

Gesundheit lernen – ein Politikum

Die Gesundheit des einzelnen Menschen, seiner sozialen Netzwerke, seiner Lebensumwelten und seines Planeten ist eine der zentralen Aufgaben des 20. Jahrhunderts geworden.

Mit der Ottawa-Charta verweist die WHO schon 1986 auf einen notwendigen Perspektivenwechsel: statt Krankheitsbekämpfung postuliert sie Gesundheitsförderung:

"Gesundheitsförderung unterstützt die Entwicklung von Persönlichkeit und sozialen Fähigkeiten durch Information, gesundheitsbezogene Bildung sowie die Verbesserung sozialer Kompetenzen und lebenspraktischer Fertigkeiten. Sie will dadurch den Menschen helfen, mehr Einfluss auf ihre eigene Gesundheit und ihre Lebenswelt auszuüben. Ziel dieser Bemühungen soll ein Wandel der Einstellungen und der Organisationsformen sein, die eine Orientierung auf die Bedürfnisse des Menschen als ganzheitliche Persönlichkeit ermöglichen."

Ganzheitliche Gesundheitsförderung gründet auf einem ganzheitlichen Menschenbild: Es berücksichtigt und integriert das Zusammenwirken körperlicher, seelischer, geistiger, sozialer, spiritueller und ökologischer Aspekte des Menschen.

Ganzheitliche Gesundheitsbildung stärkt und fördert die Ressourcen des Individuums

- Persönliche emotionale, soziale und sachliche Kompetenzen
- Gesunde Einstellungen und Haltungen zu sich selbst und zur Umwelt
- Qualität der sozialen Beziehungen
- Sinnhaftigkeit

Dadurch wird der Einzelne dazu befähigt, aktiv, selbstbestimmt und verantwortlich auf eine gesunde Lebenswelt hin zu wirken.

Das Bildungsinstitut für Gesundheit lernen

Das *Bildungsinstitut für Gesundheit lernen* entwickelt seit 30 Jahren ein ganzheitliches und salutogenes Gesundheitskonzept und vermittelt dieses in Theorie und Praxis.

Eine entscheidende Rolle spielt hierbei die Kreativität als Gesundheitsfaktor.

Volker zur Linden spricht in Analogie zu Vitaminmangelerscheinungen von einem Kreativitätsmangelsyndrom dann, wenn das geistige Bedürfnis des Menschen nach schöpferischer Tätigkeit und Selbstverwirklichung unterdrückt oder vernachlässigt wird. Es gibt Hinweise darauf, dass Autoimmunreaktionen, chronische Erkrankungen, Krebs, psychosomatische und zahlreiche psychische Erkrankungen Ausdruck eines Kreativitätsmangels sein könnten.

Wenn wir Kreativität als ein grundlegendes und lebenserhaltendes Bedürfnis des Menschen ansehen, dann stellt sich die Frage, ob das seelisch-geistig Schöpferische vielleicht die Funktion ist, die genuin das Herstellen von Zusammenhängen, von ganzheitlichem Erleben, das Erleben von Einklang, von Ganz-Sein und Gesundheit ermöglicht? Liegt nicht gerade in der Kreativität die Möglichkeit schöpferische Synthesen, Transformation, Transzendenz und Integration zu bewirken?

Kreativität in der Gesundheitsgestaltung

„Gesundheit wird von den 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 der Lage ist, selbst Entscheidungen zu fällen und Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft in der man lebt Bedingungen herstellt, die allen Bürgern Gesundheit ermöglichen.“ (Ottawa Charta 1996)

Dementsprechend sind Ziele der Gesundheitsbildung

- Bewußtsein von und Vertrauen in eigene Gesundheit
- Selbstermächtigung zur Gesundheitsgestaltung
- Erfahrung und Wissen bezüglich der eigenen schöpferischen Potentiale zur Gesundheitsgestaltung

Gesundheitsfaktoren

Wir wissen, dass Gesundheit entscheidend durch seelisch-geistige Ressourcen gesteuert wird, welche sich direkt auf das körperliche Wohlbefinden auswirken.

Zu diesen Ressourcen gehören u.a.

- Wahrnehmung und Ausdruck von Gefühlen
- Selbsterkenntnis und Selbstoffenbarung
- Authentizität
- Bewältigungskompetenzen bei Belastungen (Resilienz)
- Entscheidungs- und Handlungskompetenzen
- Kreative Selbstaktualisierung und Selbstverwirklichung
- Erleben von Einklang mit sich selbst und seiner Lebenswelt
- Zugehörigkeit

Kreativität

Kreativität ist ein Geschehen, durch welches geistige Impulse verwirklicht, vermittelt und erfahrbar werden durch das Zusammenwirken von mentalen und seelischen, von Willens- und Handlungskräften, von kausalen und fühlenden Funktionen: so ermöglicht Kreativität eine Zusammenschau von Verschiedenem auf einer übergeordneten Ebene des Bewusstseins.

Kreativität realisiert die ganzheitliche Natur des Menschen und ermöglicht ihm eine ganzheitliche Perspektive.

Kreatives Handeln mithilfe künstlerischer Mittel eignet sich ganz besonders als Gestaltungsinstrument für Gesundheit, weil es Gesundheitsfaktoren unmittelbar auslöst: es wird als lustvoll und herausfordernd erlebt, Lebens- und Selbstentwürfe können spielerisch erprobt und in ihren Wirkungen überprüft werden, das geschaffene „Bild“ spiegelt Ressourcen, die verfügbar sind und Ziele, die erreicht werden wollen. Wenn Gestaltung als Ziel berücksichtigt wird, können Erfahrungen von Transformation und Integration gefördert werden.

Die kreative Beschäftigung unterstützt also Vertrauen in die eigene Gesundheit durch Erfahrungen von Gesundheit:

- durch den Einklang von Handeln und Bewusstsein,
- durch Fokussierung, Konzentration und Präsenz im Hier und Jetzt,
- durch Selbstwirksamkeit
- durch ein Selbsterleben von Kohärenz, Kompetenz und Vertrauen.

Gemäß den neueren Erkenntnissen der Neurologie können wir davon ausgehen, dass kreative Betätigung und Persönlichkeitsgestaltung im oben beschriebenen Sinn zu neuen Bahnungen und nachhaltigen Umstrukturierungen im Gehirn führen: zu Gesundheit lernen und zu Gesundheit.