

Wege in eine neue Gesundheitskultur

oder: Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung

ANTONIA VON FÜRSTENBERG

Schon seit 2014 diskutierten Mitglieder und Teilnehmende der Symposien des Dachverbandes Salutogenese, wie sich salutogenes Denken und Handeln auch in Form und Ablauf der Symposien widerspiegeln könnte. Verbundenheit, Vertrauen, Kommunikation und Kooperation, wie entsteht eine Atmosphäre, die den Nährboden für solch eine Gesundheitskultur bietet? Soll das Neue in die Welt kommen, indem man sich herkömmlicher Modelle bedient wie Vortrag, Murmelgruppe, Diskussion und Workshops? Oder soll das Symposium den offenen Raum bieten, der mehr Interaktion zwischen den Teilnehmenden ermöglicht und deren Ressourcen zur Eigengestaltung kreativer Prozesse fördert?

Beim Symposium 2018 wurde versucht, diese Überlegungen in Richtung einer neuen Gesundheitskultur praktisch umzusetzen. Der Musiktherapeut Salam Riazzy war ein wichtiges Element dieses Prozesses. Zu Beginn durften wir Teilnehmenden uns nach Herzenslust in einer Kakophonie von Tönen, Rhythmen und Klängen austoben – jeder nach seiner Façon. So von der Hemmung befreit, „schön“ klingen zu müssen, konnten wir nach und nach immer genauer hinhören, uns einstimmen und trotzdem das Individuelle im Gemeinschaftlichen bewahren. Neue Wege werden gefunden, indem man sich beWEGt. Also bewegten wir uns tönend und singend im Raum, begegneten uns, ließen die Sonne über uns und in uns aufleuchten. In Indien verbeugen sich die Menschen zur Begrüßung mit einem Namasté und ehren damit den göttlichen Funken in jedem von uns. Könnten wir diese Haltung konsequent im Alltag umsetzen, gäbe es keine tödlichen Konflikte, Rassismus, Sexismus und Ausbeutung. Das wäre eine salutogene Revolution, denn Mortalitätsraten wie Krankenstand würden dadurch entscheidend verringert. In den musikalischen

Improvisationen mit Salam hatten wir einen kleinen Geschmack davon, wie es ist, sich ohne Vorbehalte einzustimmen auf das Verbindende anstatt auf das Trennende.

Die nachfolgenden Vorträge boten Gelegenheit, sich zu informieren, wie Individuen, (Ausbildungs-) Institutionen, Unternehmen und unser pathogen orientiertes Gesundheitssystem liebevoll salutogen geimpft werden können, um ihre Resilienz gegen überzogene Leistungsansprüche, Gier, Profitdenken, Hass und Konkurrenz zu stärken.

Das nachhaltigste Erlebnis war für mich der ko-kreative Gruppenprozess, von dem ich hier aus persönlicher Perspektive berichten will, weil die genaue Erforschung meines Prozesses anderen dienlich sein kann.

„Selbsterkenntnis ist der beste und sicherste Weg, unsere Mitmenschen zu verstehen“ postuliert der Psychologe William McDougall. Verbundenheit, die andere nicht manipuliert, entsteht durch **mitfühlendes** Verstehen. In unserer Gruppe hatten wir reichlich Gelegenheit, uns in Selbsterkenntnis und Verstehen zu üben. Viele verschiedene Themenvorschläge, die einzeln zu wenig Interessierte gefunden hatten, fanden sich unter einer übergeordneten Vision wieder: „Wie wollen wir lernen, miteinander verbunden umzugehen?“

Was es braucht, um das Verbindende und Heilsame in einem lebendigen Prozess heraus zu filtern, entpuppte sich als konflikt- aber höchst erkenntnisreicher Vorgang.

Es begann damit, dass Teilnehmende ihre Sorge um ein Gelingen des ko-kreativen, nicht moderierten Prozesses in nervöse Aktivität umsetzten und, für mich viel zu schnell, Zwischenergebnisse formulierten. Der angstgetriebene Ruf nach Zielvorgaben, Prozesssteuerung und effektiver Nutzung der

knappen Zeit wurde laut. Es kam zum verbalen Schlagabtausch und Kränkungen.

Um die Wogen zu glätten, schlug Klaus Platsch eine Maßnahme zur Entschleunigung vor. Diese kam in Form einer Plastikwasserflasche, die ins Zentrum der Runde postiert wurde. Jede/r Sprechwillige musste nun vor ihrem/ seinen Beitrag in die Mitte gehen, ihr/sein Statement abliefern und danach die Flasche zurückstellen. Die Bewegungseinheiten entkoppelten Rede und Gegenrede, brachten Besinnungszeit und eine spürbare Entspannung. Es war, als ob sich alle innerlich zurücklehnten. Doch der nun entstandene offene Raum wurde für manche zu harmoniesüchtig, zu langweilig, vielleicht auch: zu gefährlich. Die ko-kreative Arbeit sollte den Sprung in unbekannte Gewässer ermöglichen, aber bitte ohne sich dabei nass zu machen. All das hatte auf mich einen so überraschenden wie drastischen Effekt: Mir stellten sich förmlich die Nackenhaare auf. Als nächstes kam eine Verkrampfung in der Magengegend und Atemschwierigkeiten, verbunden mit starken Angstgefühlen. Durch meine Lebensgeschichte wie durch intensives Training von Sense-Awareness und Sense-Memory während meiner Schauspielausbildung habe ich ein sehr empfindliches Sensorium und bin gewohnt, meine Sinnesempfindungen und die begleitenden Gefühle zu beobachten. Durch die Entschleunigung gab es ein zusätzliches Werkzeug, das mir ermöglichte, sowohl zu empfinden wie zu denken. Ich erkannte meine tief-sitzende Tendenz, mich für Gruppenprozesse verantwortlich zu fühlen, sei es als Fürsorglich-Strukturierende, als Ideenlieferantin, Provokateurin oder Unterhalterin. Diese Erkenntnis war nicht neu, aber in dieser körperlich-seelischen Unmittelbarkeit schmerzhaft. Gleichzeitig wurde mir spätestens beim Abendessen klar, als ich mich „zufällig“ von lauter Damen umgeben sah, die ähnliche Muster in ihrem Leben kennen, dass ich nicht alleine bin mit dem schnellen Anspringen auf tatsächliche oder angenommene Ansprüche von Anderen. Ich teile diesen Aktionismus mit Menschen, die früh Verantwortung für das Wohlergehen von anderen übernehmen mussten, damit es ihnen selbst gut ging. Wir sind nicht aus Stein, sondern eher aus Ton. Eindrücke hinterlassen bei uns Ein-Druck, formen und verformen uns. Informationen, die von einer Person, einem System, einem Raum jenseits von Zeit und Ziel ausgehen, vermischen sich mit den eigenen Eindrücken, verstärken und verwandeln sie.

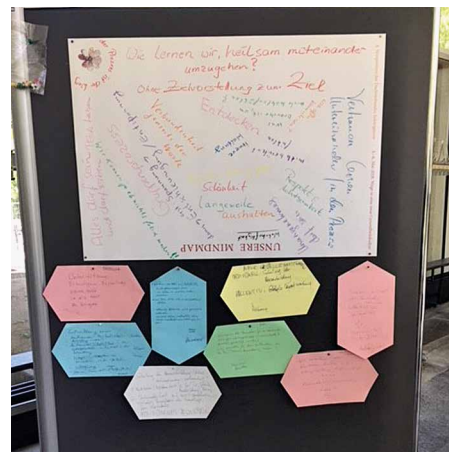
Mein Erleben von großer Angst war also nicht nur persönlich, sondern etwas, was „im Raum stand“. Die co-kreative Gruppensituation war für alle neu, ungewiss und damit angstbesetzt. Das am eigenen Leib zu spüren, was nicht bewusst ist, aber in einem Micro- wie Macrosystem wirkt, ist die Gabe der SeherInnen, SchamanInnen, KünstlerInnen und HeilerInnen. Antennen, die auf das Wabern und Leuchten in und zwischen den Menschen ausgerichtet sind, bilden die Voraussetzung für Selbsterkenntnis und Verstehen des Anderen. Aufmerksamkeits- und Achtsamkeitstraining unterstützen das Herausbilden dieser fein getunten Wahrnehmung. Entschleunigung gibt allen den Entspannungsrahmen, in dem Informationen, die das Innere in Aufruhr versetzen, wahr-

genommen, differenziert und in bedachtsame Handlung umgesetzt werden können. Bewusst wahrgenommene Empfindungen wie Langeweile, Ärger und Angst können heilsame Prozesse anstoßen, anstatt vermieden zu werden. So kann sich der Raum öffnen zum höheren Selbst, das die Spitze des Dreiecks vom „Du zum Ich zum Selbst zum Du“ bildet.

Eine Plastikflasche, ein dicker Stift oder ein anderes Entschleunigungsobjekt findet sich immer, zuhause oder im Beruf. Ich muss nur den Mut haben, meinem Gegenüber vorzuschlagen, zwischenmenschliche Kommunikation einmal neu und anders zu gestalten.

Für mich hatte das Symposium, das erste Schritte auf den Wegen zu einer neuen Gesundheitskultur wagte, einen nicht nur kognitiven, sondern fühlbaren Lerngewinn: Das ICH geht über meine Haut hinaus und das DU fühle ich in mir. Ein Miteinander, das sich so seiner Verbundenheit bewusst wird, setzt eine differenzierte Wahrnehmung, Entschleunigung und den Mut zur Selbstreflexion und -erkenntnis voraus. Es setzt auch die Hoffnung und Zuversicht voraus, dass wir uns „mit Zärtlichkeit“ (Papst Franziskus) auf andere Menschen einschwingen können und so heilsam statt reaktiv in einer immer unüberschaubaren Welt wirken. ▣

Unser Gruppenergebnis als MindMap:



Antonia von Fürstenberg

hat eine Ausbildung als Gesundheits- und Krankenpflegerin und als Schauspielerin gemacht, ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, systemischer Coach und Aufstellerin und ist fortgebildet im Bereich Salutogenese, Mental-, Körperbewusstseins- und Kommunikationstechniken. Sie verfügt über langjährige Erfahrung mit Meditation und Achtsamkeit

Theatertherapeutische Arbeit mit psychisch Leidenden bei Pinel gGmbH
TSF Kurse für traumatisierte und depressive Frauen bei Silberstreif e.V
Meditation und Achtsamkeitskurse an der VHS Potsdam Mittelmark



Quelle: Autor

Für Bildungsträger, Institutionen und Unternehmen in Berlin und der BRD so wie in privater Praxis tätig als Gesundheits- und Kommunikationstrainerin, Coach für gesunde berufliche und persönliche Entwicklung

Korrespondenzadresse: info@antonia-von-fuerstenberg.de