und sich einen Vorteil zu verschaffen. Doch mit Integrität hat das wenig zu tun!

# 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](http://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](http://www.lug-mag.com)

