



Alexianer

Die Dachgesellschaft der
Alexianer-Einrichtungen

GANZHEITLICHKEIT

Mehr als die Summe der Teile

Wir leben in einer Welt, die wir oft in einzelne Bereiche aufteilen: Arbeit, Freizeit, Körper, Seele. Doch das Leben funktioniert nicht in Schubladen – wir sind ein Ganzes. Unser Wohlbefinden entsteht, wenn wir alle Aspekte unseres Seins in die richtige Balance bringen: körperlich, emotional, geistig und spirituell. Ganzheitlichkeit bedeutet, achtsam mit sich selbst umzugehen und den eigenen Bedürfnissen Raum zu geben. Sie lädt uns ein, nicht nur zu funktionieren, sondern wirklich zu leben – mit Tiefe, Sinn und Verbundenheit. Manchmal finden wir diese Verbundenheit in der Stille, manchmal in einer tiefen Begegnung mit anderen, manchmal in etwas, das größer ist als wir selbst. Auch in der christlichen Tradition gibt es diese Idee: Der Mensch ist mehr als sein Körper, mehr als seine Gedanken. Vielleicht ist das die Einladung der Ganzheitlichkeit: Uns selbst ernst zu nehmen, das Leben bewusst zu gestalten und immer wieder zu fragen – was tut mir gut, was nährt mich wirklich? Denn wenn wir in unserer Mitte sind, können wir auch für andere da sein – mit Herz, Verstand und Seele.

Horizonte

