



Glossar

Wie wir andernorts in unseren Texten ausführen, erleben wir die Welt individuell. Unsere Erfahrungen und der Umgang mit ihnen sowie unser Unbewusstes prägen, was wir wie sehen. Im Austausch mit anderen vergessen wir leicht, dass sie unter einem bestimmten Wort, unabhängig von dessen Definition im Wörterbuch, etwas anderes als wir verstehen. Daher empfiehlt es sich, stets zu deklarieren, was mit einem Wort gemeint ist. Nachstehend bekunden wir unsere Vorstellungen zu den in Valeursanté verwendeten Schlüsselwörtern. Wir werden weitere Begriffe hinzufügen, sobald dies angezeigt ist.

- [Bewusstsein](#)
- [Eigendisziplin](#)
- [Glaube](#)
- [Integrität](#)
- [Lebenslust](#)
- [Nächstenliebe](#)
- [Selbstverantwortung](#)
- [Transzendenz](#)
- [Unterbewusstsein, Unbewusstes](#)
- [Vertrauen](#)

Bewusstsein

Dieser Begriff ist vieldeutig und wird in West und Ost unterschiedlich definiert. Wenn nicht anders erwähnt, verstehen wir darunter das individuelle Bewusstsein, jene Instanz, durch die wir dessen gewahr werden, was in uns und um uns ist und geschieht. Dieses Bewusstsein beruht auf der persönlichen Erfahrung ist stark geprägt davon, ob und wie jemand denkt und handelt, wie er aufgewachsen ist, oder ob ein Individuum sich damit auseinandergesetzt und hinterfragt, warum es so denkt und handelt, wie es das tut. Das setzt das Bestreben voraus, das Unterbewusste kennenzulernen und allenfalls gar bereit zu sein, sich mit dem eigenen Schicksal auseinanderzusetzen und sich jeweils zu fragen, ob Geschehendes eine tiefere Bedeutung haben könnte.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Eigendisziplin

Wir verwenden den Begriff synonym zu Autonomie, wie er bei Ronald Grossarth-Maticsek ausführlich beschrieben wird.¹ Sie beginnt am Morgen. Die Erfahrung zeigt, dass wir nach einem ausreichenden, gesunden Schlaf dann erwachen, wenn unter Berücksichtigung der Tagesgeschäfte das Aufstehen angezeigt ist. Eigendisziplin heisst aufstehen, wenn es Zeit ist, und Pendenzen nach Wichtigkeit und Dringlichkeit zu erledigen, nicht nach dem Lustgefühl. Wir handeln so, wie es uns und anderen guttut. Pflichten sich selbst und anderen gegenüber sollen wir zuverlässig einhalten.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Glaube

Glaube fassen wir als individuelles Verständnis von «Wissen oder Gewissheit ohne Beweis» auf. Er unterscheidet sich von Wissen, da dieses auf einem intersubjektiven Beweis beruht. Verschieden ist Glaube in dem von Valeursanté verwendeten Sinn auch von «meinen», «ahnen», «vermuten». Er ist genauso fest und belastbar wie ein Wissen, das mit Evidenz untermauert ist. Zudem beschränken wir den Glauben nicht nur auf den Bezug zum Transzendenten. Auch ein Atheist, der Transzendenz verneint, glaubt.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

¹ Siehe z. B. Maurer, Alexander (2018). Thesenpapier von Valeursanté zum Thema «Gesundheitsentfaltung». Online abrufbar: https://valeursante.org/wp-content/uploads/2018/09/VS_Thesenpapier_Alexander-Maurer.pdf

Integrität

Integrität harmonisiert unser Denken und Handeln mit unseren innersten Überzeugungen, ohne fremde Grenzen zu verletzen. Sie ist in unserem Verständnis also mehr als nur Ehrlichkeit. In deren Name wurden und werden viele Massenmörder «verehrt» und ihnen Ehrendenkmäler gewidmet. Ausserdem scheint uns das Wort «Ehre» heute häufig negative konnotiert.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Lebenslust

Viele erleben sie als inneren Drang, freudvoll Ziele zu verwirklichen und empfinden sie als Gegensatz zur selten erwähnten **Glückseligkeit**, einem Zustand in Richtung des reinen Seins. Beide bedingen, das Hier und Jetzt auszukosten, aktiv oder passiv und sich stets am Weg zu erfreuen, ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren. Vereinfacht, aber umso eingänglicher, kann der folgende, frei nach Schiller zitierte Spruch die Bedeutung von Lebenslust beschreiben: «Der Mensch ist nur dort ganz Mensch, wo er spielt.»

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Nächstenliebe

Nächstenliebe zeigt sich dann, wenn ein Mensch einem anderen Menschen etwas Gutes tut, selbst wenn er deswegen Nachteile erfährt oder auf Vorteile verzichtet. Milliarden von Menschen leben unter schlechteren Umständen als die meisten von uns. Wir können aber weder Kriege noch Naturkatastrophen verhindern, wohl aber im Hochhaus, im Dorf, im Quartier, im Verein oder bei der Arbeit uns sozial integrieren, sodass im Sinne eines ehemaligen Bundesrates «Freude herrscht» sowie Leiden und Einsamkeit vermindert werden.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Selbstverantwortung

Als Selbstverantwortung sehen wir die Fähigkeit jedes Menschen, seine Geschicke frei von äusserem Zwang, aber unter Respekt der Freiheit anderer, zu lenken. Politische Bewegungen gründen auf der Überzeugung von Wenigen, in einer gesellschaftlich relevanten Sache besser zu wissen, was richtig sei als andere. Sie wollen daher überzeugen und bei genügender Grösse gesetzliche Mehrheitsbeschlüsse durchsetzen. Damit wird zumindest die Freiheit Andersdenkender eingeschränkt. Allenfalls werden diese gar zu Zahlungen verpflichtet, selbst wenn sich diese langfristig für alle negativ auswirken. Dem

gegenüber kann selbstverantwortliches Denken und Handeln, das physisch, geistig, psychologisch, sozial, ökologisch und spirituell auf das Sinnvolle und Gesunde ausgerichtet ist, sich für die Individuen und die Gesellschaft langfristig weit günstiger auswirken. Das ist ein fundamentales Anliegen von Valeursanté.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Transzendenz

Das Erfahrbare, man nennt es auch das «Immanente», erschliesst sich uns über unsere Sinne: Wir sehen einen Baum, hören einen Vogel, ertasten ein Stück Stoff respektive seine Feinheit und Qualität. Nun aber kennen die Religionen und Philosophien rund um den Erdball eine den Bereich des sinnlich Erfahrbaren übersteigende Sphäre. Diese nennen wir Transzendenz, das vom lateinischen Wort «transcendentia» für «das Übersteigen» stammt. Im Sprachgebrauch werden häufig Begriffe wie «das Jenseits», «der Himmel», «das Göttliche», «das Nirvana», «das Wahre» und dergleichen anstelle von «Transzendenz» verwendet.

Valeursanté hat sich für das Wort «Transzendenz» entschieden. Es ist neutraler und mag Menschen unterschiedlicher Kulturen und Religionszugehörigkeit gleichermassen ansprechen.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Unterbewusstsein, Unbewusstes

Laut Wikipedia geht die Tiefenpsychologie davon aus, «dass bei jedem Menschen in allen Lebensphasen unbewusste psychische Prozesse das Handeln, Denken und Fühlen entscheidend beeinflussen. Die Bewusstmachung und Anerkennung unbewusster Vorgänge kann psychisch gesunde Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützen und ist auch eine wesentliche Voraussetzung für das Gelingen einer Psychotherapie von Neurosen.»² Die Mitarbeitenden von Valeursanté haben diese Aussagen in eigener Erfahrung bestätigt gefunden. Das Bewusstwerden unterbewusster Elemente dient daher der Selbstwerdung und heilt schädliches Verhalten. Wenn wir uns hinterfragen, meditieren, versuchen, unsere Träume zu verstehen, Hypnosen und Rückführungen erleben sowie von anderen auf unser Verhalten aufmerksam gemacht werden, können wir des Unterbewussten gewahr werden. Derartige Prozesse sind oft mit einer inneren Heilung verbunden, was mehr ist als eine reine medizinische Therapie.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

² https://de.wikipedia.org/wiki/Das_Unbewusste

Vertrauen

Abgesehen von spontan auftretenden Gefahren dürfen wir in Harmonie mit der Natur und unserem Lebenssinn ein Urvertrauen entwickeln, vor allem wenn wir die Gegenwart genießen und nicht mit der Vergangenheit hadern. In dieser Haltung schwindet die Angst, besonders die vor dem Sterben. Damit stellt sich tiefe **Gelassenheit** ein. Gerade die Gewissheit der Endlichkeit, lässt das zwanghafte Festhalten an Dingen und dem eigenen Leben als sinnlos erscheinen. Wer die Ereignisse kommen und gehen lässt, erfährt Freiheit. Und in dieser Freiheit keimt Vertrauen.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)