

» Kulturführerschein Gesundheit – Ganzheitliche Zugänge zum Thema



Dr. Christa Behrens

Päd. Studienleiterin im Ev. Erwachsenenbildungswerk Westfalen und Lippe e.V. Geschäfts- und Studienstelle Dortmund
christa.behrens@ebwwest.de
Tel.: 0231 540913

Rahmenbedingungen

Über ihr Jahresprogramm bietet die Geschäfts- und Studienstelle des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V. in Dortmund Fortbildungen nach dem WbG des Landes NRW an. Die Ange-

bote richten sich an Interessierte aus dem gesamten Gebiet der Ev. Kirche von Westfalen. Diese überregionale Orientierung hat zur Folge, dass in der Regel Tagesveranstaltungen ausgeschrieben werden, damit Anreise- und Veranstaltungszeiten in sinnvollem Verhältnis zueinander stehen.

Kurskonzept und Ziele des Kurses

Den Kurs „Kulturführerschein Gesundheit – Ganzheitliche Zugänge zum Thema“ habe ich zusammen mit meiner Kollegin C. Montanus durchgeführt. Sein konzeptioneller Hintergrund ist der Gesundheitsbegriff der WHO und der salutogenetische Ansatz Antonovskys (siehe Infokasten). Wertvolle thematische Anregungen verdanken wir K. Martini und U. Frank von der eb-nordrhein.

Der Kurs hatte zum Ziel,

- die Teilnehmenden für das Thema „Gesundheit und Wohlbefinden“ zu sensibilisieren;
- die Teilnehmenden dabei zu unterstützen,
 - ihre persönlichen, sozialen und kulturellen Ressourcen für die Aufrechterhaltung bzw. Steigerung ihres Wohlbefindens wahrzunehmen und zu aktivieren,
 - durch achtsamkeitsbasierte Übungen für sich zu klären, welches Verhalten ihnen auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden gut tut, und dadurch
 - mehr Fürsorge für sich selbst zu übernehmen.

Zielgruppe

Der Kurs richtete sich an Menschen – sowohl Männer als auch Frauen, doch wie bei Gesundheitsthemen häufig der Fall, hatten sich nur Frauen angemeldet –, denen daran gelegen war, ihr (körper-

liches, geistiges oder seelisches) Wohlbefinden aufrechtzuerhalten oder wiederzugewinnen. Angesprochen waren daher diejenigen, die aufgrund einer Veränderung ihrer Lebensumstände nach einer neuen Balance suchten, oder aber diejenigen, bei denen sich z. B. aufgrund einer Erkrankung oder zunehmenden Alters Gefühle von Unwohlsein und Erschöpfung eingestellt hatten. Die gewählten Kurszeiten grenzten die Zielgruppe ein auf Menschen, die nicht oder nicht mehr im Arbeitsleben standen oder ihre Zeit nach eigenem Ermessen einteilen konnten.

Veranstaltungsformat

Der Kurs umfasste 8 Workshop-Tage, die weitgehend dem von der eb-nordrhein entwickelten Modell des Kulturführerscheins® folgten. Am Morgen traf sich die Kursgruppe im Seminarhaus und arbeitete biografisch und kreativ an einem Thema; am Nachmittag wurden themenbezogene Exkursionen unternommen oder Experten zum Thema eingeladen. Die Raumgestaltung und kleine Genuselemente in den Pausen waren auf das Thema abgestimmt.

Themen der einzelnen Tage

Neben den unmittelbaren körperlich wirksamen Gesundheitsfaktoren wie „Ernährung“ und einem ausgewogenen Verhältnis zwischen „Aktivität und Entspannung“ sollten im Kurs die von der Salutogenese benannten Protektivfaktoren für persönliches Wohlbefinden thematisiert und in ihrer Wechselwirkung deutlich werden. Auf dem Hintergrund dieser Überlegungen waren für die einzelnen Tage folgende Themen vorgesehen:

- Aktivität UND Entspannung (körperliche Aspekte)
- Fülle UND Einfachheit (Ernährung)
- Neues ausprobieren UND Vertrautes trainieren (kognitive Kompetenzen)
- Ich mit mir allein UND ich mit anderen (psychosoziale Kompetenzen)
- selbst gestalten UND sich an Kunst und Kultur erfreuen (Kreativität)
- die Dinge auf sich zukommen lassen UND vorsorgen (äußere Absicherung)
- Sinn finden zwischen Himmel UND Erde (spirituelle Kompetenzen)
- Ganzsein mit Leib UND Seele – Auswertung und Ausblick



Intendiert war, den Teilnehmenden genügend Zeit und Raum zu geben, zwischen den jeweils genannten Polen eine eigene Balance zu finden.

Auswertung/Erfahrungen

Insgesamt boten Kursformat und Inhalte v. a. für die jüngeren Teilnehmerinnen (ca. 50–65 Jahre) einen geeigneten Rahmen, um Zugang zu ihren eigenen Ressourcen zu finden und mehr Gewährsein für die Förderung des eigenen Wohlbefindens zu entwickeln.

Als sehr wohltuend wurde das Thema Aktivität und Entspannung empfunden, bei dem eine Entspannungspädagogin u. a. zur Einübung einfacher Entspannungstechniken einlud. Hieraus ergab sich spontan das von der Gruppe gewünschte Ritual, fortan jeden Fortbildungstag mit einer Entspannungsmeditation zu beenden. Besondere Offenheit, Freude und Verbundenheit kamen in der Gruppe auf beim Thema Kreativität/Kultur und Spiritualität.

Als problematisch erwies sich hingegen die Vielschichtigkeit des Themas Ernährung. Die Vielzahl gegenwärtig konkurrierender Ernährungstrends sowie zahllose Nahrungsmittelunverträglichkeiten (auch bei den Teilnehmer/innen) machten es schwer, das Thema für alle gleichermaßen gewinnbringend zu präsentieren.

Die in der Ausschreibung nicht näher spezifizierte Zielgruppe hatte zur Folge, dass Frauen höchst unterschiedlichen Alters in sehr unterschiedlicher gesundheitlicher Verfassung am Kurs teilnahmen – eine Herausforderung für alle Beteiligten. Insbesondere für die Älteren (ca. 75–82 Jahre) mit teilweise deutlichen körperlichen Beschwerden erwies sich das Kursformat mit den langen Kurszeiten und den erfahrungsorientierten Methoden als zu anspruchsvoll. Um hier künftig einen eher hinderlichen Spagat zwischen „Jüngeren und körperlich Fitteren“ und „Älteren und körperlich Eingeschränkteren“ zu vermeiden, wäre eine zielgruppenspezifischere Ausrichtung des Kurses von Vorteil. Bei einer Orientierung des Kurses an der Zielgruppe 75plus sollte unbedingt das Thema „Wohnen zwischen Selbstbestimmung und Betreuung“ aufgenommen werden, da sich hier ein nicht zu übersehender Klärungsbedarf zeigte.

Bereits bei ihrer Gründung im Jahr 1948 definierte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Gesundheit als „ein(en) Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur als das Freisein von Krankheit oder Gebrechen.“ Dieser positive und am Wohlbefinden des Einzelnen ausgerichtete Gesundheitsbegriff kommt zum Tragen im Ansatz der *Salutogenese*, der von A. Antonovsky (1923–1994) in den 1970er Jahren entwickelt wurde. Im Unterschied zu dem in der Forschung bis dato üblichen Ansatz der Pathogenese, der dem Entstehen von Krankheiten nachgeht, beschäftigt sich Antonovsky mit der Frage, wie Gesundheit im Sinne von Wohlbefinden entsteht, aufrechterhalten oder ggf. wiederge-

wonnen werden kann. Krankheit und Gesundheit sind für ihn dabei nicht entgegengesetzte Begriffe im Sinne eines „Entweder-Oder“. Er geht vielmehr davon aus, dass Menschen gleichzeitig sowohl krank als auch gesund sind und dass gesunde Menschen nur weniger krank sind. Nach Antonovsky strebt der Organismus danach, seine gesunden Anteile zu mehren oder zumindest ein Gleichgewicht zwischen gesunden und kranken Anteilen herzustellen. Ziel salutogener Bestrebungen müsse es demnach sein, die kranken Anteile zu lindern, vor allem aber, die gesunden Anteile zu stärken. Dabei sind v. a. die persönlichen Widerstandsressourcen eines Menschen von Bedeutung. Sie wirken zwar nicht unmittelbar auf

die Gesundheit ein, sind aber insofern entscheidende Protektivfaktoren für das Wohlbefinden, als dass sie dem Einzelnen ermöglichen, gesundheitlich schädliche Spannungszustände (Stress) zu neutralisieren. Zu den Widerstandsressourcen zählt Antonovsky persönliche Ressourcen wie genetische und organische Faktoren sowie Intelligenz und Bildung. Mindestens ebenso wichtig sind für ihn aber auch soziale und kulturelle Ressourcen: Menschen, die sich eingebettet wissen in tragfähige soziale Netzwerke, verfügen über ein gutes Schutzpolster gegenüber Belastungen ebenso wie diejenigen, die am kulturellen und öffentlichen Leben teilhaben und ihr Leben – auch in spiritueller Hinsicht – als sinnvoll erleben.