



Gesundheit wächst mit der Freude am Leben

GLK – das Gesundheitstraining des Berufsverbandes der Präventologen

DOROTHÉE REMMLER-BELLEN

„Gesundheit ist weniger ein Zustand, als eine Haltung – und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“ So formulierte es Thomas von Aquin vor über 750 Jahren. Diese Aussage ist heute gültiger denn je und charakterisiert, was der Berufsverband der Präventologen e.V. unter salutogener Praxis versteht: Gesundheit wächst mit der Freude am Leben. Vor diesem Hintergrund entstand das Kompetenztraining Gesundheit und Lebensfreude (GLK-Konzept), das die Förderung und Stärkung der Gesundheits- und Lebenskompetenzen des Einzelnen auf Basis der Salutogenese als zentrale Ziele hat. Es wurde entwickelt aus dem Wissen, dass Gesundheit, Verhalten, Einstellungen und Lebensbedingungen nicht unabhängig voneinander zu sehen sind. Durch Empowerment können mit diesem Training die Gesundheitskompetenz und weitere wichtige Lebenskompetenzen der unterschiedlichsten Zielgruppen gestärkt und nachhaltig verbessert werden. Wichtig ist dabei der salutogene Blick: Weg von der Orientierung an Defiziten und Risikofaktoren, hin zur Orientierung an Potenzialen und Ressourcen.

Schlüsselwörter: Gesundheitskompetenz, Ressourcen, Potenziale, Lebensfreude, Perspektivwechsel

Gesundheit, Lebenskompetenz, Lebensfreude – drei Begriffe, die zusammengehören und einander bedingen: Lebensfreude stärkt und fördert Gesundheit. Ohne Gesundheit ist die Lebensqualität und meist auch die Lebensfreude eingeschränkt. Mit Hilfe bestimmter Lebenskompetenzen gelingt gesundheitsförderliches Verhalten leichter und dann kann sich Gesundheit entwickeln und gedeihen.

Der Berufsverband der Präventologen e.V. hat deshalb ein eigenes Trainingskonzept entwickelt, das die Förderung und Stärkung der Gesundheits- und Lebenskompetenzen auf Basis der Salutogenese als zentrale Ziele hat. Es bezieht die Stärken vorhergehender Trainingsprogramme, wie des Aktivierenden Kompetenztrainings (A.C.T.), des Health-Disease-Trainings (HEDE), des Bochumer Gesundheitstrainings und des Zürcher Ressourcenmodells mit ein, strukturiert sie neu, erweitert sie und entwickelt sie weiter.

Durch Empowerment können mit diesem Training die Gesundheitskompetenz und weitere wichtige Lebenskompetenzen der unterschiedlichsten Zielgruppen gestärkt und nachhaltig verbessert werden. Die Teilnehmer erfahren und erleben Selbstwirksamkeit, verbessern ihre sozialen und emotionalen Kompetenzen und entwickeln ihre Problemlösekompetenz. Durch das Training werden das Kohärenzgefühl und die Resilienz der TeilnehmerInnen nachhaltig gestärkt und die Gesundheitskompetenz langfristig verbessert.

Wichtig ist dabei ein entscheidender Perspektivwechsel:

- weg von der Pathogenese → hin zur Salutogenese
- weg von der Orientierung an Defiziten → hin zur Orientierung an Potenzialen
- weg von der Orientierung an Risikofaktoren → hin zur Orientierung an Ressourcen.

Zum Kapitän des eigenen Lebensschiffes werden

Ziel ist es, die Menschen zum Kapitän ihres eigenen Lebensschiffes zu machen, sie durch Empowerment, Unterstützung und Begleitung in die Lage zu versetzen, ihr Lebensschiff sicher durch

den Fluss des Lebens zu steuern. Wenn die Teilnehmer das Gefühl haben: „Ja, ich kann! Ich steuere mein Lebensschiff sicher durch den Fluss des Lebens.“, dann haben auch die Trainerinnen und Trainer ihr Ziel erreicht.

Lernen fällt leicht, wenn konkrete Erfahrungen berühren oder unter die Haut gehen und wenn daraus Begeisterung erwächst. Denn Gesundheit ist kein Zustand. Sie ist vielmehr eine Fähigkeit von Menschen im Umgang mit sich selbst und mit der eigenen Lebenswelt. Die Quelle gesunder Kräfte entspringt der Lebensfreude der einzelnen Persönlichkeit in ihrer sozialen Umgebung. Das GLK-Konzept (Gesundheit und Lebenskompetenz) enthält daher für Trainer eine systematische Anleitung zur Bildung von Lebensfreude und eröffnet für Lernwillige einen Erlebnisraum für gesunde Erfahrungen und – wie bei allem Lernen – ist Training die Grundlage für Meisterschaft und nachhaltigen Erfolg.

Lernen und Training bedeuten in diesem Zusammenhang aber kein stumpfes Trainieren. Das Konzept legt ganz bewusst den Schwerpunkt auf das eigene Tun, das praktische Erleben. Die Teilnehmer probieren mit viel Begeisterung und Freude neue Verhaltensmuster und legen alte Denkmuster ab. Sie erleben in der Gruppe spielerisch, wie sie mit kleinen Änderungen viel für ihre Lebensfreude und Gesundheit bewirken können. Sie erfahren, wie sie sich Ziele setzen können, die sie mit hoher Wahrscheinlichkeit auch erreichen, und erleben dadurch Selbstwirksamkeit.

Ottawa-Charta verändert Sichtweise zu Gesundheit und Krankheit

Gesundheit kann Menschen nicht von außen gegeben oder gar von mächtigen Experten für die betroffenen Leute sichergestellt werden. Denn: „Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen.“ Diese Erkenntnis der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus der Ottawa Charta für Gesundheitsförderung umschreibt eine neue Sichtweise zu Gesundheit und Krankheit, die das Gesundheitswesen aus der Krise der Medizin befreien und mehr Gesundheit für den einzelnen Menschen und die gesamte Bevölkerung verwirklichen kann.

Die Ottawa Charta und die seit 1986 daraus folgenden Entwicklungsprozesse haben eine stille Revolution in Gang gesetzt. Gesundheit ist in der aufbrechenden „Gesundheitsgesellschaft“ weniger Aufgabe der Medizin und mehr Herausforderung für die BürgerInnen selbst, die sich für ihre Gesundheit stark machen, ihre eigene Gesundheitskompetenz trainieren und für gesundheitsförderliche Lebensbedingungen eintreten. Gesundheit ist also Ressource für ein gelingendes Leben und Handlungskompetenz für ein gesundes Leben kann im Begriff der Gesundheits-

kompetenz gebündelt werden. Die Ottawa Charta beschreibt dazu den Kontext: „Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont wie die körperlichen Fähigkeiten.“

Bildungsziel Gesundheitskompetenz

Präventologinnen und Präventologen sind entsprechend ihrer Berufsordnung diesem Verständnis der Gesundheitsförderung besonders verpflichtet. Sie helfen Menschen dabei, in den Strudeln des Lebens kundig ihr Lebensschiff zu steuern und die Herausforderungen von Lebensklippen besser zu meistern. Das GLK Konzept bietet daher professionellen Lebensbegleitern wie den Präventologen, aber auch Medizinern, Psychologen und Therapeuten Handwerkszeug und Instrumente an, die Menschen zur Selbsthilfe befähigen, sie im Leben ermutigen und für gesunde Entwicklungen begeistern können. Das Bildungsziel Gesundheitskompetenz vermittelt den Teilnehmern ein höheres Maß an Einfluss über ihre Gesundheit und befähigt sie, mehr Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Denn Gesundheitskompetenz umfasst die Fähigkeit im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

Das GLK-Training unterstützt die Entwicklung von Persönlichkeit und sozialen Fähigkeiten durch Information und Aufklärung, durch gesundheitsbezogene Reflexion und Erlebnisse und es trägt dazu bei, soziale Kompetenzen und lebenspraktische Fertigkeiten zu verbessern. Die Teilnehmer lernen, Veränderungen in ihrem Lebensalltag umzusetzen, die ihrer Gesundheit zu gute kommen. Gesundheit wird gestärkt und alle Krankheiten werden besser überwunden oder bewältigt, wenn Menschen eine innere Haltung besitzen, die etwa so beschrieben werden kann: Ich bin den Herausforderungen meines Lebens gewachsen, kann sie meistern und bin dabei nicht allein. Es macht Sinn, was ich tue und ich blicke zuversichtlich in die Zukunft.

Es geht dabei für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer neben Bewegungslust und genussvollem Essen schwerpunktmäßig um Aspekte der psychosozialen Gesundheit. Das Thema „Stressbalance – So habe ich den Stress im Griff“ ist ein Stundenthema, das alle Teilnehmer beschäftigt. Der Umgang mit Stimmungen, wodurch schlechte Stimmung beim Einzelnen ausgelöst werden, und wie wir uns selbst aus schlechten Stimmungen wieder herausholen können, ist Thema einer weiteren Kursstunde. Ein Themenkomplex, der für viele Teilnehmer ganz zentral ist, ist das selbstsichere Verhalten, der Umgang mit Konflikten und die richtige Kommunikation in Konflikten. Hierzu lautet das Stundenmotto: „Ich behaupte mich, ruhig aber bestimmt“. In vielen praktischen Übungen probieren die Teilnehmer mit Freude und trotzdem ganz ernsthaft neue Gesprächsstrategien und Haltungen. Sie lernen die Perspektive ihres Gesprächspartners einzunehmen und die Elemente von einfühlsamer Kommunikation. Sie erfahren, dass es mit jedem neuen Versuch besser gelingt und erleben damit immer wieder Selbstwirksamkeit.

In der Gruppe wird eine der stärksten Gesundheitskräfte erfahrbar: Menschen, die achtsam miteinander umgehen, zusammen halten und Probleme gemeinsam lösen, sind gesünder und meistern ihr Leben leichter. Geborgenheit im Zusammensein mit anderen wirkt heilsam. Das GLK-Training verwirklicht ein ganzheitliches Bildungsprogramm, das je nach Bedarf modular und flexibel an einzelne Gruppenprobleme, besondere Bedürfnisse oder vielfältige Rahmenbedingungen angepasst werden kann. Die Erfahrung hat gezeigt, dass solche integrierten Qualifizierungsangebote zur Stärkung der Gesundheitskompetenz erfolgreicher und nachhaltiger wirken als themenzentrierte oder auf einzelne Handlungsfelder reduzierte Angebote. Das hier vorgestellte Training ist evidenzbasiert, in der Praxis bewährt und gleichzeitig ein lernendes Programm, das auch mit der wachsenden Erfahrung der Trainer und Trainerinnen sich stets weiterentwickelt und kontinuierlich verbessert wird.

Das vom Berufsverband der Präventologen e.V. entwickelte Gesundheitstraining kann in der primären Prävention, in der Erwachsenenbildung, in Schulen oder Betrieben ebenso eingesetzt werden wie im Rahmen der sekundären und tertiären Prävention oder in der stationären und ambulanten Rehabilitation. Es vermittelt gesundheitliche Lebenskompetenz für kleine oder größere Gruppen.

Gesundheitsförderung als neuer Dienstleistungsmarkt

Wirtschaft und Gesellschaft der Bundesrepublik Deutschland machen unter den Bedingungen des demographischen Wandels und der globalisierten Dienstleistungsmärkte einen grundlegenden Wandel durch. Das Gesundheitswesen verändert seine Gestalt und Gesundheitsversorgung braucht neue Konzepte. Ilona Kickbusch, die bei der WHO die Methoden und Praktiken der Gesundheitsförderung entwickelt hat, spricht heute von der kommenden

Gesundheitsgesellschaft. Gesundheit gilt zunehmend als bedeutsame Ressource für die gesamte gesellschaftliche Entwicklung. Leistungen und Produkte, die Gesundheit, Lebensqualität und Selbstbestimmung bis ins hohe Alter ermöglichen, zählen zu den großen Wachstumstreibern der Gesundheitswirtschaft. Eine salutogenetisch fundierte und in der Praxis erfolgreiche Gesundheitsförderung besitzt also das Wachstumspotential eines neuen Dienstleistungsmarktes. Es entsteht ein Versorgungssystem der Gesundheitsförderung. Das GLK-Training stellt den professionellen Fachkräften dieser wirklichen Gesundheitsversorgung ein wirksames Gesundheitsmittel zur Verfügung, sozusagen eine Arznei, die Gesundheit bildet und Lebensfreude stärkt.

Die Ausbildung zum GLK-Trainer erfolgt ausschließlich durch den Berufsverband der Präventologen e.V. Es wird eine entsprechende Grundqualifikation, eine salutogene Haltung sowie Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen vorausgesetzt. Die angehenden TrainerInnen befassen sich im Eigenstudium mit dem gut 200-seitigen Trainermanual. Anschließend geht es in die Präsenzphase mit einem 3-tägigen Basisseminar, einem 2-tägigen Aufbau-seminar und wahlweise einem 2-tägigen Intensivseminar oder einem supervidierten ersten eigenen Kurs.

Weitergehende Informationen sind erhältlich bei:

Berufsverband der Präventologen e.V., Hindenburgstr. 5, 30175 Hannover, Tel. 05 11 / 866 78 45, eMail: info@praeventologe.de, www.praeventologe.de. ■

Dorothee Remmler-Bellen

... war nach dem Studium der Mathematik, Betriebswirtschaftslehre und Informatik als Lehrerin und Schulleiterin an verschiedenen Privatschulen tätig. Nach der Zusatzqualifikation zur Präventologin folgte zunächst die Eröffnung einer eigenen Stress-Praxis. Dort arbeitet sie mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen an der Reduzierung von Stress, der Stärkung der individuellen Ressourcen und der Entwicklung von Potenzialen. Seit 2010 bietet sie mit ihrem Zentrum für Prävention und psychosoziale Weiterbildung (www.zppw.de) eine Plattform für Weiterbildungen und Dienstleistungen im psychosozialen Präventionsbereich an. Schwerpunkte sind Fortbildungen für ErzieherInnen, Lehrkräfte, PädagogInnen und SozialpädagogInnen zur Entwicklung und Stärkung von Gesundheits- und Lebenskompetenzen auf Basis der Salutogenese. Gemeinsam mit Dr. Ellis Huber hat sie die berufsbegleitende Ausbildung zum Fachpräventologen für KiTa und Schule konzipiert, mit dem Ziel Gesundheitsförderung und Prävention nachhaltig an KiTas und Schulen zu verankern. Sie hat das Konzept „Schule ohne Stress“ entwickelt, welches auch in Buchform vorliegt und Teil der Ausbildung zum Schulpräventologen ist. Das Trainingskonzept: Gesundheit und Lebenskompetenz hat sie für den Berufsverband Deutscher Präventologen e.V. unter der Mitarbeit von Dr. Ellis Huber und Jan Lehmann entwickelt und bildet hierzu Trainer aus. Seit 2011 ist sie beim Berufsverband Deutscher Präventologen e.V. Studienleiterin für die Zusatzqualifikation Fachpräventologin in KiTa und Schule und seit 2012 Vorstandsmitglied des Verbandes.

Veröffentlichung

Schule ohne Stress – so stärken Sie Ihr Kind, ein Schulbuch für Eltern, Pro Business Verlag, Berlin 2010, ISBN 978-3-86805-570-2



Quelle: Autor