

GESUNDHEIT NEU ENTDECKEN

Mit dem Gesundheitscoaching

U-Health

von GESUNDHEIT AKTIV e. V.



ANGELA SMITH UND STEFAN SCHMIDT-TROSCHKE

Schlüsselwörter: Gesundheit, Herausforderungen, Achtsamkeit, Gesundheitscoaching, Erschöpfung

Unser Leben stellt uns vor ständig neue Herausforderungen: steigender Leistungsdruck ständige Erreichbarkeit, zunehmende Beschleunigung führen dazu, dass wir oft nur noch funktionieren und unsere eigenen Bedürfnisse nicht mehr wahrnehmen. Viele leiden unter Erschöpfung, Burnout oder chronischer Erkrankung und haben Schwierigkeiten, ihren Alltag zu bewältigen.

Die gängigen Mechanismen der Problembewältigung in der Medizin und im Gesundheitswesen sind allerdings nicht selten selber ein Problem. Vielfach werden Pseudolösungen erzeugt, die oft nur vorübergehend Abhilfe schaffen. Es macht daher Sinn zu lernen mit der Einsteinschen Einsicht umzugehen, nach der wir Probleme eben nicht mit dem gleichen Denken bewältigen können, das sie hervorgebracht hat. Soll es also um wirkliche Verwandlung, um Transformation gehen, ergibt sich die Notwendigkeit einer neuen Bewegung, zu einem intentionalen Akt unserer Aufmerksamkeit, durch den wir bewusst lernen uns selbst und unsere Anschauungen und Haltungen mit zu verändern.

Auch wenn wir manches nicht beeinflussen können, so können wir doch unsere Haltung und unseren Lebenswandel verändern. Zahllose kognitiv orientierte Konzepte setzen hier an und versuchen Menschen dazu anzuregen, sich zu verändern. Für eine nachhaltige Veränderung allerdings reicht das oft nicht aus. Damit Veränderung langfristig umgesetzt wird, so die Überzeugung des Bürger- und Patientenverbands GESUNDHEIT AKTIV e. V., muss der Impuls aus einer inneren Überzeugung heraus kommen und mit den persönlichen Bedürfnissen und Werten in Einklang stehen.

Der Verband hat daher das Gesundheitscoaching U-Health entwickelt, das Menschen auf eine Reise zu ihren eigenen Kraftquellen, Bedürfnissen und Potentialen einlädt und sie dazu anregt, ihre eigenen Anliegen zu erspüren und daraus innere Haltungen zu entwickeln, die ihr Handeln langfristig verändern.

U-Health geht davon aus, dass jeder Mensch Potentiale hat, um etwas noch nicht Vorhandenes zu entwickeln, unabhängig von dem jeweiligen gesundheitlichen Zustand. Mit dem Weg durch das „U“ von U-Health werden diese Potentiale freigelegt und wahrnehmbar. Gesundheit wird dabei nicht als Zustand, sondern als dynamischer Prozess aufgefasst. Während die Disposition oder das Gewordene einen großen Einfluss auf die Gesundheit haben, erweitert U-Health das Verständnis von Gesundheit um den Aspekt des Zukünftigen, es schließt die Möglichkeit des Anders- und Neu-Werdens-Könnens mit ein. Es möchte aus der Gegenwart heraus die Verbindung herstellen zwischen dem, was war, was ist und dem, was werden könnte. Im Hinblick auf die Herstellung und die Aufrechterhaltung von Gesundheit geht es dabei zunächst darum, die Lebenssituation, den eigenen Lebensstil und die lieb gewordenen, nicht selten unbewussten Überzeugungen bewusst zu machen. Im U-Health-Prozess geht es dabei nicht primär darum, neues Wissen zu erzeugen, sondern den eigenen Fokus der Aufmerksamkeit zu verändern und ein vertieftes Sensorium zu veranlassen, mit dem die eigene Situation im Verhältnis zur umgebenden Welt und zu sich selbst neu empfunden und verstanden werden kann.

Was ist U-Health?

Das „U“ in U-Health beschreibt einen u-förmig verlaufenden Prozess, in dem die Teilnehmenden die fünf *Schritte Innehalten, Be-*

gegen, Zentrieren, Empfangen und Umsetzen durchlaufen. Das „U“ beschreibt einen „U“-weg, einen Weg, der nicht danach fragt, wie er am schnellsten bewerkstelligt werden kann, sondern danach, was erforderlich ist, um mit einem veränderten Bewusstsein ans Ziel zu gelangen. Um ein neues Verhältnis zur eigenen Gesundheit zu erreichen bzw. um Gesundheit zu ermöglichen, wird der „U“-weg als Chance gesehen, eine bewusst intendierte Transformation zu erlangen. Mit der Rundung im „U“ verbindet sich dabei zugleich ein Übergang, eine mögliche Richtungs-„U“-mkehr, eine Neuausrichtung, die das Potenzial hat, aus einer vertieften Bewusstheit heraus nachhaltig wirksam zu werden.

Innehalten

Im ersten Schritt findet zunächst eine Verortung in der äußeren Welt statt. Der Fokus liegt nicht auf einem (Gesundheits-)Problem, sondern auf einer möglichst vorurteilslosen Betrachtung der äußerlich vorfindbaren gegenständlichen und natürlichen Umgebung. Mit der Betrachtung des Außen wird eine Beruhigung erreicht, innerhalb derer der Fokus zunächst auf dem Wahrnehmungsgegenstand liegt. Mittelbar wird die Aufmerksamkeit auf die eigene Wahrnehmung selbst gelenkt. Dabei findet subtil eine Selbstbeobachtung im Wahrnehmen statt, die sich zunächst völlig ablöst von dem, was ggf. Anlass zur Kursteilnahme war. Methodisch wird dies in diversen Übungen und reflexiven Meditationen vollzogen.

Begegnen

Im nächsten Schritt wird der Schwerpunkt auf die Wahrnehmung des sozialen Netzwerks gelenkt. Das jeweilige Umfeld wird auf kreative Weise sichtbar gemacht, was einen neuen Blick auf das Geflecht der Beziehungen und der eigenen Rolle darin, auf Ressourcen, aber auch mögliche Belastungen ermöglicht. Gleichzeitig wird die zwischenmenschliche Begegnung der Teilnehmenden im dialogischen Austausch untereinander vertieft. Methodisch wird dazu an die Methode der achtsamen Kommunikation herangeführt. Durch wertschätzendes und vorurteilsfreies Zuhören und Gehört-Werden wird ein Resonanzraum geschaffen, in dem Menschen sich vertrauensvoll öffnen können und sich untereinander, aber auch selbst neu begegnen können.

Zentrieren – Blick zurück

Zunächst wird an dieser Stelle der Frage nach dem eigenen Gewordensein nachgegangen. Im Mittelpunkt steht die Betrachtung der eigenen Biografie. Dabei wird besonders die Frage bewegt, welche Rolle die aktuelle Herausforderung im bisherigen Leben gespielt haben mag, welche Ressourcen bisher zur Verfügung standen, um schwere Lebenssituationen zu meistern. Insbesondere wird dazu angeregt, durchlebte Krisen oder Erkrankungen in einem Gesamtzusammenhang zu verstehen und sie als Chancen zur persönlichen Entwicklung und als Teil des ganz eigenen Lebenswegs anzuerkennen. Hervorzuheben ist an dieser Stelle, dass dies keinesfalls mit möglichen Schuldzuweisungen zu verwech-

seln ist, vielmehr soll die Perspektive auf die eigene Gestaltungskraft gelenkt werden.

Zentrieren – Blick ins Jetzt

Nach dem Blick in die Vergangenheit stehen nun die aktuellen inneren Bedürfnisse und Prioritäten im Mittelpunkt. (Gesundheitliche) Herausforderungen können Hinweise auf tieferliegende Bedürfnisse geben, die anders nicht erfüllt werden, wie zum Beispiel das Verlangen nach Erholung und Rückzug oder dem Entstehen für die eigenen Interessen. Sie dienen auf diese Weise als Wegweiser zu tieferliegenden Themen und den eigenen Prioritäten. Werden diese bewusst gemacht, kann Belastendes leichter losgelassen werden und Raum für Neues kann entstehen.

Empfangen

Der vierte Prozessschritt ermutigt dazu, sich für die höchsten Zukunftsmöglichkeiten zu öffnen und im Hier und Jetzt daraus zu handeln. Angelehnt an das sogenannte „Presencing“ von Otto Scharmer geht es hier darum, das Gewordene, das, was im Laufe des Prozesses als essentiell erkannt wurde, mit dem zu verbinden, was sich in der Zukunft entfalten möchte. Mit Hilfe einer Meditation und Journaling-Übung wird hier die Intuition zum Erspüren der persönlichen Potentiale angeregt, erste Schritte zur Umsetzung der eigenen Vorhaben werden reflektiert.

Umsetzen

Im letzten Prozessschritt wird ein Mottoziel erarbeitet, das ein inneres Bedürfnis und die eigene Überzeugung wiedergibt und als Motivationssatz zur Umsetzung der eigenen Vorhaben dient. Die Handlungen, die unter diesem Motto stehen, gewinnen so an persönlicher Bedeutung. Die Übungen in diesem Prozessschritt sind maßgeblich an das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) angelehnt, ein Selbstmanagement-Programm, das von Frank Krause und Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt wurde und auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln basiert. (Storch D. M., 2020)

Das Konzept ist demnach so angelegt, dass zunächst der Blick auf die Welt nach außen gerichtet wird, anschließend wird dann Schritt für Schritt die eigene Lebenssituation betrachtet. Das scheinbar Selbstverständliche kann neu erfahren und erlebt werden: in vertieften und neu inspirierten Begegnungen mit der realen Umgebung, mit den Mitmenschen und mit der eigenen Biografie. Das Konzept ist wesentlich inspiriert von der Theory U von Otto Scharmer (Scharmer C. O., 2017). Während sich sein Ansatz auf Veränderungsprozesse im sozialen Feld bezieht, bezeichnet U-Health den Versuch, den Transformationsweg des U-Prozesses in das Feld von Gesundheitsbildung zu übertragen. Die wesentliche gemeinsame Nahtstelle beider Ansätze besteht in der Zukunftsorientierung: Veränderung wird dabei nicht allein als etwas aus der Vergangenheit Weiterentwickeltes gedacht, sondern als eine mögliche Bewegung, die sich „aus der Zukunft heraus“ aufspüren

lässt (Scharmer, 2018). Damit ist vor allem dasjenige gemeint, was bereits als Möglichkeit veranlagt, aber bisher nicht gelebt wurde: Anlagen, Potenziale, nicht Abgeschlossenes, ggf. Vorsätze. Die Menschen werden in die Lage versetzt, sich mit dem ihrem „Noch Nicht“ zu verbinden, demjenigen, was angelegt ist, aber noch nicht realisiert ist. Aus der Zukunft heraus handlungsfähig zu werden, bedeutet aber auch, in der Umwelt, in der sozialen Umgebung und in der bisherigen Veranlagung der eigenen Biographie dasjenige aufzuspüren, was als Potenzial erkannt und ggf. ergriffen werden kann.

Körper, Seele, Geist

U-Health ist ein ganzheitliches Gesundheitscoaching, das Körper, Geist und Seele als Teile einer Einheit versteht, die sich gegenseitig beeinflussen. Nach dem Gesundheitsverständnis von U-Health müssen daher auch alle drei Ebenen angesprochen werden.

Innerhalb der Coachings spiegelt sich diese Ganzheitlichkeit in unterschiedlichen Lernformen und Methodenvielfalt wider, über die unterschiedliche Wahrnehmungskanäle angesprochen werden. Die Teilnehmer:innen nähern sich so ihren Themen auf der kognitiven, emotionalen sowie auf der Handlungsebene bzw. auf den drei Ebenen Denken, Fühlen und Wollen an. Methodisch werden dazu neben Impulsvorträgen beispielsweise Meditationen, Fantasiereisen, Reflexions-, Mal- und Körperübungen, Bildkarteen sowie Dyaden bzw. achtsame Dialoge eingesetzt.

Eine besondere Begegnung

Einen besonderen Stellenwert nimmt in den Coachings die zwischenmenschliche Begegnung ein. In einem geschützten Raum erfahren die Teilnehmenden die stärkende und heilsame Wirkung der Dyaden, eine meditative Form des Dialogs, in der achtsames und wertfreies Zuhören und Gehörtwerden im Mittelpunkt stehen. Dadurch lernen sie neue Möglichkeiten im Umgang mit den täglichen Herausforderungen und begegnen den anderen Teilnehmenden sowie sich selbst auf ganz besondere Weise. Angeregt ist die Methode von den sogenannten kontemplativen Dyaden des Ressource-Projektes von Tanja Singer. In einer 9-monatigen Längsschnittstudie zum mentalen Training wurden die Effekte verschiedener Formen von mentaler Geistesschulung, wie Meditation und kontemplativen Dyaden untersucht, um herauszufinden, ob mentale Übungen den Geist und unsere Aufmerksamkeit stabilisieren können, um negativen Auswirkungen eines zunehmend abgelenkten Geistes, wie die Zunahme von stressbedingten Krankheiten, Depression und subjektiv empfundener Einsamkeit entgegenzuwirken. Unter anderem verbesserten alle Übungen das subjektive Empfinden von Altruismus und Kooperation, die kontemplative Dyaden erwiesen sich besonders effektiv, um den Kortisol Stresslevel zu verringern. (Singer, Kok, Bornemann, Zurborg & Bolz, 2016).

Programme

Im U-Health Format wurden mittlerweile die folgenden Programme entwickelt:

- **Gesundheit gestalten – Krankheit umdenken** für Menschen mit gesundheitlichen Herausforderungen, wie chronischer Erkrankung, Stress- und Erschöpfungszuständen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden
- **Mit U-Health zum Wohlfühlgewicht** für Menschen, die sich (wieder) in ihrem Körper wohlfühlen und ein gesundes Verhältnis zum Essen erlangen wollen.
- **Stress bewältigen für Lebensfreude und Gelassenheit.** Der Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. Teilnehmer:innen können daher bei Ihrer Krankenkasse eine entsprechende Teilfinanzierung beantragen.

Die Kurse werden in Kleingruppen durchgeführt und sowohl im Onlineformat als auch in Präsenz angeboten und können flexibel entweder als 8wöchige Abendkurse oder als Intensivseminare gebucht werden.

Informationen zu U-Health finden Sie hier: www.gesundheit-aktiv.de/u-health

Kontaktieren Sie auch gerne Angela Smith per Email an smith@gesundheit-aktiv.de

Literatur

- Scharmer, C. O., & Käufer, K. (2017). *Von der Zukunft her führen. Von der Egosystem- zur Ökosystem-Wirtschaft* (2. Ausg.). (M. Klostermann, Übers.) Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Scharmer, C. O. (2018). *The Essentials of Theory U*. Oakland, C. A.: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Singer, T., Kok, B. E., Bornemann, B., Zurborg, S., & Bolz, M. B. (2016). *The ReSource Projekt* (2. Ausg.). (M. P. Sciences, Hrsg.) Dresden: Sächsisches Druck- und Verlagshaus Direct World.
- Storch, D. M. (28. 09 2020). *Zürcher Ressourcen Modell ZRM®*. Von <https://zrm.ch/> abgerufen

Angela Smith

Das U-Health Gesundheitscoaching stellte Angela Smith beim Salutogenese-Symposium am 4. Mai 2024 in Passau vor. Angela Smith ist seit 2013 Mitarbeiterin beim Bürger- und Patientenverband GESUNDHEIT AKTIV e. V., Heilpraktikerin für Psychotherapie, U-Health Trainerin und Biografieberaterin. Gemeinsam mit Dr. Stefan Schmidt-Troschke u. a. Expert:innen des Verbandes hat sie das Konzept mit entwickelt.



Quelle: Autorin

Dr. Stefan Schmidt-Troschke

ist Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Gesundheitsökonom und Gesundheitscoach. Bis 2013 leitete er über zehn Jahre lang das Gemeinschafts Krankenhaus Herdecke, die erste anthroposophische Akutklinik in Deutschland. Seit Anfang 2014 ist er Geschäftsführender Vorstand des Bürger- und Patientenverbands GESUNDHEIT AKTIV e. V. Korrespondenzadresse: Gneisenaustr. 42, 10961 Berlin; email: schmidt-troschke@gesundheit-aktiv.de



Quelle: Autor