

Manual für die Trainerinnen und Trainer

Das RKT-Qigong® Training der Erholungsfähigkeit

Diese Unterlagen werden den Teilnehmenden als seminarinternes Begleit-Manual zur Verfügung gestellt. Alle Rechte sind vorbehalten – ©PTCH

Carl von Ossietzky Universität Oldenburg
Center für lebenslanges Lernen (C3L)
Geschäftsstelle PTCH
26111 Oldenburg
ptch@uni-oldenburg.de
www.ptch.uni-oldenburg.de

Aktuelle Informationen

Zahlen und Fakten

Auszug aus der Repräsentativbefragung des Apothekenmagazins *Apotheken Rundschau* zum Thema „Stress“

Fakten zu psychischen Erkrankungen und betrieblicher Gesundheitsförderung

Plausibilität des Konzeptes

1. Kapitel

Allgemeine Aspekte einer Theorie der Erholung und der gesundheitsbezogenen Kompetenzentwicklung

Didaktischer Fokus

Diskussion der Vorgaben: Normative Regelungen

Diskussion der Vorgaben: Gesundheitswissenschaftliche Zugänge

Die Wissenschaft von der Erholung

Schlussfolgerungen

2. Kapitel

Spezielle Aspekte einer Theorie der Regenerationskompetenz

Kleine Übungen helfen Stress abzubauen (Artikel aus der NWZ)

Qigong als Methode zur Förderung der Regenerationskompetenz

Qigong und die Gesundheit

Wissenswertes aus der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM): Die 7 Emotionen

3. Kapitel

Die Programme des Regenerationskompetenztrainings - RKT®

Kurz-Übersicht der Programme

Die ausführliche Darstellung der Programme

Übungen zu: „Mit Qigong kurz mal unterbrechen!“ (5 Min.)

Übungen zu: „Die kleine Qigong-Pause“ (10 Min.)

Übungen zu: „Mit Qigong neue Kraft schöpfen!“ (20 Min.)

Übungen zu: „Einführung in das Regenerationskompetenztraining – RKT®“ (45 Min.)

4. Kapitel

Didaktik und Methodik des Regenerationskompetenztrainings - RKT®

Die Struktur des Regenerationskompetenztrainings - RKT®

Vermittlungsmodell des Regenerationskompetenztrainings - RKT®

Evaluationsstruktur

Kurzfassung

Übersicht der Kursstruktur

5. Kapitel

Qualitätssicherung im Regenerationskompetenztraining - RKT®

Vermittlungs- und Evaluationsmodell des Regenerationskompetenztrainings - RKT®

Literatur

Anhang 1: Lernportfolio

Anhang 2: Selbsttest: Wie belastet sind Sie? (WBS)

Anhang 3: Erholungsfragebogen (EFB)

Anhang 4: Selbsttest: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben? (WZL)

Anhang 5: Salutogenese im Qigong (SGQ)

Anhang 6: Erholungshemmer und Erholungsförderer – erkennen und handhaben

Aktuelle Informationen

Zahlen und Fakten

Zwei Drittel der Bevölkerung würden im Krankheitsfall einer Kombination aus TCM und Schulmedizin vertrauen (Allensbach 2005).

Die Fehltage wegen psychischer Erkrankungen haben sich von 1990 bis 2005 fast verdreifacht.

1/3 der deutschen Lehrer leidet an Burn-Out.

50% der frühpensionierten Lehrer zeigen Burn-Out-Symptome.

Jährlich entstehen Kosten in Höhe von 8,6 Mrd. Euro aufgrund von Arbeitsunfähigkeit im Dienstleistungssektor.

45% der deutschen Manager weisen nach eigenen Angaben Anzeichen von Erschöpfung auf.

„Durch bewusstes Atmen ... ist man schneller in der Lage wieder klar zu denken.“ (BVDP)

800 Millionen Patienten außerhalb Chinas setzen mittlerweile auf die alten asiatischen Heilmethoden.

Weltweiter Umsatz mit TCM im Jahre 2004: 64,5 Mrd. €, davon in Westeuropa 14,5 Mrd. und in den USA 21,6 Mrd.; Umsatzentwicklung in Deutschland in 2004: 2,7 Mrd. €, Prognose für 2010 4,9 Mrd. € und für 2015 6,8 Mrd. € (Kaiser Consaltancy 2006).

„Die aktuellen Zahlen des renommierten Marktforschungsunternehmens Gallup sprechen für sich: Knapp 90 Prozent der

Mitarbeiter in deutschen Unternehmen verspüren ihrem Arbeitsplatz gegenüber keine echte Verpflichtung. 70 Prozent machen lediglich Dienst nach Vorschrift. 18 Prozent, also fast jeder Fünfte, haben überhaupt keine emotionale Bindung mehr zu ihrer Arbeit, das heißt, sie haben innerlich gekündigt. Die Gruppe der Unzufriedenen ist in den vergangenen zwei Jahren um vier Prozentpunkte gewachsen. Die gesamtwirtschaftlichen Folgen der geringen emotionalen Bindung der Mitarbeiter beziffert Gallup auf etwa 250 Milliarden Euro – allein für Deutschland.

Auch aus der Schweiz stimmen die Zahlen alarmierend. Im Jahr 2000 belegte eine Studie des Bundes, dass sich von 900 befragten Arbeitskräften 83 Prozent gestresst fühlen. Besonders belastet fühlten sich Frauen unter 45 Jahren. Und die meisten wissen nicht, was sie gegen Überlastung tun und wie sie sich gut erholen können.

In den USA stellten bereits 1995 die gesundheitlichen Folgeerscheinungen von Überlastung die häufigste Krankheitsursache dar. Etwa 75 – 90 Prozent aller Arztbesuche haben mit Gesundheitsproblemen zu tun, die im Zusammenhang mit Überlastung zu sehen sind. Und im Vergleich zu 1975 hat sich der Anteil der highly stressed (sich hochgradig gestresst fühlenden) Arbeitnehmer bis zum Jahr 1990 mehr als verdoppelt. 50 Prozent klagen über Erschöpfungssymptome.

Finden Sie sich auch in diesen Zahlen wieder? Spüren Sie auch, dass das sogar Ihre Lebensqualität beeinträchtigt? Dann wäre es sehr sinnvoll, wenn Sie damit beginnen, etwas dagegen zu tun. Wa-

rum? Wenn die Arbeit keine Freude mehr macht und nur noch Verdruss bereitet, dann belastet sie mehr. Wir fühlen uns schneller erschöpft und mit unseren Kräften am Ende. Als Folge davon brauchen wir deutlich länger, um uns nach der Arbeit zu erholen und haben damit weniger Energie für die Dinge, die uns wichtig sind. Viel zu oft strahlt Unzufriedenheit

aus der Arbeit in unsere Freizeit hinein und zehrt an unserer Lebensfreude.“

Aus: Eichhorn, Ch. (2007). Gut erholen – besser leben. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 19f.



Repräsentativbefragung des Apothekenmagazins *Apotheken Umschau* zum Thema „Stress“ - Auszug

Nur zum internen Gebrauch, Veröffentlichungen müssen vom Wort & Bild Verlag bewilligt werden!

Untersuchungsziel und Erhebungsinhalt

Stressgefühle kennt ein jeder – ob nun Aufgeregtheit als Hochgefühl oder Anspannung als Druckempfindung, mit Anzeichen von Herzklopfen und Nervosität über verschiedene psychische und physiologische Reaktionen bis hin zu nachhaltig wirkenden Belastungssymptomen und mit möglichen Gesundheitsstörungen als Folge. Diverse Stimuli und Umwelteinflüsse, mental-emotionale Reize oder sozialbedingte Faktoren können Stress mit unterschiedlichen Qualitäten auslösen, akut oder dauerhaft: Stress als „Salz des Lebens“, das nutzbringend sein, aber auch schaden kann.

In welcher Weise stellen sich die subjektiven Stressgefühle der Deutschen gegenwärtig dar, das heißt welche Reize werden als stressauslösend empfunden? Wie häufig haben sich Bundesbürger aktuell gestresst gefühlt? Welchen Ursachen schreiben sie ihr Stressempfinden zu und welche Auswirkungen haben sie für sich festgestellt? Welchen Strategien folgen sie, um ihren Stress abzubauen? Diesen vier Fragestellungen folgt die vorliegende Erhebung.

Im Jahre **2002** wurde schon einmal eine Befragung zum Thema „Stress“ durchgeführt, und zwar zu den gefühlten stressauslösenden Reizen, so dass zu dieser Frage bzw. den erhobenen Aspekten Trendausagen möglich sind.

Methode und Durchführung

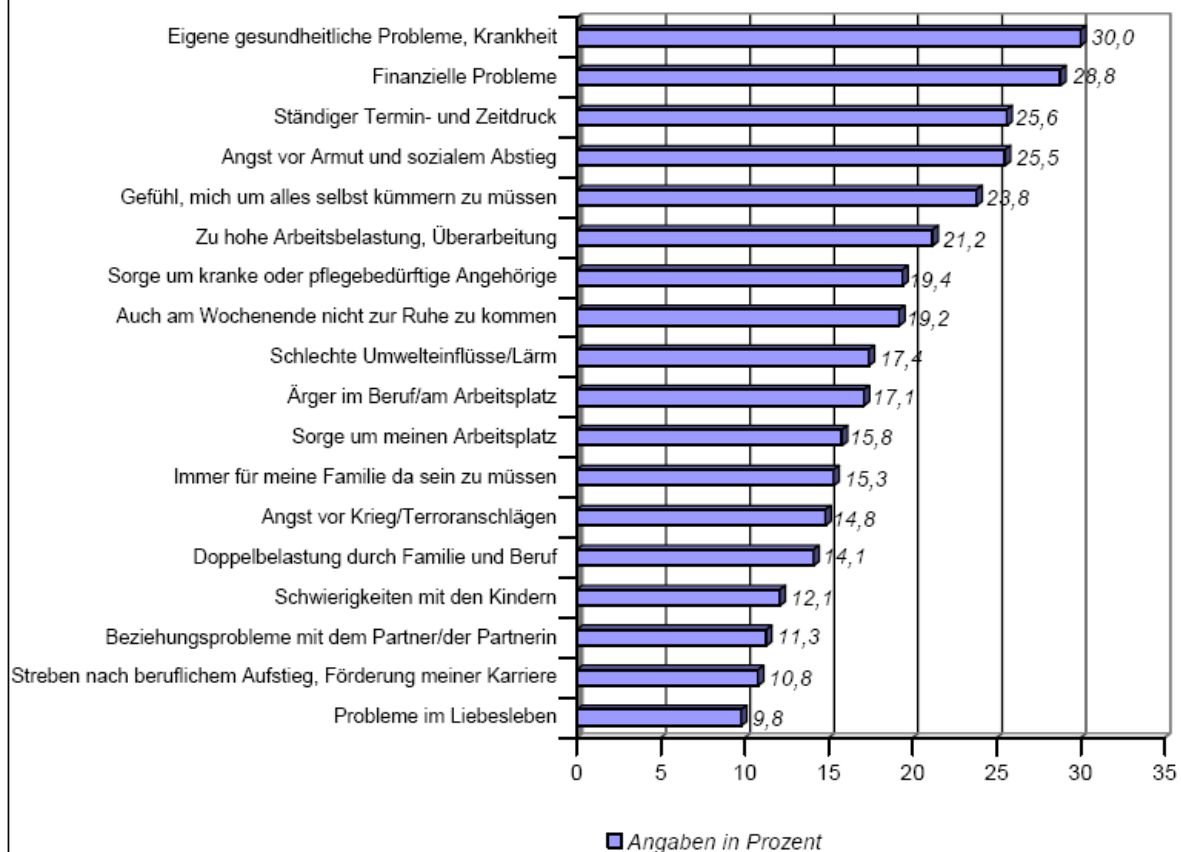
Die Erhebung wurde im Rahmen einer Mehrthemen-Befragung von der GfK Marktforschung in Nürnberg im Auftrag des Apothekenmagazins *Apotheken Umschau* durchgeführt. Die persönlichen Interviews erfolgten im Zeitraum 03. bis 17. August 2007. Die Stichprobe, ausgewählt nach dem Quotenverfahren, gilt als repräsentativ für die Grundgesamtheit der deutschen Bevölkerung ab 14 Jahren in privaten Haushalten (65,066 Mio. Personen). Die Auswertung beruht auf insgesamt 1.956 Interviews netto.

Ergebnisse - Auszug

Drei von zehn Deutschen meinen, sie fühlten sich besonders gestresst infolge gesundheitlicher Probleme. Sich momentan als ganz speziell belastet zu erleben aufgrund gesundheitlicher Beschwerden, Verletzungen oder Erkrankungen, dies äußern etwa 30 Prozent der ab 14-jährigen Bundesbürger – ein wesentlicher Stressfaktor also für einen relevanten Bevölkerungsteil, zumal mit guter Konstitution andere Stressoren leichter zu bewältigen sind. Gut 17 Prozent vermelden, sie fühlten sich im Stress, da sie schlechten – nicht gesunden bis gefährlichen – Bedingungen ausgesetzt seien, beispielsweise überdauernd starkem Lärm oder permanenter Reizüberflutung.

Grafik 1: Gegenwärtig gefühlte stressauslösende ReizeBasis: Befragte **insgesamt** (1.956 Personen)

Angaben „Aussage trifft zu“:



Nichts davon, ich fühle mich zur Zeit nicht übermäßig belastet: 24,9 %.

Besonders wegen finanzieller Probleme Stress zu verspüren, erklären rund 29 Prozent der Deutschen. Sorgen zu haben aufgrund mangelnder oder geringer Einkünfte, finanzieller Belastungen oder nicht vorhandenen Vermögens, die zu nachhaltigen Stressgefühlen bei ihnen führen, gestehen damit nahezu drei von zehn Bundesbürgern. Und etwa jeder vierte Deutsche räumt ein, dass ihm Angst vor Verarmung großen Stress bereite: Knapp 26 Prozent bekennen, sie fühlten sich gestresst, weil sie sozialen Abstieg und Armut fürchten – subjektives Empfinden jener, die einer „Leistungsgesellschaft“ nicht gewachsen sind oder zu glauben scheinen bzw. die in einer solchen nicht mehr gefragt sind? Oder Erkenntnis möglicher Betroffener, Wohlstand sei nicht mehr für jeden möglich?

Gut jeder vierte Bundesbürger sagt aus, besonderen Stress als Folge von Zeitdruck zu empfinden. Sich durch ständige Termine, andauernd und engmaschig verplante Zeit mit zu viel Arbeit gestresst zu fühlen – nach Aussage von nahezu 26 Prozent der Bevölkerung eine Empfindung, die sie speziell erleben. Ob diesem Phänomen nun ausgesetzt oder dieses selbst mitgestaltet – die Dynamisierung und Individualisierung des Lebens auch infolge beschleunigter Abläufe und immer komplexer werdender Strukturen, erhöhter Effizienzanforderungen und verstärkten Erfolgsdrucks spielen hierbei sicher ihre Rolle.

Unter dem Gefühl zu leiden, sich um alles selbst kümmern zu müssen, gestehen rund 24 Prozent. Stressempfinden zu verspüren aus dem Eindruck heraus, im täglichen Leben alles selbst in die Hand nehmen zu müssen – nahezu jeder vierte Bundesbürger bekennt sich zu diesem Erleben. Gut jeder Fünfte klagt denn auch über zu starke Beanspruchung: Mehr als 21 Prozent gestehen, sie fühlten sich aufgrund von zu hoher Arbeitsbelastung gestresst, überarbeitet. Und selbst am Wochenende nicht zur Ruhe kommen zu können, bekunden ebenso etwa 19 Prozent.

Etwa jeder fünfte Deutsche äußert, sich im Stress zu fühlen aus Sorge um pflegebedürftige Angehörige. Stress ganz besonders zu erleben, da man sich um Nahestehende sorgt, die krank oder pflegebedürftig sind, dies bekunden gut 19 Prozent der ab 14-Jährigen – ein Faktor für Stresspotential angesichts der Alterung unserer Gesellschaft. Dass sie insbesondere Stress verspüren, weil sie immer für ihre Familie da sein müssten, befinden überdies schon etwa 15 Prozent. Ähnlich viele, circa 14 Prozent, bringen ihr außerordentliches Stressempfinden infolge der Doppelbelastung von Familie und Beruf zum Ausdruck.

Ärger im Beruf – etwa 17 Prozent der Bundesbürger stellen fest, sich dadurch speziell gestresst zu fühlen. Ob nun Konflikte am Arbeitsplatz, Über- oder Unterforderung, Konkurrenzdruck oder hohe Verantwortung, mangelnde eigene Gestaltungsmöglichkeiten oder fehlende Anerkennung, Bossing oder Mobbing – mehr als jeder Sechste bringt sein Leiden infolgedessen zum Ausdruck. Sich um ihre Beschäftigung, den Erhalt ihres Arbeitsplatzes zu sorgen, vermelden etwa 16 Prozent der Bevölkerung als besonderen Stressor. Immerhin eröffnet zudem gut jeder Zehnte, er fühle sich aus seinem Streben heraus nach beruflichem Aufstieg speziell unter Stress gesetzt: Fast elf Prozent bekennen Stressgefühle, weil sie ihre Karriere befördern wollen.

Circa 12 Prozent geben an, außerordentlichen Stress zu fühlen aufgrund der Probleme mit ihren Kindern. Ähnlich viele wie jene, denen Schwierigkeiten mit den Kindern Stress bereiten, legen Bekenntnisse zu ihrem Stressempfinden insofern ab, als sie Beziehungsprobleme mit ihrem Partner bzw. ihrer Partnerin konstatieren, und fast jeder Zehnte meint, er sei besonders stressgeplagt, da er Schwierigkeiten in seinem Liebesleben habe – das heißt unerfüllte Liebes-Bedürfnisse als Stressor wirken.

Angst vor Krieg oder Terroranschlägen bereite ihnen ganz besonderen Stress, behaupten fast 15 Prozent. Gut jeder siebte Deutsche vertritt mithin die Überzeugung, sich ausnehmend unter Stress gesetzt zu fühlen, weil er sich vor kriegesischen Konflikten oder terroristischen Angriffen fürchte.

Etwa ein Viertel der Deutschen bestätigt, sich zur Zeit nicht übermäßig stressbelastet zu fühlen. Jedenfalls nicht durch einen der ausgewählten Aspekte in wesentlicher Weise Stressgefühle zu verspüren, dies behaupten rund 25 Prozent – sie entsprechen etwa 16,2 Millionen Bundesbürgern ab 14 Jahre. (Grafik 1, Tabellen 1.1 bis 1.2)

Das subjektive Stressempfinden wurde bereits anno **2002** anhand derselben Frage erhoben, aktuell ergänzt um sechs neue Komponenten. Ein vergleichender Blick auf die Resultate zeigt, dass insbesondere der Anteil jener gesunken ist, bei denen Angst vor Krieg oder Terroranschlägen zu persönlich gefühlter Stressbelastung führt (- 9 Prozentpunkte) – acht Monate nach den Flugzeugattentaten vom 11. September 2001 war die Bedrohungsempfindung in der deutschen Bevölkerung noch weiter verbreitet gewesen. Knapp sechs Jahre nach diesem und einiger weiterer Anschläge fühlt sich aber gleichwohl noch wenigstens jeder siebte Deutsche ab 14 Jahren persönlich stressbelastet angesichts einer denkbaren Bedrohung – auch als Niederschlag der Diskussionen um Auslandseinsätze der Bundeswehr, polizeiliche und militärische Abwehrmaßnahmen, Planungen zur Erhebung von Daten von Bundesbürgern sowie der Präsenz von Schutz- und Sicherheitsvorkehrungen für ausgewählte Einrichtungen in Deutschland – und des Themas in der Medienberichterstattung überhaupt?

Ob sich nun ein allgemeiner Stimmungsumschwung – befördert durch „Sommer- und Wintermärchen“ und Wirtschaftsdaten – entspannend in vermehrter genereller Gelassenheit in den Resultaten mit anzeigt oder nicht, jedenfalls bekunden im Ansatz prozentual leicht mehr Bundesbürger, sie fühlten sich zur Zeit nicht übermäßig belastet (+ 4,4 Prozentpunkte), und im Trend behaupten anteilig weniger Deutsche, sie fühlten sich ganz besonders belastet in Folge von Überarbeitung (- 5,0 Prozentpunkte). (Tabelle 1.1)

Tabelle 1.1: Gegenwärtig gefühlte stressauslösende Reize – Umfragen 2002 und 2007			
	Umfrage 2002	Umfrage 2007	Differenz
Basis: Befragte insgesamt	1.995	1.956	2007 geg. 2002
Antworten „Aussage trifft zu“	%	%	Prozentpunkte
Eigene gesundheitliche Probleme, Krankheit**	30,2	30,0	- 0,2
Finanzielle Probleme	27,4	28,8	+ 1,4
Ständiger Termin- und Zeitdruck	29,4	25,6	- 3,8
Angst vor Armut und sozialem Abstieg	–*	25,5	–*
Gefühl, mich um alles selbst kümmern zu müssen	–*	23,8	–*
Zu hohe Arbeitsbelastung, Überarbeitung	26,2	21,2	- 5,0
Sorge um kranke oder pflegebedürftige Angehörige	–*	19,4	–*
Auch am Wochenende nicht zur Ruhe zu kommen	21,2	19,2	- 2,0
Schlechte Umwelteinflüsse/Lärm**	14,2	17,4	+ 3,2
Ärger im Beruf, am Arbeitsplatz	17,2	17,1	- 0,1
Sorge um meinen Arbeitsplatz	16,4	15,8	- 0,6
Immer für meine Familie da sein zu müssen	12,4	15,3	+ 2,9
Angst vor Krieg/Terroranschlägen	23,8	14,8	- 9,0
Doppelbelastung durch Familie und Beruf	–*	14,1	–*
Schwierigkeiten mit den Kindern	11,3	12,1	+ 0,8
Beziehungsprobleme mit dem Partner/der Partnerin**	9,5	11,3	+ 1,8
Streben nach beruflichem Aufstieg, Förderung meiner Karriere	–*	10,8	–*
Probleme im Liebesleben	–*	9,8	–*
Nichts davon, ich fühle mich zur Zeit nicht übermäßig belastet.	20,5	24,9	+ 4,4

* In der Erhebung 2002 nicht erfasst, dafür zusätzlich: „Trennung vom Partner/Scheidung (5,5 %)“ und „andere Ängste (20,4%)“;
 ** 2002 erhoben als „Krankheit, gesundheitliche Probleme“, „Schlechte Umweltbedingungen/Lärm“ und „Probleme mit dem Partner/der Partnerin“.

Prozentual mehr Frauen im Vergleich zu Männern erklären, sich gegenwärtig ganz besonders unter Stress gesetzt zu sehen, weil sie das Gefühl hätten, sich um alles selbst kümmern zu müssen (+ 11,7 Prozentpunkte), sie stets für ihre Familie da sein müssten (+ 9,6 Prozentpunkte), sich um ihre Gesundheit sorgten (+ 9,3 Prozentpunkte) oder um pflegebedürftige Angehörige (+ 7,1 Prozentpunkte), sie Schwierigkeiten mit ihrem Kind bzw. ihren Kindern zu bewältigen hätten (+ 6,1 Prozentpunkte) sowie ansatzweise auch, weil sie die Doppelbelastung durch Familie und Beruf (+ 4,9 Prozentpunkte) oder Angst vor Krieg bzw. Terroranschlägen verspürten (+ 5,8 Prozentpunkte).

Im Gegensatz zu Frauen, die ihren erlebten Stress umfänglicher im Zusammenhang mit ihren Aufgaben und Sorgen um die Familie zum Ausdruck bringen, begründen Männer klassischerweise ihre Stressbelastung vornehmlich aus ihrer beruflichen Sphäre: Männer stimmen anteilig häufiger zu, sie spürten sich besonders gestresst durch Ärger im Beruf bzw. am Arbeitsplatz (+ 6,9 Prozentpunkte), im Trend auch infolge zu hoher Arbeitsbelastung (+ 5,2 Prozentpunkte) und ihres Karriereambitions (+ 4,2 Prozentpunkte) oder sie vertreten die Meinung, sich zur Zeit gar nicht außergewöhnlich belastet zu fühlen (+ 6,0 Prozentpunkte). (Tabelle 1.2)

Tabelle 1.2: Gegenwärtig gefühlte stressauslösende Reize – Männer und Frauen

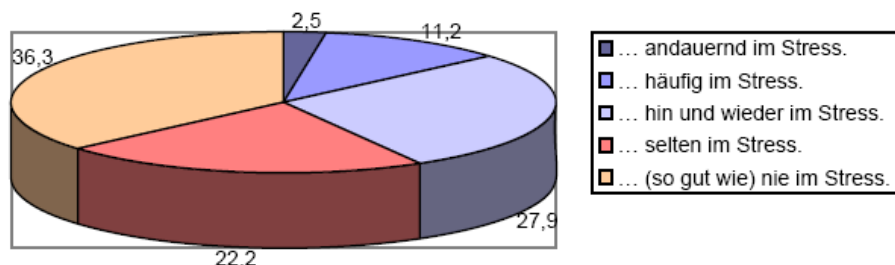
	Gesamt	Männer	Frauen	Differenz
Basis: Befragte insgesamt	1.956	939	1.017	F. geg. M.
<i>Antworten „Aussage trifft zu“</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>Prozentpunkte</i>
Eigene gesundheitliche Probleme, Krankheit	30,0	25,2	34,5	+ 9,3
Finanzielle Probleme	28,8	27,9	29,6	+ 1,7
Ständiger Termin- und Zeitdruck	25,6	27,2	24,1	- 3,1
Angst vor Armut und sozialem Abstieg	25,5	23,2	27,7	+ 4,5
Gefühl, mich um alles selbst kümmern zu müssen	23,8	17,7	29,4	+ 11,7
Zu hohe Arbeitsbelastung, Überarbeitung	21,2	23,9	18,7	- 5,2
Sorge um kranke oder pflegebedürftige Angehörige	19,4	15,7	22,8	+ 7,1
Auch am Wochenende nicht zur Ruhe zu kommen	19,2	18,5	19,8	+ 1,3
Schlechte Umwelteinflüsse/Lärm	17,4	16,8	18,0	+ 1,2
Ärger im Beruf, am Arbeitsplatz	17,1	20,7	13,8	- 6,9
Sorge um meinen Arbeitsplatz	15,8	17,0	14,6	- 2,4
Immer für meine Familie da sein zu müssen	15,3	10,3	19,9	+ 9,6
Angst vor Krieg/Terroranschlägen	14,8	11,8	17,6	+ 5,8
Doppelbelastung durch Familie und Beruf	14,1	11,6	16,5	+ 4,9
Schwierigkeiten mit den Kindern	12,1	8,9	15,0	+ 6,1
Beziehungsprobleme mit dem Partner/der Partnerin	11,3	10,6	12,1	+ 1,5
Streben nach beruflichem Aufstieg, Förderung meiner Karriere	10,8	13,0	8,8	- 4,2
Probleme im Liebesleben	9,8	10,3	9,3	- 1,0
Nichts davon, ich fühle mich zur Zeit nicht übermäßig belastet.	24,9	28,0	22,0	- 6,0
<i>Signifikante Abweichung bei Antwort „Trifft zu“ gegenüber „Gesamt“.</i>				

Mehrheit offenbart, sich innerhalb der letzten Woche höchstens selten gestresst gefühlt zu haben. Sich nur kaum bis nie in der vergangenen Woche irgendeines Stressses gewahr geworden zu sein, meinen circa sechs von zehn ab 14-jährigen Deutschen, mit gut 36 Prozent behaupten die relativ meisten unter ihnen sogar, Stress in den letzten Tagen (so gut wie) nie empfunden zu haben. Etwa vier von zehn Bundesbürgern äußern, in den vergangenen sieben Tagen wenigstens hin und wieder mal im Stress gewesen zu sein (41,6 %), 11 Prozent darunter erklären, sich häufig gestresst gefühlt zu haben und nur wenige der Deutschen gestehen, ihre persönliche Stressbelastung zuletzt permanent gespürt zu haben (rd. 3 %). (Grafik 2 und Tabelle 2)

Grafik 2: Häufigkeit der gefühlten Stressbelastung innerhalb der letzten Woche

Basis: Befragte **insgesamt** (1.956 Personen)

In den letzten 7 Tagen fühlte ich mich ...



... andauernd/häufig im Stress. 13,7 %
 ... selten/(so gut wie) nie im Stress. 58,4 %

Einfachnennung, Angaben in Prozent

Fast jeder zweite Deutsche meint, stets alles möglichst perfekt machen zu wollen.

Der Wunsch und Anspruch, alles besonders gut zu vollbringen, einem Idealbild gemäß sein Verhalten und Handeln realisiert zu sehen, erklären knapp 48 Prozent der ab 14-jährigen Bundesbürger. Mit ein Grund für ihr Stressempfinden? Eine solche Haltung spornt an, befördert aber auch den inneren Druck infolge eines stetigen Abgleichs. Jeder Fünfte behauptet doch aber auch, unter Stress besonders gut arbeiten zu können, also unter Druck beflügelt agieren, diesen positiv umsetzen, mithin den belebenden Charakter der Hochspannung nutzen zu können.

Der persönliche Stress nehme zu, diesen Eindruck bestätigen rund 23 Prozent.

Nahezu jeder Vierte konstatiert ein Wachstum des individuellen Stressgefühls und beinahe jeder Sechste bekennt sein häufiges Gefühl, mit anderen nicht mithalten zu können. Kann bei ihnen der Eindruck Stress auslösen, wenn sie versuchen einer Vorstellung erfolglos nachzueifern, so bekennen nahezu 12 Prozent, sie fühlten sich oft wie in einem Hamsterrad, das sich ohne Ziel immer weiterdreht.

Stress als Auslöser für Kopfschmerzen und Verspannungen – etwa drei von zehn Deutschen stimmen zu.

Als Folge von Stress oft Kopfschmerzen, Muskelverspannungen und -verhärtungen im Nacken- und Schulterbereich zu erleiden, bekunden knapp 30 Prozent. Fast jeder Sechste meint, häufig Magenbeschwerden oder Magen-Darm-Störungen aufgrund seiner Stressbelastung für sich festgestellt zu haben.

Rund 27 Prozent vermelden, sie litten in der Folge von Stress unter Schlafproblemen.

Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Störungen beim Durchschlafen im Zusammenhang mit Stressbelastung zu haben, stellt mehr als jeder Vierte für sich fest – und gut 15 Prozent bekunden, sie litten in der Folge von Stress manchmal unter Herzklopfen, Herzrasen oder gestiegenem Blutdruck.

Konzentrationsschwäche wegen Überlastung zu haben, bestätigen 14 Prozent.

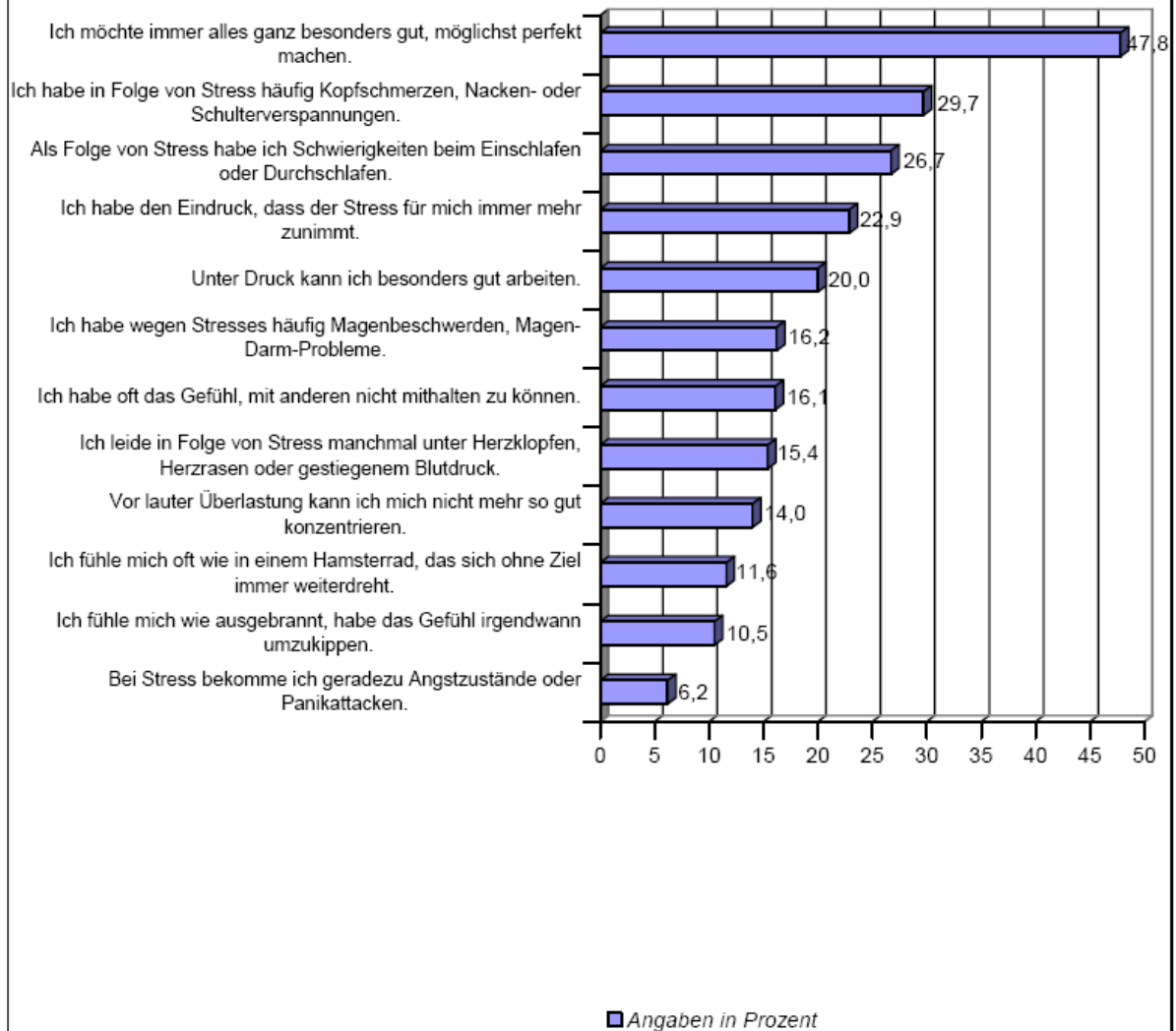
Bekundet nahezu jeder Siebte, in Folge übermäßiger Inanspruchnahme und somit stressbelasteter Situation oder Zeiten sich nicht mehr so gut konzentrieren zu können, so gesteht etwa jeder zehnte Deutsche gar, sich wie ausgebrannt zu fühlen – müde, erschöpft und leer. Gut sechs Prozent offenbaren, stressbedingt geradezu Angstzustände oder Panikattacken zu bekommen.

(Grafik 3 und Tabellen 3.1 und 3.2)

Grafik 3: Angenommene Ursachen und Auswirkungen des gefühlten Stresses

Basis: Befragte **insgesamt** (1.956 Personen)

Angaben „Aussage trifft zu“:



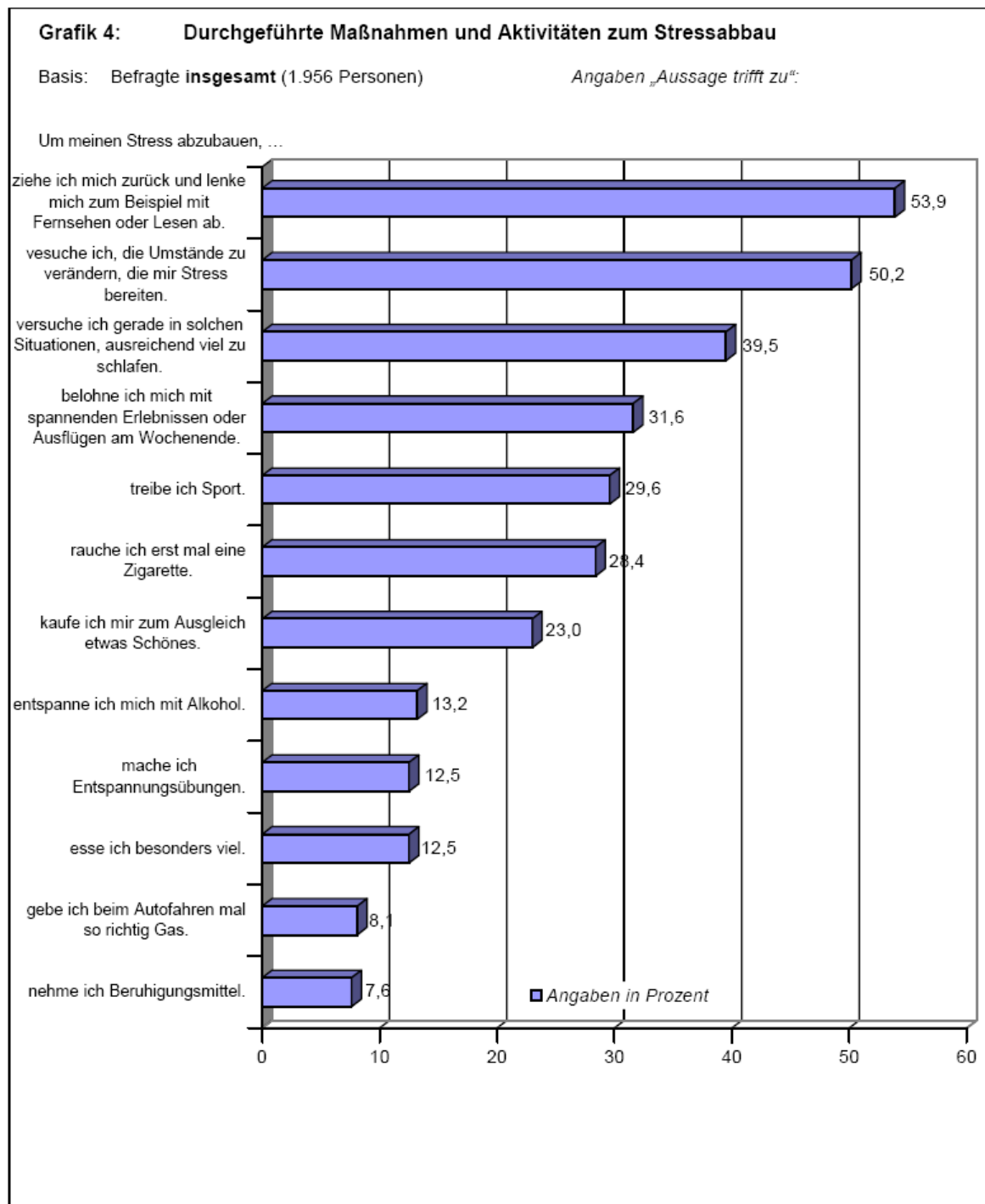
Sind, fühlen oder geben sich Männer im Vergleich zu Frauen widerstandsfähiger gegenüber Stressfolgen, können sie Stress besser kompensieren oder seinen Auswirkungen entgegenwirken, sind sie damit insgesamt stressresistenter? Ob nun auch kognitiv traditionell beeinflusst – jedenfalls sind es die Frauen, die anteilig vermehrt Stressbelastung einräumen – insbesondere Kopf-, Muskel- oder Rückenschmerzen (+ 9,9 Prozentpunkte) sowie Angst- oder Panikschübe (+ 4,6 Prozentpunkte), aber auch Schlafschwierig-

keiten (+ 7,5 Prozentpunkte) oder Herz-Kreislauf-Störungen (+ 4,9 Prozentpunkte), außerdem haben sie im Trend prozentual öfter das Gefühl, mit anderen nicht mithalten zu können (+ 5,2 Prozentpunkte).

Tabelle 3.1: Angenommene Ursachen und Auswirkungen des gefühlten Stresses – Männer und Frauen				
	Gesamt	Männer	Frauen	Differenz
Basis: Befragte insgesamt	1.956	939	1.017	F. geg. M.
<i>Antworten „Aussage trifft zu“</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>Prozentpunkte</i>
Ich möchte immer alles ganz besonders gut, möglichst perfekt machen.	47,8	45,9	49,6	+ 3,7
Ich habe in Folge von Stress häufig Kopfschmerzen, Nacken- oder Schulterverspannungen.	29,7	24,6	34,5	+ 9,9
Als Folge von Stress habe ich Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen.	26,7	22,8	30,3	+ 7,5
Ich habe den Eindruck, dass der Stress für mich immer mehr zunimmt.	22,9	21,4	24,2	+ 2,8
Unter Druck kann ich besonders gut arbeiten.	20,0	20,4	19,6	- 0,8
Ich habe wegen Stresses häufig Magenbeschwerden, Magen-Darm-Probleme.	16,2	14,4	17,8	+ 3,4
Ich habe oft das Gefühl, mit anderen nicht mithalten zu können.	16,1	13,4	18,6	+ 5,2
Ich leide in Folge von Stress manchmal unter Herzklopfen, Herzrasen oder gestiegenem Blutdruck.	15,4	12,8	17,7	+ 4,9
Vor lauter Überlastung kann ich mich nicht mehr so gut konzentrieren.	14,0	13,7	14,3	+ 0,6
Ich fühle mich oft wie in einem Hamsterrad, das sich ohne Ziel immer weiterdreht.	11,6	10,6	12,6	+ 2,0
Ich fühle mich wie ausgebrannt, habe das Gefühl irgendwann umzukippen.	10,5	9,3	11,5	+ 2,2
Bei Stress bekomme ich geradezu Angstzustände oder Panikattacken.	6,2	3,8	8,4	+ 4,6
<i>Signifikante Abweichung bei Antwort „Trifft zu“ gegenüber „Gesamt“.</i>				

Rückzug und Ablenkung – die Mehrheit der Deutschen bestätigt, auf diese Weise Stress abzubauen.
Sich zurückziehen und fernzusehen, Bücher, Zeitschriften oder Zeitungen zu lesen oder andere Medien zu nutzen, sich also mehr oder weniger passiv abzulenken, um Druck, Anspannung und Gereiztheit zu reduzieren, dies äußern rund 54 Prozent der Deutschen ab 14 Jahre.

Etwa jeder Zweite meint, zur Stressreduktion zu versuchen, die stressauslösenden Umstände zu ändern.
Bedingungen oder Konstellationen zu verändern suchen, die ihnen Stress bereiten, dies behaupten etwa 50 Prozent – etwa durch Umstellung der Lebensführung mit positiver Zielorientierung, „Entschleunigung“ mit Hilfe der Setzung von Prioritäten und Werten, durch besseres Zeitmanagement, mehr Disziplin und der Schaffung spezifischer Freiräume, um Kontrollierbarkeit zu gewinnen, Regeneration und Balance zwischen Beruf, Familie und Privatleben zu ermöglichen.



Belohnung mit Erlebnissen oder Shopping-Bummel – für viele eine Art der Stresskompensation. Rund 32 Prozent sagen aus, sie gönnen sich spannende Events oder Ausflüge am Wochenende, um abschalten zu können, etwa acht Prozent räumen ein, mal so richtig Gas zu geben beim Autofahren – sind sie es auch, die im Verkehr gedankenlos und vorschnell drängeln und hupen? Sich zum Ausgleich etwas Schönes zu kaufen, bekunden etwa 23 Prozent.

Ausreichend Schlaf und Bewegung – Möglichkeiten für ebenfalls viele Stressgeplagte zur Regeneration.
Etwa vier von zehn Deutschen erklären, sie versuchten, wenn sie besonders „unter Strom“ gestanden haben, hinreichend viel zu schlafen – rund drei von zehn Bundesbürgern vermelden, sie würden Sport treiben, um ihre Anspannung auszugleichen und knapp 13 Prozent geben an, Entspannungsübungen gemäß verschiedener Techniken zu praktizieren, um ihren Stress abzubauen.

Rauchen, trinken, essen und Beruhigungsmittel – für viele eine Gewohnheit zum Stressabbau.
In Stress-Situationen erst mal zur Zigarette zu greifen, gut 28 Prozent stehen dazu, sich dagegen mit alkoholischen Getränken zu entspannen räumen etwa 13 Prozent ein. Dann besonders zügellos zu essen bekennen nahezu 13 Prozent, sich Beruhigungsmittel zuzuführen sagen rund acht Prozent, eine gerade unter Umständen der Stressbelastung in verhängnisvoller Weise mögliche Verhaltensspirale mit erheblichen Risiken für die Gesundheit, dem Drogen innewohnenden Suchtpotential.

Während Frauen im Vergleich zu Männern anteilig häufiger verkünden, für ihren Stressabbau zum Shopping zu gehen (+ 20,2 Prozentpunkte), Entspannungsübungen anzuwenden (+ 8,2 Prozentpunkte) oder Beruhigungsmittel einzunehmen (+ 6,9 Prozentpunkte), aber sich auch zu bemühen, stressauslösende Umstände zu verändern (+ 8,2 Prozentpunkte) oder möglichst viel zu schlafen (+ 7,8 Prozentpunkte), sagen prozentual mehr Männer aus, zur Flasche (+ 14,8 Prozentpunkte) oder Zigarette (+ 11,0 Prozentpunkte) zu greifen oder im Auto auf das Gaspedal zu treten (+ 6,1 Prozentpunkte). Frauen gehen also insgesamt aktiver, konstruktiver gegen ihre Stressbelastung vor? (Tabelle 4.1)

Tabelle 4.1: Durchgeführte Maßnahmen und Aktivitäten zum Stressabbau – Männer und Frauen				
	Gesamt	Männer	Frauen	Differenz
Basis: Befragte insgesamt	1.956	939	1.017	F. geg. M.
Antworten „Aussage trifft zu“	%	%	%	Prozentpunkte
Um meinen Stress abzubauen, ...				
ziehe ich mich zurück und lenke mich zum Beispiel mit Fernsehen oder Lesen ab.	53,9	53,6	54,2	+ 0,6
versuche ich, die Umstände zu verändern, die mir Stress bereiten.	50,2	46,0	54,2	+ 8,2
versuche ich gerade in solchen Situationen, ausreichend viel zu schlafen.	39,5	35,5	43,3	+ 7,8
belohne ich mich mit spannenden Erlebnissen oder Ausflügen am Wochenende.	31,6	32,2	31,0	- 1,2
treibe ich Sport.	29,6	31,8	27,5	- 4,3
rauche ich erst mal eine Zigarette.	28,4	34,1	23,1	- 11,0
kaufe ich mir zum Ausgleich etwas Schönes.	23,0	12,5	32,7	+ 20,2
entspanne ich mich mit Alkohol.	13,2	20,9	6,1	- 14,8
mache ich Entspannungsübungen.	12,5	8,3	16,5	+ 8,2
esse ich besonders viel.	12,5	10,5	14,4	+ 3,9
gebe ich beim Autofahren mal so richtig Gas.	8,1	11,3	5,2	- 6,1
nehme ich Beruhigungsmittel.	7,6	4,0	10,9	+ 6,9
<i>Signifikante Abweichung bei Antwort „Trifft zu“ gegenüber „Gesamt“.</i>				

Fakten zu psychischen Erkrankungen und betrieblicher Gesundheitsförderung

Aus: BKK Gesundheitsreport 2008: Seelische Krankheiten prägen das Krankheitsgeschehen

Im Zentrum der betrieblichen Prävention von psychischen Erkrankungen steht der Abbau und der verbesserte Umgang mit beruflichem Stress und anderen psychischen Belastungen.

WHO: „Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und in der Lage ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.“

25 % der Europäer erleiden einmal im Leben eine psychische Erkrankung (Angststörung, Depression etc).

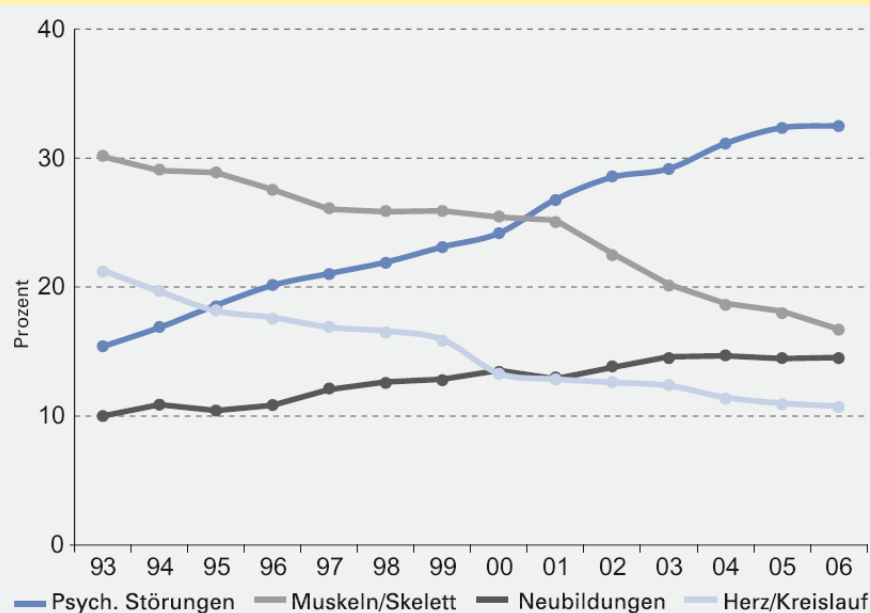
Prognose: 2020 werden Angststörungen und Depression die zweithäufigste Erkrankungsursache sein.

Seit 2001 sind psychische Gesundheitsprobleme in Deutschland die führende Ursache für Frühberentungen. Renteneintrittsalter hierdurch in 2003 bei 49 Jahren.

Mittlerweile haben psychische Probleme in vielen europäischen Ländern die Muskel-Skelett-Probleme als bisher führende Ursache von Fehlzeiten und Frühberentung überholt.

Ursachen für Risiken für die psychische Gesundheit und Stress am Arbeitsplatz: Zunahme befristeter Arbeitsverträge, Intensivierung der Arbeit – höhere Arbeitsbelastung ohne zusätzlicher Entlohnung, Zunahme psychosozialer Anforderungen am Arbeitsplatz, Mobbing und Gewalt nimmt zu, geringe Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Ursachen der Frühberentung in Deutschland



Quelle: Deutsche Rentenversicherung Bund 2008

Psychische Störungen und Verhaltensstörungen haben in den letzten fünf Jahren um 59 % zugenommen. Es ist zu befürchten, dass bis 2020 nach den Herzerkran-

kungen die depressiven Verstimmungen an die zweite Stelle der Krankheitsbelastungen rücken (BDP 2008).

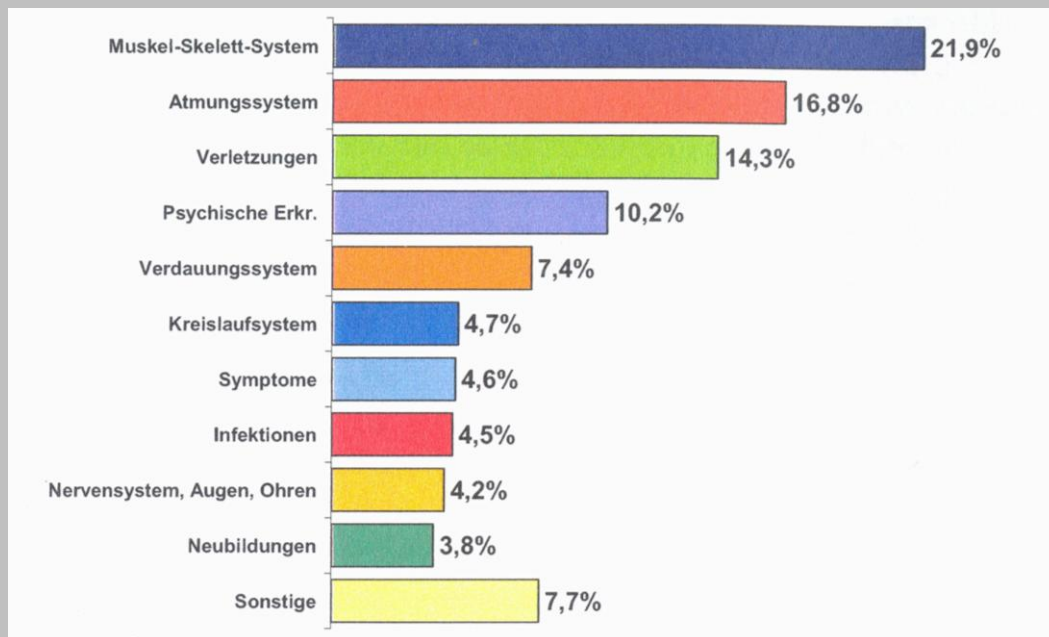


Abb. Anteile der zehn wichtigsten Krankheiten an den AU-Tagen (DAK AU-Daten 2007)

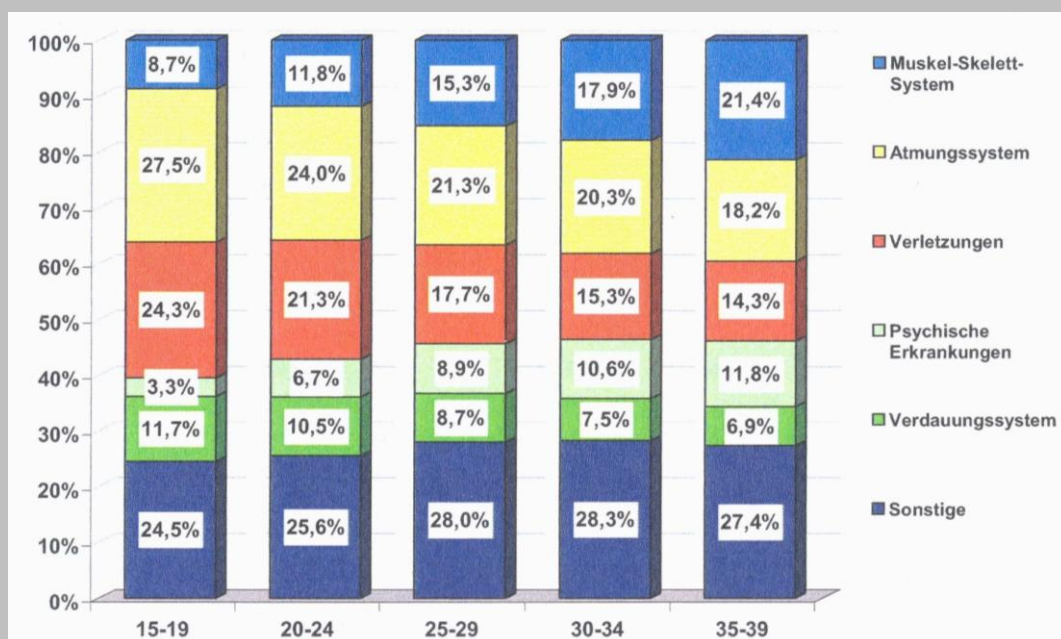


Abb. Anteile der fünf wichtigsten Krankheitsarten an den AU-Tagen der fünf unteren Altersgruppen (DAK AU-Daten 2007)

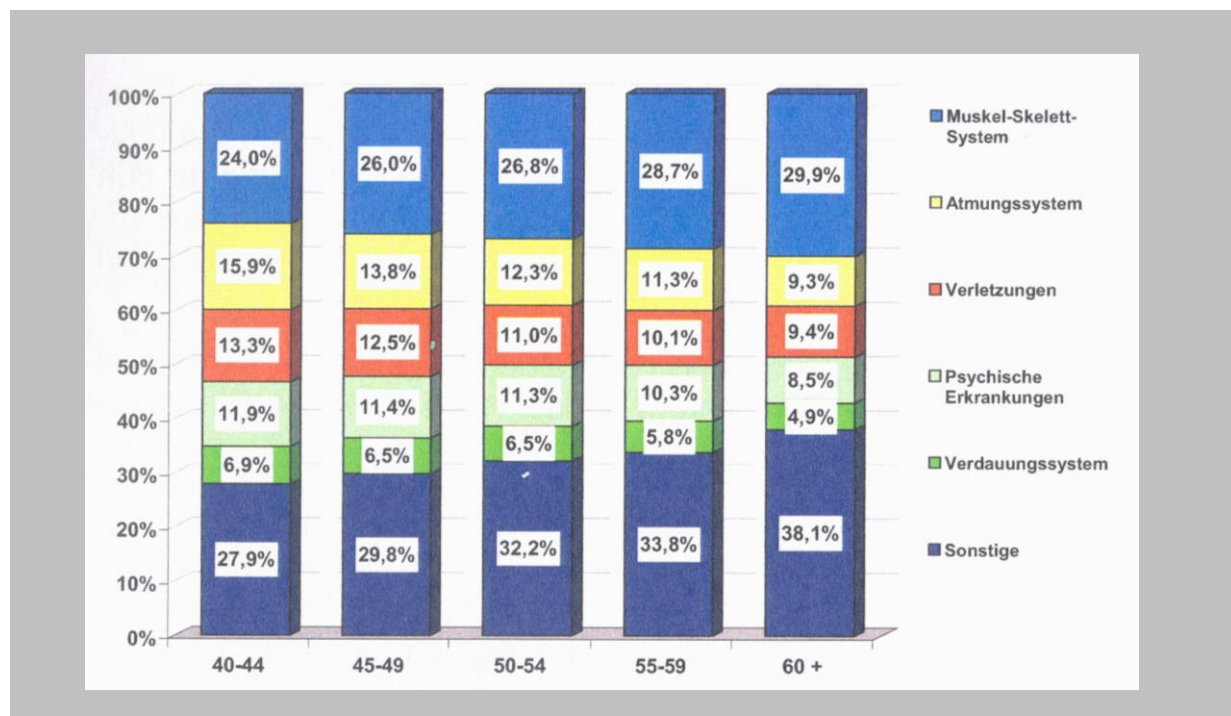


Abb. Anteile der fünf wichtigsten Krankheitsarten an den AU-Tagen der fünf oberen Altersgruppen (DAK AU-Daten 2007)

Angaben zu Stress	Rückenschmerzen	Muskelschmerzen
Kein Stress	11,2	9,1
Stress	71,1	68,4
Total	25,6	23,8

*Angaben in %

Abb. Schmerzempfinden unter Stress (DAK-Bericht 2008)

In einer europaweiten Studie konnte der Nachweis erbracht werden, dass Schmerzempfindungen unter Stress erheblich zunehmen (European Foundation 2007).

Dass nun Qigong-Training positive Effekte auf Stresserleben und Stressbewältigung hat, kann aus den Resultaten verschiedener Studien gefolgert werden (Heim 1993, Heise 1993, Friedrichs 2001, Bölts 2003, Lee et. al 2004). Insbesondere Nachanalysen (Belschner u.a. 2008) bele-

gen diesen Zusammenhang, der in der folgenden Studie gezielt erforscht wurde: In einer Untersuchung bei Schülerinnen und Schüler (Stut 2008) konnte ein positiver Effekt des strukturierten Qigong-Trainings auf das Erleben und Bewältigen von Belastungen aufgezeigt werden. In der Qigong-Klasse reduzierte sich die Dimension Psychische Unruhe deutlich, während in den Kontrollklassen die periodisch zunehmenden schulischen Anforderungen (z.B. in den Wochen vor den Zeugnissen) sich direkt im subjektiven Befinden abbilden lassen.

Dies kann als Beleg gewertet werden dafür, dass subjektiv empfundene Belastungen nicht adäquat durch etablierte protektive Faktoren gemildert werden können.

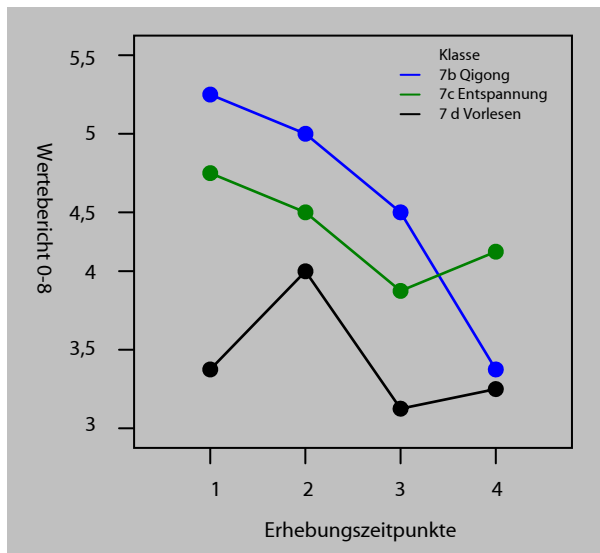


Abb. Faktor „Psychische Unruhe“ aus der Studie „Regeneration Motivation Kreation“ (CvO Universität Oldenburg 2007)

Plausibilität des Konzeptes

Nach Rosenbrock (2002) müssen Maßnahmen der Primär Prävention wie alle anderen Maßnahmen im Gesundheitswesen auch der Qualitätssicherung unterzogen werden können. Insbesondere sind Effektivitäts- und Effizienzkriterien anzulegen, um angenommene Wirkungen verifizieren zu können. Die geförderten Verfahren, Methoden und Programme zielen sowohl auf die Verringerung der Eintrittswahrscheinlichkeit einer Erkrankung wie auf die allgemeine Verbesserung des Gesundheitszustandes. Rosenbrock schlägt vor, dass Plausibilitäts- und Analogieprinzip da anzuwenden, wo noch keine empirisch gestützten Aussagen zu Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität möglich sind. Es können Studien, in denen Effekte eines zur Disposition stehenden Verfahrens in Teilgebieten (z. B. in der Therapie bzw. Rehabilitation spezifischer Erkrankungen) bereits belegt sind, für die Bewertung als sinnvolle Komponente der Primär Prävention genutzt werden.

So kann aufgrund der vorliegenden Daten vermutet werden, dass die Stabilisierung und Erhöhung der Erholungskompetenz zu einem angemessenen und damit gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress bedingter Belastungen führen wird. Es ist zu erwarten, dass die Fähigkeit Verausgabung und Erholung angemessen aufeinander abstimmen zu können, die Gesundheit stützt und Schutzfaktoren stärkt. Berufliche wie private Beanspruchung kann adäquat ausgeglichen werden und führt daher nicht zu einer Beeinträchtigung der Gesundheit.

1. Kapitel

Allgemeine Aspekte einer Theorie der Erholung und der gesundheitsbezogenen Kompetenzentwicklung

Didaktischer Fokus

Auch wenn das Folgende weit hergeholt erscheint, so ist es doch wichtig, um aus dem dargestellten thematischen Zusammenhang heraus ein Konzept für das RKT® zu entwickeln.

Gerade die allgemeinen Zusammenhänge zu gesundheitswissenschaftlichen Ansätzen und Erkenntnissen sollen nicht unbedingt genannt werden. Sie scheinen aber durch die Art der Behandlung des Themas und vor allem auf die Ansprache der Nutzer hindurch und bilden die Botschaft: „Qigong – sanft zu Kraft“ mit den Teilaspekten: Selbstaktivität anregen, Handlungskompetenz wieder aneignen, sich selbst zur Angemessenheit ermächtigen, Eigenverantwortung und Selbstverantwortung fördern, Spannung und Entspannung modulieren, Kommunikation mit sich selbst, Selbstständigkeit als Interaktionsregel, Willenskraft für Gesundheit stärken, präventive Selbstbehandlung ermöglichen, Sensibilisierung für energetische leibliche Prozesse bahnen, Entwicklung eines differenzierten und ich-nahen Körperbildes.

Aspekte zum didaktischen Fokus

Das RKT® soll die Teilnehmenden motivieren,
sich dem Thema Erholung und Regenerationskompetenz zuzuwenden,
sich mit dem eigenen Erholungsverhalten zu befassen und auf die Zweckmäßigkeit und Angemessenheit hin zu überprüfen,
Anregungen für eine dem eigenen Belastungsprofil adäquate und Ausgleich schaffende Erholungsstrategie auszuprobieren,

Qigong als Methode zur Regulierung von Beanspruchung und Erholung kennen zulernen und für die eigene Nützlichkeit zu erproben.

Das RKT® schult durch Anwendung ausgewählter Qigong-Techniken die selbst-regulative Erholungskompetenz.

Es vermittelt Kenntnisse und trainiert Fertigkeiten und Fähigkeiten, Erholung den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten gemäß gestalten zu können und integriert Erholungskompetenz in das persönliche und professionelle Portfolio. Auf der Ebene der Fertigkeiten und Fähigkeiten wird ein Training angeboten, das es den Nutzern des RKT® ermöglicht, sich den erlernten und in das alltägliche Handlungsrepertoire integrierten Erholungstechniken selbstsicher und vertrauensvoll zu überlassen und diese situationsadäquat einsetzen zu können. Angesprochen ist die Hingabefähigkeit an die erworbenen gesundheits-förderlichen Ressourcen als Teilaspekt der Selbstwirksamkeitserwartung.

Diskussion der Vorgaben: Normative Regelungen

Im Handlungsleitfaden wird den Entspannungsverfahren ein besonderer Wert für das Stressmanagement beigemessen. Zum einen können sie die akuten Stressreaktionen mildern und zum anderen zu einer Erholung nach zehrenden Verausgabungen beitragen. Es ist im Handlungsleitfaden aufgezeigt worden, dass bei einer hohen Erholungskompetenz Effekte für die Linderung der Symptome stressbedingter Erkrankungen zu erwarten sind. Eine Strategie des Kompetenzerwerbs in der Gesundheitsbildung deckt sich mit den Erfordernissen der WHO an eine zukunftsfähige Gesundheitsförderung. Im individuen-bezogenen Vorgehen (Verhaltensprävention) schlägt die WHO die Ausprägung von Alltagskompetenzen vor. Diese befähigen zur Anpassung und zu positivem Handeln, das es Individuen ermöglicht, mit den Anforderungen und Herausforderungen des Lebens wirksam umzugehen. Gesundheitsförderliche Alltagsfähigkeiten helfen, Entscheidungen treffen und Probleme lösen zu können; sie unterstützen die Kreativität und kritisches Denken; sie beziehen die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Einfühlsamkeit ein; sie meinen die Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit gleichermaßen und fördern den positiven Umgang mit Emotionen und Stress.

Die vom Gesetzgeber ermöglichte und von den Krankenkassen umgesetzte Primär-Prävention verfolgt zwei dem allgemeinen Anliegen der WHO zur Gesundheitsförderung angepasste Hauptziele:

1. Senkung der Eintrittswahrscheinlichkeit von Erkrankungen und

2. die Stärkung der Ressourcen für gesundheitliches Handeln und Erleben.

Demnach gilt es in den Strategien der Primär-Prävention, die psychischen und physischen Bewältigungsmöglichkeiten von Gesundheitsbelastungen zu erhöhen, die Handlungsspielräume zur Überwindung gesundheitsbelastender Verhaltensweisen zu erweitern und Gesundheit schützende Fertigkeiten und Fähigkeiten (protektive Faktoren) zu stabilisieren und zu stärken.

Diskussion der Vorgaben: Gesundheitswissenschaftliche Zugänge

Gesundheit als Persönlichkeitskonzept

Klaus Dörner schreibt im Ärzteblatt (Oktober 2002): „Auf dem Weg zu einer vitalen Gesellschaft müsste „gesund leben“ heute nicht mehr nur – wie früher – die einseitige Entlastung von Lasten bedeuten, sondern vielmehr die ständige Ausbalancierung des menschengemäßen Gleichgewichts zwischen Entlastung und Belastung im Sinne des Spannungszustandes zwischen Selbstgenuss und selbstvergessenem Weggegebenheit an Anderes. Entlastung ist eben nicht zu maximieren, sondern nun zu optimieren – physisch wie sozial-moralisch“ (S. 452).

Gesundheitswissenschaften

Die Prävention wird vornehmlich als Krankheitsvorbeugung verstanden und orientiert sich am Risikofaktoren-Modell, nachdem die Wahrscheinlichkeit, an einer bestimmten Krankheit zu erkranken umso höher ist, desto mehr spezifische Risikofaktoren vorliegen. Zwar ist es naheliegend anzunehmen, dass Dauer und Häufigkeit von Risikofaktoren (Rauchen, fettreiche Ernährung, Bewegungsmangel und ungeschützter Geschlechtsverkehr) die Entstehung einer bestimmten Erkrankung begünstigen. Es kann aber nicht mit Sicherheit gesagt werden, dass z. B. Rauchen immer zu Lungenkrebs führen wird. „Da Risikofaktoren als beginnende Krankheiten aufgefasst werden, konzentriert sich die Prävention auf die Vermeidung von Risikofaktoren und auf individuelle Verhaltensänderungen. Bisher sind im Risikofaktorenmodell überwiegend so

genannte verhaltensgebundene Risikofaktoren (z. B. Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck) enthalten, während die kontext- und verhältnisbezogenen (z. B. chronische Arbeitsbelastung, Umwelteinflüsse ...) noch vernachlässigt werden. Nicht zuletzt aus diesem Grund setzt man in der Umsetzung des Modells vor allem auf individuelle Verhaltensänderungen“ (Bengel u. a. 1999).

Was erhält den Menschen gesund? Salutogenese nach Antonovsky

Dem Konzept der Pathogenese stellt Aaron Antonovsky (1923-1994, USA) das Konzept der Salutogenese gegenüber. Der Begriff der Salutogenese meint nicht die Suche nach der Entstehung von Gesundheit. Antonovsky interessiert vielmehr die Antworten auf die Fragen: „Warum bleiben Menschen – trotz vieler potentiell gesundheitsgefährdender Einflüsse – gesund? Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen wieder zu erholen? Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremer Belastungen nicht krank werden?“ (Bengel u. a. 1999).

Gesundheit ist kein normaler Zustand, der von einer Erkrankung immer mal wieder unterbrochen wird. Gesundheit und Krankheit sind vielmehr Bestandteile des Lebens und Menschen bewegen sich in ihrem Lebenskontinuum mal mehr in Richtung des Pols Gesundheit und mal mehr in Richtung des Pols Krankheit. Menschen sind demnach mal mehr und mal weniger gesund. Das Bestreben der Menschen besteht nun darin, einen möglichst hohen Grad an Gesundheit zu erlangen. Dabei tendiert der Organismus des Menschen aber zu einer immer größer werdenden Unordnung (Entropie),

die durch das Handeln und Erleben begrenzt werden kann. Gesundheit ist also ein aktives und dynamisches Geschehen, in dem der Mensch durch spezifische Fähigkeiten gegen die Tendenz zur Erkrankung die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern sucht. Bei Bengel u. a. wird Antonovsky zitiert: „Der salutogenetische Ansatz betrachtet den Kampf in Richtung Gesundheit als permanent und nie ganz erfolgreich“ (1999). Antonovsky interessiert die Fähigkeiten, die benötigt werden, um in diesem Ringen um Gesundheit möglichst lange möglichst erfolgreich zu bleiben. Dabei gerät der gesamte Mensch mit seiner gesamten Lebensgeschichte sowie seinem gesamten Lebensumraum in den Blick, da sich hier die Ressourcen für Gesundheit auffinden und fördern lassen.

Antonovsky glaubt, dass Gesundheit eng mit dem Gefühl der Menschen verbunden ist, wie sie die Welt und sich in der Welt erleben. Er nennt dieses ‚gesunde‘ Gefühl das Kohärenz-Gefühl. Es besagt, dass Menschen die Welt als zusammenhängend und sinnvoll wahrnehmen. Das Kohärenz-Gefühl setzt sich zusammen aus dem Gefühl der Verstehbarkeit (sense of comprehensibility), dem Gefühl der Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit (sense of manageability) und dem Gefühl von Sinnhaftigkeit (sense of meaningfulness).

Die Verstehbarkeit ermöglicht die Einordnung von Erfahrungen und Erlebnissen in stimmige Zusammenhänge. Informationen können geordnet und verarbeitet werden. Sie bleiben nicht unerklärlich (vgl. Bengel u. a. 1999).

Das Gefühl von Handhabbarkeit drückt die Überzeugung bzw. die Gewissheit aus, dass Probleme lösbar sind. Sei es

durch die eigenen Fähigkeiten, durch andere oder auch durch das Schicksal.

Das Gefühl von Sinnhaftigkeit bringt Erlebnisse und Erfahrungen in einen plausiblen, sinnstiftenden Zusammenhang. „Antonovsky sieht diese motivationale Komponente als die wichtigste an. Ohne die Erfahrung von Sinnhaftigkeit und ohne positive Erwartungen an das Leben ergibt sich trotz einer hohen Ausprägung der anderen beiden Komponenten kein hoher Wert des gesamten Kohärenzgefühls. Ein Mensch ohne Erleben von Sinnhaftigkeit wird das Leben in allen Bereichen nur als Last empfinden und jede weitere sich stellende Aufgabe als zusätzliche Qual“ (Bengel u. a. 1999).

Menschen mit einem starken Kohärenzgefühl sind optimistisch und zuversichtlich, dass sie die Anforderungen, die ihnen im Leben begegnen, bewältigen können. Menschen mit einem schwachen Kohärenzgefühl glauben dagegen, dass sie über weniger Ressourcen zur Problemlösung verfügen und versuchen mit den immer gleichen Strategien die verschiedensten Anforderungen zu bewältigen. Der sense of coherence (SOC), der nach Antonovsky etwa bis zum 30. Lebensjahr ausgebildet und insbesondere in der Adoleszenzphase gefestigt wird, beeinflusst auch die Gesundheit.

„Der SOC kann verschiedene Systeme des Organismus (Zentralnervensystem, Immunsystem, Hormonsystem) direkt beeinflussen. Er wirkt bei den gedanklichen Prozessen (Kognitionen) mit, die darüber entscheiden, ob Situationen als gefährlich, ungefährlich oder als willkommen bewertet werden. Damit besteht ein direkter Zusammenhang zwischen dem SOC und der Auslösung komplexer Reaktionen auf verschiedenen Ebenen, d.h. die Ausprägung des SOC beeinflusst

nicht nur die Bewältigung von Spannungszuständen ..., sondern wirkt direkt als Filter bei der Verarbeitung von Informationen.

Der SOC mobilisiert vorhandene Ressourcen. Der erfolgreiche Einsatz dieser Ressourcen führt zur Spannungsreduktion und wirkt damit indirekt auf die physiologischen Systeme der Stressverarbeitung. Die kurzfristigen physiologischen Stressaktionen (Anspannung) sieht Antonovsky dabei nicht als gesundheits-schädigend, sofern sie durch eine anschließende Erholungsphase ausgeglichen werden. Eine Schädigung entsteht erst dann, wenn diese selbstregulativen Prozesse des Systems gestört sind.

Menschen mit einem ausgeprägten SOC sind eher in der Lage, sich gezielt für gesundheitsförderliche Verhaltensweisen zu entscheiden ... und gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen zu vermeiden" (Bengel u. a. 1999).

Sich seiner selbst bewusst und sicher sein. Die Theorie der Selbstwirksamkeitserwartung von Bandura

Die Selbstwirksamkeitserwartung – auch synonym Kompetenzerwartung genannt – drückt die Überzeugung von Menschen aus, in welchem Maße sie glauben mit belastenden Situationen umgehen zu können. Damit meint die Selbstwirksamkeitserwartung nicht die tatsächlich vorhandenen Ressourcen zur Problemlösung. Gemeint ist, ob ein Mensch glaubt, Anforderungen positiv bewältigen zu können. Ob es tatsächlich zu einer positiven Lösung kommt, ist nicht entscheidend, da die Person die Interpretation der Ereignisse und deren Ergebnisse so vor-

nehmen wird, dass sich am Ende ein stimmiges Bild ergibt.

Ein Beispiel: Herr X hält sich selbst für einen guten Koch und wird gebeten einen Pfannkuchen zu backen. Er hat noch nie einen Pfannkuchen gemacht, ist aber überzeugt, dass er ihn gut hinbekommen wird. Der Pfannkuchen schmeckt aber unbestritten fürchterlich. Dennoch zweifelt Herr X nicht an seinen Fähigkeiten. Im Gegenteil: Da er jetzt schon mal einen Pfannkuchen gebacken hat und weiß, was er beim nächsten Mal besser machen kann, haben sich seine Kochkünste vermehrt.

Zur Bedeutung der Selbstwirksamkeitserwartung für Handlungen schreibt Schwarzer (1996): „Wenn Menschen angesichts von Anforderungen glauben, dass sie ihnen nicht gewachsen sind, vermeiden sie derartige Situationen nach Möglichkeit. Ist dagegen die Kompetenzerwartung hoch ausgeprägt, glaubt also die Person, über effektive Handlungsressourcen zu verfügen, wird sie der kritischen Situation eher aktiv und handlungsbereit begegnen oder sie sogar herausgefordert aufsuchen. Die Kompetenzerwartung bestimmt darüber hinaus das Ausmaß der Anstrengung, mit der man eine Aufgabe zu lösen versucht, und die Ausdauer bei der Bewältigung von Anforderungen. Je geringer die Kompetenzerwartung, desto früher wird man aufgeben“.

Nach Bandura wird die Selbstwirksamkeitserwartung durch Erfahrungen in vier Bereichen gebildet: die direkte, die indirekte und die symbolische Erfahrung sowie durch die Gefühlsregung.

Die direkte Erfahrung basiert auf einer Handlung mit positivem Ausgang. Anforderung und Aufwand waren optimal aufeinander abgestimmt und mündeten in

eine positive Problemlösung bzw. Erledigung der gestellten Aufgabe.

Indirekte Erfahrungen werden gesammelt, indem einem im Wesen ähnliche Menschen dabei beobachtet werden, wie sie ein Problem lösen.

Symbolische Erfahrungen werden durch andere vermittelt, wenn sie einem die Fähigkeit zur Problemlösung zutrauen.

Das vierte Erfahrungsfeld sind die körperlichen Empfindungen, die Gefühlsregungen, die sich in Handlungssituationen einstellen. Z. B. kann die Regung Angst (erhöhte Pulsfrequenz, Anspannung und Schweißausbruch) die Sorge ausdrücken, etwas nicht zu schaffen und einer Anforderung nicht gerecht werden zu können. Dagegen weisen eine freudige Erregung und gelöste und sichere Bewegungen auf eine zuversichtliche, optimistische Grundhaltung hin. Das Problem scheint lösbar.

Nach Bandura stellen die direkten Erfahrungen die bedeutsamste Quelle von Informationen dar, die zum Aufbau der Selbstwirksamkeitserwartung beitragen, während die indirekte und die symbolische Erfahrung sowie die Gefühlsregung eine geringere Bedeutung haben.

Welche Wirkung hat die Selbstwirksamkeitserwartung für gesundheitsbezogenes Handeln? Schwarzer zitiert einige Studien, die hierüber Aufschluss geben: „Je stärker die spezifische Kompetenzerwartung ist, desto schwächer fällt die Stressreaktion aus. ... Bandura ... konnte auch zeigen, dass die experimentelle Förderung von Kompetenzerwartung eine Steigerung der Immunabwehrkräfte hervorruft. Der durch Stress bedingten Schwächung des Immunsystems kann durch Aufbau von optimistischen Selbstüberzeugungen entgegengearbeitet werden ... Chronische Krankheiten erfor-

dern aktive Bewältigungsversuche, um das Leiden zu verringern, die Genesung zu beschleunigen oder das Ausmaß der Behinderung zu beeinflussen. Der Aufbau des entsprechenden Gesundheitsverhaltens erfordert unter anderem die nötige Kompetenzerwartung. Dies wurde am Beispiel der rheumatischen Arthritis ..., der Herzinfarkt-Rehabilitation ... und der Anpassung an respiratorische Krankheiten ... demonstriert. ... Menschen, die zuversichtlich sind, Schmerzen ertragen oder beeinflussen zu können, sind weniger ängstlich und verlangen weniger nach schmerzhemmenden Medikamenten. Ihre Schmerzschwelle und ihre Schmerztoleranz liegen höher als bei Menschen mit nur geringer Kompetenzerwartung ...“ (1996).

Die Bedeutung der Willenskraft für die Gesundheit. Die Volitionstheorie

Die Kompetenzerwartung beeinflusst auch das Maß an Anstrengungsbereitschaft und das Maß der tatsächlichen Verausgabung, die aufgewendet werden soll, um eine Anforderung zu bewältigen. Um die Anstrengung über einen unter Umständen längeren oder langen Zeitraum aufrecht zu erhalten, bedarf es der Willenskraft. Die Volitionstheorie „... befasst sich mit der Umsetzung eines einmal gefassten Entschlusses in tatsächliches Handeln sowie mit der Aufrechterhaltung einer Handlung über einen längeren Zeitraum hinweg“ (Schwarzer 1996).

Eine Erkrankung stellt eine Herausforderung an die Willenskraft dar. Eine Bagatell-Erkrankung wie eine Erkältung oder eine Magenverstimmung fordert die Willenskraft nur gering heraus, da Verhaltensänderungen bzw. Verhaltensbe-

schränkungen minimal erforderlich sind und nur einen kurzen Zeitraum (wenige Tage) eingehalten werden müssen. Dagegen stellt zum Beispiel die Diagnose Krebs und die damit verbundenen therapeutischen Vorgehensweisen hohe Anforderungen an die Willenskraft, da zur Sicherstellung der Genesung bzw. zur Linderung des Verlaufes Verhaltensänderungen und Veränderungen in der allgemeinen Lebensführung zwangsläufig sind und über zumeist mehrere Jahre aufrecht zu erhalten sind oder für immer wirksam bleiben müssen. In einer theoretischen Betrachtung schreibt Schwarzer hierzu: „Um eine Handlung zu realisieren, muss sich ein bestimmter Vorsatz gegenüber Konkurrenz durchsetzen. Man muss vielleicht auf eine andere Handlung verzichten, die ebenfalls attraktiv erscheint. Die Handlungsrealisierung ist eine Funktion der Volitionsstärke, die ihrerseits auf der Intensionsstärke beruht sowie auf kognitiven Abschirmtendenzen, die dafür sorgen, dass nicht andere Reize die Oberhand gewinnen. Die Volitionsstärke wird auch davon beeinflusst, wie erfolgreich die gerade ablaufende Handlung subjektiv bewertet wird. In dieser Phase kommt es darauf an, anderweitigen Versuchungen Widerstand zu leisten, um den Vorsatz zielstrebig verwirklichen zu können. Für die Umsetzung in eine Handlung ist daneben eine ‚optimale Basisaktiviertheit‘ vonnöten. Damit sind innere Bedingungen gemeint, wie Energie, Erregung, Stimmung, Wachheit oder Konzentriertheit“ (Schwarzer 1996).

Ein wichtiger Bestandteil der Willenskraft ist die Fähigkeit, auf Belohnungen kurzfristig verzichten zu können. Im Rahmen einer Diät nicht alles essen zu können, führt nach erfolgreichem Abschluss zu einer verbesserten Verdauung und mög-

licherweise zu einem unbeschwerlichen Genuss vorher schwer verdaulicher Gerichte. Aber auch eine andere Variante ist denkbar: „Im Gesundheitsbereich besteht die ‚Belohnung‘ oft im Nichteintreten von ‚Bestrafungen‘ also der ausbleibenden Inzidenz von Karies oder Herzinfarkt nach vielen Jahren ‚Wartezeit‘. Bedürfnisse befriedigen zu können, ist aber auch ein Bestandteil von (seelischer) Gesundheit. Es gilt nun kalkülhaft zu bilanzieren, welche Bedürfnisbefriedigungen auf Dauer mit welchen Kosten verbunden sind ... und die daraus motivierten gesundheitlichen Handlungen möglichst kontinuierlich aufrecht zu erhalten“ (Schwarzer 1996).

Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitshandeln. Der Prozess der Gesunderhaltung bei Faltermaier

Wurde bisher bei den dargestellten Theorien zum Gesundheitsverhalten von einer als belastend wahrgenommenen Situation ausgegangen und die möglichen Umgehens- bzw. Verhaltensweisen untersucht, die zur positiven Bewältigung führen, so ergänzt Faltermaier das Feld gesundheitsbezogenen Handelns, in dem er den Gesamtvorgang der Gesundheit betrachtet und den präventiven Aspekt einbezieht. Für die Gesunderhaltung sind nach Faltermaier das Gesundheitsbewusstsein und das Gesundheitshandeln wichtig.

Die Basis für das Gesundheitshandeln ist das Gesundheitsbewusstsein, das Faltermaier definiert als „... ein komplexes Aggregat von subjektiven Vorstellungen von der eigenen Gesundheit, die kognitive, emotionale und motivationale Momente beinhalten, die sich auf das eigene

Selbst (als Person, Körper) und das Verhältnis zur sozialen und materiellen Umwelt beziehen, die sich in ständiger biographischer Entwicklung befinden und sozial abgestimmt werden“ (1994).

Das Gesundheitsbewusstsein wird aus einer Reihe von Komponenten gebildet, die im Zusammenspiel in den jeweiligen Situationen eine Gesundheitshandlung generieren. Nach Faltermaier meint das Gesundheitsbewusstsein

„die subjektive Bedeutung und der Stellenwert von Gesundheit im Leben eines Menschen;

das subjektive Konzept oder der Begriff von Gesundheit und von Bedingungen, die sie beeinflussen;

die Wahrnehmung des Körpers und seiner Beschwerden, die Art wie der Körper im Verhältnis zur gesamten Person gesehen wird;

die Wahrnehmung von Risiken, Gefährdungen und Belastungen für die Gesundheit in der Umwelt und im eigenen Verhalten;

die Wahrnehmung von Ressourcen für die Gesundheit in der Umwelt und in der eigenen Person;

das subjektive Konzept von Krankheit, ihrer Ursachen und ihrer Beziehung zu Gesundheit;

die Art, wie Gesundheit im sozialen Kontext definiert und abgestimmt wird“ (1994).

Im Rahmen dieser Arbeit interessiert der Erlebensraum Körper, daher soll auf das Körperbewusstsein als einer Komponente des Gesundheitsbewusstseins eingegangen werden. Das Körperbewusstsein „...umfasst zum Einen die Wahrnehmung körperlicher Empfindungen und Beschwerden, zum Anderen die Konstruktion des Körpers als Ganzes. Der Stellenwert und die Empfindungen des Körpers

in der gesamten Selbstsicht einer Person kann als Körper-Selbst verstanden werden; es ist der körperliche Teil der Identität. Diese Komponente enthält in hohem Maße Momente der Selbstreflexion ...“ (Faltermaier 1994).

Ausgehend vom Gesundheitsbewusstsein – so Faltermaier – generieren Menschen Gesundheitshandeln als zielgerichtete und auf den Leib bezogene Aktionen, um das Wohlbefinden zu sichern, zu fördern oder wieder herzustellen (vgl. 1994; Faltermaier stützt sich hier auf Ridder 1985). Die Komponenten des Gesundheitshandelns sind:

„das bewusste Handeln für die eigene Gesundheit;

der Umgang mit dem eigenen Körper und seinen Beschwerden;

der Umgang mit Krankheiten;

der Umgang mit Risiken und Belastungen, die in der Lebensumwelt entstehen;

die Herstellung und Aktivierung von gesundheitlichen Ressourcen;

das soziale Handeln für die Gesundheit oder die soziale Gesundheitsselbsthilfe;

die Veränderung in der gesundheitlichen Lebensweise“ (1994).

Die Komponente ‚Umgang mit dem Körper‘ beinhaltet all die Verhaltens- und Erlebensweisen, die sich auf den Körper als die Quelle von Befindlichkeitswahrnehmungen beziehen bzw. die den Körper als Ziel von Gesundheitshandeln ansprechen. Die Möglichkeit zu leibzentrierter Aktivität in einem ganzheitlichen Sinn ist bei Faltermaier zwar angelegt, aber nicht explizit formuliert. Ihn interessiert das gesamte Feld, in dem gesundheitsbezogenes Handeln und Erleben geschieht. „Die dargestellten Komponenten der beiden theoretischen Konstrukte integrieren verschiedene Ebenen von Gesundheit. Sie stellen das Individuum in

einen biographischen und sozialen Kontext sowie in ein Verhältnis zu seiner ökologischen und gesellschaftlichen Umwelt. Sie integrieren im Individuum kognitive, emotionale und körperliche Prozesse und verbinden sie mit der Handlungsebene“ (1994).

Die Wissenschaft von der Erholung

Erholung ist Handlung

Kleine Kinder – wenn sie denn gelassen werden – modulieren noch angemessen richtig Verausgabungs- und Regenerationsphasen. Wenn sie müde sind, wollen sie schlafen. Wenn sie zu vielen Reizen ausgesetzt sind, ziehen sie sich zurück. Physische wie psychische Anforderungen münden in Verhaltensweisen, die diese Beanspruchungen ausgleichen sollen. Regeneration ist für sie ein intuitives Geschehen, das keiner bewussten Steuerung unterliegt. Von diesem mehr oder weniger automatischen Vorgang soll die Erholung abgegrenzt werden. Auf diese Weise können wir uns dem Phänomen Erholung annähern und möglicherweise solche Komponenten der Erholungskompetenz ermitteln, die dann befähigen, intuitiv richtig Beanspruchungs- und Erholungshandlungen aufeinander einzustellen.

Erholung soll mit Allmer als ein „kognitiv regulierter Prozess“ (1996, S. 25) verstanden werden. Erholung ist eine Handlung, die bewusst gewählt wird, um sich nach einer Phase der Beanspruchung zu erholen. Die Erholungshandlung ist absichtsvoll und strukturiert. „Der einzelne muss nicht passiv darauf warten, bis der biologisch gesteuerte Erholungszustand eingetreten ist. Er kann vielmehr selbst aktiv gestaltend auf Beginn und Verlauf des Erholungsvorganges einwirken. So ist beispielsweise von der Person zu klären, ob in einer bestimmten Situation Erholung erforderlich oder aufschiebbar ist, welche Maßnahme am ehesten Erholung bringt und wie diese am besten zu realisieren ist. Diesem Klärungsprozess liegen kognitive Situationsanalysen, Planungs-

Entscheidungs- und Kontrollprozesse zugrunde, die einen Einfluss darauf haben, ob die Intention, sich erholen zu wollen, gebildet wird oder nicht“ (Allmer 1996, S. 26).

Erholung als Ausgleich psychischer Beanspruchung

Eine optimale Erholung ist möglich, wenn der Erholungsvorgang angemessen auf die vorangegangene Beanspruchung eingehen kann. Jede Beanspruchungssituation enthält physische wie psychische Beanspruchungskomponenten. Diese sollen unterschieden werden, um spezifische Erholungsziele herausarbeiten zu können. Dabei ist bewusst, dass dies grobe Unterscheidungen sind, da immer mehrere Komponenten gleichzeitig – jedoch mit anderen Intensitäten – wirksam werden. Mit Allmer wird die kognitive von der emotionalen Beanspruchung unterschieden. „Von *kognitiver Beanspruchung* wird gesprochen, wenn aufgrund des Vergleichs zwischen kognitiven Handlungsvoraussetzungen (wie Wahrnehmung, Gedächtnis, Denken) und gegebenen Anforderungsbedingungen Nichtübereinstimmung festgestellt wird, die zu einer unangemessenen Forderung der *Handlungsfähigkeit* führt. *Emotionale Beanspruchung* entsteht dagegen, wenn die gegebenen Situationsbedingungen die Verwirklichung der individuellen Ziel- und Wertvorstellungen nicht ermöglichen, so dass die gegebene *Handlungsbereitschaft* nicht in dem gewünschten Maße genutzt werden kann“ (Hervorhebungen im Original, J.B., 1996, S. 43).

Bei der kognitiven und der emotionalen Beanspruchung ist grundsätzlich eine Überforderung und eine Unterforderung

möglich, die jeweils eine Unausgewogenheit der Leistungsbereitschaft und des Leistungsvermögens erzeugen. In Anlehnung an Hacker u. Richter (1984) und Nitsch (1976) nennt Allmer vier Beanspruchungsfolgen, die die Handlungsvoraussetzungen beeinträchtigen: Ermüdung, Monotonie, psychischer Stress und Sättigung (vgl. 1996, S. 43).

In der folgenden Abbildung von Allmer wird aus den Beanspruchungsfolgen das beanspruchungsspezifische Erholungsziel abgeleitet.

Allmer spricht zwar in diesem Zusammenhang auch von der physischen Beanspruchung, meist im Sinne der psychophysischen Beanspruchung, verfolgt dann aber die körperliche Verausgabung nicht weiter, sondern behandelt den rein psychischen Aspekt der Beanspruchung. Es ist aber davon auszugehen, dass Formen körperlicher Beanspruchung in den vier genannten Beanspruchungsfolgen mit wahrgenommen werden. Dies wird in deren Beschreibung deutlich.

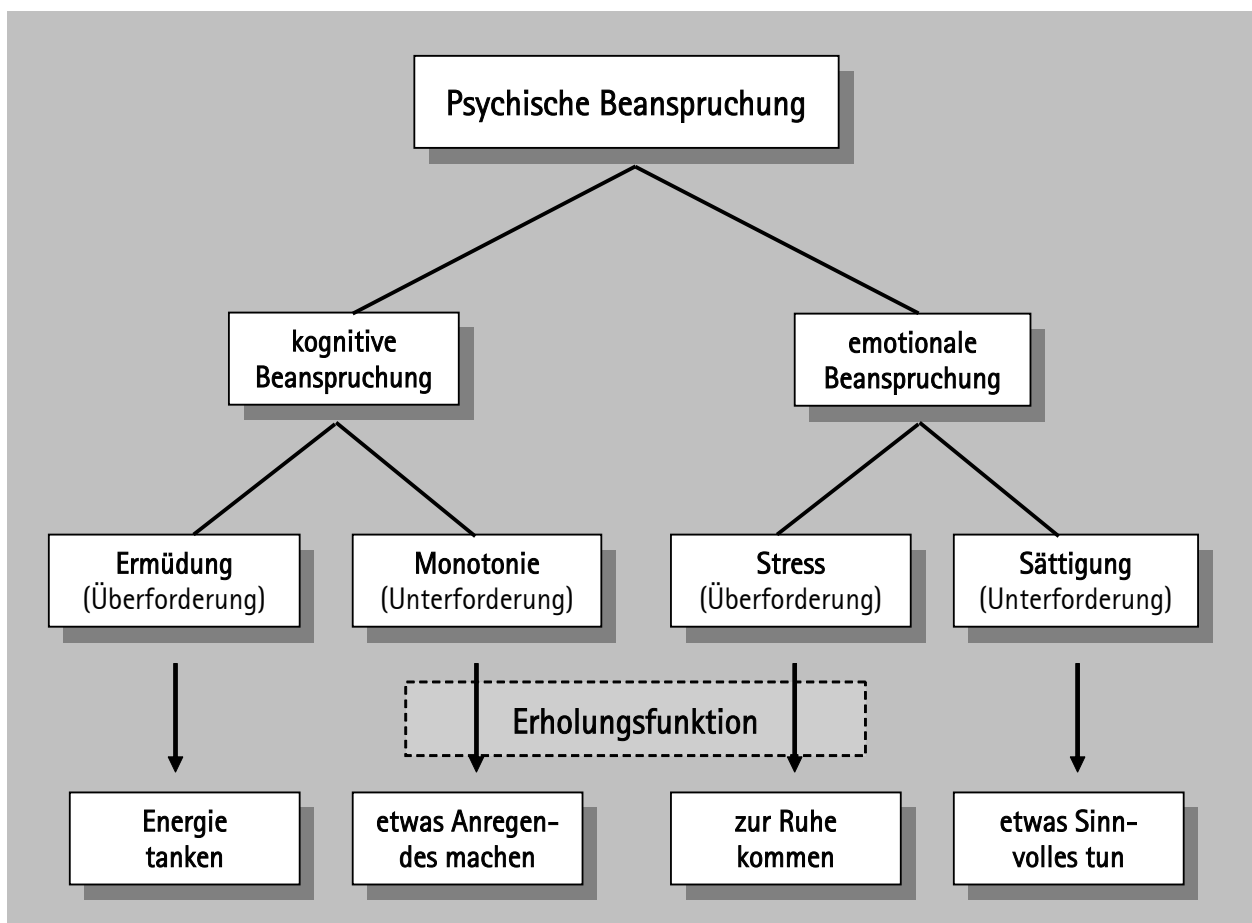


Abb. Zuordnung der Erholungseffekte zu typischen Beanspruchungsfolgen. (Allmer 1996, S. 45)

Die Erholung bei Ermüdung zielt auf die Wiederherstellung der geistigen Wachheit und der mentalen Frische. Der Begriff ‚Energie tanken‘ reflektiert auf den Verbrauch von etwas, nämlich Kraft, und diese Kraft kann wieder aufgenommen werden. Im Qigong wird aber auch eine andere Deutung beschrieben, denn dort kann Mattigkeit und mentale Ermüdung auch als Folge von Kraftblockade verstanden werden.

Der Erholungssinn durch die anregende Aktion besteht darin, die ‚Einengung des Beachtungsumfangs‘ und die geringe Aktivierung durch einen niedrigen Reizpegel auszugleichen, „indem man sich körperlich und/oder kognitiv fordert und durch Erholungsmaßnahmen aktiviert“ (Allmer 1996, S. 46).

Im Gegensatz dazu wird in der Aktion ‚zur Ruhe kommen‘ die Minderung der Aktivität und die Senkung des Aktivitätsniveaus angestrebt, um die innere Spannungslage zu lösen. Durch die Absenkung der inneren – der körperlichen wie mentalen – Spannung sollen Stresssymptomaten minimiert bzw. verhindert werden. Im Qigong wird aufgezeigt werden, dass das In-Ruhe-Treten die Basis schafft für die Aktivierung der körpereigenen Regenerationsvorgänge, die durch Qigong-Schulung gefördert werden können.

Der Wunsch ‚etwas Sinnvolles tun‘ entsteht, wenn die Tätigkeit keinen Anreiz für das Leistungsvermögen bietet und Ansprüche an eine erfüllte und kreative Arbeit durch eintönige und gleichförmige Anforderungen unbefriedigt bleiben. Es entsteht ein Empfinden von Sättigung, das auch zu Stress führen kann. „Entscheidend für die Entstehung der psychischen Sättigung ist, dass keine Möglichkeiten bestehen oder von der Person gesehen werden, die tätigkeitsbedingten

Einschränkungen der individuellen Handlungsbereitschaft (z. B. durch Erweiterung des Handlungsspielraums) zu verändern und die Tätigkeit in einen neuen Sinnzusammenhang zu stellen“ (Allmer 1996, S. 47).

Im weiteren Verlauf wird der Erholungsvorgang untersucht, um danach die Bezogenheit von Beanspruchung und Erholung aufeinander zu diskutieren.

Die drei Phasen der Erholung

Im Erholungsvorgang werden drei Phasen unterschieden, die die Erholung als Handlung beschreiben: die Phase der Distanzierung, der Regeneration und die der Orientierung. In jeder dieser Phasen muss eine bestimmte Leistung erbracht werden, um die Erholung zu optimieren. Die Güte dieser Leistung bestimmt den selbsterzeugten Erholungswert.

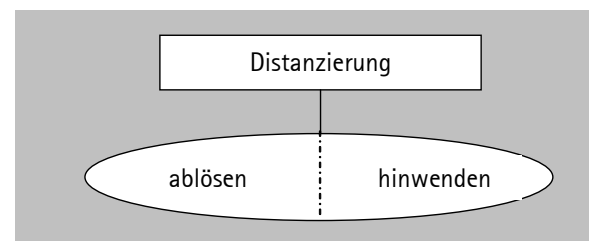


Abb. Die erste Phase der Erholung: Distanzierung

In der Phase der Distanzierung wird die Beanspruchungssituation vollständig abgeschlossen und es kommt zu einer äußeren und inneren Hinwendung zur Erholungsabsicht.

Eine Beanspruchung kann abgeschlossen werden, indem z. B. der erledigte Arbeitsvorgang weggeräumt wird, indem z. B. ein Ortswechsel (vom Schreibtisch aufstehen und an das Fenster stellen) vorgenommen oder einfach das Telefon abgeschaltet wird oder indem z. B. die gedank-

liche Aktivität umgeschaltet wird. Dies ist z.B. möglich durch die Vorsatzbildung: „Das ist beendet, jetzt mache ich eine kleine Pause“. Eine solche Vorsatzbildung ist schon die Hinwendung zur Erholungsabsicht.

Neben vielfältigen Formen der Hinwendung (Fenster öffnen, um frische Luft einzulassen; ruhige Musik auflegen; Augen schließen und eine die Beruhigung fördernde Sitzhaltung einnehmen; ein Schild mit ‚Bitte nicht stören‘ an die Tür hängen) soll insbesondere auf die Bedeutung des Rituals für eine optimale Hinwendung hingewiesen werden. Diese immer wiederkehrende und völlig gleich ablaufende – oft nur kurze – Handlung stimmt ein auf den folgenden Vorgang. Der Bezug des Rituals zur Erholung fördert sicherlich, ist aber nicht unbedingt notwendig. Das Ritual ordnet die Innen- und Außenwelt und schafft Raum für den Erholungsvorgang. Es kann eine körperliche (eine bestimmte Haltung oder Bewegung an einem bestimmten Platz) oder eine mentale Handlung (Aufbau eines Vorstellungsbildes) sein. Das Ritual kann darin bestehen, im Raum eine kleine Veränderung vorzunehmen. Z.B. wird ein Bild mit einem stimmungsvollen Motiv entrollt.

Der von Allmer (1996) für diese Phase geprägte Begriff ‚Distanzierung‘ erscheint nicht ganz präzise, da er den Prozess der Hinwendung im Bedeutungsgehalt des Wortes nicht enthält. Dennoch soll es bei dem Begriff bleiben, um keine Irritationen entstehen zu lassen.

In der zweiten Phase nun setzt – im gelingenden Fall – die Regeneration ein. Da es um die Regenerationskompetenz geht, sollen an dieser Stelle lediglich einige Grundzüge dargestellt werden. Regeneration im Wortsinne heißt wiedergewin-

nen bzw. wiedererzeugen und weist somit auf das aktive Tun zum Zwecke der Erholung hin. In der Phase der Regeneration kommt es zum Ausgleich der vorab verausgabten Kraft und zur Wiederherstellung der Leistungsbereitschaft und des Leistungsvermögens. So sollen gute Bedingungen geschaffen werden für die sich anschließenden Beanspruchungen. Die Ziele der Regenerationsphase sollen mit Allmer spezifiziert werden: „Physisch regenerieren heißt, dass die verschiedenen physischen Funktionen durch Restitution der verbrauchten Energie in die Ausgangslage zurückkehren, die entleerten Energiespeicher wieder aufgefüllt und die Entspannung des Muskelsystems wieder hergestellt wird. Die Regeneration kognitiver Funktionen beinhaltet die Reorganisation der Gedanken, die sich auf die Sammlung und Ordnung von Gedanken, die Herausfilterung des Wesentlichen sowie eine klarere Gedankenführung und Gedankenzentrierung erstreckt. Im emotionalen Bereich bedeutet Regeneration die Wiederherstellung des emotionalen Gleichgewichtszustandes. ... Solche Veränderungen führen zur Reharmonisierung der emotionalen Funktionslage im Sinne der emotionalen Ausgeglichenheit“ (1996, S. 55f).

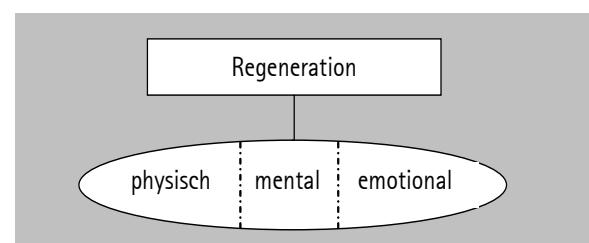


Abb. Die zweite Phase der Erholung: Regeneration

Den Erholungsvorgang schließt die Orientierungsphase ab, in der die Ablösung von der Regenerationsphase und

die Hinwendung zur erneuten Beanspruchung vollzogen wird.

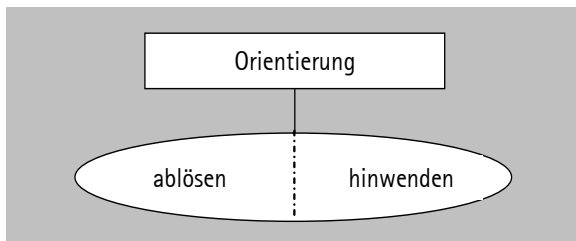


Abb. Die dritte Phase der Erholung: Orientierung

Die vorangegangene Phase wird vollständig abgeschlossen. Dies kann wieder durch ein Ritual geschehen, das auch darin bestehen kann, das Anfangsritual zu wiederholen bzw. es in umgekehrter Reihenfolge (das Rollbild kann wieder aufgerollt werden) durchzuführen. Wieder signalisiert das Ritual eindeutig den Übergang und stimmt ein auf die folgenden Handlungen. Der Prozess des Ablösens sichert die in der Regeneration gewonnene Kraft und die physisch-psychische Harmonie. Die Hinwendung auf die Verausgabung ist eine innere Vorbereitung, die einen weichen Übergang von der Erholung zur Beanspruchung ermöglicht. Enthält die Regeneration Phasen der Meditation, so wird in der Orientierungsphase die Versenkungsrichtung umgewandelt und die mentale Aktivität langsam aufgebaut und auf die anschließenden Arbeiten gerichtet.

Zusammenfassend sagt Allmer: „Der Erholungsprozess umfasst drei aufeinanderfolgende Phasen: In der Distanzierungsphase geht es darum, von der vorangegangenen Beanspruchungsphase Abstand zu gewinnen, damit in der Regenerationsphase unter günstigen Bedingungen die psychophysischen Funktionsbeeinträchtigungen ausgeglichen und optimale Handlungsvoraussetzungen geschaffen werden. In der Orientie-

rungsphase wird die allmähliche Umstellung der psychophysischen Funktionen auf die anschließende Beanspruchungsphase vorgenommen“ (1996, S. 57).

Die Zyklizität von Beanspruchung und Erholung

Es wurde bereits darauf hingewiesen, dass Beanspruchung und Erholung aufeinander bezogen sein sollten, um eine optimale Erholung zu ermöglichen. Aber auch die Erholung beeinflusst die dann folgende Beanspruchung. Aus diesem Grunde kann von einer wechselseitigen Bedingtheit bzw. von einem zyklischen Geschehen zwischen Erholung und Beanspruchung gesprochen werden.

Betrachten wir die Erholung in ihrer eine Beanspruchung ausgleichenden Funktion und in ihrer eine Beanspruchung ermöglichenden präventiven Funktion, dann wird die Bedingtheit offensichtlich.

Das Bedürfnis nach Erholung entsteht nach und nach in der Phase der Beanspruchung, wenn spürbar wird, dass die Kräfte schwinden, die Konzentration nachlässt und die mentale Flexibilität sinkt. Das Bedürfnis verstärkt sich und führt zur Erholungshandlung oder aber zur Fortsetzung der Verausgabung.

Im Erholungsvorgang nun umgekehrt baut sich nach und nach der Wunsch auf, wieder tätig zu werden. Die spürbar werdende Rückgewinnung von Spannkraft und Tatendrang in der zeitlich und inhaltlich angemessenen Erholung lässt den Wunsch nach Beendigung des Erholungsvorganges wachsen und schafft somit eine gute Voraussetzung für das Umschalten auf die erneute Beanspruchung.

Dieses Geschehen soll in einem Modell veranschaulicht werden, das der chinesischen Denktradition entstammt und die Zyklizität hervorragend zum Ausdruck bringt, da es präzise den Wirkzusammenhang von Beanspruchung und Erholung – wenn sie denn unter optimalen Bedingungen geschehen können – zum Ausdruck bringt.

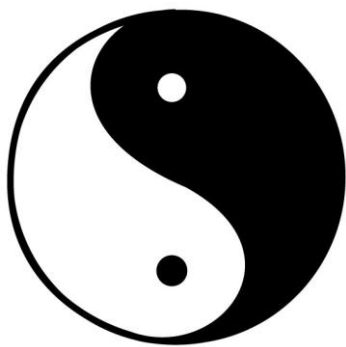


Abb. Das Yin-Yang-Symbol

Dieses Modell ist so zu verstehen: Das helle Feld stellt die Beanspruchung und damit die Verausgabung dar; das dunkle die Erholung und Regeneration. Da, wo die Verausgabung am größten und damit der Kräfteverschleiß am deutlichsten spürbar wird, entsteht der Wunsch nach Erholung und bereitet die Erholungshandlungen vor. Aus Beanspruchung wird Erholung. Die dunkle Färbung breitet sich im hellen Feld aus und beherrscht es fast gänzlich. Im Vorgang der Erholung setzt im Ideal die Regeneration ein und da, wo die Wiedererzeugung von Kraft am größten ist, generiert sich der Wunsch nach Nutzung und Anwendung der erlangten Energiepotentiale und mündet in die Beanspruchung. Die Beanspruchung erzeugt dann wieder das Bedürfnis nach Erholung und geht in den Erholungsvorgang über. Der Prozess von Beanspruchung und Erholung ist als zyklisches Geschehen aufzufassen, in dem in der inten-

sivsten Phase das jeweilige Gegenteil entstehen wird. Soweit das Modell.

Aber was ist, wenn Beanspruchung nicht durch Erholung ausgeglichen werden kann und die Gleichgewichtetheit unmöglich wird? „Immer dann, wenn der Umstellungsvorgang Schwierigkeiten bereitet und nicht optimal gestaltet werden kann, fehlt dem individuellen Beanspruchungs-Erholungs-Zyklus die erforderliche Ausgewogenheit. Das rechte Maß an individueller Ausgewogenheit zu finden, setzt die Fähigkeit voraus, Beanspruchungs- und Erholungsprozesse in optimaler Weise aufeinander abstimmen zu können“ (Allmer 1996, S. 53). Um Erholungsprobleme soll es im nächsten Teil gehen.

Erholungsprobleme

„Ich muss mich erholen!“, „Sie braucht unbedingt Erholung“, „Erholungsurlaub“. In diesen Bedeutungszusammenhängen ist die Erholung eine Phase der Regeneration nach einer vorangegangenen längeren Phase der Verausgabung. Hier ist Erholung akzeptiert und damit zulässig. Im allgemeinen Verstehenszusammenhang ist Erholung aber nicht notwendig nach einer z. B. einstündigen konzentrierten Arbeit; es sei denn, sie ist erfolgreich gewesen. Wenn es eben nur eine konzentrierte Arbeit war, ohne greifbares Ergebnis, ist eine Erholungspause nicht unbedingt nötig. Die Möglichkeit, sich eine Erholungszeit z.B. innerhalb eines normalen Arbeitstages zu nehmen, ist nur unter bestimmten Voraussetzungen statthaft und eher ungewöhnlich. Durch diese alt-hergebrachte Bewertung von Erholung entsteht eine fehlende Erholungsbereitschaft ebenso wie durch moderne Ideal-

bilder des immer leistungsfähigen und zu immer besseren Leistungen fähigen Personals.

Hierdurch, aber auch weil es keine ‚Erholungskompetenz‘ neben den vielen anderen Kompetenzen gibt, wissen wir nur wenig über den Wert der Erholung und seine Vorzüge, vom Feierabend, Wochenende und Urlaub mal abgesehen, so dass es auch zu Fehleinschätzungen im Hinblick auf die Wirkung der Erholung kommen kann. Allmer (1996, S. 59) spricht von der „Antizipation negativer Konsequenzen“ der Erholung, in dem z.B. befürchtet wird, nicht mehr an die Leistung anschließen zu können. Verheerender ist natürlich, als erholungsbedürftig zu gelten, also nur eingeschränkt leistungsfähig zu erscheinen, indem eine Erholungsphase gewünscht wird.

Die Leistungsfähigkeit nimmt auf der Bewertungsskala von Kompetenzen einen vorderen Platz ein, während die Regenerationskompetenz eher im medizinischen Sinne verstanden wird. Diese Wertigkeit führt dazu, dass Erholungsbedürftigkeit nur unzureichend wahrgenommen oder gar geleugnet wird, mit der Folge des Verlustes der „Sensibilität für Erholungsbedürftigkeit“ (Allmer 1996, S. 60).

Die Geringschätzung der Erholung im Alltäglichen führt auch zur Vernachlässigung der Erholungsfähigkeit. Es stehen keine wirklich effektiven Strategien zur Erholung im Sinne des totalen Beanspruchungsausgleiches zur Verfügung. Eine „ineffektive Nutzung der Erholungsphase“, wie Allmer (1996, S. 61) den Sachverhalt benennt, ist festzustellen. Diese kann aber auch auf äußeren Umständen beruhen, wie z. B. Lärmbelästigung, keine Rückzugsmöglichkeiten, keine entsprechenden Angebote in den Betrieben.

Wenn auch die Rahmenbedingungen für die Effektivität der Erholung wichtig sind, so ist doch die individuelle Erholungskompetenz von ausschlaggebender Bedeutung, da sie erst die Voraussetzung schafft, unter gegebenen Umständen den Erholungsvorgang zu optimieren.

Gemäß den Überlegungen zur Struktur des Erholungsvorganges, in dem die Phasen Distanzierung, Regeneration und Orientierung unterschieden wurden, soll die mangelhafte Erholungsbasis verdeutlicht werden: Die Distanzierung von der Verausgabung gelingt nicht, weil die Tätigkeit, der Erfolg oder auch der Misserfolg die Gedanken beherrscht und die Hinwendung zur Regeneration unmöglich macht. Dies – aber auch die fehlenden oder verkümmerten Strategien zur optimalen Regeneration – erzeugen in der Regenerationsphase keinen wirklichen Ausgleich. Die Wiedererschaffung der Leistungsbereitschaft und der Leistungsfähigkeit auf dem vorangegangenen Niveau ist nicht möglich. Ebenso wie das Nachhängen an der Verausgabung in der Distanzierungsphase die Regeneration erschwert, so mindert die unvollständige Ablösung von der Regenerationsphase in der Orientierung die optimale Hinwendung zur erneuten Leistungserbringung. Allmer (1996) hat die Erholungsprobleme in einem Schaubild zugeordnet.

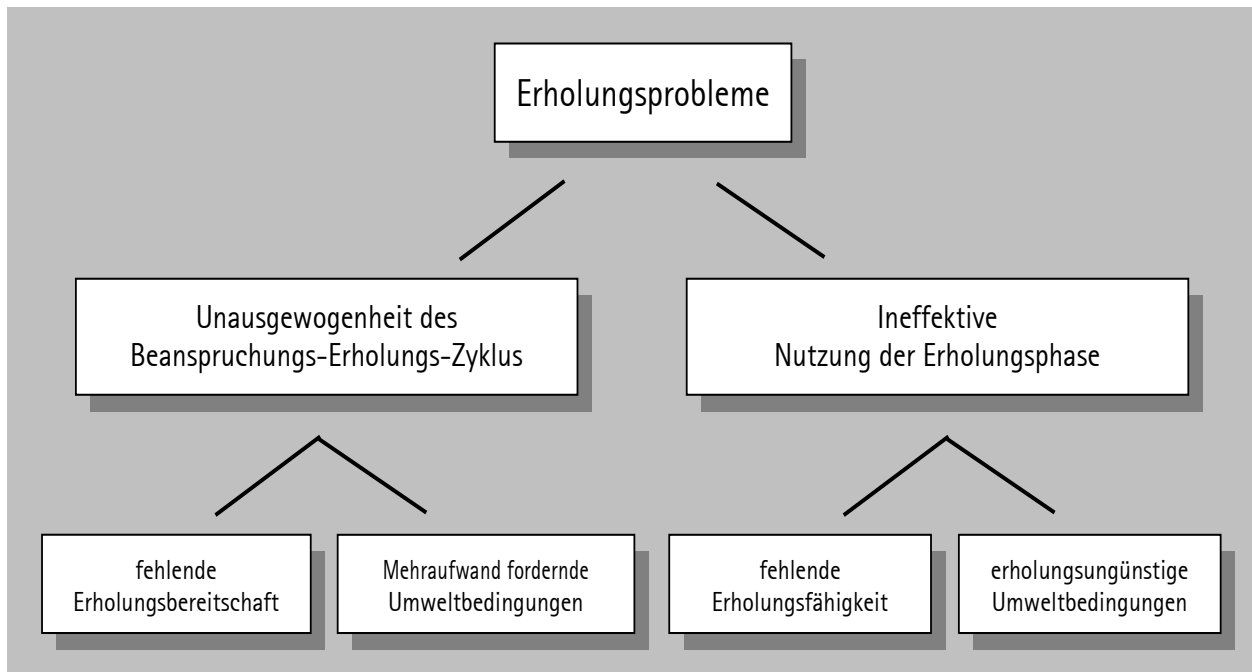


Abb. Erholungsprobleme (Allmer 1996, S. 62)

Zusammenfassung: Erholungsfähigkeit als Basis für Gesundheit

Damit eine optimale Erholung möglich wird, Beanspruchung und Erholung also ausgewogen sind, sind Bedingungen notwendig, die über die biologische Erholungsmöglichkeit des Menschen hinausgehen. Da wo dieses gegebene Regenerationspotential nicht mehr ausreicht, um die vielfältigeren Verausgabungsformen durch adäquate Erholung auszugleichen, müssen Fähigkeiten entworfen, ausgeprägt und eingesetzt werden, die den Verzehr von Leistungspotentialen mindern oder ausgleichen. Hierbei geht es nicht nur um den Schutz der Leistungsfähigkeit und der Leistungsbereitschaft, sondern auch um den Schutz der Gesundheit. Denn ein unausgewogener Beanspruchungs-Erholungs-Zyklus kann zu Stresssymptomatiken und damit zu Gesundheitsbeeinträchtigungen führen. Die Erholungsfähigkeit beinhaltet die Bereitschaft zur Erholung, dann, wenn sie

notwendig ist, ebenso, wie angemessene Strategien zur Wiedergewinnung des verausgabten Leistungsvermögens. Erholungsbereitschaft und Erholungsfähigkeit sind damit Komponenten einer Regenerationskompetenz, die eine wichtige Ressource für die Gesundheit darstellt.

„Feinde der Erholung

Grübeln

70 Prozent der Deutschen fällt es schwer, nach der Arbeit in die Freizeit umzuschalten. Wir sind zwar schon zu Hause, aber unser Kopf ist noch in der Firma. Vor allem das Nachgrübeln über Probleme und Negatives aus der Arbeit ist ein sicherer Erholungskiller.

Alles muss erledigt werden

Kennen Sie auch das Gefühl, für sich selbst keine Zeit zu haben und den vielen Ansprüchen, die Sie und andere an sich stellen, nie so richtig gerecht zu werden?

Vor allem die Doppelbelastung von Haushalt und Beruf kann schnell überfordern. Das betrifft in erster Linie Frauen, aber auch Männer setzen sich unter Druck.

Alles muss perfekt sein

Größer, schneller, höher, alles muss perfekt sein, streng dich mehr an – wir tragen manchmal eine gefährliche Stimme in uns, die uns unsere Grenzen überschreiten lässt. Wir überfordern uns. Kurzfristig gesehen ist das nicht so schlimm. Anders, wenn dies ein Dauerzustand wird; dann schaden wir ganz erheblich unserer Gesundheit, wie der Göttinger Sozialpsychologe Peter Schmuck und seine amerikanischen Kollegen Richard Ryan, Psychologieprofessor an der Universität Rochester, und Tim Kasser vom Knox College, Illinois, in großen internationalen Studien zeigen konnten.

Hinter extremem Leistungsdenken verbirgt sich auch die Vorstellung, wir könnten alles lernen und alles werden, wenn wir uns nur genügend bemühen. Sie wird genährt durch pseudo-psychologische Trainingsprogramme, deren unrealistische Versprechungen suggerieren, wir könnten jedes Ziel erreichen, wenn wir nur endlich nach der neuesten und richtigen Methode vorgehen. Diese Vorstellung ist falsch.

Übung und Fleiß bringen uns zwar weiter, ohne Talent bleiben unsere Fortschritte aber begrenzt. Wenn wir das nicht akzeptieren, sind wir beständig mit uns unzufrieden und überfordern uns.

Haben, Haben, Haben

Wer Geld, Ruhm, Erfolg und gutes Aussehen über alles andere stellt, ist trotz seiner Mühen mit seinem Leben nicht wirklich zufrieden, erlebt seltener positive

Gefühle, leidet häufiger unter körperlichen Symptomen und ist sogar anfälliger für Drogen und Alkohol als derjenige, der soziale Kontakte pflegt, seinen Leidenschaften nachgeht, sein Leben an inneren Werten ausrichtet oder sich für andere oder die Gesellschaft einsetzt.

Nicht einmal die Erfüllung aller Wünsche kann den erlösen, der alles haben will. Vermögen, Einfluss und sogar Erfolg heben seine Stimmung nur kurzfristig, weil er sich schnell daran gewöhnt und sich sofort mit dem nächsten Ziel unter Druck setzt.

Riskante Vergleiche

Wer sich mit denen vergleicht, denen es so viel besser als uns zu gehen scheint, setzt sich extrem unter Druck und macht sich dauerhaft unzufrieden.

Dabei ist es schwierig, den Vergleich mit anderen nicht anzustellen. Das geschieht permanent und meist automatisch, ohne dass es uns immer bewusst wird. Und manchmal ist es sogar sinnvoll, sich mit anderen zu vergleichen, die besser sind als wir. Die Fachleute sprechen von upward social comparison (Vergleich mit Besseren). Vor allem dann, wenn es uns anspornt, es dem anderen nachzutun und uns im positiven Sinne mehr anzustrengen. Vorbilder, denen wir nacheifern, sind sinnvoll und wichtig, weil wir von ihnen lernen. Sie sind eine der wichtigsten Quellen, aus denen sich unsere Weiterentwicklung speist. Wir dürfen uns nur nicht abwerten, wenn wir gemessen an unserem Vorbild schlechter abschneiden. Voraussetzung dafür ist, dass wir der Überzeugung sind, uns auch wirklich verbessern zu können. Und das hängt vor allem mit unserer Sichtweise über Kompetenz und Erfolg zusammen. Wer glaubt, Kompetenz sei zum großen Teil

das Ergebnis von anlagebedingter Begabung, wird sich beim Vergleich mit seinem Vorbild als weniger talentiert einschätzen und aufgeben. Wer hingegen Weiterentwicklung und Erfolg als das Ergebnis von Fleiß, Übung und Disziplin ansieht, wird sich dafür einsetzen, seinem Vorbild näher zu kommen, so Michael Cohn, unumstrittene Kapazität in der social comparison-Forschung.

Alles zu geben ist ,in‘

Eigene und von außen an uns herangetrugene Leistungsansprüche schrauben sich in Schwindel erregende Höhen. Wir holen das Letzte aus uns heraus und überfordern uns dabei. Gleichzeitig unterschätzen viele Menschen den Wert von Erholungsmaßnahmen. Sie scheinen für viele Zeitverschwendung oder ein Zeichen von Schwäche zu sein; eben nur etwas für die, die es nötig haben. Dieses Vorurteil täuscht. Die Erholungsforschung zeigt, dass das Gegenteil der Fall ist. Diejenigen, die sich aktiv um ihre Erholung kümmern, sind nicht nur gesünder, sondern vor allem auch leistungsfähiger und mit sich selbst zufriedener.

Leistungsdenken strahlt in die Freizeit aus
Oft haben wir Leistungsdenken und Ehrgeiz so verinnerlicht, dass wir sie nach Arbeitsende mit in unsere Freizeit hinübernehmen. Dann besteht die Freizeit darin, aus der sowieso schon viel zu knappen Zeit das Maximum herauszuholen. Das Maximum ist aber nicht immer das Optimum. Aktive Regeneration oder einfach mal Nichtstun lässt der innere Antreiber nicht zu.“

Aus: Eichhorn, Ch. (2007). Gut erholen – besser leben. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 32-39.

Schlussfolgerungen

Nach der Diskussion der normativen Vorgaben und der wissenschaftlichen Zugänge ergeben sich Parameter für die Betrachtung der Methoden der Primär – Prävention.

Sowohl Dörner, die WHO und die neueren Ansätze der Gesundheitswissenschaften meinen den aufgeklärten und sich seiner Möglichkeiten bewussten und seine Möglichkeiten nutzenden Menschen, der sehr wohl in der Lage ist, einen Gutteil seiner gesundheitlichen Belange selbst zu gestalten und lediglich Unterstützung bei der Ausprägung alltagsrelevanter Fähigkeiten benötigt.

In eine so definierte Strategie passen Entspannungstrainings. Sie mindern die belastungsbedingten

Verausgabungssymptomatiken bzw. lösen sie vollständig auf und schulen gleichzeitig die körpereigene Wahrnehmung. Während die erstgenannte Wirkung die Akutversorgung darstellt, hat die Schulung der Körperwahrnehmung einen wichtigen Nachhaltigkeitsfaktor. Diese Schulung erzeugt einen Kompetenzzuwachs. Bei späteren Belastungen kann diese Kompetenz zielgerichtet angewendet werden.

Im Handlungsleitfaden heißt es hierzu: „Diese Entspannungsreaktion stellt den Gegenpol zu den unter Stress auftretenden körperlichen Reaktionen dar. Im Verlaufe eines Entspannungstrainings wird durch regelmäßiges Üben die Auslösung der Entspannungsreaktion gebahnt und stabilisiert. Der Erfolg des Trainings zeigt sich dann darin, dass es dem Übenden zunehmend sicherer und schneller ge-

lingt, die Entspannungsreaktion auch unter schwierigen äußeren Bedingungen selbst auszulösen“ (S. 40).

Diese Erwartung ist begründet, da nach der Hebbschen Lernregel synaptische Verbindungen (neuronale Schaltstellen zwischen den Nerven und zwischen den Nerven und Muskeln) leichtgängiger werden, umso häufiger sie angesprochen werden. Hieraus ergibt sich der Trainingseffekt.

Auf einen weiteren Effekt des Entspannungstrainings weist der Berufsverband Deutscher Neurologen (BDN) hin: Entspannungstechniken „... zielen darauf ab, Körperfunktionen besser wahrzunehmen, um sie damit bewusster steuern und verändern zu können.“

Ist aber mit der durch die Entspannung erzeugten Entlastung schon ein Ausgleich für die Verausgabung erreicht oder muss nicht nach der Entlastung die eigentliche Erholung erst einsetzen?

Diese Frage leitet zur Betrachtung des kompletten Erholungsvorgangs; Erholung wird im Folgenden durch den Begriff Regeneration ersetzt, um die vollständige Wiedergewinnung von Verausgabten hervorzuheben.

- „Art und Dauer der Belastung, der wir heute ausgesetzt sind, beanspruchen weniger unseren Körper, verlangen dafür aber bessere Nerven.
- Unser Organismus weiß nicht intuitiv, wie er die heute typischen beruflichen Belastungsmuster ausgleichen soll.
- Geistig-psychische Überlastung macht innerlich überdreht und gleichzeitig erschöpft. Dann ist es besonders

schwer, loszulassen und sich zu erholen.

- Regelmäßige Pausen geben uns Energie. Sie verhindern, dass uns alles zu viel wird und halten uns geistig fit.
- Dauerhafte Überlastung hat gesundheitliche und leistungsmäßige Konsequenzen.
- Unsere Reaktion auf Belastung ist bis zu einem gewissen Grad angeboren. Wer von Natur aus weniger belastbar ist, sollte sich eher eine ruhigere berufliche Position suchen und mehr auf seine Erholung achten.
- Überhöhte Ansprüche und gesellschaftliche Leistungsnormen münden in eine gefährliche Leistungsspirale, die keinen Platz mehr für Erholungs- und Regenerationsmaßnahmen zulässt. Wenn wir unser Leistungsdenken mit in die Freizeit hinübernehmen, beschneiden wir uns unserer wichtigsten Erholungsmöglichkeiten.
- Der Anspruch sein Bestes zu geben ist die Voraussetzung für Weiterentwicklung und Wachstum, aber der Grat zwischen sich fordern und sich überfordern ist schmal.
- Erholung setzt einen respektvollen und achtsamen Umgang mit sich selbst voraus, der die eigenen Grenzen akzeptiert und auf die eigene Befindlichkeit Rücksicht nimmt.
- Wir müssen gerade dann, wenn wir an unsere individuelle Leistungsgrenze herangehen oder permanente Überlastung droht, noch mehr auf unsere Erholung achten als sonst.“

Aus: Eichhorn, Ch. (2007). Gut erholen – besser leben. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 51f.

2. Kapitel

Spezielle Aspekte einer Theorie der Regenerationskompetenz

Kleine Übungen helfen Stress abzubauen

VORTRAG Tweelbäker Landfrauen entspannen mit Rednerin Johanne Venema



Entspannung: Kleine Übungen machte Johanne Venema (am Pult) während ihres Vortrages mit den Landfrauen. BILD: BIEL

TWEELBÄKE - „Das gönn' ich mir! Das tut mir gut!“ lautete das Thema eines Vortrages, den die Diplom-Psychologin Johanne Venema aus Jemgum vor mehr als 100 Tweelbäker Landfrauen im Gasthof Ripken in Streekermoor hielt. Die Bäuerin aus dem ostfriesischen Rheiderland studierte – nach der Übernahme des 90-Hektar-Milchviehbetriebes durch ihren Sohn – und wählte das Thema „Agrarpolitik und Gesundheit“ für ihre Diplomarbeit.

Dafür hatte die Referentin neun Vollerwerbsbäuerinnen zwischen 30 und 54 Jahren interviewt und die Alltagsbelastung der Bäuerinnen und ihre Möglichkeit, den emotionalen Druck aus physischer und psychischer Überlastung zu kompensieren, herausgearbeitet. Der Teufelskreis aus absehbaren Einkommens-Verlusten, Enttäuschung und Wut auf die Politik auf der einen und Betriebsumstrukturierung, körperliche Mehrbelastungen durch Zuerwerb auf der anderen Seite führten geradewegs in die „Selbstzerstörung“, beschreibt eine Inter-

viewpartnerin. Als Konsequenz dieser „besorgniserregenden Befunde“ aus Venemas Arbeit ist ein bislang einmaliges bundesweites Projekt zur Gesundheitsförderung von Bäuerinnen entstanden.

Die Rednerin begann mit einem kleinen Experiment, bei dem sich die Zuhörerinnen von ihren Plätzen erhoben und durch mentale Übungen und Bewegungen eine unmittelbare Entspannung erzielt haben. Johanne Venema wusste wovon sie sprach, wenn sie die vielfältigen Anforderungen einer Frau in Familie, Haushalt und Beruf beschrieb und die Erwartung dieser Frauen wiedergab, für alle Tätigkeiten jeweils zusätzliche Hände und Arme zu bekommen und für das erworbene Wissen einen überdimensionalen Kopf zu haben. Für mehr als 51 Millionen Bundesbürger, die sich inzwischen gestresst fühlen würden, zog sie den Bogen bis hin zu den Neandertalern, die durch Jagdeinsätze und Flucht aus Notsituationen eine vergleichbare Beanspruchung erlebt haben. Diese hätten sich aber anschließend wieder Ruhe gegönnt und sich entspannt.

Das war dann auch der Rat der Diplompsychologin an die gestressten Menschen unserer Zeit, gezielt zu entspannen und durch kleine Übungen mit Armen und Beinen, durch Atmungsübungen sowie öffnen und schließen der Fäuste abzureagieren. Schon eine Minute bedeute Erholung pur, versicherte die Referentin und empfahl, nicht nur die Arbeit zu planen, sondern auch die wichtigen Pausen vorzusehen.

Artikel aus der NWZ vom 19. Februar
2008

Zwar wird im Handlungsleitfaden im Handlungsfeld „Stressreduktion/ Entspannung“ ausschließlich von Entspannungstrainings bzw. von Entspannungstechniken gesprochen. Es ist jedoch im erläuternden Text deutlich, dass mit der Behandlung der Entspannungsverfahren auch das Thema Regeneration gemeint ist. Unter dem Stichwort „palliativ-regeneratives Stressmanagement“ heißt es: „Auch hier kann unterschieden werden zwischen solchen Bewältigungsversuchen, die zur kurzfristigen Erleichterung und Entspannung auf die Dämpfung einer akuten Stressreaktion abzielen (Palliation), sowie eher längerfristigen Bemühungen, die der regelmäßigen Erholung und Entspannung dienen (Regeneration)“ (S. 39).

Qigong als Methode zur Förderung der Regenerationskompetenz

Qigong ist die selbstregulative Technik der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Qigong meint im übertragenen Sinne den kompetenten Umgang mit der eigenen Lebenskraft. Hierzu gehört der achtsame Umgang mit sich selbst, die Optimierung eigener Vitalitäts- und Agilitätsressourcen und die Lebenskraft schonend einzusetzen, sie wieder aufzubauen und stärken zu können.

Die behandlungsrelevanten Verfahren der TCM, die Arzneimitteltherapie, die Akupunktur, die chinesische Massagetherapie und die Diätetik verfolgen das Ziel, die Güte von Qi (= Lebenskraft) und die Durchlassfähigkeit der Leitbahnen für Qi zu verbessern.

Die gleiche Zielsetzung hat auch das Qigong. Hier nun ist aber nicht der Behandelnde mit seinen Kompetenzen gefragt. Als selbstregulative Methode wirken die Üben durch die Qualität der Übungsausführung selbst auf die gesundheitsförderlichen Effekte ein. Sie erarbeiten sich im regelmäßigen Üben Fähigkeiten – so zeigen unsere Untersuchungen – besser auf körperliche wie emotionale Befindlichkeiten reagieren zu können. Sie sagen, alltägliche Probleme gelassener angehen zu können, schwierigere Zeiten erfolgreicher bewältigen und Stresszeiten gesünder überstehen zu können. Insgesamt verbessere sich ihre Regenerationsfähigkeit.

Die Untersuchungen zeigen, dass durch regelmäßiges Qigong-Training eine erlernte bzw. erübte differenziertere Selbstwahrnehmung etabliert werden kann, die es ermöglicht, Belastungen in der Intensität und Beschaffenheit zu qualifizieren.

Die Konsequenz der verfeinerten Selbstwahrnehmung in Belastungssituationen ist die schlüssigere Beantwortung der Fragen: Kann ich noch weitermachen oder brauche ich jetzt eine Erholung? Wenn ich jetzt eine Erholung benötige, welche Form der Erholung ist die angemessene? Wenn ich dagegen in der Verausgabung bleibe, dann ist mir dies deshalb möglich, weil ich weiß, dass ich über verlässliche und wirksame Erholungstechniken verfüge, die ich nach der Verausgabung einsetzen und zur Regeneration nutzen kann.

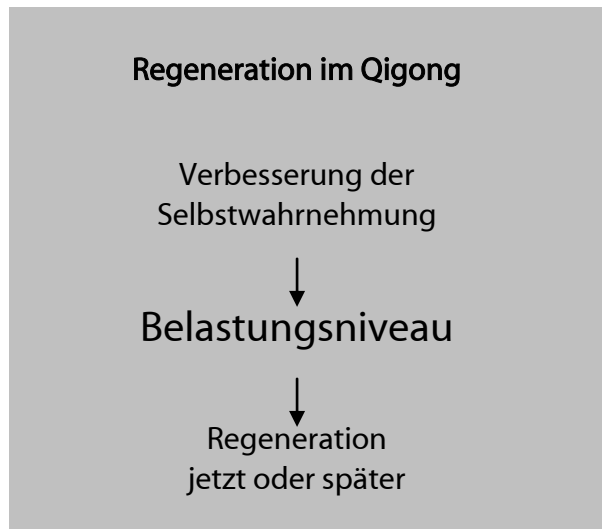


Abb. Wahrnehmung des Belastungsniveaus



Abb. Analyse des Belastungsprofils

Um das Ziel, im alltäglichen Geschehen immer wieder Ausgewogenheit herstellen zu können zu erreichen, werden im Qigong Übungen zur Regulation/ Verbesserung der körperlichen Flexibilität und Elastizität eingesetzt. Atemschulende Methoden unterstützen diese Ausrichtung und fördern die Regulation psychovegetativer Vorgänge wie z. B. die Ausgewogenheit zwischen dem sympathischen und dem parasympathischen Nervensystem. Ganz wesentlich zur Wirkung tragen Übungen bei, in denen die innere

Ruhe und Entspannung trainiert werden. Neben der Regulierung des Körpers und der Regulierung der Atmung ist die hier angesprochene Regulierung des Geistes von zentraler Bedeutung für das Erreichen des angestrebten Effekts im Qigong-Training.

Nach den Erkenntnissen der TCM gehen die intensivsten Einwirkungen auf die Gesundheit eines Menschen von den mentalen Aktivitäten aus. Mentale Aktivitäten umfassen die Gesamtheit des Denkens, Fühlens, des Wahrnehmens und der Bewertung von Erlebnissen und Ereignissen, die Art der Handhabung und Bewältigung des Erlebten, das Generieren von Lebensentwürfen und deren Umsetzung, die Phantasien und Visionen und die kreativen Potentiale.

Die Untersuchung von Belschner 2008 ergab gerade für die Regulierung des Geistes erstaunliche Effekte, die allgemein mit einem gesteigerten Selbstwirksamkeitsempfinden umschrieben werden können, das als Komponente des Persönlichkeitskonzeptes wesentlich gesundheitliches Bewusstsein und gesundheitliches Handeln steuert.

Wegen dieser besonderen Bedeutung ist die Regulierung des Geistes die größte Herausforderung für die Übenden. Sie müssen ihre mentalen Aktionsmöglichkeiten nutzen, um die Übungen zu erlernen und die Besonderheiten und Anforderungen der Übungen zu trainieren. Gleichzeitig sollen sie dies in einer ruhigen und ausgewogenen Gemütsverfassung tun; sie benötigen also eine gelassene Stimmung, um zu mehr Ruhe und Gelassenheit und damit zu mehr psychophysischer Ausgewogenheit zu kommen.

In einer innerlich aufgewühlten Verfassung sollte besser nicht geübt werden! Hier ist es besser, das Problem zu lösen. Obwohl auch das Qigong in einer solchen Situation dazu beitragen kann, bessere Voraussetzungen für die Lösung des Problems zu schaffen. Ein Mindestmaß an innerer Ruhe ist notwendig, um die Übungen ausführen zu können, die dann dazu führen sollen, die innere Ruhe zu erhöhen.

Diese Besonderheit erscheint dann paradox, da mentale Übungen trainiert werden, um die mentalen Aktivitäten zu regulieren.

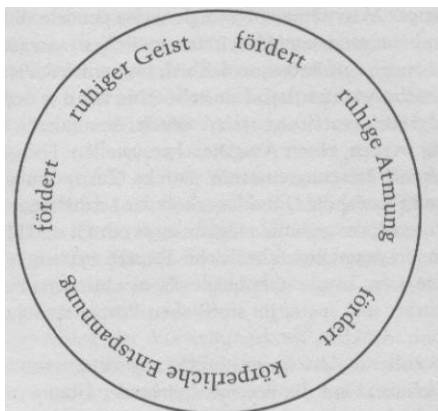


Abb. Zusammenwirken der 3 Regulierungen

Es empfiehlt sich daher, schrittweise zu üben, um nach und nach die mentale Aktivität produktiv für die Entspannung und Erholung einsetzen zu können. Wird dieses schrittweise Vorgehen missachtet, können Übungen zur mentalen Entspannung und Erholung gegenteilige Effekte haben und eher Unwohlsein hervorbringen. Aber auch bei Übungen zur Regulierung des Körpers empfiehlt sich das schrittweise Vorgehen, denn auch die Elastizität und Flexibilität unterliegt einem Trainingseffekt. Zu intensive und zu großräumige Bewegungen am Anfang können ebenso zu Schädigungen führen,

wie z. B. zu Spannungszuständen und Muskelkater.

Häufig enthalten die einzelnen Qigong-Übungen Aspekte aller drei Regulierungen: Regulierung des Körpers, der Atmung und des Geistes, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig unterstützen.

Wegen dieser Besonderheit stellen die Übungen auch keine speziellen Anforderungen an das Alter und an die Konstitution der Lernenden, da je nach individueller Gegebenheit ein für sich passender Zugang bzw. eine für sich stimmige Schwerpunktsetzung bei den Übungen möglich ist. Es ist ebenfalls möglich und manchmal auch notwendig, das gegebene Übungsmaterial den jeweiligen Bedingungen der Übenden anzupassen.

Des Weiteren gibt es eine Vielzahl von Qigong-Systemen und einzelne Übungen, die – je nach der Intention – gezielt ausgewählt und zweckgerichtet eingesetzt werden können.

Qigong und die Gesundheit

Das Gesundheitsmodell im Qigong

Gesundheit ist ein Zustand und eine Fähigkeit zugleich; sie ist statisch und dynamisch, und sie umfasst den Energiekörper wie den stofflichen Körper.

Wenn alle Funktionen im Menschen – so wie sie von der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wahrgenommen werden – uneingeschränkt aktiv sind, dann ist Yinyang in einem dynamischen Gleichgewichtszustand, und die auf den Menschen einwirkenden und die im Menschen wirkenden krankheitsverursachenden Einflüsse können sich nicht festsetzen und im Energiekörper Ungleichgewichte hervorrufen, die dann im stofflichen Körper zu Schädigungen führen.

„Gesundheit zu erhalten oder sie wieder zu erlangen bedeutet im Konzept der TCM, die Ausgewogenheit und den dynamischen Wandel von Yin- und Yang-Phänomenen zu fördern, zu unterstützen bzw. wieder herzustellen. Dies ist ein zentrales Anliegen aller Methoden der chinesischen Heilkunst. ... In allen Elementen (des Qigong, J. B.), wie Körperhaltung, Atmung, geistige Aktivität, Ruhe und Bewegung, wird das Yinyang-Denken in konkreter Übungspraxis umgesetzt. Die Polarität von Yin und Yang in ihren unzähligen Manifestationsmöglichkeiten bestimmt sowohl die Ausformungen der Körperhaltungen, wie auch die Art und Qualität der Bewegungen und ebenso den Umgang mit Entspannung und Anspannung, Dehnen und Beugen, und vor allem auch den Umgang mit der Vorstellungskraft als der die ganze Übung anleitenden und steuernden Instanz“ (Hildenbrand 1998, S.85f).

Analog zu der dritten Ganzheitsauffassung in der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) basieren die vitalen Aktivitäten des Menschen auf der Verbindung von Yin und Yang. Die funktionalen Aktivitäten sind Yang, und die nährenden Substanzen sind Yin. Ohne die nährenden Substanzen aber können die funktionalen Aktivitäten sich nicht entfalten. Deshalb sind die funktionalen Aktivitäten von den nährenden Substanzen abhängig. Kurz gesagt: Yang basiert auf Yin.

Durch das Zusammenspiel aller Organfunktionskreise werden aus den aufgenommenen Nahrungsmitteln und der eingeatmeten Luft Essenzen herausgelöst und in die nährenden Substanzen umgewandelt. Gleichzeitig können also die nährenden Substanzen nur mit Hilfe der funktionalen Aktivitäten erschlossen werden. Somit unterstützen und fördern sich Yin und Yang wechselseitig und erhalten das Gleichgewicht und die Vitalität. Ist Yinyang im Gleichgewicht, können krankheitsverursachende Einflüsse abgewehrt werden, und der Mensch ist in Balance.

Yinyang-Ungleichgewichte beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit der Organfunktionskreise, so dass die nährenden Substanzen nicht mehr ausreichend erschlossen werden können. Damit fehlt den funktionalen Aktivitäten der Antrieb, so dass wiederum nur eingeschränkt aus den aufgenommenen Nahrungsmitteln und aus der Luft die Essenzen herausgelöst werden können. In der Folge wird die Umwandlung von Qi beeinträchtigt und damit auch die Verschmelzung der verschiedenen Qi-Arten zum Wahren Qi, dem Zhen-Qi; es kommt zu einem Qi-Mangel. Bei einem Qi-Mangel werden zuerst die ‚Reserven‘ in den Sonderleitbahnen aktiviert. Sind die Speicher leer,

wird die Substanz, das Yuan-Qi, übermäßig verbraucht. Es heißt: „Yinyang-Gleichgewicht erhält die Harmonie des Geistes; Yinyang-Ungleichgewicht erschöpft das Yuan-Qi.“

Qi durchströmt den gesamten Körper und aktiviert und verbindet alle Bereiche und Funktionen zu einer Einheit. In diesem zu einer Einheit zusammengefügt Gesamteschehen können sich die verschiedenen Bedeutungen und Funktionen der einzelnen Organfunktionskreise entfalten. Durch die aktivierende Funktion von Qi können sie ihre Aufgabe erfüllen. Durch die verbindende Kraft von Qi können sich die vielfältigen Aufgaben der einzelnen Organfunktionskreise wechselseitig ergänzen und damit zu einer Einheit zusammengefügt werden. „... das Herz speichert Shen und bringt ebenfalls das Blut in Bewegung; die Milz beherrscht die Aufwärts-, der Magen die Abwärtsbewegung. Die Leber beherrscht das Verbreiten, die Nieren beherrschen das Speichern; die Lunge beherrscht das Zirkulieren und Absteigen des Qi; die Nieren leiten das Ergreifen des Qi“ (Kaptchuk 1990, S. 133).

Die Leitbahnen sind die Verbindungslinien zwischen Innen und Außen und den verschiedenen Funktionen im Körper. Sind die Leitbahnen durchlässig, kann Qi ungehindert zirkulieren, dann kann Qi seine aktivierende und verbindende Funktion erfüllen. Ist dagegen die Durchlässigkeit der Leitbahnen beeinträchtigt, kann Qi seine Funktion nur gemindert erfüllen. Die Organfunktionskreise werden schwach und Ungleichgewichte entstehen, die zu körperlichen Schädigungen führen können. Es heißt: „Fließt Qi, schmerzt es nicht; fließt Qi nicht, schmerzt es.“

Für die Entstehung von Krankheiten werden nach der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) im wesentlichen ‚äußere‘, ‚innere‘ und ‚weder äußere noch innere‘ Faktoren verantwortlich gemacht. Die ‚äußeren‘ Faktoren umfassen die klimatischen Einflüsse, die ‚inneren‘ Faktoren beschreiben die emotionalen Einflüsse, und die als ‚weder äußere noch innere‘ bezeichneten Faktoren umfassen die Einflüsse, die durch die spezifische Lebensweise, durch Umweltbedingungen oder durch Verletzungen auf das Gleichgewicht von Yinyang einwirken.

Die ‚äußeren‘ Faktoren werden auch die ‚Sechs Übel‘ bzw. auch die ‚Sechs böartigen Einflüsse‘ genannt. Es sind: Wind, Kälte, Hitze oder Feuer, Feuchtigkeit, Trockenheit und Sommerhitze. Diese Einflüsse führen aber nur dann zu Schädigungen, wenn der Körper durch ein Yinyang-Ungleichgewicht geschwächt ist und dadurch die natürlichen Abwehrkräfte in ihrer Funktionsfähigkeit gemindert sind. Der ‚äußere‘ Einfluss kann dann nicht abgewehrt werden, dringt in den Körper ein und greift die Organe an. Während ein ‚äußerer‘ Einfluss zumeist in Verbindung mit einer akuten Erkrankung gebracht wird, entstehen chronische Erkrankungen eher durch ‚innere‘ und ‚weder innere noch äußere‘ Einflüsse.

Mit den ‚inneren‘ Einflüssen sind die fünf bzw. sieben Emotionen Zorn, Freude, Grübeln (Schwermut), Trauer (Kummer) und Angst gemeint. Emotionale Regungen sind für eine harmonische Gemütsverfassung besonders wichtig und haben eine heilende, weil lösende Wirkung auf die Gesamtheit des Menschen. Dauern aber emotionale Zustände längere Zeit an bzw. fehlen sie gänzlich, oder sie treten plötzlich und übermäßig auf, kann das Qi der Organfunktionskreise und der

Qi-Fluss beeinträchtigt werden und Yinyang-Ungleichgewichte sind die Folge. Umgekehrt können Qi-Mangel und Beeinträchtigungen der Durchlässigkeit der Leitbahnen dazu führen, dass emotionale Zustände nicht ausgeglichen werden können. In einem Text aus dem ‚Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin‘ heißt es zur Verbindung zwischen den Emotionen und Qi: „Exzessive Freude ist mit Verlangsamung und Zerstreuung des Qi verbunden; übermäßiger Ärger lässt das Qi aufsteigen; zuviel Traurigkeit und Kummer schwächen das Qi; übermäßige Schwermut erzeugt ‚Knotigkeit‘ und ‚Steckenbleiben‘; Angst lässt das Qi nach unten sinken; Furcht lässt es chaotisch werden“ (Kaptchuk 1990, S. 145).

Starker Zorn mindert das Leber-Qi; starkes Leber-Qi mildert übermäßigen Zorn. Starke Freude mindert das Herz-Qi; Herz-Qi mildert überschießende Freude. Starkes Grübeln schwächt das Milz-Qi; starkes Milz-Qi reguliert endloses Grübeln.

Tiefe Trauer schwächt das Lungen-Qi; starkes Lungen-Qi reguliert unbändige Trauer. Große Angst schwächt das Nieren-Qi; starkes Nieren-Qi mildert lähmende Angst.

Ist Qi ausreichend vorhanden und sind die Leitbahnen durchlässig, dann können krankheitsverursachende Einflüsse abgewehrt und das Yinyang-Gleichgewicht im Körper immer wieder neu geschaffen werden. Im Zustand des Yinyang-Gleichgewichtes ist der Geist in Harmonie.

Die Entwicklung von Selbstkompetenz im Qigong

Dem Geist kommt die wesentliche Rolle zu, das Qi zu führen. ‚Geist führt Qi.‘ Mit

Geist sind die gedanklichen Aktivitäten umschrieben, die auch die individuelle Verarbeitung der emotionalen Geschehnisse einschließen. Ist der Geist in Harmonie, so können die vielfältigen, mitunter widerstreitenden Anforderungen des Lebens ausgeglichen werden. Leistungsfähigkeit, die Fähigkeit zur Lustentfaltung und die Genussfähigkeit können im individuellen Lebenskonzept gleichrangig integriert werden. In diesem umfassenden Sinne kann Gesundheit auch als Kompetenz verstanden werden. Als eine Fähigkeit, die in das Alltagsleben hinein ausgleichende, die Regeneration nährenden Handelns- und Erlebenswelten zu gestalten vermag. Über die Bedeutung, die dem Qigong bei der Herausbildung dieser Fähigkeit zukommen kann, schreibt Belschner (1993): „Wenn Qigong mehr ist als eine Gymnastik des ‚feststofflichen‘ Körpers im herkömmlichen Sinne, dann wird eine Umorientierung in der Auffassung von Wirklichkeit eingeleitet. Das Erspüren des Fließens von Qi, das Wahrnehmen von Blockaden erschließt ein anderes Konzept des Menschen, in dem Sichtbares und Unsichtbares komplementär integriert sind. Mit dem Zugewinn der Wahrnehmungsqualität von Qi wird der Organismus wieder in seinen lebendigen, feinstofflichen Prozessen unmittelbar erfahrbar“ (S. 17).

Der angesprochene ‚Zugewinn von Wahrnehmungsqualität‘ geschieht im Qigong auf vier Ebenen:

Auf der Ebene des Körpers verfeinert und vertieft sich das Spürvermögen für die verschiedenen Regionen des Leibes. Somit lernen wir auch wahrzunehmen, wie wir auf körperlich auf uns einwirkende Ereignisse reagieren. Dies wiederum gibt uns die Chance, unser Verhalten der jeweiligen Situation angemessen zu dosie-

ren, denn – so sagte Mosche Feldenkrais: „Wenn wir nicht wissen, was wir tun, können wir nicht tun, was wir wollen.“

Auf der Ebene der Atmung erleben wir die Atemluft als kostbares Gut und ermöglichen uns durch die Qigong-Praxis eine Vielzahl verschiedener Weisen, die Atmung angemessen zu gestalten oder sie auch intuitiv angemessen geschehen zu lassen. Dies lehrt uns auch, die der Atmung innewohnenden Potentiale wahrzunehmen und sie uns zu erschließen.

Auf der Ebene von Qi erfahren wir, wie stetiges Üben zu einem immer deutlicher werdenden Wahrnehmen von Qi führt. Das mentale, wärmende, verbindende und aktivierende Potential von Qi kann in den Qigong-Übungen als Realität erfahren werden. Qi wird selbstverständlich. Das nicht gedachte, sondern real gespürte Qi eröffnet uns die Wahrnehmung des energetischen Aspektes unseres Seins. Die Wahrnehmung des Energiekörpers ermöglicht es, Ungleichgewicht in einem sehr frühen Stadium wahrzunehmen. So können durch angemessene Reaktionen Störungen des Wohlbefindens behoben und Erkrankungen gelindert oder gar vermieden werden.

Auf der Ebene des Geistes erfahren und erleben wir, ordnen und vergleichen, was uns widerfährt, lassen zu oder vermeiden. Während der Qigong-Übungen nehmen wir wahr, was wir tun und wie wir es tun. In den Haltungen und Bewegungen spüren wir die Geschmeidigkeit, aber auch die Orte in uns, die noch für die Geschmeidigkeit und Durchlässigkeit versperrt sind. Dabei spüren wir in den Übungen des Qigong auch die Kraft, die wir für gegebene Haltungen und Bewegungen aufwenden. Zumeist ist dieses Maß an Kraft viel zu hoch dosiert. Im Lösen und Entspannen wird direkt erfahr-

bar, dass dieselbe Haltung oder Bewegung mit einem geringeren Maß an Kraftaufwand ebenso ausgeführt werden kann. Der ‚Verlust‘ an Kraft geht nicht zu Lasten des Ausdrucks, erhöht aber durch die Entspannung die Durchlässigkeit und schafft damit die Möglichkeit, den Ausdruck von innen her mit Vitalität anzufüllen. Ein alter Meister des Taijiquan sagte: „Du musst zuerst in das Verlieren investieren.“

Im Üben von Qigong ist die Möglichkeit enthalten, differenziert wahrzunehmen, ob der eingesetzte Kraftaufwand angemessen oder unangemessen ist. Angemessener Kraftaufwand erhöht die Vitalität, unangemessener Kraftaufwand erschöpft. Die Erfahrung von Kraft, Kraftaufwand und sinnloser, weil gewohnter, aber unnötiger Verausgabung von Kraft, die wir in den Übungen spüren, wird uns lehren, achtsamere und schonendere Haltungs- und Bewegungsweisen zu kreieren. Hierzu trägt auch die Wahrnehmung der Atmung und das Erspüren von Qi und den Qi-Bewegungen im Körper bei. Jede Anstrengung wirkt sich auf die Atmung aus. Sie wird kürzer, schneller und unruhiger. Unruhige Atmung aber beeinträchtigt die innere Beruhigung. Aber auch die Anstrengung beeinflusst die tiefe innere Beruhigung. Wollen wir die Ruhe erzwingen, indem wir uns heftig auf sie konzentrieren, wird sie sich nicht entfalten können. Jede Bewegung, die des Geistes, der Atmung, die der Glieder und die von Qi, benötigt Raum, in den sie sich hineingestalten und die Beruhigung, aber auch die Aktivierung fördern kann. Zwang, Anstrengung und übermäßiger Kraftaufwand lassen solche inneren Räume nur schwer entstehen.

„Qigong zu ‚lernen‘ bedeutet, einen Erkundungsprozess zu beginnen, bei dem

die distanzierende Aufteilung zwischen mir und meinem ‚übenden Körper‘ nach und nach aufgegeben werden kann. Die Distanz zwischen dem beobachtenden Ich und dem beobachteten Körper verringert sich in dem Prozess der Wiederentdeckung der Unmittelbarkeit. Auf der Qigong-Entdeckungsreise werden wir an Stellen und Regionen unseres Organismus gelangen, die weiße Flecke auf der Landkarte des Organismus geblieben oder geworden sind: Sie sind noch unentdeckt, sind abgespalten oder eingeschlüfert worden. Die Bewegungen und Haltungen in den Bildern einer Qigong-Sequenz werden sich wandeln von einem äußerlichen, gymnastischen Geschehen zu einem experimentierenden Erzeugen von bedeutungshaltigen Situationen, in denen ich mir in meiner einzigartigen Lebendigkeit gewahr werden kann. Oder ich bemerke, dass ich in dieser Situation des Aufrechtseins, des Öffnens, des Schenkens usw. noch gepanzert, undurchlässig, von widerstreitenden Zielsetzungen angefüllt bin“ (Belschner 1993, S. 19f).

Die dem Qigong innewohnenden Möglichkeiten können allerdings nur über eine achtsame und andauernde Übep Praxis erschlossen werden. Qigong erfordert die Aktivität der Übenden, um wirkungsvoll zu sein. Gleichzeitig fördert es die Aktivität über die sich vertiefende Wahrnehmungsfähigkeit durch die Qigong-Praxis. Diese beiden Aspekte kennzeichnen das Qigong als eine Methode der Selbstregulation. Die Erfahrungen des eigenen durch Selbstwertkonzepte unentstellten Selbst über die Ausdifferenzierung der Wahrnehmungsfähigkeit und das Erleben der selbsterzeugten Veränderungen zu mehr Wohlbefinden, kann das Selbstvertrauen und damit die

Selbstkompetenz stärken. Denn physisches und psychisches Befinden als Elemente von Gesundheit werden im Üben von Qigong als erlernbar und der eigenen Beeinflussung zugänglich erlebt. Fremdbestimmung in ihren vielen Varianten des alltäglichen Lebens tritt in ihrer das Lebensgefühl dominierenden Wirkung zurück. Erleben, Genießen, Bewältigen und Tätigsein werden durch den Rückgewinn oder den Zugewinn von Selbstbestimmung erweitert. Kurz gesagt: Qigong übt den Körper (Ti), die Gestalt (Xing) und die Persönlichkeit (Shen) gleichermaßen.

Dieser Aspekt soll im Folgenden näher untersucht werden. Dabei wird der Schwerpunkt bei der theoretischen Herleitung liegen.

Während im westlichen Denken die realen Dinge bzw. Gegenstände oder Phänomene betrachtet werden, geraten im chinesischen Denken die Beziehungen in den Fokus der Reflexion. So ist – wie bereits dargelegt – nicht das Organ Niere in der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) von Interesse, sondern die Funktion, die die ‚Niere‘ im Gesamtgeschehen des Organismus inne hat und welche Beziehungen die ‚Niere‘ zu anderen Funktionskreisen und deren Aufgaben eingeht. Die chinesische Medizin kennt die ‚Niere‘ als Organ im Sinne der westlichen Medizin „... doch bleiben solche Vorstellungen im Rahmen der Traditionellen chinesischen Medizin nur marginal, denn im Menschenbild galten nicht die messbaren Größen, sondern Konzepte einer nicht messbaren, im leiblichen Spüren begründeten Lebenskraft“ (Linck 2000, S. 43).

Eine solche Betrachtung der Beziehungen stellt den Menschen in die von ihm nicht getrennte Welt. Auf der phänomenologischen Ebene unterscheidet sich der

Mensch vom Baum. Auf der Ebene des Wesens ist der Mensch durch Umwandlung von Qi von einem gasförmigen in einen flüssigen und letztlich in einen festen Stoff geworden und damit allen anderen Erscheinungen im Kosmos gleich, da alle Erscheinungen diesen Wandlungsprozess durchlaufen. Dieser Zusammenhang ist in der ‚dreifachen Ganzheitsauffassung‘ und in der ‚Wandlungsphasentheorie‘ dargelegt. Daher spielt im chinesischen Denken der sichtbare Körper eine untergeordnete Rolle. Vielmehr ist der gespürte Leib zentrale Kategorie im Menschenbild. Der zu spürende und der zu erspürende Leib kann – wie eine Landschaft – mit dem Geist erwandernd erschlossen und damit erfahren werden. Diese Erfahrung des gespürten Leibes bildet dann die Grundlage für gesundheitsbezogenes Handeln. Aus der gespürten und erspürten Unstimmigkeit, aus der wahrgenommenen Missbefindlichkeit, die im Leib verortet und gedeutet werden kann, ergeben sich Handlungsstrategien zur Wiederherstellung des zu spürenden Wohlbefindens. „Im Mittelpunkt aber steht das Erspüren des inneren Raumes, sei es durch das Kreisen des *qi* oder durch die bewusste Aktivierung bestimmter Leibpartien. Nie geht es nur um Leben und Gesundheit im modernen, verengten Sinne. Vielmehr ist der Mensch als Mikrokosmos eingebettet in religiös überhöhte Sinnzusammenhänge, so dass sich Krankheit zeigt als eine Störung makro-mikrokosmischer Harmonie“ (Hervorhebungen im Original, J. B., Linck 2000, S. 52).

Die beeinträchtigten Qi-Bewegungen im Körper und die im feinen Erspüren nicht zugänglichen Leibareale werden unter zur Hilfenahme der drei Regulierungen angesprochen, um Stauungen im Qi-Fluss

aufzulösen und um ‚abgespaltene‘ Zonen in die Leibwahrnehmung zurückzuführen. Dabei können die stilisierten Bewegungen des Qigong als von innen ‚inspirierte Gebaren‘ (Linck 2000) aufgefasst werden, da das innen Wahrgenommene nach außen durch die Gebärden transportiert wird und gleichzeitig über die äußeren Gebärden das Innere reguliert wird.

Weil es um den gespürten Leib geht, ist immer die gesamte Person beteiligt. Eine Trennung von Körper, Geist und Seele lässt sich nicht aufrechterhalten. Vielmehr erlebt sich der Mensch in seinen körperlichen, geistigen und seelischen Dimensionen immer über den gespürten Leib. Selbstkultivierung schließt daher immer auch Leibkultivierung über Leibübung ein. Das Ziel dieser Kultivierung ist nicht die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern die Verfeinerung und die Ausdifferenzierung des Spür- und Wahrnehmungsvermögens, um vermittels dieser Kompetenzen individuelle Kriterien für die Ausgewogenheit ermitteln zu können und die Fähigkeit zu schulen, immer wieder die Ausgewogenheit im alltäglichen Lebensvollzug aufbauen bzw. aufrechterhalten zu können.

Bei Wenzhi, einem daoistischen Klassiker des ausgehenden dritten Jahrhunderts, wird die Bedeutung der Geistregulation bei der Pflege des Lebens unmissverständlich dargelegt: „Das höchste ist die Kultivierung des Geistes, ihr folgt das Kultivieren der Gestalt (des Körpers); den Geist klar und das Wollen ausgewogen zu bewahren, alle Glieder in Gesundheit zu erhalten, das ist das Wesentliche bei der Kultivierung des Leibes. Das Gewebe zu kräftigen, die Innereien zu füllen und die Vorlieben und Begierden sich entfalten zu lassen, dass sind die peripheren Aspek-

te der Kultivierung des Lebens“ (Stein 1999, S. 130).

Jetzt soll dargestellt werden, wie sich die Geistregulation im Qigong-Training vollzieht.

Die alltägliche Aktivität ist gekennzeichnet durch eine starke Dominanz der Steuerung durch den nachgeburtlichen Geist – er prägt unser Bewusstsein. All unsere Erziehungs-, Bildungs- und Lernprozesse zielen darauf ab, den nachgeburtlichen Geist zu qualifizieren, damit wir in diesem Leben zufrieden leben können. Betrachten wir diesen Zustand des Bewusstseins in seiner idealtypischen Konstellation, so ergibt sich das Verhältnis zwischen dem vorgeburtlichen Geist (VG) und dem nachgeburtlichen Geist (NG).

Da unser Bewusstsein immer auch durch körpereigene Signale beeinflusst wird, ergibt sich ein polymorpher Bewusstseinscluster, der auch Bestandteile des vorgeburtlichen Geistes enthält, aber doch überwiegend durch Informationen und Impulse aus dem nachgeburtlichen Geist gebildet wird. Je nach Grad der Potentiale des nachgeburtlichen Geistes verschiebt sich das Bewusstseinscluster auf der X-Achse nach oben bzw. nach unten.

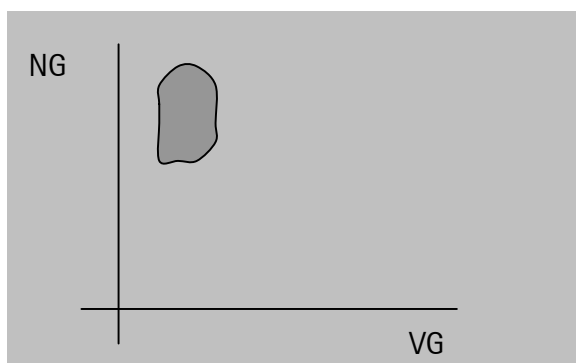


Abb. Idealtypische Konstellation Alltagsbewusstsein

Der idealtypische Qigong-Zustand kann analog hierzu wie folgt dargestellt werden:

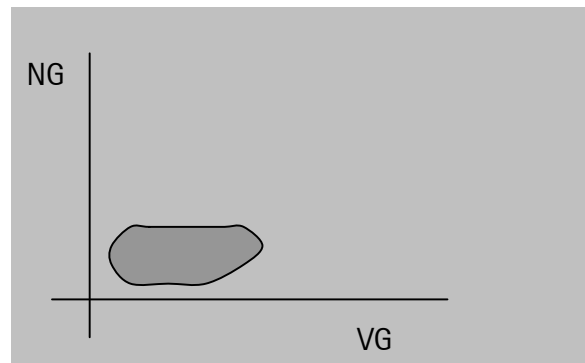


Abb. Idealtypische Konstellation Qigong-Zustand

Der Qigong-Zustand ist gekennzeichnet durch die relativ starke Zurücknahme der Aktivität des nachgeburtlichen Geistes, z. B. keine Kontrolle, keine Analyse, keine Bewertung des Tuns. Vielmehr soll die Fähigkeit geschult werden, kontemplativ differenziert die leibliche Befindlichkeit zu erspüren und regulierend einzuwirken. Im Qigong-Zustand befinden wir uns auf der Ebene des vorgeburtlichen Geistes. Wie weit wir uns auf der Y-Achse nach rechts bewegen können, ist vom Übeniveau abhängig. Während die ‚Ausbildungen‘ in der Sozialisation, in den einzelnen Sozialisationsinstanzen die Qualifizierung des nachgeburtlichen Geistes anstreben, zielt das Qigong-Training auf die Verbesserung der gesundheitsrelevanten Selbstregulationen über die Stärkung der Einwirkung des vorgeburtlichen Geistes ab.

Um vor diesem Hintergrund das Schulungskonzept des Qigong verstehbar werden zu lassen, muss eine Besonderheit betrachtet werden: Um die adäquate Kooperation im Sinne einer salutogenen Konstellation zwischen vorgeburtlichem Geist und nachgeburtlichem Geist immer wieder herstellen zu können, benötigen wir die Kompetenzen des nachgeburtli-

chen Geistes. Wir nutzen unsere mentalen Fähigkeiten, um die Geistaktivität zu beruhigen. Nur so ist eine tiefe innere Beruhigung möglich. Die innere Beruhigung ergibt die Basis, auf der sich selbst-regulierende, die Gesundheit fördernde Leibaktionen entwickeln können. Insbesondere ist die innere Beruhigung eine Grundvoraussetzung für die Beanspruchung ausgleichender Regeneration.

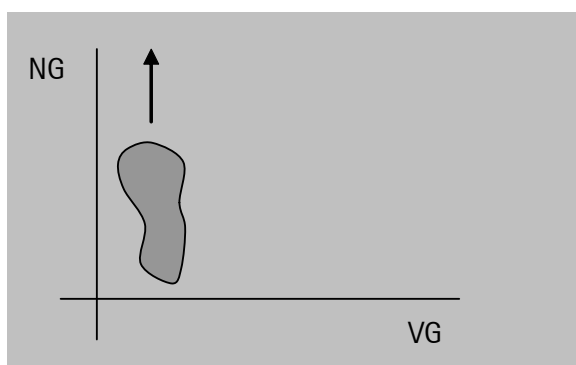


Abb. Qualifizierung des nachgeburtlichen Geistes (NG)

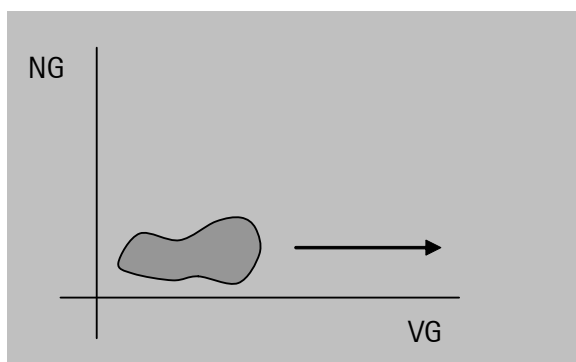


Abb. Qualifizierung des vorgeburtlichen Geistes (VG) unter Qigong-Training

Fazit dieses Gedankenganges: Im Qigong-Training soll die Kompetenz verbessert werden, eine situationsadäquate, den Anforderungen gemäße Bewusstseinshaltung in alltäglichen Handlungsvollzügen zu ermöglichen, in der die regulativen Potentiale des vorgeburtlichen Geistes und des nachgeburtlichen Geistes optimal genutzt und miteinander verbunden werden können. So kann in der

Situation A (= eine hohe Beanspruchung des nachgeburtlichen Geistes) auf entsprechende Regulations- und Regenerationskompetenzen zurückgegriffen werden.

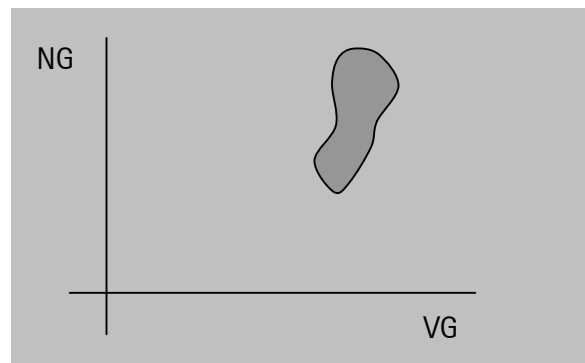


Abb. Hohe Beanspruchung des nachgeburtlichen Geistes (NG)

In Phasen der Regeneration kann auf die qualifizierte Unterstützung des nachgeburtlichen Geistes aufbauend die in der Beanspruchung verausgabte Kraft vollständig ausgeglichen werden.

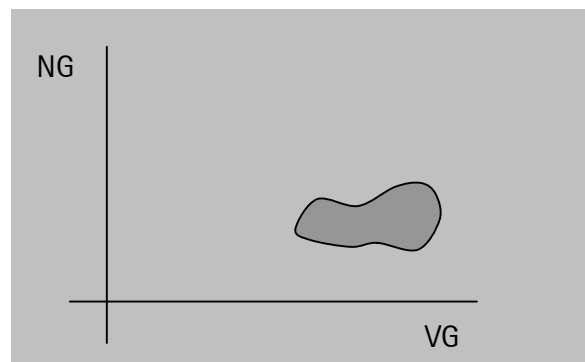


Abb. Nutzung des vorgeburtlichen Geistes (VG) für die Regeneration

Zusammenfassung: Individuelle Gesundheitsförderung durch Qigong

In einer Studie zu den psychologischen Wirkungen des Qigong werden Weiterbildungsgruppen, die eine zweijährige Qualifizierung in Qigong an der Carl von

Ossietzky Universität Oldenburg durchlaufen, durch eine wissenschaftliche Begleitforschung untersucht. Einige Ergebnisse, die in einem Zwischenbericht zusammengefasst sind, sollen vorgestellt werden:

„Grundlage der folgenden Ausführungen sind die schriftlichen Aufzeichnungen der Teilnehmer der berufsbegleitenden Weiterbildung im Qigong. Das Praktizieren von Qigong führt zu einer umfassenden Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit und der Bewusstheit. In unserer Gesellschaft wird der Körper oft instrumentalisiert und als Objekt betrachtet, das beliebig gemäß den gerade herrschenden Normvorstellungen manipuliert werden kann. Eine Identifizierung mit dem Körper als Teil und Ausdruck der eigenen Persönlichkeit tritt dabei in den Hintergrund. Das Üben von Qigong ist eine Möglichkeit der Wiederaneignung des eigenen Körpers. ... Einzelne Aspekte der Leichtigkeit, die im Alltagsbewusstsein nur wenig oder gar nicht wahrgenommen werden, treten in das Bewusstsein. So werden intensive Wahrnehmungen von Körpergeräuschen und Körpergerüchen berichtet, alte vergessene Verletzungen werden wieder bewusst. Der Körper wird nicht isoliert in seinen einzelnen Teilen wahrgenommen, sondern als zusammengehörendes Ganzes. ... Die Erfahrung von Ganzheitlichkeit beschränkt sich nicht auf die Körpererfahrung. Ehemals getrennte und abgegrenzte Erlebnisbereiche werden zusammengeführt und integriert. ... Die Körperwahrnehmung erhält eine neue Qualität, die auch die feinstoffliche Ebene mit einbezieht. ... Die Reduzierung von Abwehrhaltungen und Widerständen lässt verdrängte Gefühle an die Oberfläche kommen. ... Mit der Arbeit an eingefahrenen Haltungs- und Bewegungsmus-

tern wird auch die alltägliche Lebensgestaltung reflektiert. ... Die Teilnehmer berichten von einer Reihe psychischer Veränderungen, die mit ihrer Übe-Praxis einhergehen. Die Wahrnehmung und Bedeutung von Zeit verändert sich. ... Geistige Fähigkeiten werden verbessert. ... Die Wahrnehmung von Stimmungen und Gefühlen wird geschärft und der Umgang mit belastenden Emotionen im Sinne einer psychophysiologischen Selbstregulation gefördert. ... Die emotionale Befindlichkeit wird positiv beeinflusst, die Selbstakzeptanz erhöht, und ein Gefühl des Verbundenseins mit der Existenz stellt sich ein. ... Die Wirkungen der Qigong-Praxis sind nicht auf die Zeit während oder unmittelbar nach den Übungen beschränkt, sondern reichen in die Gestaltung des Alltagslebens hinein. ... Die Veränderungen wirken sich auch auf die Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen aus. ... Gesundheit wird nicht länger nur als Abwesenheit von Krankheit gesehen, sondern als ein positiver Zustand von Wohlbefinden“ (Heim 1993, S 121f).

Sowohl aus der theoretischen Darstellung des Qigong und seiner Besonderheiten als auch aus den in diesem Zitat ange deuteten Forschungsarbeiten lassen sich begründet Vermutungen ableiten, die das Qigong als eine Methode bewerten, die – wenn kompetent geübt wird – positive Effekte für die individuelle Gesundheitsförderung haben kann.

Das Qigong als Teildisziplin der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) beansprucht die Möglichkeit des Menschen, auf die eigene Lebensgestaltung Einfluss nehmen zu können. Während bei den anderen Verfahren der Traditionellen chinesischen Medizin die Kompetenz des Behandlers oder der Behandlerin den

Ausschlag über Erfolg oder Misserfolg gibt, ist beim Qigong die individuelle Kompetenz die Basis für gesundheitsförderliche Effekte.

Dabei stellt das Qigong eine große Anzahl von Übungen zur Verfügung, die je nach spezifischen Bedingungen einen Effekt ermöglichen. Darüber hinaus ist unabhängig von einer bestimmten Zielsetzung, z.B. Krankheitsvermeidung, Unterstützung in der Therapie und/oder Stützung und Sicherung der Genesung, Qigong ein Verfahren, in dem und mit dem die Selbstregulationskompetenz gestärkt werden kann. Belschner, Psychologe an der Universität Oldenburg, hat sich aus einer westlichen Perspektive mit dem Qigong befasst und insgesamt 18 gesundheitsförderliche Komponenten isolieren können, die im Qigong-Übeprozess angesprochen werden (vgl. Belschner 1996).

In ihrer Gesamtheit weisen diese Komponenten auf die differenzierten Einwirkungen in die Persönlichkeit eines Menschen hin, die integrale Bestandteile des Qigong-Übeprozesses sein können. Welche Gewichtungen diese Komponenten ha-

ben und wie sie sich im alltäglichen Handlungsvollzug verhalten, ist in künftigen Forschungen zu klären.

Mit dieser Arbeit weist Belschner auf Aspekte des Qigong hin, die weit über den hergebrachten Rahmen der gesundheitlichen Vorsorge hinausgehen und das Qigong auch als Verfahren der Bewusstseinsforschung qualifizieren.

Die von der Weltgesundheitsorganisation eingeforderte Entwicklung von gesundheitsförderlichen Alltagskompetenzen als Ziel von Gesundheitsbildung unter Anerkennung der spirituellen Dimension von Gesundheit und die aus den neuen Ansätzen in den Gesundheitswissenschaften gewonnenen Erkenntnisse, dass Gesundheitsförderung salutogenetisch, ressourcenorientiert und subjektbezogen sein soll, weisen insofern auf das Qigong hin, als dass mit dieser Methode aus der chinesischen Kultur möglicherweise ein Konzept vorhanden ist, das vielfältige Anforderungen künftiger Strategien zur individuellen Gesundheitsförderung erfüllen kann.

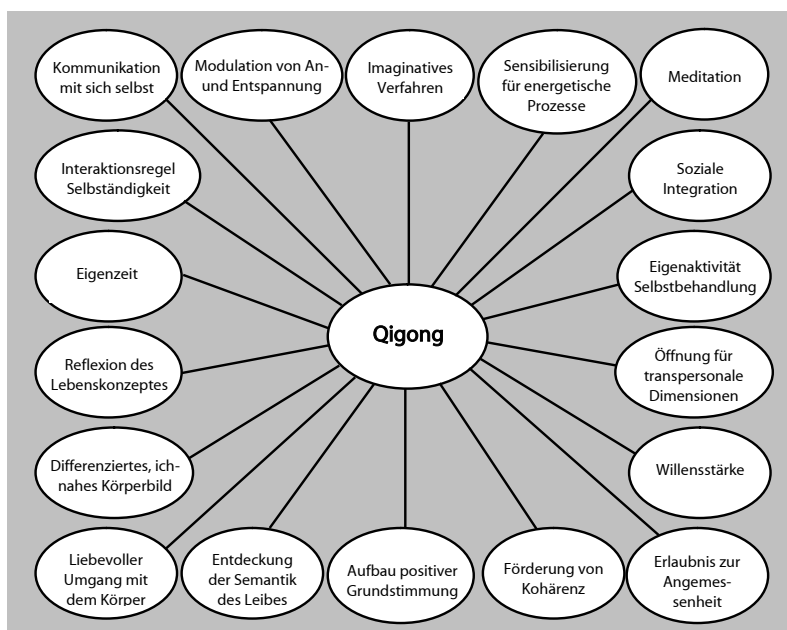


Abb. Gesundheitsförderliche Komponenten im Qigong (Belschner 1998)

Wissenswertes aus der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM):

Die 7 Emotionen

Der folgende Auszug ist entnommen aus:

Maimon, Y. (2006): Die 7 Formen des Stress. Schädliches in Nutzbringendes umwandeln. In: Noll, A. und Kirschbaum, B. (Hg): Stresskrankheiten vorbeugen und behandeln mit chinesischer Medizin. München: Urban und Fischer, S.41-61.

„1. Ärger (nu)

Der Qi-Fluss in der Leber ist verantwortlich für innere Anspannung. Die Leber, die zuständig ist für die Funktion des freien Qi-Flusses, wird durch die Anspannung, die aus dem inneren Konflikt herrührt in Mitleidenschaft gezogen. Besonders wenn eine innere Disposition auf eine Leber-Stagnation ausgerichtet ist, können die folgenden Symptome auftreten:

- Reizbarkeit
- Muskelanspannung
- Spannungskopfschmerz
- Sodbrennen
- ein möglicher Anstieg des Blutdrucks
- Hitze-Gefühl.

Stress kann in diesem Fall als innere Krankheitsursache betrachtet werden, die sich auf den Leber-Qi-Fluss, der auf den Stressor reagiert, auswirkt. Dies manifestiert sich in Form von Ärger, der das Qi stagnieren und ansteigen lässt. Daraus ergibt sich eine Anspannung der Muskeln und Sehnen. Innere Aggressionen und Ärger sind das Ergebnis von Stress, der die Leber angreift. Das aus dem Gleichgewicht gebrachte Leber-Qi und *hun* lassen Flexibilität und Freundlichkeit nicht

zu, während sich die Vorzüge von gesundem Leber-Qi und *hun* in Eigenschaften wie Flexibilität, Güte und Einverständnis zeigen.

Stressfaktoren

Typische Stressfaktoren sind erhöhter Arbeitsdruck, Perfektionismus, das Gefühl, nicht ausreichend anerkannt zu werden, übermäßiges Pflichtbewusstsein, übermäßige Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, Groll über Pflichten, die man zu erfüllen hat, Frustration, Anspannung, Aggression und Reaktion auf Aggression.

Emotion

In der chinesischen Medizin steht Ärger für das Potenzial, etwas zu bewegen; die Kraft, Hindernisse überwinden zu wollen. Dies ist ein natürlicher physiologischer Vorgang, der entscheidend ist, um Dinge in Bewegung zu bringen. Es ist ein wichtiger Impuls in der Anfangsphase eines neuen Projekts, bei der Geburt von neuem Leben oder bei der Erschaffung neuer Ideen. Diese kraftvolle Bewegung kann jedoch leicht pathologisch werden, wenn Stress im Spiel ist. Dieser starke Reiz schafft einen unkontrollierbaren Impuls, der dazu führen kann, das *shen* und *hun* betroffen sind und das Individuum die Situation nicht mehr überblicken kann, um die Umstände zu analysieren und entsprechend zu planen. Dies spiegelt eine Verletzung von bestimmten Aspekten des Geistes wider. Sunzi sagt in „Die Kunst des Krieges“: *Versuche den feindlichen General zu verärgern, um seinen Geist zu zerstreuen.*

Ärger verursacht ein Aufsteigen des Qi, und manifestiert sich daher durch viele Symptome und Zeichen an Kopf und Na-

cken. Im *Suwen*, Kapitel 39, heißt es:
Wenn man ärgerlich ist, steigt das Qi auf.

Nutzbringendes

Bewegung und Stagnation, Aggression und Feingefühl (Freundlichkeit), Starrheit und Flexibilität können als eine Konfliktquelle angesehen werden. Sie können auch als ein Werkzeug dienen, mit dessen Hilfe man den Gesundheitszustand der Leber einschätzt.

Die Fähigkeit, sich trotz innerer Anspannung zu entspannen, hat sehr viel mit einer gesunden Leber-Funktion und der Aufrechterhaltung eines ruhigen Qi- und Leber-Blut-Flusses zu tun, Blut wiederum nährt und verankert *hun*. Die Fähigkeit sich vorzustellen, dass man „in sein geistiges Auge schaut“, ist die grundlegende Gabe zur Förderung von Wachstum und Erfüllung im Leben umwandelt. Wenn dies geschieht, hat man das Potenzial, Ärger, Schuldgefühle, Frustration, Groll und Verbitterung in Vergebung, Einverständnis, Rücksicht und Verständnis umzuwandeln. Die nicht-körperhafte Seele (*hun*) verwandelt Selbstbehauptung und Wahrnehmung der anderen in Güte, Feingefühl und Menschlichkeit.

2. Freude (*le*) und gehobene Stimmung (*xi*)

Stressfaktoren

Die Stressfaktoren, die mit der Emotion von Freude und gehobener Stimmung verknüpft sind, können Antizipation von guten oder aufregenden Nachrichten oder Ereignissen, überwältigende Emotionen oder Ausdruck sein. Es handelt sich dabei um Über-Stimulation, exzessive Teilnahme an etwas, was normalerweise als erholsame Aktivität betrachtet würde.

Die Stressfaktoren können auch vom Gegenpol zu Freude, einem Mangel an Freude, verursacht sein und z.B. Gefühle wie Isolation, Einsamkeit, einen grundlegenden Mangel an Wärme und menschlichem Kontakt umfassen.

Emotion

Es gibt zwei Ausdrucksweisen dieser Emotion: *le*, Freude und *xi*, gehobene Stimmung.

Der physiologische Zustand *le* ist die Freude, die sich auf die Erfahrung von Lebensfreude und tiefer Harmonie bezieht. Es ist die Einheit des Lebens, die das Gefühl von Harmonie und Einheit mit sich selbst erzeugt. Die Pathologie, die mit dieser Emotion verknüpft ist, besteht einerseits in einem Defizit *bu le*, Mangel oder Abwesenheit von Freude, oder in (exzessiver) Übererregung, die in vielen Fällen mit *xi*, der gehobenen Stimmung, verwandt ist.

Was die physiologische Ebene von *xi*, ebenfalls einem natürlichen Lebensgefühl, anbelangt, so ist hierbei eine leichte Erregung des Yang (gleichzusetzen mit dem Gefühl, lebendig zu sein) miteingeschlossen. Die Pathologie von *xi* manifestiert sich in Exzess, was sich in gehobener Stimmung und Erregung ausdrückt.

Wenn man die pathologische Ebene betrachtet, so haben sowohl *le* als auch *xi* Auswirkungen auf den Geist (*shen*), der im Herzen beherbergt ist. Im 8. Kapitel von *Suwen* heißt es: *Bei gehobener Stimmung (xi) und Freude (le) flieht der Geist und verschwindet [...].*

Diese Lebendigkeit kann leicht in Erregung umschlagen. Metaphorisch wird dies beschrieben als das Schütteln eines Baumes, in dem sich der Geist ausruht; der Geist wird wie die Vögel zerstreut.

Das Zerstreuen des *shen* führt zu einer Bewegung außerhalb des Selbst, was eine mangelnde Verbindung zum Selbst verursacht. Diese Übererregung erschöpft das Qi.

Nutzbringendes

Glück steht in einem Gegensatz zu dem Gefühl, von der Quelle des Lebens abgeschnitten zu sein. Das gute Gefühl, am Leben und mit dem inneren Funken des Lebens verbunden zu sein, ist der einzigartige Ausdruck der Verbindung mit dem Geist (*shen*).

Das Nutzbringende des Herzens ist ein friedvolles, warmes Gefühl von Einheit kombiniert mit einer inneren himmlischen Freude, das in natürlicher Weise anderen gegenüber ausgedrückt werden kann. Es hat die Fähigkeit des Verständnisses und der Schaffung von Nähe.

Die potentiell zersetzende Eigenschaft der gehobenen Stimmung kann leicht in die Wärme des menschlichen Kontakts umgewandelt werden.

3. Übermäßiges Grübeln (*si*)

Stressfaktoren

Übermäßiges Grübeln, besessenes Nachdenken über eine Sache, in etwas Vertieftsein, z. B. lange nach dem Auftreten eines traumatischen Ereignisses, obsessives und wiederholtes Nachdenken darüber.

Emotion

Übermäßiges Grübeln, ausschließlich mit etwas beschäftigt sein, obsessive Gedanken sind alle abweichende Formen einer sonst natürlichen psychischen Aktivität. Diese Formen des Denkens sind Stressfak-

toren, die sich vor allem auf das Herz und die Milz auswirken.

Um übermäßiges Grübeln (*si*) zu verstehen, ist es wichtig, das chinesische medizinische Verständnis von Denken zu erfassen. Das chinesische Schriftzeichen für *si* besteht aus dem Herz-Radikal unterhalb des Gehirns. Dies bedeutet, dass Denken eine freie Kommunikation zwischen dem Herzen und dem Gehirn ist. Das Herz (Wandlungsphase Feuer) ist mit Bewusstsein und Denken verbunden, und die Milz (Wandlungsphase Erde) mit der Fähigkeit zur Formgebung, Integration und Verstehen. Auf diese Weise wird Wissen geformt, das Wissen, das den Menschen dazu befähigt, sich bis in die Dimensionen des Universums auszudehnen. Denken und Reflexion beziehen sich auf die Bewegung der Erde, die umwandelt und verteilt. Der Mensch empfängt und assimiliert neue Informationen und bezieht sie auf sein Gedächtnis und seine Natur. Im 5. Kapitel von *Suwen* werden Denken und übermäßiges Grübeln mit der Bewegung von Milz und Erde verknüpft, während es im 39. Kapitel mit *shen* und dem Qi-Fluss in Verbindung gebracht wird.

Wenn es übermäßiges Grübeln über viele Dinge gibt oder besessene Gedanken über eine Sache, hat das Herz [nur] einen Ort zum Verweilen, zu viel Qi ertränkt den Geist, und der Geist hat [nur] einen Ort, auf den er sich bezieht; das Qi führt dann nicht seine Funktion der Verteilung in andere Körperteile aus; es bleibt an einem Ort und zirkuliert nicht. Auf diese Weise wird das Qi verknötet.

Hier wird erklärt, wie der Verstand und der Geist nur einen Ort haben, auf den sie sich beziehen, so dass sie besessen wieder und wieder um die gleiche Sache kreisen. Tatsächlich ist es so, dass wenn

man sich in einen Zustand von besessenen und wiederholten Gedanken befindet, das Qi verknotet ist. Ein anderes Beispiel wird in *Suwen*, 47. Kapitel, gegeben: Wenn starke Stressfaktoren wie konstante, besessene Sorge das Qi verknoten und das Herz-Yin und Milz-Qi leeren, dann ist das Ergebnis das Herz-*shen* nicht in der Lage, frei zu überlegen und zu denken, und die Milz ist unfähig, ordnungsgemäß umzuwandeln und zu transportieren.

Das Bild vom übermäßigen Grübeln ist das eines Gärtners (Herz), der sich nur um eine Pflanze im Garten kümmert (Erde), während andere Pflanzen schlecht ernährt werden.

Es ist wichtig, zwischen einem Stressfaktor zu unterscheiden, der pathologisch besessene Gedanken verursacht, die wie oben dargestellt auf das *shen* einwirken und das Herz und die Milz beeinflussen, und andererseits dem übermäßigen Lernen oder Grübeln, das vor allem das Milz-Qi in der gleichen Weise erschöpft wie jede andere exzessive Aktivität, die einen Einfluss auf das jeweilige *zang*-Organ hat. Zum Beispiel schwächt langes Sitzen die Lunge, übermäßiges Essen schwächt die Milz etc.

Nutzbringendes

Im 5. Kapitel von *Suwen* wird festgestellt, dass reflektierendes Denken Furcht überwinden kann. Im Zyklus der 5 Wandlungsphasen dominiert die Erde das Wasser, welches mit Furcht verknüpft ist. Die Erde ist der Wendepunkt zwischen Nieren und Herz, dem oberen und unteren Erwärmer ... dies hat auch den Effekt, eine Person wieder zu zentrieren.

Denken bietet die Möglichkeit, eine Situation mit dem Wissen des Herzens zu zentrieren und zu analysieren und Furcht zu überwinden. Das Nutzbringende des

Denkens manifestiert sich in Integrität – das Herz und der Verstand handeln in einer Einheit. Übermäßiges Grübeln wird durch *yí* (Denken) in treue Unterstützung umgewandelt, in Fürsorge für andere und die Berücksichtigung der Bedürfnisse von anderen, anstatt nur mit seinen eigenen Bedürfnissen beschäftigt zu sein.

4. Sorge (*you*)

Stressfaktoren

Sorgen auf einem existenziellen Niveau, z.B. familiäre Sorgen, finanzielle Sorgen, Sorgen wegen der Arbeit, Anstellung usw. und eine generelle Tendenz, sich Sorgen zu machen.

Emotion

Es gibt viele verschiedene Übersetzungen des chinesischen Ausdrucks *you*. Es wurde übersetzt als

- Sorge
- Angst
- Kummer und Bedrücktheit.

Einige Autoren bezeichnen diese Emotion als Gram. Einige der Unklarheiten, die diesen Begriff umgeben, rühren von solchen Texten wie *Lingshu*, 8. Kapitel, her, wo Kummer und Sorge als Emotionen zusammengefasst werden, die das Qi blockieren und die freie Zirkulation beeinträchtigen. Da dieser Emotion verschiedene Bezeichnungen zugeschrieben wurden, kann dies darauf hinweisen, dass es verschiedene Wege gibt, dieses Gefühl auszudrücken und sich vorzustellen.

Wenn wir den modernen Gebrauch des Terminus „Stress“ betrachten, können wir erkennen, dass er zur Erklärung von zahlreichen verschiedenen Situationen wie Druck, Anspannung, Bedrückung, Sorge

etc. verwendet wird. Wenn man *you* mit „Sorge“ übersetzt, scheint dies die Natur des chinesischen Konzepts am genauesten auszudrücken. Dessen ungeachtet ist der beste Weg, um ein klareres Verständnis dieses Begriffs zu erlangen, die Analyse der Wirkung, die *you* gemäß den klassischen chinesischen Medizintexten auf das Qi und die *zangfu*-Organe hat.

Im *Suwen*, Kapitel 39, heißt es: *Wenn man sich zu viele Sorgen macht, stagniert das Qi.*

Laut Dr. Shen greift die Sorge zunächst das verwundbarste *Yin*- oder *Yang*-Organ an, aber später kann sie über das Herz und die Leber jedes Organ in Mitleidenenschaft ziehen. Die gleiche Auffassung, dass Sorge (*you*) Stagnation und Bedrückung des Qi verursacht und jedes *zangfu*-Organ angreifen kann, findet sich in anderen Büchern. Dieser Typ von Stagnation, der das Qi an der freien Zirkulation hindert, ist eng verknüpft mit der Wirkung von Anspannung, Sorge oder Druck, die in der Alltagssprache mit Stress in Verbindung gebracht wird. Dieser Stress-typ tendiert dazu, Mangel an freier Zirkulation zu verursachen; dies bedeutet besonders, dass er die freie Zirkulation innerhalb von Geist und Körper beeinträchtigt. Dies ist der Typ von Sorge, der die natürliche Spontaneität zur Lösung von Problemen hemmt. Einige Autoren beziehen *you* auf Gram, was als Steigerung des Zustandes von Traurigkeit beschrieben wird. Traurigkeit (*bei*) ist jedoch ein Hinweis auf einen Zustand, der mehr mit Ablehnung und Verweigerung zu tun hat, während Sorge (*you*) ein Gefühl von Bedrückung impliziert. Daher sollten diese beiden Begriffe als verschiedene Termini betrachtet werden. Vielleicht ist die beste Methode, *you* zu verstehen, in der Etymo-

logie des chinesischen Schriftzeichens für *you* ausgedrückt, das oben das Kopf-Radikal zeigt, das Herz-Radikal in der Mitte und das Radikal von sich dahinschleppenden Beinen unten. Es erweckt den Eindruck von konstanter und kontinuierlicher Sorge und davon, unaufhörlich durch etwas beunruhigt zu sein. Dieser Typ des psychischen Zustands ist die Manifestation von konstantem Stress, der das Qi bedrückt.

Im 39. Kapitel von *Suwen* erfahren wir, dass Sorge, Traurigkeit und übermäßiges Grübeln das Qi in unterschiedlicher Weise angreifen:

- Traurigkeit (*bei*) erschöpft das Qi
- Sorge (*you*) verursacht Qi-Stagnation
- übermäßiges Grübeln (*si*) verknotet das Qi:

Si und *you* scheinen eng verwandte Begriffe zu sein; beide sind unklar und erfahren zahlreiche unterschiedliche Übersetzungen. Sorge (*you*) ist jedoch kein besessener Zustand wie beim übermäßigen Grübeln (*si*), das das Qi verknotet, sondern eher ein Unruhemuster, das ständig im Hintergrund ist und den freien Qi-Fluss behindert. Eine andere Möglichkeit diese drei Emotionen voneinander zu unterscheiden, ist ihr unterschiedlicher Einfluss auf die *zangfu*-Organe:

- Traurigkeit (*bei*) wirkt sich vor allem auf die Lunge aus
- übermäßiges Grübeln (*si*) beeinträchtigt die Milz
- Sorge (*you*) kann demgegenüber eine Stagnation in allen *zangfu*-Organen bewirken.

5. Traurigkeit (*bei*)

Stressfaktoren

Tod eines nahestehenden Menschen, jeder Verlust in Zusammenhang mit der Unfähigkeit, „loslassen“ zu können, der zu lang anhaltender Trauer führt.

Emotion

Traurigkeit ist eine normale Bewegung des Metall-Elements, welches mit der Lunge assoziiert ist. Es ist eine Bewegung der Verdichtung, der Sammlung und des Zusammenführens. Wenn sie pathologisch wird, ist die Traurigkeit (*bei*) zu mächtig oder hält zu lange an; daher setzt sie eine Bewegung in Gang, die exzessiv beengt, besonders das Herz und die Lungen. Dieser Typ von Traurigkeit wird als Negation oder Ablehnung von etwas beschrieben, wie z. B. die Ablehnung, den Tod eines nahe stehenden Menschen zu akzeptieren. Es ist ein natürliches Gefühl für eine begrenzte Zeitspanne, kann aber am Ende zu einer Krankheitsursache werden, wenn es nicht überwunden wird oder wenn es nicht während der Zeit, die als natürliche Trauerphase angemessen erscheint, abnimmt. Etwas loszulassen, was verloren ist, ist ein wichtiger Teil des Lebens. Festhalten und den Verlust nicht anerkennen – es ablehnen, die Realität zu akzeptieren – schafft einen Konflikt im Geist. Die eigentliche Pathologie von tiefer Traurigkeit liegt in diesem Konflikt zwischen der Wahrnehmung und der Akzeptanz der Realität. Dieser Typ von Spaltung erschöpft die Vitalität *jing* und das Qi. Im 8. Kapitel des *Lingshu* wird die Erschöpfung des *jing* durch Traurigkeit hervorgehoben:

Im Zustand der Traurigkeit [...] erfolgt eine Austrocknung und Unterbrechung und das Leben ist verloren. Im 39. Kapitel des *Suwen* wird die Betonung auf die

Erschöpfung des Qi gelegt: Wenn man traurig ist, erschöpft sich das Qi.

Später wird in diesem Kapitel erklärt, wie sich das Qi erschöpft, indem es durch die Einwirkung von Traurigkeit auf Lunge und Herz aufgelöst wird: Traurigkeit zieht das Herz zusammen und erregt es, dies schiebt sich gegen die Lungenlappen; der obere Erwärmer wird blockiert, sowohl das Nähr-Qi und das *weiqi* als auch das Qi können nicht frei zirkulieren, Hitze sammelt sich an und löst das Qi auf.

Dies erklärt sowohl die Symptome des Herzens (wie Palpitationen) als auch der Lunge (wie Atembeschwerden, Enge in der Brust, schwaches *weiqi* sowie eine generelle Schwäche des Immunsystems). Ein anderer Aspekt von Traurigkeit entstammt seiner Doppelbeziehung zu tiefer Freude (*le*). Diese Beziehung wird im *Suwen*, Kapitel 62, und *Lingshu*, Kapitel 8, erläutert:

Das Herz speichert die „*mai*“ (Blutgefäße), die „*mai*“ sind die Aufenthaltsorte des Geistes. Wenn das Qi des Herzens leer ist, und dem pathologischen Ausdruck von Freude, wenn das Herz so voll ist, dass das Lachen nicht unterdrückt werden kann.

Dies wirft ein Licht auf die Beziehung zwischen Metall-Lunge und Herz-Feuer, Traurigkeit und Freude (*ke*-Zyklus). Im Fall von Unglück und Verlust ist dies ein häufig zu beobachtendes Phänomen, dass der natürliche Weg, damit fertig zu werden, über morbide Witze zum Lachen geht.

Nutzbringendes

Die Fähigkeit, Traurigkeit umzuwandeln und die Realität zu akzeptieren, lässt ein Bewusstsein zu, dass Verlust und Gram nicht weit von der Erkenntnis der Erfüllung entfernt sind. Die Erkenntnis von

Lebensfreude schließt ein, dass man den ganzen Zyklus von Wachstum und Tod akzeptiert.

Die Körperseele *po* verwandelt Traurigkeit in etwas Wertvolles, indem man befähigt wird, die Schönheit und Lebensfreude zu sehen und die Schönheit des Moments wertzuschätzen.

Glaube und Altruismus können einen weiteren Aspekt bei der Anerkennung der Realität, dass das Leben vergänglich ist, darstellen.

6. Furcht (*kong*)

Stressfaktoren

Furcht kann entweder durch eine wirklich gefährliche und Furcht erregende Situation verursacht werden; sie kann verschiedene Formen annehmen, z. B. die Furcht vor Dunkelheit, Krankheit, Dieben, Gewalt, Wasser, Ertrinken, Hölle, Hunden und anderen Furcht einflößenden Situationen.

Emotionen

Im 39. Kapitel des *Suwen* werden Beispiele genannt, wie Furcht das Qi und das *shen* beeinträchtigen kann. Wenn man furchtsam und erschrocken ist, sinkt das Qi [...] wenn man ängstlich ist, zerstreut sich das Qi und wird chaotisch [...] Ängstlichkeit und Schreckhaftigkeit bewirken, dass das *shen* oder der Geist nicht beherbergt sind. Wenn das *shen* nicht beherbergt ist, wird das Qi waghalsig und chaotisch.

Jeder hat schon einmal Furcht oder eine erschreckende Situation erlebt. Die meisten Stressreaktionen werden als „Kampf- oder Flucht-Reaktion“ beschrieben, die unsere natürliche Antwort auf Gefahr darstellen. Gemäß der chinesischen Me-

dizin verursacht Furcht eine Nieren-Schwäche, eine Störung des *shen* und ein Feuer-Wasser-Ungleichgewicht.

Wenn das Herz und die Nieren sich in einem Ungleichgewicht befinden, liegt ein tiefes Gefühl vor, die grundlegende Stabilität und die innere Verbindung mit dem, was wir sind, zu verlieren. Dies führt zu einem Gefühl von Chaos und Panik – einer Auflösung des Selbst. Wie es im 10. Kapitel des *Lingshu* lautet, wo die Pathologie der Nieren-Leitbahn abgehandelt wird: Furcht ist das Gefühl eines Mannes, der kurz vor der Verhaftung steht! Er hält immer Ausschau. Er hat das Gefühl eines ausgesetzten Herzens. In diesem Fall liegt eine Herz-Yin-Schwäche vor, durch die das *shen* nicht unterstützt wird. Dies erzeugt Panik, wie ein Mensch im Treibsand.

Nutzbringendes

Im 5. Kapitel des *Suwen* wird Furcht als die Emotion beschrieben, die der Niere oder dem Willen zugeordnet ist. Zunächst handelt es sich um Vorsicht und Wachsamkeit: Wenn ein Gleichgewicht herrscht, hat man keine Angst, sondern den scharfen Instinkt der Wachsamkeit; was einen in Sicherheit und von Gefahrensituationen fern hält. Wenn Furcht in Weisheit umgewandelt wird, wird dies durch innere Wachsamkeit und ein Bewusstsein für sogar die kleinsten Veränderungen im Gefühlsleben erreicht. Dies ist die Methode, Weisheit zu kultivieren.

Die Überwindung der Furcht erzeugt Tapferkeit, die in einer inneren Gemütsruhe verwurzelt ist. Dies stärkt die Fähigkeit, ohne Furcht oder Zweifel Ziele zu verfolgen und zu erreichen.

Furcht deckt das Unbekannte auf, aber sie hat die gleiche energetische Qualität,

die empfänglich für Weisheit ist, und umschließt sie mit Vertrauen und Glauben.

7. Schrecken, Schock (*jing*)

Stressfaktoren

Eine Schrecken erregende Situation, ein in der Gegenwart oder in der Vergangenheit aufgetretener Schock, Erschrecken dem ausgesetzt sein, gefährliche Erlebnisse oder jede Art von tiefem, anhaltendem Gefühl von Gefahr.

Emotion

Es besteht eine enge Beziehung zwischen Furcht und Schrecken. Einige Quellentexte nehmen an, dass Schrecken eine Steigerung oder eine stärkere Reaktion auf einen Stressor ist als Furcht. Im 39. Kapitel des *Suwen* heißt es über Furcht, wie oben bereits zitiert: Das Qi sinkt. Und: Das Qi zerstreut sich und wird chaotisch. Dieser Umstand wirkt sich weiter auf das *shen* aus und hat zur Folge, dass das *shen* nicht beherbergt wird. Aber wenn es um Schrecken geht, ist eine Verschlimmerung zu erkennen.

Das Konzept von *shen*, das nicht beherbergt wird, wird dann folgendermaßen erläutert: Dies legt den Gedanken nahe, dass Furcht die Nieren in Mitleidenschaft zieht, während Schrecken vor allem Herz und *shen* angreift. Schrecken hat den Anklang von Trennung, von einem Tummel angesichts „der Unfähigkeit, die Einheit von Yin und Yang zu bewahren“. Das gesamte Qi ist in Unordnung und das Denken wird unmöglich. Die normale Reaktion des Schreckens versperrt die grundlegende Verbindung zu *shen* und lässt Intuition und eine angemessene Antwort nicht zu.

Es tritt eine Spaltung zwischen Geist und Essenzen auf; die Einheit von *shen* und *jing* wird beeinträchtigt. Dieser Effekt

wird häufig von Terroristen eingesetzt, um Chaos und Verwirrung zu erzeugen, was die Verbindung zu *shen* unterbrechen lässt, so dass das Gute nicht gedeihen kann.

Dies ist der Zustand eines akuten Traumas oder eines Traumas, das sich in der fernen Vergangenheit ereignet hat. Menschen, die ein Trauma erlitten haben, träumen oft und rufen sich das Trauma mit seiner chaotisch-zersetzenden Wirkung auf Qi und *shen* in Erinnerung, was zu einer Unfähigkeit führt, das Denken, den Willen und die Absicht in einem guten Zustand zu bewahren.

In einer abgeschwächten Form erscheint Schrecken als Schreckhaftigkeit, sogar durch relativ geringfügige Reize wie das Klingeln des Telefons oder das Zuschlagen einer Tür. Dies kann auf ein leicht zu störendes Herz-Qi zurückgeführt werden. Es besteht eine enge Verbindung zu Blut-Mangel sowie Leber-Blut-Mangel, der die Fähigkeit, *hun* zu beherbergen, einschränkt. Ein weiterer Grund, leicht erschreckt zu werden, kann in der wechselseitigen Beziehung zwischen Herz und Gallenblase liegen, die sich gegenseitig stützen. Ein Ungleichgewicht bereitet Ängstlichkeit und Mangel an Mut.

Nutzbringendes

Die verwirrende und zerstreuernde Wirkung des Schocks sollte so überwunden werden, wie man eine Wunde heilt. Dieser Heilungsprozess schließt eine Behandlung des Traumas sowie dessen Wirkung auf Herz und Niere ein, um die Beherbergung und Einheit des *shen* wieder herzustellen. Im Fall von Schrecken gibt es nichts Nutzbringendes im Sinne der Umwandlung, wie dies bei den vorherigen Emotionen gegeben war. In diesem Fall handelt es sich eher um einen Hei-

lungsprozess und um eine Überwindung
des Traumas.“

3. Kapitel

Die Programme des Regenerationskompetenztrainings – RKT®

Kurz-Übersicht der Programme

„Mit Qigong kurz mal unterbrechen!“ (5 min)

Komponente D

Ausgewogene Haltung – Zunge lösen – 3x tief ein- und ausatmen

Komponente R

Es: Massage „Himmelssäule“ in 1x 5 Schritten links und rechts

Eh: Massage „Großer Wirbel“ mit linker Hand 5x drehen und 5x mit rechter Hand drehen

Ef: 8x Fächerfinger mit der linken und danach mit der rechten Hand

Komponente 0

Hände auf dem Dantian – kurz ruhig stehen – 3x tief ein- und ausatmen – über den Kopf nach hinten und an der Wirbelsäule nach unten reibend massieren

„Die kleine Qigong-Pause“ (10 min)

Komponente D

Ausgewogene Haltung – Zunge lösen – 3x tief ein- und ausatmen

Komponente R

Es: Massage „Himmelssäule“ in 1x 5 Schritten links und rechts

Eh: Massage „Großer Wirbel“ mit linker Hand 5x drehen und 5x mit rechter Hand drehen

Ef: Arme und Beine klopfend massieren *

Komponente 0

Hände auf dem Dantian – kurz ruhig stehen – 3x tief ein- und ausatmen – über den Kopf nach hinten und an der Wirbelsäule nach unten reibend massieren

„Mit Qigong neue Kraft schöpfen!“ (20 min)

Komponente D

Ausgewogene Haltung – Zunge lösen – 3x tief ein- und ausatmen

Komponente R

Es: Sechs-Felder-lösen

Eh: „Tanze, wenn der Hahn kräht“

Ef: 5x Massage des Daimai (stehend)

Komponente 0

Hände auf dem Dantian – kurz ruhig stehen – 3x tief ein- und ausatmen – über den Kopf nach hinten und an der Wirbelsäule nach unten reibend massieren

„Einführung in das Regenerationskompetenztraining - RKT®“ (45 min)

Komponente D

Ausgewogene Haltung (Erläuterungen) – Zunge lösen, Lendenwirbelsäule und Kreuzbein-Darmbeinbereich lösen – 3x tief ein- und ausatmen

Komponente R

Es: „Himmel und Erde verbinden“

Eh: „Tanze wenn der Hahn kräht“ und „Mit den Händen den Himmel stützen“ und „Das Nashorn genießt den Mond“ und „Der goldene Hahn kündigt den Morgen an“

Ef: 5x Massage des Daimai (stehend)

Komponente 0

Hände auf dem Dantian – ruhig stehen – 3x tief ein- und ausatmen – Gesichts- und Kopfmassage

* Im Booklet zur DVD steht eine andere Übung, die im Film nicht auftaucht

Übungen zu:

„Mit Qigong kurz mal unterbrechen“ (5 Min.)

Komponente D

Sie stehen oder sitzen in einer ausgewogenen Position – zwischen vorne und hinten und zwischen links und rechts. Sie spüren, wie Sie aufgerichtet, aber nicht gereckt sind. Sie lösen die Zunge – insbesondere die Zungenwurzel. Wenn die Zunge gelöst ist, dann fühlt sie sich an als sei sie weicher und hätte mehr Volumen. Sie lösen in der Lendenwirbelsäule und im Kreuzbeinbereich; der Kopf bleibt dabei aufgerichtet. Atmen Sie dreimal tief ein und tief aus.

Komponente R

Die erste Übung ist die Massage der „Himmelsäule“ oder Tainzhu.

Damit ist das Muskel- und Bändersystem links und rechts neben der Halswirbelsäule gemeint. Sie greifen mit der linken Hand die linke Seite von den Dornfortsätzen und pressen sie zusammen. Jetzt können Sie die Hand daumenwärts zum Hals ziehen und massieren so den Nacken. Sie beginnen am ersten Halswirbel und gehen Wirbel für Wirbel nach unten bis zum siebten – dem letzten Halswirbel.

Nachdem Sie auch die rechte Seite massiert haben, halten Sie nun einen Moment inne.

Es folgt die Massage des „Großen Wirbels“ oder Dazhui.

Wenn Sie den Kopf neigen, wölbt sich der Übergang von der Halswirbelsäule zur Brustwirbelsäule hervor – hier liegt der Akupunkturpunkt „Großer Wirbel“. Sie greifen mit der linken Hand die Wölbung, pressen sie zusammen und drehen kleinfingerwärts. Diese Massage führen Sie fünfmal mit der linken und dann auch fünfmal mit der rechten Hand aus. Hier-nach richten Sie den Kopf wieder auf und verweilen einen kurzen Moment.

Die nächste Übung heißt: Fächerfinger

Sie beginnen mit der linken Hand und bewegen alle Finger vom kleinen Finger aus in einer öffnenden und schließenden Bewegung – dabei sollten Sie auch das Handgelenk mitbewegen – 8 Mal mit der linken und dann 8 Mal mit der rechten Hand.

Komponente O

Die Hand sinkt in die Ausgangsposition zurück und Sie verweilen einen kurzen Moment. Jetzt atmen Sie dreimal tief ein und tief aus.

Sie reiben die Hände und massieren einige Male von der Stirn zum Nacken nach hinten – stehen dann auf – und massieren an der Wirbelsäule entlang nach unten. Zum Abschluss unseres Trainingsprogramms öffnen und schließen Sie die Hände einige Male und treten auf der Stelle.

Übungen zu: „Die kleine Qigong-Pause“ (10 Min.)

Komponente D

Sie sitzen oder stehen in einer ausgewogenen Position – zwischen vorne und hinten und zwischen links und rechts.

Spüren Sie, wie Sie aufgerichtet aber nicht gereckt sind. Sie lösen die Zunge – insbesondere die Zungenwurzel. Wenn die Zunge gelöst ist, dann fühlt sie sich an als sei sie weicher und hätte mehr Volumen. Sie lösen in der Lendenwirbelsäule und im Kreuzbeinbereich; der Kopf bleibt dabei aufgerichtet.

Atmen Sie dreimal tief ein und tief aus.

Komponente R

Es folgt die Massage der „Himmelsäule“ oder Tainzhu.

Damit ist das Muskel- und Bändersystem rechts und links neben der Halswirbelsäule gemeint. Sie greifen mit der linken Hand die linke Seite von den Dornfortsätzen und pressen sie zusammen. Jetzt können Sie die Hand daumenwärts zum Hals ziehen und massieren so den Nacken. Sie beginnen am ersten Halswirbel und gehen Wirbel für Wirbel nach unten bis zum siebten – dem letzten Halswirbel.

Nachdem Sie auch die rechte Seite massiert haben, halten Sie einen kurzen Moment inne.

Es folgt die Massage des „Großen Wirbels“ oder Dazhui.

Wenn Sie den Kopf neigen, wölbt sich der Übergang von der Halswirbelsäule zur Brustwirbelsäule hervor – hier liegt der Akupunkturpunkt „Großer Wirbel“. Sie greifen mit der linken Hand die Wölbung, pressen sie zusammen und drehen kleinfingerwärts.

Diese Massage führen Sie fünfmal mit der linken und dann auch fünfmal mit der rechten Hand aus.

Wenn Sie die Übung beendet haben, richten Sie den Kopf wieder auf und halten einen kurzen Moment inne. Jetzt atmen Sie dreimal tief ein und tief aus.

Es folgt jetzt eine leichte Lockerungsübung. Wenn Sie bisher im Sitzen geübt haben, dann stehen Sie jetzt bitte auf. Sie stehen aufgerichtet und klopfen mit der rechten Hand am linken Innenarm zu den Händen und außen wieder nach oben und mit einem kleinen Schlenker zum Schulterblatt wieder nach vorne. Dies wiederholen Sie noch vier Mal und wechseln dann zur rechten Seite.

Nach dem fünften Mal massieren Sie reibend und wechseln dann zum linken Arm zurück.

Von hieraus klopfen Sie an der Rückseite der Beine entlang nach unten und innen wieder nach oben bis zur Taille. Nach dem fünften Mal massieren Sie auch reibend.

Komponente O

Zum Abschluss legen Sie beide Hände auf das Dantian – verweilen einen kurzen Moment. Sie spüren, wie Ihre Hände auf dem Unterbauch ruhen und atmen Ihrem Bedürfnis gemäß ruhig ein und aus.

Jetzt atmen Sie dreimal tief ein und tief aus. Abschließend reiben sie die Hände und massieren danach vom Kinn - über den Mund und - Nase - zur Stirn und von dort zu den Ohren und wieder zum Kinn zurück – insgesamt jetzt noch vier Mal. Sie reiben fünf Mal über den Kopf zum Nacken hin und weiter fünf Mal an der Wirbelsäule entlang zu den Füßen. Wenn Sie sich nach dem letzten Mal wieder aufrichten, dann klopfen Sie leicht Schienbeine und Oberschenkel und reiben von der Brust zum Bauch.

Zum Abschluss unseres Trainingsprogramms öffnen und schließen Sie die Hände einige Male und treten auf der Stelle.

Übungen zu:

„Mit Qigong neue Kraft schöpfen“ (20 Min.)

Komponente D

Sie sitzen oder – wenn Sie wollen – stehen in einer ausgewogenen Position – zwischen vorne und hinten und zwischen links und rechts. Spüren Sie, wie Sie aufgerichtet aber nicht gereckt sind. Sie lösen die Zunge – insbesondere die Zungenwurzel. Wenn die Zunge gelöst ist, dann fühlt sie sich an als sei sie weicher und hätte mehr Volumen. Sie lösen die Lendenwirbelsäule und den Kreuzbein-Darmbeinbereich; der Kopf bleibt dabei aufgerichtet. Jetzt nehmen Sie wahr, wie Sie ein- und wie Sie ausatmen.

Komponente R

Bei der folgenden Entspannungsübung wird der Körper in sechs Zonen aufgeteilt, daher auch der Name „Sechs Felder lösen“. Diese sechs Felder sind: 1. Kopf, Hals und Nacken; 2. der obere Rumpf, 3. der untere Rumpf, 4. beide Arme und die Hände, 5. beide Beine und – als letztes Feld – beide Füße.

Sie legen beide Hände auf das Dantian und schließen die Augen und spüren den Kopf, den Hals und den Nacken. Sie denken nicht an diesen Bereich, sondern versuchen wirklich, den Kopf, den Hals und den Nacken zu spüren.

Sie atmen ruhig ein und aus.

Beim Ausatmen versuchen Sie in diesem Bereich zu lösen. Das Wort „lösen“ meint: Genau das richtige Maß an Kraft verwenden – nicht weniger, aber auch nicht

mehr. Beim Einatmen spüren Sie „Ruhe“ und beim Ausatmen „Lösen“.

Widmen Sie sich jedem Feld etwa 8 Atemzüge lang oder auch länger, wenn Sie mögen.

Um die Übung abzuschließen, spüren Sie zum Unterbauch- zu Ihrem Dantian – und atmen in Ihrer eigenen Weise ruhig ein und aus. Jetzt atmen Sie drei Mal tief ein und tief aus.

Die nächste Übung heißt: „Tanze wenn der Hahn kräht“

Sie fördert insbesondere die innere, das heißt die gedankliche Beruhigung. Können Sie zur Ruhe kommen, können Sie auch besser entspannen. Sie sitzen oder stehen in der geschlossenen Position.

Sie schwingen leicht nach vorne und lassen dabei die Hände nach oben aufsteigen. Gleichzeitig verlagern Sie das Gewicht leicht nach vorne und lösen die Fersen vom Boden. Die Hände steigen bis in Schulterhöhe. Die Fersen gehen zum Boden zurück. Dadurch drehen sich die Arme und auch die Hände. Sie rollen die Hände zur Faust und drücken ganz leicht mit beiden Mittelfingern gegen die Handflächen. Während Sie in die sitzende Position sinken, ziehen Sie leicht die Hände nach unten.

Von hieraus steigen die Hände – diesmal seitlich – auf und Sie schauen auf die linke Hand. Die Fersen sinken zum Boden zurück und Sie ziehen auch die Hände in die Ausgangsposition zurück. Hiernach steigen die Hände wieder vorne auf und danach wieder seitlich, wobei Sie jetzt auf die rechte Hand schauen.

Beim Heben der Hände atmen Sie ein und beim Sinken der Hände atmen Sie aus.

Bitte beachten Sie: die Zunge lösen, ebenso die Lendenwirbelsäule und den Kreuzbein-Darmbein-Bereich.

Wenn Sie stehen, dann achten Sie darauf, dass Sie kein Gewicht in die Knie schieben.

Sie breiten die Arme aus und schauen dabei nach rechts. Beim Sinken atmen Sie aus und kommen in eine sitzende Position. Diesen kompletten Ablauf wiederholen Sie jetzt insgesamt noch zwei Mal.

Abschließend führen Sie die sinkende Bewegung ganz langsam aus, kommen in die Ausgangsposition zurück und beenden damit diese Übung.

Atmen Sie ruhig ein und aus, legen Sie die Hände auf das Dantian und verweilen Sie mit Ihrem Spürvermögen in dem Kontakt der Hände zum Unterbauch. So können Sie auch die Gedanken beruhigen. Sie können die gedankliche Beruhigung unterstützen, wenn Sie die Zunge lösen.

Es folgt jetzt die Übung: Massage der Gürtel-Leitbahn – Daimai.

Sie massieren mit beiden Händen von unten zum Bauchnabel; von hier aus nach außen zur unteren Rippe und weiter nach hinten zum Übergang zwischen Brust- und Lendenwirbelsäule. Sie reiben an der Lendenwirbelsäule nach unten bis zum Kreuzbein und jetzt an der Taille entlang wieder nach vorne bis zu den Rippen. Von hier aus schräg nach unten wieder zur Ausgangsposition zurück. Diesen Ablauf wiederholen Sie noch vier Mal.

Komponente O

Zum Abschluss legen Sie beide Hände auf das Dantian – verweilen einen kurzen Moment. Sie spüren, wie Ihre Hände auf dem Unterbauch ruhen und atmen Ihrem Bedürfnis gemäß ruhig ein und aus.

Nun atmen Sie dreimal tief ein und tief aus.

Abschließend reiben Sie die Hände und massieren danach vom Kinn, über Mund und Nase zur Stirn und von dort zu den Ohren und wieder zum Kinn zurück – dies jetzt noch vier Mal.

Jetzt legen Sie die Fingerkuppen auf die Stirn und massieren intensiv über den Kopf zum Hinterkopf und am Nacken entlang nach unten zum Rücken – dies ebenfalls jetzt noch vier Mal.

Wenn Sie sitzen, stehen Sie jetzt bitte auf.

Jetzt reiben Sie fünf Mal an der Wirbelsäule entlang zu den Füßen hin. Wenn Sie sich dann nach dem letzten Mal aufrichten, klopfen Sie leicht Schienbeine und Oberschenkel und reiben von der Brust zum Bauch.

Zum Abschluss unseres Trainingsprogramms, öffnen und schließen Sie die Hände einige Male und treten auf der Stelle.

Übungen zu:
„Einführung in das Regenerationskompetenztraining – RKT®“ (45 Min.)

Komponente D

Sie stehen in einer ausgewogenen Haltung – die Füße sind in der schulterweiten Position. Sie pendeln zuerst ein wenig zwischen vorne und hinten und dann zwischen rechts und links hin und her und kommen so in eine Mittel-Position. Spüren Sie, wie Sie aufgerichtet, aber nicht gereckt sind.

Ihre Aufmerksamkeit ist nicht nach außen gerichtet sondern mehr nach innen, das bedeutet, dass Sie zwar hören, aber nicht hinhören und dass Sie sehen, aber nicht hinsehen.

Sie lösen die Zunge – insbesondere die Zungenwurzel. Wenn die Zunge gelöst ist, dann fühlt sie sich an als sei sie weicher und hätte mehr Volumen. Sie lösen die Lendenwirbelsäule und den Kreuzbeinbereich; der Kopf bleibt dabei aufgerichtet.

In einer weit ausholenden Bewegung legen Sie beide Hände auf den Unterbauch. Dieser Bereich hat in der chinesischen Medizin eine wichtige Bedeutung für die Umwandlung der aufgenommenen Nahrungsmittel – er wird Dantian genannt.

Atmen Sie ruhig ein und aus und verweilen Sie mit Ihrem Spürvermögen in dem Kontakt der Hände zum Unterbauch. So können Sie auch die Gedanken beruhigen. Sie können die gedankliche Beruhigung unterstützen, wenn Sie die Zunge lösen.

Nehmen Sie jetzt wahr, wie Sie ein- und wie Sie ausatmen.

Hiernach lassen Sie die Hände sinken und beginnen mit der zweiten Phase - der eigentlichen Regeneration.

Komponente R

Die erste Übung heißt: „Himmel und Erde verbinden“;

Sie soll den Körper lockern, die Atmung vertiefen und die innere Beruhigung fördern.

Sie verschränken die Finger und lassen die Hände vor dem Rumpf nach oben aufsteigen. Dabei fassen die Zehen leicht zum Boden. Sie atmen sanft und gleichmäßig ein. In dieser Übungsphase entwickeln Sie im Inneren ein Gefühl vom Weiten; Sie weiten nach unten zu den Füßen und Sie weiten nach oben zu den Händen hin – ohne sich zu recken oder zu strecken.

Mit der Ausatmung lösen Sie die Verschränkung der Finger auf, breiten die Arme aus und beugen im Hüftgelenk. So gelangen Sie in eine sitzende Haltung. Gleichzeitig führen Sie die Hände so nach unten, als ob Sie mit den Handflächen einen leichten Ball nach unten drücken würden. Hiernach verschränken Sie wieder die Hände, steigen in die Ausgangsposition zurück und beginnen erneut mit der Übung.

In dem Verhältnis von steigenden und sinkenden Bewegungen betonen Sie die sinkenden Bewegungen – und damit auch die Ausatmung. Während Sie die Hände heben, dürfen Sie ruhig mehrere Male ein- und ausatmen; aber Sie beto-

nen die sanfte Einatmung. Auch wenn Sie bei sinkenden Händen ausatmen sollen, so können Sie auch in dieser Phase mehrere Male aus- und einatmen – wichtig ist, dass Sie jetzt die Ausatmung betonen.

Die Übung: „Himmel und Erde verbinden“ wiederholen Sie jetzt noch fünf Mal. Abschließend legen Sie beide Hände auf das Dantian und verweilen einen Moment in dieser ruhigen Haltung.

Hiernach lassen Sie die Hände sinken und stellen den linken Fuß an den rechten heran.

Die nächste Übung heißt: „Tanze wenn der Hahn kräht“

Sie fördert insbesondere die innere, das heißt die gedankliche Beruhigung. Können Sie zur Ruhe kommen, können Sie auch besser entspannen.

Sie schwingen leicht nach vorne und lassen dabei die Hände nach oben aufsteigen. Gleichzeitig verlagern Sie das Gewicht auf die Fußballen und lösen die Fersen vom Boden. Die Hände steigen bis in Schulterhöhe.

Die Fersen gehen zum Boden zurück. Dadurch drehen sich die Arme und auch die Hände. Sie rollen die Hände zur Faust und drücken ganz leicht mit beiden Mittelfingern gegen die Handflächen. Während Sie in die sitzende Position sinken, ziehen Sie leicht die Hände nach unten.

Von hier aus steigen die Hände - diesmal seitlich - auf und Sie schauen auf die linke Hand. Die Fersen sinken zum Boden zurück und Sie ziehen auch die Hände - mit dem sanften Druck des Mittelfingers gegen die Handfläche - in die Ausgangsposition zurück.

Hiernach steigen die Hände wieder vorne auf. Und danach wieder seitlich, wobei Sie jetzt auf die rechte Hand schauen.

Beim Heben der Hände atmen Sie ein Und beim Sinken der Hände atmen Sie aus.

Beachten Sie: die Zunge lösen, ebenso die Lendenwirbelsäule und den Kreuzbeinbereich.

Wenn Sie sinken, dann achten Sie darauf, dass Sie kein Gewicht in die Knie schieben – Sie sitzen durch Beugen im Hüftgelenk – das schont die Knie.

Sie breiten die Arme aus und schauen dabei nach rechts. Beim Sinken atmen Sie aus und kommen in eine sitzende Position. Diesen kompletten Ablauf wiederholen Sie jetzt insgesamt noch zwei Mal.

Abschließend führen Sie die sinkende Bewegung ganz langsam aus, kommen in die Ausgangsposition zurück und beenden damit diese Übung.

Die folgende Übung heißt: „Mit den Händen den Himmel stützen“

Sie fördert das Zusammenspiel von Ein- und Ausatmung und vertieft die Atmung. Ist die Atmung ausgewogen, fühlen Sie sich besser.

Sie bilden mit den Händen eine so genannte schalenförmige Haltung und schreiten mit dem linken Fuß nach hinten und stellen ihn auf den großen Zeh. Während Sie das Gewicht nach hinten verlagern, steigt die linke Hand nach oben und die rechte sinkt etwas.

Hiernach weiten Sie sich mit links nach oben. Dabei kreist die linke Hand nach

oben und die rechte dreht nach unten. Sie stellen den rechten Fuß mit dem Zeh auf den Boden und schauen zur rechten Seite.

Während Sie die Arme ausbreiten, stellen Sie den rechten Fuß mit der Ferse auf und verlagern das Gewicht wieder nach vorne. So kommen Sie in die Ausgangsposition zurück. Von hieraus üben Sie die rechte Form.

Versuchen Sie auch in dieser Übung die Zunge zu lösen, die Schultern nicht anzuheben und die Lendenwirbelsäule und den Kreuzbeinbereich zu entspannen.

Während Sie nach hinten gehen, atmen Sie sanft und gleichmäßig ein; sobald Sie die rechte Hand nach oben drücken, atmen Sie wieder aus. Wenn Sie die Arme ausbreiten, atmen Sie ein und wenn Sie in die Ausgangsposition zurück zu kommen wieder aus. Sie atmen sanft und gleichmäßig ein.

„Mit den Händen den Himmel stützen“ üben Sie jetzt noch viermal. Sie beenden diese Übung, indem Sie die Hände auf das Dantian legen und einen Moment in dieser Position verweilen.

Die folgende Übung heißt „Das Nashorn genießt den Mond“;

Sie soll den ganzen Körper dehnen und gleichzeitig kräftigen. So kommen Sie zum richtigen Maß von Spannung und Entspannung.

Sie legen die Unterarme in die Taille und rollen die Hände zur Faust ein. Um nach links in den schulterweiten Stand zu kommen, sinken Sie rechts etwas ein und stellen den linken Fuß zur Seite. Gleich-

zeitig lösen Sie die Fausthaltung auf und schwingen mit den Armen in einem großen Bogen nach hinten. Während Sie das Gewicht auf den linken Fuß geben, drehen Sie in der Hüfte nach links. Auch der rechte Fuß dreht nach außen. Sie geben das Gewicht wieder auf beide Füße zurück; die Hände schwingen weiter zur Seite und nach oben über dem Kopf und Sie schauen nach links. In dieser Haltung empfinden Sie eine leichte Spannung im ganzen Körper; auch hier dehnen und weiten Sie sich – dies alles ohne Anstrengung.

Wieder verlagern Sie das Gewicht auf den linken Fuß, der rechte dreht in die parallele Position zurück. Sie verlagern das Gewicht nach rechts, um in die Ausgangsposition zurück zu kommen. Dabei schwingen die Hände in einem großen Bogen ebenfalls wieder zur Taille zurück. Auf dem Weg dorthin formen Sie die Faust.

Jetzt schreiten Sie nach rechts und üben „Das Nashorn genießt den Mond“ in der rechten Form.

Bei dieser Übung atmen Sie ein, wenn sie beginnen und aus, wenn Sie das Gewicht auf beide Füße verlagern und die Hände nach oben führen und nach links schauen. Mit Beginn der nächsten Einatmung führen Sie die Bewegungen in die Ausgangsposition zurück. Sie atmen aus, wenn Sie den linken an den rechten Fuß heranstellen.

Diese Übung üben Sie jetzt noch insgesamt sechs Mal.

Ausatmen, wenn Sie nach hinten schauen und ausatmen, wenn Sie in die Ausgangsposition zurückkommen.

Sie beenden diese Übung, indem Sie die Hände auf das Dantian legen und einen Moment in dieser Position verweilen. Zum Abschluss lösen Sie die Handhaltung auf.

Die letzte Übung in der Phase der Regeneration heißt: „Der goldene Hahn kündigt den Morgen an“.

In dieser Übung trainieren Sie insbesondere das ruhige Zusammenwirken von gedanklicher Aktivität, Atmung und angemessener Bewegung.

Während Sie die Fersen vom Boden lösen, schwingen die Arme seitlich nach oben. Hierbei sind die Hände so geformt, dass der Daumen alle anderen Finger berührt. Wenn Sie die Fersen zum Boden sinken lassen, löst sich diese Handhaltung auf und Sie sinken in eine leicht sitzende Position.

Jetzt steigen die Hände zusammen vorne auf und dabei heben Sie gleichzeitig den linken Fuß nach hinten. Die Zehen des rechten Fußes fassen leicht zum Boden und erhöhen so die Stabilität.

Im Sinken lösen Sie die Handhaltung auf und führen die Hände mit einem sanften Druck nach unten. Jetzt lösen Sie wieder die Fersen vom Boden und breiten die Arme seitlich aus. Nun heben Sie den rechten Fuß.

Bei den steigenden Bewegungen atmen Sie sanft ein und beim Sinken atmen Sie aus.

Sie wiederholen diese Übung noch insgesamt drei Mal.

Abschließend stellen Sie den rechten Fuß an den linken heran und führen die Hände in die Ausgangsposition zurück.

Sie beenden diese Übung, indem Sie die Hände auf das Dantian legen und einen Moment in dieser Position verweilen.

Mit einer Massage der Gürtel-Leitbahn schließen Sie die Trainingsphase: Regeneration ab.

Sie massieren mit beiden Händen von unten zum Bauchnabel; von hier aus reiben beide Hände nach außen zur unteren Rippe und weiter nach hinten zum Übergang zwischen Brust- und Lendenwirbelsäule. Sie reiben an der Lendenwirbelsäule nach unten bis zum Kreuzbein und jetzt an der Taille entlang wieder nach vorne bis zu den Rippen. Von hier aus reiben Sie schräg nach unten wieder zur Ausgangsposition zurück. Diesen Ablauf wiederholen Sie jetzt noch sieben Mal.

Komponente O

Den dritten Schritt nennt man die Phase der Orientierung.

Sie schalten wieder um – von der Erholung zur Arbeit, um sich erneut den Belangen des Alltags zuzuwenden.

Sie stellen den linken Fuß schulterweit nach außen. Sie spüren die inneren Reaktionen und Bewegungen, ohne ihnen nachzuspüren. Sie atmen ruhig ein und aus und Ihre Wahrnehmung ruht im Dantian.

Atmen Sie jetzt drei Mal tief ein und tief aus. Sie lösen die Handhaltung auf und stellen den linken Fuß an den rechten heran.

Zur Vorbereitung auf die abschließenden Massagen reiben Sie die Hände und legen sie hiernach auf Ihr Gesicht. Sie spüren und genießen die Wärme Ihrer Hände.

Jetzt massieren Sie vom Kinn, über Mund und Nase zur Stirn und von dort zu den Ohren und wieder zum Kinn zurück – dies noch vier Mal.

Sie fassen die Spitze der Ohren und zupfen leicht nach oben, Sie fassen das Ohr läppchen und zupfen leicht nach unten – noch vier Mal.

Jetzt legen Sie die Fingerkuppen auf die Stirn und massieren intensiv über den Kopf zum Hinterkopf und am Nacken entlang nach unten Richtung Schultern – dies noch vier Mal.

Jetzt massieren Sie fünf Mal an der Wirbelsäule entlang zu den Füßen hin. Wenn Sie sich dann nach dem letzten Mal aufrichten, dann klopfen Sie leicht Schienbeine und Oberschenkel und reiben von der Brust zum Bauch. Sie öffnen und schließen die Hände und treten auf der Stelle – wiederholen Sie dies einige Male.

sie sich in Zukunft auch zur Vorbeugung und zur besseren Bewältigung von Stresssituationen.

Bemerkung

Wie bei jedem Training dürfen Sie nicht sofort große Erfolge erwarten – sollten Sie sich jedoch schon nach einmaligem Mitmachen wohl fühlen: umso besser. In der Regel zeigen sich die Erholung fördernden Wirkungen der Übungen aber erst dann, wenn Sie mit ihnen richtig vertraut geworden sind. Wenden Sie die Übungen daher nicht nur für den Fall an, dass Sie sich erschöpft fühlen – quasi als Hilfe für den Notfall. Trainieren Sie die vorgeschlagenen Techniken vielmehr auch zwischendurch, damit Sie diese immer sicherer beherrschen. Dann eignen

4. Kapitel

Didaktik und Methodik des Regenerationskompetenztrainings - RKT®

Die Struktur des Regenerationskompetenztrainings – RKT®

Der Wert der Entspannung bemisst sich nach dem Grad der Entlastung, den die Entspannungstechnik bewirken kann. Die Entlastung ist nicht gleichzusetzen mit der Wiedergewinnung an verausgabter Kraft (Regeneration). Nach der Entlastung kommt die Erholung. Somit kann Entspannung als die Voraussetzung für Erholung verstanden werden. Da es aber notwendig ist, die durch die Erholung gewonnenen Potentiale in eine Aktivitätsbereitschaft gebracht werden müssen, sollte sich an die Erholung eine Erfrischungskomponente anschließen. So wird das allgemeine Aktivitätsniveau erhöht, was die regressiven Elemente der Erholung in Handlungsbereitschaft umwandelt. Somit die Regeneration aus den Phasen Entspannung, Erholung und Erfrischung.

Damit aber auch die Übergänge zu den jeweiligen Stadien gelingen und die Regeneration Verausgabung komplett ausgleichen kann, empfiehlt Allmer, sich durch die Distanzierung von der Verausgabung- bzw. Belastungssituation zu lösen (Distanzierungsphase), erst dann in die Regenerationsphase einzutreten und danach sich wieder – wahrgenommen als ein spezieller Handlungsaspekt – einer neuen Beanspruchung zuzuwenden (Orientierungsphase).

Es ist wünschenswert, dass durch die Regeneration die vorangegangene Verausgabung ausgeglichen werden kann, um günstige Voraussetzungen für die nachfolgende Beanspruchung zu schaffen. Dieses Beanspruchungs-Erholungs-Kontinuum zeigt sich grafisch:

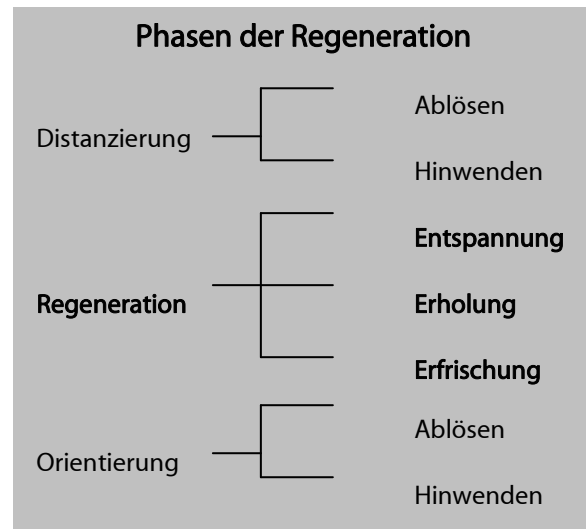


Abb. Phasen der Regeneration

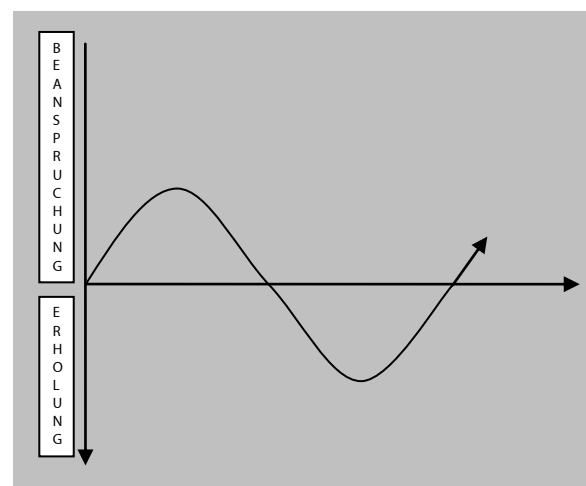


Abb. Beanspruchungs- und Erholungskontinuum (BEK) (Bölts 2006)

Soll die Erholung der vorausgegangenen Beanspruchung angemessen sein, muss die Quantität der Verausgabung ebenso erfasst werden wie die Art der Beanspruchung – also ihre Qualität. Denn Menschen reagieren gänzlich individuell in unterschiedlichen Beanspruchungssituationen. Für den einen mag eine körperliche Verausgabung belastend und zehrend sein, für einen anderen liegt gerade darin die entspannende Wirkung. Um eine adäquate Strategie der Erholung zu entwickeln, erscheint die Analyse der Beanspruchung sinnvoll.

Der Schlüssel für eine differenzierte Erfassung der Befindlichkeit ist die Güte der Selbstwahrnehmung. Diese gilt es, in einer Strategie der Regeneration zu schulen.

Diese positiven Effekte sind das Ergebnis eines Trainings, das dazu befähigt, in belastenden Situationen aus der Analyse des Belastungsniveaus und des Belastungsprofils die passenden Reaktionen zu generieren.

Definitionen und Konzepte

Didaktik

-Reflexion des Lehrens und Lernens

Zentrale Fragen:

- Was soll gelehrt und gelernt werden?
- Wie soll gelehrt und gelernt werden?
- Wie interagieren die am Lehr- und Lernprozess beteiligten Personen?
- Wozu soll etwas gelehrt und gelernt werden?

Methodik

-Reflexion über die Organisation von Lernprozessen

Zentrale Frage:

- Wie kann der Inhalt angemessen vermittelt werden?

Planungsfragen:

1. Welche Orientierung liegt bei der Auswahl der Inhalte zugrunde?
~Klientel ~Inhalt ~Anwendung
2. Welches Vermittlungskonzept liegt mir am nächsten?
3. Welche Bedingungen für die optimale Vermittlung sind unerlässlich, welche günstig, auf welche kann verzichtet werden?
4. Welche Medien sollen eingesetzt werden?
5. Können Kenntnisse aus anderen Sachgebieten die Vermittlung fördern?

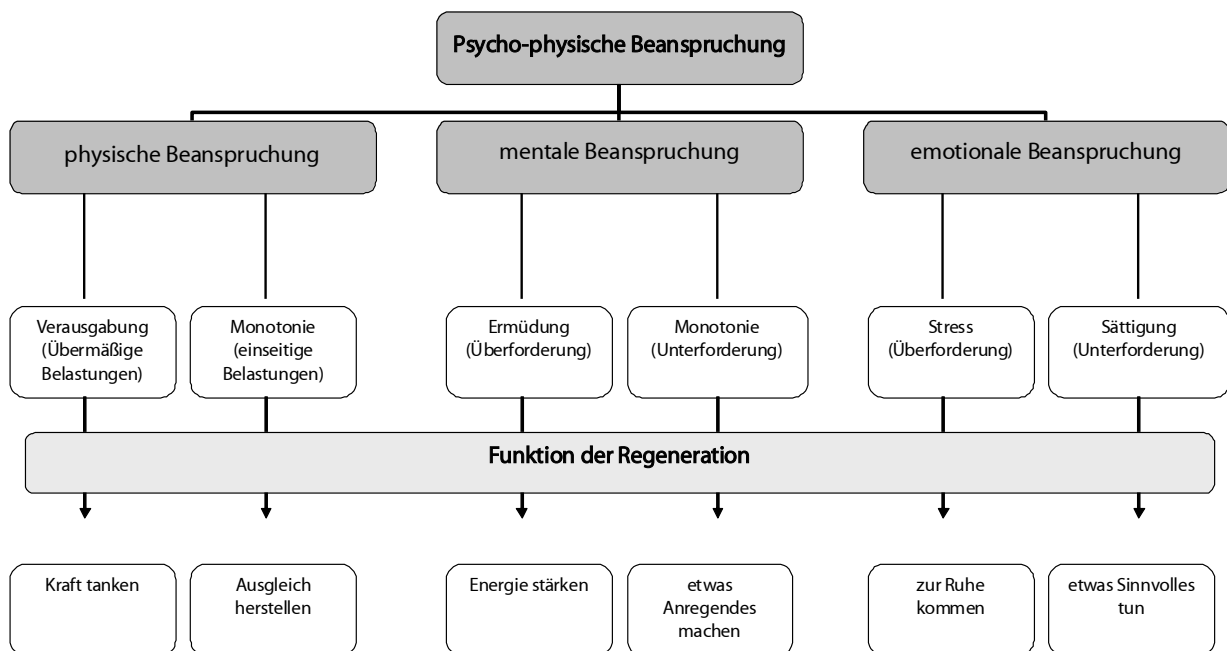


Abb. Psycho-physische Beanspruchung (Allmer 1996; Erweiterungen Bölts 2006)

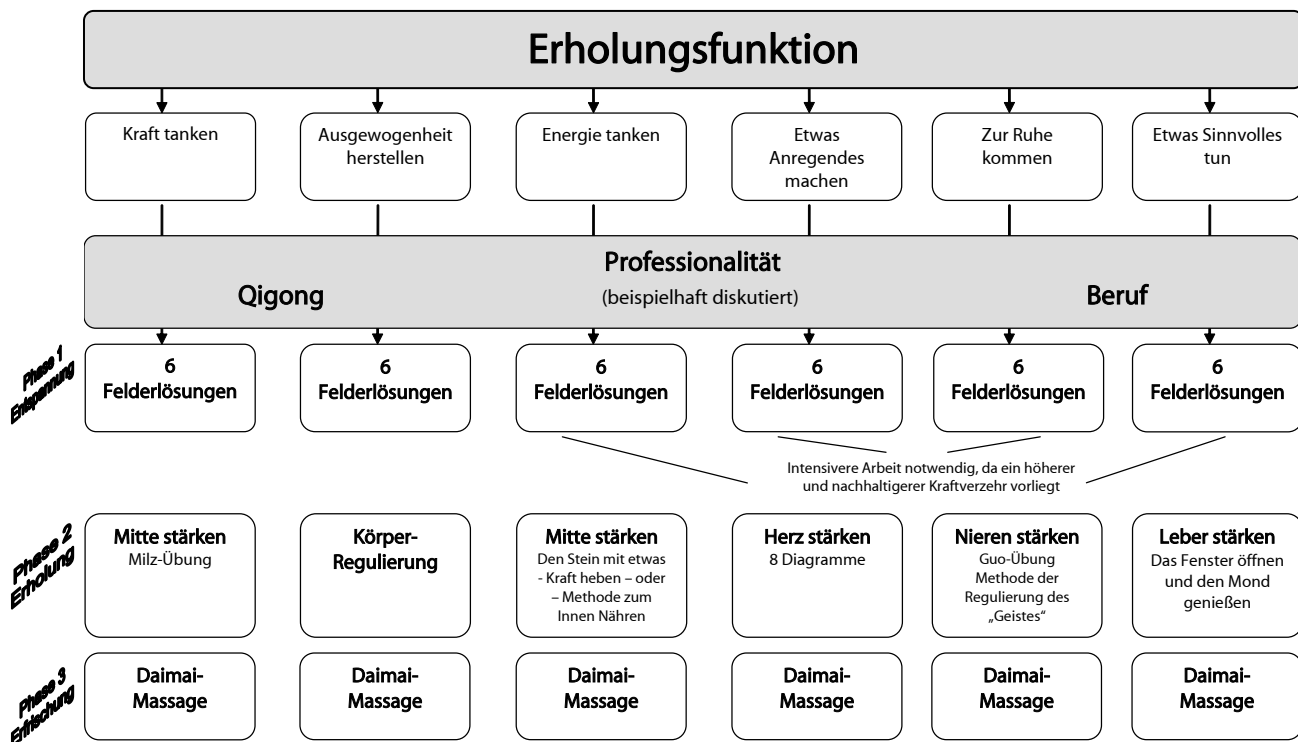


Abb. Erholungsfunktionen (Bölts 2006)

Vermittlungsmodell des Regenerationskompetenztrainings – RKT®

Intervention 1. – 9. Treffen wöchentlich	Supervision und Reflexion 10. + 11. Treffen 14-tägig	Integration 12. Treffen nach 4 Wochen
Vermittlung der Programme 5 10 20 45	Wiederholung, Sicherung, Vertiefung und Verfeinerung	Sicherung der Anwendungsqualität der Programme
Identifikation	Wirksamkeit der Erholungsstützer	Stabilität der Erholungsstützer
Erholungsstützer und Erholungsverhinderer	Wirksamkeit der Erholungsverhinderer	Umgang mit den Erholungsverhinderern
Selbstevaluation		

Abb. Vermittlungsmodell des RKT® – Basis: 12 Treffen à 90 Minuten (Bölts 2008)

- „Die Studien zum false-hope-syndrom zeigen, dass Selbstveränderer weniger an ihrer Motivation scheitern, als vielmehr an zu hoch gesteckten Zielen.
- Veränderung ist ein zeitlich lang andauernder Prozess. Er beginnt nicht am Mittwoch um 18 Uhr mit Beginn des Walkings und ist um 19 Uhr mit dessen Ende abgeschlossen. Er geht mit dem nächsten Training weiter.
- Nachdem der erste Schritt geschafft ist, meinen die meisten, sie seien über dem Berg. Eine gefährliche Metapher, die suggeriert, dass keine so großen Anstrengungen mehr nötig seien, um dranzubleiben. Das Gegenteil ist der Fall. Machen Sie sich klar, dass es vom ersten Schritt zum erfolgreichen Durchhalten vor allem eins braucht: Disziplin. Es gibt für diese anspruchsvolle Phase, die über Monate oder Jahre hinweg andauern kann, keine Wunderpillen oder magischen Techniken.
- Planen Sie ganz konkret ein, wann Sie was, wie und wo genau tun werden. Damit verbessern Sie ganz erheblich Ihre Chancen, Ihre Ziele auch wirklich zu erreichen.
- Mentale Techniken sind im Sport nicht mehr wegzudenken. Konstruieren Sie im Kopf ein inneres Bild von sich, das Sie dabei zeigt, wie Sie zielorientiert handeln. Gestalten Sie Ihren inneren Film so konkret und lebendig wie möglich.
- Zeit ist ein knappes Gut; es gibt immer etwas, das Sie von Ihrem Vorsatz abhalten kann. Reservieren Sie sich Zeitkontingente, die Sie nur für Ihre Erholung nutzen und für nichts anderes. Beachten Sie, dass es um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden geht und dass Ihre Beziehungen davon profitieren, wenn Sie erholt und ausgeglichen sind.“

Aus: Eichhorn, Ch. (2007). Gut erholen – besser leben. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 200.

Grundstruktur der 12 Treffen

Ein RKT®-Kurs wird in 3 Blöcke aufgeteilt.

Der erste Block heißt Intervention und umfasst die Trainingstreffen 1 bis 9.

In den Trainingstreffen 1 bis 9 werden die Programme eingeübt und in ihren theoretischen Bezügen vermittelt. Begleitend werden die Erholung beeinträchtigende und die Erholung fördernde Umstände ermittelt und Strategien zur Optimierung der Nutzung von Erholungsmöglichkeiten entworfen. Die Treffen 1 bis 9 finden in einem wöchentlichen Rhythmus statt.

Qualitätssicherung

Evaluation und Selbstevaluation beim ersten Treffen. Der Fragebogen „Erholungsfragebogen“ (EFB) wird ausgeteilt und wieder eingesammelt. Erholungsförderer und Erholungshemmer werden benannt und in eine Rangfolge gebracht. Beim 9. Treffen wird der EFB erneut ausgefüllt.

Der zweite Block heißt Supervision und Reflexion und umfasst die Trainingstreffen 10 und 11.

In den Trainingstreffen 10 und 11 werden die Programme gefestigt und auf Nutzungshemmnisse hin überprüft. Probleme bei der Nutzung der Programme sollen identifiziert, besprochen und gelöst werden. Das Trainingstreffen 10 ist 14 Tage nach dem 9. Treffen, das Trainingstreffen 11 nach weiteren 14 Tagen. Diese Zeitstruktur gewährleistet die Etablierung eines individuellen und alltagstauglichen Nutzungshabitus.

Qualitätssicherung

Erholungsförderer und Erholungshemmer qualifizieren und deren Handhabung reflektieren.

Der dritte Block umfasst die 12. Stunde und heißt Integration.

Das letzte der 12 Trainingstreffen findet 4 Wochen nach dem 11. Treffen statt. Jetzt werden die Erfahrungen ausgetauscht, aufgetretene Probleme mit der alltäglichen Nutzung der Programme geklärt, eingewöhnte Fehler beim Üben abgestellt und eine abschließende Bewertung des RKT-Qigong® vorgenommen.

Qualitätssicherung

Am Anfang der 12. Stunde EFB austeilten und dann mit EFB aus T1 und T2 vergleichen: Welche Veränderungen ergeben sich und wie werden sie vom TN bewertet

2. Schritt: Reflexionen in Beziehung bringen zu Erholungsförderer und Erholungshemmer

Grundstruktur einer Trainingseinheit

Zeitliche Struktur

Die 90 Minuten eines Trainingstreffen teilen sich in drei Unterrichtsphasen auf: Distanzierung 15 Minuten, Vermittlung 60 Minuten und Orientierung 15 Minuten.

Inhaltliche Struktur

In der Phase der Distanzierung soll der Übergang von der Verausgabungssituation zur Erholungssituation möglich werden. In der Phase der Orientierung soll der Übergang von der Erholungssituation zum Alltäglichen zurück vollzogen werden. In der Phase der Vermittlung werden die Programme und die theoretischen

Informationen behandelt, erarbeitet und trainiert.

Die Phase der Distanzierung beinhaltet die folgenden Themen bzw. Übungen: Guo-Übung; ausgewogenes Stehen und ausgewogenes Sitzen; Wiederholung der bereits erlernten Programme und Übungen.

Die Phase der Vermittlung beinhaltet die folgenden Themen bzw. Übungen: Verfeinern und Vertiefen der bereits erlernten Programme und Übungen unter den Aspekten und Prinzipien der Qigong-Theorie; Vermitteln der neuen Programme und theoretischen Inhalte und Einüben der neuen Verfahren; Erarbeiten des theoretischen Schwerpunktthemas und in Bezug setzen zu den Programmen des RKT.

Die Phase der Orientierung beinhaltet die folgenden Themen bzw. Übungen: Gespräch: Was war heute interessant?; Übung: Yishou Dantian; Massage gegen Müdigkeit und Erschöpfung; Daimai Massage; Massagen zum guten Beenden

Beispielhaft sind die Phasen des Trainingstreffen 1 ausführlich dargestellt.

Trainingstreffen 1

0. Allgemeine Einführung in das Trainingsprogramm und in die Evaluationsstruktur

- Begrüßung und Vorstellung
- Erläuterung der Prinzipien des RKT
- Erläuterung der Kursstruktur der 12 Trainingseinheiten
- Erläuterung der Evaluationsstruktur; EFB ausfüllen und einsammeln

- Erholungsförderer und Erholungshemmer assoziativ benennen

1. Phase der Distanzierung

- Guo-Übung
- ausgewogenes Stehen
- ausgewogenes Sitzen

2. Vermittlung

- Das Programm: *Mit Qigong kurz mal unterbrechen*
- *Tanze wenn der Hahn kräht*
- Allgemeine Grundannahmen der TCM zu Verausgabung und Erholung
- Die „Theorie der Drei Wege“ in der Übung *Tanze wenn der Hahn kräht*

3. Phase der Orientierung

- Gespräch: Was war heute interessant?
- Übung: Yishou Dantian
- Massage gegen Müdigkeit und Erschöpfung
- Daimai Massage
- Massagen zum guten Beenden

Übersicht der Schwerpunktthemen der Vermittlungsphasen

Die theoretischen Schwerpunktthemen sollen immer unter den Aspekten ernähren, erholen und erschöpfen, entspannen und beruhigen kurz und schlüssig aus der TCM heraus behandelt werden.

Trainingstreffen 2

Der Organfunktionskreis Herz und die Bedeutung der mentalen Aktivität für die innere Beruhigung: Das Herz entlasten; Übung *Tanze wenn der Hahn kräht* und das Programm *Mit Qigong neue Kraft schöpfen*.

Trainingstreffen 3

Der Organfunktionskreis Niere und die Bedeutung für Verausgabung und Erschöpfung; Übung *Das Nashorn genießt den Mond* und das Programm *Die kleine Qigong-Pause*.

Trainingstreffen 4

Der Organfunktionskreis Milz und die Bedeutung der ernährenden Funktionen des Organismus für Verausgabung und Erholung; Übung: *Himmel und Erde verbinden* und die Programme *Mit Qigong kurz mal unterbrechen* und *Die kleine Qigong-Pause*.

Trainingstreffen 5

Der Organfunktionskreis Lunge und die Bedeutung für den Schutz der vitalen Aktivitäten und für die Aufrechterhaltung von Leistungsbereitschaft und Leistungsvermögen; Übung: *Mit den Händen der Himmel stützen* und die Programme *Mit Qigong kurz mal unterbrechen* und *Die kleine Qigong-Pause*.

Trainingstreffen 6

Der Organfunktionskreis Leber und die Bedeutung für die Regulierung der belastenden psychischen Anforderungen; Übung *Der Goldene Hahn kündigt den Morgen an* und das Programm *Mit Qigong neue Kraft schöpfen*.

Trainingstreffen 7

Das Übe-Prinzip die Mitte stärken durch Umsetzung der Vier Wirkrichtungen und Anwendung in den 5 erlernten Übungen.

Trainingstreffen 8

Die Wirkungen der Drei Wege auf die Qualität der angewendeten Techniken aus den drei erlernten Programmen und

Präzisierung der Anwendung der Techniken.

Trainingstreffen 9

Die Vier Wirkrichtungen im Qigong und die Bedeutung für die Qualität der angewendeten Techniken aus den drei erlernten Programmen.

Trainingstreffen 10

Supervision und Festigung der 3 erlernten Programme

Trainingstreffen 11

Supervision und Festigung der 5 erlernten Übungen

Trainingstreffen 12

Reflexion über die Nützlichkeit und Praktikabilität der erlernten Erholungsstrategien

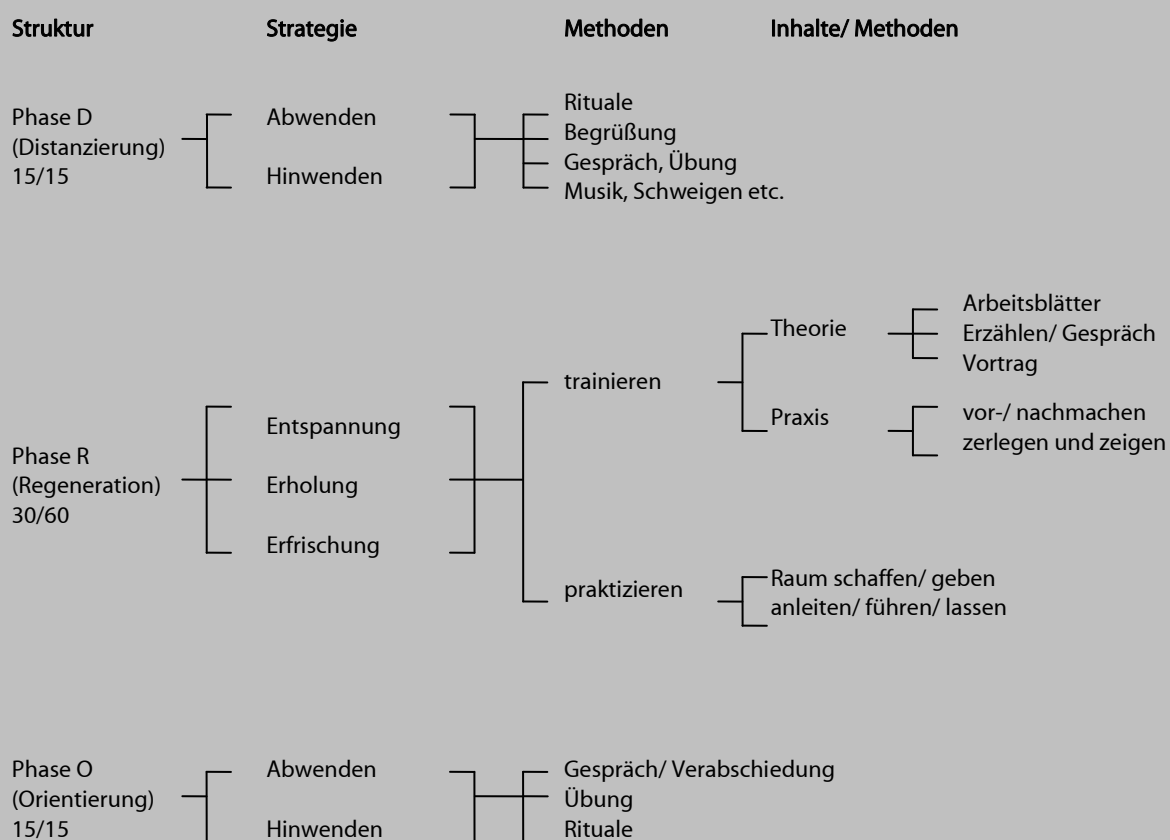
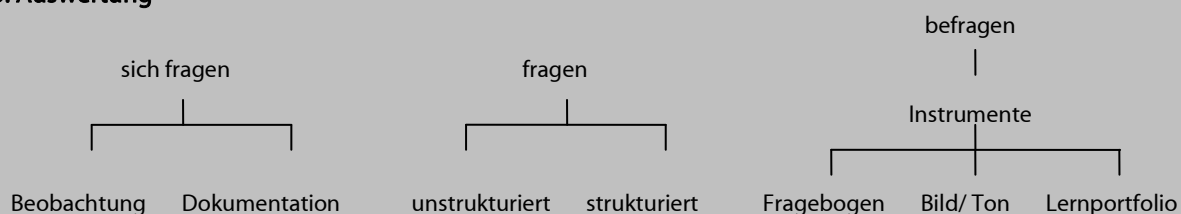
Methodische Ergänzungen

1. Bedingungen

persönliche räumliche zeitliche institutionelle thematische normative TN-spezifische

2. Vermittlung

3 Phasen der Regeneration
60/90

**3. Auswertung**

Evaluationsstruktur

In einer begleitenden Wirksamkeitsstudie werden selbstreflexive qualitative Instrumente eingesetzt, die es den Teilnehmenden ermöglichen, Lernfortschritte im Hinblick auf eine Verbesserung der Erholungsfähigkeit selbst zu ermitteln. Im Trainermanual sind hierfür einige Instrumente zusammengetragen, die je nach Gruppenzusammensetzung eingesetzt werden können. In diesem Antrag wird die Verwendung von „Erholungsförderer und Erholungshemmer erkennen und handhaben“ vorgeschlagen.

Als quantitatives Instrument wird der „Erholungsfragebogen“ (EFB) eingesetzt, der die Hauptzielkategorie Erholungsfähigkeit am besten erfasst und fundierte Aussagen zu den Lernstandsveränderungen zulässt.

1. Erhebungszeitpunkt (T 1)

Am Anfang der 1. Stunde EFB austeilen und einsammeln, kurzes Gespräch hierüber. Erholungsförderer und Erholungshemmer benennen und in eine Rangfolge bringen

2. Erhebungszeitpunkt (T 2)

Am Anfang der 9. Stunde austeilen und ausfüllen; Am Ende der Stunde mit T 1 vergleichen: Welche Veränderungen sind offensichtlich, wie bewertet der TN die Veränderungen?

Erholungsförderer und Erholungshemmer qualifizieren und deren Handhabung reflektieren.

KL dokumentiert die Reflexionen; EFB aus T1 und T2 wieder einsammeln

3. Erhebungszeitpunkt (T 3)

1. Schritt: Am Anfang der 12. Stunde EFB austeilen und dann mit EFB aus T1 und T2

vergleichen: Welche Veränderungen ergeben sich und wie werden sie vom TN bewertet

2. Schritt: Reflexionen in Beziehung bringen zu Erholungsförderer und Erholungshemmer

Kurzfassung

Das Qigong ist bereits als Methode zur Primären Prävention und hier im Handlungsfeld „Stressreduktion/ Entspannung“ anerkannt.

Das RKT® ist ein spezielles Qigong-Training, in dem erprobte Techniken und Strategien zur Verbesserung der Gesundheit zu einem strukturierten und Ziel orientierten Programm zusammengestellt sind. Es gibt ein 5-Minuten-, ein 10-Minuten-, ein 20-Minuten und ein 45-Minuten-Programm.

Der Schwerpunkt dieser Programme liegt bei der Einübung von Entspannungs-

methoden zur Förderung der Erholungsfähigkeit.

Zur Anwendung kommen Qigong-Übungen mit Bewegung, Qigong-Übungen in Ruhe und Selbstmassage-Techniken.

Die Programme sind so konzipiert, dass sie in die beruflichen wie privaten alltäglichen Tätigkeiten eingefügt und ohne besonderen Aufwand angewendet werden können.

Der Kurstitel lautet:

RKT-Qigong® – Training der Erholungsfähigkeit

Übersicht der Kursstruktur

Vermittlungs- und Evaluationsmodell des RKT-Qigong® 12 Treffen á 90 Minuten

Intervention 1. – 9. Treffen wöchentlich	Supervision und Reflexion 10. + 11. Treffen 14-tägig	Integration 12. Treffen nach 4 Wochen
Vermittlung der Programme 5 10 20 45	Wiederholung, Sicherung, Vertiefung und Verfeinerung	Sicherung der Anwendungsqualität der Programme
Identifikation der Erholungsförderer und Erholungshemmer	Wirksamkeit der Erholungsförderer Wirksamkeit der Erholungshemmer	Stabilität der Erholungsförderer Umgang mit den Erholungshemmer
1. Treffen EFB T ₁	9. Treffen EFB T ₂	12. Treffen EFB T ₃

5. Kapitel

Qualitätssicherung im Regenerationskompetenztraining - RKT®

Vermittlungs- und Evaluationsmodell des RKT®

Alle hier vorgeschlagenen Evaluationsstrategien zielen auf die Initiierung und Differenzierung der Selbstreflexion und versuchen, die Selbstwirksamkeitserwartung (vgl. Bandura) zu erhöhen. Die In-

strumente (Fragebögen, Protokolle und Selbsttests) verweisen die Übenden auf sich selbst als kompetente Akteure eines ausgewogenen Verausgabungs- und Erholungskontinuums. Als Begriff für dieses Vorgehen schlage ich „selbstreflexive Kasuistik“ vor.

Basis 12 Treffen á 90 Minuten

Intervention 1. – 9. Treffen wöchentlich	Supervision und Reflexion 10. + 11. Treffen 14-tägig	Integration 12. Treffen nach 4 Wochen
Vermittlung der Programme 5 10 20 45	Wiederholung, Sicherung, Vertiefung und Verfeinerung	Sicherung der Anwendungsqualität der Programme
Identifikation	Wirksamkeit der Erholungsstützer	Stabilität der Erholungsstützer
Erholungsstützer und Erholungsverhinderer	Wirksamkeit der Erholungsverhinderer	Umgang mit den Erholungsverhinderern
Selbstevaluation		
1. Treffen Am Anfang des Treffens EFB Am Ende des Treffens Selbsttest: Wie belastet sind Sie? (WBS) EFB und WBS einsammeln 9. Treffen Am Anfang des Treffens EFB einsam- meln Alternativ: 1. Treffen EFB 5. Treffen SGQ Alternativ: 1. Treffen Am Anfang des Treffens EFB Am Ende des Treffens Selbsttest: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben? (WZL) EFB und WZL einsammeln	11. Treffen Am Anfang des Treffens EFB Am Ende des Treffens Selbsttest: Wie belastet sind Sie? (WBS) EFB und WBS einsammeln Alternativ: 11. Treffen EFB Alternativ: 10. Treffen Am Anfang des Treffens EFB Am Ende des Treffens Selbsttest: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben? (WZL) EFB und WZL einsammeln	12. Treffen Am Anfang des Treffens EFB Am Ende des Treffens Selbsttest: Wie belastet sind Sie? (WBS) EFB (1-4) und WBS (1-3) bewerten Alternativ: 12. Treffen EFB SGQ EFB (1-3) und SGQ (1-2) bewerten Alternativ: 12. Treffen Am Anfang des Treffens EFB Am Ende des Treffens Selbsttest: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben? (WZL) EFB (1-3) und WZL (1-3) bewerten

Abb. Basis: 12 Treffen á 90 Minuten; Vermittlungs- und Evaluationsmodell des RKT® (Bölts 2008)

Literatur

Allmer, H. (1996). Erholung und Gesundheit. Göttingen: Hogrefe.

Belschner, W. (1996). Komponenten des Lernprozesses beim Qigong - eine westliche Perspektive. In: Bölts, J., Belschner, W., Zhang, G. Daoyin Yangsheng Gong. Qi-Übungen zur Pflege des Lebens. Oldenburg: Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. S. 7-18.

Belschner, W. (1993). Qigong als Experimentierfeld für organismische Erfahrung. In: Bölts, J.: Das Daoyin Qigong. Chinesische Übungen zur Pflege der Gesundheit. Oldenburg: Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. 3. Auflage 1998, S. 15-20.

Belschner, W., Bölts, J. u. Fischer, P. (2008). authentisch und achtsam werde. Qigong als Methode der Bewusstseinsforschung. Oldenburg: Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

Bengel, J., Strittmatter, R. u. Willmann, H. (1999). Was erhält den Menschen gesund? Antonovskis Modell der Salutogenese – Diskussion und Stellenwert. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Eichhorn, Ch. (2007). Gut erholen – besser leben. Stuttgart: Klett-Cotta.

Faltermaier, T. (1994). Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitshandeln. Weinheim: Psychologie Verlags Union.

Hacker, W. u. Richter, P. (1984). Psychische Fehlbeanspruchung. Psychische Ermü-

dung, Monotonie, Sättigung und Stress. Berlin: Springer.

Heim, D. (1993). Evaluation der berufsbegleitenden Weiterbildung in Qigong 1993/94. In: Bölts, J.: Qigong - Heilung mit Energie. Freiburg: Herder. 5. Auflage.

Hildenbrand, G. (1998). Zur geschichtlichen Entwicklung des Qigong. In: Hildenbrand, G. u. a.: Qigong und China. Herausgegeben vom Institut für internationale Zusammenarbeit des deutschen Volkshochschulverbandes e. V., S. 9-20.

Kaptchuk, T. J. (1990). Das große Buch der chinesischen Medizin. München: O. W. Barth.

Linck, G. (2000). Yin und Yang. Die Suche nach Ganzheit im chinesischen Denken. München: C. H. Beck.

Maimon, Y. (2006): Die 7 Formen des Stress. Schädliches in Nutzbringendes umwandeln. In: Noll, A. und Kirschbaum, B. (Hg): Stresskrankheiten vorbeugen und behandeln mit chinesischer Medizin. München: Urban und Fischer.

Nitsch, J. R. (1976). Zur Theorie der sportlichen Beanspruchung. In: Nitsch, J. R. u. Udris, I. (Hg.) , Beanspruchung im Sport. Beiträge zur psychologischen Analyse sportlicher Leistungssituationen. Bad Homburg: Limpert, S. 81 – 102.

Schwarzer, R. (1996). Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Göttingen: Hogrefe.

Stein, Stephan (1999). Zwischen Heil und Heilung. Zur frühen Tradition des Yangsheng in China. Uelzen: Medizinische Literarische Verlagsgesellschaft.

weitere Literatur beim PTCH

Anhang 1

Lernportfolio nach Dr. Karin Fischer-Blum

Lernportfolio

von

.....

In dieser Mappe werden die persönlichen Einschätzungen über die einzelnen Treffen und die eigenen Lernfortschritte gesammelt. Sie dient ausschließlich der Selbstvergewisserung der Eigentümerin/des Eigentümers.

Anhang 1

Lernportfolio nach Dr. Karin Fischer-Blum**Kofferpacken**

Vergewissern Sie sich, was sie von dem Gelernten mit heim nehmen wollen. (Versuchen Sie, sich auf drei Themen in jeder Frage zu beschränken).

1. Was möchte ich mitnehmen?

2. Wenn ich es zu Hause wieder auspacke, was fange ich damit an?

3. Was kann ich hier lassen, weil ich es ohnehin nicht verstanden habe oder nicht brauchen werde?

Anhang 1

Lernportfolio nach Dr. Karin Fischer-Blum

Drei Fragen Feedback

Bitte ca. 10 Minuten vor Ende der Veranstaltung austeilen.

1. Was waren die drei wichtigsten Erkenntnisse/Lernergebnisse für mich?

2. Was habe ich nicht verstanden?

3. Wovon möchte ich noch mehr erfahren?

Anhang 1

Lernportfolio nach Dr. Karin Fischer-Blum

Fragen zu den Lehrenden

	zu groß	bisschen zu viel	gerade recht	bisschen zu wenig	zu klein
Der behandelte Umfang (Stoff) ist für mich	☐	☐	☐	☐	☐
	zu hoch	bisschen hoch	gerade recht	bisschen niedrig	zu niedrig
Der Schwierigkeitsgrad ist	☐	☐	☐	☐	☐
	zu langsam	bisschen langsam	gerade recht	bisschen schnell	zu schnell
Das Tempo ist für mich	☐	☐	☐	☐	☐
Die Lehrende bzw. der Lehrende...	stimmt	stimmt eher	stimmt eher nicht	stimmt nicht	kann ich nicht beurteilen
sorgt für angenehme Atmosphäre	☐	☐	☐	☐	☐
regt mich zum Mitmachen und Selberdenken an	☐	☐	☐	☐	☐
macht fachlich einen kompetenten Eindruck	☐	☐	☐	☐	☐
ist im Umgang freundlich und aufgeschlossen	☐	☐	☐	☐	☐
vermag mich für den Inhalt zu interessieren	☐	☐	☐	☐	☐
wirkt bei den einzelnen Lektionen gut vorbereitet	☐	☐	☐	☐	☐
greift bei Beiträgen von Studierenden - wenn nötig - genügend strukturierend ein	☐	☐	☐	☐	☐
gestaltet das Seminar lebendig und engagiert	☐	☐	☐	☐	☐
Wechselt zwischen Theorie und Praxis in genau richtiger Weise	☐	☐	☐	☐	☐
versucht, die einzelnen Themen in den Gesamtzusammenhang einzuordnen	☐	☐	☐	☐	☐
gibt nützliches Feedback bzw. Korrekturen	☐	☐	☐	☐	☐
fördert Fragen und aktive Mitarbeit	☐	☐	☐	☐	☐
Steht für Fragen und Diskussionen auch außerhalb der Unterrichtszeit zur Verfügung	☐	☐	☐	☐	☐

Anhang 1

Lernportfolio nach Dr. Karin Fischer-Blum

Fragen am Ende des Kurses

	zu groß	bisschen zu viel	gerade recht	bisschen zu wenig	zu klein
Der behandelte Umfang (Stoff) ist für mich	☐	☐	☐	☐	☐
	zu hoch	bisschen hoch	gerade recht	bisschen niedrig	zu niedrig
Der Schwierigkeitsgrad ist	☐	☐	☐	☐	☐
	zu langsam	bisschen langsam	gerade recht	bisschen schnell	zu schnell
Das Tempo ist für mich	☐	☐	☐	☐	☐

	stimmt	stimmt eher	stimmt eher nicht	stimmt nicht	kann ich nicht beurteilen
Das Seminar ist gut organisiert (Information, Kommunikation, Durchführung)	☐	☐	☐	☐	☐
Der inhaltliche Aufbau des Seminars ist transparent und nachvollziehbar	☐	☐	☐	☐	☐
Der zeitliche Aufbau ist angemessen und nachvollziehbar	☐	☐	☐	☐	☐
Das Seminar fördert mein Interesse am Thema	☐	☐	☐	☐	☐
Die Lernhilfen (z.B. Skript, CD) sind für das Verständnis/Lernen/Üben nützlich	☐	☐	☐	☐	☐
Das Seminar ist eine gute Mischung aus Übungen, Wissensvermittlung und Diskussion	☐	☐	☐	☐	☐
Das Seminar fördert die Kommunikation in der Gruppe	☐	☐	☐	☐	☐
Das Seminar nimmt Rücksicht auf verschiedene Lernerinteressen	☐	☐	☐	☐	☐

Lehrende

Die Fragen zu den Lehrenden sollten jeweils am Ende einer von den einzelnen Lehrenden verantworteten Sequenz beantwortet werden. War die ganze Zeit nur ein Lehrender anwesend, müssten die Fragen hier eingefügt werden.

Anhang 1

Lernportfolio nach Dr. Karin Fischer-Blum

Interesse, Lernerfolg und Eigenaktivität

	stimmt	stimmt eher	stimmt eher nicht	stimmt nicht	kann ich nicht beur- teilen
Ich lerne viel in der Veranstaltung	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Einbringen eigener Beiträge fühle ich mich frei und äußerungsfähig	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bereite das Seminar regelmäßig vor bzw. nach	☐	☐	☐	☐	☐
Ich beteilige mich mit Fragen und Wortbeiträgen aktiv an der Veranstaltung	☐	☐	☐	☐	☐
Ich lerne viel von den anderen Teilnehmenden	☐	☐	☐	☐	☐
Die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer hören mir zu, wenn ich etwas beitrage	☐	☐	☐	☐	☐
Ich weiß schon, wo ich das gerade Gelernte versuchen werde, in meiner Berufspraxis einzusetzen	☐	☐	☐	☐	☐

Gesamtbeurteilung

	sehr zufrieden	zufrieden	weder/ noch	unzufrieden	sehr unzu- frieden
Wie zufrieden sind Sie mit Veranstaltung insgesamt?	☐	☐	☐	☐	☐
Wie zufrieden sind Sie mit den Lehrenden insgesamt?	☐	☐	☐	☐	☐
Wie zufrieden sind Sie mit der Seminargruppe insge- samt?	☐	☐	☐	☐	☐

Hier ist Platz für persönliche Bemerkungen

Anhang 2

Selbsttest: Wie belastet sind Sie? (WBS)

Mit den folgenden Fragen finden Sie heraus, wie belastet Sie sind:

	Ja	Nein
Ich rege mich über Dinge auf, die es eigentlich gar nicht Wert sind.	☐	☐
Es fällt mir schwer, mich ganz auf eine Sache zu konzentrieren.	☐	☐
Selbst wenn ich viele Stunden geschlafen habe, wache ich meistens nicht erholt auf.	☐	☐
Ich mache oft mehrere Dinge gleichzeitig.	☐	☐
In letzter Zeit bin ich vergesslicher als früher.	☐	☐
Sogar kleine Aufgaben und Probleme erfordern zunehmend viel Kraft.	☐	☐
Vor lauter Alltagspflichten komme ich kaum noch zu besonderen Dingen.	☐	☐
Ich werde leicht ungehalten, wenn etwas langsam geht oder ich warten muss.	☐	☐
Früher hat mir vieles mehr Spaß gemacht als heute.	☐	☐
Ich ertappe mich dabei, dass ich Dinge vor mir herschiebe, die ich eigentlich dringend erledigen müsste.	☐	☐
Ich liege nachts häufig lange wach; meine Gedanken kreisen dann um die unterschiedlichsten Probleme.	☐	☐
Ich bin unausgeglichen und nervös.	☐	☐
Ich habe Mühe, mich von meinen Alltagsproblemen zu lösen und innerlich zur Ruhe zu kommen.	☐	☐

Anhang 2

Selbsttest: Wie belastet sind Sie? (WBS)**Auswertung**

Wenn Sie mehr als sieben Mal „Ja“ angekreuzt haben, stehen Sie zurzeit unter besonderer Belastung. Wenn dieser Zustand länger anhält, kann sich daraus eine Reihe von negativen leistungsmäßigen, sozialen und gesundheitlichen Konsequenzen ergeben. Sie sollten unbedingt gegensteuern.

Aber auch wenn Sie sich eher rein subjektiv überlastet fühlen, sollten Sie etwas dagegen tun. Je früher Sie gezielt aktiv werden, desto einfacher können Sie Ihre Belastung in den Griff bekommen. Das Buch zeigt Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten; wählen Sie einfach diejenigen aus, die Sie am meisten ansprechen.

Alarmzeichen

Machen Sie sich manchmal Sorgen um Ihre Gesundheit? Haben Sie bei sich eines der folgenden Symptome über einen längeren Zeitraum beobachtet?

1. Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Schwarzwerden vor den Augen
2. Magen-Darm-Probleme
3. Frösteln, Schwitzen, Hitzewallungen
4. Schmerzen in der Brust, Herzstolpern, Herzhagen, Herzklopfen
5. Atemprobleme, trockener Mund
6. Über mehrere Monate hinweg anhaltende Schlafprobleme

Aus: Eichhorn, Ch. (2007). Gut erholen – besser leben. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 15f.

Anhang 3

Erholungsfragebogen (EFB)

Im Folgenden sind Situationen vorgegeben, die sich darauf beziehen, wie der Einzelne mit Erholung umgeht. Geben Sie bitte an, wie häufig Sie die folgenden Situationen **persönlich erlebt** haben. Kreuzen Sie bitte das entsprechende Kästchen an:

	häufig	manchmal	selten	nie
Nach Feierabend beschäftigt mich noch lange, was ich am Arbeitstag erlebt habe	☐	☐	☐	☐
Wenn ich aufgrund der Arbeit innerlich aufgedreht bin, hält das noch lange bei mir an	☐	☐	☐	☐
Ich plane Erholung als wichtigen Bestandteil in meinen Tagesablauf ein	☐	☐	☐	☐
Ich mache meine Erholungsmaßnahmen davon abhängig, welche Arbeitsbelastung voranging	☐	☐	☐	☐
Ich habe Mühe, mich von interessanter Arbeit loszureißen, wenn Erholung nötig ist	☐	☐	☐	☐
Ich verschaffe mir genügend Möglichkeiten zur Erholung	☐	☐	☐	☐
Ich überlege schon während der Arbeit, was ich danach zur Erholung tun könnte	☐	☐	☐	☐
Bevor ich etwas für die Erholung tue, muss eine begonnene Arbeit abgeschlossen sein	☐	☐	☐	☐
Erholung kommt bei mir zu kurz, weil dann Arbeit liegen bleibt	☐	☐	☐	☐
Ich kann so in die Arbeit vertieft sein, dass ich nicht an Erholung denke	☐	☐	☐	☐
Wenn ich mich erholen will, mache ich es auch, egal was sonst ansteht	☐	☐	☐	☐
Wenn ich mich erholen will, können andere mich leicht davon abbringen	☐	☐	☐	☐
Ich habe genügend Möglichkeiten, mich zu erholen	☐	☐	☐	☐
Ich habe es in der Hand, ob ich mich gut oder schlecht erhole	☐	☐	☐	☐
Ich neige dazu, dringend benötigte Erholung immer wieder aufzuschieben	☐	☐	☐	☐
Erholung kommt bei mir zu kurz, da ich auch nach der Arbeit stark gefordert bin	☐	☐	☐	☐
Nach der Arbeit fühle ich mich so abgeschlafft, dass ich dann nicht mehr in Gang komme	☐	☐	☐	☐
Es liegt an äußeren Umständen, wenn ich mich nicht genügend erholen kann	☐	☐	☐	☐
Wenn ich körperlich geistig verausgabt bin, kann ich mich zu nichts mehr aufraffen	☐	☐	☐	☐

© EFB / Allmer 1996

Anhang 4

Selbsttest: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben? (WZL)

Eine Antwort gibt Ihnen der folgende Test von Ed Diener und seinen Kollegen. Bitte kreuzen Sie an:

	starke Zustim- mung	Zustim- mung	geringe Zustim- mung	weder / noch	geringe Ab- lehnung	Ab- lehnung	starke Abneig- ung
Mein Leben entspricht überwiegend meinen Idealvorstellungen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Lebensbedingungen sind sehr gut.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin mit meinem Leben zufrieden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bisher habe ich in meinem Leben die Dinge, die mir wichtig sind, erhalten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich noch einmal leben würde, würde ich fast nichts ändern.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Multiplizieren Sie	x	x	x	x	x	x	x
die Anzahl der Kreuze mit	7	6	5	4	3	2	1
Addieren Sie							
Endergebnis							

Auswertung

5-9 Punkte: Extrem unzufrieden mit dem Leben

10-14 Punkte: Sehr unzufrieden mit dem Leben

15-19 Punkte: Leicht unzufrieden

20 Punkte: Neutral

21-25 Punkte: Etwas zufrieden mit dem Leben

26-30 Punkte: Sehr zufrieden mit dem Leben

31-35 Punkte: Extrem zufrieden mit dem Leben

Die meisten Amerikaner liegen zwischen 21 und 25 Punkten. Ein Wert über 25 Punkten zeigt, dass Sie zufriedener als die meisten Menschen sind.

Aus: Eichhorn, Ch. (2007). Gut erholen – besser leben. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 76f.

Anhang 5

Salutogenese im Qigong (SGQ)

SGQ

Sie üben nun seit einiger Zeit Qigong. Bitte halten Sie einen Moment inne und vergegenwärtigen Sie sich den Eindruck von Ihnen selbst, bevor Sie mit dem Üben begonnen haben ... Wie haben Sie sich damals erlebt? Welches Bild hatten Sie von sich selbst?

Rufen Sie nun bitte Ihr gegenwärtiges Erleben auf. Welches Bild haben Sie jetzt von sich?

Auf diesem Blatt finden Sie eine Reihe von Aussagen. Sie können diese aus dem Vergleich Ihres damaligen Erlebens und Ihres jetzigen Erlebens, Ihres damaligen Bildes und Ihres jetzigen Bildes von Ihnen selbst beantworten. Beantworten Sie bitte diese Aussagen, indem Sie durch Ankreuzen angeben, wie stark die jeweilige Erfahrung JETZT für Sie zutrifft. Bei diesen Aussagen gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Es gibt nur Antworten, die für Sie jetzt mehr oder weniger zutreffen.

Beantworten Sie bitte jede Frage. Sie haben die folgenden vier Antwortmöglichkeiten:

0 = trifft nicht zu 1 = trifft etwas zu 2 = trifft ziemlich zu 4 = trifft stark zu

Kreuzen Sie bitte bei jeder Aussage die für Sie am besten zutreffende Antwortmöglichkeit an.

Durch die Qigongübungen ...	trifft ... zu			
	nicht	etwas	ziemlich	stark
1 kann ich meine Gefühle besser zulassen.	0	1	2	3
2 erlebe ich meine körperliche Verfassung bewusster.	0	1	2	3
3 fühle ich mich ausgeglichener.	0	1	2	3
4 kann ich meine Gefühle besser zum Ausdruck bringen.	0	1	2	3
5 ist mein Körperbewusstsein intensiver geworden.	0	1	2	3
6 kann ich meine Befindlichkeit deutlicher wahrnehmen.	0	1	2	3
7 fühle ich mich körperlich kraftvoller.	0	1	2	3
8 fühle ich mich beschützter und sicherer.	0	1	2	3
9 ist mein Körper in seinen Einzelteilen erlebbarer.	0	1	2	3
10 fühle ich mich beschwingter.	0	1	2	3
11 denke ich mehr über mein jetziges Leben nach.	0	1	2	3
12 wächst meine innere und äußere Wahrnehmung.	0	1	2	3
13 fühle ich mich seelisch dynamischer.	0	1	2	3
14 erlebe ich meine psychische Verfassung bewusster.	0	1	2	3

Anhang 5

Salutogenese im Qigong (SGQ)

SGQ

Durch die Qigongübungen habe ich gelernt ...		trifft ... zu			
		nicht	etwas	ziemlich	stark
		0	1	2	3
15	mich so wie ich bin besser zu akzeptieren.	0	1	2	3
16	alltägliche Probleme gelassener anzugehen.	0	1	2	3
17	mich für Alltagsverrichtungen zu motivieren.	0	1	2	3
18	mehr auf meine Körpersignale zu achten.	0	1	2	3
19	meine Kräfte zu regenerieren.	0	1	2	3
20	bewusster mit Umweltreizen umzugehen.	0	1	2	3
21	den Alltag entspannter zu bewältigen.	0	1	2	3
22	mein Befinden bewusst beeinflussen zu können.	0	1	2	3
23	häufiger auf gesundheitsschädliche Substanzen zu verzichten.	0	1	2	3
24	schwierige Zeiten erfolgreicher zu bewältigen.	0	1	2	3
25	selbst etwas gegen körperliche Beschwerden zu tun.	0	1	2	3
26	Stresszeiten gesünder zu überstehen als früher.	0	1	2	3
27	selbst etwas gegen psychische Beschwerden zu tun.	0	1	2	3

Bitte um einige Angaben zur Person:

Ihr Geschlecht ?

- 1 männlich
2 weiblich

Welche Grundausbildung haben Sie?

- 1 Psychologie
2 Medizin (Mehrfachantworten sind möglich)
3 Pädagogik

Datum

t t m m j j j

Altersgruppe?

- 1 21-25 Jahre
2 26-30 Jahre
3 31-35 Jahre
4 36-40 Jahre
5 41-45 Jahre
6 46-50 Jahre
7 51-65 Jahre
8 56-60 Jahre
9 61-65 Jahre
10 66-70 Jahre

und/ oder

Übe-Praxis in Jahren

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
0-1 2-3 4-5 6-10 11-15 16-20 21-30 31-40 15-16 17-18 19-20 über 20

Übe-Häufigkeit

- 1 2 3 4 5 6
täglich 4-5mal / Woche 2-3mal / Woche 1mal / Woche 1mal / Monat seltener als 1mal / Monat

© SGQ-2005 • Prof. Dr. Wilfried Belschner • Universität Oldenburg • Gesundheits- & Klinische Psychologie • D-26111 Oldenburg

Anhang 6

Erholungshemmer und Erholungsförderer – erkennen und handhaben

Erholungshemmer

Schritt 1

Die Erholungshemmer benennen.

Spontane Nennung - Was behindert meine Erholung?

Die Liste der Grausamkeiten:

...
...
...

Schritt 2

Die Erholungshemmer in eine Rangfolge bringen.

Was ist der schlimmste Erholungshemmer? Was ist der zweitschlimmste und was ist der drittschlimmste?

Die Rangfolge der Grausamkeiten:

...
...
...

Schritt 3

Die Erholungshemmer handhaben.

Was will ich verändern, um den schlimmsten Erholungshemmer abzubauen?

Zuerst

Dann.....

Und zum Schluss werde ich

Was will ich verändern, um den zweitschlimmsten Erholungshemmer abzubauen?

Zuerst

Dann.....

Und zum Schluss werde ich

Was will ich verändern, um den drittschlimmsten Erholungshemmer abzubauen?

Zuerst

Dann.....

Und zum Schluss werde ich

Immer wieder Rangfolgen überprüfen!

Anhang 6

Erholungshemmer und Erholungsförderer – erkennen und handhaben

Erholungsförderer

Schritt 1

Die Erholungsförderer benennen.

Spontane Nennung - Was fördert meine Erholung?

Die Liste der Glückseligkeiten:

...
...
...

Schritt 2

Die Erholungsförderer in eine Rangfolge bringen.

Was ist der wirkungsvollste Erholungsförderer? Was ist der zweitwirkungsvollste und was ist der drittwirkungsvollste?

Die Rangfolge der Glückseligkeiten:

...
...
...

Schritt 3

Die Erholungsförderer handhaben.

Was will ich verändern, um den wirkungsvollsten Erholungsförderer zu stärken?

Zuerst

Dann.....

Und zum Schluss werde ich

Was will ich verändern, um den zweitwirkungsvollsten Erholungsförderer zu stärken?

Zuerst

Dann.....

Und zum Schluss werde ich

Was will ich verändern, um den drittwirkungsvollsten Erholungsförderer zu stärken?

Zuerst

Dann.....

Und zum Schluss werde ich

Immer wieder Rangfolgen überprüfen!