

Brühler Gesundheitsforum: Auftaktveranstaltung in der Festhalle mit dem Pfarrer und Karikaturisten Werner Tiki Küstenmacher

# „Besser selber leben, als gelebt werden“

**BRÜHL.** „Einfach gesund leben!“ Mit dieser schlichten und doch umfassenden Aussage gab der Bestsellerautor, Pfarrer und Karikaturist Werner Tiki Küstenmacher dem Brühler Gesundheitsforum bei dessen Premierenveranstaltung direkt eine klare Richtung vor. Der von der Gemeindeverwaltung ins Leben gerufene Zusammenschluss von Ärzten, Apothekern, Physiotherapeuten und weiteren ortsansässigen Gesundheitsanbietern, der mit dieser Vortragsveranstaltung am Freitag das erste Mal öffentlich in Erscheinung trat, soll der verstärkten Zusammenarbeit aller in diesem Bereich Tätigen dienen.

„Die wohnungsnahe Versorgung der Bürger auch mit ärztlichen und medizinischen Leistungen in Zukunft zu festigen und stetig weiterzuentwickeln ist eine wichtige Aufgabe der Gemeindepolitik“, wird Bürgermeister Dr. Ralf Göck dabei nicht müde zu erklären. Aus diesem Grunde sei das Gesundheitsforum eine wichtige Initiative, die einerseits ein Netzwerk schaffen solle, andererseits mit zwei Vortragsveranstaltungen im Jahr auf eine attraktive Weise Gesundheitsthemen nahe bringen möchte.

## Neuer Gesundheitswegweiser

Wie weit dieses Ziel gefasst ist, zeigt eine kleine Präsentation von Sponsoren dieser Veranstaltung in der Festhalle. Da wurden Versicherungen rund um das Thema, Angebote in Sachen Fitness und Gesundheitsvorsorge sowie Möglichkeiten, die kranken oder behinderten Men-

schon das Leben erleichtern helfen, an mehreren Informationsständen vorgestellt. Außerdem präsentierte der Bürgermeister den druckfrischen Gesundheitswegweiser, der ab sofort bei den Mitgliedern des Gesundheitsforums ausliegt. Er listet in übersichtlicher Weise die Ärzte, Therapeuten und Apotheken in der Hufeisengemeinde auf und soll helfen, sich einfach einen Überblick über die Angebote vor Ort zu verschaffen, wie Göck erklärte.

Und damit kommt die Gemeindeverwaltung auch gleich einem Vorschlag des Referenten Werner Tiki Küstenmacher nach, der in seinem Buch „Simplify your life. Einfacher und glücklicher leben“, das er an diesem Abend vorstellte, auch Vorschläge über den Umgang mit der allgemeinen Informationsflut macht. So könne man durch die Strukturierung der Informationen ein echtes Plus an Lebensqualität erreichen. Klare Strukturen, überschaubare Ordnung und das Setzen erreichbarer Ziele seien das A und O des einfacheren Lebens. Man solle dabei nicht darauf warten, dass etwas mit einem gemacht wird, sondern die Ärmel hochkrempeln und selber etwas machen. Der Mensch solle „besser selber leben, als gelebt werden“, lautet die Botschaft des Referenten.

Diese Erkenntnisse sind zwar nicht unbedingt neu, manifestieren sie sich doch auch in einer Vielzahl von Sprichworten, doch die Art der Präsentation durch den sympathischen Buchautor und Karikaturisten machte die Auftaktveranstaltung



Werner Tiki Küstenmacher stieß mit seinem Vortrag zum Auftakt des Gesundheitsforums auf großes Interesse und eine breite Resonanz.



BILDER (2): SCHWERT

des Gesundheitsforums zu einem kurzweiligen, vergnüglichen Erlebnis. Immer wieder unterstrich Küstenmacher seine im angenehmen Plauderton gemachten Aussagen und unaufdringlich vorgebrachten Tipps mit seinen bekannten Zeichnungen, die teilweise innerhalb kürzester Zeit vor den Augen der Zuschauer entstanden.

## Umgebung entrümpeln

Das Lebenskonzept des Buchautors ist nach dem Schema einer „Lebenspyramide“ aufgebaut, deren Basis von den vielen Sachen, die in jedem Haushalt zu finden sind, gebildet wird. Und damit diese Basis stabil bleibt, rät Küstenmacher, den Wust an Dingen in seiner Umgebung zu entrümpeln. Vieles, was man besit-

ze, benutze man längst nicht mehr und brauche es auch nicht. „Weg damit“ lautet daher sein Credo. Diese Dinge seien Ballast, der das Leben erschwere. Simplifying bedeute deshalb zunächst die Reduktion auf weniger Sachen, was aus Küstenmachers Sicht letztlich ein Mehr an Freiheit garantiere. Also wurde in seinem Vortrag gedanklich aussortiert, wenn nötig radikal, denn „was man macht, sollte man radikal und nicht halbherzig machen“.

Am Beispiel des Schreibtisches zeigte Küstenmacher seine Theorie praktisch auf, und wie aus der Reaktion des vielköpfigen Publikums zu erkennen war, traf er damit bei Vielem mitten ins Schwarze.

Bei Simplifying, wie er sein Konzept nennt, ist Ordnung aber nicht

nur das halbe Leben, denn das Sich-Trennen von Überflüssigem beschränkt Küstenmacher nicht nur auf Sachen. Er weitet es auch auf das Zwischenmenschliche aus. Auch da könne man sich frei von emotionalem Ballast dann wieder aktiv auf das konzentrieren, was Leben ausmache.

Diese gnadenlose Radikalität, die nicht ohne Schmerzen und Verletzungen ablaufen dürfte, sprach dann aber wohl nicht jeden Zuhörer hundertprozentig an. Doch auch da hatte Küstenmacher für die Besucher des Gesundheitsforums ein einfaches Bild parat: Auch eine Raupe müsse den schmerzhaften Prozess der Metamorphose durchmachen, um in einem neuen Leben zum Schmetterling zu werden. ch

M  
KE  
G  
ka  
Br  
M  
sc  
ge  
de  
de  
di  
„I  
M  
ur  
hi  
ur  
vc

Te  
BF  
Au  
U:  
Si  
de  
tu  
re  
W  
ei  
W  
ur  
25  
G:  
vc  
Fr

K  
KE  
sp  
M  
in  
Z  
El