

Artikel Zeitschrift für Erwachsenenbildung

Wellbeing - ein Erfahrungsbericht

Meine persönliche Sicht auf Gesundheit und Krankheit

Im Jänner dieses Jahres habe ich mir beim Spaziergehen in Schladming den rechten Arm gebrochen. An dem Tag bin ich nicht Schi gefahren, da die Piste eisig und ich am Vortag schon ängstlich war. Ich wollte kein Risiko eingehen, dennoch ließ sich ein Sturz offensichtlich nicht vermeiden. Nach einer längeren Runde durch hügeliges Gelände, auf der ich sehr vorsichtig unterwegs gewesen war, hatte ich die Asphaltstraße und eine Siedlung erreicht, wo ich eine Gruppe von Menschen nach dem Weg fragte. In diesem Augenblick übersah ich eine Eisplatte, stürzte und brach mir den rechten Arm.

Glücklicherweise gelang es mir, die Situation so anzunehmen wie sie war. Ich wurde im Krankenhaus Schladming erstversorgt und vertraute darauf, dass die Ärztin meine verschobenen Knochen wieder gut einrichten würde. Während der Behandlung konzentrierte ich mich auf meinen Atem. Anschließend stand mir noch die schwierige Entscheidung bevor, ob ich die Fraktur operativ durch eine Platte stabilisieren lassen sollte. Die Empfehlung der Ärzte sowohl in Schladming als auch in meiner Heimatstadt ging eindeutig in diese Richtung. Dennoch entschied ich mich nach reiflicher Überlegung dagegen im Vertrauen auf die Selbstheilungskräfte meines Körpers.

Ein wichtiger Wegbegleiter in Bezug auf den Umgang mit meiner Verletzung war Jon Kabat-Zinn und die Achtsamkeitspraxis. Seine Bücher begleiten mich schon seit vielen Jahren und sein Konzept der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion hat mir sehr geholfen, mich nach einem Erschöpfungszustand wieder in körperlichem und seelischem Wohlbefinden einzufinden. Sein Programm zum Umgang mit Stress und Schmerzen und der vollen Katastrophe des Lebens (Originaltitel des Buches: Full catastrophe living) ermöglicht Wohlbefinden (Wellbeing) unabhängig von körperlicher Gesundheit.ⁱ So fühlte ich mich auch mit meinem gebrochenen Arm wohl und entspannt und in einem umfassenden Sinne gesund.

Alexandra Gusetti, die sich als Philosophin schon lange mit westlichen und östlichen Sichtweisen auf den Menschen beschäftigt, weist immer auf den Unterschied zwischen Welldoing und Wellbeing hin. Menschen, die alles richtig machen (gesunde Ernährung, genug Bewegung, ...) sind nicht unbedingt die angenehmsten, entspanntesten oder gesündesten Zeitgenossen. Ein von Herzen gesunder Mensch muss nicht frei von körperlichen Leiden oder Gebrechen sein. Im Sinne von Wellbeing steht das subjektive Empfinden von Wohlbefinden und Zufriedenheit sowie innerem und äußerem Gleichgewicht im Vordergrund und dies kann auch mit gebrochenem Arm empfunden werden. Das entspricht auch dem Konzept der Salutogenese, das nicht auf einem Gegensatz zwischen Gesundheit und Krankheit aufbaut, sondern auf einem Gesundheits- und Krankheits-Kontinuum. Der Mensch muss Gesundheit immer wieder neu erringen als ein subjektives Empfinden, das nicht objektiv definiert werden kann.ⁱⁱ

Krankheit kann so gesehen als Auszeit, Zeit für sich selbst und zum Zur-Ruhe-Kommen genutzt werden, wenn wir uns erlauben, uns wirklich auszukurieren. Das ist in unserer leistungsorientierten Gesellschaft nicht sehr en vogue. Wir nehmen lieber Medikamente ein, um möglichst schnell wieder leistungsfähig zu sein. Darauf weist auch der Jesuitenpater und Zen-Meister Niklaus Brantschen in seinen Tagebüchern hin: „Nie krank ist auch nicht gesund! Krankheit ist wie eine kleine Auszeit.“ oder: „In Zukunft werde ich Krankheiten durch ein paar Tage der Stille vorbeugen.“ Er hat auch einen Rat für die Gesundheitsbehörden zur Hand: „Es müsste doch möglich sein, sich vom Arzt eine kurze Auszeit verschreiben zu lassen, bevor man krank wird.“ⁱⁱⁱ Auf dem spirituellen Weg sind Krankheiten wichtige Meilensteine. Oft kann man in diesen Phasen des Lebens Erfahrungen machen, die im Alltag nicht in dieser Form und Intensität möglich wären.

Auch der Gesundheitsbegriff, den die WHO seit den späten 40er Jahren vertritt, kann als salutogenetisch bezeichnet werden und wurde in den 80er-Jahren in der Ottawa-Charta wie folgt formuliert: 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. Es geht dabei darum, körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen und Gesundheit als einen wesentlichen Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel.^{iv} In diesem Zusammenhang ist es auch eine zentrale Aufgabe der Erwachsenenbildung, Angebote zu setzen, die Menschen auf diesem Weg zum selbstbestimmten Umgang mit ihrer Gesundheit unterstützen.

So konzipieren wir vom Katholischen Bildungswerk OÖ - Treffpunkt Bildung derzeit einen Lehrgang mit dem Titel „Die Kraft der Achtsamkeit“, in dem die Thematik einer ganzheitlichen Sichtweise von Gesundheit und Krankheit eine wichtige Rolle spielen wird. Wir möchten Menschen auf dem Weg zu ihrem individuellen Wellbeing unterstützen, das sich nicht auf körperliche Gesundheit beschränken kann, sondern ein umfassender Prozess auch auf seelischer und geistiger Ebene ist, in dem auch die spirituelle Dimension eine tragende werden kann.

In diesem Lehrgang sollen die TeilnehmerInnen lernen, durch Übungen der Achtsamkeit sich selbst und die eigenen Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen. Mit der Achtsamkeitspraxis kommen Menschen zur Ruhe, finden zu ihrer eigenen Mitte und entdecken ihren persönlichen Freiraum, sowie eine transzendente Dimension. Ergänzt werden diese durch Übungen aus dem Qi Gong, die die Lebensenergie ins Fließen bringen und dazu beitragen, zu einer guten individuellen Balance zu gelangen. Lehrgangsinhalte sind östliche und westliche Zugänge zu Achtsamkeit und Meditation, sowie verschiedene Sichtweisen auf den Menschen in seiner körperlichen, seelischen und geistigen Dimension. Einen wichtigen Teil des Lehrgangs stellt auch die Reflexion der eigenen Lebenssituation dar, sowie das Etablieren einer persönlichen Übungspraxis, unterstützt durch Tagebucharbeit und Literaturstudium.

Nach einem einführenden Wochenende und zwei Praxistagen, findet ein Vertiefungswochenende in Stille statt, das den TeilnehmerInnen ermöglichen soll, in einer noch intensiveren Form bei sich selbst und dem eigenen Erleben und Erfahren anzukommen. Dabei spielen Achtsamkeitsübungen in der Natur eine wichtige Rolle. Am letzten Praxistag vertiefen die TeilnehmerInnen die Achtsamkeitspraxis im

Hinblick auf ihre gesundheitsfördernde Wirkung und lernen das Konzept des Wellbeings sowie salutogenetische Zugänge zu Gesundheit und Krankheit kennen wie achtsamkeitsbasierte Stressreduktion oder Sichtweisen der chinesischen Medizin. Als abschließendes Projekt entwickeln die TeilnehmerInnen ein Konzept für die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis in ihrem jeweiligen Tätigkeitsfeld und stellen dieses am Abschlusswochenende vor.

Autorin: Dipl.-Päd.in Michaela Stauder, Grundschul- und Sonderpädagogin, BA Kulturwissenschaften, sowie Qi Gong Lehrerin ist als Referentin im Katholischen Bildungswerk OÖ, KBW-Treffpunkt Bildung der Diözese Linz tätig

ⁱ Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation, Das große Buch der Selbstheilung, München 2011

ⁱⁱ Marco Bischof: Salutogenese – Unterwegs zur Gesundheit, Neue Gesundheitskonzepte und die Entfaltung einer integrativen Medizin, Klein Jasedov 2010

ⁱⁱⁱ Niklaus Brantschen: Zwischen den Welten daheim, Brückenbauer zwischen Zen und Christentum, Ostfildern 2017, S. 88

^{iv} Ottawa-Charta, Ottawa 1986

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf 28.2.2020