

Integrative Bewegungstherapie

Internetzeitschrift für klinische Bewegungstherapie, Körperpsychotherapie und bio-psycho-sozial- ökologische Gesundheitsförderung

(peer reviewed)

begründet 1990 von *Anne Schubert*, *Apostolos Tsomplektis*, *Hilarion G. Petzold*, *Martin J. Waibel*

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB e.V.),
Cornelia Jakob-Krieger, Geldern; *Annette Höhmann-Kost*, Ludwigsburg; *Martin J. Waibel*, Aulendorf;
Hermann Ludwig, Hannover; *Hilarion G. Petzold*, Hückeswagen

in Verbindung mit:

„Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,
Naturtherapien und Kreativitätsförderung“

Materialien aus der EAG, 2001 gegründet und herausgegeben von:

Univ.-Prof. Dr. mult. **Hilarion G. Petzold**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen, Donau-Universität Krems, Institut St. Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.
„Integrative Bewegungstherapie“ ISSN 1437-2304

Ausgabe 01/2011

Gesundheit als „Wert“ entdecken Von der geistigen zur körperlichen Bewegung

*Doris Ostermann, Osnabrück **

Erschienen in: *Integrative Bewegungstherapie* Nr. 1/2011

* Aus der „Deutschen Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB)“, Im Obstgarten 6, 88326 Aulendorf, Tel: 07525-7449, Mail: info@ibt-verein.de, Leitung: Cornelia Jakob-Krieger, Geldern; Annette Höhmann-Kost, Ludwigsburg; Martin J. Waibel, Aulendorf; Hermann Ludwig, Hannover; sowie der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).

**Zusammenfassung: Gesundheit als „Wert“ entdecken -
Von der geistigen zur körperlichen Bewegung**

Der Artikel stellt wesentliche Perspektiven zur Erhaltung der Gesundheit vor. Berufliche und private Belastungen sowie Einschränkungen in der Leistungs- und Arbeitsfähigkeit sind häufig Anlass für ein Gesundheitscoaching .

Schwerpunktmäßig geht es um das Anliegen, den Lebensstil zu verändern, ein gesundheitsförderndes Verhalten und Denken zu entwickeln und eine ausgewogene Balance zwischen den privaten und beruflichen Beanspruchungen herzustellen. Es geht darum, „trotz Herausforderungen, gesund zu bleiben“.

Schlüsselworte: *Integrative Therapie*, Gesundheit, Coaching, Gesundheitscoaching, Lebensstil, Leistungsfähigkeit, Arbeitsfähigkeit.

Summary: Discover health as a "value" - From mental to physical exercise

The article presents essential perspectives for health maintenance. Occupational and private burdens as well as limitations in the performance and Working ability is often the reason for a health coaching.

The focus is on the desire to change the lifestyle to develop healthy behavior and thinking and a well-balanced one Balance between personal and professional demands.

It works

about "staying healthy despite challenges".

Keywords: *Integrative therapy*, health, coaching, health coaching, lifestyle, performance, work ability.

Berufliche und private Belastungen sowie Einschränkungen in der Leistungs- und Arbeitsfähigkeit sind häufig Anlass für ein Gesundheitscoaching (Konzept zum Gesundheitscoaching samt Vorstellung einer Expertenbefragung in *Ostermann* 2010). Schwerpunktmäßig geht es um das Anliegen, den Lebensstil zu verändern, ein gesundheitsförderndes Verhalten und Denken zu entwickeln und eine ausgewogene Balance zwischen den privaten und beruflichen Beanspruchungen herzustellen. Es geht darum, „trotz Herausforderungen, gesund zu bleiben“.

Gesundheit im biopsychosozialen Modell wird als ausreichende Kompetenz des Menschen verstanden, beliebige Störungen auf beliebigen Systemebenen selbstregulierend bewältigen und kontrollieren zu können (*Egger* 2007, 504). Ein ganzheitliches Konzept von Gesundheit umfasst die Aspekte von Ernährung, Entspannung und Stressmanagement sowie die Themen Umwelt, Arbeit, Lebensbalance, Lebenskunst und Sinnfragen und nicht zuletzt die Bewegung.

Als begeisterte Läuferin versäumt es die Autorin im Coachingprozess nicht, auf die „Heilkraft“ der körperlichen Bewegung hinzuweisen (*Waibel, Jakob-Krieger* 2009). Deren vielfältige positiven Auswirkungen sind längst bekannt - zumeist auch den Klienten (*Anmerkung: Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird hier auf die weibliche Form verzichtet*). Häufig erschweren knappe Zeitressourcen als auch Erfahrungen mit wenig attraktiven Gesundheitskonzepten dem Kunden eine wirkliche, mit Motivation geleitete Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit. Die Entscheidung „etwas für die Gesundheit zu tun“ fällt schwer, da dieser Entschluss Auswirkungen auf andere Lebensbereiche hat - denn Gesundheit kann Zeit „kosten“.

Wenn Gesundheit nicht als „eigenständiger Wert“ für die betreffende Person gilt - ein Wert neben anderen Werten wie bspw. Leistung und Erfolg - dann wird diese Person voraussichtlich nicht mit Freude und nicht nachhaltig die „Joggingschuhe“ nutzen. Es sollte ein persönliches Motiv bzw. „ein Wozu“ - für diese Person geben. „Wozu soll es sich lohnen, etwas für meine Gesundheit zu tun? Wozu soll ich mich regelmäßig bewegen? Und: Hat dieses Wozu die notwendige Attraktion zum längeren Durchhalten und sogar zum Entschluss meinen Lebensstil zu verändern?“ Diese Fragen könnten im Gespräch zwischen Klient und Gesundheitscoach zu den Themen „persönlich bedeutsame Werte“ und „Werthaltungen zur Gesundheit“ weiterführen. Vermutlich wird der Klient so „geistig in Bewegung“ kommen.

Im Folgenden werden Impulse und Gedanken zum Thema „Werte, Sinnhaftigkeit und Gesundheit als Wert“ gegeben.

Das Thema Werte und Sinnfindung im Gesundheitscoaching

Werte- und Sinnerfahrungen, Lebenszufriedenheit und Gesundheit stehen in einem engen Zusammenhang (Petzold, Orth 2005). Wie ein Mensch seine schicksalhafte Situation im Privat- oder Arbeitsleben und eventuelle Erkrankungen in sein persönliches Wertesystem einordnen kann, ist ein bedeutsamer Faktor für die Genesung (Ostermann 2003). Wenn er darin einen Sinnzusammenhang für sein Leben als Ganzes herstellen kann, fällt es leichter, belastende Auswirkungen als Teil der eigenen Biographie zu begreifen und in das Kontinuum des eigenen Dasein zu integrieren (Petzold 2000a) und „sich verstehen zu lernen“. Es gibt nicht unbedingt **den** Sinn, sondern vielfältige Sinnmöglichkeiten, die in Beratungsprozessen erarbeitet werden müssen.

Die Säule der Werte

Eine der „Fünf Säulen der Identität“ (siehe das Identitätskonzept in der „Integrativen Persönlichkeitstheorie“, Petzold 1998) ist die Säule der Werte und Normen - neben den Säulen Leiblichkeit, Arbeit und Leistung, materielle Sicherheit und Soziales Umfeld. Die Übereinstimmung mit sich und den eigenen Wertvorstellungen ist ein wesentlicher identitätsstiftender Faktor. Mit der Wertesäule verbinden sich Fragen wie: „Was ist mir bedeutsam und wichtig?“, „Wofür stehe ich ein?“ und „Wovon bin ich überzeugt?“. Hierher gehören religiöse oder politische Überzeugungen, die persönliche Lebensphilosophie sowie Grundprinzipien, an denen sich jemand ausrichtet (Petzold 1993,276) - es geht um Werte, Normen, Einstellungen zum Leben, zum Tod, zur Liebe und zur Wahrheit, zu Mitmenschlichkeit, Hoffnung, Verantwortung, Religion und Weltanschauung etc. Die persönlichen Bewertungsstile gehören ebenfalls dazu. Gemeint ist: Wie geht ein Mensch mit den ihm entgegengebrachten Fremdattributionen um, wie bewertet er sie? Diese Bewertungen wirken sich auf seinen Lebensstil aus: Das Erreichen der Werte „Materielle Reichtum erlangen, Karriere machen, Einfluss haben“ als Lebensziele, prägen die Art der Lebensgestaltung - wie auch das Lebensziel „Gesund bleiben“.

Die Säule der Werte hat eine hohe Bedeutung. Über starke Werteorientierung können andere beschädigte oder „zerstörte“ Säulen der Identität abgemildert oder kompensiert werden. In der Regel gilt gerade für schwere Krisen:

„Die Säule der Werte kann, sofern sie kräftig gebaut und entwickelt wurde, für das Identitätserleben immense Tragkraft gewinnen. Die Säule der Werte kann die Identität noch tragen, wenn andere Säulen gestürzt oder geborsten sind. Bei Verlust leiblicher Integrität, gesellschaftlicher Ächtung, Entzug von Arbeit und materiellen Sicherheiten vermag sie noch Stütze zu geben, wenn sonst nichts mehr Bestand hat. Dies erweist sich häufig in Krankheit, Verfolgung, Diskriminierung, Armut, Alter und Sterben“ (Heinl, Petzold 1983,81).

Im Gesundheitscoaching kann bspw. der Klient „halt-gebende“ Werte eruieren, um sie in Krisenzeiten präsent zu haben. Ebenfalls kann es sehr **wert**-voll sein, wenn die Gesundheit als ein Wert bzw. der „Wert Gesundheit“ ausdrücklich betrachtet wird. Häufig ist die Gesundheit selbstverständlich „da“ und wird nicht als Wert an sich gesehen oder wird erst

zum Wert, wenn Krankheit eingetreten ist. Gesundheit ist aber ein „Wert an sich“ und benötigt eine **wert**-schätzende Beachtung.

Gesundheit als Wert

Die Werte haben eine übergeordnete Rolle. Sie spielen bei menschlichen Entscheidungen und Handlungen immer mit und lassen den Menschen „etwas“ tun oder nicht tun. Sie bekräftigen und stärken innere Glaubenssätze und spielen eine entscheidende Rolle bei einer Veränderung des Lebensstils. Werte bilden so etwas wie einen internen Maßstab zur Beurteilung (der Bedeutung) von bestimmten Zusammenhängen.

Wenn also Gesundheit als „ein Wert an sich“ gesehen wird, und nicht als etwas „was einfach da“ ist, dann hat das Auswirkungen auf das Denken und Handeln eines Menschen. Für diesen Menschen ist Gesundheit so etwas wie ein „kostbares Gut“ - und mit Kostbarkeiten muss man „gut umgehen“. Dieser Mensch weiß, wozu er gesund bleiben will und ist bereit, etwas für die Aufrechterhaltung dieses Wertes zu tun und dafür auf Anderes zu verzichten.

Gesundheit wird dann zu einer Lebensqualität, die dieser Mensch zu schätzen weiß, die er erleben und genießen kann und über die er sich freut - ja vielleicht auch dankbar ist. So wird Gesundheit zu einer Ressource - weit über die körperliche und seelische Gesundheit hinaus.

Wenn ein Mensch diese Position einnimmt, dann wird er auch selbstverständlicher präventiv handeln und von sich aus „etwas“ für seine Gesundheit tun.

Gesundheits-Prävention kann dann zur Freude werden. Gesundheits-Prävention die mit dem „Zeigefinger droht“ und mit dem „Du musst Dich bewegen, sonst...“ argumentiert, macht weniger Lust und motiviert oft nicht nachhaltig. Natürlich sind gesundheitsbewusstes Essen und Sport - weil man Angst hat krank zu werden - treibende Motive. Motivierender ist es jedoch, wenn „Ich laufen gehe, weil es mir Spaß macht und ich etwas für mich und somit auch für meine Gesundheit tue“.

An dieser Stelle kann an den Entfremdungsgedanken von *Petzold* (1981k) angeknüpft werden. Die philosophisch-anthropologische Gesundheits- und Krankheitslehre des Integrativen Ansatzes (*Petzold, Schuch* 1991) basiert auf der Annahme multipler Entfremdung als Auslöser von Erkrankungen. Es geht um Entfremdung vom Leib, von der Lebenszeit, vom Mitmenschen, von der Arbeit, von der Lebenswelt und um Entfremdung von der Natur. In diesem Modell spielt die Frage der Werte eine bedeutende Rolle. So können z.B. alle rigiden Wertsetzungen im Bereich der Sexualethik zur Entfremdung vom eigenen Leib, speziell zu einer Unterentwicklung oder Verkümmern der Lebendigkeit der Erotik, aber auch der männlichen bzw. weiblichen Ausstrahlung an sich führen. Ebenfalls können gesellschaftliche Wert-Vorstellungen oder Wert-Vorgaben (z.B. Modeindustrie) von Schönheit eine Entfremdung vom eigenen Leib nach sich ziehen. Die Diskussion um die „Mager-Models“ und die Zunahme von Essstörungen in der Bevölkerung sind Beispiele für diese Entfremdung. Diese Entfremdungsphänomene entstehen insbesondere da, wo sich ein Mensch durch seine Wertsetzungen vom Leib, von Mitmenschen, von der persönlichen Lebenszeit, Lebenswelt, der Arbeit oder der Natur entfremdet (*Lachner* 2004,19ff).

Anders (provokanter) ausgedrückt: Gesundheits-Präventionsprogramme würden nicht gebraucht, wenn der Mensch sich nicht entfremden würde!

Gelingt es, dass Gesundheit als Wert gesehen und dementsprechend gelebt wird, findet der Mensch einen Sinn darin, „etwas für die Gesundheit zu tun“- und kommt bspw. auch körperlich „in Bewegung“.

Praxisübung: Bildung einer Wertehierarchie

Aus einer Liste von Werten soll der Klient die acht für ihn wichtigsten Werte auswählen bzw. unabhängig von einer Liste seine acht wichtigsten Werte benennen.

Werte:	
Freiheit	Liebe
Aufregung	Sicherheit
Gesundheit	Leidenschaft
Ehrlichkeit	Integrität
Dinge bewegen	Intelligenz
Der Beste sein	Spaß
Glück	Mut
Persönlichkeitsentwicklung	Lernen
Kreativität	Karriere machen
Macht	Attraktivität
Stärke	Komfort
Offenheit	Familienbindung
Respekt	Perfektion
Verstand	Vollständigkeit
Planung	Unterstützung
Herausforderung	Ehrgeiz
Engagement	Schönheit
Reichtum	Aussehen
Erholung	Prestige
Humor	Unabhängigkeit
Vertrauen	Selbstverwirklichung
Kommunikation	Akzeptanz
Selbstdarstellung	Gefühlsbindung
Anerkennung	Helfen
Wettbewerb	Geistige Bindung
Abenteuer	Spiritualität
Gerechtigkeit	Treue
Weisheit	Dankbarkeit
_____	_____
_____	_____

Ostermann 2010

„Welche acht Werte sind Ihnen für Ihr Leben bedeutsam?“ - ist die Reflexionsfrage an den Klienten. Danach wird der Klient gebeten, diese acht Werte in eine Rangreihe zu bringen und auf der Verhaltensebene zu konkretisieren. Durch die Wahrnehmung von Bedürfnissen, der mit den Werten verbundenen Konsequenzen und dem Erkennen der positiven Absichten hinter den Werten, kann die tiefere Wertehierarchie erschlossen werden. Hierbei kann die Frage nach den Ausnahmen hilfreich sein:

„Welchen Wert leben Sie nicht, obwohl Sie es könnten?“

„Was müsste passieren, dass Sie es dennoch täten?“

Durch die Frage nach den Ausnahmen werden höherrangige Werte identifiziert. Ergänzend kann eine Einschätzung vom Klienten angegeben werden, wie er bestimmte Werte prozentual im beruflichen und wie im privaten Kontext lebt, wie das wöchentliche Zeitbudget dafür ist und wie die konkreten Inhalte aussehen, wenn er diese Werte „lebt“. Durch subjektive Skalierung auf der Werteebene erkennt der Klient bspw. wie er bestimmte Dinge, die ihm wichtig sind, vernachlässigt. Ist die Diskrepanz zwischen echten eigenen Werten und tatsächlich gelebter Wertehierarchie zu groß, entsteht mangelnde Identifikation mit dem alltäglichen Umfeld. Die Entschlüsselung der inneren Werte und Normen kann zu einer Modifikation des äußeren Handelns führen.

Um die persönlich wichtigen Werte stärker zu leben, ist eine Reflexion der Einstellungen und des Verhaltens des Klienten hilfreich. Der Prozess kann durch folgende Fragen unterstützt werden (von Elverfeldt 2004, 294f):

Was ist Ihr persönlicher Nutzen davon, dass Sie bisher nicht alle Ihre Werte ausreichend leben?

Welchen Preis zahlen Sie dafür?

Was könnten Sie konkret ab morgen tun oder veranlassen, um den Wert x mehr in Ihr Leben zu integrieren?

Woran merken Sie, wenn Sie den Wert x gerade leben bzw. nicht leben?

Woran spüren Sie das? Welche Bilder sehen Sie?

Gibt es Situationen, in denen Sie diesen Wert bereits stärker gelebt haben?

Woran lag das? Wie ließe sich dies übertragen auf den gewünschten Kontext?

Wie könnten Sie dazu beitragen, den Wert x in Ihrem Leben noch weniger zu leben?

Was für Konsequenzen hätte dies?

Angenommen, wir sehen uns in drei Monaten wieder, und Sie leben diesen Wert x fast zu 100%.

Woran würden Sie das merken? Was würde Ihrer Umgebung auffallen? Wie würde es Ihnen dabei gehen? Was für Konsequenzen hätte dieses kurz- und langfristig für Sie?

Wertethema - eine Notwendigkeit für den Gesundheitscoach

Abschließendes: Auch der Gesundheitscoach sollte sich geistig bewegen.

Für einen verantwortungsbewussten Umgang mit dem Klienten zu den Themenfeldern Werte und Sinnfindung wird die Notwendigkeit des Gesundheitscoachs, sich mit den eigenen Werten auseinanderzusetzen, unterstrichen.

Selbst wenn die Werte nicht explizit im Beratungsprozess angesprochen werden, so muss jedoch vom Gesundheitscoach eine Vorarbeit geleistet werden: Er sollte sich mit seinen Werten - insbesondere mit denen, die ihn in seinem beruflichen Handeln leiten - auseinandergesetzt haben.

Denn sowohl die Wertsetzungen des Klienten als auch des Coachs prägen den gesamten Prozess und haben Auswirkungen. Die Frage nach dem Umgang mit den Werten des Anderen spitzt sich für den Coach bei den Zielen zu: „Will ich den Anderen gemäß meiner oder gemäß seiner Werte führen?“. Und: „Inwieweit prägen meine Vorstellungen von Gesundheit mein Tun und Handeln mit dem Klienten im Beratungsprozess? Kann ich zulassen, dass der Klient ein anderes Gesundheitskonzept verfolgt als ich selber?“.

Hier wird die Bedeutsamkeit einer wertegeleiteten Haltung deutlich, die neben Fach- und Expertenwissen auch persönliche, soziale und fachliche Identität und Handlungskompetenz vom Gesundheitscoach erfordert (eine fundierte Ausbildung ist unerlässlich).

Petzold vergleicht das Persönlichkeits- und Handlungsprofil für einen Coach mit der Art der „dialogischen“ Begleitung der antiken Lebenslehrer. Sie begleiteten Menschen und vermittelten Besonnenheit, Gelassenheit, Überschaubarkeit, Klarheit und Mut. Dabei wurde ein kooperierendes Reflektieren angestrebt. Es benötigt „die innere Ausgeglichenheit, die Ausgewogenheit des Urteils, den Mut Entscheidungen zu treffen und zu verantworten, das sind Qualitäten, die - selbst unter großen Belastungen - eine beständige „Arbeit an sich selbst“ (*Petzold* 2002a) erfordern“.

Wenngleich der Gesundheitscoach nicht als Lebensberater im Sinne der Antike fungiert, können die oben genannten Qualitäten sehr wohl als Standards eines Gesundheitscoach gesehen werden. Schließlich „kümmert“ er sich sehr wohl um Fragen des Lebens und um etwas sehr Komplexes und für den Einzelnen sehr bedeutsames - nämlich die persönliche Gesundheit.

Literatur:

Egger J. (2007) Theorie der Körper-Seele-Einheit: das erweiterte biopsychosoziale Krankheitsmodell - zu einem wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Verständnis von Krankheit. *Integrative Therapie* 3, 499-523.

Heinl H, Petzold H. (1983) (Hrsg) Psychotherapie und Arbeitswelt. Paderborn: Junfermann.

Lachner G. (2004) Die Rolle der Werte für ein integriertes therapeutisches Vorgehen - Überlegungen zur Wertetheorie der Integrativen Therapie und ihrer praktischen Umsetzung. Bei www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm - *POLYLOGE*.

Ostermann D. (2003) Salutogenetische Aspekte in der Suchttherapie - Die Bedeutung der Sinnfrage sowie der Reflexion und Neuorientierung der Werte im Genesungsprozess von Suchtkranken. Bei www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm - *POLYLOGE*.

Ostermann D. (2010) Gesundheitscoaching. Wiesbaden: VS Verlag.

Petzold H. (1981k) Vorsorge - ein Feigenblatt der Inhumanität - Prävention, Zukunftsbewusstsein und Entfremdung. *Zeitschrift für Humanistische Psychologie* 3/4, 82-90. auch in *Gestalt-Bulletin* 2/3 (1980) 94-105.

Petzold H. (1993a) Integrative Therapie, Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. Band I Klinische Philosophie. Paderborn: Junfermann.

Petzold H. (1998a) Integrative Supervision, Meta-Consulting & Organisationsentwicklung. Modelle und Methoden reflexiver Praxis. Ein Handbuch. Paderborn: Junfermann.

Petzold, H. (2002a) Das Trauma überwinden. Paderborn: Junfermann.

Petzold H, Orth I. (2005a) Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag.

Petzold H, Schuch W. (1991) Grundzüge des Krankheitsbegriffs im Entwurf der Integrativen Therapie. In: *Pritz, Petzold* (Hrsg) Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie. Paderborn: Junfermann 371-486.

Von Elverfeldt F. (2004) Selbststeuerung über Werte. In: *Rauen* (2004) 292-295.

Waibel M, Jakob-Krieger C. (2009) (Hrsg) Integrative Bewegungstherapie. Stuttgart: Schattauer.



Autorin:

Doris Ostermann

Parkstrasse 40

49080 Osnabrück

info@gesundheitscoaching-os.de

www.gesundheitscoaching-os.de

Kompaktcurriculum Integratives Gesundheitscoaching

Zielgruppe: Mitarbeitende im Gesundheitsbereich (Bewegungs- und SporttherapeutenInnen, SozialpädagogInnen, PhysiotherapeutInnen, Pflegekräfte, ÄrztInnen, BGM-Verantwortliche) Coaches, SupervisorInnen und alle an einem gesundheitsbewussten Lebensstil Interessierte

Form: 6 x 3 Tage (Wochenende auf 1,5 Jahre)

Beginn: 14. - 16.10.2011

Leitung: Hilarion Petzold, Doris Ostermann, Susanne Orth-Petzold

Ort: Beversee, Hückeswagen

Weitere Informationen: FPI, Bettina Ellerbrock Tel. 02192 - 858 416

www.eag-fpi.com