



Hören wir auf unseren Magen-Darmtrakt

Franz Sedlak

Er ruft uns zu: „Schling das Leben nicht in zu großen Happen hinunter, zerkaue es nicht lustlos und mechanisch zu einem Einheitsbrei, sondern genieße jeden Bissen. Genieße das Nehmen, aber auch das Loslassen, die Erfüllung mit Aufbauendem, aber auch die Befreiung von Belastendem oder Schädlichem.“

Nicht immer wird das Leben eine Gaumenfreude sein. Wir müssen nicht alles hinunterschlucken, nicht alles in uns hineinfressen. Manchmal werden schwere, unbekömmliche Brocken serviert, die uns wie ein Stein im Magen liegen. Manchmal dreht es uns den Magen um. Vieles stößt uns sauer auf. Wir spüren ein Flattern im Bauch oder haben das Gefühl, gleich zu platzen. Unser ganzes Stimmungs-Leben – nicht nur die Liebe – geht durch den Magen.

Sollten wir nicht gerade deshalb noch mehr aus dem Bauch heraus leben?

Und ist das nicht noch mehr ein Grund dafür, sich das Leben – wo immer möglich – schmecken zu lassen? Guten Appetit.